

Чувствую себя ниже других людей

| Автор | Сообщение |
|--|--|
| id175091 <small>Анкета удалена</small> №0 23.07.2016-12:26 | <p>В общении веду себя так, словно я оказываю услуги сервиса: постоянно улыбаюсь, внимательно слушаю, что мне говорят, стараюсь с пониманием и поддержкой относиться ко всему, что мне говорят (по аналогии с "клиент всегда прав"). Чувствую себя ниже собеседника, боюсь сказать лишнего, редко возражаю.</p> <p>При этом когда разговор заканчивается и я остаюсь одна, у меня возникает недоумение. Зачем я так себя вела? Я вдруг осознаю, что собеседник-то не пытался быть ко мне внимательным, не был чутким ко мне так, как я к нему. Я старалась сгладить углы и не поднимать острых тем, а вот собеседник не старался. Я старалась сдерживать эмоции и негативные оценочные суждения, а собеседник нет. Я старалась не лезть со своим мнением, а собеседник учил меня жить без зазрения совести.</p> <p>Хочу разобраться, что со мной происходит, как я себя позиционирую, что мешает мне позиционировать себя на равных.</p> |
| Софи Лемус <small>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</small> Сейчас на сайте №1 23.07.2016-12:31 | <p>Юлия, добрый день. Мне интересна эта тема, я бы взялась за нее, если Вам хочется поработать. Условия демо-консультации можете прочитать, нажав на желтую лампочку внизу.</p> |
| id175091 <small>Анкета удалена</small> №2 23.07.2016-12:32 | <p>№1 Софи Лемус писал(а): Прочитала условия, давайте поработаем.</p> |
| Софи Лемус <small>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</small> Сейчас на сайте №3 23.07.2016-12:32 | <p>№0 Yulya1 писал(а): Хочу разобраться, что со мной происходит, как я себя позиционирую, что мешает мне позиционировать себя на равных.</p> <p>Вы хотите разобраться или еще и изменить?</p> |
| id175091 <small>Анкета удалена</small> №4 23.07.2016-12:35 | <p>№3 Софи Лемус писал(а): Вы хотите разобраться или еще и изменить?</p> <p>Изменить, конечно, тоже. Разобраться для начала) Раньше я пыталась изменить поведение, но без понимания своих мотивов, изменения даются с большим трудом, или не даются вовсе. Возникает много страха.</p> |
| Софи Лемус <small>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</small> Сейчас на сайте №5 23.07.2016-12:37 | <p>Итак, почему так происходит. Возможно, вы слышали, что бывает ассертивное поведение, бывает пристройка снизу и пристройка сверху. Эти понятия вам знакомы или новы?</p> |
| id175091 <small>Анкета удалена</small> №6 23.07.2016-12:39 | <p>№5 Софи Лемус писал(а): Итак, почему так происходит. Возможно вы слышали, что бывает ассертивное поведение, бывает пристройка снизу и пристройка сверху. Эти понятия вам знакомы или новы?</p> <p>Ассертивное поведение хорошо знакомо, про пристройки сейчас прочитала определения.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №7 23.07.2016-12:40</p> | <p>И как вам кажется, 1. какая тактика у вас и 2. почему (просто пишите, что идет в голову, я не жду от вас истины в последней инстанции, просто понять как вы мыслите примерно. Можно в двух словах)</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №8 23.07.2016-12:43</p> | <p>№7 Софи Лемус писал(а): Мне кажется, что сначала я пытаюсь пристроиться на равных. "Для такого рода пристроек характерны повествовательные интонации, вопросы, рациональность, подчеркнутое уважение, информационный обмен". Это все про меня. Если человек начинает поучать, давить, тогда я скатываюсь в пристройку снизу: оправдание, заискивающая интонация, вопросы с детской интонацией "а как ты думаешь?"</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №9 23.07.2016-12:44</p> | <p>Кстати, я на радостях даже не спросила, удобно ли вам прямо сейчас и каким временем располагаете?</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №10 23.07.2016-12:45</p> | <p>№9 Софи Лемус писал(а): Да, удобно. Времени достаточно много.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №11 23.07.2016-12:46</p> | <p>Я могу прямо сейчас продолжать, по времени не сильно ограничена, обычно люблю работать до инсайта хотя бы. До результата - клиенту стало яснее что-то или эмоционально легче. Вы сразу написали про "понимание" почему так. Это и было бы результатом для первой консультации? (этап запроса)</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №12 23.07.2016-12:47</p> | <p>Я сейчас подумала, я все-таки не всегда и не со всеми веду себя подчиненно. Если быть точнее то проблема в том, что скатываюсь в подчинение, когда меня доминируют. Сразу принимаю эту роль, чувствую страх и пиетет, становлюсь сама не своя.</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №13 23.07.2016-12:49</p> | <p>№11 Софи Лемус писал(а): люблю работать до инсайта хотя бы. До результата - клиенту стало яснее что-то или эмоционально легче. Да, для первой консультации отлично.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №14 23.07.2016-12:49</p> | <p>Так было всегда или с некоторых пор? ("скатывание вниз")</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p> | <p>№13 Yulya1 писал(а): Да, для первой консультации В моем методе принято замерять. Скажите, пожалуйста, насколько вам сейчас ясны причины такой реакции и поведения? от 0 до 10. 0- совершенно непонятны,</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Сейчас на сайте №15 23.07.2016-12:51</p> | <p>10 - все очевидно. Это первое. И второе - то же самое, но критерий не ясность, а эмоционалка. 0 - меня проблема не волнует. 10 - сильно беспокоит!</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №16 23.07.2016-12:52</p> | <p>а потом в конце замерим снова и посмотрим, что получилось.</p> |
| <p>id175091 <i>Анкета удалена</i> №17 23.07.2016-12:52</p> | <p>№14 Софи Лемус писал(а): Помню, что в детском садике таких проблем вообще не было. Мне было легко общаться, дружить, у меня было много друзей, я могла драться/ругаться с мальчиками. В школе это началось и стало расти. Смутно помню, как ощущала себя в первых классах, но помню, что к 4-му уже старалась прицепиться к "альфовой" подруге, чтобы она меня знакомила с другими, говорила за меня с учителями, если мне самой страшно.</p> |
| <p>id175091 <i>Анкета удалена</i> №18 23.07.2016-12:54</p> | <p>№15 Софи Лемус писал(а): В моем методе принято замерять. Скажите пожалуйста, насколько вам сейчас ясны причины такой реакции и поведения? от 0 до 10. 0- совершенно непонятны, 10 - все очевидно. Это первое. И второе - то же самое но критерий не ясность, а эмоционалка. 0 - меня проблема не волнует. 10 - сильно беспокоит! Понимание - 2 (смутно) Проблема волнует на 9</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №19 23.07.2016-12:56</p> | <p>Хорошо, вижу, что честно. Теперь я продолжу задавать странные вопросы, чтобы в какой-то момент вы кое-что поняли для себя и даже почувствовали.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №20 23.07.2016-12:56</p> | <p>Если я попрошу вас вообразить зеленого кота - вы сможете? иными словами как у вас с визуализацией?</p> |
| <p>id175091 <i>Анкета удалена</i> №21 23.07.2016-12:57</p> | <p>№20 Софи Лемус писал(а): Визуализация не самая сильная моя сторона. Однако зеленый кот - это запросто.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №22 23.07.2016-13:00</p> | <p>Хорошо, этого достаточно. Юлия, попрошу вас взять несколько листов бумаги (в идеале А4, но если такого нет можно хоть салфетку).</p> |

| | |
|--|---|
| <p>id175091 Анкета удалена №23 23.07.2016-13:01</p> | <p>№22 Софи Лемус писал(а): Взяла)</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №24 23.07.2016-13:02</p> | <p>Встаньте в любую точку на полу, куда хочется стать, чтобы обрести понимание вопроса и эмоциональное облегчение. Если непонятно - не важно, просто встаньте куда-то обеими ступнями, и проверьте свои ощущения - здесь ли эта точка, где проблема наиболее ярко выражена.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №25 23.07.2016-13:03</p> | <p>т.е. возможно сейчас несколько силятся неприятные эмоции, но это абсолютно нормально. все в порядке.</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №26 23.07.2016-13:03</p> | <p>№24 Софи Лемус писал(а): Встала</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №27 23.07.2016-13:04</p> | <p>Точку можете искать закрытыми глазами, двигаясь спиной (спина - зрение бессознательно)</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №28 23.07.2016-13:04</p> | <p>Хорошо. Подложите под ступни лист бумаги и напишите на нем: НС (настоящее состояние)</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №29 23.07.2016-13:05</p> | <p>Теперь для проверки попрошу вас поискать точку, где вы ГОТОВЫ обрести понимание и эмоц. облегчение. Может это будет новая точка, а может они совпадут.</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №30 23.07.2016-13:06</p> | <p>№29 Софи Лемус писал(а): Теперь для проверки попрошу вас поискать точку, где вы ГОТОВЫ обрести понимание и эмоц. облегчение. Может это будет новая точка, а может они совпадут. Ага, ищу.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p> | <p>когда найдете, замерьте, на сколько вы там готовы - на 0-10 (0-не готова, 10-высокая готовность)</p> |

| | |
|--|---|
| <p>№31 23.07.2016-13:08</p> | |
| <p>id175091 Анкета удалена №32 23.07.2016-13:10</p> | <p>№31 Софи Лемус писал(а): когда найдете, замерьте, на сколько вы там готовы - на 0-10 (0-не готова, 10-высокая готовность) На 7</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №33 23.07.2016-13:12</p> | <p>этого маловато. Нужно минимум 8. Поищите еще, просто прислушивайтесь к своим ощущениям...</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №34 23.07.2016-13:13</p> | <p>А можем еще с другой стороны зайти: скажите, что произойдет, если доминантная личность на вас наедет (усугубим ситуацию), а вы вдруг дадите отпор?</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №35 23.07.2016-13:14</p> | <p>№33 Софи Лемус писал(а): этого маловато. Нужно минимум 8. Поищите еще, просто прислушивайтесь к своим ощущениям... Нашла на 8)</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №36 23.07.2016-13:14</p> | <p>чем это чревато для вас?</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №37 23.07.2016-13:15</p> | <p>Отлично)</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №38 23.07.2016-13:15</p> | <p>Теперь подложите под ступни в этой точке лист бумаги и напишите: готова на 8</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №39 23.07.2016-13:16</p> | <p>к вопросу чреватости вернемся чуть позже, раз удалось найти точку.</p> |

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№40 | 23.07.2016-
13:16

подбираемся к главному....

id175091

Анкета удалена

№41 | 23.07.2016-
13:18

№34 | Софи Лемус писал(а):

А можем еще с другой стороны зайти: скажите, что произойдет, если доминантная личность на вас наедет (усугубим ситуацию), а вы вдруг дадите отпор?

Затрудняюсь ответить. Как будто если я дам отпор, то это не я. Если представить, что мне удастся дать отпор, то я чувствую себя цельной. Как будто в общем ничего не изменилось. Образ такой, что я сидела, меня толкнули, я дала отпор и продолжаю находиться, где и была. То есть ничего не меняется. (Это если речь о воображаемой ситуации, где мне удастся дать отпор).

Если речь о более менее реальной ситуации, то думаю, что я только разозлю агрессора, он "толкнет" меня в два раза сильнее и второй раз я уже не смогу себя защитить.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№42 | 23.07.2016-
13:20

Теперь, когда вы стоите на листке "Готова на 8", сделайте шаг в сторону с этого листа, оставив на листе своего двойника. Там та же Юлия, которая в общении с доминирующими людьми пристраивается снизу, заискивает и т.д.

id175091

Анкета удалена

№43 | 23.07.2016-
13:20

№38 | Софи Лемус писал(а):

Теперь подложите под ступни в этой точке лист бумаги и напишите: готова на 8

Сделала

id175091

Анкета удалена

№44 | 23.07.2016-
13:21

№42 | Софи Лемус писал(а):

Теперь, когда вы стоите на листке "Готова на 8", сделайте шаг в сторону с этого листа, оставив на листе своего двойника. Там та же Юлия, которая в общении с доминирующими людьми пристраивается снизу, заискивает и т.д.

Интересно) сделала

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№45 | 23.07.2016-
13:23

[quote=№41 | u175091 | Yulya1]Если представить, что мне удастся дать отпор, то я чувствую себя цельной. Как будто в общем ничего не изменилось. Образ такой, что я сидела, меня толкнули, я дала отпор и продолжаю находиться, где и была. То есть ничего не меняется. (Это если речь о воображаемой ситуации, где мне удастся дать отпор).

Это и есть ваша зона ближайшего развития, т.е. ваш урок во всем этом - научиться с достоинством стоять за себя. И вообще общаться с властными людьми. Т.е. вы таким образом станете более целостной. А раз вы сами написали это слово, значит, вы осознаете всю его важность, не так ли?

id175091

Анкета удалена

№46 | 23.07.2016-
13:23

№45 | Софи Лемус писал(а):

Это и есть ваша зона ближайшего развития, т.е. ваш урок во всем этом - научиться с достоинством стоять за себя. И вообще общаться с властными людьми. Т.е. вы таким образом станете более целостной. А раз вы сами написали это слово, значит, вы осознаете всю его важность, не так ли?

Да, верно

| | |
|---|--|
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №47 23.07.2016- 13:25</p> | <p>Представьте что прямо сейчас на него (не на вас, а на образ на листе! вы стоите в стороне и просто наблюдаете, ок? как незаинтересованное лицо) обрушивается самое властное и доминантное на свете лицо! Кто бы это мог быть? или кто это обычно бывает</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №48 23.07.2016- 13:28</p> | <p>№47 Софи Лемус писал(а): Самый яркий образ матери, хотя я с ней почти не общаюсь и она давно уже на меня так не обрушивается. Обычно это один знакомый.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №49 23.07.2016- 13:28</p> | <p>Хотите представить их обоих или кого-то одного сперва? тогда кого</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №50 23.07.2016- 13:29</p> | <p>№49 Софи Лемус писал(а): Лучше обоих.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №51 23.07.2016- 13:30</p> | <p>Хорошо. когда мы закончим, я вам кое-что о вас расскажу, просто то что я вижу (чувствую) по фотографии, если, конечно, она ваша и если вам интересно.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №52 23.07.2016- 13:31</p> | <p>Итак. представили и мать, и знакомого. Они вероятно кричат или ругаются и т.д. а может даже угрожают и замахиваются? что они делают? может вы расслышите какие-то фразы, слова</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №53 23.07.2016- 13:31</p> | <p>№51 Софи Лемус писал(а): Хорошо. когда мы закончим, я вам кое-что о вас расскажу, просто то что я вижу (чувствую) по фотографии, если, конечно, она ваша и если вам интересно. Фотография не моя, я могу свою скинуть в личные сообщения, если вы не против.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №54 23.07.2016- 13:32</p> | <p>№53 Yulya1 писал(а): Фотография не моя, я могу свою скинуть в личные сообщения, если вы не против. ок, может позже</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p> | <p>так что они делают, что говорят?</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Сейчас на сайте</p> <p>№55 23.07.2016-13:33</p> | |
| <p>id175091</p> <p>Анкета удалена</p> <p>№56 23.07.2016-13:37</p> | <p>№55 Софи Лемус писал(а): так что они делают, что говорят?</p> <p>Знакомый на повышенных тонах "объясняют" как надо жить, попутно навешивая негативные ярлыки на меня и мои интересы. Мать требует тоже криком помощи по дому. Ещё всплыл образ начальницы. Она тоже кричит, ругает за ошибки и оскорбляет меня.</p> |
| <p>Софи Лемус</p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p> <p>Сейчас на сайте</p> <p>№57 23.07.2016-13:39</p> | <p>Ок, их трое. Теперь главное - переведите свое внимание с них (их для удобства можете как бы поставить на паузу, пусть замрут) на Юлию, которая на листе. 1. Что она чувствует 2. кем себя считает, ощущает. 3. Сколько ей там лет? 4. что думает 5. что делает</p> <p>Лучше постараться ответить на ВСЕ вопросы</p> |
| <p>id175091</p> <p>Анкета удалена</p> <p>№58 23.07.2016-13:45</p> | <p>№57 Софи Лемус писал(а):</p> <p>1. Что она чувствует 2. кем себя считает, ощущает. 3. Сколько ей там лет?</p> <p>1. Страх в груди, но не сильный. Я бы сказала трепет. Как будто действует заморозка, и почти ничего не чувствует.</p> <p>2. "Не такой", духовной, святым, который смиренно переживает чужой гнев.</p> <p>3. Я представляла себя своего возраста, так как с этими людьми я общаюсь в настоящее время. Но по ощущениям лет 13. Подросток.</p> |
| <p>Софи Лемус</p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p> <p>Сейчас на сайте</p> <p>№59 23.07.2016-13:47</p> | <p>скажите образу Юлии: "я позволяю тебе стать того возраста, в котором такое поведение начало зарождаться или резко взяло и зародилось. Ей все еще лет 13 или меньше?"</p> |
| <p>id175091</p> <p>Анкета удалена</p> <p>№60 23.07.2016-13:50</p> | <p>№57 Софи Лемус писал(а):</p> <p>4. что думает 5. что делает</p> <p>4. Думает, что те, кто ругаются ненормальные, недоразвитые, "не ведают, что творят". Обдумывает можно ли дать небольшой отпор.</p> <p>5. Стоит замерев, улыбается. Иногда смотрит прямо в глаза с вызовом, как бы говоря "меня это не трогает", или наоборот опускает глаза, как бы показывая "мне все это ужасно неприятно, давай скорее заканчивай и будем жить дальше".</p> |
| <p>id175091</p> <p>Анкета удалена</p> <p>№61 23.07.2016-13:51</p> | <p>№59 Софи Лемус писал(а): скажите образу Юлии: "я позволяю тебе стать того возраста, в котором такое поведение начало зарождаться или резко взяло и зародилось. Ей все еще лет 13 или меньше?"</p> <p>Гораздо меньше, лет 5.</p> |
| <p>Софи Лемус</p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p> <p>Сейчас на сайте</p> <p>№62 23.07.2016-13:55</p> | <p>присядьте (прямо физически!) на ее уровень, приобнимите за плечики эту девочку, если вам этого хочется, скажите привет, Юлечка или как-то еще. Как будто вы общаетесь с реальным ребенком, которого хотите успокоить и помочь ей обрести внутренний стержень.</p> <p>Обратите внимание на [quote=№58 u175091 Yulya1]Страх в груди, но не сильный. Спросите: чего она боится?</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №63 23.07.2016- 13:56</p> | <p>спросите, по какой причине она №58 Yulya1 писал(а): смиренно переживает чужой гнев.</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №64 23.07.2016- 14:01</p> | <p>№62 Софи Лемус писал(а): Страх в груди, но не сильный. Спросите: чего она боится? В 5-летнем возрасте был страх матери. Тогда я боялась, что она меня обзовет, ударит перед подругами и это будет унижительно, я потеряю статус. Есть еще смутный страх угроз: побоев, того, что отдадут в детдом. В основе страха неизвестность, я не знаю, как изменится поведение матери, что она готова будет сделать, какие угрозы выполнить, чтобы выиграть в конфликте.</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №65 23.07.2016- 14:03</p> | <p>№63 Софи Лемус писал(а): спросите, по какой причине она №58 Yulya1 писал(а): смиренно переживает чужой гнев.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №66 23.07.2016- 14:03</p> | <p>№64 Yulya1 писал(а): В 5-летнем возрасте был страх матери. Тогда я боялась, что она меня обзовет, ударит перед подругами и это будет унижительно, я потеряю статус. Есть еще смутный страх угроз: побоев, того, что отдадут в детдом. В основе страха неизвестность, я не знаю, как изменится поведение матери, что она готова будет сделать, какие угрозы выполнить, чтобы выиграть в конфликте. вам становится немного понятней сегодняшняя ситуация, почему вы и сегодня занимаете такую позицию. ?</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №67 23.07.2016- 14:03</p> | <p>То есть она "пережиданием" принимает правила матери, отказывается от своей воли, чтобы все стало по-прежнему.</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №68 23.07.2016- 14:04</p> | <p>№67 Yulya1 писал(а): То есть она "пережиданием" принимает правила матери, отказывается от своей воли, чтобы все стало по-прежнему. Да, именно.</p> |
| <p>id175091 Анкета удалена №69 23.07.2016- 14:04</p> | <p>№66 Софи Лемус писал(а): вам становится немного понятней сегодняшняя ситуация, почему вы и сегодня занимаете такую позицию. ? Да</p> |
| <p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование</p> | <p>скажите, ей, 5-ти летней Юлии, что вы пришли к ней из будущего, и на самом деле вы - это более взрослая она, а значит, она выжила и осталась целой и невредимой несмотря на все эти крики, оскорбления.. что они сказываются не на</p> |

г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№70 | 23.07.2016-14:05

ее выживании, а на моральном состоянии и в дальнейшем на способности асертивно общаться с определенными категориями людей. Хотела бы она это изменить?

id175091
[Анкета удалена](#)
№71 | 23.07.2016-14:09

№70 | Софи Лемус писал(а):
скажите, ей, 5-ти летней Юлии, что вы пришли к ней из будущего, и на самом деле вы - это более взрослая она, а значит, она выжила и осталась целой и невредимой несмотря на все эти крики, оскорбления.. что они сказываются не на ее выживании, а на моральном состоянии и в дальнейшем на способности асертивно общаться с определенными категориями людей. Хотела бы она это изменить?
Да, хотела бы

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№72 | 23.07.2016-14:10

Отлично! Посмотрите на страх в ее груди. Можете взять его рукой и положить куда-то рядом?

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№73 | 23.07.2016-14:12

а на полу он как бы проявит свой потенциал и обретет 1. размер. 2. форму. 3. цвет 4. консистенцию 5. на что-то станет похож.
Расскажите что видите (по каждому из 5 пунктов!)

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№74 | 23.07.2016-14:13

(Юлия, вы можете продолжать или хотели бы отдохнуть? дайте знать, если слишком устанете)

id175091
[Анкета удалена](#)
№75 | 23.07.2016-14:18

№73 | Софи Лемус писал(а):
а на полу он как бы проявит свой потенциал и обретет 1. размер. 2. форму. 3. цвет 4. консистенцию 5. на что-то станет похож.
Расскажите что видите (по каждому из 5 пунктов!)
Размером 65% от тела маленькой Юли. По форме тоже напоминает человеческие очертания: угадывается голова, руки, ноги. Плоский, как рисунок. Цвет светло-голубой. Консистенция как вода, и в районе груди, где страх больше всего чувствовался - более вязкая консистенция, цвет ярче и форма уже не плоская. Там что-то среднее между шаром и сердцем.

id175091
[Анкета удалена](#)
№76 | 23.07.2016-14:18

№74 | Софи Лемус писал(а):
(Юлия, вы можете продолжать или хотели бы отдохнуть? дайте знать, если слишком устанете)
Продолжать:)

Софи Лемус
Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№77 | 23.07.2016-

Хорошо) Скажите страху: Я принимаю тебя! Ведь ты не мучитель, а учитель, ты дан мне для роста. К тому же ты пытался меня уберечь от всего того, чем грозила мама и т.д. Я прощаю тебя за все, за то что ты заставлял меня занимать позицию "снизу". Спасибо тебе за это, за заботу и стремление уберечь. Но сейчас я уже выросла и хочу новую модель поведения. Я - взрослая девушка и способна постоять за себя. Какие ресурсы ему нужны, чтобы он понял, что так и есть, ты

| | |
|---|--|
| 14:27 | МОЖЕШЬ и способна за себя постоять, когда надо. Ресурсы - это качества характера или может просто свет какого-то цвета, или подарок в виде какого-то предмета. почувствуй, чего ему не хватает, спроси его чего ему хочется |
| id175091 Анкета удалена №78 23.07.2016-14:33 | №77 Софи Лемус писал(а): Если подойдет такой вариант, то двойника-друга, похожий по форме, только красный и более плотный, который благодаря своей плотности и упругости, крепости помогает телу выдерживать удары и в отличие от страха он не действует как "заморозка". |
| Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №79 23.07.2016-14:36 | Можно и так, а можно увидеть этот красный более плотный цвет и представить, что он льется или входит в голубой страх. И понаблюдать, как происходит взаимодействие и что получается в результате. |
| Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №80 23.07.2016-14:36 | Т.е. к голубому добавляем красный плотный цвет и смотрим на то, что получается в итоге |
| Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №81 23.07.2016-14:37 | во что он превращается? |
| id175091 Анкета удалена №82 23.07.2016-14:39 | №79 Софи Лемус писал(а): Можно и так, а можно увидеть этот красный более плотный цвет и представить, что он льется или входит в голубой страх. И понаблюдать, как происходит взаимодействие и что получается в результате. Когда они сливаются, становится лучше. Они уравнивают друг друга, смягчают и в итоге получается что-то гибкое, человеческое. |
| Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №83 23.07.2016-14:40 | №82 Yulya1 писал(а): Когда они сливаются, становится лучше. Они уравнивают друг друга, смягчают и в итоге получается что-то гибкое, человеческое. Да, пусть лучше это будет что-то цельное. Но главное, что оно тебе должно нравится хотя бы на 8 из 10 или больше! (ничего, что я на ты перешла как-то плавно? в процессе работы у меня такое иногда происходит, это не от неуважения, а от раппорта сильного, как бы с твоей душой говорю, а не с телом, у которого есть возраст) |
| Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №84 23.07.2016- | №82 Yulya1 писал(а): гибкое, человеческое а это скорее М или Ж или просто силуэт без пола? |

14:42

id175091

Анкета удалена

№85 | 23.07.2016-14:43

№81 | Софи Лемус писал(а):

во что он превращается?

Цвет становится оранжевым или светло красным, похоже на человека. Скорей мужчина, среднего телосложения, поджарый.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№86 | 23.07.2016-14:43

какого цвета? насколько баллов способен вести тебя при конфликтах и спорах? т.е. как хорошо он будет справляться со своей задачей - асертивное поведение

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№87 | 23.07.2016-14:45

важно проверить образ на экологичность, т.е. насколько он улучшит твою жизнь - не будет ли он слишком агрессивным? а то вед поджарый и втащить может при необходимости))

id175091

Анкета удалена

№88 | 23.07.2016-14:47

№86 | Софи Лемус писал(а):

какого цвета? насколько баллов способен вести тебя при конфликтах и спорах? т.е. как хорошо он будет справляться со своей задачей - асертивное поведение

Цвет как человеческая кожа)

№86 | Софи Лемус писал(а):

насколько баллов способен вести тебя при конфликтах и спорах?

Смотря с кем, если эти люди мать, знакомый, начальница, то балл высокий 8-10, в нем ощущается внутренняя свобода и гибкость, как раз асертивное поведение.

(красный двойник ассоциировался с агрессией, страх с пассивностью понятное дело)

id175091

Анкета удалена

№89 | 23.07.2016-14:47

№88 | Yulya1 писал(а):

Смотря с кем

С какими-нибудь психопатами-террористами 6-7 баллов

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№90 | 23.07.2016-14:48

№88 | Yulya1 писал(а):

если эти люди мать, знакомый, начальница, то балл высокий 8-10

а с кем-то другим бал может быть ниже?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№91 | 23.07.2016-14:49

№89 | Yulya1 писал(а):

С какими-нибудь психопатами-террористами 6-7 баллов

Поняла. Сейчас тебе важно первую группу проработать, или психопатов-террористов тоже?)

id175091

Анкета удалена

№90 | Софи Лемус писал(а):

а с кем-то другим бал может быть ниже?

№92 | 23.07.2016-14:49

Более страшных людей не могу сейчас представить. Ниже только с комфортными людьми, в том смысле, что в комфортном общении мне его помощь не особенно то и нужна.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№93 | 23.07.2016-14:50

Прошу прощения, Юлия, я вернусь в течение 5 минут, детки накупались, пойду вытаскивать из ванны утят.)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№94 | 23.07.2016-14:54

Я тут! Спасибо, что подождали.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№95 | 23.07.2016-14:54

Так нам надо сейчас еще балл повышать или 8-10 с мамой, начальницей и знакомым достаточно?

id175091

Анкета удалена

№96 | 23.07.2016-14:54

№94 | Софи Лемус писал(а):

Я тут! Спасибо, что подождали.

Я тоже тут)

id175091

Анкета удалена

№97 | 23.07.2016-15:00

№95 | Софи Лемус писал(а):

Так нам надо сейчас еще балл повышать или 8-10 с мамой , начальницей и знакомым достаточно?

Достаточно, для меня он высокий, я там уже не чувствую разницы 8-9-10.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№98 | 23.07.2016-15:00

Если в образе все устраивает, то объедините его с 5-ти летней Юлией. Какую часть тела он захочет занять? И как меняется при этом Юлия? Может быть, она даже подросла?

id175091

Анкета удалена

№99 | 23.07.2016-15:04

№98 | Софи Лемус писал(а):

Если в образе все устраивает, то объедините его с 5-ти летней Юлией. Какую часть тела он захочет занять? И как меняется при этом Юлия? Может быть она даже подросла?

Изменила образу все-таки пол на женский. Распределяется как бы по всему телу равномерно, да Юля подрастает) Он её как бы растягивает изнутри, делает больше.

id175091

Анкета удалена

№100 | 23.07.2016-15:06

№99 | Yulya1 писал(а):

Изменила образу все-таки пол на женский. Распределяется как бы по всему телу равномерно, да Юля подрастает) Он её как бы растягивает изнутри, делает больше.

Даже не так. У меня были какие-то метания с полом с самого начала. В идеале это андроген, непонятно какого пола) Все, теперь хорошо представила и более

гармонично ощущаю.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№101 | 23.07.2016-
15:06

В идеале, чтобы она приблизилась к вашему возрасту. Если она еще моложе, то чего ей не хватает еще, чтобы стать взрослой? Тоже можете дать в виде цвета, например, только прежде чем что-то делать, расскажите мне, чтобы это было экологично.

id175091

Анкета удалена

№102 | 23.07.2016-
15:07

№101 | Софи Лемус писал(а):

В идеале, чтобы она приблизилась к вашему возрасту. Если она еще моложе, то чего ей не хватает еще, чтобы стать взрослой? Тоже можете дать в виде цвета, например, только прежде чем что-то делать, расскажите мне, чтобы это было экологично.

Ощущаю на свой возраст.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№103 | 23.07.2016-
15:09

Отлично!!!) Теперь можете встать снова на листок где оставили своего двойника, и снова стать единым целым. Но это целое будет уже с новыми качествами, отресурсированное. Совместите свои силуэты и представьте, как двойник позвоночником вырастает в Ваш позвоночник. И понаблюдайте за своими ощущениями - нравится? насколько?

id175091

Анкета удалена

№104 | 23.07.2016-
15:15

№103 | Софи Лемус писал(а):

Совместите свои силуэты и представьте как двойник позвоночником вырастает в Ваш позвоночник. И понаблюдайте за своими ощущениями - нравится? насколько?

Да, приятные ощущения, как после спорта, в теле чувствуется энергия.

Насколько, если в баллах, то где-то 5. Не в смысле, что недостаточно хорошо и не дотягивает до 10.

Пять, потому что оно гармонично влилось, ощущается приятно и забирает на себя все внимание.

id175091

Анкета удалена

№105 | 23.07.2016-
15:15

не забирает*

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№106 | 23.07.2016-
15:17

Я очень рада! Можете еще замерить в целом понимание ситуации - почему так вели себя и на сколько эмоционально сейчас стало легко.

id175091

Анкета удалена

№107 | 23.07.2016-
15:21

№106 | Софи Лемус писал(а):

Понимание на 8-9. Можно и 10 поставить, но оставляю один балл на то, что могу ошибаться.

Эмоционально все ещё высокий балл, может, 8. Но это более теплые чувства. То есть сейчас я не готова эту проблему "отпустить", хочу побыть с этим образом, обдумать то, что поняла.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

Да, иногда нужно какое-то время на интеграцию с образом (чтобы прирост как следует), но он уже часть вас.)

Есть еще потрясающая техника для работы с образами себя (там герои и

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№108 | 23.07.2016-15:25

животные)! Очень мощная энергетически. Иногда после нее меняется восприятие вас другими людьми и они сами собой смирнее себя ведут с вами... Сейчас я уже не успеваю ее сделать, к сожалению.
Мне пора. Юлия, с вами было очень интересно и приятно работать! Буду признательна за отзыв, в моем деле отзывы очень важны)

P.S.

№100 | Yulya1 писал(а):

У меня были какие-то метания с полом с самого начала. В идеале это андроген, непонятно какого пола)

Примерно как девушка на фотке?..) именно об этом я и хотела сказать. На самом деле этот вопрос очень распространен, и ничего такого в этом нет. Также легко поддается проработке.

Юлия, всех благ! Спасибо еще раз, что выбрали меня. Люблю тему страхов) Наверно потому что сама с ним работала в свое время капитально.. и знаю эту кухню изнутри))

id175091

Анкета удалена

№109 | 23.07.2016-15:29

№108 | Софи Лемус писал(а):

Есть еще потрясающая техника для работы с образами себя (там герои и животные)! Очень мощная энергетически. Иногда после нее меняется восприятие вас другими людьми, и они сами собой смирнее себя ведут с вами... Сейчас я уже не успеваю ее сделать, к сожалению.

Я смогу её самостоятельно найти в интернете? Как она называется?

Заинтриговали:)

№108 | Софи Лемус писал(а):

Примерно как девушка на фотке?..)

Да, даже чуть маскулиннее.

Спасибо вам за работу, очень интересно было выполнять задания. Удачи вам в работе) Отзыв обязательно оставлю, только чуть попозже)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№110 | 23.07.2016-15:32

№109 | Yulya1 писал(а):

Я смогу её самостоятельно найти в интернете? Как она называется?

Поищите у Ковалева техника "Герои", в его книжках, например "Как жить, чтобы ЖИТЬ". Вроде там читала ее когда-то.

№109 | Yulya1 писал(а):

Отзыв обязательно оставлю, только чуть попозже

Конечно, когда будет удобно. Благодарю!

id175091

Анкета удалена

№111 | 23.07.2016-15:33

Еще раз спасибо за помощь. Всех благ!)