3 шаг ШК

Пространство, в котором я испытываю страх.

Проявить

Переместиться

Ощущения: становится жарко, ни о чем не могу думать, паника

Стремлюсь: зажаться, свернуться клубком, спрятать голову, уснуть, спрятаться голову под одеяло

Сколько ресурса уходит на это: 80%

Каков результат пребывания в этом пр-ве: уставшей, продолжаю об этом думать, подавленной.

Какая идея лежит в основе этих действий (в основе поведения): нужно прятаться, чтобы не заметили. Нужно стать незаметной. Я не даю этой разрушительной энергии попасть в меня. Она тогда проходит мимо. Переждать. Не ввязываться.

Идея: НУЖНО СОХРАНИТЬ ЭНЕРГИЮ.

Название: Ёж

2 роли: спрятаться и нападать

Проявить:

Переместиться:

Ощущения: темное пр-во, участилось дыхание. Кулаки сжимаются.

Стремлюсь: прорваться, выйти из этого пр-ва. Препятствия есть, но я их не вижу. Мне здесь плохо и жутко. Как в лесу, где поросль, много кустов. Чем быстрее я это сделаю, тем быстрее это закончиться. Нужно перетерпеть боль, но быстро выйти.

Переместить в ВП: есть прилив энергии, чем больнее царапают и бьют, тем больше прилив сил и концентрация.

Сколько ресурса уходит на это: 50%

Каков результат пребывания в этом пр-ве: усталость, откат.

К чему принуждает это пр-во: к борьбе

Что запрещает это пр-во: отступать

Какая идея лежит в основе этих действий: я должна идти до конца

Название: ВОЙНА

Чего больше всего боимся больше всего: проиграть = смерть

ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ НУЖНА СИЛА.

На смерть стоять.

НУЖНО ПОБЕЖДАТЬ, НЕЛЬЗЯ ПРОИГРЫВАТЬ.

НУЖНО ВЫИГРЫВАТЬ

Эпизод:

Вспоминается детство. Когда я ссорилась с мамой. Вспоминается: мне трудно давалось писать двойку.

Мама была не сдержанная и ее это раздражало. Она начинала на меня кричать, я – на нее.

Было такое, что мама меня ударила. Сильно. Мне было очень обидно.

Для меня это была очень сильная обида.

Решения:

Не смогу любить маму

Я не хочу с ней жить

Никогда не буду бить детей

Я не хочу так жить

Я всегда буду любить папу

Папа меня понимает

Я вырасту и дам сдачу

Я права

Я бессильна

Я слабая

Я должна стать сильной

Я буду лучше, чем она

Я должна добиться успеха

Я все равно тебя «победю»

Имплант, который меня удерживает в этом пр-ве: левая часть головы сзади.

Принуждает: прятаться, быть слабой, кричать

Запрещает: жить: раскрываться, проявлять себя, выражать свои мысли, чувства, не говорить, что думаешь, что чувствую.

Точки привязки, сколько: 5

1 – слева, около виска – у меня всегда не хватает сил

2 – правая часть головы – что-то должно помешать, когда все хорошо, обязательно что-то должно пмешать

3 – левая рука, ладошка – обижать близких людей

4 – правая ступня, нога – не могу идти вперед

5 – спина, поясница – мне всегда не хватает денег, чтобы бороться, добиваться, вступать в конфликт, не хватает средств.

Основная идея импланта: я несчастливая

Я ДОЛЖНА ПОБЕЖДАТЬ, НО У МЕНЯ МАЛО СИЛ (как в детстве)

СТРАХ, ЧТО НЕ ОДЕРЖУ ПОБЕДУ.

Проявить пространство, в котором у меня не было этих идей: …