Тема: я не могу выйти на комфортный уровень жизни.

Ощущения в теле: я выпрямилась. В центре груди комок. Зажатость. Не могу полноценно сделать вдох телу не хватает воздуха.

Состояние: захотелось поплакать.

Идеи-установки: Аленушка на берегу озера. Она по Иванушке плачет.

Приказываю себе проявить, что это значит: злость. Задолбала – сидит-горюет.

Приказываю себе проявить, что это значит: хочется кулаками постучать: встань и делай, хватит сидеть.

Как образ связан с темой: я не могу выйти на комфортный уровень жизни?

Блин, меня это достало.

Основная идея в этой точке: задумываться, думать, обдумать – это долго.

А смысл так долго думать.

Нужно быстро обдумать и делать.

Нужно все делать быстро.

Если быстро не получается – я опять мусолю-мусолю, думаю.

Мысль пришла, либо воплощаешь, либо находишь другую мысль.

Основная идея в этой точке: поднимись, иди и делай.

Приказываю себе проявить, что это значит: иди туда, где тебе нравится.

Делать только то, что нравится.

Приказываю себе проявить, откуда эта идея: с детства.

Приказываю себе проявить, как на самом деле, к чему может привести: можно остаться ни с чем и не с кем.

2.

Ощущения в теле: зажало горло, подташнивает, глаза зажаты, тело зажато, в висках заболело.

Состояние: сплошная зажатость, скованность, хочется расслабиться

Идеи-установки: картинки никакие не идут, вдохнуть. Хочется расслабиться и вдохнуть. Открыть глаза.

Приказываю себе проявить, что это значит: привести себя в порядок, успокоиться и оглядеться.

Приказываю себе проявить, что это значит: войти в норму. Все нормально. Спокойно. Это жизнь. Думаем следующий шаг. Опять упала в панику, зажалась. Все нормально. Жизнь продолжается. Я здесь и сейчас. Оглянулась. Выпрямила спину. Раздвинула руки.

На что это похоже? После каких событий или после чего такое состояние бывает?

Я вспомнила, как летела по этой лестнице. То, что было – прошло. Люди мне помогают, выводят меня из этого состояния.

То, что прошло, то прошло, это прошлое.

Идея: Быстро отпускаю, благодарю, забываю.

Идея: что было, то прошло.

Что означает эта идея:

Правило: двигаться вперед.

Я прожила, преодолела, вынесла уроки, иду дальше.

Идея: двигаться вперед, не останавливаться. Дойти до вершины.

Приказываю себе проявить, откуда эта идея: ничего в голову не приходит. Такому человеку наплевать на то, что вокруг него, на тех, кто вокруг него. Он ничего кроме своей цели не видит. Он может и достигнет своей цели. Что-то пропускаешь в жизни, идя к цели. Нам все время некогда. Это обедняет жизнь.

3.

Ощущения в теле: зачесался лоб, руки вверх, потянулась. Глаза открытые: небо, улица.

Состояние: нормальное, сижу оглядываюсь

Идеи-установки: пришлось решать непредвиденные бытовые вопросы, разбросано, нужно приводить в порядок. Планы на завтра есть. Хорошее настроение. Думать нужно быстро.

Приказываю себе проявить, что это значит: есть планы на ближайшее время. Цели нет. Разбрасываюсь. Мелкие планы не приведут к цели.

Идея: задумайся над целью.

А чего я хочу-то

Подруга более целеустремленная. Она живет своей жизнью, а я сижу и смотрю, как другие живут.

Основная идея в 3-ей точке: а чего суетиться. Двигаться-двигаться. Смысла в этой суете, движухи нет. Пусть она достигает, флаг ей в руки. Я не хотела бы суетиться, как она.

Меня раздражала ее суета.

Идея: чтобы изменить уровень жизни, нужно ставить цели, целеустремленной, нужно какое-то движение.

Приказываю себе проявить, откуда эта идея: 10 класс. Половина обучения пройдена. Мама со мной садиться: какие у нас получаются оценки… сколько пятерок и по каким предметам нужно получить. Я выполнила этот мамин план. Я получила свои пять баллов.

Личный опыт. Четкость. Не было суеты.

Приказываю себе проявить, как на самом деле работает эта идея. Она работает. Но другой не видишь цели. Возможно, изменились обстоятельства, а ты продолжаешь идти к цели.

Приказываю проявить, как на самом деле связаны между собой целеустремленность и достижение комфортного уровня жизни. Что-то есть скучное и раздражающее.

Для достижения комфортного уровня жизни не так уж много нужно. Солнце, пара новых учеников, дружеское общение с мужчиной.