

Заряжаем цель

Сессия 3

Курс «Выход из сценария»

Техника «Движение»

1. Определить цель.
2. На полу выложить бумажку точки А (подписав её «Я сейчас») и бумажку точки Б (подписав её «Я в Цели»), почувствовав телом, где место каждой бумажки.
3. Стать на точку А лицом к точке Б. Какие чувства, состояния, мысли в точке А?
4. Посмотреть на точку Б. Какие чувства, состояния, мысли есть в точке А, когда смотришь на точку Б?
5. Заметить разницу между состояниями, чувствами, мыслями в точках А и Б.
6. Ответить на вопрос: кому выгодно, когда моя цель не достигнута? чем выгодно?
7. Ответить на вопрос: кому будет выгодно, когда моя цель будет достигнута? чем выгодно?
8. Как я себе объясняю то, что я пока не в цели? (= точки зрения)
9. Пройти путь от А к Б, чувствуя каждое препятствие, отмечая его и называя его.
10. Зафиксировать себя в точке Б – чувства, состояния, мысли.
11. Дать совет, рекомендации, энергию из точки Б себе в точке А.

**Сколько вторичных выгод у меня
есть,
пока я не в цели**

- ...

- ..

...



...

Вторичная выгода №1:

...

Травма:

«....

Я теперь вижу, что я ещё не достигла цели из-за
«*вторичная выгода*».

Я признаю травму «*травма*».

[от точки ... до точки «...»]



...

...

Вторичная выгода №2:

...

Травма:

«....»

Я теперь вижу, что я ещё не достигла цели из-за
«*вторичная выгода*».

Я признаю травму «*травма*».

[от точки ... до точки «...»]

...



...

Вторичная выгода №3:

...

Травма:

«....

Я теперь вижу, что я ещё не достигла цели из-за
«*вторичная выгода*».

Я признаю травму «*травма*».

[от точки ... до точки «...»]

Травмы системы:

Старые способы для
выживания системы

1.

Право/разрешение на новые способы
выживания и развития системы

«Я признаю всех тех, кто пострадал в системе и принял эти решения. Теперь я вижу, что вы передали их мне, чтобы наш род продолжился и я появилась на свет. Спасибо вам, что ценой своих переживаний вы сохранили жизнь в нашем роду и она дошла до меня. Когда-то эти решения были безопасны для сохранения и поддержания жизни в системе. Тогда они давали проход и возможность дойти до цели. И тогда они давали системе возможность продолжаться. Но теперь эти решения не дают мне и нашей системе в наши дни развиваться и приходить к цели. Я отдаю вам ваше с благодарностью и почтением. Мы уже достаточную цену заплатили за то, что с вами случилось тогда. Но это было в то время, это было с вами. Это ваша история и ваша судьба. Я оставляю вам ваше. А себе беру право на свою судьбу без ваших страхов и боли. И я смогу новыми способами сохранить и продолжить жизнь в системе.»

Техника «Движение»

- Точка А –
- Из точки А в точку Б –
- Точка Б –

Кому выгодно, когда моя цель не достигнута? Чем выгодно?

- ... — [от точки .. до точки ...]
- ... — [от точки .. до точки ...]
- ... — [от точки .. до точки ...]
- ... — [от точки .. до точки ...]

«Я признаю, что я не в цели, чтобы другим не было плохо. Пока я не в цели, я поддерживаю безопасность других:

- ✓ ...;
- ✓ ...;
- ✓ ...».

Кому выгодно, когда моя цель достигнута? Чем выгодно?

- ... —

- .. — ...

- .. — ..

Как я себе объясняю то, что я пока не в цели?

-
-

«Я признаю, что я

Я признаю, что у меня есть

Я признаю травму родовой системы, когда

Теперь я вижу, что – это травма этого пострадавшего человека из системы. И вслед за ним я называю себя

Я признаю тебя и всё то, что ты пережил. Я столько лет несу это как память о тебе. Позволь мне жить без этих чувств. Я буду любить тебя и помнить о тебе и тогда, когда этих чувств во мне не будет.».

Точки зрения, которые влияют на меня:

- ...

Препятствия на пути к цели:

- ..

Рекомендации из точки Б для себя сейчас:

- ...
-

Задание недели 3:

1. Прописать свою точку А – что у меня есть на сейчас, от чего хочу избавиться (указав состояния).
2. Прописать свою точку Б – к чему хочу прийти (моя цель). Напишите, как изменится ваша жизнь, когда вы придёте к своей цели – какой режим дня будет, кто будет вас окружать, что будете чувствовать?
3. Сфотографировать путь от точки А к точке Б.
4. Расписать максимально конкретно, чем и кому будет невыгодно, когда ваша цель будет достигнута (представляя, что рассказываете этот текст кому-то, кто вообще ничего обо мне не знает, чтобы он представлял картинки, образы, историю).
5. Расписать максимально конкретно, чем и кому будет выгодно, когда моя цель будет достигнута (представляя, что рассказываете этот текст кому-то, кто вообще ничего обо мне не знает, чтобы он представлял картинки, образы, историю).
6. Рассмотреть путь от А к Б с возникающими препятствиями из техники “Движение”. Предположить, откуда идёт каждое препятствие.
7. Признать, что убеждения о том, что не получится прийти к цели, – это всего лишь точки зрения членов вашей родовой системы.
8. Создать пошаговый план движения к цели, учитывая то, что было в процессе движения от точки А к точке Б. И фиксировать, какие внутренние конфликты выходят, когда пишете план.
9. По видеоуроку «4+1 женских жизненных сценариев»:
 - Создать свой личный Стоп-лист, расписав его. И заменить ограничивающие фразы на ресурсные (например, « У меня ничего не получится» → «У меня получается то, что я люблю делать»)
 - В течение дня перепроверять Стоп-лист.
 - Выписать свои девизы. И по 3 раза на день их проговаривать.

Привычки недели 3:

10. Привычки недели:

- 1) 1 раз в день минимум 7 дней подряд замечать, что вас останавливает на пути к цели.
- 2) Как только заметили, что что-то останавливает на пути цели, зафиксируйте чувства, состояния, ощущения в теле, мысли-убеждения.
- 3) Представляйте перед собой членов родовой системы, говоря каждому: “Я признаю, что всё это твоё. Ты тогда пострадал. Я несу это вместо тебя из любви к тебе. Но я не могу тебя спасти. Это уже с тобой случилось. Ты большой, а я маленькая, ты даёшь, а я беру. Это твоё. Я признаю, что это не моё, это твоё. Это твоя история. Благодарю тебя за жизнь по такой цене.”

*Дополнительно:

- 4) Прослушивать ролики и читать истории людей, которые достигли своей цели/мечты и рассказывают о ней (5 минут в день) – будет приходить осознание, что препятствия – это всего лишь часть пути.