

Привет.

Это задание шестой недели. Тема этой недели - работа со страхами.

Как бы это странно не казалось, но все женщины, которые не замужем, на самом деле имеют страх в отношении мужчины и/или партнерства. Даже если одновременно с этим они хотят замуж. Чаще всего желание на поверхности, а страх поглубже, поэтому не сразу заметен.

У кого-то он или даже они (часто бывает, что страхов несколько) чуть более осознаны, то есть женщина их заметила и может проговорить. У кого-то они мало осознаны. В любом случае с ними нужно работать, иначе они будут тормозить движение вперед.

Я не хочу настаивать, и вместе с этим давайте проведем небольшой эксперимент. На несколько минут предположите, что у вас есть страхи.

Чего вы боитесь?

Составьте список всех страхов в отношении партнерства и в отношении мужчины.

Чего вы боитесь открыто? А какие страхи вы скрываете? От других и от себя?

Например: я боюсь потерять свободу, я боюсь, что он будет изменять мне и так далее.

Постарайтесь выписать на бумагу все-все страхи, которые у вас есть в этой теме. Вы можете сделать это не сразу, а в несколько этапов, в течении нескольких часов или даже дней. Это нормально, дайте себе достаточно времени на исследование внутреннего мира.

После того как составлен исчерпывающий список, сделайте перерыв на сутки. Спрячьте список, отвлечитесь от него, займитесь обычными делами.

Шаг два. После того как прошли сутки еще раз прочитайте этот список.

Какие страхи в нем более значительные для вас, а какие менее значительные?

Какие из этих страхов вы можете отпустить прямо сейчас просто проговорив их вслух?

Отпустите их прямой сейчас. Если захотите, можно провести ритуал прощания с ними. Например: напишите эти страхи на небольшом кусочке бумаги, сожгите его и развейте на улице. Сопроводите рассеивание пепла словами: я благодарю вас за то, что берегли меня все это время, теперь я готова идти вперед. Можно сделать рассеивание прямо с балкона или с окна.

Если будете чувствовать потребность, можно провести такой ритуал несколько раз.

Шаг три.

Какие страхи в этом списке имеют рациональное зерно?

Давайте для них составим специальный план. План на случай, если вы увидите, что эти страхи сбываются. Или план действий, которые могут предотвратить с большой долей вероятности возникновение такой ситуации.

Например: я боюсь, что мужчина не будет помогать мне деньгами.

Что можно сделать, чтобы решить эту проблему, если она возникнет? Или заранее предотвратить ее? Заранее, в самом начале отношений, проговорить с мужчиной о ваших ожиданиях в отношении денег.

Шаг четыре.

Какие из этих страхов рождены вашим неприятным опытом из прошлого?

Найдите в ближайшие дни от 30 до 60 минут времени, спокойное и уединенное место и поработайте с ними с помощью Техники Модификации Опыта.

Полное описание ТМО для самостоятельной работы по этой ссылке

<https://docs.google.com/document/d/1q5GVdx0t9Ezdr9hFtQ3jDjeySz3x2COFLiTZaXrVkbU/edit>

Важно! Если вы чувствуете, что не можете справиться с каким-то из страхов самостоятельно, очень рекомендую обратиться с ним к специалисту и поработать вместе. Если у вас есть свой консультант, очень хорошо, работайте с ним. Если своего нет, напишите мне и я дам вам контакты своей ассистентки, которая проведет вам сессию по работе со страхом по методу ДПДГ Шапиро (Консультация оплачивается отдельно)