Травмированное с детства плечо

Плечо – передние связки растягивает в разные стороны. Весь позвоночник чувствуется. Искривление на уровне грудного и шейного отдела. Отдает в левый тазобедренный сустав.

Пространство – тяжеловато дышать. Грязный воздух. Дышать тяжело. Словно около мусорки стою.

Приказываю себе проявить эпизод, в котором у меня впервые появились эти ощущения.

Мне 16 лет. Когда произошла первичная травма. В автобусе на меня напала драться пьяная баба. У меня была шуба мутоновая на ватине. Автобус на меня тронулся, она на меня упала. Я стала кричать, чтобы ее с меня убрали, я ничего не могу сделать, у меня вывихнутая рука.

Автобус остановился, она вышла со мной. Она стала приставать ко мне. Я от нее не могу уйти. Я попросила парней на остановке, чтобы ее задержали, чтобы я смогла убежать. Я шла к сестре. Скорая, гипс, снимки …

Я не доносила гипс.

Когда вставили плечо, и мы вернулись к сестре.

Решения:

*(произносим команду не менее трех раз)*

Я – инвалид

С инвалида меньше спрос

В таком состоянии меньше спрос

Я не буду заниматься домашними делами

Я не буду учиться

Меня будут все жалеть

Сейчас вы (моя семья) заметите

Приказываю себе проявить, как называется роль, в которую я тогда включилась: ЖЕРТВА-ГЕРОЙ

К чему принуждает меня эта роль:

*(произносим команду не менее трех раз)*

Ничего не делать – не заниматься домашними делами, не заниматься спортом, избегать физ.активность, добиваться сочувствия – демонстрируя свою инвалидность, быть в центре внимания. Ожидание страха.

Что запрещает эта роль:

*(произносим команду не менее трех раз)*

Радоваться жизни, гнуться, активный образ жизни, свобода движения, нравится себе.

Что хорошего в этой роли:

*(произносим команду не менее трех раз)*

Больше позволяю отдыхать, отлынивание от спорта, от физических нагрузок,

Чем эта роль может навредить. Что плохого в этой роли?

*(произносим команду не менее трех раз)*

Постоянная боль, неправильная осанка, много внимание привлекает, постоянно нужно что-то делать: разминать, мешок на голову с песком, растяжка, быть красивой, быть пластичной. Взгляды прохожих – не сочувствующие. Люди прячут взгляд, сторонятся и чураются.

В этом есть что-то геройское.

Приказываю себе проявить роль, которая является противоположной для роли ЖЕРТВА-ГЕРОЙ

Название: КРАСАВИЦА-СПОРТСМЕНКА

К чему принуждает меня эта роль:

*(произносим команду не менее трех раз)*

Не показывать, что проблема со здоровьем. Показывать, что у меня все ОК, показывать, что я активная, красивая. Делать что-то через боль. Все время следить, как стою, как выгляжу.

Что запрещает эта роль:

*(произносим команду не менее трех раз)*

Быть собой. Быть естественной.

Что хорошего в этой роли:

*(произносим команду не менее трех раз)*

Прячет, скрывает дефект. В обществе не приято болеть. Нормальное отношение людей. К себе нормальное отношение.

Чем эта роль может навредить. Что плохого в этой роли?

*(произносим команду не менее трех раз)*

Неосторожность, перенапряжение может привести к травме. Не показываешь, что больно, общение через напряжение.

Слева – КРАСАВИЦА-СПОРТСМЕНКА, Справа – ЖЕРТВА-ГЕРОЙ

Начинаем сближать – отдалять пространства и смотреть, где в теле появляются неприятные ощущения:

(несколько раз это делаем).

Проявляем имплант: левое полушарие головного мозга, лицо и заходит на грудь

Приказываю проявить внедренный имплант:

Приказываю перенести его в выделенное пространство.

Принуждает: страдать, горбиться, сутулиться, выглядеть старше, выглядеть забитой

Запрещает: нормально расправиться и идти свободно и уверенно по жизни.

Какие идеи внушает идеи и установки: спрятаться, уйти, не обращайте на меня внимание. Я не достоин быть с нормальными людьми. Не достоин нормального общения. На равных. Все веселые и прямые, шутят и куда мне до них.

Приказываю проявить точки привязки внедренного импланта к моему жизненному пространству: 4

1 – слева на плече – закрыться

2 – сзади на шее – сутулиться

3 – спереди на груди слева – не разговаривай, закройся, уйти

4 – ближе к грудной клетке – спрячься, недостойна, стыдно, скромно

*Рассоздать имплант*

ПСП ответный имплант – симметрично.

Приказываю перенести его в выделенное пространство

Принуждает: болеть, сгорбиться, больше лежать, я недомогаю: книжка-телефон-тупить. Ничего не делать. Отказ от активной жизни. Скорее уйти.

Запрещает: свободу движений.

Какие идеи внушает идеи и установки: я себя неуютно чувствую. Я закомплексованная. Я большая и нескладная. Я – слон в посудной лавке.

Приказываю проявить точки привязки ответного импланта к моему жизненному пространству:

Много т.п. на плече: сутулиться, сгорбиться, я не красивая из-за этого плеча, боль в плече… мешает распрямиться, быть страдалицей …

*Рассоздать имплант*

ПСП эпизод, в котором в моем жизненном пространстве появился внедренный имплант.

Погружаемся в него с закрытыми глазами, сначала ощущения, состояние, тело, пространство вокруг как ощущается. А потом открываем глаза.

Три годика мне. На кухне все. Я сижу и кушаю. Мандаринку ела. Я была полненькая

Папа пошутил: что ты так много ешь, ты и так полненькая, девочка будешь толстой и жирненькой.

Я очень сильно его боялась.

За меня никто не заступался.

Я сказала: да, я буду полненькой и жирненькой. И все засмеялись.

Я подумала, что я правильно сказала.

Решения: сильно напугана была. Для выживания нужно по их правилам играть.

Согласилась со своей некрасивостью, со своей недостойностью.

Возраст три года.

Должна быть некрасивая, больная, ущербная.

Смотрят на меня, как на инвалида. Отец: что ты здесь делаешь и как ты мне надоела.

Я была непробиваемая. Его это злило. Раздражала непоколебимость моего характера.

Была сильная духом!

Решения:

Согласиться с тем, что я хуже Паши и Наташи.

Согласиться с тем, что я ничтожество, не имеющее право на мнение

Быть пришибленной, больной, юродивой.

(закройся, не общайся)