

# Я не знаю чего хочу.

Автор	Сообщение
<b>katrin 133</b> №0   8.08.2016-21:53	Здравствуйте. М не 26 лет. В последнее время чувствую себя какой -то потерянной.Я как будто состою из противоречий.Не могу определиться чего я хочу!Это мешает мне жить,я больше обдумываю чем живу.В итоге загоняю себя в угол своими страхами и сомнениями. Немного себе.Я уже долгое время без отношений.Раньше была очень влюбчивой и много страдала из за этого.Теперь превратилась в ледяную девушку.Смотрю на всех и вижу подвох во всём.У меня есть сын.3 года.С отцом ребенка мы не общаемся и не будем.Можно сказать что я родила его для себя,только поняла это чуть позже.Родила его на последнем курсе института.Для себя пожить я практически не успела.Сейчас все мои мечты только о работе и о самореализации!!Я постоянно мечтаю как скоро я вырвусь из домашней рутины и почувствую наконец то себя активной, ,интересной личностью!А вот с личной жизнью я вообще не знаю что делать!Я избегаю мужчин которые хотят семью и своего ребёнка.Меня жутко пугает перспектива снова стать матерью,для меня это самый ужасный кошмар...Я не могу даже представить себе что я снова окунусь в весь этот быт и перестану принадлежать себе ещё на несколько лет...Я не знаю что мне с этим делать. Ведь одна я тоже быть всю жизнь не хочу.А свободные отношения тоже не вариант.Я запуталась...Просто когда я родила сына я столкнулась с большими трудностями..материальными в том числе.Теперь этот страх мешает мне.Может быть мне просто сейчас не стоит вообще об этом думать и заморачиваться??Просто время идёт,мне уже 26.Все подруги замуж повыходили а я всё одна и одна.И проблема только во мне.Уже было столько возможностей,но я сама их перечеркиваю Помогите разобраться и правильно расставить приоритеты.
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №1   8.08.2016-22:03	Добрый вечер, Катрин! (Могу так обращаться к Вам?) Если вас устраивают мои условия (желтая лампочка внизу), то смогу поработать с вами минут через 30 точно или чуть раньше. Вам удобно будет?
<b>katrin 133</b> №2   8.08.2016-22:09	№1   <b>Софи Лемус</b> писал(а): Здравствуйте.Да устраивает.
<b>katrin 133</b> №3   8.08.2016-22:10	№1   <b>Софи Лемус</b> писал(а): Можно через пол часа)
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №4   8.08.2016-22:12	Хорошо! Я напишу вам в 22.30-40.
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №5   8.08.2016-22:30	Катрин, Вы тут?

**katrin 133**

№6 | 8.08.2016-22:41

**№5 | Софи Лемус писал(а):**

Да

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№7 | 8.08.2016-22:47

**№0 | katrin 133 писал(а):**

Не могу определиться чего я хочу! Это мешает мне жить, я больше обдумываю чем живу.

Есть одна забавная техника ) как умерить путаницу в голове. Позволяет ее переварить немного, в буквальном смысле. А когда в голове наступит более менее ясность, можно работать дальше. Можно и с путаницей в голове продолжать работу, но, очевидно, это будет менее эффективно. А нам с вами это ни к чему.

**№0 | katrin 133 писал(а):**

страхами и сомнениями

какие именно страхи?

**№0 | katrin 133 писал(а):**

в ледяную девушку. Смотрю на всех и вижу подвох во всем

Если я попрошу вас представить ту Катрин, которой предлагают познакомиться, например, а она видит подвох во всем, ледяная, то какой образ всплывает у вас в голове? Как выглядит такая Катрин? или как вы можете ее назвать? кто она в этот момент?

**№0 | katrin 133 писал(а):**

С отцом ребенка мы не общаемся и не будем.

Ваш выбор, но помните, что дьявол категоричен, а Бог многовариантен.

**№0 | katrin 133 писал(а):**

Меня жутко пугает перспектива снова стать матерью, для меня это самый ужасный кошмар

Возможно не стоит прямо сейчас об этом сильно беспокоиться, всему свое время.

Когда вы приведете в порядок свой внутренний мир, быть может взглянете на многие вещи иначе )

**№0 | katrin 133 писал(а):**

А свободные отношения тоже не вариант.

Почему?

**№0 | katrin 133 писал(а):**

Просто когда я родила сына я столкнулась с большими трудностями..материальными в том числе.

Вот одна из причин (если не основная), по которой вы

**№0 | katrin 133 писал(а):**

Я избегаю мужчин которые хотят семью и своего ребёнка. Меня жутко пугает перспектива снова

стать матерью, для меня это самый ужасный кошмар... Я не могу даже представить себе что я снова окунусь в весь этот быт и перестану принадлежать себе ещё на несколько лет...

**№0 | katrin 133 писал(а):**

Может быть мне просто сейчас не стоит вообще об этом думать и заморачиваться

Может ) Скоро узнаем

**№0 | katrin 133 писал(а):**

Просто время идёт, мне уже 26

УЖЕ или ЕЩЕ?

**№0 | katrin 133 писал(а):**

Все подружки замуж повыходили а я всё одна и одна.

Не стоит сравнивать себя с подругами. Вы не лучше и не хуже, у вас своя жизнь, вы ведь это и сами знаете... Зато будучи более взрослой и сознательной, вы с большей вероятностью сможете создать прочную благополучную семью.

**№0 | katrin 133 писал(а):**

Уже было столько возможностей, но я сама их перечеркиваю

Причина - страх? Напишите еще раз, чего боитесь больше всего (если ответ отличается от того, что выше написали при ответах на вопросы)

**katrin 133**

№8 | 8.08.2016-22:55

У меня очень много страхов. Страх не добиться в жизни ничего (своими силами). Не получить ту работу о которой я мечтаю. Страх остаться одной с несколькими детьми. Почему-то у меня есть стойкая уверенность в том что если я с кем то начну отношения, то это не надолго. Я уже как бы программирую себя на будущее расставание и одинокую жизнь. Поэтому просчитываю все возможные варианты)))

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№9 | 8.08.2016-22:59

**№8 | katrin 133 писал(а):**

Страх не добиться в жизни ничего (своими силами)

а почему именно своими? что будет плохого, если вам кто-то поможет?

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№10 | 8.08.2016-23:00

**№8 | katrin 133 писал(а):**

Почему-то у меня есть стойкая уверенность в том что если я с кем то начну отношения, то это не надолго.

Это интересно.. Похоже на убеждение... А как давно у вас оно?

**katrin 133**

№11 | 8.08.2016-23:00

Не знаю даже как описать эту девушку))) Внешне это никак не проявляется.. Я достаточно приветливый человек. Но холод и недоверие внутри есть. Особенно к мужчинам. Если вижу что человек хороший и относится ко мне по человечески, я начинаю искать любые другие причины чтобы прервать с ним общение. С последним перестала общаться оправдав это тем что он слишком хороший и я не хочу портить ему жизнь)))

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№12 | 8.08.2016-23:03

**№11 | katrin 133 писал(а):**

и я не хочу портить ему жизнь

это как-то связано с тем, что вы уверены что отношения ненадолго?

**katrin 133**

№13 | 8.08.2016-23:05

**№9 | Софи Лемус писал(а):**

Сложно объяснить.Почему то мне сложно принимать помощь...Я не люблю никого ни о чем просить.А о помощи тем более

**katrin 133**

№14 | 8.08.2016-23:09

**№12 | Софи Лемус писал(а):**

Да,скорее всего связано.Просто у меня нет уверенности ни в чем.Я понимаю что человек возможно проникнется ко мне всей душой,будет считать нас своей семьёй а я не чувствую в себе потребности любить кого то.Я думаю что любой человек достоин того чтобы его любили а не пользовались .

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№15 | 8.08.2016-23:09

**№13 | katrin 133 писал(а):**

Сложно объяснить.Почему то мне сложно принимать помощь...Я не люблю никого ни о чем просить.А о помощи тем более

когда-нибудь вы просили о чем-то, и вам отказывали? (может в детстве, или уже во взрослом возрасте)

[ Сообщение изменено: 8.08.2016 - 23:17 ]

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№16 | 8.08.2016-23:11

как вы считаете, если проработать какой-то основной ваш страх, то "клубок ниток" подразвядется немного? станет больше уверенности и легче принимать решения?

**katrin 133**

№17 | 8.08.2016-23:22

**№10 | Софи Лемус писал(а):**

Это интересно.. Похоже на убеждение... А как давно у вас оно?

Нет,раньше я верила в счастливый брак на всю жизнь.Но у меня всё пошло не так.Сейчас в своей голове я вижу себя отдельно.И отдельно мужа,если он будет...В принципе свободные отношения для меня идеальный вариант.Но я очень хочу чтобы у моего сына появился папа.А у меня муж.Как это не парадоксально..

**katrin 133**

№18 | 8.08.2016-23:23

**№16 | Софи Лемус писал(а):**

как вы считаете, если проработать какой-то основной ваш страх, то "клубок ниток" подразвядется немного? станет больше уверенности и легче принимать решения?

Возможно!)

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№19 | 8.08.2016-23:26

какой страх по вашему самый главный? Главстрах ) если затрудняетесь ответить - так и напишите. тогда сделаем по другому

**katrin 133**

№20 | 8.08.2016-23:29

**№15 | Софи Лемус писал(а):**

Нет,мне наоборот люди чаще помогали.Но не в детстве а скорее в более взрослом возрасте.Мне на пути часто попадались именно люди готовые

помочь.Но просила я редко.Мне просто везло на хороших людей.

<b>katrin 133</b> №21   8.08.2016-23:34	<b>№19   Софи Лемус писал(а):</b> Наверное самый главный страх это не стать той кем я хочу.То есть не самореализоваться.
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №22   8.08.2016-23:35	А что будет самого плохого, если вы не самореализуетесь?
<b>katrin 133</b> №23   8.08.2016-23:40	<b>№22   Софи Лемус писал(а):</b> А что будет самого плохого если вы не самореализуетесь? Мне кажется я не смогу быть успешной и счастливой в других сферах жизни (семья,дом,материнство)..Я буду вечно измотанной и недовольной.Буду внутри постоянно себя упрекать в том что я живу как бы не своей жизнью.Ничего это не принесет кроме разочарования и пустой жизни..
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №24   8.08.2016-23:42	а чего не хватает чтобы самореализоваться?
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №25   8.08.2016-23:43	прямо сейчас, т.е. не в будущем, а в ближайшее время
<b>katrin 133</b> №26   8.08.2016-23:46	А если я состоюсь в профессиональной сфере,я думаю мне будет намного проще.Я может быть смогу совмещать всё и быть счастливой женой и мамой.Вообщем ,наверное я не готова пока жить еще для кого-то еще.Может и отношения сейчас не получаются,потому что я к ним просто не готова....
<b>katrin 133</b> №27   8.08.2016-23:48	<b>№24   Софи Лемус писал(а):</b> У меня скоро ребенок пойдет в садик а я на работу.Я этого ждала три года.Может я и правда зря себя мучаю))А отношения сами придут когда будут необходимы
<b>katrin 133</b> №28   8.08.2016-23:50	<b>№25   Софи Лемус писал(а):</b> Сейчас мешает то что ребёнок еще не пристроен.Но этот вопрос скоро уже решится.Может быть я понимаю что скоро я стану относительно свободным человеком и любой мужчина воспринимается мной как опасность вновь потерять эту свободу.Возможно и так.
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва	[quote=№27   u89806   katrin 133]У меня скоро ребенок пойдет в садик а я на работу.Я этого ждала три года.Может я и правда зря себя мучаю))А отношения сами придут когда будут необходимы]

<p><a href="#">Сейчас на сайте</a> №29   8.08.2016-23:51</p>	<p>Это здорово!!! У вас появится гораздо больше времени и возможностей. А чтобы отношения "пришли" оптимальные для вас, да, стоит быть готовой для них. Т.е. иметь адекватную самооценку, проработать страхи и т.д.</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №30   8.08.2016-23:52</p>	<p>чего все же больше вам хочется: отношений или самореализации? самореализация - это что в вашем понимании</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №31   8.08.2016-23:55</p>	<p>Предлагаю вам ответить на этот вопрос, а я пока что самопроизвольно отлучаюсь в объятия морфея... Завтра прочитаю и отвечу. Т.е. сейчас мы нащупываем основного "виновника". Нащупав, можно его проработать. Как? примерно вот так: <a href="https://goo.gl/ha957s">https://goo.gl/ha957s</a> или с помощью других приемов. Но это уже не на демо. Пожалуйста, оставьте отзыв. Добрых снов. P.S. Когда ребенок идет в сад - это действительно СОБЫТИЕ! )) жизнь меняется в лучшую сторону моментально. Тем более, что вы стремитесь к самореализации, к достатку.</p>
<p><b>katrin 133</b> №32   9.08.2016-16:08</p>	<p><b>№30   Софи Лемус писал(а):</b> Здравствуйте.Извиняюсь за долгое отсутствие)Всё таки я хочу самореализоваться а потом уже отношений.Я сейчас слишком уязвима,у меня нет уверенности в завтрашнем дне.Я не хочу ни на кого надеяться,кроме себя.Я хочу отношений тогда когда я буду чувствовать себя более самодостаточной и понимать что если с мужчиной я разойдусь,я ничего в сущности не потеряю .Вообщем я не хочу рабства и зависимости от мужчины.Я хочу всегда понимать что я сама по себе проживу,даже если его не будет..Но для этого мне нужно встать на другой уровень жизни.И материально и морально.Как минимум выйти на работу и стабильный заработок.Вообщем как-то так:)</p>
<p><b>katrin 133</b> №33   9.08.2016-16:09</p>	<p><b>№31   Софи Лемус писал(а):</b> Спасибо,надеюсь новая жизнь меня не разочарует))</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №34   9.08.2016-16:37</p>	<p>Здравствуйте! Все в порядке. Я рада, что Вы определили это для себя. Пожалуйста, оставьте отзыв! Буду благодарна.</p>