

ЦИСТИТ ОТ НЕРВОВ

Автор	Сообщение
Julis №0 9.03.2017-00:08	<p>Здравствуйте.</p> <p>Проблема у меня такая и мучает меня с периодическим постоянством. Хочу найти хоть какой-то способ решения ситуации. Меня преследует цистит, причем врачи не могут найти причину-куча анализов и у меня и у мужа, уже и морально и материально истощены. никакой бактериальной природы не могут найти, по УЗИ тоже все норм, таблетки помогают только кратковременно. Врачи говорят только, что это на нервной почве. Особенно проявляется это ночью, как только ложусь, начинаю бегать. Уже сил нет, очень волнует эта проблема. Нервы пока лечу афабазолом, ванны с мятой и с пеной. Невролог только снотворное назначил и афабазол. Могут ли этому быть психологические причины и как хоть немного улучшить положение.</p> <p>Понятно что нужно идти очно к психологу, это я собираюсь сделать, но сейчас так потрвилась на все анализы, врачей, с финансами проблема ищу работу ко всему прочему.</p> <p>Буду очень благодарна помощи</p>
Julis №1 9.03.2017-00:17	<p>Никто не хочет брать тему(</p>
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №2 9.03.2017-00:17	<p>Здравствуйте, Julis. Как лучше к Вам обращаться?</p> <p>Если Вас устраивает моя кандидатура, готова начать работу.</p> <p>Из пожеланий - кликать "Спасибо", отзыв после завершения демо и в вашем случае спустя какое-то время о результате: перестал ли мучить цистит.</p> <p>По времени: обычно полчаса на демо, но сейчас предлагаю общаться в свободном режиме с 10.00 до 17.00 завтра. И сегодня, пока кто-нибудь из нас не захочет спать.)</p>
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №3 9.03.2017-00:17	<p>С циститом сталкивалась, крайне неприятная штука!</p>
Julis №4 9.03.2017-00:19	<p>№2 Софи Лемус писал(а):</p> <p>Здравствуйте, Julis. Как лучше к Вам обращаться?</p> <p>Если Вас устраивает моя кандидатура, готова начать работу.</p> <p>Из пожеланий - кликать "Спасибо", отзыв после завершения демо и в вашем случае спустя какое-то время о результате: перестал ли мучить цистит.</p> <p>По времени: обычно полчаса на демо, но сейчас предлагаю общаться в свободном режиме с 10.00 до 17.00 завтра. И сегодня, пока кто-нибудь из нас не захочет спать.)</p> <p>Спасибо, Софи. Меня зовут Юля. В свободном режиме было бы хорошо.</p>
Julis №5 9.03.2017-00:19	<p>С праздником, Вас!</p>
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №6 9.03.2017-00:19	<p>Очень приятно, Юля. Мне с вами на ты/на Вы?</p> <p>Спасибо! Вас также!</p>

<p>Julis №7 9.03.2017-00:20</p>	<p>№3 Софи Лемус писал(а): С циститом сталкивалась, крайне неприятная штука! Да,и столько ресурсов на лечение мной было потрачено,но результатов нет.</p>
<p>Julis №8 9.03.2017-00:21</p>	<p>№6 Софи Лемус писал(а): Очень приятно, Юля. Мне с вами на ты/на Вы? Спасибо! Вас также! Можно на ты,а я вас на Вы наверное)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №9 9.03.2017-00:25</p>	<p>№8 Julis писал(а): Можно на ты,а я вас на Вы наверное) Да, хорошо. Юля, сколько тебе лет? Я принимала фурадонин или фурагин - желтые таблеточки, очень помогли! Хотя я параллельно себе пси-техники делала... Хорошо, что анализы ты уже сдала. Да, скажу даже больше - я уверена, что психологические причины есть в любом недуге или событии... Тем более цистит.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №10 9.03.2017-00:28</p>	<p>Можешь сформулировать свой запрос: что для тебя будет результатом демо? Как поймешь, полезна она была или так себе?</p>
<p>Julis №11 9.03.2017-00:29</p>	<p>№9 Софи Лемус писал(а): Да, хорошо. Юля, сколько тебе лет? Я принимала фурадонин или фурагин - желтые таблеточки, очень помогли! Хотя я параллельно себе пси-техники делала... Хорошо, что анализы ты уже сдала. Да, скажу даже больше - я уверена, что психологические причины есть в любом недуге или событии... Тем более цистит. Мне 25 лет. Дело в том ,что я не принимала и фурданин,и фурагин,и антибиотики,потом всякие бады-уролесан,клюкву бруснику. Все помогает не на долго,а иногда и вообще не помогает. Болей у меня нет,просто непреодолимое желание. Ложусь спать и хочется бегать в туалет. Я нервничаю из-за этого и получается замкнутый круг</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №12 9.03.2017-00:30</p>	<p>Слава Богу, что хоть без болей! Жду запрос и идем дальше</p>
<p>Julis №13 9.03.2017-00:31</p>	<p>№10 Софи Лемус писал(а): Можешь сформулировать свой запрос: что для тебя будет результатом демо? Как поймешь, полезна она была или так себе? Запрос:выяснить причину болезни и хотя бы понять как с ней можно работать. Физиологическая,бактериальная причина исключена. Болей нет,но этот дискомфорт в области пузыря не дает покоя</p>

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№14 | 9.03.2017-00:34

Поняла.

В направлении, в котором я работаю часто используются замеры по 10-балльной шкале. Давай сделаем наш первый замер: на сколько баллов от 0 до 10 ты сейчас понимаешь причину болезни и как с ней можно работать? (кстати, если хочешь, дам тебе несколько минут на просмотр ролика, чтобы лучше понять суть метода. И вообще если есть вопросы - задавай.)

Julis

№15 | 9.03.2017-00:34

Ощущения у меня,будто раздражение в пузыре или канале ,не очень разбираюсь в терминах. Будто что-то попало туда чужеродное. Но по узи и осмотру гинеколога ничего там нет.

Julis

№16 | 9.03.2017-00:35

№14 | Софи Лемус писал(а):

Поняла.

В направлении, в котором я работаю часто используются замеры по 10-балльной шкале. Давай сделаем наш первый замер: на сколько баллов от 0 до 10 ты сейчас понимаешь причину болезни и как с ней можно работать? (кстати, если хочешь, дам тебе несколько минут на просмотр ролика, чтобы лучше понять суть метода. И вообще если есть вопросы - задавай.)

Да,давайте,а где этот ролик можно посмотреть?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№17 | 9.03.2017-00:38

Интересно...

К этому вернемся обязательно после всех формальностей (организационные вопросы, вопросы о методе и т.д.)

Один ролик прямо в анкете: <https://www.b17.ru/sofilemus/>
Продолжение <https://www.b17.ru/media/11342/>

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№18 | 9.03.2017-00:40

Каждый примерно по 10 минут.

Удобно сейчас смотреть или коротко написать суть метода?

Julis

№19 | 9.03.2017-00:42

№14 | Софи Лемус писал(а):

Поняла.

В направлении, в котором я работаю часто используются замеры по 10-балльной шкале. Давай сделаем наш первый замер: на сколько баллов от 0 до 10 ты сейчас понимаешь причину болезни и как с ней можно работать? (кстати, если хочешь, дам тебе несколько минут на просмотр ролика, чтобы лучше понять суть метода. И вообще если есть вопросы - задавай.)

Ну причина может быть в сексе,иногда не очень приятно мне,может какое-то механическое повреждение,как сказала гинеколог. Но не всегда цистит после секса начинается. И к тому же днем симптомов нет. Это проявляется ночью,когда остаешься сам с собой,со своими ощущениями,днем в заботах не замечаешь. Может причина в том ,что я слишком концентрируюсь на проблеме,у меня во всех делах так,слишком концентрируюсь на негативе...как только уйти от этого. Вообще баллов на 5 оцениваю,потому как не до конца могу связать с теми или иными событиями. И по,ему именно вечером

Julis

№20 | 9.03.2017-00:42

№18 | Софи Лемус писал(а):

Каждый примерно по 10 минут.

Удобно сейчас смотреть или коротко написать суть метода?

Спасибо,да,сейчас посмотрю)

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №21 9.03.2017-00:45</p>	<p>Да, любопытно, что именно перед сном проявляется... Возможно, скоро мы это узнаем. Причем он, цистит, нам сам об этом и расскажет.</p>
<p>Julis №22 9.03.2017-00:53</p>	<p>Я посмотрела видео,очень интересная у вас методика.Вроде понятно,но конечно в общих чертах)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №23 9.03.2017-00:57</p>	<p>В общих чертах на данном этапе вполне достаточно) Ок. Займемся выяснением причины. Попрошу тебя, Юля, приложить руку к тому месту в теле, где "живет" твой цистит. И назвать его как-то по другому: что он для тебя? как бы ты его назвала? (пример: мой ночной мучитель, колючий шарик...) дай мне твое значение</p>
<p>Julis №24 9.03.2017-01:01</p>	<p>№23 Софи Лемус писал(а): В общих чертах на данном этапе вполне достаточно) Ок. Займемся выяснением причины. Попрошу тебя, Юля, приложить руку к тому месту в теле, где "живет" твой цистит. И назвать его как-то по другому: что он для тебя? как бы ты его назвала? (пример: мой ночной мучитель, колючий шарик...) дай мне твое значение Он как шило в одном месте,нетерпеливый,пусть будет дятел,который стучит постоянно</p>
<p>Julis №25 9.03.2017-01:02</p>	<p>Даже не дятел,а какой-то зверек,что вырывается наружу</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №26 9.03.2017-01:03</p>	<p>Как давно он туда забрался?</p>
<p>Julis №27 9.03.2017-01:04</p>	<p>№26 Софи Лемус писал(а): Как давно он туда забрался? Даже не могу вспомнить,давно,очень</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №28 9.03.2017-01:05</p>	<p>Ок,а цистит как давно начал беспокоить?</p>
<p>Julis №29 9.03.2017-01:07</p>	<p>Мне не очень приятно это писать,но в детстве у меня был не очень приятный инцидент с изнасилованием. Я прорабатывали этот вопрос ,но он почему то всплыл сейчас</p>
<p>Julis №30 9.03.2017-01:08</p>	<p>№28 Софи Лемус писал(а): Ок,а цистит как давно начал беспокоить? Цистит,года два назад,потом год не было,потом опять</p>

<p>Julis №31 9.03.2017-01:12</p>	<p>Зверек был там с детства,но не подавал признаков жизни,а сейчас он зашевелился и он мешает</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №32 9.03.2017-01:13</p>	<p>Спасибо за откровенность. Юля, мы не будем сильно вникать в тот инцидент, но возможно некоторые образы будут автоматически всплывать во время работы - это означает, что бессознательное просит именно это проработать. Раз вспыл тот случай, значит где-то что-то недоработано и застряло как кость в горле... ну или зверек в мочеполовой системе...</p>
<p>Еще, если вдруг нахлынут негативные эмоции - прошу: оставайся на сайте и скажи мне об этом, мы сделаем технику (после сегодняшней встречи дам ссылку на статью, где подробно расписано как ее делать), которая быстро успокаивает и стабилизирует. Хорошо?</p>	
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №33 9.03.2017-01:16</p>	<p>Скажи, а этот зверек - он на хорька похож? или на кого?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №34 9.03.2017-01:19</p>	<p>Юля, ты тут?</p>
<p>Julis №35 9.03.2017-01:20</p>	<p>№32 Софи Лемус писал(а): Спасибо за откровенность. Юля, мы не будем сильно вникать в тот инцидент, но возможно некоторые образы будут автоматически всплывать во время работы - это означает, что бессознательное просит именно это проработать. Раз вспыл тот случай, значит где-то что-то недоработано и застряло как кость в горле... ну или зверек в мочеполовой системе... Еще, если вдруг нахлынут негативные эмоции - прошу: оставайся на сайте и скажи мне об этом, мы сделаем технику (после сегодняшней встречи дам ссылку на статью, где подробно расписано как ее делать), которая быстро успокаивает и стабилизирует. Хорошо? Спасибо,думалв уже избавилась от того инцидента,но не до конца видимл</p>
<p>Julis №36 9.03.2017-01:21</p>	<p>№33 Софи Лемус писал(а): Скажи, а этот зверек - он на хорька похож? или на кого? На бобра,скорее он точит клетку своими зубами,а я его удерживаю. Ассоциация будто он точит плотину с водой</p>
<p>Julis №37 9.03.2017-01:21</p>	<p>№34 Софи Лемус писал(а): Юля, ты тут? Тут)</p>
<p>Julis №38 9.03.2017-01:24</p>	<p>Я чувствую ,что нужно держать эту плотину,но не получается,а вода пребывает ее не сдержат</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №39 9.03.2017-01:26</p>	<p>Как если бы ты знала и могла сказать мне, то для чего нужно сдерживать воду?</p>

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№40 | 9.03.2017-01:27

(старайся не думать, а писать первое, что идет на ум, как бы странным это тебе не казалось. На самом деле многое УЖЕ понятно, но я хочу, чтобы ты сама все поняла)

Julis

№41 | 9.03.2017-01:28

№32 | Софи Лемус писал(а):

Спасибо за откровенность. Юля, мы не будем сильно вникать в тот инцидент, но возможно некоторые образы будут автоматически всплывать во время работы - это означает, что бессознательное просит именно это проработать. Раз всплыл тот случай, значит где-то что-то недоработано и застряло как кость в горле... ну или зверек в мочеполовой системе...
Еще, если вдруг нахлынут негативные эмоции - прошу: оставайся на сайте и скажи мне об этом, мы сделаем технику (после сегодняшней встречи дам ссылку на статью, где подробно расписано как ее делать), которая быстро успокаивает и стабилизирует. Хорошо?

Почему то нет негативных эмоций с тем случаем, прошло много времени, я простила виновника, я не держу обиды, я это точно знаю. Но я закрылась, я боюсь например быть красивой или когда мужчины смотрят на меня, говорят комплименты, проявляют внимание. Мужа правда не боюсь

Julis

№42 | 9.03.2017-01:29

№39 | Софи Лемус писал(а):

Как если бы ты знала и могла сказать мне, то для чего нужно сдерживать воду?

Что бы никого не затопило, что бы никто не пострадал от этой воды

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№43 | 9.03.2017-01:30

а кого или что может затопить эта вода, если ты перестанешь ее сдерживать? какой вред может принести?

Julis

№44 | 9.03.2017-01:32

№40 | Софи Лемус писал(а):

(старайся не думать, а писать первое, что идет на ум, как бы странным это тебе не казалось. На самом деле многое УЖЕ понятно, но я хочу, чтобы ты сама все поняла)

Это мерзкая вода, мне она неприятна, она неприятна окружающим. Она показывает мою внутреннюю сущность что ли или мое истинное состояние

Julis

№45 | 9.03.2017-01:34

№43 | Софи Лемус писал(а):

а кого или что может затопить эта вода, если ты перестанешь ее сдерживать? какой вред может принести?

Она покажет все, всю правду обо мне, я всегда скрываю свои эмоции, чувства, а эта вода покажет, что они есть, что они не всегда хорошие

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№46 | 9.03.2017-01:35

По Луизе Хей цистит - это тревожность, страх дать себе свободу... А также я пришла к выводу по опыту, что цистит - обида на мужчин, и тут всплыл тот инцидент.

Тема воды (море и прочие водоемы) чаще всего связана с сексом.

Цистит начинается ближе к ночи, т.е. когда большинство людей обычно занимаются сексом.. Т.е. как бы перекрывает вам секс.

----- * -----* -----

Что-то откликается?

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №47 9.03.2017-01:36</p>	<p>№44 Julis писал(а): Это мерзка вода, мне она неприятна, она неприятна окружающим. Она показывает мою внутреннюю сущность что ли или мое истинное состояние</p> <p>№45 Julis писал(а): Она покажет все, всю правду обо мне, я всегда скрываю свои эмоции, чувства, а эта вода покажет, что они есть, что они не всегда хорошие</p> <p>А какое состояние? Какие это эмоции, чувства? Эта вода - это желание секса? которое вы пытаетесь неосознанно сдерживать, потому что секс - это "мерзко"?</p>
<p>Julis №48 9.03.2017-01:39</p>	<p>№46 Софи Лемус писал(а): По Луизе Хей цистит - это тревожность, страх дать себе свободу... А также я пришла к выводу по опыту, что цистит - обида на мужчин, и тут всплыл тот инцидент. Тема воды (море и прочие водоемы) чаще всего связана с сексом. Цистит начинается ближе к ночи, т.е. когда большинство людей обычно занимаются сексом.. Т.е. как бы перекрывает вам секс. ----- * ----- * ----- Что-то откликается?</p> <p>Страх дать себе свободу, своим эмоциям. Страх выглядеть плохой или не идеальной. С сексом тоже не так все гладко, нет желания, но больше из страха, что цистит будет</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №49 9.03.2017-01:40</p>	<p>Но Вам 25, вы в самом расцвете и долго еще будете в нем, и неудивительно, но "вода" (сексуальность) все прибывает, и вам все сложнее сдерживать ее - или я ошибаюсь?</p>
<p>Julis №50 9.03.2017-01:41</p>	<p>№47 Софи Лемус писал(а): А какое состояние? Какие это эмоции, чувства? Эта вода - это желание секса? которое вы пытаетесь неосознанно сдерживать, потому что секс - это "мерзко"?</p> <p>Нет, с сексом не связано. Скорее страх дать себе свободу, сказать что то не то, сделать. Вода это моя внутренняя суть как бы, такая какая я есть, но я часто не показываю людям, хочу быть лучше в их глазах.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №51 9.03.2017-01:42</p>	<p>Какую свою сущность ты хочешь скрыть от окружающих? Что в тебе плохого?</p>
<p>Julis №52 9.03.2017-01:43</p>	<p>№49 Софи Лемус писал(а): Но Вам 25, вы в самом расцвете и долго еще будете в нем, и неудивительно, но "вода" (сексуальность) все прибывает, и вам все сложнее сдерживать ее - или я ошибаюсь?</p> <p>Да есть сексуальность, но я не могу ее показывать, как и свои эмоции. Я не могу флиртовать, я даже с мужем не могу быть сексуальной, как то его соблазнить, он меня больше соблазняет.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование</p>	<p>№52 Julis писал(а): Да есть сексуальность, но я не могу ее показывать, как и свои эмоции. Я не могу флиртовать, я даже с мужем не могу быть сексуальной, как то его соблазнить, он меня больше соблазняет.</p>

<p>г. Москва Сейчас на сайте №53 9.03.2017-01:46</p>	<p>"Не могу" - это как? это твое собственное решение или кто-то запретил? Что именно мешает? И вообще - хочется ли это изменить? или хочется только с циститом разобраться.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №54 9.03.2017-01:48</p>	<p>и как тебе кажется - связаны ли эти 2 вещи или совершенно разные?</p>
<p>Julis №55 9.03.2017-01:50</p>	<p>Меня накатил жудкий страх,паника. Это нормально?</p>
<p>Julis №56 9.03.2017-01:52</p>	<p>№53 Софи Лемус писал(а): "Не могу" - это как? это твое собственное решение или кто-то запретил? Что именно мешает? И вообще - хочется ли это изменить? или хочется только с циститом разобраться. Наверно собственное,как барьер,ни могу преодолеть. Конечно первично от цистита избавиться,но тут думаю взаимосвязанные проблемы</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №57 9.03.2017-01:53</p>	<p>Да, Юля, такое бывает. Это происходит потому, что эго боится перемен, а оно уже чувствует, что сейчас что-то изменится, и не хочет выходить из зоны комфорта, но если успокоить его, то перед человеком открываются новые двери. Успокоить взволновавшееся эго можно так: https://www.b17.ru/article/54961/ , двумя техниками или даже одной: МГД и круг. Чтобы преодолеть панику, просто "подвигай" глазами как описано в статье и как показано в видео и станет легче. А потом продолжим, или уже завтра, но я подожду, что ты отпишешься, как себя чувствуешь.</p>
<p>Julis №58 9.03.2017-01:56</p>	<p>№51 Софи Лемус писал(а): Какую свою сущность ты хочешь скрыть от окружающих? Что в тебе плохого? Например об этом случае не знает никто,мама даже,я не могу и не хочу это рассказывать им. Я плохая в этом случае,но я была еще ребенок и могла воспринимать как игру. И мне стыдно за себя. Для окружающих я хорошая,часто не спорю,соглашаюсь,но иногда мне не нравится и если это раскроется,людям это не понравится</p>
<p>Julis №59 9.03.2017-01:58</p>	<p>№57 Софи Лемус писал(а): Да, Юля, такое бывает. Это происходит потому, что эго боится перемен, а оно уже чувствует, что сейчас что-то изменится, и не хочет выходить из зоны комфорта, но если успокоить его, то перед человеком открываются новые двери. Успокоить взволновавшееся эго можно так: https://www.b17.ru/article/54961/ , двумя техниками или даже одной: МГД и круг. Чтобы преодолеть панику, просто "подвигай" глазами как описано в статье и как показано в видео и станет легче. А потом продолжим, или уже завтра, но я подожду, что ты отпишешься, как себя чувствуешь. Спасибо за технику,я успокоилась благодаря мужу,он меня обнял и паника прошла. Нормально ли это?но в будущем буду техникой пользоваться,спасибо.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №60 9.03.2017-01:59</p>	<p>№56 Julis писал(а): Наверно собственное,как барьер,ни могу преодолеть. Конечно первично от цистита избавиться,но тут думаю взаимосвязанные проблемы Я тоже думаю, что эти 2 пункта очень взаимосвязаны, а еще думаю,что первичен барьер, а цистит - проявление, которое само по себе отпадет после устранения первопричины.</p>

Сейчас я подбираю для тебя какие техники лучше всего подойдут.

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №61 9.03.2017-01:59</p>	<p>ПАРКУР.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №62 9.03.2017-02:00</p>	<p>Он займет порядка часа, тк. перепиской дольше. Предлагаю сделать это завтра в 10.00 - удобно?</p>
<p>Julis №63 9.03.2017-02:02</p>	<p>№62 Софи Лемус писал(а): Он займет порядка часа, тк. перепиской дольше. Предлагаю сделать это завтра в 10.00 - удобно? Давайте,буду очень рада.спасибо за помощь. Добрых Вам снов,до завтра.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №64 9.03.2017-02:02</p>	<p>№59 Julis писал(а): Спасибо за технику,я успокоилась благодаря мужу,он меня обнял и паника прошла. Нормально ли это?но в будущем буду техникой пользоваться,спасибо. Да, это нормально. Муж молодец!)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №65 9.03.2017-02:03</p>	<p>И еще вопрос: а что будет плохого для вас, если людям что-то в вас не понравится?</p>
<p>Julis №66 9.03.2017-02:08</p>	<p>№65 Софи Лемус писал(а): И еще вопрос: а что будет плохого для вас, если людям что-то в вас не понравится? Да в общем ничего,но постоянно хочу показаться хорошей для людей. Например зовет подруга в кафе,а я затратилась очень на врачей,а я не могу сказать денег нет,и вру что заболела. Или не хочу на работу устраиваться из-за неприятного коллектива и говорю вот предложили другое место. Вообще не говорю что думаю на самом деле,какая у меня ситуация. Стыдно мне почему то.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №67 9.03.2017-02:10</p>	<p>Честно говоря, хочется предложить впервые за все время моего пребывания на б17 работу до результата - сопровождение до тех пор, пока цистит пройдет. Только думаю как бы лучше это организовать. Чаще в свободном режиме. И иногда давать домашние задания. У тебя есть справка (ФИО можно скрыть, если хочешь) , что у тебя цистит? Зачем мне это? как документальное подтверждение результата. Так делают некоторые, чтобы не быть голословными, заявляя, что работают с соматикой. И я хочу начать создавать такую же базу.</p>

Julis

№68 | 9.03.2017-02:11

А мужчинам не могу некоторым даже в глаза смотреть,вдруг подумают,что Интерес проявляю. Не могу первой проявлять интерес к людям ,мне сложно,хотчразговор поддержать могу вполне.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№69 | 9.03.2017-02:11

№66 | Julis писал(а):

Стыдно мне почему то.

Вот и ответ.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№70 | 9.03.2017-02:12

А было в твоей жизни, когда тебе не было стыдно в какой-то ситуации, перед кем-то, когда ты была уверена в себе, могла на своем настоять или первая начать разговор?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№71 | 9.03.2017-02:13

и еще - можешь сказать , чего именно стыдишься?

Julis

№72 | 9.03.2017-02:16

№67 | Софи Лемус писал(а):

Честно говоря, хочется предложить впервые за все время моего пребывания на б17 работу до результата - сопровождение до тех пор, пока цистит пройдет. Только думаю как бы лучше это организовать. Чаще в свободном режиме. И иногда давать домашние задания.

У тебя есть справка (ФИО можно скрыть, если хочешь) , что у тебя цистит?

Зачем мне это? как документальное подтверждение результата. Так делают некоторые, чтобы не быть голословными, заявляя, что работают с соматикой. И я хочу начать создавать такую же базу.

У меня есть результаты УЗИ,анализы на инфекции. Они читые.а что цистит,жалобы в карте только,карты нет.ведь все чисто,такой диагноз как цистит врачи не пишут,пишут проде гиперактивности мочевого пузыря неясной природы.могу прислатьпроделанные анализы,узи.что-то еще,надо подумать. карту не так просто достать ,тем более у нескольких специалистов.Я была бы очень очень благодарна такой возможности,нашла бы средства ина благодарность,если такое возможно на этом сайте.

Julis

№73 | 9.03.2017-02:19

№70 | Софи Лемус писал(а):

А было в твоей жизни, когда тебе не было стыдно в какой-то ситуации, перед кем-то, когда ты была уверена в себе, могла на своем настоять или первая начать разговор?

№70 | Софи Лемус писал(а):

А было в твоей жизни, когда тебе не было стыдно в какой-то ситуации, перед кем-то, когда ты была уверена в себе, могла на своем настоять или первая начать разговор?

С началом разговора нет проблем,если это рабочие отношения,в деловых отношениях,когда не затрагивается личность с чужими людьми я чувствую себя уверенно,нормально. Не уверенно-когда интересно стороны противоположного пола,флирт,или знакомства со мной

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

На самом деле, стыд - это очень мощный базовый аттрактор, стыд, позор, унижение.. Это самый низкий уровень сознания...Всего 20 баллов.

Можешь почитать про уровни сознания, статья здесь <https://www.b17.ru/article/55405/>

Сейчас на сайте
№74 | 9.03.2017-02:19

Это было бы домашнее задание №2.
Первое - статья про МГД! научиться (это очень просто) делать эту технику и использовать хотя бы раз в день с намерением: твой запрос.

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
Сейчас на сайте
№75 | 9.03.2017-02:20

№73 | Julis писал(а):
противоположного пола,флирт,или знакомства со мной
Цитировать | Ответ | Быстрый ответ | Ещё »
Сказать спасибо
т..е тема мужчина-женщина.

Julis
№76 | 9.03.2017-02:21

№71 | Софи Лемус писал(а):
и еще - можешь сказать , чего именно стыдишься?
Что я не красивая,не уклюжая,не
интересная,ужастная,скучная,жирная,закомплексованная.
Хотя головой понимаю,чтл все наоборот.

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
Сейчас на сайте
№77 | 9.03.2017-02:22

№76 | Julis писал(а):
Хотя головой понимаю,чтл все наоборот.
Да, часто бывает, что девушка симпатичная, а считает себя совсем не такой.
Процессы бессознательные и ум тут мало может помочь. Но с помощью языка
бессознательного можно это изменить!)

Julis
№78 | 9.03.2017-02:22

№75 | Софи Лемус писал(а):
т..е тема мужчина-женщина.
Да,и тема когда дружеские отношения,очень сложно вступаю в дружбу,но эта
тема не так волнует.

Julis
№79 | 9.03.2017-02:26

№77 | Софи Лемус писал(а):
Да, часто бывает, что девушка симпатичная, а считает себя совсем не такой. Процессы
бессознательные и ум тут мало может помочь. Но с помощью языка бессознательного можно это
изменить!)
Мне говорят что и красивая и умная,но в голове все по другому у меня. Очень
зажато веду себя и с мужчинами и в компании,может с самооценкой не то что то

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
Сейчас на сайте
№80 | 9.03.2017-02:28

№76 | Julis писал(а):
Что я не красивая,не уклюжая,не интересная,ужастная,скучная,жирная,закомплексованная.
Хотя головой понимаю,что все наоборот.
Это ты написала свои "образы себя". Если мы решим работать до результата, то
этим займемся обязательно! Образы себя, убеждения, поведение и т.д.
Т.е. это целый модуль. 18-20 часов в среднем.
Чтобы было удобно согласовывать время, мы могли бы сделать так: мы выбрали
конкретную проблему, задачу. например, проработать образ себя "я ужасная". Я
объясню как это делается, если есть уже написанная статья, прошу тебя ее
прочитать и задать вопросы, если что-то будет непонятно. Затем мы вместе
делаем технику для 1 образа себя (ужасная), а остальные образы себя
(самоопределения) ты прорабатываешь самостоятельно. Так бы устроило?
Анралогично с убеждениями и прочим...

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

№79 | Julis писал(а):
может с самооценкой не то что то
Может.. (Но помни, что все можно наладить!

Сейчас на сайте
№81 | 9.03.2017-02:28

Julis
№82 | 9.03.2017-02:28

№74 | Софи Лемус писал(а):
На самом деле, стыд - это очень мощный базовый аттрактор, стыд, позор, унижение.. Это самый низкий уровень сознания...Всего 20 баллов.
Можешь почитать про уровни сознания, статья здесь <https://www.b17.ru/article/55405/>
Это было бы домашнее задание №2.
Первое - статья про МГД! научиться (это очень просто) делать эту технику и использовать хотя бы раз в день с намерением: твой запрос.
Спасибо.!Софи,а мы можем завтра продолжить. Муж беспокоится ,что я не сплю. Я пока не работаю и завтра в какое удобно время я смогу быть на сайте. Вы сможете?

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
Сейчас на сайте
№83 | 9.03.2017-02:29

Добрых снов, Юля! Завтра в 10.00 буду здесь.

Julis
№84 | 9.03.2017-02:33

№80 | Софи Лемус писал(а):
Это ты написала свои "образы себя". Если мы решим работать до результата, то этим займемся обязательно! Образы себя, убеждения, поведение и т.д.
Т.е. это целый модуль. 18-20 часов в среднем.
Чтобы было удобно согласовывать время, мы могли бы сделать так: мы выбрали конкретную проблему, задачу. например, проработать образ себя "я ужасная". Я объясню как это делается, если есть уже написанная статья, прошу тебя ее прочитать и задать вопросы, если что-то будет непонятно. Затем мы вместе делаем технику для 1 образа себя (ужасная), а остальные образы себя (самоопределения) ты прорабатываешь самостоятельно. Так бы устроило? Аналогично с убеждениями и прочим...
Это огромная работа,я даже не знаю как мне Вас будет благодарить. Мне даже стыдно отнимать у Вас столько времени. Но я очень,очень бы хотела поработать. Особенно избавиться от своей болезни или хоть облегчить ее течение.просто я в отчаянии столько времени,видно что тело сигналиит мне о чем то. Меня очень устраивает формат работы

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
Сейчас на сайте
№85 | 9.03.2017-02:35

№72 | Julis писал(а):
У меня есть результаты УЗИ,анализы на инфекции. Они чтые.а что цистит,жалобы в карте только,карты нет.ведь все чисто,такой диагноз как цистит врачи не пишут,пишут про де гиперактивности мочевого пузыря неясной природы.могу прислатьпроделанные анализы,узи.что-то еще,надо подумать. карту не так просто достать ,тем более у нескольких специалистов.Я была бы очень очень благодарна такой возможности,нашла бы средства ина благодарность,если такое возможно на этом сайте.
Да, было бы здорово достать как-то диагноз, с печатями мед.организации, вобщем по всем правилам.
Сейчас отдыхайте, набирайтесь сил, потому что завтра в 10 они вам понадобятся) Спокойной ночи. Я тоже спать ложусь.

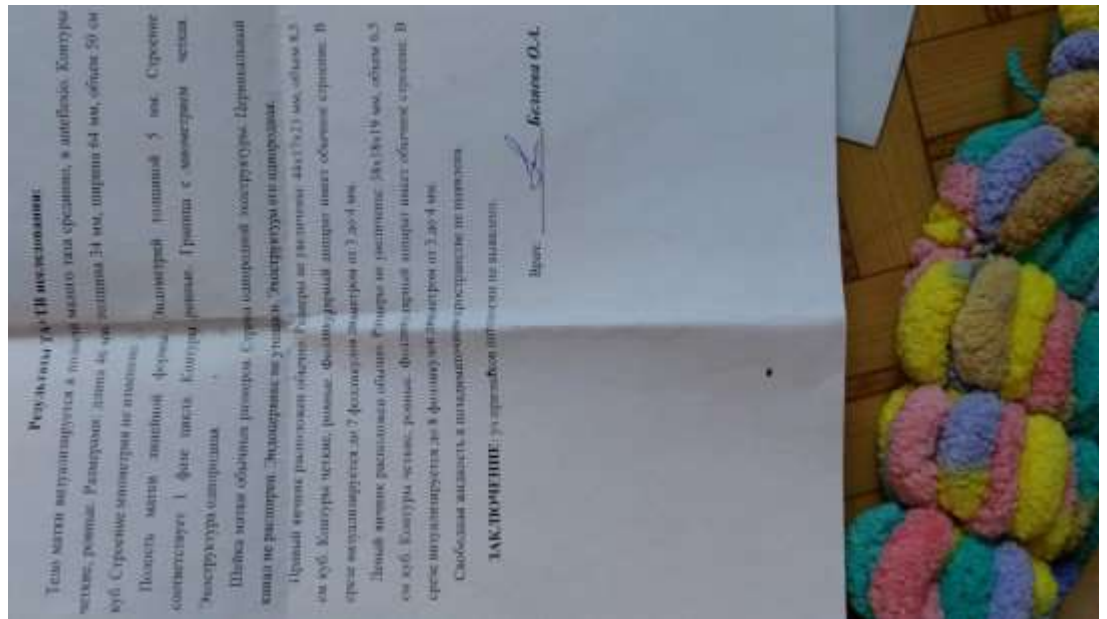
Julis
№86 | 9.03.2017-09:27

№85 | Софи Лемус писал(а):
Да, было бы здорово достать как-то диагноз, с печатями мед.организации, вобщем по всем правилам.
Сейчас отдыхайте, набирайтесь сил, потому что завтра в 10 они вам понадобятся) Спокойной ночи. Я тоже спать ложусь.

№85 | Софи Лемус писал(а):
Да, было бы здорово достать как-то диагноз, с печатями мед.организации, вобщем по всем правилам.

Julis

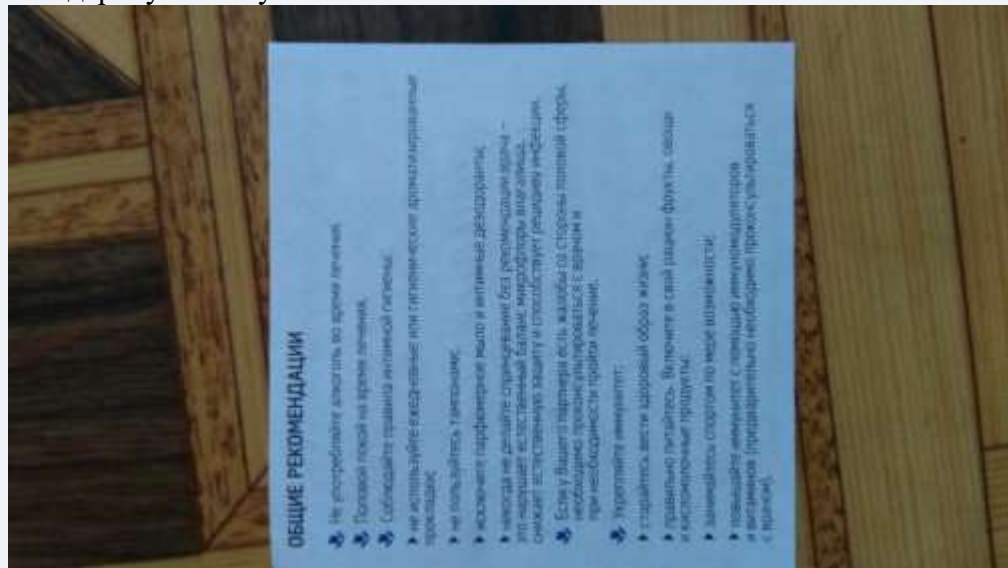
№88 | 9.03.2017-09:29

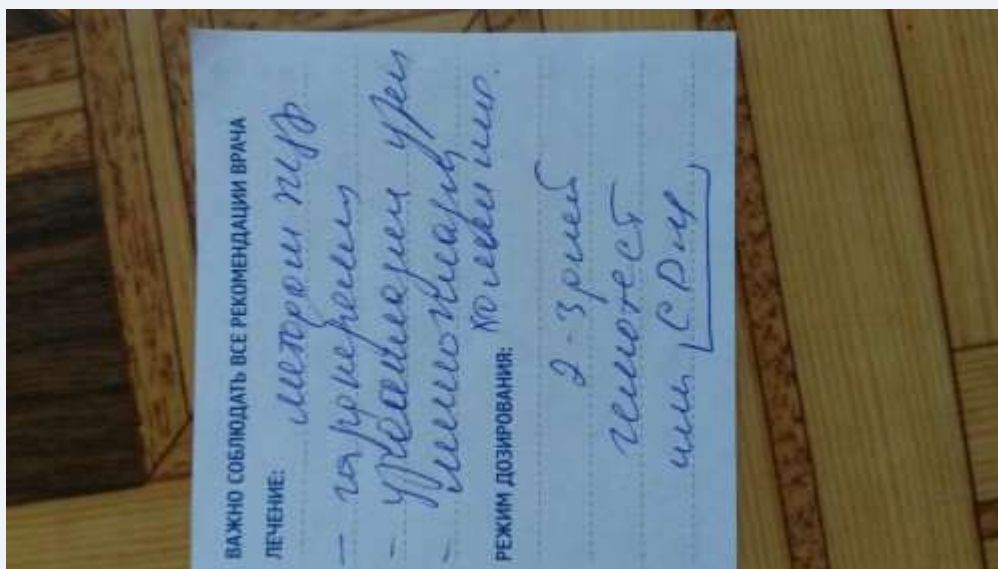


Julis

№89 | 9.03.2017-09:31

И еще куча анализов по гинекологии,к сожалению из поликлиники не выманишь карточку. Остались только вот такие рекомендации. Вообще только направляют на анализы и все,может на деньги раскручивают,н е знаю.мазки у меня все хорошие,и из пузыря и по гинекологии. А диагноз не ясен,назначают стандартную схему и все.





Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№90 | 9.03.2017-09:44

Доброе утро, Юля! Я тут. Сейчас посмотрю.

Julis

№91 | 9.03.2017-09:45

Софи,еще есть по гинекологии и мужа,там все нормально,но я смогу позже сфоткать не могу сейчас найти

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№92 | 9.03.2017-09:58

Посмотрела, да, диагноз нигде не фигурирует, это плохо (для меня, вам то это не так важно =))

и анализы хорошие, все что должно быть отрицательным - отрицательно и т.д. К тому же желательно, конечно, на одной спарвке чтобы был написан диагноз понятно, т.к. не все ведь медики, кто станет разбираться в анализах и т.д.? Т.е. доказательной базы, что вот: "было - стало" тут нет (

Соответственно,в фотках анализов мужа нелбходимости нет по этим же причинам - они не скажут ни о чем потенциальным клиентам.

Думаю, что если даже зафиксирована твоя жалоба - это уже зацепка неплохая. А есть возможность просто сфотографировать запись в карте о жалобе? пусть даже там написано что-то про мочевой пузырь, "неясной этиологии", а не конкретный диагноз.

А что тогда будет результатом? Если у тебя все пройдет. Какой-то эпикриз смогут написать врачи или если нет диагноза, то они не пишут ничего? "Прошло и прошло"))

Давай подумаем как тут лучше поступить.

А что если врачу объяснить для чего это надо? Может подскажет как лучше доказательную базу собрать)

Julis

№93 | 9.03.2017-09:59

Софи,я тут и я готова работать. Спалось вроде спокойнее,легче стало,после вчерашнего разговора. Огромное Вам спасибо

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№94 | 9.03.2017-09:59

Я очень рада! Как раз хотела спросить как спалось)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№95 | 9.03.2017-10:04

Минутку, настроюсь.

Julis

№96 | 9.03.2017-10:05

№92 | Софи Лемус писал(а):

Посмотрела, да, диагноз нигде не фигурирует, это плохо (для меня, вам то это не так важно =)) и анализы хорошие, все что должно быть отрицательным - отрицательно и т.д.

К тому же желательно, конечно, на одной спарвке чтобы был написан диагноз понятно, т.к. не все ведь медики, кто станет разбираться в анализах и т.д.? Т.е. доказательной базы, что вот:

"было - стало" тут нет (

Соответственно, в фотках анализов мужа необходимости нет по этим же причинам - они не скажут ни о чем потенциальным клиентам.

Думаю, что если даже зафиксирована твоя жалоба - это уже зацепка неплохая. А есть возможность просто сфотографировать запись в карте о жалобе? пусть даже там написано что-то про мочевого пузырь, "неясной этиологии", а не конкретный диагноз.

А что тогда будет результатом? Если у тебя все пройдет. Какой-то эпикриз смогут написать врачи или если нет диагноза, то они не пишут ничего? "Прошло и прошло"))

Давай подумаем как тут лучше поступить.

А что если врачу объяснить для чего это надо? Может подскажет как лучше доказательную базу собрать)

Я могу попробовать, но это будет не скоро, на прием нужно записаться, я не уверена, что это пройдет. Ведь я наблюдалась у врача в обычной поликлинике.

Я могу пойти к другому врачу и пожаловаться, но он меня на те же анализы пошлет. Диагноза нет, никакого. Они отправляют на новые и новые анализы и все. (из диагнозов вагиноз только поставили, но сейчас то он вылечен уже.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№97 | 9.03.2017-10:10

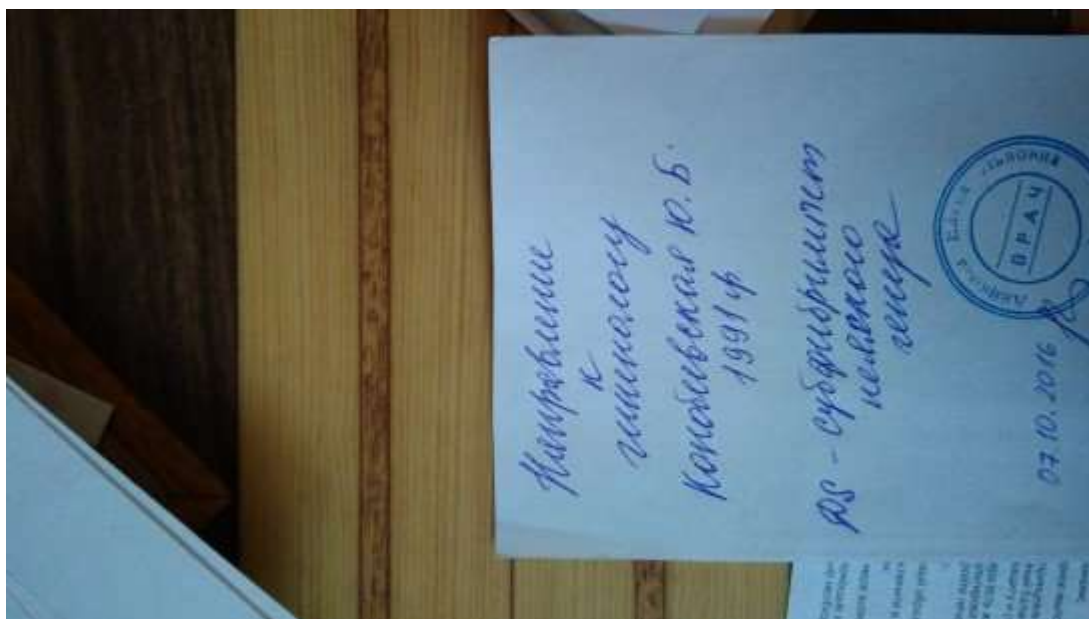
Мне не хочется, чтобы ты тратила ресурсы (время, деньги, силы, нервы) на походы к врачам только ради справки. Достанешь ее когда планово пойдешь к врачу - хорошо, нет - так нет, Бог с ней, со справкой.

Давай сделаем по другому: сегодня работаем, я даю домашнее задание и несколько дней на выполнение. Потом связываемся и по ситуации смотрим что дальше стоит сделать, может у тебя уже сегодня все пройдет?)

Julis

№98 | 9.03.2017-10:12

Софи, еще нашла направление, у меня была температура при цистите и вот, что написали. Посмотрите



Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№99 | 9.03.2017-10:16

субфибри... что там?хоть прогулю) неясного генеза.
субфидрилитет!) повышенная температура, да.. Ок.

Julis

№100 | 9.03.2017-
10:17

№97 | Софи Лемус писал(а):

Мне не хочется, чтобы ты тратила ресурсы (время, деньги, силы, нервы) на походы к врачам только ради справки. Достанешь ее когда планоно пойдешь к врачу - хорошо, нет - так нет, Бог с ней, со справкой.

Давай сделаем по другому: сегодня работаем, я даю домашнее задание и несколько дней на выполнение. Потом связываемся и по ситуации смотрим что дальше стоит сделать, может у тебя уже сегодня все пройдет?)

Давайте так поступим,постараюсь еще что-то поискать)

Julis

№101 | 9.03.2017-
10:18

По идее сейчас же все в Эл. Виде и карточки они заполняют,попробую найти через омс

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№102 | 9.03.2017-
10:20

Как тебе кажется, Юля,

№15 | Julis писал(а):

Ощущения у меня,будто раздражение в пузыре или канале ,не очень разбираюсь в терминах. Будто что-то попало туда чужеродное.

и грызущий зверек это одно и тоже или разное?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№103 | 9.03.2017-
10:24

Вчера ты очень хорошо видела образы, прислушивалась к своим ощущениям. Сейчас тебе это снова легко или труднее? Если что, могу помочь тебе снова легко видеть

Julis

№104 | 9.03.2017-
10:28

№103 | Софи Лемус писал(а):

Вчера ты очень хорошо видела образы, прислушивалась к своим ощущениям. Сейчас тебе это снова легко или труднее? Если что, могу помочь тебе снова легко видеть

Сегодня труднее,не знаю почему

<p>Julis №105 9.03.2017-10:31</p>	<p>№102 Софи Лемус писал(а): Как тебе кажется, Юля, и грызущий зверек это одно и тоже или разное? Вроде одном оже,не очень понимаю</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №106 9.03.2017-10:32</p>	<p>Хорошо, тогда попрошу тебя просто устроиться удобно, возможно прилечь или усестья, расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов... Подумать о том, как будет здорово, когда все то, что тебя сейчас беспокоит, беспокоить перестанет. Осознанное или вытесненное. И просто позволить себе почувствовать, как ты вдруг начинаешь наполняться какой-то энергией, которая способствует работе во внутреннем мире, ведь раз ты однажды смогла, значит и сейчас можешь. А если вспомнить вчерашний день и представить ту энергию, то какого цвета она была бы? Помогающая работать, переводящая сознание в немного измененное состояние, но состояние жто необыкновенно полезное и даже приятное, потому что ведет к изменениям жизни в лучшую сторону...</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №107 9.03.2017-10:35</p>	<p>А также ты можешь снова произнести слово "цистит" и приложить руку к месту, где он устроил себе гнездо/логово.</p>
<p>Julis №108 9.03.2017-10:38</p>	<p>Про зверька не могу сказать пока,но ощущение,будто давит снаружи кто-то,на низ живота,на пузырь. Сейчас вот такое ощущение,зверек пока сидит тихо,вчера он немного успокоился и вообще днем спокойнее. Но когда начинаю думать,сразу хочется в туалет,может слишком на этом концентрируюсь</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №109 9.03.2017-10:43</p>	<p>Да, я себе уже пометила, про "концентрируюсь на негативе", концентрируемся мы головой, так?) Т.е. это уже что-то с мыслями связано. Заглянем, что там? Представь, что работаешь не с собой,а со своим двойником, фантомом. С тобой все в порядке, а мы работаем только с той Юлей, которая стоит где-то рядом с тобой,. Попроси ее на секундочку подумать том, что скоро вечер и снова все начнется... И посмотри что в этот момент у нее в голове? (когда она начинает думать об этом) Какого оно цвета размера формы консистенции на что похоже? движется или стабильно</p>
<p>Julis №110 9.03.2017-10:43</p>	<p>№107 Софи Лемус писал(а): А также ты можешь снова произнести слово "цистит" и приложить руку к месту, где он устроил себе гнездо/логово. Уже лучше чувствую да зверек роет своими маленькими лапками и кусает зубками,подкоп роет</p>

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №111 9.03.2017- 10:44</p>	<p>По твоим отщущения что сейчас лучше сделать - с чего начать: со зверька или с того, что в голове вызывает эти мысли?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №112 9.03.2017- 10:45</p>	<p>За какую ниточку лучше сначала потянуть, чтобы размотать весь клубок</p>
<p>Julis №113 9.03.2017- 10:48</p>	<p>№109 Софи Лемус писал(а): Да, я себе уже пометила, про "концентрируюсь на негативе", концентрируемся мы головой, так?) Т.е. это уже что-то мыслими связано. Заглянем, что там? Представь, что работаешь не с собой, а со своим двойником, фантомом. С тобой все в порядке, а мы работаем только с той Юлей, которая стоит где-то рядом с тобой.. Попроси ее на секундочку подумать том, что скоро вечер и снова все начнется... И посмотри что в этот момент у нее в голове? (когда она начинает думать об этом) Какого оно цвета размера формы консистенции на что похоже? движется или стабильно У него цепкие лапы, которые скребутся, пошожже на бобра, только он не зубами, а лапами роет, он цепляется, хватается, коготками, еще он давит на стенки, на пузырь, будто распирает, сам он не большой</p>
<p>Julis №114 9.03.2017- 10:49</p>	<p>№111 Софи Лемус писал(а): По твоим отщущения что сейчас лучше сделать - с чего начать: со зверька или с того, что в голове вызывает эти мысли? Даже не знаю, пока я на этого зверька настроилась</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №115 9.03.2017- 10:51</p>	<p>Хорошо. Попроси его ненадолго вылезти, "проветриться", скажи, что не прогоняешь его, а хочешь только лучше его понять. Где он разместился рядом с тобой?</p>
<p>Julis №116 9.03.2017- 10:52</p>	<p>Он толкается там, вызывая дискомфорт, кроме него там еще вода или сильно сжатый воздух. Пришла такая ассоциация, как воздух в салоне, сильно сжатый или жидкость в болончиках тоже бывает. Ее много, но сам объем балона не большой</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>он согласен выйти ненадолго?</p>

<p>№117 9.03.2017-10:53</p>	
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>тем более, раз он там толкается, может ему тесно там...</p>
<p>№118 9.03.2017-10:54</p>	
<p>Julis №119 9.03.2017-10:54</p>	<p>№115 Софи Лемус писал(а): Хорошо. Попроси его ненадолго вылезти, "проветриться", скажи, что не прогоняешь его, а хочешь только лучше его понять. Где он разместился рядом с тобой? Он сел на живот,на низ живота,дальше не хочет идти</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>Хорошо, главное, что ты видишь его вне твоего тела.</p>
<p>№120 9.03.2017-10:55</p>	
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>Как ты к нему относишься? Какие эмоции он в тебе вызывает?</p>
<p>Julis №122 9.03.2017-10:58</p>	<p>№121 Софи Лемус писал(а): Как ты к нему относишься? Какие эмоции он в тебе вызывает? У меня пришел образ змеи,будто змея вылезла. А я их сильно не люблю,еще скакими-то колючками она. У меня фобия змей. Хотя странно,поначалу внутри это был бобер. Я хочу убить змею,мне она страшна</p>
<p>Julis №123 9.03.2017-11:01</p>	<p>Что-то типа гадюки,черная,мелкая,виляет хвостом туда сюда,кожа колючая у нее еще</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>Часто образы внутри - одно, а когда вытаскиваешь - совсем другое. Это нормально и хорошо, значит, что образ идет на контакт, а не прячется. Я тоже не люблю змей, вызывают отвращение и ужас. НО: убивать мы ее не будем, даже если она тебе страшна. Как думаешь, почему не стоит убить? [Сообщение изменено: 9.03.2017 - 11:04]</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>(если страх настолько велик, что мешает собраться и продолжать работу, то сделай упражнение "Я больше этого", как показано в статье про МГД)</p>
<p>Julis</p>	<p>№124 Софи Лемус писал(а): Част образы внутри - одно, а когда вытаскиваешь - совсем другое. Это нормально и хорошо,</p>

№126 | 9.03.2017-11:04

значит, что образ идет на контакт, а не прячется. Я тоже не люблю змей, вызывают отвращение и ужас. НО:

убивать мы ее не будем, даже если она тебе страшна. Как думаешь, почему не стоит убить?

Она не опасна, она даже мила, пока сидит и она меня не трогает. Может это часть меня и она нужна, но у меня какое-то неприятие. Когда она сидит, она не мешает, но когда ползает, виляет хвостом, кусается, хочется убить ее

Julis

№127 | 9.03.2017-11:05

№125 | Софи Лемус писал(а):

(если страх настолько велик, что мешает собраться и продолжать работу, то сделай упражнение "Я больше этого", как показано в статье про МГД)

Нет, пока не настолько, пока она сидит спокойно, полудохлая она какая то

Julis

№128 | 9.03.2017-11:06

Она внутри очень подвижная, а снаружи полудохлая, снаружи я ей командир

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№129 | 9.03.2017-11:10

№126 | Julis писал(а):

Когда она сидит, она не мешает, но когда ползает, виляет хвостом, кусается, хочется убить ее

Понимаю...

Но давай посмотрим с другого ракурса на нее.

Вчера ты написала очень правильную и мудрую фразу о том, что твое тело тебе давно сигнализирует о чем-то. И это так и есть! Не буду много писать сейчас об этом, но через какие-то недуги нам дают уроки и возможность вырасти, научиться чему-то и что-то понять для себя.

Прежде чем счесть, что от нее точно никакого толка нет, стоит убедиться в этом или опровергнуть, так? Вед любой образ - это часть нас самих, т.е. кусочек нашей энергии, и лучше трансформировать, а не "разбазаривать" энергию выбросом за ненадобностью. Если что, убить успеем, давай для начала попытаемся ее лучше понять.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№130 | 9.03.2017-11:10

№128 | Julis писал(а):

Она внутри очень подвижная, а снаружи полудохлая, снаружи я ей командир

Для этого и делается диссоциация, легче работать с тем, что снаружи тебя, а не внутри... Так легче человеку.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№131 | 9.03.2017-11:13

Поприветствуй ее, "Привет, змея/змейка/змеюка" (как хочется)

Я принимаю тебя. Да, ты есть, я не могу притворяться, что тебя нет. Ты - факт и я намерена с этим что-то делать. На сколько баллов ты принимаешь ее как данность?

Julis

№132 | 9.03.2017-11:13

№129 | Софи Лемус писал(а):

Понимаю...

Но давай посмотрим с другого ракурса на нее.

Вчера ты написала очень правильную и мудрую фразу о том, что твое тело тебе давно сигнализирует о чем-то. И это так и есть! Не буду много писать сейчас об этом, но через какие-то недуги нам дают уроки и возможность вырасти, научиться чему-то и что-то понять для себя.

Прежде чем счесть, что от нее точно никакого толка нет, стоит убедиться в этом или опровергнуть, так? Вед любой образ - это часть нас самих, т.е. кусочек нашей энергии, и лучше трансформировать, а не "разбазаривать" энергию выбросом за ненадобностью. Если что, убить успеем, давай для начала попытаемся ее лучше понять.

Может змее не удобно сидеть в сжатом баллоне и она пытается выбраться от туда,мопротивляться,но не удается ей. Она полуживая еле может выползти,мне ее даже жалко,хотя змей не люблю

Julis
№133 | 9.03.2017-11:15

№131 | Софи Лемус писал(а):
Поприветствуй ее, "Привет, змея/змейка/змеюка" (как хочется)
Я принимаю тебя. Да, ты есть, я не могу притворяться, что тебя нет. Ты - факт и я намерена с этим что-то делать. На сколько баллов ты принимаешь ее как данность?
Я не могу принять из страха,что она меня укусит или покалечить,с осторожностью,но мне ее жалко. Баллов на 4 принимаю

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)

Ок. Спроси ее: что ты такое?
И для чего ты мне, в чем твое предназначение? Чего ты от меня хочешь?

№134 | 9.03.2017-11:17

Julis
№135 | 9.03.2017-11:20

№134 | Софи Лемус писал(а):
Ок. Спроси ее: что ты такое?
И для чего ты мне, в чем твое предназначение? Чего ты от меня хочешь?
Про ее цель не могу понять,но она хочет вырваться из баллона со сжатым воздухом,она задыхается там

Julis
№136 | 9.03.2017-11:21

Еще такое ощущение,что хвост застрял там,его извлеч не получается почему то,он там извивается

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№137 | 9.03.2017-11:22

а если ты ей позволишь вырваться? во что тогда она превратится? Ты пока ей ничего не обещаешь, просто гипотетически: задай ей вопрос, любым способом надо понять что она такое, кто она, что олицетворяет собой, как если бы что-то олицетворяла?

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№138 | 9.03.2017-11:23

И еще: у нее есть Хозяин? (отвечай не думая, даже если не понимаешь о чем речь)

Julis
№139 | 9.03.2017-11:25

№138 | Софи Лемус писал(а):
И еще: у нее есть Хозяин? (отвечай не думая, даже если не понимаешь о чем речь)
Нет,она сама хозяйин

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№140 | 9.03.2017-11:25

Знаешь, по поводу что она такое - можешь представить какой-то сосуд просторный и прозрачный, но очень прочный, это - сосуд-проявитель, стоит опустить туда змею, как она тут же в нем по другому проявится, проявит свою суть, которую проявила бы, окжись она на свободе, вне баллона со сжатым воздухом

<p>Julis №141 9.03.2017-11:27</p>	<p>№137 Софи Лемус писал(а): а если ты ей позволишь вырваться? во что тогда она превратится? Ты пока ей ничего не обещаешь, просто гипотетически: задай ей вопрос, любым способом надо понять что она такое, кто она, что олицетворяет собой, как если бы что-то олицетворяла? Она будет ползать по всему телу,она станет свободной,у меня с какой то прочностью она ассоциируется</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №142 9.03.2017-11:28</p>	<p>А шипы на ней остались бы или она бы стала гладкой?</p>
<p>Julis №143 9.03.2017-11:30</p>	<p>№140 Софи Лемус писал(а): Знаешь, по поводу что она такое - можешь представить какой-то сосуд просторный и прозрачный, но очень прочный, это - сосуд-проявитель, стоит опустить туда змею, как она тут же в нем по другому проявится, проявит свою суть, которую проявила бы, окжись она на свободе, вне баллона со сжатым воздухом Какой то монстр получается,огромная,ядовитая,с зубами,хочет меня поранить,агрессивная. В сосуде она такая</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №144 9.03.2017-11:30</p>	<p>И прочность - она чья: ее или твоя? И что это за прочность? попроси свое бессознательное: "Покажи мне ситуацию, как дбы эта прочность в жизни проявлялась, какую-нибудь ситуацию, чтобы я могла решить надо мне оно или нет"</p>
<p>Julis №145 9.03.2017-11:32</p>	<p>№142 Софи Лемус писал(а): А шипы на ней остались бы или она бы стала гладкой? Она бы стала гладкой и разделилась,их стало бы много,и они во мне. Может я такой плохой и ужасный человек(</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №146 9.03.2017-11:34</p>	<p>№143 Julis писал(а): Какой то монстр получается,огромная,ядовитая,с зубами,хочет меня поранить,агрессивная. В сосуде она такая Т.е. все-таки негативная. И разрешать ползать по всему своему телу желания нет. №145 Julis писал(а): Она бы стала гладкой и разделилась,их стало бы много,и они во мне. Может я такой плохой и ужасный человек(это необоснованный вывод, намерение ее еще не ясно на 100%.</p>
<p>Julis №147 9.03.2017-11:34</p>	<p>Мне хочется раздвить всех этих змей,я. не знаю к чему это(</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №148 9.03.2017-11:35</p>	<p>как ты чувствуешь, не станет ее - не станет и дискомфорта по вечерам?</p>

<p>Julis №149 9.03.2017-11:35</p>	<p>№146 Софи Лемус писал(а): Т.е. все-таки негативная. И разрешать ползать по всему своему телу желания нет. это необоснованный вывод, намерение ее еще не ясно на 100%. Она не хочет меня убить,она хочет держать меня в страхе</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №150 9.03.2017-11:36</p>	<p>№149 Julis писал(а): Она не хочет меня убить,она хочет держать меня в страхе Спроси ее, для чего ей держать тебя в страхе? Чтобы что?</p>
<p>Julis №151 9.03.2017-11:38</p>	<p>№148 Софи Лемус писал(а): как ты чувствуешь, не станет ее - не станет и дискомфорта по вечерам? Мне ее жалко одновременно,сейчас она мучается в болоне. Думаю если ее убрать,чувство раздражения пузыря исчезнет. Но останется еще и баллон,который распирает,он тоже вызывает дискомфорт. Димаю убрать змею и с баллоном сделать что-то</p>
<p>Julis №152 9.03.2017-11:40</p>	<p>№144 Софи Лемус писал(а): И прочность - она чья: ее или твоя? И что это за прочность? попроси свое бессознательное: "Покажи мне ситуацию, как дбы эта прочность в жизни проявлялась, какую-нибудь ситуацию, чтобы я могла решить надо мне оно или нет" Проявлялась бы в сфере интимных отношений думаю,вела себя с мужем по другому. К тому же флиртвала бы с парнями,но для меня это не приемлемо</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №153 9.03.2017-11:41</p>	<p>№152 Julis писал(а): К тому же флиртвала бы с парнями,но для меня это не приемлемо для этого в страхе держит тебя, чтобы вдруг флиртовать не начала? Т.е. эдакая "полиция нравов"</p>
<p>Julis №154 9.03.2017-11:43</p>	<p>№150 Софи Лемус писал(а): Спроси ее, для чего ей держать тебя в страхе? Чтобы что? Что бы я делала,что она хочет,что бы не общалась с теми или иными людьми,что бы делала действия,которые она хочет. Я не знаю,будто она мой хозяин. С чем это может быть связано?</p>
<p>Julis №155 9.03.2017-11:45</p>	<p>№153 Софи Лемус писал(а): для этого в страхе держит тебя, чтобы вдруг флиртовать не начала? Т.е. эдакая "полиция нравов" Она цензор,она цепной пёс,ч то охраняет меня от неправильных действий,она живет не только в пузыре,она и в голове,она как охватывающий страх,когда хочешь рискнуть,она не дает свободы</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №156 9.03.2017-11:46</p>	<p>сколько ей лет? когда она появилась у вас?</p>

<p>Julis №157 9.03.2017-11:47</p>	<p>Может она и нужна,она охраняет мое тело,например от секса,может не всегда он и нужен или от совершения действий. Ведь раньше и днем бывал цистит,она охранник</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №158 9.03.2017-11:47</p>	<p>№155 Julis писал(а): охраняет меня от неправильных действий самое распространенное намерение страха - уберечь) Вам хочется ее за это намерение поблагодарить? Она оберегает вас, только делает это немного не так. Мы можем ей сейчас объяснить это.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №159 9.03.2017-11:48</p>	<p>№157 Julis писал(а): Может она и нужна вот и у меня ощущение, что рубить с плеча не стоит. Тем более, тебе ее жалко становилось в какие-то моменты, тоже неспроста, чувствуешь, что она может быть полезна, особенно, если ее "прокачать", подучить)</p>
<p>Julis №160 9.03.2017-11:50</p>	<p>№156 Софи Лемус писал(а): сколько ей лет? когда она появилась у вас? Сколько я себя помню,я всегда такая была. Я не знаю может совсем в маленьком возрасте. Хотя до этого инцидента что писала ранее,было лучше она была совсем маленькая,а потом еще инцидент,плюс в школе не очень все с одноклассниками складывалось,она стала большк</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №161 9.03.2017-11:52</p>	<p>(у меня скачет ты-вы, не обращай внимание, хорошо? я сама в трансе немного =))</p>
<p>Julis №162 9.03.2017-11:53</p>	<p>№158 Софи Лемус писал(а): самое распространенное намерение страха - уберечь) Вам хочется ее за это намерение поблагодарить? Она оберегает вас, только делает это немного не так. Мы можем ей сейчас объяснить это. Нет,из-за этого намерения не получается делать,верить в себя,страшно действовать. Может она меня оберегает от секса,я хочу детей,но может она говорит еще не время,таким образом. В этом смысле благодарна ей</p>
<p>Julis №163 9.03.2017-11:54</p>	<p>№161 Софи Лемус писал(а): (у меня скачет ты-вы, не обращай внимание, хорошо? я сама в трансе немного =)) И так и так нормально)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №164 9.03.2017-11:57</p>	<p>Юля, а что хочется дать змее, чтобы она не через страх на тебя воздействовала, не через этот дискофрорт (цистит или что бы то ни было), а по другому. Возможно у нее огромный потенциал (положительный), ведь змея - это еще и символ мудрости, гибкости...</p>
<p>Софи Лемус</p>	<p>т.е. какого ресурса ей не хватает? Это может быть какой-то предмет или просто поток цвета, что угодно</p>

<p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №165 9.03.2017-11:59</p>	
<p>Julis №166 9.03.2017-12:01</p>	<p>№164 Софи Лемус писал(а): Юля, а что хочется дать змее, чтобы она не через страх на тебя воздействовала, не через этот дискофорт (цистит или что бы то ни было), а по другому. Возможно у нее огромный потенциал (положительный), ведь змея - это еще и символ мудрости, гибкости...</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №167 9.03.2017-12:03</p>	<p>Пока хочется отпустить её на волю, что бы она не изнутри охраняла, а снаружи, как собака допустим. От злых людей, от неприятностей, как ангел-хранитель</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №167 9.03.2017-12:03</p>	<p>№166 Julis писал(а): Пока хочется отпустить её на волю, что бы она не изнутри охраняла, а снаружи, как собака допустим. От злых людей, от неприятностей, как ангел-хранитель</p>
<p>Julis №168 9.03.2017-12:03</p>	<p>Сейчас вы ее не так боитесь? Она все еще хочет вас укусить?</p>
<p>Julis №168 9.03.2017-12:03</p>	<p>Что бы она толкала меня на действие, но позволяла избежать неприятностей, быть гибче во внешнем мире, быть ловчее</p>
<p>Julis №169 9.03.2017-12:04</p>	<p>№167 Софи Лемус писал(а): Сейчас вы ее не так боитесь? Она все еще хочет вас укусить? Нет, она сковывает меня, будто связывает, не дает двигаться, но калечит не будет</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №170 9.03.2017-12:06</p>	<p>А в какие моменты она будет сковывать, а лучше, чтобы не сковывала, а останавливала?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №171 9.03.2017-12:10</p>	<p>Объясните ей сейчас, что "вот это - стол, за ним едят, вот это - стул, на нем сидят") Т.е. с мужем я могу полностью раскрыться как женщина, свободно выражать себя, свои желания, свою сексуальность, получать и дарить удовольствие. И я хочу быть ему верной. А с другими хочу (обозначьте границы: оставаться женщиной, но как только начну флиртовать, ты, змея, прояви себя так и так (почувствую что-то в животе или просто внутренний голос скажет: стоп), а может в легком флирте ничего плохого нет? гальвное, за границу не заступать, а границу вы сами устанавливаете.</p>
<p>Julis №172 9.03.2017-12:10</p>	<p>№170 Софи Лемус писал(а): А в какие моменты она будет сковывать, а лучше, чтобы не сковывала, а останавливала?</p>
<p>Julis №172 9.03.2017-12:10</p>	<p>Она будет не останавливать, а чувствовать интуитивно, что нельзя идти в ту или иную ситуацию, позволит развить интуицию. Так же она будет агрессивна, когда ее обижают. Ведь змея не трогает, пока на нее не наступишь и не обидишь</p>

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №173 9.03.2017- 12:13</p>	<p>Я очень рада, что прозвучало слово "интуиция"!!! №172 Julis писал(а): Так же она будет агрессивна,когда ее обижают. А вот здесь на минуточку нажмем на паузу: экологично ли это? Всегда ли агрессия помогает разобраться с обидчиком? и что понимаете под "обидой".</p>
<p>Julis №174 9.03.2017- 12:15</p>	<p>№171 Софи Лемус писал(а): Объясните ей сейчас, что "вот это - стол, за ним едят, вот это - стул, на нем сидят") Т.е. с мужем я могу полностью раскрыться как женщина, свободно выражать себя, свои желания, свою сексуальность, получать и дарить удовольствие. И я хочу быть ему верной. А с другими хочу (обозначьте границы: оставаться женщиной, но как только начну флиртовать, ты, змея, прояви себя так и так (почувствую что-то в животе или просто внутренний голос скажет: стоп), а может в легком флирте ничего плохого нет? галвное, за границу не заступать, а границу вы сами устанавливаете. Я хочу флиртовать,я хочу что бы мужчины мной интересовались,я не хочу быть большой для мужа,для мужчин,я хочу проявлять свои желания с мужем,я хочу нравиться,я хочу быть женщиной.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №175 9.03.2017- 12:17</p>	<p>Змея слушает? как реагирует? И что из этого зависит от нее? Согласна она на ваши условия? И чего ей хочется дать в качестве ресурса, чтобы она отлично справлялась с новыми задачами? Чтобы помогала,а не мешала [Сообщение изменено: 9.03.2017 - 12:18]</p>
<p>Julis №176 9.03.2017- 12:18</p>	<p>№173 Софи Лемус писал(а): Я очень рада, что прозвучало слово "интуиция"!!! А вот здесь на минуточку нажмем на паузу: экологично ли это? Всегда ли агрессия помогает разобраться с обидчиком? и что понимаете под "обидой". Агрессия в том понимании,здоровые амбиции,не сидеть сложа руки ,а двигаться к цели. Отстаивать и защищать свои границы,хаму ответить на хамство,не бояться конфликта,не закрываться при конфликте,а отстаивать свою точку зрения.не прятать голову в песок,не трусить. В этом смысле</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №177 9.03.2017- 12:20</p>	<p>№176 Julis писал(а): звучит вполне экологично)</p>
<p>Julis №178 9.03.2017- 12:26</p>	<p>№175 Софи Лемус писал(а): Змея слушает? как реагирует? И что из этого зависит от нее? Согласна она на ваши условия? И чего ей хочется дать в качестве ресурса, чтобы она отлично справлялась с новыми задачами? Чтобы помогала,а не мешала Змее тоже страшно,изменить привычный ход. Ресурс может движения,на развитие плавности,на ее успокоение.и вообще надо ее успокоить как то</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>Как у тебя со временем, Юля? Предлагаю сейчас как закончим, прерваться на обед, а потом по своим ощущениям скажешь: хочется сегодня продолжать или в другой день (завтра). Иногда требуется какое-то время, чтобы изменения "устаканились", и человек смог двигаться дальше.</p>

<p>№179 9.03.2017-12:26</p>	
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №180 9.03.2017-12:27</p>	<p>№178 Julis писал(а): Змее тоже страшно,изменить привычный ход. Ресурс может движения,на развитие плавности,на ее успокоение.и вообще надо ее успокоить как то Ей страшно. Значит, ей нужно спокойствие/уверенность/твоя поддержка/смелость - что?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №181 9.03.2017-12:27</p>	<p>Что ее успокоит лучше всего?</p>
<p>Julis №182 9.03.2017-12:29</p>	<p>№179 Софи Лемус писал(а): Как у тебя со временем, Юля? Предлагаю сейчас как закончим, прерваться на обед, а потом по своим ощущениям скажешь: хочется сегодня продолжать или в другой день (завтра). Иногда требуется какое-то время, чтобы изменения "устаканились", и человек смог двигаться дальше. Спасибо огромное, что столько времени потратили. Может завтра продолжим? сегодня сил нет, но стало легче.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №183 9.03.2017-12:29</p>	<p>похвали ее, она ведь делает успехи: еще час назад тебе хотелось ее убить, а сейчас ты к ней как-то по-другому относишься... Если уж она смогла это, то она вообще-то способная! И справится с чем угодно!)</p>
<p>Julis №184 9.03.2017-12:30</p>	<p>№180 Софи Лемус писал(а): Ей страшно. Значит, ей нужно спокойствие/уверенность/твоя поддержка/смелость - что? Мое спокойствие,моя дружба,мое сопереживание и понимание.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №185 9.03.2017-12:32</p>	<p>Пожалуйста, Юля! Если хочешь сейчас отдохнуть (ты молодец, столько времени смогла оставаться в контакте с собой!) , то отдохни. В следующий раз продолжим с этого момента. Возможно, придется снова немного раскачаться, чтобы влиться в нужное русло, но ничего, раскачаемся значит)</p>
<p>Julis №186 9.03.2017-12:35</p>	<p>№183 Софи Лемус писал(а): похвали ее, она ведь делает успехи: еще час назад тебе хотелось ее убить, а сейчас ты к ней как-то по другому относишься... Если уж она смогла это, то она вообще-то способная! И справится с чем угодно!) Позволила. И поняла что она мне страшна и я ей,мы боимся друг друга,а не только я ее. Но мы привыкнет к друг другу и подружимся. Спасибо,Софи. Можем поработать завтра еще?еще вот этот баллон,он тоже как-то дискомфортно,будто там много воды или воздуха ,он сжат. Вот это провоцирует дискомфорт еще.</p>
<p>Софи Лемус</p>	<p>д.з.: Подумай перед сном о цистите и сделай круг "Я больше этого" и МГД с мыслью:</p>

<p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №187 9.03.2017-12:36</p>	<p>сформулируй что хочешь внедрить: (напиши, если что-то не так, откорректируем). До ощущения, что ты действительно БОЛЬШЕ этого и тебе по силам справиться.</p>
<p>Julis №188 9.03.2017-12:37</p>	<p>Еще посмотрела на сайте,электронные карточки не доступны,но есть талоны на записи к урологу,я могу их найти. Может это хоть что-то,чем ничего.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №189 9.03.2017-12:40</p>	<p>№186 Julis писал(а): Да, завтра могу с 10 также.Ну и сколько будет обеим комфортно. (часа два у меня точно будет) Продолжим с ресурсирования, ей передадим то, что ты написала (твое понимание, спокойствие и т.д.), тебя ресурсируем тоже и с баллоном тоже посмотрим.</p> <p>А еще в планах есть все же психотравму проработать и взростить идентичность "я - женщина", чтобы стать такой женщиной, какой ты хочешь, какую ты описала. Можеш пока подумать, кто для тебя такая женщина? Ролевая модель нужна. Есть у тебя такой эталон, образец? Пока, до завтра!</p>
<p>Julis №190 9.03.2017-12:44</p>	<p>№189 Софи Лемус писал(а): Да, завтра могу с 10 также.Ну и сколько будет обеим комфортно. (часа два у меня точно будет) Продолжим с ресурсирования, ей передадим то, что ты написала (твое понимание, спокойствие и т.д.), тебя ресурсируем тоже и с баллоном тоже посмотрим.</p> <p>А еще в планах есть все же психотравму проработать и взростить идентичность "я - женщина", чтобы стать такой женщиной, какой ты хочешь, какую ты описала. Можеш пока подумать, кто для тебя такая женщина? Ролевая модель нужна. Есть у тебя такой эталон, образец? Пока, до завтра!</p> <p>Спасибо,я обязательно подумаю. Давайте в 10. Сейчас так есть захотелось,пойду есть))</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №191 9.03.2017-14:50</p>	<p>Юля, спасибо большое! Только что увидела) Приятно)) До завтра!</p>
<p>Julis №192 9.03.2017-15:17</p>	<p>№191 Софи Лемус писал(а): Юля, спасибо большое! Только что увидела) Приятно)) До завтра!</p> <p>Хоть за интернет заплатить,а то возитесь бесплатно со мной)</p>
<p>Julis №193 10.03.2017-09:57</p>	<p>№189 Софи Лемус писал(а): Можеш пока подумать, кто для тебя такая женщина? Ролевая модель нужна. Есть у тебя такой эталон, образец?</p> <p>Здравствуйете,Софи. Думала на этот счет и поняла,что в моем окружении нет такой,какой бы хотелось стать.хочется быть не такой скромной и зажатой,свободно общаться,быть ухоженной,чувствовать себя привлекательной.</p>

Julis

Я тут Софи)

№194 | 10.03.2017-
09:58

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№195 | 10.03.2017-
09:59

Доброе утро, Юля!)

Как вчера уснула вечером? Чувствуешь ли какие-то сдвиги или еще нет?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№196 | 10.03.2017-
10:01

Да, с моделями у многих сложности, у них попросту нет эталона..

Но ничего. У тебя ведь есть какое-то представление какой бы ты хотела быть в идеале? (мы это называем "Великолепное Я") Это тоже можно использовать, дойдем до этого.

Julis

№197 | 10.03.2017-
10:01

№195 | Софи Лемус писал(а):

Доброе утро, Юля!)

Как вчера уснула вечером? Чувствуешь ли какие-то сдвиги или еще нет?

Доброе.

Уснула очень хорошо,но к вечеру чувствовала себя без сил. Дискомфорт все еще есть,но позывы неконтролируемые стали меньше.

Julis

№198 | 10.03.2017-
10:03

№196 | Софи Лемус писал(а):

Да, с моделями у многих сложности, у них попросту нет эталона..

Но ничего. У тебя ведь есть какое-то представление какой бы ты хотела быть в идеале? (мы это называем "Великолепное Я") Это тоже можно использовать, дойдем до этого.

В общем да,есть)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№199 | 10.03.2017-
10:05

Хорошо. Продолжаем.

Сейчас в первую очередь стоит закончить начатое: мы остановились на ресурсировании змеи, чтобы вы смогли окончательно подружиться. Собирались ей передать твою поддержку, понимание и т.д., чтобы она справлялась на ура со своими новыми задачами (гибкость, интуиция, умение защитить свои границы, свое мнение выразить убедительно и т.д.)

Так что можешь,е сли хочешь, перечитать окончание вчерашней сессии, а можешь просто сказать: змея, связанная с циститом (или еще какими-то словами вызвать снова ее образ)

Julis

№200 | 10.03.2017-
10:07

№199 | Софи Лемус писал(а):

Хорошо. Продолжаем.

Сейчас в первую очередь стоит закончить начатое: мы остановились на ресурсировании змеи, чтобы вы смогли окончательно подружиться. Собирались ей передать твою поддержку, понимание и т.д., чтобы она справлялась на ура со своими новыми задачами (гибкость, интуиция, умение защитить свои границы, свое мнение выразить убедительно и т.д.)

Так что можешь,е сли хочешь, перечитать окончание вчерашней сессии, а можешь просто сказать: змея, связанная с циститом (или еще какими-то словами вызвать снова ее образ)

Да,сейчас постараюсь ее представить

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №201 10.03.2017- 10:08</p>	<p>Ок. И напиши, когда представишь: в каком она по твоему настроению, что чувствует, что-то, может, хочет сказать, о чем-то попросить?</p>
<p>Julis №202 10.03.2017- 10:10</p>	<p>Получилось,она сегодня уже не полуживая</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №203 10.03.2017- 10:12</p>	<p>(а я тем временем хочу тебя предупредить об очень важном моменте: Часто во время работы человек испытывает инсайты: эмоциональные ("Фух.. стало легче!") и интеллектуальные ("я понял!") Это очень приятное и радостное состояние. Но когда мы дойдем до д.з. с техниками, то необязательно, чтобы были очень яркие инсайты, тогда некоторые огорчатся, т.к. хотят еще) Но это нормально: стоит к этому относиться как к работе,а в любой работе, какой бы творческой и захватывающей, любимой, она ни была , есть и рутинные вещи. И их нужно просто делать. Но в процессе следить за своими ощущениями, это все ранво приятно, просто не стоит ожидать каждый раз салюта чувств)) Вот. Это хотела сказать)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №204 10.03.2017- 10:13</p>	<p>№202 Julis писал(а): Получилось,она сегодня уже не полуживая а в каком она настроении, состоянии?</p>
<p>Julis №205 10.03.2017- 10:14</p>	<p>№204 Софи Лемус писал(а): а в каком она настроении, состоянии? Пытаюсь понять и не могу</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №206 10.03.2017- 10:15</p>	<p>Попробуй прикоснуться к ней рукой, может, погладить, и пусть она на тебя взглянет</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №207 10.03.2017- 10:15</p>	<p>Ты знаешь, что такое раппорт?</p>
<p>Julis №208 10.03.2017- 10:15</p>	<p>№203 Софи Лемус писал(а): (а я тем временем хочу тебя предупредить об очень важном моменте: Часто во время работы человек испытывает инсайты: эмоциональные ("Фух.. стало легче!") и интеллектуальные ("я понял!") Это очень приятное и радостное состояние. Но когда мы дойдем до д.з. с техниками, то необязательно, чтобы были очень яркие инсайты, тогда некоторые огорчатся, т.к. хотят еще) Но это нормально: стоит к этому относиться как к работе,а в любой работе, какой бы творческой и захватывающей, любимой, она ни была , есть и рутинные вещи. И их нужно просто делать. Но в</p>

процессе следить за своими ощущениями, это все ранво приятно, просто не стоит ожидать каждый раз салюта чувств)) Вот. Это хотела сказать)

Да,я знаю. Ранее я ходила к психологу,но по другим вопросам,было тоже так

Julis №209 10.03.2017-10:16	№207 Софи Лемус писал(а): Ты знаешь, что такое раппорт? Повторение чего-то?
Julis №210 10.03.2017-10:18	№206 Софи Лемус писал(а): Попробуй прикоснуться к ней рукой, может, погладить, и пусть она на тебя взглянет Сразу представляется огромная рука которая берет эту змею,а змея очень маленькая
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №211 10.03.2017-10:18	Нет, повторение по англ. repeat (рипит), созвучное, но совсем другое: раппорт - это когда ты на одной волне с другим человеком, когда вам легко и вы понимаете друг друга практически без слов, ты чувствуешь его. В раппорте можно быть не только с другими, но и , в первую очередь,с самой собой, это т.н. гармония с собой. Постарайся войти со змеей в раппорт.
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №212 10.03.2017-10:19	Кстати, этому очень способствует поклон, например. (Жест смирения и уважения), с образами тогда еще легче работать.
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №213 10.03.2017-10:20	и что рука делает со змеей, когда берет ее? просто "на ручки" или что?
Julis №214 10.03.2017-10:22	№213 Софи Лемус писал(а): и что рука делает со змеей, когда берет ее? просто "на ручки" или что? Смотрю ей в глаза и злые они ,опасные
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №215 10.03.2017-10:22	спроси по какой причине она злится? и какую опасность несет?
Julis №216 10.03.2017-10:25	№215 Софи Лемус писал(а): спроси по какой причине она злится? и какую опасность несет? Она хочет меня о чем то спросить,она по воздуху передвигается
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование	Ей что-то мешает спросить? Пусть спросит

<p>г. Москва Сейчас на сайте №217 10.03.2017-10:26</p>	
<p>Julis №218 10.03.2017-10:28</p>	<p>№217 Софи Лемус писал(а): Ей что-то мешает спросить? Пусть спросит Не могу понять,но в глазах вопрос,как человек смотрит иногда с воплощением. Образ змеи он не говорящий,она не умеет говорить</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №219 10.03.2017-10:30</p>	<p>Ок. Можешь ненадолго встать на ее место? чтобы лучше ее понять (ассоциируйся с ней), а потмо выйти из нее</p>
<p>Julis №220 10.03.2017-10:30</p>	<p>Она плачет еще</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №221 10.03.2017-10:31</p>	<p>Опа.. А чего плачет-то? (</p>
<p>Julis №222 10.03.2017-10:31</p>	<p>Ее наполняет вода и она может взорваться на клочки</p>
<p>Julis №223 10.03.2017-10:32</p>	<p>Она хочет,что бы вода перестала ее наполнять</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №224 10.03.2017-10:33</p>	<p>Вот чтобы этого не произошло, мы сейчас передадим ей по очереди: - поддержку - понимание - сопереживание - и твою дружбу, а может что-то еще. Скажи, с чего хочется начать? Что первым передаст ей? Вед ее это успокоит + даст способности вести деятельность по новому!</p>
<p>Julis №225 10.03.2017-10:34</p>	<p>№221 Софи Лемус писал(а): Опа.. А чего плачет-то? (Слезы позволяют воде выходить,как краник</p>
<p>Julis №226 10.03.2017-10:35</p>	<p>№224 Софи Лемус писал(а): Вот чтобы этого не произошло, мы сейчас передадим ей по очереди: - поддержку - понимание - сопереживание - и твою дружбу, а может что-то еще. Скажи, с чего хочется начать? Что первым передаст ей? Вед ее это успокоит + даст способности вести деятельность по новому! Хочется,что бы вода не поступала и она не погибла,помочь ей</p>

<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №227 10.03.2017- 10:36</p>	<p>аха, хорошо тогда. Пусть позволяет тогда им просто течь, пока текутся, чтобы выпустить воду и нормально себя чувствовать. А как сделать, чтобы вода не поступала? и что произойдет, если ты перекроешь ток воды?</p>
<p>Julis №228 10.03.2017- 10:37</p>	<p>Я не знаю почему, вместо змеи образ страшной девушки с языком змеи</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №229 10.03.2017- 10:37</p>	<p>Уже нечто человекоподобное, подбираемся к субличности.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №230 10.03.2017- 10:38</p>	<p>№228 Julis писал(а): Я не знаю почему, вместо змеи образ страшной девушки с языком змеи Она страшная внешне или вселяет в тебя страх?</p>
<p>Julis №231 10.03.2017- 10:39</p>	<p>№229 Софи Лемус писал(а): Уже нечто человекоподобное, подбираемся к субличности. Меня она страшит, что со змеей делать, она пропала</p>
<p>Julis №232 10.03.2017- 10:40</p>	<p>№230 Софи Лемус писал(а): Она страшная внешне или вселяет в тебя страх? Вселяет страх</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №233 10.03.2017- 10:40</p>	<p>Змея не совсем пропала, а просто вместо нее девушка. Т.е. идет процесс трансформации и это здорово, даже если новый образ пугает или еще что-то</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №234 10.03.2017- 10:42</p>	<p>Страх... А какой это страх? Чего именно боишься? Можешь ее спросить для чего она тебя пугает</p>
<p>Julis №235 10.03.2017- 10:42</p>	<p>Очень яркие образы, они все распались, девушка, змея которая стрелой летает с горячими глазами, девушка больше меня на 10 метров</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p>	<p>Крикни ей: расскажи мне что с тобой происходит, чего не сидится на месте?</p>

[Сейчас на сайте](#)

№236 | 10.03.2017-10:43

Julis

№237 | 10.03.2017-10:44

№234 | Софи Лемус писал(а):

Страх... А какой это страх? Чего именно боишься? Можешь ее спросить для чего она тебя пугает

Она не отвечает, у нее нет глаз к тому же, просто черные дырки, что мне с ней делать?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№238 | 10.03.2017-10:45

Может быть, она когда-то не хотела чего-то видеть? Как думаешь? Спроси у нее куда делись ее глаза, почему их нет?

Julis

№239 | 10.03.2017-10:45

Девушки просто одиноко, как я чувствую, она не большая

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№240 | 10.03.2017-10:45

№237 | Julis писал(а):
что мне с ней делать?

задавать вопросы, чтобы понять

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№241 | 10.03.2017-10:45

не большая - уже не 10 метров или по возрасту маленькая?

Julis

№242 | 10.03.2017-10:48

№241 | Софи Лемус писал(а):

не большая - уже не 10 метров или по возрасту маленькая?

По возрасту, она не хочет что бы ее любили и с ней играли, заботились

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№243 | 10.03.2017-10:49

Отлично!...

Даже если она сейчас мечется, летает, носится, покажи ей всем своим видом, что готова ее утешить, приласкать, как ребенка.

Позови ее к себе и успокой, можешь обнять и понаблюдай что с ней начнет происходить, возможно она начнет как-то меняться?

Если бы то, что ей необходимо (любовь, забота) были какого-то цвета, то какого цвета они были бы? На что были бы похожи?

Julis

№244 | 10.03.2017-10:50

Это девочка это я, но она вселяет ужас

Софи Лемус

Психолог, Интегральное нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

А чем ужас вселяет? Какие мысли лезут в голову?

Как бы ты могла ее назвать: кто она? (ты, но которая ты? Какая твоя грань? Это уже идентичность. Идентичность - это ответ на вопрос Кто я? Я - женщина, я - мать, я - жена, я - психолог, это все идентичности)

№245 10.03.2017-10:52	
Julis №246 10.03.2017-10:54	Она слишком большая по объему ,а я маленькая,мне сложно ее обнять Я пытаюсь,но она агрессивна,возможно потому,что она без глаз и прячет лицо и я ее боюсь.но она немного уменьшается в размере
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №247 10.03.2017-10:55	а лицо почему прячет? Стесняшка?)
Julis №248 10.03.2017-10:55	№245 Софи Лемус писал(а): А чем ужас вселяет? Какие мысли лезут в голову? Как бы ты могла ее назвать: кто она? (ты, но которая ты? Какая твоя грань? Это уже идентичность. Идентичность - это ответ на вопрос Кто я? Я - женщина, я - мать,я - жена,я - психолог, это все идентичности) Нет,это не идентичность,это я ребенок,но почему то страшный,безглазый и одинокий
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №249 10.03.2017-10:56	Давай зайдем с другой стороны: какого тебе ресурса сейчас недостаёт, чтобы ты перестала ее бояться и смогла наладить с ней контакт
Julis №250 10.03.2017-10:56	№247 Софи Лемус писал(а): а лицо почему прячет? Стесняшка?) Нет,потому что оно очень изуродованные,страшное. Не хочет показывать,т.к. когда она смотрит мне страшно
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №251 10.03.2017-10:56	Сколько ребенку лет?
Julis №252 10.03.2017-10:58	№249 Софи Лемус писал(а): Давай зайдем с другой стороны: какого тебе ресурса сейчас недостаёт, чтобы ты перестала ее бояться и смогла наладить с ней контакт Не знаю смелости,у меня оцепенение. Как будто та змея меня связывает и я не могу ничего сделать. А девочка отдельно от змеи.не знаю как это толковать
Julis №253 10.03.2017-10:59	№251 Софи Лемус писал(а): Сколько ребенку лет? Ну лет семь восемь,не более 10
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование	спроси ее, если ты предложишь ей сыграть в игру, она согласится?

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№254 | 10.03.2017-
11:00

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№255 | 10.03.2017-
11:01

Игра называется "путешественники во времени"

Julis

№256 | 10.03.2017-
11:02

№254 | Софи Лемус писал(а):

спроси ее, если ты предложишь ей сыграть в игру, она согласится?

Я с ней играю,я подарила ей подарки,она уже стала идти мне на встречу,я ее обняла

Julis

№257 | 10.03.2017-
11:03

№255 | Софи Лемус писал(а):

Игра называется "путешественники во времени"

Давайте

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№258 | 10.03.2017-
11:03

Очень хорошо!

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№259 | 10.03.2017-
11:04

возьми листки бумаги любые, штук 6, хоть салфетки, но лучше всего - формат а4

Julis

№260 | 10.03.2017-
11:05

Она улыбается мне

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№261 | 10.03.2017-
11:06

А что у нее сейчас с глазами?

Julis

№262 | 10.03.2017-
11:06

№259 | Софи Лемус писал(а):

возьми листки бумаги любые, штук 6, хоть салфетки, но лучше всего - формат а4

Взяла тетрадные

Julis

№263 | 10.03.2017-
11:07

№261 | Софи Лемус писал(а):

А что у нее сейчас с глазами?

Глаза появились

Julis

№264 | 10.03.2017-11:08

Я полезла за листками и все образы разрушились)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№265 | 10.03.2017-11:08

Так...) тогда переиграем немного)
Спроси у нее, что она символизирует, олицетворяет?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№266 | 10.03.2017-11:09

Попробуй снова вызвать ее образ: девочка, которая я, которой менее 10 лет

Julis

№267 | 10.03.2017-11:12

№265 | Софи Лемус писал(а):

Так...) тогда переиграем немного)
Спроси у нее, что она символизирует, олицетворяет?

Она только смеется,она не разговаривает,она хотела,что бы я с ней поиграла,но при этом была отталкивающий,ч то бы я не обидила ее

Julis

№268 | 10.03.2017-11:13

Наверно это мой ребенок,который хочет идти на встречу людям,но боится
быть отвергнутым ион от этого закрывается,становиться страшным

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№269 | 10.03.2017-11:15

Скажи ей, что ты ее не обидишь.
Что она может тебе доверять.
И открой ей секрет, что на самом деле ты - это выросшая она)
И скажи ей, что ты жива и здорова, но есть что-то в твоей жизни, что ты хотела бы изменить (назови ей, что именно, только мягко), а для этого необходимо, чтобы она выросла. Тогда вы обе будете более счастливыми! Хотела бы она этого?
Что может помочь ей подрасти?
Может просто представь смену сезонов много раз, т.е. как будто годы проходят и она взрослеет, а может, опять же , ей ресурс нужен какой-то?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№270 | 10.03.2017-11:17

Ресурс, который помог бы утенку првратиться в лебедя

Julis

№271 | 10.03.2017-11:19

№269 | Софи Лемус писал(а):

Скажи ей, что ты ее не обидишь.
Что она может тебе доверять.
И открой ей секрет, что на самом деле ты - это выросшая она)
И скажи ей, что ты жива и здорова, но есть что-то в твоей жизни, что ты хотела бы изменить (назови ей, что именно, только мягко), а для этого необходимо, чтобы она выросла. Тогда вы обе будете более счастливыми! Хотела бы она этого?
Что может помочь ей подрасти?

	<p>Может просто представь смену сезонов много раз, т.е. как будто годы проходят и она взрослеет, а может, опять же, ей ресурс нужен какой-то?</p> <p>Она не хочет взрослеть, она хочет быть свободной, но что бы впереди шла змея, которая обережет ее и поможет своей силой, интуицией, а девочка будет следовать по жизни, радоваться, быть непосредственной.</p> <p>Я ее взяла на руки, она хорошая, я не хочу что бы она становилась взрослой, я хочу ее оберегать, что бы она не страдала и не плакала, что бы была счастлива</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №272 10.03.2017- 11:22</p>	<p>Пусть так и будет (пока что, а может всегда) Ведь даже если девочка хочет оставить ребенком, но радостным ребенком, это гораздо лучше, чем то что было в начале...</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №273 10.03.2017- 11:23</p>	<p>Тебе хочется с этой девочкой объединиться (впустить ее в себя) или оставить ее вне твоего тела?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №274 10.03.2017- 11:23</p>	<p>Каким образом ты будешь рядом с ней? вдруг руки заняты будут) она рядом просто пойдет или как?</p>
<p>Julis №275 10.03.2017- 11:23</p>	<p>Да, но она все еще то радостная, то грустная, но для меня уже не страшная.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №276 10.03.2017- 11:24</p>	<p>а в каких случаях она грустит?</p>
<p>Julis №277 10.03.2017- 11:25</p>	<p>№274 Софи Лемус писал(а): Каким образом ты будешь рядом с ней? вдруг руки заняты будут) она рядом просто пойдет или как? Нет, она будет внутри меня, в области грудной клетки</p>
<p>Julis №278 10.03.2017- 11:27</p>	<p>№276 Софи Лемус писал(а): а в каких случаях она грустит? Когда ее не замечают, не обращают внимания, не обнимают</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>Если почувствуешь, что становится грустно, позволь ей ненадолго выйти из твоей грудной клетки, выслушай, обними, успокой как ты уже умеешь, а потомпусти ее обратно. Ты сможешь это?</p>

<p>№279 10.03.2017-11:28</p>	
<p>Julis №280 10.03.2017-11:30</p>	<p>№279 Софи Лемус писал(а): Если почувствуешь, что становится грустно, позволь ей ненадолго выйти из твоей грудной клетки, выслушай, обними, успокой как ты уже умеешь, а потомпусти ее обратно. Ты сможешь это? Да,смогу. Она успокоилась и образы исчезли опять</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №281 10.03.2017-11:35</p>	<p>И сейчас, пока она слышит тебя (хотя на самом деле всегда будет слышать), сообщи ей 4 главные истины,к оторые стоит знать любому ребенку, т.к. они - основа благополучия. Скажи ей медленно, спокойно и одновременно с сильным чувством: Ты в порядке. Даже когда тебе грустно или ты сердисься, или боиштся чего-то, ты все равно в порядке и я помогу тебе справиться с эмоциями. Даже если у тебя в жизни какие-то сложности - знай, что ты можешь справиться. Другие в порядке. Даже если они ведут себя как-то не так, поступают плохо, - то это их уроки, они умеют пока только так, и это их "плохо" или "хорошо". Ты можешь управлять своимвнутренним миром что бы ни происходило кругом. Мир в порядке. Да, в мире идут войны, падают самолеты и тонут корабли. Но это есть и я не мгу повлиять на это. Но я могу сделать так, чтобы меня это не коснулось. (т.е. иметь анастрофические ожидания, экологичные убеждения и т.д.). К тому же, в мире столько всего прекрасного! Да, он разнообразен, и это нормльно. Я выбираю для себя то,ч то мне нравится. Бог (или Жизнь, как тебе ближе) в порядке. Он - не мучитель,а учитель. Даже когда происходит что-то ужасное, во всем есть смысл. Жизнь априори дружелюбно настроена ко мне, это я могу ее оттолкнуть унынием или страхами, тогда она даст мне то, что я "заказала". Я намерена заказывать хорошее для себя и других.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №282 10.03.2017-11:37</p>	<p>№280 Julis писал(а): Да,смогу. Она успокоилась и образы исчезли опять Хорошо.) Как ты, Юля? Не устала? Давай сделаем еще одно.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №283 10.03.2017-11:39</p>	<p>а потом я буду доступна в понедельник (в выходные не работаю, могу просто на форуме написать пару ответов и все) в районе 12.00, может 11.30.</p>
<p>Julis</p>	<p>№282 Софи Лемус писал(а): Хорошо.)</p>

№284 | 10.03.2017-
11:39

Как ты, Юля? Не устала?
Давай сделаем еще одно.

Давайте,Софи. С образом немного сложновато стало работать(

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№285 | 10.03.2017-
11:40

№284 | Julis писал(а):

Давайте,Софи. С образом немного сложновато стало работать(

Было очень насыщено, и твой третий глаз притомился)) Пусть отдохнет.

Julis

№286 | 10.03.2017-
11:42

№283 | Софи Лемус писал(а):

а потом я буду доступна в понедельник (в выходные не работаю, могу просто на форуме написать пару ответов и все) в районе 12.00, может 11.30.

Я в выходные тоже уезжаю.а в пн. очень хотелось бы продолжать работать)мне значительно легче,успокоение какое-то наступило

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№287 | 10.03.2017-
11:42

можешь водички попить или съесть чего-нибудь, чтобы заземлиться немного, или потренироваться, подвигаться физически.

[Сообщение изменено: 10.03.2017 - 11:43]

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№288 | 10.03.2017-
11:43

Давай тогда в понедельник, т.к. ПАРКУР не 5-минутный, а то что я хотела сделать тоже с образом связано)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№289 | 10.03.2017-
11:45

только с другим, с очень приятным.

Но если устала, то лучше в пн.

Julis

№290 | 10.03.2017-
11:48

№289 | Софи Лемус писал(а):

только с другим, с очень приятным.

Но если устала, то лучше в пн.

Давайте сегодня,если Вы можете,Софи. Я съела высококалорийные орешки и яблоко,вроде хорошо чувствую себя

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№291 | 10.03.2017-
11:48

Прямо сейчас готова?

Julis

№291 | Софи Лемус писал(а):

Прямо сейчас готова?

№292 | 10.03.2017-11:49
Готова

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№293 | 10.03.2017-11:50

Ок! 3 минуты!
Вот ты крепкий орешек))

Julis
№294 | 10.03.2017-11:51

№293 | Софи Лемус писал(а):
Ок! 3 минуты!
Вот ты крепкий орешек))
Вроде перекусила и нормально)

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№295 | 10.03.2017-11:54

навыбор: что больше всего сейчас мешает:
1. баллон (он еще есть?)
2. барьер , который мешает с мужем себя проявлять в полной мере
3. та психотравма

Julis
№296 | 10.03.2017-11:55

№295 | Софи Лемус писал(а):
навыбор: что больше всего сейчас мешает:
1. баллон (он еще есть?)
2. барьер , который мешает с мужем себя проявлять в полной мере
3. та психотравма
Баллон,да,он есть.

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№297 | 10.03.2017-11:58

давай вытащим его наружу. И посмотрим: какого он цвета, размера , он железный?

Julis
№298 | 10.03.2017-12:01

№297 | Софи Лемус писал(а):
давай вытащим его наружу. И посмотрим: какого он цвета, размера , он железный?
Блин,это даже не баллон,а просто воздух,которого слишком много в пузыре и он закрыт пробкой

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№299 | 10.03.2017-12:04

можно ли сказать, что мочевого пузырь переполнен воздухом и закрыт пробкой?

Julis
№300 | 10.03.2017-12:06

Да,можно,но я уже представила как эта пробка открылась и воздух вышел.

Julis
№301 | 10.03.2017-12:07

У меня еще одна интимная проблема,можно ли сказать?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№302 | 10.03.2017-
12:08

Можно, Юля, конечно, только ты ведь понимаешь, что в режиме демо другие люди на форуме могу все это прочитать?.. Тебя это не смущает? Или все равно, лишь бы решить проблемы.

Julis

№303 | 10.03.2017-
12:12

№302 | Софи Лемус писал(а):

Можно, Юля, конечно, только ты ведь понимаешь, что в режиме демо другие люди на форуме могу все это прочитать?.. Тебя это не смущает? Или все равно, лишь бы решить проблемы.

Вообще, мне важнее решить проблему, т.к реально она меня мучает. Вообще где клитор, то ли окончание нервированно, то ли что ,вообще раздражение и это вызывает цистит в 50%, в совокупности с этим воздухом, и змеей в пузыре. Не знаю с чем связано, гинеколог повреждений никаких не нашел.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№304 | 10.03.2017-
12:14

раздражение - в смысле покраснение? или зуд?

Julis

№305 | 10.03.2017-
12:18

№304 | Софи Лемус писал(а):

раздражение - в смысле покраснение? или зуд?

Нет, нет-ощущение раздражения, будто спазм и зажим и переполненность тем же воздухом или водой, как в пузыре

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№306 | 10.03.2017-
12:21

Хорошо, что сказала.

Листки бумаги под рукой? Пора делать ПАРКУР, все об этом кричит!

Julis

№307 | 10.03.2017-
12:21

№306 | Софи Лемус писал(а):

Хорошо, что сказала.

Листки бумаги под рукой? Пора делать ПАРКУР, все об этом кричит!

Да листки есть

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№308 | 10.03.2017-
12:25

Какие слова наиболее точно отражают твою проблему?

цистит

ощущение распирания

что-то еще выбери 1 фразу или слово и произнеси вслух

Julis

№309 | 10.03.2017-
12:26

№308 | Софи Лемус писал(а):

Какие слова наиболее точно отражают твою проблему?

цистит

ощущение распирания

что-то еще выбери 1 фразу или слово и произнеси вслух

Раздражение

Julis

Точнее,будто вода капает,а сосуд переполнен

№310 | 10.03.2017-
12:27

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№311 | 10.03.2017-
12:28

Ок, так и произнеси вслух.

И стань туда, где проблема максимально выражена (т.е. просто доверься телу, позволь ему привести тебя в точку, где лучше всего стать, чтобы решить проблему)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№312 | 10.03.2017-
12:29

И положи туда лист бумаги, надпиши Проблема

Julis

№313 | 10.03.2017-
12:29

№311 | Софи Лемус писал(а):

Ок, так и произнеси вслух.

И стань туда, где проблема максимально выражена (т.е. просто доверься телу, позволь ему привести тебя в точку, где лучше всего стать, чтобы решить проблему)

Сделала

Julis

№314 | 10.03.2017-
12:29

№312 | Софи Лемус писал(а):

И положи туда лист бумаги, надпиши Проблема

Прямо на реальном листе,или воображаемом?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№315 | 10.03.2017-
12:30

На реальном.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№316 | 10.03.2017-
12:31

Мы их называем "маркеры", т.е. они маркируют пространство, такие отметки - что где находится.

Julis

№317 | 10.03.2017-
12:31

№315 | Софи Лемус писал(а):

На реальном.

Написала

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№318 | 10.03.2017-
12:33

Встань на этт листок (ножками) и определи вектор: где у тебя прошлое, где-будущее. Можешь повертеться, чтобы "нащупать" вектор.

Подсказка: спиной легче иногда, т.к. спина - зрение бессознательного. Иногда люди идут спиной назад,ч тобы найти определенный момент в жизни.

Julis

А если вниз уходит,в пол?

№319 10.03.2017-12:35	
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>будущее уходит в пол? или прошлое из пола</p>
№320 10.03.2017-12:36	
<p>Julis №321 10.03.2017-12:37</p>	<p>№320 Софи Лемус писал(а): будущее уходит в пол? или прошлое из пола Сверху вниз</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>попроси бессознательное отформатировать на плоскости: чтобы линия жизни проходила по полу</p>
№322 10.03.2017-12:39	
<p>Julis №323 10.03.2017-12:39</p>	<p>Как то не совсем поняла,как найти вектор</p>
<p>Julis №324 10.03.2017-12:40</p>	<p>Вообще назад</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>вот ты встала на лист бумаги "Проблема". Обычн впереди у нас будущее, сзади - прошлое. У тебя это также? или хочется развернуться? Т.е. найди где у тебя будущее, куда "стрелочка" указывает</p>
№325 10.03.2017-12:41	
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>Т.е. мы сейчас с пространством будем работать и со временем</p>
№326 10.03.2017-12:41	
<p>Julis №327 10.03.2017-12:42</p>	<p>Хочется развернуться назад,прямо тянет</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p>	<p>Развернись.</p>
№328 10.03.2017-12:43	
<p>Софи Лемус</p>	<p>Сейчас ты в точке "проблема", т..е в настоящем, так? Будущее впереди, сзади прошлое</p>

<p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №329 10.03.2017-12:43</p>	
<p>Julis №330 10.03.2017-12:45</p>	<p>№329 Софи Лемус писал(а): Сейчас ты в точке "проблема", т..е в настоящем, так? Будущее впереди, сзади прошлое Сзади,мпня назад тянет,значит прошлое,только когда разворачиваясь. А когда лицом кв будущ. Ничего не чувствую</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №331 10.03.2017-12:46</p>	<p>Все правильно, потому что травма в прошлом... Бесс. просит ее проработать</p>
<p>Julis №332 10.03.2017-12:47</p>	<p>№331 Софи Лемус писал(а): Все правильно, потому что травма в прошлом... Бесс. просит ее проработать Поняла,да так</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №333 10.03.2017-12:49</p>	<p>Но прежде чем мы пойдём в прошлое, мы кое-что наметим в будущем. Возьми второй лист бумаги и напиши на нем: Альтернатива. Это как бы твоя цель, чего ты хочешь вместо проблемы (например, Альтернатива для безработного человека: работа.) Пройдя по дуге (не по самой линии жизни!) до точки, куда хочется положить лист Альтернатива, положи его туда.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №334 10.03.2017-12:50</p>	<p>Чего ты хочешь вместо "вода капает, переполненность" ?</p>
<p>Julis №335 10.03.2017-12:51</p>	<p>№333 Софи Лемус писал(а): Но прежде чем мы пойдём в прошлое, мы кое-что наметим в будущем. Возьми второй лист бумаги и напиши на нем: Альтернатива. Это как бы твоя цель, чего ты хочешь вместо проблемы (например, Альтернатива для безработного человека: работа.) Пройдя по дуге (не по самой линии жизни!) до точки, куда хочется положить лист Альтернатива, положи его туда. Для меня здоровье и свобода</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №336 10.03.2017-12:52</p>	<p>Прекрасно! Можешь также приписать на лист "Альтернатива" слова: здоровье, свобода. Положила?</p>

<p>Julis №337 10.03.2017-12:52</p>	<p>№336 Софи Лемус писал(а): Прекрасно! Можешь также приписать на лист "Альтернатива" слова: здоровье, свобода. Положила? Да</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №338 10.03.2017-12:52</p>	<p>В переписке ПАРКУР - это конечно извращение)) Живьем или по скайпу, оно гораздо легче! ну да ладно.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №339 10.03.2017-12:53</p>	<p>№337 Julis писал(а): Да Насколько далеко или близко от листа "Проблема" лег лист "Альтернатива"?</p>
<p>Julis №340 10.03.2017-12:54</p>	<p>№339 Софи Лемус писал(а): Насколько далеко или близко от листа "Проблема" лег лист "Альтернатива"? Где то пол метра получилось</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №341 10.03.2017-12:55</p>	<p>Ок. Встань на лист "А". здесь ты здорова и свободна?</p>
<p>Julis №342 10.03.2017-12:56</p>	<p>№341 Софи Лемус писал(а): Ок. Встань на лист "А". здесь ты здорова и свободна? Встала</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №343 10.03.2017-12:57</p>	<p>Тут все хорошо?</p>
<p>Julis №344 10.03.2017-12:58</p>	<p>№343 Софи Лемус писал(а): Тут все хорошо? Да,ощущение легкости</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №345 10.03.2017-12:58</p>	<p>проверь: в этой точке уже должно исчезнуть ощущения рапсирания, раздражение и т.д.</p>

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№346 | 10.03.2017-
12:59

Супер! Значит, ты правильную точку "нащупала".

Теперь сделай, пожалуйста, шаг в сторону, т.е. сойди с листа. (помни, что мы не топчимся зря по линии жизни, ходим по дуге)

Julis

№347 | 10.03.2017-
13:01

Как то не очень пока получается, мне во всех точках пропало раздражение)

Julis

№348 | 10.03.2017-
13:03

По переписке действительно сложновато получается(может на следующий раз оставим?)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№349 | 10.03.2017-
13:03

Посмотри на ту Юлю, которая стоит на этом листе (смотришь со стороны на себя в будущем, которая ощущает легкость, которая здорова и свободна).

Какая она? Насколько она тебе нравится (0-10?)

И самое главное:

посмотри, где в ее теле как бы подсвечивются некие ресурсы, благодаря которым она стала здоровой и свободной?

Какого они цвета? Это просто шары (как чакры) или похожи на какие-то предметы/символы?

Julis

№350 | 10.03.2017-
13:04

Или может я прочитаю где-то про это упражнение и попробую сделать. А то слишком много времени у Вас, Софи, отнимать не хочу, действительно переживаю за это.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№351 | 10.03.2017-
13:05

Надо узнать у модератора, можно ли в скайпе сделать хотя бы эту технику?

Потому что так было бы гораздо легче и быстрее. Не будет ли это нарушением формата демо.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№352 | 10.03.2017-
13:08

Давай так: я напишу в техподдержку, спрошу, а ты можешь в интернете поискать технику интегрального нейропрограммирования "ПАРКУР".

Почитаешь, поймешь общую картину, тогда и сделать легче будет, если по скайпу вдруг нельзя, мало ли...

Самостоятельно не рекомендую, т.к. там много нюансов, а вопрос у тебя серьезный (мы же на психотравму выйдем, как я чувствую).

К сожалению, статью по паркуру я еще не писала, как раз по той причине, что самостоятельно не думаю, что стоит делать новичкам. Техника очень мощная, но сложновата тем, у кого нет опыта.

Julis

№353 | 10.03.2017-
13:09

Блин, сейчас я в пижамном виде. По скайпу не очень удобно. Даже не знаю, по скайпу это увидят все желающие(

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

По скайпу не увидит никто) Даже и я могу не видеть, если хочешь. Там голос главное, значительно ускорит процесс

№354 | 10.03.2017-
13:10

Julis

№355 | 10.03.2017-
13:12

№352 | Софи Лемус писал(а):

Давай так: я напишу в техподдержку, спрошу, а ты можешь в интернете поискать технику интегрального нейропрограммирования "ПАРКУР".
Почитаешь, поймешь общую картину, тогда и сделать легче будет, если по скайпу вдруг нельзя, мало ли...
Самостоятельно не рекомендую, т.к. там много нюансов, а вопрос у тебя серьезный (мы же на психотравму выйдем, как я чувствую).
К сожалению, статью по паркуру я еще не писала, как раз по той причине, что самостоятельно не думаю, что стоит делать новичкам. Техника очень мощная, но сложновата тем, у кого нет опыта.
Да давайте почитаю, подготовлюсь. Хорошо бы было по скайпу, если это можно, конечно. Можно в пн? или сегодня необходимо закончить? хочу настроиться, не ожидала, что такое трудоемкое будет упражнение

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№356 | 10.03.2017-
13:18

Паркур да, достаточно трудоемкий. Но повторяюсь - это в переписке.
Я написала письмо администратору, поождем пока, чтоб не забанили чего доброго))
Все ок, можно в другой день это сделать.
Единственное, что в пн и всю следующую неделю я буду с 11 часов до 16-16.30 доступна только по переписке. Скайп возможен с 16.30 до 18.00, удобно будет? или уже вечером, после 22.00, когда дети уснут, чтобы не отвлекали)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№357 | 10.03.2017-
13:19

Напиши потом, нашла в интернете технику или нет. И вопросы если какие-то будут.
Наверно все-таки стоит написать статью!) Ты меня вдохновила)

Julis

№358 | 10.03.2017-
13:20

№356 | Софи Лемус писал(а):

Паркур да, достаточно трудоемкий. Но повторяюсь - это в переписке.
Я написала письмо администратору, поождем пока, чтоб не забанили чего доброго))
Все ок, можно в другой день это сделать.
Единственное, что в пн и всю следующую неделю я буду с 11 часов до 16-16.30 доступна только по переписке. Скайп возможен с 16.30 до 18.00, удобно будет? или уже вечером, после 22.00, когда дети уснут, чтобы не отвлекали)
А можем в 16:30 где-то встретиться? Я думаю не забанят, видела у кого-то такие консультации на сайте

Julis

№359 | 10.03.2017-
13:21

№357 | Софи Лемус писал(а):

Напиши потом, нашла в интернете технику или нет. И вопросы если какие-то будут.
Наверно все-таки стоит написать статью!) Ты меня вдохновила)
Да, конечно стоит) информации не так много, и там термины конечно психологические, в которых я не очень смыслю. Но почитаю вечером еще)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№360 | 10.03.2017-
13:24

Встретиться было бы здорово, и это мой любимый формат, конечно!
Но кабинеты в Москве, а с дорогой не успею за детьми в сад)
В кабинете можно числа с 20 выбрать день, время.
Давай покаждемся ответа админа, думаю скайп допустим.

<p>Julis №361 10.03.2017-13:28</p>	<p>№360 Софи Лемус писал(а): Встретиться было бы здорово, и это мой любимый формат, конечно! Но кабинеты в Москве, а с дорогой не успею за детьми в сад) В кабинете можно числа с 20 выбрать день, время. Давай покаждемся ответа админа, думаю скайп допустим. Кабинет мне пока не очень доступен(я имела ввиду встретится в скайпе,если можно будет в формате демо</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №362 10.03.2017-13:31</p>	<p>Да, конечно в таком формате! об этом не переживай. Раз уж я тебя выбрала, то хочу довести все до ума.) И со временем тоже все в порядке пока что, поэтому лови момент ;)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №363 10.03.2017-13:33</p>	<p>Тогда на сегодня пока что все. 1. ждем ответа от поддержки 2. ищешь инфу по паркуру и задаешь вопросы, отвечаю в свободном режиме. 3. постараюсь написать подробную статью сегодня. Хорошего дня тебе, Юля! До связи.</p>
<p>Julis №364 10.03.2017-13:33</p>	<p>№362 Софи Лемус писал(а): Да, конечно в таком формате! об этом не переживай. Раз уж я тебя выбрала, то хочу довести все до ума.) И со временем тоже все в порядке пока что, поэтому лови момент ;) Спасибо,спасибо. Не представляете,как я благодарно,как мне стало легче уже. Даже не только в плане беспокоящей проблемы по цистита.</p>
<p>Julis №365 10.03.2017-13:34</p>	<p>№363 Софи Лемус писал(а): Тогда на сегодня пока что все. 1. ждем ответа от поддержки 2. ищешь инфу по паркуру и задаешь вопросы, отвечаю в свободном режиме. 3. постараюсь написать подробную статью сегодня. Хорошего дня тебе, Юля! До связи. Спасибо,Софи. До встречи. Если напишите,дайте ссылку. Кое что я нашла. А во сколько примерно в пн можно будет связаться?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №366 10.03.2017-13:34</p>	<p>А в чем еще легче стало?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №367 10.03.2017-13:35</p>	<p>В переписке можно в пн в 11.30</p>
<p>Julis</p>	<p>№366 Софи Лемус писал(а): А в чем еще легче стало?</p>

№368 | 10.03.2017-13:38

Как будто ком какой-то был, как облегчение, тревожность была, она уменьшилась, даже невротичность моя уменьшилась, я очень обычно внутри раздражительная, а стало спокойнее

Julis

№369 | 10.03.2017-13:38

№367 | Софи Лемус писал(а):
В переписке можно в пн в 11.30
Хорошо)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№370 | 10.03.2017-13:52

№368 | Julis писал(а):

Как будто ком какой-то был, как облегчение, тревожность была, она уменьшилась, даже невротичность моя уменьшилась, я очень обычно внутри раздражительная, а стало спокойнее

Да, так и бывает частенько. Работаешь с одной темой, а в результате помимо нее бонусами улучшаются и смежные сферы жизни) Все ж взаимосвязано, человек - сложная система. И стоит усовершенствовать один ее элемент, как по капиллярному эффекту наступают улучшения во всей системе.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№371 | 10.03.2017-19:21

Юля, ответ получила: можно по скайпу!))

Julis

№372 | 11.03.2017-13:13

№371 | Софи Лемус писал(а):

Юля, ответ получила: можно по скайпу!))

Отлично, Софи)

Кстати вчера было лучше, уменьшились неприятные ощущения, спала легче.

Julis

№373 | 13.03.2017-10:55

Софи, здравствуйте.

У меня разболелся зуб, неприятность за неприятностью, еще и причину не могут найти, по рентгену все хорошо.

Вообще назначили обезболивающее, ничего не помогает, сижу мучаюсь.

Наверное и поработать не очень удастся в таком режиме. До среды буду пить антибиотики, потом пойду опять к врачу, хотя он сказал не знает что лечить. Еще и с кв. проблемы, очень шумные соседи, невроз начался, все тело обсыпало пятнами. кошмар вообще(((

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№374 | 13.03.2017-11:52

Юля, доброе утро! Как вечернее самочувствие ?

У меня младший сын дома остался сегодня, в сад поведу завтра или послезавтра самое позднее. Тебе удобно по скайпу связаться завтра или послезавтра?

Но есть и хорошая новость: сегодня-завтра планирую опубликовать статью о паркуре) и ты сможешь прочитать и задать вопросы.

Переписываться могу в свободном режиме.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№375 | 13.03.2017-11:55

Только что прочитала.

Мне очень жаль!

Надеюсь все утихнет как можно скорее: и зуб, и соседи

Пиши если что и я точно напишу тебе сегодня в течение дня

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№376 | 13.03.2017-
16:25

Юля, иногда после начала проработок начинают вылезать всякие болячки, но это нормально, хотя и неприятно. Это как нарыв, который вскрыли и он начинает заживать, но сперва весь гной выходит...

Julis

№377 | 13.03.2017-
17:10

№376 | Софи Лемус писал(а):

Юля, иногда после начала проработок начинают вылезать всякие болячки, но это нормально, хотя и неприятно. Это как нарыв, который вскрыли и он начинает заживать, но сперва весь гной выходит...

Думаете так может быть. Я простудилась на кануне,заболел зуб,а стоматолог сделал рентген и говорит что зуб и соседние зубы здоровы.н о у меня недоверие врачам и стоматологу,вдруг что-то серьезное. Собираюсь в другую клинику сходить.страшно,вдруг зуб вырвут

Julis

№378 | 13.03.2017-
17:12

№374 | Софи Лемус писал(а):

Юля, доброе утро! Как вечернее самочувствие ?
У меня младший сын дома остался сегодня, в сад поведу завтра или послезавтра самое позднее.
Тебе удобно по скайпу связаться завтра или послезавтра?
Но есть и хорошая новость: сегодня-завтра планирую опубликовать статью о паркуре) и ты сможешь прочитать и задать вопросы.
Переписываться могу в свободном режиме.

Да я смогу прочитать. С нетерпением жду,по поводу скайпа не знаю,если вылечат зуб,сильно болит и температура,в лежку я

Julis

№379 | 14.03.2017-
12:44

№376 | Софи Лемус писал(а):

Юля, иногда после начала проработок начинают вылезать всякие болячки, но это нормально, хотя и неприятно. Это как нарыв, который вскрыли и он начинает заживать, но сперва весь гной выходит...

По поводу гноя.. я ветрянкой заболела,это ужас,все в зеленке,слабость ,сонливость,зуд((

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№380 | 14.03.2017-
13:57

Юля, добрый день. Да, ветрянкой тоже болела в твоём возрасте, взрослые тяжелее переносят... Желаю скорейшего выздоровления.
Радуется, что ветрянкой только один раз болеют.
Жди сегодня ссылочку.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№381 | 14.03.2017-
22:51

Юля, ты наверное, уже спишь, но вот обещанная ссылка:

<https://www.b17.ru/article/74608/>

Возможно, тебе сейчас не до этого, не делай насильно, выздоравливай. И дай мне знать, как только сможешь продолжать. Мы еще не закончили.
Добрых снов!

Julis

№382 | 15.03.2017-
04:33

№381 | Софи Лемус писал(а):

Юля, ты наверное, уже спишь, но вот обещанная ссылка:
<https://www.b17.ru/article/74608/>

Возможно, тебе сейчас не до этого, не делай насильно, выздоравливай. И дай мне знать, как только сможешь продолжать. Мы еще не закончили.
Добрых снов!

Софи не спится,сегодня третий день ветрянки пошел. Зуд,а так хоть отпустило и зуб и температуру. Думаю через неделю точно выздоровлю)вы сможете работу

продолжить?очень хотелось бы,есть ли у Вас время?думаю в след. среду.))
И спасибо за статью,можно если что непонятно спрашивать?

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№383 | 15.03.2017-
07:33

Доброе утро! Да, смогу, время просто согласуем.
конечно, задавай, если что!
Рада, что получше.

Julis
№384 | 17.03.2017-
15:02

Здравствуй,Софи. У меня вот вопросы по статье))
Во-первых как и почему я должна почувствовать ту или иную точку в кв. Ведь
кв. я меняла,я не живу с детства в одной кв.
2Я не очень верю во все прошлые жизни, но думаю в утробе уже ребенок
чувствуют. Но может ли он еще не родившись принимать решения,как я поняла
это решения бессознательного?
По самой технике вроде все понятно.

Я пошла на поправку)) только вид ужасный,так обидно заболеть в таком
возрасте(

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№385 | 17.03.2017-
15:23

Здравствуй, Юля! рада тебя слышать вновь!
Да, и правда обидно, когда уже важна внешность и т.д. Но главное, что пошли на
поправку!
По вопросам:
Не важно меняла ты квартиру или нет. Твое личное пространство привязано к
тебе и только. А не к квартире, парку, чему угодно! Оно твое и с тобой всегда.
Встала в комнате и позволила себе ощущать. Все. Весь секрет. В позволении.

Да, может. По крайней мере в работе такое вскрывалось.

Julis
№386 | 17.03.2017-
15:35

Как я понимаю это личное пространство на каком то расстоянии определенном и
листки в итоге должны лежать в пределах этой области?или по всей комнате?

Julis
№387 | 21.03.2017-
20:59

Софи,здравствуй. Болезнь затянулась,сможем на пятницу перенести. Я вроде и
лучше,но пока сил мало

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№388 | 22.03.2017-
06:54

Доброе утро, Юля. По всей комнате могут лечь, в линию.
По поводу пятницы свяжемся, не знаю еще точно, решится завтра

Софи Лемус
Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва
[Сейчас на сайте](#)
№389 | 23.03.2017-
16:30

Юля, добрый день!
Обещала написать по поводу пятницы: завтра могу в 16.00. Удобно?

Julis

№390 | 23.03.2017-
19:42

№389 | Софи Лемус писал(а):

Юля, добрый день!

Обещала написать по поводу пятницы: завтра могу в 16.00. Удобно?

Добрый вечер)Мне удобно,Софи. Я буду на форуме в 16

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№391 | 23.03.2017-
20:16

Отлично, до завтра!

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№392 | 23.03.2017-
20:16

Мы свяжемся по скайпу, найдите меня

Julis

№393 | 23.03.2017-
22:16

№392 | Софи Лемус писал(а):

Мы свяжемся по скайпу, найдите меня

Хорошо,только можно без видео,а то яв крапинку вся. А как найти Вас?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№394 | 23.03.2017-
23:09

sofilemus.ru

Можно без видео

Julis

№395 | 24.03.2017-
10:08

А я буду со скайпа мужа,александр его зовут,так что не пугайтесь))

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№396 | 24.03.2017-
10:46

Ок)

Julis

№397 | 24.03.2017-
15:54

Здравствуйете,Софи. Я тут и готова работать. Но вот какое дело,моя проблема куда-то ушла. Может предыдущие помогли упражнения. Но я боюсь,что снова вернется. Как откат какой-то пошел в положительную сторону. Что делать в таком случае?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№398 | 24.03.2017-
16:01

Давайте сохвонимся по скайпу, Юля, вам удобно сейчас поговорить?

Julis

№399 | 24.03.2017-
16:02

№398 | Софи Лемус писал(а):

Давайте сохвонимся по скайпу, Юля, вам удобно сейчас поговорить?

Да,удобно,можно на ты)