

Спешка, напряжение

Автор	Сообщение
-------	-----------

Дина
№0 | 16.08.2016-14:14 ((Свободный режим консультации не подходит. Удобнее переписываться оговоренный промежуток времени.))

Я не могу расслабиться, не умею отдыхать.
То состояние, в котором я сейчас нахожусь у меня связано со школой. Для меня были очень важны оценки и я боялась негативной реакции учителей. Я ответственно готовилась каждый божий день. Переживала от того, что не успеваю делать уроки (у меня кроме школы была еще муз.школа и театр и там тоже были домашки и за невыполнение ругали).
В школе, если ты один день отдыхаешь, не делаешь уроки, то на тебе висит еще больше. Если говорить про универы, то там на тебе будут висеть "долги".
Вспомнила, что когда в школе срывались занятия, и мы дети этому радовались, то учителя говорили, что нечего радоваться, ведь теперь мы отстаем от программы. И вообще часто они повторяли о том, что мы отстаем. Это сказалось на моем мировосприятии. Мне все время кажется, что нужно спешить. И что если я отдыхаю, то у меня как будто накапливаются дела и я отстаю.

Хочется научиться отдыхать. Избавиться от лишнего напряжения.

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№1 | 16.08.2016-14:22

Здравствуйте, Дина! Интересная тема. Если мои условия устраивают Вас, то можем вместе отпустить или хотя бы ослабить чрезмерное напряжение примерно за час)

Дина
№2 | 16.08.2016-14:23

№1 | Софи Лемус писал(а):
№1 | Софи Лемус писал(а):
Здравствуйте, Дина! Интересная тема. Если мои условия устраивают Вас, то можем вместе отпустить или хотя бы ослабить чрезмерное напряжение примерно за час)
Да, устраивают))

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№3 | 16.08.2016-14:24

Я могу через 5 минут, а Вы?

Дина
№4 | 16.08.2016-14:25

Мне очень нравится, что вы подробно расписали требования к отзыву. То, о чем я думала, но не могла сама сформулировать) Так и мне будет проще оставлять отзыв и больше можно вытащить информации, если читать чужой. Очень круто!
[Сообщение изменено: 16.08.2016 - 14:25]

Дина
№5 | 16.08.2016-14:25

№3 | Софи Лемус писал(а):
Я могу через 5 минут, а Вы?

Да, тоже)

Софи Лемус
№4 | Дина писал(а):

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№6 | 16.08.2016-14:27

подробно расписали требования к отзыву.

Иначе эти хитрюги клиенты так и норовят просто написать: "Спасибо, очень помогло")) а мне конкретика нужна, чтобы я выложила на свой сайт.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№7 | 16.08.2016-14:36

Что произошло бы самого плохого с ВАМИ, если бы учителя негативно вас оценили?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№8 | 16.08.2016-14:39

№0 | Дина писал(а):

учителя говорили, что нечего радоваться, ведь теперь мы отстаем от программы. И вообще часто они повторяли о том, что мы отстаем.

Как вам кажется, Дина, это ключевое, что повлияло на ваше состояние спешки?

Дина

№9 | 16.08.2016-14:41

№7 | Софи Лемус писал(а):

Что произошло бы самого плохого с ВАМИ, если бы учителя негативно вас оценили?

Я бы потеряла статус среди одноклассников (меня ценили как самую умную в классе),

Я бы не поступила в университет (тогда я верила, что поступать сложно и что нужно все-все учить, все-все запоминать, чтобы быть готовой)

Я бы потеряла любовь учителей, а мне она была необходимо, потому что казалось, что одноклассники ко мне враждебно настроены, дома тоже обстановка была напряженная.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№10 | 16.08.2016-
14:42

№0 | Дина писал(а):

И что если я отдыхаю, то у меня как будто накапливаются дела и я отстаю.

И немного рефрейминга на десерт:

можете ли вы сказать себе, что когда человек отдыхает, он просто ставит дела на паузу, тем временем восполняет силы, энергию для дальнейшей продуктивной, эффективной деятельности? а если будет уставший и разбитый продолжать работать, то вот тогда точно отстанет. (Это первое.)

Дина

№11 | 16.08.2016-
14:42

№8 | Софи Лемус писал(а):

Как вам кажется, Дина, это ключевое, что повлияло на ваше состояние спешки?

Пока да, хотя я допускаю, что могут быть и другие ключевые фразы. Я не спец как их осознавать, а это то, что было на поверхности.

Дина

№12 | 16.08.2016-
14:44

№10 | Софи Лемус писал(а):

можете ли вы сказать себе, что когда человек отдыхает, он просто ставит дела на паузу, тем временем восполняет силы, энергию для дальнейшей продуктивной, эффективной деятельности? а если будет уставший и разбитый продолжать работать, то вот тогда точно отстанет. (Это первое.)

Именно так я и думаю и в идеале хочу и прийти именно к такому поведению. Сейчас что-то мне мешает поставить все на паузу.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

Отлично. Пока возьмем это на заметку

Второе. Отстанете от чьего графика/плана?

В школе это была программа учителей, а сейчас?

<p>Сейчас на сайте №13 16.08.2016-14:46</p>	
<p>Дина №14 16.08.2016-14:51</p>	<p>№13 Софи Лемус писал(а): Второе. Отстанете от чьего графика/плана? В школе это была программа учителей, а сейчас? Сейчас программы нет и поэтому меня саму вводит в недоумение эта ситуация. Куда же спешить? Сейчас у меня есть планы на изучения английского и еще одной темы по работе, бывает увлекаюсь обучением танцами по ютубу. И хоть и программы нет, но я чувствую себя обязанной заниматься в школьном темпе. Если танцы, то как физкультура по 45 минут 2-3 раза в неделю. С английским аналогично, только кажется, что раз он один, а не 15 предметов как в школе, то нужно им заниматься по несколько часов в день. Иначе отстаю, не успеваю. При этом четкой цели, программы нет</p>
<p>Дина №15 16.08.2016-14:53</p>	<p>№14 Дина писал(а): а сейчас? И еще я думаю, что другие люди, наверно, не тратят время зря. Что другие-то уже давно выучили английский, обучились танцам и другие навыки получили. И я отстаю от этих воображаемых людей.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №16 16.08.2016-14:59</p>	<p>Мне хочется сделать технику ПАРКУР, но она может занять дольше, чем оставшееся время. Предлагаю на выбор: начать ее, если не успеем - то у вас будет возможность оценить мой метод и решить, хотите ли вы (уже платно) позволять себе полноценно отдыхать, но так, чтобы это было экологично и для работы, и для ваших планов. Т.к. умом вы все понимаете, просто бессознательное не позволяет, значит, стоит с ним договориться. Или вариант 2: я задаю вопросы, вы ответите, возможно что-то поймете для себя или даже осознаете.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №16 16.08.2016-15:00</p>	<p>Глючит немного то ли сайт, то ли инет</p>
<p>Дина №17 16.08.2016-15:02</p>	<p>№16 Софи Лемус писал(а): Давайте попробуем паркур)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №18 16.08.2016-15:02</p>	<p>возьмите штук 6 лучше больше листов А4 или если таких нет, то любых бумажек</p>
<p>Дина №19 16.08.2016-15:03</p>	<p>№18 Софи Лемус писал(а): Взяла</p>

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №20 16.08.2016- 15:05</p>	<p>сформулируйте корректно цель.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №21 16.08.2016- 15:06</p>	<p>техника мощная, поэтому стоит внимательно отнестись к команде, которую мы сейчас дадим вашему подсознанию.</p>
<p>Дина №22 16.08.2016- 15:06</p>	<p>№20 Софи Лемус писал(а): Уметь ставить дела на паузу - подойдет?</p>
<p>Дина №23 16.08.2016- 15:08</p>	<p>№20 Софи Лемус писал(а): сформулируйте корректно цель. Я немного растерялась, не знаю, как должна звучать корректная цел. Может быть вам видно чего я хочу, исходя из всего, что я написала уже?) Если да, то помогите сформулировать.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №24 16.08.2016- 15:08</p>	<p>в принципе да, но задайте более четкий контекст: когда именно (чтобы вы не превратились в отдыхающую лентяйку)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №25 16.08.2016- 15:10</p>	<p>научиться позволять себе своевременный полноценный отдых (т.е. эмоционально и физически получать удовольствие от него, а не возвращаться мысленно к делам) в своевременный - есть внутреннее согласие? как вы это понимаете?</p>
<p>Дина №26 16.08.2016- 15:11</p>	<p>№24 Софи Лемус писал(а): когда именно (чтобы вы не превратились в отдыхающую лентяйку) Думаю, что всякий раз когда я не работаю) не думаю, что могу превратиться в лентяйку, так как когда полноценно отдохнешь, есть силы, то есть и желание работать. В конце концов работа мне очень много благ приносит. У меня есть мотивация ей заниматься.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №27 16.08.2016- 15:11</p>	<p>т.е. устраивает примерно такая форм-ка или хочется что-то переделать/добавить</p>
<p>Дина</p>	<p>№25 Софи Лемус писал(а): научиться позволять себе своевременный полноценный отдых</p>

<p>№28 16.08.2016-15:13</p>	<p>(т.е. эмоционально и физически получать удовольствие от него, а не возвращаться мысленно к делам) Своевременный - есть внутреннее согласие? как вы это понимаете? внутреннее согласие есть. Ох сложно сказать, как я это понимаю) Грубо говоря, я буду помнить о своих потребностях и не буду отдыхать в ущерб себе.</p>
<p>Дина №29 16.08.2016-15:14</p>	<p>№27 Софи Лемус писал(а): устраивает примерно такая форм-ка или хочется что-то переделать/добавить Устраивает!</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №30 16.08.2016-15:15</p>	<p>Хорошо. Теперь подумайте о своей проблеме: что в ней плохого? ну спешите все время куда-то, и что?</p>
<p>Дина №31 16.08.2016-15:19</p>	<p>№30 Софи Лемус писал(а): Теперь подумайте о своей проблеме: что в ней плохого? ну спешите все время куда-то, и что? Чувствую усталость, недовольство собой, жизнь кажется серой, полной забот и нескончаемых дел, обидно, что живу в серости. В итоге усталая я действую неэффективно, и я этим дополнительно недовольна. Работа, учеба не приносят удовольствия. Появляется апатия, нежелание ими заниматься. Слабые результаты. Снижается самооценка. Сильно не хватает позитивных эмоций. И еще тревожно.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №32 16.08.2016-15:19</p>	<p>С этими мыслями встаньте обеими ногами в любую точку на полу в комнате, надпишите на листе "Проблема" и подложите его под ступни. Скажите, от 0 до 10 насколько баллов эта проблема вас гнетет?</p>
<p>Дина №33 16.08.2016-15:21</p>	<p>№32 Софи Лемус писал(а): от 0 до 10 насколько баллов эта проблема вас гнетет? на 10</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №34 16.08.2016-15:21</p>	<p>на сколько баллов вы готовы ее решить прямо сейчас?</p>
<p>Дина №35 16.08.2016-15:22</p>	<p>№34 Софи Лемус писал(а): на сколько баллов вы готовы ее решить прямо сейчас? Тоже 10, у меня как агрессия к ней, хочется избавиться.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>супер. Теперь как бы почувствуйте, где у вас будущее, где прошлое. Обычно лицом чел стоит к будущему (можно я буду сокращать очевидные слова?)</p>

<p>№36 16.08.2016-15:23</p>	
<p>Дина №37 16.08.2016-15:24</p>	<p>№36 Софи Лемус писал(а): Теперь как бы почувствуйте где у вас будущее, где прошлое.</p>
	<p>Ок №36 Софи Лемус писал(а): Обычно лицом чел стоит к будущему Да и у меня это обычно. №36 Софи Лемус писал(а): (можно я буду сокращать очевидные слова?) Конечно</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №38 16.08.2016-15:25</p>	<p>сейчас просто позволяйте себе видеть то, что я буду называть, это очень просто, все люди это умеют, просто некоторые сами не позволяют себе</p>
<p>Дина №39 16.08.2016-15:26</p>	<p>№38 Софи Лемус писал(а): сейчас просто позволяйте себе видеть то, что я буду называть, это очень просто, все люди это умеют, просто некоторые сами не позволяют себе</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №40 16.08.2016-15:27</p>	<p>Увидьте где-то в будущем, я не знаю, будет ли это будущее далеким или ближайшим, ту Дину, которая УЖЕ умеет и позволяет себе своевременный полноценный отдых</p>
<p>Дина №41 16.08.2016-15:28</p>	<p>№40 Софи Лемус писал(а): Увидьте где-то в будущем, я не знаю будет ли это будущее далеким или ближайшим, ту Дину, которая УЖЕ умеет и позволяет себе своевременный полноценный отдых</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №42 16.08.2016-15:29</p>	<p>Увидела) №42 Софи Лемус писал(а): Посмотрите на нее и скажите: все ли вас в ней устраивает? Как она выглядит? В каком она настроении/состоянии? Чтобы лучше почувствовать ее, можете встать прямо на ее место, на несколько секунд слиться с ней. Проверить: та ли эта альтернатива, которую вы хотите?</p>
<p>Дина №43 16.08.2016-15:31</p>	<p>№42 Софи Лемус писал(а): Посмотрите на нее и скажите: все ли вас в ней устраивает? Как она выглядит? В каком она настроении/состоянии? Чтобы лучше почувствовать ее, можете встать прямо на ее место, на несколько секунд слиться с ней. Проверить: та ли эта альтернатива, которую вы хотите?</p>
<p>Софи Лемус</p>	<p>Да, все устраивает) Выглядит бодрой, спокойной, подтянутой. Даже стиль в одежде другой. Настроение нейтральное, без негатива, но и бурных эмоций тоже нет. Ей просто нравится заниматься тем, чем она в данный момент и занимается. ВОТ! Вы молодец! Именно важно, что она в великом моменте "Здесь и сейчас"!</p>

<p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №44 16.08.2016-15:33</p>	
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №45 16.08.2016-15:33</p>	<p>выйдите и напишите на втором листе: Альтернатива.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №46 16.08.2016-15:34</p>	<p>На каком примерно расстоянии от листа "Проблема" лежит второй лист? (Альт.)</p>
<p>Дина №47 16.08.2016-15:34</p>	<p>№45 Софи Лемус писал(а): выйдите и напишите на втором листе: Альтернатива. Написала)</p>
<p>Дина №48 16.08.2016-15:35</p>	<p>№46 Софи Лемус писал(а): На каком примерно расстоянии от листа "Проблема" лежит второй лист? (Альт.) На расстоянии шага, побольше обычного.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №49 16.08.2016-15:36</p>	<p>Теперь таким же "макаром" найдите ту Дину, у которой в жизни уже наступили изменения благодаря тому, что она научилась отдыхать, ставить на паузу дела и планы. Также посмотрите на нее: нравится ли она вам? Войдите в ее образ ненадолго и посмотрите: как изменилась жизнь? Выйдите. Напишите на листе 3: "Результат" и положите его на место образа.</p>
<p>Дина №50 16.08.2016-15:37</p>	<p>№49 Софи Лемус писал(а): Я не поняла, в чем тут отличие от Альтернативы?</p>
<p>Дина №51 16.08.2016-15:38</p>	<p>а...будущее - настоящее, да?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №52 16.08.2016-15:38</p>	<p>альтернатива - это сама Дина, а результат - как изменилась ее жизнь. [Сообщение изменено: 16.08.2016 - 15:40]</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>№51 Дина писал(а): а...будущее - настоящее, да? Зачем вы вводите меня в транс?)) не поняла вопроса. Не суть. Если вы уже поняли ответ, то едем дальше.</p>

№53 | 16.08.2016-
15:39

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№54 | 16.08.2016-
15:40

Положили? на каком расстоянии от Альт. лег лист Результат?

Дина

№55 | 16.08.2016-
15:40

№53 | Софи Лемус писал(а):

Не суть. Если вы уже поняли ответ, то едем дальше.

Ок, лист положила. Сейчас по поводу жизни визуализирую, но вы можете уже писать дальше.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№56 | 16.08.2016-
15:41

Да, я уже пишу. Я решила продлить время еще немного, т.к. рука не поднимается прямо сейчас взять и бросить все! У вас есть еще время?

Дина

№57 | 16.08.2016-
15:42

№54 | Софи Лемус писал(а):

на каком расстоянии от Альт. лег лист Результат?

На расстоянии очень большого шага. Я его изначально клала на одном уровне с проблемой, но левее, чтобы это символизировало настоящее)

Дина

№58 | 16.08.2016-
15:42

№56 | Софи Лемус писал(а):

№56 | Софи Лемус писал(а):

Да, я уже пишу. Я решила продлить время еще немного, т.к. рука не поднимается прямо сейчас взять и бросить все! У вас есть еще время?

Да, у меня есть.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№59 | 16.08.2016-
15:43

№57 | Дина писал(а):

На расстоянии очень большого шага. Я его изначально клала на одном уровне с проблемой, но левее, чтобы это символизировало настоящее)

так не надо делать. Насильно что-то символизировать)

Дина

№60 | 16.08.2016-
15:43

№49 | Софи Лемус писал(а):

Также посмотрите на нее: нравится ли она вам? Войдите в ее образ ненадолго и посмотрите: как изменилась жизнь?

Жизнь стала более богата на события, больше приносить удовлетворения.

Дина

№61 | 16.08.2016-
15:45

№59 | Софи Лемус писал(а):

так не надо делать. Насильно что-то символизировать)

Это было не насильно, так интуитивно и логично) Я чуть передвинула, сейчас получился треугольник. Мне нравится как лежат эти листы.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

Теперь самое главное: зайдите в лист "Проблема". Спиной ощутите где-то в прошлом точку, где у вас когда-то произошел Критический инцидент, т.е. некое негативное событие, которое привело к тому, что вы решили "я буду всегда

<p>г. Москва Сейчас на сайте №62 16.08.2016-15:46</p>	<p>спешить и не позволять себе отдыхать!" И так, надписываем Лист 4: "Крит. инцидент" и кладем его куда-то в прошло от Проблемы, но не наступаем туда!!!</p>
<p>Дина №63 16.08.2016-15:48</p>	<p>№62 Софи Лемус писал(а): Спиной ощутите где-то в прошлом точку, где у вас когда-то произошел Критический инцидент, т.е. некое негативное событие, которое привело к тому, что вы решили "я буду всегда спешить и не позволять себе отдыхать!" Точку сразу ощутила! Все сделала) Ничего что я не помню этого инцидента?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №64 16.08.2016-15:48</p>	<p>и старайтесь по линии жизни (линия, соединяющая все эти листы) не топтаться, обходите их сбоку</p>
<p>Дина №65 16.08.2016-15:49</p>	<p>№64 Софи Лемус писал(а): и старайтесь по линии жизни (линия, соединяющая все эти листы) не топтаться, обходите их сбоку Ок</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №66 16.08.2016-15:50</p>	<p>№63 Дина писал(а): Ничего что я не помню этого инцидента? Это нормально и даже хорошо. Ваша психика когда-то его заблокировала, чтобы не травмироваться</p>
<p>Дина №67 16.08.2016-15:50</p>	<p>№66 Софи Лемус писал(а): Это нормально и даже хорошо. Ваша психика когда-то его заблокировала, чтобы не травмироваться Ок</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №68 16.08.2016-15:52</p>	<p>как всегда, варианты на выбор: 1. идем дальше не узнавая о том что там и тогда произошло, так мы подстрахуемся от абреакций, т.е. сможем точно поработать еще, а то вдруг вас эмоции накроют. Если это произойдет, обязательно дайте мне знать, я дам вам спец. технику. которая поможет быстро справиться. 2. Смотрите со стороны: Дина там в каком возрасте? Это эта жизнь или предыдущая? 3. вы заходите туда и ощущаете все..</p>
<p>Дина №69 16.08.2016-15:53</p>	<p>№68 Софи Лемус писал(а): как всегда, варианты на выбор: 1. идем дальше не узнавая о том что там и тогда произошло, так мы подстрахуемся от абреакций, т.е. сможем точно поработать еще, а то вдруг вас эмоции накроют. Если это произойдет, обязательно дайте мне знать, я дам вам спец. технику. которая поможет быстро справиться. 2. Смотрите со стороны: Дина там в каком возрасте? Это эта жизнь или предыдущая? 3. вы заходите туда и ощущаете все.. Давайте пойдём дальше... 1</p>
<p>Софи Лемус</p>	<p>Ок. Считается, что все, что происходит в нашей жизни, мы притягиваем сами.</p>

<p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №70 16.08.2016-15:56</p>	<p>Даже понятия не имеем как могли притянуть такую бяку! Это происходит неосознанно. Чаще всего бяка притягивается неким негативным убеждением. Найдите еще дальше в прошлом (за точкой "Кр.инц.") точку, где когда-то, не знаем когда, возникло убеждение, спровоцировавшее критический инцидент.</p>
<p>Дина №71 16.08.2016-15:57</p>	<p>Считается, что все, что происходит в нашей жизни, мы притягиваем сами. Даже понятия не имеем как могли притянуть такую бяку! Это происходит неосознанно. Чаще всего бяка притягивается неким негативным убеждением. Найдите еще дальше в прошлом (за точкой "Кр.инц.") точку, где когда-то, не знаем когда, возникло убеждение, спровоцировавшее критический инцидент.</p> <p>Интересно!) у меня были смутные подозрения, что так и происходит. Точку нашла.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №72 16.08.2016-15:58</p>	<p>Все это о Законе воплощения. В жизни воплощается то и только то, что есть в нашей голове. Надпишите лист 5 "Убеждение" и встаньте на него.</p>
<p>Дина №73 16.08.2016-15:59</p>	<p>№72 Софи Лемус писал(а): Все это о Законе воплощения. В жизни воплощается то и только то, что есть в нашей голове. Надпишите лист 5 "Убеждение" и встаньте на него.</p> <p>Сделала.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №74 16.08.2016-15:59</p>	<p>Что это за убеждение? (пишите все, что "слышите", даже если это покажется вам чушью)</p>
<p>Дина №75 16.08.2016-16:00</p>	<p>№74 Софи Лемус писал(а): Что это за убеждение? (пишите все, что "слышите", даже если это покажется вам чушью)</p> <p>Нужно быть гением Жизнь гения ценна, все остальные расходный материал Гениальность = счастье</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №76 16.08.2016-16:02</p>	<p>Сильно!... Но насколько легко и радостно жить с таким убеждением? и гордиться своими результатами.. Это очень похоже на перфекционизм -не так ли? Ведь перфекционист - чего бы ни достиг - все равно недоволен собой.. "Все или ничего!" Перфекционистами часто становятся люди, пытающиеся доказать что-то родителям.. Кстати вы сказали что-то про напряженную ситуацию в семье, когда учились в школе... От вас много требовали? И ценили ли ваши достижения? (достижением я называю любой успех) [Сообщение изменено: 16.08.2016 - 16:04]</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p>	<p>Какое убеждение вы хотели бы вместо этого? Чтобы мочь отдыхать и расслабляться</p>

[Сейчас на сайте](#)

№77 | 16.08.2016-16:02

Дина
№78 | 16.08.2016-16:03

№76 | Софи Лемус писал(а):

Сильно!... Но насколько легко и радостно жить с таким убеждением? и гордиться своими результатами..

Это очень похоже на перфекционизм -не так ли? Все или ничего!

Жить невыносимо. Помню, я уже в 10 лет есть ощущение упущенных возможностей) Перфекционизм, да.

Дина
№79 | 16.08.2016-16:05

№77 | Софи Лемус писал(а):

Какое убеждение вы хотели бы вместо этого? Чтобы мочь отдыхать и расслабляться

Счастье - это жить наилучшим из доступных способов.

(То есть не нужно перенапрягать организм ради какого-то дела. Просто использовать потенциал, возможности, которые есть, но без напряжения. Ну разве что иногда напрячься, если это приятно)

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№80 | 16.08.2016-16:06

Суть положительна, но формулировку можно немного подправить. Я пока подумаю, а вы перечитайте, пожалуйста, сообщение 76

Дина
№81 | 16.08.2016-16:07

№76 | Софи Лемус писал(а):

От вас много требовали? И ценили ли ваши достижения? (достижением я называю любой успех)

Я не осознаю явных требований, так как я их старалась все превзойти, быть во всем лучшей. За успех хвалили, но в целом мне кажется, что считали это самой собой разумеющимся. Говорили, что мне просто все легко дается.

Дина
№82 | 16.08.2016-16:07

№80 | Софи Лемус писал(а):

Суть положительна, но формулировку можно немного подправить. Я пока подумаю, а вы перечитайте, пожалуйста, сообщение 76

Ага, я уже заметила, что оно изменено.

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№83 | 16.08.2016-16:09

№79 | Дина писал(а):

доступных способов

смущает немного..

А вот

№79 | Дина писал(а):

потенциал, возможности

- то что надо!

Что если так: счастье - жить, используя свои возможности и потенциал в комфортно- эффективном режиме

Дина
№84 | 16.08.2016-16:09

№83 | Софи Лемус писал(а):

счастье - жить, используя свои возможности и потенциал в комфортно- эффективном режиме

Хорошая формулировка, давайте её оставим)

Софи Лемус

Хорошо.

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№85 | 16.08.2016-
16:12

Предлагаю не просто ресурсированием, а отдельной техникой трансформировать убеждение- в уб.+

Опишу ее одним сообщением, если возникнут опросы- задавайте.

Итак.

Скажите, есть что-то, чему вы говорите безусловное сильное "НЕТ!" наркотики, пытки, - что это?

И что-то, чему говорите "ДА!"

Дина

№86 | 16.08.2016-
16:15

№85 | Софи Лемус писал(а):

Скажите, есть что-то, чему вы говорите безусловное сильное "НЕТ!" наркотики, пытки, - что это?
И что-то, чему говорите "ДА!"

НЕТ наркотики, пытки, экстрим, проституция...

ДА образование, зарядка, общение и т.д.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№87 | 16.08.2016-
16:15

(я вот что еще решила: добьем ПАРКУР! С вами легко и приятно работать. Зато когда кто-то другой попросит демо, где будет уместна эта техника, буду отсылать сюда с вашего разрешения. Она очень во многих ситуациях полезна.).

Дина

№88 | 16.08.2016-
16:16

№87 | Софи Лемус писал(а):

(я вот что еще решила: добьем ПАРКУР! С вами легко и приятно работать. Зато когда кто-то другой попросит демо, где будет уместна эта техника, буду отсылать сюда с вашего разрешения. Она очень во многих ситуациях полезна.).

Спасибо!) Я только за, отсылайте. Для того демо и нужны.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№89 | 16.08.2016-
16:16

№86 | Дина писал(а):

наркотики, пытки, экстрим, проституция

лучше выбрать что-то самое-самое!

и также с хорошим - что-то одно, производящее на вас наибольшее впечатление

Дина

№90 | 16.08.2016-
16:17

№89 | Софи Лемус писал(а):

лучше выбрать что-то самое-самое!

и также с хорошим - что-то одно, производящее на вас наибольшее впечатление

Понятно

Тогда НЕТ пыткам

ДА любопытству

[Сообщение изменено: 16.08.2016 - 16:19]

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№91 | 16.08.2016-
16:19

Отлично.

Теперь важно сделать качественно это:

Произнесите убеждение-

Счастье - быть гением, а все остальные - лишь расходный материал, биомасса!

Как только вы это (или немного по своему) произнесете, где-то в вашем личном пространстве как бы само по себе это убеждение проявится в виде чего-то. На что оно похоже? и насколько оно близко к вам?

Дина

№92 | 16.08.2016-
16:19

Изменила немного сообщение 90

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№93 | 16.08.2016-
16:20

любопытство?..

+познание = любознательность
как больше нравится?

Дина

№94 | 16.08.2016-
16:21

№91 | Софи Лемус писал(а):

где-то в вашем личном пространстве как бы само по себе это убеждение проявится в виде чего-то. На что оно похоже? и насколько оно близко к вам?

Похоже на огромный чехол от огромной скрипки. Оно чуждо, враждебно, напоминает гроб.

Дина

№95 | 16.08.2016-
16:21

№93 | Софи Лемус писал(а):

любопытство?..

+познание = любознательность
как больше нравится?

Любознательность - отличное слово)) в точку

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№96 | 16.08.2016-
16:21

№94 | Дина писал(а):

Похоже на огромный чехол от огромной скрипки. Оно чуждо, враждебно, напоминает гроб. вероятно потому что сводит в гроб тем, что не дает отдыхать нормально

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№97 | 16.08.2016-
16:23

Вот сейчас продолжайте видеть этот чехол и одновременно актуализируйте в себе те чувства, которые в вас вызывают ПЫТКИ.И на волне этих сильных эмоций говорите твердое и жесткое НЕТ этому чехлу, как бы внутренним намерением прогоняя его за пределы вашего личного пространства, пока вы совсем перестанете его видеть

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№98 | 16.08.2016-
16:24

т.е. прогоняете убеждение "счастье=гениальность" прочь эмоциями
И говорите: НЕТ, НЕТ, НЕТ этому чехлу

Дина

№99 | 16.08.2016-
16:25

№97 | Софи Лемус писал(а):

Вот сейчас продолжайте видеть этот чехол и одновременно актуализируйте в себе те чувства, которые в вас вызывают ПЫТКИ.И на волне этих сильных эмоций говорите твердое и жесткое НЕТ этому чехлу, как бы внутренним намерением прогоняя его за пределы вашего личного пространства, пока вы совсем перестанете его видеть

Сделала

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№100 | 16.08.2016-
16:26

ушел?

<p>Дина №101 16.08.2016-16:27</p>	<p>№100 Софи Лемус писал(а): ушел? Да за горизонт)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №102 16.08.2016-16:28</p>	<p>А теперь убеждение+ Произнесите, увидите как оно выглядит и даже если оно ооочень далеко (а может и близко) приманиваете на волне эмоций от любознательности.. Да! да! да! до тех пр пока оно не войдет в вас, в голову, в шею, в грудь или еще куда-то.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №103 16.08.2016-16:30</p>	<p>напишите как выглядит, прежде чем приманивать! чтобы это было экологично (во благо)</p>
<p>Дина №104 16.08.2016-16:31</p>	<p>№103 Софи Лемус писал(а): напишите как выглядит, прежде чем приманивать! чтобы это было экологично (во благо) восьмерка или символ бесконечности, переливается разными цветами</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №105 16.08.2016-16:31</p>	<p>Хорошо. Если нравится, приманивайте</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №106 16.08.2016-16:32</p>	<p>№104 Дина писал(а): разными цветами так же как и радуга в символдраме обычно означают радость жизни)</p>
<p>Дина №107 16.08.2016-16:32</p>	<p>№105 Софи Лемус писал(а): Хорошо. Если нравится, приманивайте Нравится) представила как она вошла в меня, развернулась в восьмерку так что её центр у меня в районе живота чуть ниже пупка</p>
<p>Дина №108 16.08.2016-16:33</p>	<p>№106 Софи Лемус писал(а): так же как и радуга в символдраме обычно означают радость жизни я об этом не знала)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №109 16.08.2016-16:34</p>	<p>Отлично. Насколько вы верите сейчас, что только гении могут быть счастливы? 0 -не верю, 10 - сильно верю [Сообщение изменено: 16.08.2016 - 16:36]</p>
<p>Софи Лемус</p>	<p>№108 Дина писал(а):</p>

<p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №110 16.08.2016-16:35</p>	<p>я об этом не знала) Верю. Обычно клиент не знает, но его бессознательное безошибочно выдает ему то, что ему действительно необходимо. Язык символов потрясающ, он почти универсален для разных языков, стран..</p>
<p>Дина №111 16.08.2016-16:36</p>	<p>№109 Софи Лемус писал(а): Отлично. Насколько вы верите сейчас, что только гении могут быть счастливы? Скорее верю в противоположное, что они несчастливы)</p>
<p>Дина №112 16.08.2016-16:36</p>	<p>№109 Софи Лемус писал(а): 0 -не верю, 10 - сильно верю тогда ноль</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №113 16.08.2016-16:36</p>	<p>Ок.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №114 16.08.2016-16:38</p>	<p>Теперь ищем точку Решение. Это то негативное решение, которое вы приняли скорей всего сразу после критического инцидента. Отныне я буду ... Найдите эту точку , войдите в нее и напишите что за негативное решение вы когда-то приняли по поводу отдыха и т.д.?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №115 16.08.2016-16:40</p>	<p>Т.е. решение лежит где-то между кр.инц и проблемой</p>
<p>Дина №116 16.08.2016-16:41</p>	<p>№114 Софи Лемус писал(а): Отныне я буду ... много трудиться и много учиться, использовать каждую минуту для этого, даже попытаюсь меньше спать</p>
<p>Дина №117 16.08.2016-16:41</p>	<p>№115 Софи Лемус писал(а): Т.е. решение лежит где-то между кр.инц и проблемой Ага</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №118 16.08.2016-16:42</p>	<p>Идете к листу Альтернатива.</p>
<p>Дина</p>	<p>№118 Софи Лемус писал(а):</p>

№119 | 16.08.2016-16:43

Идете к листу Альтернатива.
ОК

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№120 | 16.08.2016-16:43

Увидьте там снова ту Дину, которая изменилась, которая отдыхает когда стоит ОТДОХНУТЬ.

Дина

№121 | 16.08.2016-16:44

№120 | Софи Лемус писал(а):

Увидьте там снова ту Дину, которая изменилась, которая отдыхает когда стоит отдохнуть.
ага

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№122 | 16.08.2016-16:45

Посмотрите на нее: где-то в ее теле есть то, что отличает ее от той, которая попала в ту неприятную ситуацию и приняла такое решение. Что это? Можно попросить ее показать вам или поделиться с вами этим ресурсом. Какого оно цвета? на что похоже? Может она просто в виде подарка вам это передает. Напишите, что вы видите.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№123 | 16.08.2016-16:47

Этого ресурса в Дине+ в неограниченном количестве, поделившись с вами она не ущемит себя, а наоборот как бы обретет целостность посредством того, что вскоре вы сольетесь в одно целое, а не будете жить в параллельных мирах

Дина

№124 | 16.08.2016-16:49

№122 | Софи Лемус писал(а):

Посмотрите на нее: где-то в ее теле есть то, что отличает ее от той, которая попала в ту неприятную ситуацию и приняла такое решение. Что это? Можно попросить ее показать вам или поделиться с вами этим ресурсом. Какого оно цвета? на что похоже? Может она просто в виде подарка вам это передает. Напишите, что вы видите
Дина+ имеет чувствительность, она чувствует свои мышцы, жажду, голод и пр. Если она это передает, то возникает образ, что в коробке баночка с зельем супер-способности. Так подойдет?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№125 | 16.08.2016-16:50

№124 | Дина писал(а):

имеет чувствительность, она чувствует свои мышцы, жажду, голод и пр.
т.е. она прислушивается к своему телу, а не игнорирует его потребности?

№124 | Дина писал(а):

в коробке баночка с зельем супер-способности.
главное, чтобы это вам нравилось хотя бы на 8 баллов

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№126 | 16.08.2016-16:51

вообще сам символ хор.: зеленый - уверенность

Софи Лемус

Психолог, Интегральное

на сколько он вам нравится баллов?

нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№127 | 16.08.2016-16:51

Дина
№128 | 16.08.2016-16:51

№125 | Софи Лемус писал(а):
т.е. она прислушивается к своему телу, а не игнорирует его потребности?
Ей даже прислушиваться не надо специально, у нее острое восприятие

Дина
№129 | 16.08.2016-16:52

№127 | Софи Лемус писал(а):
на 10. Мне все мои символы сильно нравятся)

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№130 | 16.08.2016-16:52

[quote=№128 | u175316 | Дина]Ей даже прислушиваться не надо специально, у нее острое восприятие прекрасно! т.е. она даже осознанна!

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№131 | 16.08.2016-16:54

)
Возьмите, поблагодарив ее, это зелье и отнесите в точки: 1. критический инцидент
2. Решение.
Что ресурсировать обе точки, лучше увидеть в обеих точках образ Дины. (может эти 2 образа будут отличаться, не важно). Каким образом хочется передать Динам этот ресурс? Напоить, просто в руки дать - как?

Дина
№132 | 16.08.2016-16:55

№131 | Софи Лемус писал(а):
Каким образом хочется передать Динам этот ресурс? Напоить, просто в руки дать - как?
напоить

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№133 | 16.08.2016-16:56

напоите. Понаблюдайте как образы преобразуются, если они как-то преобразуются

Дина
№134 | 16.08.2016-16:58

№133 | Софи Лемус писал(а):
Понаблюдайте как образы преобразуются, если они как-то преобразуются
Девочки начинают улыбаться, приобретать загар/румянец, мышцы, распрямляются

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№135 | 16.08.2016-17:00

Уже хорошо. Сделайте тоже самое, взяв ресурс у Дины с листа "Результат", т.е. где уже и жизнь изменилась и скажите что вы берете оттуда?

Дина
№135 | Софи Лемус писал(а):
Сделайте тоже самое, взяв ресурс у Дины с листа "Результат", т.е. где уже и жизнь изменилась и

<p>№136 16.08.2016-17:03</p>	<p>скажите что вы берете оттуда? Оттуда листок - инструкцию режимом тренировок. То есть это о терпении, об осознании того, что результаты приходят постепенно</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №137 16.08.2016-17:04</p>	<p>как вам кажется - полезная штука?</p>
<p>Дина №138 16.08.2016-17:05</p>	<p>№137 Софи Лемус писал(а): как вам кажется - полезная штука? Да</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №139 16.08.2016-17:06</p>	<p>Идем передавать этот листок образам на Кр.инц. и на Решении. Каким образом передадите?</p>
<p>Дина №140 16.08.2016-17:07</p>	<p>№139 Софи Лемус писал(а): Идем передавать этот листок образам на Кр.инц. и на Решении. Каким образом передадите? Передавать хочу в виде витамин) И тоже приемом внутрь. Вроде как витамины мудрости) Ничего что инструкция трансформировалась в витамину?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №141 16.08.2016-17:08</p>	<p>№140 Дина писал(а): Ничего что инструкция трансформировалась в витамину? все ок Передавайте, наблюдайте.</p>
<p>Дина №142 16.08.2016-17:10</p>	<p>№141 Софи Лемус писал(а): все ок Передавайте, наблюдайте. Меняется что-то в мимике, взгляд, это трудно описать. Спокойные лица. (Образ такой, что они как деревья растут на одном месте, никуда не бегут, ничего не ищут, у них все уже есть в почве, на которой они произрастают.)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №143 16.08.2016-17:11</p>	<p>сколько им лет примерно и сколько вам?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>дерево - новая грань личности</p>

<p>№144 16.08.2016-17:12</p>	
<p>Дина №145 16.08.2016-17:12</p>	<p>№143 Софи Лемус писал(а): сколько им лет примерно и сколько вам? Кр. инцидент 12 Решение 7 Мне 25</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №146 16.08.2016-17:13</p>	<p>Ок. встаньте в проблему, впитайте в себя и зелье зеленое, и листок.</p>
<p>Дина №147 16.08.2016-17:15</p>	<p>№146 Софи Лемус писал(а): Ок. встаньте в проблему, впитайте в себя и зелье зеленое, и листок. Ок</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №148 16.08.2016-17:17</p>	<p>Чего не хватает девочкам, чтобы стать примерно вашего возраста? можете по очереди к ним подойти и сказать: я позволяю тебе повзрослеть! и пусть каждая из них покажет/скажет вам, чего ей не хватает.</p>
<p>Дина №149 16.08.2016-17:17</p>	<p>№146 Софи Лемус писал(а): Ок. встаньте в проблему, впитайте в себя и зелье зеленое, и листок. В теле стало приятно, как после долгого купания. В животе самые сильные ощущения и еще в ступнях.</p>
<p>Дина №150 16.08.2016-17:19</p>	<p>№148 Софи Лемус писал(а): Чего не хватает девочкам, чтобы стать примерно вашего возраста? можете по очереди к ним подойти и сказать: я позволяю тебе повзрослеть! и пусть каждая из них покажет/скажет вам, чего ей не хватает.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №151 16.08.2016-17:19</p>	<p>А их нельзя там оставить в их возрасте? Я представляла ведь себя в определенные периоды жизни. Им не хватает всего моего опыта до сегодняшнего дня.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №151 16.08.2016-17:19</p>	<p>Очень хорошо, ведь человек после долгого купания обычно расслаблен и умиротворен)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №152 16.08.2016-17:20</p>	<p>№150 Дина писал(а): А их нельзя там оставить в их возрасте? В принципе можно. Давайте сделаем так: заходите в точку Решение и скажите: как первое новое решение приходит в голову? вместо "я буду много учиться и даже меньше спать, чтобы больше учиться"</p>

Дина
№153 | 16.08.2016-
17:22

№152 | Софи Лемус писал(а):
"я буду много учиться и даже меньше спать, чтобы больше учиться"
я буду реализовывать самые актуальные потребности/желания

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№154 | 16.08.2016-
17:24

отлично! теперь с этими мысле-чувствами можете пройти из точки убеждение по всем листам до проблемы и в точке "Проблема" остановиться"

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№155 | 16.08.2016-
17:25

идите не спеша, как бы наполняя свое прошлое всем тем, что сейчас получили, возможно параллельно сами собой отпадут какие-то эмоциональные блоки или что-то еще, чем устоит отпасть

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№156 | 16.08.2016-
17:26

посмотрите на листы Альтернатива и Результат: они все еще лежат там же или куда-то хотят переместиться?

Дина
№157 | 16.08.2016-
17:28

№156 | Софи Лемус писал(а):
посмотрите на листы Альтернатива и Результат: они все еще лежат там же или куда-то хотят переместиться?
наложиться в точку "проблема"

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№158 | 16.08.2016-
17:28

пусть наложатся)

Дина
№159 | 16.08.2016-
17:29

№158 | Софи Лемус писал(а):
пусть наложатся)
ок)

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№160 | 16.08.2016-
17:29

а еще можете и саму точку проблема переместит куда-то в новое место, в вашу новую реальность, где вы отдыхаете и расслабляетесь своевременно и полноценно

Дина
№161 | 16.08.2016-
17:30

№160 | Софи Лемус писал(а):
а еще можете и саму точку проблема переместит куда-то в новое место, в вашу новую реальность, где вы отдыхаете и расслабляетесь своевременно и полноценно
Ок, переместила)

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №162 16.08.2016- 17:31</p>	<p>посмотрите в будущее и сделайте МЫСЛЕННО шаг вперед по линии будущего, а в это время сами сделайте физически шаг в сторону</p>
<p>Дина №163 16.08.2016- 17:32</p>	<p>№162 Софи Лемус писал(а): Посмотрите в будущее и сделайте МЫСЛЕННО шаг вперед по линии будущего, а в это время сами сделайте физически шаг в сторону Сделала</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №164 16.08.2016- 17:33</p>	<p>№0 Дина писал(а): Я не могу расслабиться, не умею отдыхать. По традиции в конце работы замеряем: насколько баллов от 0 до 10 эта проблема решена? 0 - ничего не изменилось, 10 - решена полностью</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №165 16.08.2016- 17:33</p>	<p>или если больше нравится - насколько цель достигнута</p>
<p>Дина №166 16.08.2016- 17:34</p>	<p>№164 Софи Лемус писал(а): По традиции в конце работы замеряем: насколько баллов от 0 до 10 эта проблема решена? 0 - ничего не изменилось, 10 - решена полностью Я пока не знаю, как буду себя вести в будущем. Конкретно в данный момент мысли и чувства совершенно новые - 10.</p>
<p>Дина №167 16.08.2016- 17:35</p>	<p>№165 Софи Лемус писал(а): или если больше нравится - насколько цель достигнута где-то 50% 100% будет, когда я появится новое поведение, новые ожидания. Сейчас я еще думаю, что могут быть старые чувства, мысли. А если все изменится, я это проживу, тогда еще и ожидания будут другие.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №168 16.08.2016- 17:36</p>	<p>Я очень рада, Дина! Может быть потребуется какое-то время для интеграции, главное, что вы это ощутили и сможете вернуться к этим мыслям и чувствам. Можете сейчас придумать себе какое-то слово, которое скажете себе, чтобы переключиться в режим отдыха.</p>
<p>Дина №169 16.08.2016- 17:36</p>	<p>№168 Софи Лемус писал(а): Можете сейчас придумать себе какое-то слово, которое скажете себе, чтобы переключиться в режим отдыха. Слово "Зелье")</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное</p>	<p>Остается только собрать маркеры (так в интегральном нейропрограммировании называют листки бумаги). Можете их хранить пока идет интеграция, пока</p>

нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№170 | 16.08.2016-
17:37

хочется, а когда захочется выбросить - выбросьте.

Дина

№171 | 16.08.2016-
17:37

№170 | Софи Лемус писал(а):

Остается только собрать маркеры (так в интегральном нейропрограммировании называют листки бумаги). Можете их хранить пока идет интеграция, пока хочется, а когда захочется выбросить - выбросьте.

Ок, поняла.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№172 | 16.08.2016-
17:38

№169 | Дина писал(а):

Слово "Зелье")

ок)

Дина

№173 | 16.08.2016-
17:38

Спасибо за консультацию, пойду писать отзыв!