

Через много лет сохраняется обида на родителей

Автор	Сообщение
Нагари №0 18.11.2016-14:47	Вчера в демоконсультации разбирала обиду на родителей. Началось всё с того, что проявила бурю эмоций в столовой, когда подали мятую запеканку. Оказалось, что это неотреагированная обида на родителей проявляется. Сколько же надо работать, чтобы это убрать? Что же такое делать, чтобы обида ушла полностью?
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №1 18.11.2016-15:03	Здравствуйте, как к вам лучше обращаться? Если вам подходят мои условия, готова выделить прямо сейчас около получаса. Сразу хочу предупредить, что мы не успеем поработать в полном смысле этого слова (особенно учитывая тот факт, что, писать дольше, чем очно работать), но я могу объяснить вам как работают специалисты ИНП, чтобы вы могли осознанно подойти к выбору метода. Вы пишете, что вчера разбирали в демке тему обиды на родителей. Можете дать ссылку? (если тема достаточно короткая.) А прямо сейчас отвечаю на ваши вопросы: №0 Нагари писал(а): Сколько же надо работать, чтобы это убрать? Это зависит от Вашей личной истории, от вашего сопротивления изменениям и готовности к ним. И много еще от чего. Я пока что ничего не знаю о вашей ситуации: когда возникла обида, помните ли в время, когда ее еще не было? Что ее спровоцировало и поддерживает и т.д. (можете сразу ответить на эти вопросы) 2. №0 Нагари писал(а): Что же такое делать, чтобы обида ушла полностью? Как наверно сами догадываетесь - работать с психотерапевтом, лучше очно, хотя можно и онлайн. Чего ждете от этой демо? На сколько баллов сейчас обида сильная? (0 - ее нет, 10 - очень сильная!)
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №2 18.11.2016-15:04	Сколько вам лет?
Нагари №3 18.11.2016-15:10	Я Нагари, мне 51. Стала изучать свои эмоции для похудения. Сейчас поверхностно отношения нормальные в глубине обида 9 из 10.
Нагари №4 18.11.2016-15:11	От демо жду создания стратегии полного избавления от обиды.
Нагари №5 18.11.2016-15:12	Создания в моей голове понимания ситуации и чёткого плана. Потому что ходить к психологу это не план. Понимаете меня?
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №6 18.11.2016-15:13	Очень приятно, Нагари. Запрос поняла. Жду ответов на ВСЕ вопросы, и, пожалуйста, ставьте "спасибо", нажав на кнопку справа под каждым моим сообщением.

<p>Нагари №7 18.11.2016-15:16</p>	<p>Скажите, вы обязательно просите отзыв. То что бесплатно взяли консультировать - это понятно, что спасибо. А если по качеству консультации не будет желания писать положительный отзыв? Или вашей консультацией вы уверены, я буду довольна?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №8 18.11.2016-15:18</p>	<p>Предлагаю к этому вопросу вернуться по завершении консультации, т.к. сейчас я уже настроена на ваш запрос. Создание плана и стратегии. Спасибо, что с уважением отнеслись к моему пожеланию, кто-то просто ничего не пишет и прекрасно себя чувствует)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №9 18.11.2016-15:21</p>	<p>Нагари, расскажите, пожалуйста, немного больше о своей ситуации №1 Софи Лемус писал(а): когда возникла обида, помните ли в время, когда ее еще не было? Что ее спровоцировало, поддерживает и т.д. Как пытались справиться с обидой?</p>
<p>Нагари №10 18.11.2016-15:23</p>	<p>Ссылку вставить не могу. Просто не умею.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №11 18.11.2016-15:24</p>	<p>И еще уточнение: вы уверены, что это была именно обида на родителей тогда, в столовой? Мне принять это как данность или хотите перепроверить с чем имеем дело? Возможно, это было что-то другое, а может и правда обида.</p>
<p>Нагари №12 18.11.2016-15:29</p>	<p>У меня не одна обида, а много обид. Я помню время, лет 5, когда обид было на 2 балла. Время без обид не помню. Пыталась разбирать отдельные обиды. Менять взгляд на то из за чего на них обиделась. По 1 обиде получается. Но видно, что этого мало. К концу подросткового возраста 14 лет уехала из дома, курила, пила, плохо училась, всё было направлено на протест против них. Распробовав психологию лет 25 назад я первым делом убрала родителей с места номер 1 в моей жизни. Почти всё нормализовалось в жизни, кроме веса. Стала работать с весом, а там обида на родителей.</p>
<p>Нагари №13 18.11.2016-15:30</p>	<p>№11 Софи Лемус писал(а): И еще уточнение: вы уверены, что это была именно обида на родителей тогда, в столовой? Мне принять это как данность или хотите перепроверить с чем имеем дело? Возможно, это было что-то другое, а может и правда обида. Это точно обида.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №14 18.11.2016-15:30</p>	<p>№5 Нагари писал(а): ходить к психологу это не план Я бы сказала, что это часть плана. Давайте подумаем, какие еще есть недостающие части плана. Как вчера вы выбирали с кем проводить демо? Или никак, а специалист сам вас выбрал?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное</p>	<p>Хорошо, примем, что работать стоит именно с обидой.</p>

<p>нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №15 18.11.2016-15:31</p>	
<p>Нагари №16 18.11.2016-15:32</p>	<p>Оказалось что в небрежно поданной запеканке я узнала пренебрежительное отношение родителей, которые часто кормили меня несвежими продуктами и не заботились о том, чтобы было свежее, эстетичное и вкусное.</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №17 18.11.2016-15:33</p>	<p>Понимаете, обида - это часто созависимость. Каким образом вы пытались переместить родителей с первого места в своей жизни? Что именно делали для этого? Т.е. если бы полностью была убрана созависимость, эмоциональной окраски такой сильной не было бы. Значит, не до конца убрали.</p>
<p>Нагари №18 18.11.2016-15:34</p>	<p>№14 Софи Лемус писал(а): Я бы сказала, что это часть плана. Давайте подумаем, какие еще есть недостающие части плана. Как вчера вы выбирали с кем проводить демо? Или никак, а специалист сам вас выбрал? Специалист сам выбрал. Я пробую с несколькими людьми, потом выберу.</p>
<p>Нагари №19 18.11.2016-15:35</p>	<p>№17 Софи Лемус писал(а): Понимаете, обида - это часто созависимость. Каким образом вы пытались переместить родителей с первого места в своей жизни? Что именно делали для этого? Т.е. если бы полностью была убрана созависимость, эмоциональной окраски такой сильной не было бы. Значит, не до конца убрали. Обида это созависимость - это новый для меня взгляд на эту тему. Что это значит?</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №20 18.11.2016-15:35</p>	<p>№18 Нагари писал(а): Я пробую с несколькими людьми, потом выберу. Как вариант. Таким образом вы почувствуете (интуитивно) кто в состоянии вам помочь (составить план или ИЗБАВИТЬСЯ от обиды?)</p>
<p>Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №21 18.11.2016-15:40</p>	<p>У меня есть статья о созависимости. https://goo.gl/58NjSc Там даже приведена конкретная техника по снятию созависимости. Если у вас по ней возникнут вопросы - можете в любое время задать, я отвечу. Ее реально сделать самой, но могут всплыть смежные моменты, могут нахлынуть сильные эмоции (очень сильные порой), в таком случае вам поможет (посмотрите ЗАРАНЕЕ, до какой-либо работы с собой по техникам!) эта статья и, главное - видео: https://goo.gl/btyDyB Кстати, этот метод ДПДГ или МГД - уже само по себе сильное средство. Оно универсально и с его помощью можно и с обидой работать.</p>
<p>Нагари №22 18.11.2016-15:41</p>	<p>Я поняла, что мать так строит отношения, чтобы к ней было много внимания. Обижает или обижается. Это съедает все мои силы. Так я поняла, мне было 29. Я поняла, что сильно надоело жить в этом тупике и поставила новые цели. Это был недостаток, работа и развлечения. У меня здесь всё устраивает сейчас. Но я упустила близость и комфорт в общении тогда, просто я не знала, что это бывает, в моём опыте этого не было. За перееданием стоит желание</p>

определённых отношений, я понимаю каких. Начала разрабатывать эту тему 4 месяца назад. И вышла, что обида жива. Очень удивилась, она немного другая, чем в молодости, но поведением управляет.

Нагари №23 18.11.2016-15:46	№20 Софи Лемус писал(а): Как вариант. Таким образом вы почувствуете (интуитивно) кто в состоянии вам помочь (составить план или ИЗБАВИТЬСЯ от обиды?) 2
Нагари №24 18.11.2016-15:47	№21 Софи Лемус писал(а): У меня есть статья о созависимости. https://goo.gl/58NjSc Там даже приведена конкретная техника по снятию созависимости. Если у вас по ней возникнут вопросы - можете в любое время задать, я отвечу. Ее реально сделать самой, но могут всплыть смежные моменты, могут нахлынуть сильные эмоции (очень сильные порой), в таком случае вам поможет (посмотрите ЗАРАНЕЕ, до какой-либо работы с собой по техникам!) эта статья и, главное - видео: https://goo.gl/btyDyB Кстати, эта метод ДПДГ или МГД - уже само по себе сильное средство. Оно универсально и с его помощью можно и с обидой работать. Ок
Нагари №25 18.11.2016-15:49	Спасибо. Мне нужно время, чтобы познакомиться с информацией. Можно закрыть консультацию. Если будут вопросы напишу лично. Отзыв будет положительный.
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №26 18.11.2016-15:51	№22 Нагари писал(а): но поведением управляет. Нагари, это как раз следующее, что я хочу сказать Вам: про поведение. "Объясню на пальцах": Представьте, что человек состоит из многих частей, но не физических (органы, конечности ит.д.), а невидимых. Одна часть управляет самосохранением, вторая - общением, третья - самореализацией, 4 - водит машину, 5 - кричит на детей, когда они не слушаются и так далее... Частей много. (все это только примеры) Эти части образуются в нескольких случаях: 1. при проблеме 2. при цели 3. психотравмы и т.д. Многие из наших частей были образованы в раннем детстве (и даже в период внутриутробной жизни). Могут ли они эффективно управлять своими сферами?.. вряд ли... Но с ними можно договариваться, можно повзрослеть их и обучить "как надо". Т.е. у вас некогда (сейчас даже не так важно когда именно, ваше бессознательное это само показало бы во время выполнения психотехнологий) зародилась обида. Назовем ее частью. Тогда вам было менее двух лет. Представьте: часть двухлетнего ребенка управляет взрослой Женщиной. Говоря о том, что можно с частями работать - я имею ввиду вполне конкретный алгоритм, и он тоже представлен в моих статьях. https://goo.gl/avgeDH (тоже, возникнут вопросы - пишите! Жить без обид гораздо легче и радостней! Мне действительно хочется вам помочь расстаться с ними и обрести взамен ... что бы Вы хотели взамен?)
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте	Хорошо, Нагари. Всего доброго.

