Автор: Наталья Котельникова
06.04.2016 16:47 - Обновлено 06.04.2016 16:49

Детство – пора, когда закладываются все отношения и делаются выводы на дальнейшую жизнь.

Что для меня мама и что папа (через них - женщины и мужчины вообще).

Что для меня обучение, учеба, потребление знаний и навыков (привычка и навык учиться)?

Каково мое отношение к деньгам (финансы)?

Автор: Наталья Котельникова
06.04.2016 16:47 - Обновлено 06.04.2016 16:49

Как я отношусь к родне (отношения с родом)?

К себе – кто я такая, насколько с моим мнением можно считаться (уважение)?

Насколько я важна для родителей (любовь)?

Как важно не потерять кого-то или что-то (стрессы и потери).

Как быть хорошей (послушание)?

Мы как губка впитываем программы, при помощи которых с нами управляются родители.

Складывается самооценка, появляются самостоятельность или несамостоятельность, зависимость или непринятие, уважение или неуважение, обиды и непрощения.

Наш ум нацелен на запоминание негативов, чтобы выжить в этой такой сложной будущей взрослой жизни и не повторять ошибок.

Негативные детские впечатления и восприятия ТАК И ОСТАЮТСЯ В НАС, сложенные, как файлы в программе жизни, пока мы не выявим их, не выловим, если они мешают, пока не уберем. Они служат фильтром для восприятия жизни и нашего мнения о себе.

***

Автор: Наталья Котельникова
06.04.2016 16:47 - Обновлено 06.04.2016 16:49

Коучинг. Работа с детскими воспоминаниями с клиенткой N.

За несколько уроков коучинга в сознании и поступках N. начались хорошие изменения. Мы уже несколько раз работали с отношениями
N
. с мамой и свекровью. Они начали улучшаться.
N
. приобрела ответственность за свои поступки и мысли (раньше было удобно все решения оставлять за мамой). Она открыла в свекрови те чувства и настроения, о которых не догадывалась. Начала хорошо воспринимать то, что еще недавно воспринимала в штыки. Сама она стала более женственной и обратила свое внимание на внезапное увеличение интереса со стороны мужчин. Внешность
N
. стала более привлекательной, и из глаз так и струится радость.

Сейчас мы решили поработать с детскими воспоминаниями с мамой, и **первый эпизод**, который всплыл в памяти, был очень болезненный.

Маленькая девочка, еще в детском саду, вышла из автобуса, автобус захлопнул двери, и мама осталась в автобусе. Автобус ушел. N. принимает решение бежать за автобусом, и всю остановку догоняет его. Мама уже ждет на остановке и говорит: «Запомни: ты всегда должна быть со мной!»

Это программа «ты всегда должна быть со мной!» впечаталась в подсознание ребенка навсегда. Девочка находилась в огромном стрессе, в слезах и испуге. И в этот момент программа легла прямиком на подсознание.

Взрослая N. всегда ощущала свое долженствование быть рядом с мамой. Она вышла замуж, но все время ощущала, как там маме плохо без нее. Постоянно ездила в другой город к маме, зависела от ее похвалы и ждала одобрения. В отношениях мало что изменилось – мама оставалась Большой и Старшей, а сама она маленькой и зависимой.

Мы провели с ней две практики по убиранию этого негативного воспоминания, вытащили программу «ты всегда должна быть со мной!» из подсознания и оторвали N. от сильной привязки к маме.

Второй негативный эпизод из детского периода N.:

Девочка ждет возле детского садика, когда мама выйдет из помещения садика, и они пойдут домой. Старший по возрасту знакомый мальчик подшутил, сказав: «А твоя мама уже ушла домой».

Сами можете представить, что произошло с девочкой. Какие чувства о маме и о себе вмиг пронеслись в ее сознании. Потеря! Не нужна! Забыта! Как я дойду одна (надо было ехать на автобусе, дом не близко...)

К девочке почти сразу за воротами приставили ангела-хранителя в виде женщины, которая взяла в опеку плачущего ребенка, доставила домой и потом дождалась маму.

Стрессовая история, как ни крути, и для мамы, и для дочки.

Во-первых, я обратила внимание на то, что пережила мама, когда вышла из садика и не нашла ребенка, как она металась и искала, какой стресс пережила. Потому что внутри N . остались только детские воспоминания, с одной точки зрения - как мне было плохо.

Второе – обратила внимание, что ангелы-хранители все-таки есть на свете.

И третье – стали работать с методикой по убиранию негативных воспоминаний. Схлопнули негативное событие и чувства потери и одиночества. Эпизод удалился из тела чувств, и детство приобрело более счастливый характер.

***

По аналогии с N. я решила поработать со своими детскими воспоминаниями.

Первый эпизод. Мне 12 лет. Я вместе с детьми и воспитателями выехала из пионерского лагеря, когда смена закончилась, в Нижний Тагил (сама я из Свердловска – Екатеринбурга) на большом автобусе. Нас выгрузили на автобусную остановку посреди города. Всех детей разобрали родители, а я так и осталась стоять на остановке с чемоданом, без копейки денег, в незнакомом городе в 100 км от дома. Воспитатель что-то пробурчал, что дольше ждать не в силах, и ушел.

Уж не помню, сколько времени я ждала, пока папа не забрал меня. Возможно, не так уж долго, может час или два. Как электричка приехала. Мысли были разные. Я же большая, но как добраться до дома? Я бы могла расспросить, как добраться до вокзала, и уехать на электричке домой, но у меня не было даже 6 копеек на автобус.

Скоро вечер... стало холодать... Где я буду ночевать? Просить деньги стыдно. В конце концов, спросить, где милиция и объявиться там.

Стресс до сих пор в моих клетках, когда я вспоминаю этот эпизод. Казалось бы, папа приехал, все хорошо. Только мама потом долго спрашивала, почему я такая потерянная стала, что со мной в лагере произошло? Поверить в то, что я испугалась в незнакомом городе, она не могла. Видимо, напряжение и переживание долго не отпускало меня тогда и навсегда прописалось в моем теле.

Оцениваю стресс на 8 (от 0 до 10).

Провожу с собой практику из НЛП по схлопыванию эпизода.

После практики уровень стресса – 0.

Девочка долго ждала папу на остановке автобуса, и переживала, пока папа ее не встретил. Но папа же встретил! Всё хорошо.

Спустя некоторое время обнаруживаю глухую обиду на папу, которой я не видела из-за стресса. Она проявилась из-под испуга.

Провожу насыщение ресурсами, есть такая практика, даю дополнительные ресурсы той девочке, а нужно ей было только уверенность, что папа обязательно приедет, он не заболел, не умер и не забыл.

Все, эпизод закрыт!

Чему он научил меня?

Верить, что все будет хорошо. Знать, что о тебе никто не забыл. Что бывают разные обстоятельства, и не всегда жизнь наполнена только сладким. Надо иметь мужество дождаться своего часа.

Что я получила?

Испытание воли и мужества (для девочки это впервые так).

Прошла я испытание?

Прошла, и это замечательно.

Чего я избегала?

Рассказать все маме так, чтобы она поняла и поверила. Значит, не слишком-то была откровенна, не слишком доверяла или не сумела рассказать так, чтобы поняли.

Чему я могу научиться благодаря этой ситуации?

Быть самостоятельной в непредвиденных ситуациях, гибкой, и не вешать носа.

Что Вселенная хочет мне сказать при помощи этой ситуации?

Мы заботимся о тебе. Заботимся, воспитывая, преподнося тебе уроки в виде испытаний для твоей закалки духа. Чтобы ты больше училась рассчитывать на себя.

Какая возможность кроется за этим? Какую пользу это может принести мне и окружающим меня людям?

Возможность понять других таких же детей, когда они теряются или их теряют. И понимать, насколько это тяжело переживается. Понимать, что такое не забывается никогда и сидит в клетках, пока это не вытащить. Как хорошо, что теперь я могу это убрать! И помочь справиться с этим другим.

Эпизод второй.

Он был репетицией первого эпизода, но тоже помнится мной всю жизнь.

Автор: Наталья Котельникова
06.04.2016 16:47 - Обновлено 06.04.2016 16:49

Детский сад на даче. Родительский день. Все ребята уже с родителями, к каждому приехали мамы или папы, а у кого-то и вся семья. Они расселись вдоль забора и угощаются, радуются, и все у них хорошо.

И только я хожу за руку с воспитателем, которая утешает меня, что мама обязательно приедет, мы дождемся, ты не расстраивайся.

Наконец-то приезжает моя мама, такая красивая и нарядная. Она так спешит! Как я рада! Она опоздала на автобус, который вез родителей на дачу, и добиралась рейсовым автобусом. Она привезла мне гостинцы, но самое главное, я теперь не хуже других! Я тоже, как все!

Дальнейший разговор я не помню. Только этот эпизод.

Обращаюсь к своим мыслям: мама не запомнила, что сегодня все родители приезжают к своим детям? Она может быть, заболела? Но тогда папа мог бы приехать. Тягостное ожидание, когда у ребенка еще мало опыта. Девочка смотрит, как все радуются, и плачет.

Как хорошо, что рядом воспитатель!

С точки зрения взрослого – какое незначительное событие, какая глупость! Ну, подумаешь, опоздала, но ведь приехала?

Я помню это уже почти 60 лет.

Все, кроме тебя, достойнее тебя, ты одна не такая. Что со мной не так?

Сейчас, когда я пишу, слезы катятся у меня по взрослым щекам...

Мамы, будьте внимательней к своим детям. Понимайте, что они такие «пустяки» запоминают на всю жизнь.

Оцениваю уровень эмоций на 9. Даже не думала, что так тяжело.

Провожу быструю практику. Через минуту оцениваю уровень эмоций на 2.

Провожу еще одну быструю практику.

Через минуту практики: эпизод помню. Уровень эмоций - 0.

***

Друзья, если у вас есть что прочистить, если у вас есть детские воспоминания, которые жгут, ноют или болят, это можно убрать на консультации, на коучинге или на мастерклассе.

24 апреля 2016г в 12 час. моск. времени

Школа Саната Кумары приглашает вас на мастеркласс

Автор: Наталья Котельникова
06.04.2016 16:47 - Обновлено 06.04.2016 16:49

"Работа с детскими воспоминаниями"

Стоимость мастеркласса 1400 руб.

Запись после оплаты по электронному адресу

sanatcumara@gmail.com