2 шаг.

Включение программы саморазрушения: вспыльчивость и раздражительность.

Это бывает неконтролируемым. Может понести.

Я после этого себя виню.

Пространство, в котором включается пр-ма саморазрушения.

Название: Я ПЛОХАЯ ДОЧЬ.

Ощущения: в груди – как буд-то бы плита на груди. Внутри все сжимается. Верх легких. До боли.

Идеи: трудно жить. Я так больше не могу, жизнь по кругу и выхода нет, все рушится, одни и те же проблемы. Денег не хватает, времени не хватает, хочется плакать. Все время откаты к прежним проблемам. Нет энергии во мне, не могу дать мужу. Откат назад.

Идея: Я неудачница. Не могу научиться.

Идея: у меня ресурса не хватает.

Откуда: детство. Мама всегда говорила: будешь плохо учиться, пойдешь на панель работать. Пропащая личность

Я училась хорошо, была во всем не плохо. Но у мамы всегда было: у кого-то всегда лучше, чем я.

Идея: я – самая хреновая.

Название: Я ПЛОХАЯ МАТЬ

Как себя в нем ощущаешь? Голова опущена, низ живота сжимается. Тянет, болит ни живота. Плакать хочется. Жалко себя.

К чему стремишься: лицо на солнце – сесть, чтобы солнце светило и ничего не делать. Беззаботность.

Идеи-установки: мне уже никогда не будет хорошо. Без ребенка жизни нет. Я не должна жить. Я живу, мой ребенок нет. Чувство вины, что я живу. А он не живет. Жалость к себе.

Идея: Я уже никогда не смогу радоваться жизни.

Откуда: когда Саша лежал в больнице, я так думала, боясь за него.

Идея: Я НЕ ДОЛЖНА РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.

Идея: мне не может быть хорошо, если ребенку плохо.

На что уходит ресурс в этом пр-ве: на пустые старания.

Какая идея меня переместила из пространство, Я ПЛОХАЯ МАТЬ в пространство Я ПЛОХАЯ ДОЧЬ.

ИДЕЯ: я должна жить без эмоций. Я ДОЛЖНА БЫТЬ РОВНОЙ И НЕ ПРОЯВЛЯТЬ ЭМОЦИИ

Должна быть ровной и не проявлять никаких эмоций.

Результат: Я скована, я сама себя сдерживаю себя.

Название: ДОМ КУКЛЫ.

Все вокруг розовое. Я в кукольном доме. Девичье, розовая, игрушечная.

Как чувствуешь себя: вокруг все неживое, искусственное. Я живая, а вокруг искусственное. Холодное все. Все пустое.

Ощущения в теле: холодно.

Жизни нет. Даже убирать не нужно потому, что пыли нет. Все искусственное. Делать нечего. Все на своем месте и сдвинуть с места нельзя. Все на своем месте.

Идеи и установки: нет смысла в жизни.

Нет понимания и развития – это смерть.

Идея: в жизни смысла нет.

Был такой период в жизни, когда жила с первым мужем.

Какая идея меня переместила из пространства ДОМ КУКЛЫ в пространство Я ПЛОХАЯ МАТЬ:

Если в жизни нет смысла и развития, то незачем жить.

Идея: ЕСЛИ НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОСТРАНСТВО, ТО НЕ СТОИТ ЖИТЬ.

Энергия уходит в ожидание и мечты.

Откуда эта идея: папа перед глазами стоит. Догнать папу нужно.

На самом деле жить можно в любом пространстве.

Название: Смерть.

Как себя чувствуешь: я словно лежу в гробу.

Я старая. Кожа, как у старой-старой бабушки.

За собой наблюдаю сверху.

Люди стоят.

Состояние:

Мысль: ну да, пришли все попрощаться, пришли отдать должное, но на самом деле прощаться не с кем.

Я для них не значима, не имею значения для них. Я – никчемность. Жизнь безликая, пустая, ничего толком не сделала. Я смотрю с иронией. Стоят, плачут, горюют, а горевать-то не по кому. Умерла и умерла.

Прожила жизнь пустую.

Но я понимаю так про себя, люди так не думают обо мне.

Я себя не любила.

Идея: жизнь прожита зря.

Выдающиеся люди не зря живут.

Профессор – не зря.

Ничего не добилась.

Откуда эта идея: время советского союза, выступление руководителей. Вы должны для человечества сделать что-то полезное. Каждый что-то должен достичь.

Жить на благо Родине. А я никакого блага Родине не принесла.

**Идея: Смысл жизни – жить на благо Родине и принести пользу чужим людям**

СМЫСЛ ЖИЗНИ – ЖИТЬ НА БЛАГО РОДИНЕ И ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ ЛЮДЯМ (чужим)

СМЫСЛ ЖИЗНИ – СТАТЬ ГЕРОЕМ.

Проявить, как на самом деле.

Приказываю себе переместиться в пространство, в котором у меня не было этой идеи.