1 шаг.

Состояние – я в спячке нахожусь.

Я вчера поняла: я от чего-то прячусь.

Я начала для себя делиться с мужем эмоционально.

По деньгам - задержки денег.

Я поняла, что я боюсь ответственность.

Мне страшно. Мне каждый раз было страшно.

Это опять по кругу.

Я начала болеть: то горло немножко, то насморк, то плечо (левое) продуло … я это плечо травмировала в свое время, похоже на ущемление, боль была невозможная, вызвали мануальщика, он мне снял воспаление, но время от времени плечо дает о себе знать.

Получается, я постоянно в постели. Для меня это ненормально. Я обычно не такая.

Текущее состояние.

Название. Кокон. Я в позе маленького ребенка. Ребенок в утробе.

1. Хочется спрятаться. Слезы. Страх. Меня не хотят. Обидно. Отчаянье. Нет выхода. У меня нет выбора. Не мне решать. Я не могу решать. Я не могу выбирать. Моя жизнь полностью в чьих-то руках. Я себе не принадлежу. Я кукла-марионетка. Мной управляют. Заставляют делать не то, что хочу. не мой выбор, а чей-то. Не идти по своему предназначению. Я по спирали не вверх иду, а вниз. Внизу смерть. Я исчезну.

Я исчезаю. Проявить, как на самом деле: личность всегда остается. Всегда есть выбор.

1. Нет доверия к родителям. К маме. Меня не любят. Не ценят. Что это значит: Я неинтересна. Есть люди, к которым тянуться, ко мне не тянуться. Я – серая мышь. Проявить, как на самом деле: все по-другому. Я – интересная. Так всегда было. Откуда это идея: из того состояния ребенка. Мысли: на каком-то маленьком сроке был вопрос у родителей: оставлять или не оставлять.
2. Дыхание – тяжело дышать. Голова не может соображать. Вата в голове. Болит голова. Верхняя часть головы болит. Не могу думать. Не могу принять решение. Не может нормально двигаться. Ничего не хочется делать. Не хочу так жить. Я устала. Нет сил. Приказываю себе проявить, откуда это идея: моя идея: мама часто говорит «я устала», мама часто жалуется, что устала. Мама по жизни устает. У мамы сустав искусственный. С детства она инвалид. Ее несколько раз оперировали. У нее все время дискомфорт или боль. Она преодолевает этот дискомфорт. Плюс она этим пользуется. Вызывает чувство вины, манипулирует. Делает – это для привлечения внимания. Как моя усталость связана с маминой: я скопировала мамину модель поведения. Мне не хватает внимания и общения. Такое поведение не дает достичь цель получение внимания.

Когда мама так себя ведет – я не хочу с ней общаться. Цель не достигается.

Честное, искреннее состояние притягивает внимание.

1. (Может быть слишком хорошее состояние – это ловушка-блокировка) подкашиваются ноги от бедер. Ноги не идут. Мне нужно идти, а они не хотят. Что чувствуешь, испытывая эти ощущения: паника.

Образ: я в болоте по бедра. Руками могу действовать, а ногами – нет. Я делаю много действий, но они не приводят к результату. Они еще больше усугубляют ситуацию. Из-за паники не могу сосредоточиться на том, что нужно делать. Страшно, что будет дальше. А вдруг еще что-то сделаешь, засосет еще глубже. С одной стороны, нужно что-то делать, с другой стороны – боишься. Этот образ связан с финансами. С моим состоянием по поводу денег. Приказываю себе проявить основную идею: я боюсь действовать, а вдруг будет хуже. Я боюсь начинать что-то новое, а вдруг не получится. Идея: любое новое дело требует вложений, боюсь, что не смогу вернуть вложения, не окупится. Приказываю себе проявить, что это значит: я боюсь долгов. (как только проявилась эта идея, стало легче, ноги отпустило). Приказываю себе проявить, откуда это идея – образ папы. История из жизни папы: он в свое время дал взаймы брату. До сих пор долг не отдал, при том, что дело работало. Оно не приносило большой прибыли, но деньги были. Долг не отдал все равно. Брат выставил так, что «не получилось», отец мол сам виноват – ты вложил в дело, риск был, не получилось, денег нет.

Отец всегда говорил: никогда не связываться с долгами: не давать, не брать.

У отца такой тяжелый опыт – дело касается брата, здесь еще и предательство. Не просто не потеря денег. Не все так плохо было. Мог бы брат и отдать.

1. Мне стыдно принимать помощь. Мне неудобно, что я приняла помощь. Что я в свои 30+ не могу что-то отложить на всякий случай. Никогда нет запаса денег. На текущие дела находятся деньги. Но это напряг. Никогда нет денег наперед. И это все время так. Они приходят в конце концов. Но приходится сильно нервничать. У нас нет отложенных средств, у меня нет ощущения защищенности. Нет подушки безопасности. Страх, вдруг не хватит денег. Всегда к папе обращаюсь за деньгами. Я чувствую себя, как ребенком. А хочется быть взрослым, иметь свою подушку безопасности.

Страх остаться без денег. Нет подушки безопасности в виде денег (1 000 000 руб.) Раньше не было подушки безопасности. А у родителей всегда были деньги, отложенные. Папа говорил – это обязательно должно быть. Хотя я знаю, что у кого-то в недвижимости подушка безопасности.

У самой есть опыт, когда такая подушка была. Нужна подушка безопасности - Приказываю себе проявить, что это значит – это сохраняет комфортную жизнь - Приказываю себе проявить, что это значит – это, значит, что я могу – это, значит, что я могу выжить.

Идея: если нет подушки безопасности – я не выживу. Приказываю себе проявить, как на самом деле: на самом деле выжить можно. Приказываю себе проявить, откуда это идея – вспомнилась история: мы ходили на маникюр к девочке – у нее произошла трагедия в жизни, внезапно умер муж. Сын поступил в институт, была машина в кредит куплена. Она говорит: мы реально жили, не откладывали деньги, все тратили на жизнь. Когда она осталась одна, на маникюре много не заработаешь… Я тоже тогда подумала: остаться ни с чем – это сложно для женщины.

Завершение процедуры.