Пространство страхов:

Ощущения: Солнечное сплетение сводит от страха. Живот крутит. Оцепенение. Плечи сжаты. В голове – замирание. Безвыходность. Паника. Мыслей, идей что делать просто нет.

Идея: я маленькая, а сущность большая и всесильная. Идея: я не справлюсь.

Эпизод, в котором у меня впервые появились эти ощущения.

Ситуация, когда по ночам душили. Я плакала и не знала, что с этим делать. Я просыпаюсь от того, что холод начинается с ног идет по задней поверхности и удушение начинается холодными руками.  
Каждый раз ровно в 2 часа носи. У меня была паническая атака. Я занималась у женщины, мы делали шаманские практики и после этого началось. Я меня была паника. Друг приехал и помог. Всею ночь успокаивал и друг помог.

Решения:

Есть выход, я в безопасности.

Друг - мой спаситель

Доверять другу

Слушать друга

Положиться на него

Безнадежность – я сама не справлюсь с этим.

Это часть мира

Сущности везде

Если я останусь без друга (без защитника), они меня сожрут.

Сама не справлюсь. Нужен специалист.

Я – никчемная.

Я слабая

Неуверенность в себе

Не справлюсь.

Роль: ЖЕРТВА

Принуждает – не сопротивляться, пустить по течению, страдать,

Считать, что сама ничего не смогу, у меня ничего не получится, сил не хватит.

Запрещает – реализацию = рост = заявлять о себе, чувствовать себя уверенной. Получать удовольствие, общение с людьми, путешествовать, ограничивать себя.

Хорошего: удерживать друга, быть слабенькой – спросу меньше, ответственности меньше.

Плохого: нервозность, предъявы к другу, прилипчивость, страх, паника, тревожность.

Противоположная роль: УВЕРЕННАЯ В СЕБЕ ЖЕНЩИНА. Баба-конь.

Принуждает: все сама, со всем сама справлюсь, делать мужика слабым, власть, мое слово главнее.

Запрещает: любить, открыть сердце, быть слабой, мягкость, счастье, быть девочкой.

Хорошего: зарабатываются деньги, сила, уверенность, воля. Ресурсное состояние.

Плохого: физическая нагрузка, одиночество, обиды, разочарование, болезни.

Живот-СС – внедренный имплант – переживания, неуверенность, замедление моих действий.

ТП – 4

1 – живот – неуверенность, спрятаться хочется

2 – горло – не выражать себя – не говорить о себе, не говорить о том, что думаешь, что хочешь.

3 – переживание, паника

4 – глаза – не видеть невидимое, не смотреть на него.

Горло и грудная клетка – принуждает – не говорить. Идеи: много говорю лишнего. Меня посчитают сумасшедшей.

ТП – 3

1 – спина – ожидание осуждения. За спиной осуждать будут

2 – плечи – нет поддержки

3 – живот внизу – слабая на передок

Эпизод:

Школа – я стою, урок пения. Меня вызвали перед классом петь. Говорит: пой. Паническое состояние. Я не могла начать петь, передо мной весь класс смеялся.

Решения:

Не петь

Не говорить

Молчать, чтобы не смеялись

Меня осудят

Все уроды, докажу обратное – я что-то стою

Злость

Посмотрели эпизод – там, на самом деле особого дела до меня никому нет. Каждый боится за себя – вдруг меня вызовут к доске и будет так же. А учительница вообще о своем думает.

Текст: рассоздание всего того, что поддерживает мои решения.

+ завершение процедуры.