

Я не знаю чего хочу.

| Автор | Сообщение |
|--|--|
| katrin 133 №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 подружки 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. |
| Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №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? |
| katrin 133 №2 8.08.2016-22:09 | №1 Софи Лемус писал(а): Здравствуйте.Да устраивает. |
| katrin 133 №3 8.08.2016-22:10 | №1 Софи Лемус писал(а): Можно через пол часа) |
| Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №4 8.08.2016-22:12 | Хорошо! Я напишу вам в 22.30-40. |
| Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №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.

katrin 133

№21 | 8.08.2016-23:34

№19 | Софи Лемус писал(а):

Наверное самый главный страх это не стать той кем я хочу.То есть не самореализоваться.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№22 | 8.08.2016-23:35

А что будет самого плохого, если вы не самореализуетесь?

katrin 133

№23 | 8.08.2016-23:40

№22 | Софи Лемус писал(а):

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..

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№24 | 8.08.2016-23:42

а чего не хватает чтобы самореализоваться?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№25 | 8.08.2016-23:43

прямо сейчас, т.е. не в будущем, а в ближайшее время

katrin 133

№26 | 8.08.2016-23:46

А если я состою 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....

katrin 133

№27 | 8.08.2016-23:48

№24 | Софи Лемус писал(а):

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

katrin 133

№28 | 8.08.2016-23:50

№25 | Софи Лемус писал(а):

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.

Софи Лемус

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>Сейчас на сайте №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>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №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>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №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: https://goo.gl/ha957s 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>katrin 133 №32 9.08.2016-16:08</p> | <p>№30 Софи Лемус писал(а): 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>katrin 133 №33 9.08.2016-16:09</p> | <p>№31 Софи Лемус писал(а): Спасибо,надеюсь новая жизнь меня не разочарует))</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №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> |