

Напряжение. Неуверенность в себе. Ущербность.

Автор	Сообщение
Марина №0 17.08.2016-12:33	Добрый день, Софи. Мне понравилось ваше Демо с другими. Я бы хотела попробовать поработать над проблемой того, что я не могу расслабляться и все время сравниваю себя с другими. Я все время чувствую, что уже опоздала для того, чтобы достичь чего-то в жизни, что уже слишком поздно. Меня все чаще накрывает зависть к успешным девушкам. И еще, я хочу испытывать спокойствие и расслабленность, убрать это чувство спешки и зависти, беспокойства, страха всего вокруг. Не бояться поехать одна в путешествие, быть независимой. Просыпаться радостной и довольной по утрам!!, и не бояться нового дня. Как правило, чувство тревоги и вялости меня отпускает к 4 часам дня. Когда на мне уже не лежит чувство ответственности за прожитый день и можно расслабиться. Мне кажется тогда я смогу приблизиться к тому образу, которому я так завидую.
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №1 17.08.2016-12:54	Добрый день, Марина. Мне приятно, что вы меня выбрали, что вам понравилась демка. В данный момент я думаю как мне лучше поступить с демо консультациями: в принципе их было уже достаточно, чтобы люди могли составить свое мнение и о методе, и обо мне как о специалисте. Я ведь показательные демо провела по 3 часа не просто так. Это моя работа и я заинтересована в доходе. И я склоняюсь к тому, чтобы оставить только платные форматы. Вы УЖЕ знаете, что результат у меня очень быстрый и глубокий. Вобщем, я подумаю и отвечу вам. Еще раз спасибо за выбор.
Марина №2 17.08.2016-12:56	Хорошо, спасибо. Я если честно, прямо полностью читать Демо, не осилила, как раз из-за своего чувства несобранности и т.п. Но мне подруга посоветовала, которая у вас брала Демо, сказала, что помогает:) Мне бы хотелось взять Демо, прежде чем взять платную. жду ваш ответ)
Марина №3 17.08.2016-15:20	Я не уточнила, а сколько вы думать будете?)) Просто тут Демо нельзя новые открывать, если старые открыты.
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №4 17.08.2016-15:23	Я как раз пишу вам ответ)
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №5 17.08.2016-15:24	В вашем случае демо возможно не более 30 минут.
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №6 17.08.2016-15:32	и еще я обновила информацию в условиях консультаций. При желании можете ознакомиться.

<p>Марина №7 17.08.2016-16:08</p>	Прочла, я согласна:)
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №8 17.08.2016-18:15</p>	Вернусь домой и напишу вам. Вы сегодня после 21.00 можете, если что? (но это еще не точно)
<p>Марина №9 17.08.2016-19:13</p>	<p>№8 Софи Лемус писал(а): Вернусь домой и напишу вам. Вы сегодня после 21.00 можете если что? (но это еще не точно) Завтра в любое время. Сегодня не смогу</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №10 17.08.2016- 19:33</p>	Хорошо! Тогда, чтоб наверняка, в 9.00
<p>Марина №11 17.08.2016- 22:33</p>	ок, а в 10 сможете?
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №12 17.08.2016- 22:42</p>	Хорошо, в 10 утра я вам напишу.
<p>Марина №13 17.08.2016- 22:49</p>	Ок
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №14 18.08.2016- 10:04</p>	Марина, доброе утро! Вы тут?
<p>Марина №15 18.08.2016- 10:04</p>	Доброе, да.
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №16 18.08.2016- 10:06</p>	Марина, вы написали про страх, скажите, когда страх всего на свете - то этот страх чего именно? Ведь на свете есть и много всего хорошего, вы ведь этого не боитесь. Попробуйте отделить страшное от нестрашного для вас. Что страшное?
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное</p>	<p>№0 Марина писал(а): я не могу расслабляться</p>

<p>нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №17 18.08.2016-10:07</p>	<p>Что мешает расслаблению? Какие мысли и чувства, когда говорите себе: сейчас я расслаблюсь.</p>
<p>Марина №18 18.08.2016-10:08</p>	<p>№16 Софи Лемус писал(а): Марина, вы написали про страх, скажите, когда страх всего на свете - то этот страх что именно? Ведь на свете есть и много всего хорошего, вы ведь этого не боитесь. Попробуйте отделить страшное от нестрашного для вас. Что страшное? Лифты, собаки, поездки одной далеко от города, походы в больницу. Страх панических атак в этих местах. Страх остаться одной, без друзей и парня. Страх сойти с ума.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №19 18.08.2016-10:08</p>	<p>№0 Марина писал(а): все время сравниваю себя с другими Как если бы вы знали, то почему или для чего сравниваете себя с другими? Какие при сравнении мысли, чувства? (кроме того, что уже поздно, зависть)</p>
<p>Марина №20 18.08.2016-10:10</p>	<p>№17 Софи Лемус писал(а): Что мешает расслаблению? Какие мысли и чувства, когда говорите себе: сейчас я расслаблюсь. мысли, что случится что-то страшное:)), какая-то болезнь или сумасшествие, т.к. я себя запущу еще больше. мысли, что нельзя расслабляться, надо срочно решать мои проблемы (а мои проблемы-это страхи: и тревога)). Возникает тревога. То есть тревога по поводу прекращения тревоги... такой замкнутый круг</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №21 18.08.2016-10:11</p>	<p>№18 Марина писал(а): Лифты, собаки, поездки одной далеко от города, походы в больницу. Страх панических атак в этих местах. Страх остаться одной, без друзей и парня. Страх сойти с ума. Действительно много всего. Как Вам кажется, как все это можно назвать одним словом? Страх чего?</p>
<p>Марина №22 18.08.2016-10:11</p>	<p>№19 Софи Лемус писал(а): Как если бы вы знали, то почему или для чего сравниваете себя с другими? Какие при сравнении мысли, чувства? (кроме того, что уже поздно, зависть) Для того, чтобы понять на что ровняться и достигать этого и потом нравится другим, моему парню. мысли: они успешные и лучше, у них уже есть то, чего мне еще долго достигать. я «ацтой». чувства: ущербность. подавленность, тревога-сильнее всего.</p>
<p>Марина №23 18.08.2016-10:12</p>	<p>№21 Софи Лемус писал(а): Действительно много всего. Как Вам кажется, как все это можно назвать одним словом? Страх чего? страх смерти</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>Когда примерно все это началось? Связываете ли вы это с каким-то событием?</p>

№24 | 18.08.2016-10:12

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№25 | 18.08.2016-10:14

Марина, как, по вашему, тревога и страх смерти связаны как-то? Если да, то какое из них главенствующее понятие, а какое - как бы подтягивается? Т.е. если проработать одно из них, то другое само собой отпадет или значительно ослабнет.

Марина

№26 | 18.08.2016-10:15

№24 | Софи Лемус писал(а):

Когда примерно все это началось? Связываете ли вы это с каким-то событием?

ну условно сильнее это началось год назад. Меня покусала собака и неожиданно резко бросил парень.

Но тревожность была всегда, даже в 4 года.. Не знаю, может с тем, что отец ушел, я не знаю с чем... хотелось бы это выяснить...

Я боялась оставаться одна, мне снились ночные кошмары.. Но тогда в 18 я уже забыла про все это, ездила, путешествовала. а со временем, когда меня снова и снова бросали парни-страх будто выросал и в какой-то момент перешел в стресс и панические атаки.

Марина

№27 | 18.08.2016-10:15

теперь наверно мой основной страх-это страх ПА или что на самом деле это не ПА, а что-то со здоровьем. и от него отходят уже сильные страхи и путешествовать и т.п.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№28 | 18.08.2016-10:16

Ушел папа, бросали парни... Что-то прослеживается, не так ли? Т.е. защитник семьи ушел и вы утратили чувство безопасности....

Марина

№29 | 18.08.2016-10:16

№25 | Софи Лемус писал(а):

Марина, как по вашему, тревога и страх смерти связаны как-то? Если да, то какое из них главенствующее понятие, а какое – как бы подтягивается? Т.е. если проработать одно из них, то другое само собой отпадет или значительно ослабнет.

Мне сложно сказать, вроде бы страх смерти первичен. Но я не различаю его большую часть времени. Мне иногда кажется, что его нет уже. А вот тревога, она будто сама по себе, мысли "со мной что-то случится, мир опасен"-она есть все время.

Марина

№30 | 18.08.2016-10:18

№28 | Софи Лемус писал(а):

Ушел папа, бросали парни... Что-то прослеживается, не так ли? Т.е. защитник семьи ушел и вы утратили чувство безопасности....

да, но в детстве я этого события не помню. я помню только то, что я чувствовала себя ущербно, что я безотцовщина. Именно статусно. А про защиту мыслей не помню. Хотя я думала, что если бы он был, он бы научил меня быть смелой. Такие мысли были уже в детстве.

Марина

№31 | 18.08.2016-10:20

я сейчас подумала, возможно, окружение внушило мне мысль, что я ущербная и слабая, т.к. без отца, вокруг про это говорили. Хотя я сама не понимала в чем проблема то особо. Мне и так было норм. Ведь как с отцом то я не знала, т.к. он ушел в 4 года и я не помнила его. Но т.к. он выглядел современным и смелым

для меня, я сожалела, что они с матерью не вместе и думала что с ним я была бы как бы более законченной и полноценной.
[Сообщение изменено: 18.08.2016 - 10:20]

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№32 | 18.08.2016-
10:20

Хорошо. Давайте для начала просто познакомимся с вашим страхом.
Скажите вслух достаточно громко: мой самый сильный страх

Марина

№33 | 18.08.2016-
10:21

Сказала

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№34 | 18.08.2016-
10:22

Где в теле отозвалось? "Я тут" в голове, в шее, в груди, в животе , где?

Марина

№35 | 18.08.2016-
10:22

когда произношу это- вылазят образы чего-то психоделического, как когда я была под наркозом. Что я в какой-то непонятной каше без пространства и времени, верчусь в ней, и не на что опереться, я там одна в этом аду. Это не совсем смерть, в вроде мучений перед ней.

Марина

№36 | 18.08.2016-
10:23

№34 | Софи Лемус писал(а):

Где в теле отозвалось? "Я тут" в голове, в шее, в груди, в животе , где?
в горле, тревога

Марина

№37 | 18.08.2016-
10:23

и в голове, жар

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№38 | 18.08.2016-
10:24

Быстро, не думая, когда это каша возникла?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№39 | 18.08.2016-
10:25

к горле или в голове эпицентр страхов? от которого как рябь на воде расходятся
отголоски

Марина

№40 | 18.08.2016-
10:25

№38 | Софи Лемус писал(а):

Быстро, не думая, когда это каша возникла?
под наркозом в больнице

Марина

№39 | Софи Лемус писал(а):

<p>№41 18.08.2016-10:26</p>	<p>к горле или в голове эпицентр страхов? от которого как рябь на воде расходятся отголоски в ГОЛОВЕ</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №42 18.08.2016-10:27</p>	<p>№40 Марина писал(а): под наркозом в больнице сколько вам было? (чтобы я не искала то сообщение)</p>
<p>Марина №43 18.08.2016-10:28</p>	<p>№42 Софи Лемус писал(а): сколько вам было? (чтобы я не искала то сообщение) 19. я делала аборт. и была с сильной стрессе и под наркозом был такой треш. еще был образ каши из детства, когда я боялась оставаться одна и умоляла меня не оставлять, но этот образ возник вторым.</p>
<p>Марина №44 18.08.2016-10:30</p>	<p>у меня еще сейчас образы ада и сковородок из православия всплыли. просто я давно в это не верю, но что-то очень резонирующее, что вот со мной такое будет происходить.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №45 18.08.2016-10:30</p>	<p>№44 Марина писал(а): что вот со мной такое будет происходить. Как если бы знали - за что? из-за аборта?</p>
<p>Марина №46 18.08.2016-10:31</p>	<p>№45 Софи Лемус писал(а): Как если бы знали - за что? за то, что я истеричная и непослушная и от меня мать болеет. за то, что ругалась матом на мать за то, что мастурбировала</p>
<p>Марина №47 18.08.2016-10:32</p>	<p>№45 Софи Лемус писал(а): Как если бы знали - за что? из-за аборта? Из-за этого тоже. тогда я была эзотериком и мне говорили, что тот, кто сделал аборт, после смерти будет мучиться. его сознание будет разрывать на куски. Но про мать(то что выше написала) больше отзывается.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №48 18.08.2016-10:33</p>	<p>Ваша мать жива?</p>
<p>Марина №49 18.08.2016-10:34</p>	<p>№48 Софи Лемус писал(а): Ваша мать жива? да, жива.</p>
<p>Марина №50 18.08.2016-</p>	<p>Блин, я думала, что у меня вина и стыд перед матерью, но вот этого не помнила. а сейчас вспомнила, что в детстве прямо жутко виноватой себя ощущала, что я</p>

10:35

какая-то мега грешница и все от меня страдают. я наказание для семьи.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№51 | 18.08.2016-
10:35

Итак, страх в голове.

Приложите руку к голове и скажите, на сколько баллов от 0 до 10 он сильный?

Или, если хотите, можем с вины начать. Выберите: страх/вина? что ключевое?

Марина

№52 | 18.08.2016-
10:36

я лежала по ночам в кровати и ощущала вину перед всем миром. вселенскую такую тоску. и желала всему миру счастья, а про себя думала "ну мне и умереть не страшно, главное чтоб им хорошо было"

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№53 | 18.08.2016-
10:36

моя любимая метафора про клубок спутанных ниток: потянув за какую нить можно распутать весь клубок?

Марина

№54 | 18.08.2016-
10:37

№51 | Софи Лемус писал(а):

Итак, страх в голове.

Приложите руку к голове и скажите на сколько баллов от 0 до 10 он сильный?

Или если хотите можем с вины начать. Выберите: страх/вина? что ключевое?

Начнем со страха.

Сильный на 9.

Марина

№55 | 18.08.2016-
10:38

№53 | Софи Лемус писал(а):

моя любимая метафора про клубок спутанных ниток: потянув за какую нить можно распутать весь клубок?

за виновность перед миром, страх наказания от мира и что все меня бросят. Вот это кажется главная мысль.

если представляю ее, то уже на 10 страх.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№56 | 18.08.2016-
10:38

Приложили руку, позволили вытащить его из головы ПОЛНОСТЬЮ и выложить куда-то на пол рядом с вами на лист бумаги с надписью "страх из-за вины и возможного наказания на 10".

Марина

№57 | 18.08.2016-
10:39

так, щас 9 или 10 писать?) я ответила про клубок, и различила вот там самое сильное. дождусь ответа. а дождалась. изменила сообщение.

Марина

№58 | 18.08.2016-
10:41

Положила

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

смотрите, получается, что в начале у вас была вина (скажем, за то что отец ушел, большинство детей неосознанно считают себя виноватыми при разводах, даже если они ни при чем, тем более к 4 годам ребенок уже вполне может принять такое решение (повторяю: бессознательно). Но мы с вами знаем, что вина требует и предполагает наказание, а когда знаешь это -страшно от ожидания..

№59 18.08.2016-10:42	Все так?
Марина №60 18.08.2016-10:43	№59 Софи Лемус писал(а): смотрите, получается, что в начале у вас была вина (скажем, за то что отец ушел, большинство детей неосознанно считают себя виноватыми при разводах, даже если они ни при чем, тем более к 4 годам ребенок уже вполне может принять такое решение (повторяю: бессознательно). Но мы с вами знаем, что вина требует и предполагает наказание, а когда знаешь это -страшно от ожидания.. Все так? да
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №61 18.08.2016-10:44	Вина больше гложет или страх наказания?
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №62 18.08.2016-10:44	Это важно
Марина №63 18.08.2016-10:45	№61 Софи Лемус писал(а): Вина больше гложет или страх наказания? Наказание и месть(я все время жду мести ото всех). Значит наказание.
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №64 18.08.2016-10:46	Значит, страх наказания и есть та ниточка?
Марина №65 18.08.2016-10:46	Блин, я изза своей тревоги не могу разобраться. Когда написала про наказание, стало казаться, что вина больше. появилась вина за неправильные ответы вам)
Марина №66 18.08.2016-10:47	Но наверно не суть важно и оно все связано
Марина №67 18.08.2016-10:47	№64 Софи Лемус писал(а): Значит страх наказания и есть та ниточка? да, думаю, что да.
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №68 18.08.2016-10:48	Сообщение 56 - выполнили?

<p>Марина №69 18.08.2016-10:49</p>	<p>да, выполнила, я писала, что выполнила в сообщении 58)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №70 18.08.2016-10:50</p>	<p>Ок, что "видите", как если бы могли видеть, на листе? Какого оно: - размера - цвета -формы - консистенции - на что похоже?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №71 18.08.2016-10:51</p>	<p>Марина, сейчас у меня заканчивается время. Опишите что увидели. И тем временем я вам напишу еще одно сообщение, то, что мне хочется вам сказать, чтобы вам стало легче. Возможно, прямо сейчас.</p>
<p>Марина №72 18.08.2016-10:52</p>	<p>Как темный сгусток какой-то грязи, неприятно пахнувший, мокрый. Размером с треть листа</p>
<p>Марина №73 18.08.2016-10:52</p>	<p>Спасибо:)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №74 18.08.2016-10:57</p>	<p>Скажите ему, что когда-нибудь вернетесь и разберетесь с ним, выясните для чего оно вам и договоритесь с ним, чтобы оно превратилось в нечто более приятное) А сейчас вам нужно поставить его на паузу, лист можете порвать или хранить какое-то время, а в голову, чтобы не было пустоты, какой цвет хочется влить?</p>
<p>Марина №75 18.08.2016-10:59</p>	<p>№74 Софи Лемус писал(а): Скажите ему, что когда-нибудь вернетесь и разберетесь с ним, выясните для чего оно вам и договоритесь с ним, чтобы оно превратилось в нечто более приятное) А сейчас вам нужно поставить его на паузу, лист можете порвать или хранить какое-то время, а в голову, чтобы не было пустоты, какой цвет хочется влить? сказала ему. цвет-желтый.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №76 18.08.2016-11:01</p>	<p>№65 Марина писал(а): Блин, я из-за своей тревоги не могу разобраться. Когда написала про наказание, стало казаться, что вина больше. появилась вина за неправильные ответы вам) Марина, я за это точно не накажу)) Наоборот: вы очень старались и хорошо поработали. Очень важно, что мы выяснили, что это не просто страх смерти, а страх быть замученной до смерти (наказанием за вину). Т.е. в следующий раз мне или другом психологу можете уже более конкретно назвать свою проблему, сэкономив время.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p>	<p>№75 Марина писал(а): цвет-желтый. Сказать спасибо Цитировать Ответ Быстрый ответ Ещё »</p>

<p>Сейчас на сайте №77 18.08.2016-11:02</p>	<p>Он вам приятен? с чем ассоциируется?</p>
<p>Марина №78 18.08.2016-11:02</p>	<p>№76 Софи Лемус писал(а): Марина, я за это точно не накажу)) Наоборот: вы очень старались и хорошо поработали. Очень важно, что мы выяснили, что это не просто страх смерти, а страх быть замученной до смерти (наказанием за вину). Т.е. в следующий раз мне или другом психологу можете уже более конкретно назвать свою проблему, сэкономив время. да, спасибо. у меня сейчас облегчение возникло, после этого упражнения.</p>
<p>Марина №79 18.08.2016-11:03</p>	<p>№77 Софи Лемус писал(а): Он вам приятен? с чем ассоциируется? ассоциируется с легкостью, беззаботностью, приятен (если не яркий). С теплом, заботой.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №80 18.08.2016-11:05</p>	<p>№76 Софи Лемус писал(а): Блин, я из-за своей тревоги не могу разобраться. Еще, самое главное. Во фразе "из-за своей тревоги" чувствуется обвинение, не так ли? Т.е. вы вините свою тревогу. На самом же деле делать этого не стоит, т.к. она вам не за что-то, а для чего-то. Каждая проблема в нашей жизни - наш урок, БЛАГОДАРЯ (а не из-за) ей мы учимся чему-то, развиваемся как личность и в конечном итоге при правильном подходе - приближаемся к благополучию еще ближе. Подумайте, для чего вам ваша тревога? но взгляните на нее не как на мучителя, а как на Учителя.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №81 18.08.2016-11:06</p>	<p>Очень хорошо. Понаблюдайте, как этот приятный теплый желтый свет вливается (или затекает..) вам в голову, наполняя ее легкостью, беззаботностью, заботой... Возможно он обретает свой дом в вашей голове, а возможно наполняет и окутывает и все тело..</p>
<p>Марина №82 18.08.2016-11:08</p>	<p>№80 Софи Лемус писал(а): Подумайте, для чего вам ваша тревога? но взгляните на нее не как на мучителя, а как на Учителя. Как спасение от опасностей. Оберегание от чего-то вредного для меня.</p>
<p>Марина №83 18.08.2016-11:08</p>	<p>№80 Софи Лемус писал(а): Во фразе "из-за своей тревоги" чувствуется обвинение, не так ли? ага:)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №84 18.08.2016-11:08</p>	<p>По поводу вины. Считается, что каждый человек поступает так как он может поступить в конкретный момент. Т.е. если вам кажется, что вы поступили плохо когда-то - то знайте, что иначе там и тогда вы поступить и не могли, т.к. вам не хватало внутренних ресурсов. Это не значит, что нужно творить зло. и говорить себе: я по другому не могу. Нет! Это тому, что бессмысленно винить кого-либо. Просто делаете выводы и в будущем поступаете иначе.</p>
<p>Марина №85 18.08.2016-11:09</p>	<p>№84 Софи Лемус писал(а): По поводу вины. Считается, что каждый человек поступает так как он может поступить в конкретный момент. Т.е. если вам кажется, что вы поступили плохо когда-то - то знайте, что иначе там и тогда вы поступить и не могли, т.к. вам не хватало внутренних ресурсов. Это не значит, что нужно творить зло. и говорить себе: я по другому не могу. Нет! Это тому, что бессмысленно винить кого-либо. Просто делаете выводы и в будущем поступаете иначе.</p>

да, я стараюсь себе про это напоминать. Просто пока не очень часто. Постараюсь чаще вспоминать это.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№86 | 18.08.2016-
11:10

№82 | Марина писал(а):

Как спасение от опасностей. Оберегание от чего-то вредного для меня.

Вот, да. Обычно страхи и тревоги нас оберегают, не отпускают далеко от дома, не дают вступать во взаимоотношения, чтобы нам не причинили боль. Т.е. желают нам (по своему) добра. И наша задача их обучить как желать добра с пользой, а не портя жизнь. Но мы не виним их. Как не виним малыша-коротыша за то что он не умеет ходить)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№87 | 18.08.2016-
11:11

Мне пора. Была рада. Всех благ, Марина! И, да! Пожалуйста, напишите отзыв! Благодарю.

Марина

№88 | 18.08.2016-
11:12

№87 | Софи Лемус писал(а):

Мне пора. Была рада. Всех благ, Марина! И, да! Пожалуйста, напишите отзыв! Благодарю. да, спасибо, у нас вышло больше чем полчаса. Я рада:)
Напишу отзыв сейчас.