2 шаг.

Программа саморазрушения долбит постоянно. Это началось лет в 16. В моей жизни это происходит в отношениях с людьми. Предательство.

Пространство, в котором меня предают люди.

**Есть саморазрушение.**

**Позволяла другим себя разрушать: шла навстречу, открывалась людям. Они гадили мне**. Я все позволяла. А сейчас я стала скандальной. Я – недобрый человек )) люди воспринимают меня не очень. Я отдельно, люди отдельно.

Есть дистанция с людьми. Я не подпускаю к себе близко. Есть стена, есть броня.

Называется: ТЯГОМОТИНА

Проявить пр-во

Переместиться в это пр-во.

Ощущения: тяжесть от груди и ниже. Там, где набирается вес. Левое предплечье, левая рука – побаливает.

Переместить в Выделенное пространство.

Идеи и установки: тишина в голове, ощущение, что у меня выключили звук и кто-то сидит и наблюдает.

А как ты теперь в этой ситуации. ХиХиХиХиХи. Ну и сволочь же ты. Сама такая. Медленная. Тупая.

Основная идея: нет единения с собой. Я смеюсь сама над собой.

Я с телом не в ладу.

Я ему: нам нужно на 60 кг. Уменьшится. Тело – да, я хочу быть таким красивым, молодым, здоровым.

Идея: Я И ТЕЛО - РАЗНЫЕ СУЩЕСТВА

Нет единения с телом.

Откуда идея: я это услышала у кого-то из авторов.

Как на самом деле: мы с телом – одно целое.

Называется: СЧАСТЬЕ

Ощущение тела в этом пр-ве:

Я словно пушинка, легкость, тонкость.

Мне нравится состояние, когда у меня много энергии. Это мое нормальное состояние – это счастье.

Переместить это пр-во в Выделенное пр-во.

Идея: Я – Карлсон. Мне нравится быть веселой, детской, немного ребенком и с моторчиком.

Мне моторчик очень нужен. Мне нужно такое тело, как у Карлсона.

Идея: МНЕ НУЖНА АКИВНОСТЬ, ЧТОБЫ НЕ СПУСТИТЬСЯ В ТЯГОМОТИНУ.

Я ленивый человек, либо я несусь, чтобы что-то делать.

Как тот Мюнхаузен.

Я нудная и мне самой с собой не интересно. Нужно быть активной – я себе нравлюсь.

Один из вариантов справиться с ленью – отлежаться

Другой – тупо заставить себя двигаться

Третий – переключить мозг на другое, перенастроить.

Моторчик, чтобы меня толкал, волшебный пендель – это что-то внешнее, чтобы меня вытащило из этого состояния. Я – домосед.

Оказалась в пр-ве тягомотина, нашла в лице партнера. По очереди пендели друг другу даем.

Называется: МЫШЬ НА КРУПУ. Я жила со своим молодым человеком и начала с ним полнеть. Он пришел в мою жизнь и у меня рухнуло все: работа, здоровье. Тело, как груша. У меня пошли обиды.

У меня постоянные обиды были. Я все время терпела. Когда я от него начала уезжать, у меня начал уходить вес.

Идея в основе поведения: быть рядом. Тишина в голове.

Быть хозяйкой в доме. Значимость. Порядок дома, чистота. Я, когда, делаю все по дому, я чувствую себя значимой. Когда я была Хозяйкой в доме, он ездил в командировки.

Он мне доверял.

Важно для меня было – быть хозяйкой. Мое гнездо.

Для меня важно, чтобы было мое гнездо, мое место.

Идея: **нет дома, нет места – нет меня**.

Откуда эта идея: из прошлого

Как на самом деле: мой дом там, где я.

Идея: я нуждаюсь в доме, в каком-то месте.

Идея:

Я = мой Дом. Дома не стало. Появилась идея: Я = мое Тело.

Проявить пространство, где у меня не было этих идей.

Название: ПУСТЫНЯ. Я с верблюдом. Мне хорошо.

Я и не дом и не тело. Я больше, чем мой дом и я больше, чем мое тело.