

Вот такие чудеса произошли в моей жизни

(Работа с детскими воспоминаниями)



Добрый день!

Хочется поделиться своими впечатлениями от мастер-класса "Работа с детскими воспоминаниями".

Мною были проработаны 2 эпизода, причем сначала оба они казались мне пустяковыми. Но, как оказалось, это только на первый взгляд.

Первый эпизод.

Я, маленькая девочка, лет 7-8. Будучи в гостях у своей двоюродной сестры, которая живет в другом городе, я ворую у нее сережки. Это были простые металлические

серьги, но, как мне тогда казалось, самые красивые. Мне такие никто бы не купил. И вот, я их украла и закопала возле дома под деревом, чтобы мама случайно не нашла. Я тайно их примеряла и была очень довольна собой.

Через некоторое время сестра обнаружила пропажу. Причем, очень интересно, что на меня никто и не подумал. Мама мне вообще не сказала ни слова, только мой дядя, отец моей сестры, между прочим у меня спросил, не видела ли я случайно эти серьги. Конечно, я ответила, что я их не брала и ничего об этом не знаю. Вот и вся история.

Самое интересное началось, когда я стала разбирать это воспоминание и прорабатывать его. Кто бы мог подумать, что маленькая девочка может сделать такие выводы и глубоко впечатать их в подсознание! А выводы оказались очень серьезными:

1. Я - жертва, слабая, маленькая, несчастная девочка, недостойна радостей и никаких излишеств, я рождена страдать, плакать и быть бедной.

2. ЖИЗНЬ - несправедлива, все надо делать втихаря, молча. Жизнь жестока. Никто меня не понимает.

3. МУЖЧИНЫ - (т.к. спросил дядя) - агрессивные, пугающие, смеются надо мной, обвиняют во всем и вообще не понимают. Лучше будет их избегать.

4. ДЕНЬГИ - опасность, риск. Нельзя открыто их иметь, надо прятать и никому не говорить. Лучше от них избавляться.

Вот такие программы руководили мной до недавнего времени! Я решила переписать это воспоминание по-новому. Финал стал такой: я приезжаю к сестре, тихонько кладу сережки на место в шкатулку. Совесть моя чиста. Я спокойна. И тут сестра сообщает мне, что она хочет сделать мне подарок. Она купила сережки специально для меня и хочет их мне подарить.

Эти сережки оказываются еще более красивыми. Дядя это подтвердил. Я просто сияю от восторга. И делаю выводы:

1. Я - достойна всего самого лучшего, рождена для радости, удовольствия и счастья.
2. ЖИЗНЬ - бесконечно щедра, полна приятных сюрпризов, радостей.
3. МУЖЧИНЫ - всепонимающие, спокойные, поддерживают, помогают и на них можно рассчитывать.
4. ДЕНЬГИ - источник радости, удовольствия, приходят легко сами.
5. Я довольна, я счастлива.

Второй эпизод.

Я - подросток, лет 12-13. Мы с мамой приглашены на свадьбу. Женится сын нашей соседки. Полная квартира гостей, двери нараспашку, всё громко и весело. Через некоторое время я в туалете нахожу 3 рубля(!) Радость мою не передать словами. (Меня воспитывала мама, ее зарплата в то время была около 25 рублей). После долгого раздумья, как же мне быть, я решила поделиться своей радостью с мамой. Мама все выслушала и велела отдать эти деньги тете Вале, хозяйке квартиры. Полностью опустошенная, я отдаю деньги маме и делаю свои выводы.

1. ЖИЗНЬ - несправедлива, обида и горечь разочарования душит меня. Справедливости нет. Ведь, если бы я видела, кто потерял деньги, я бы вернула! Жизнь - цепь разочарований и обид.

Вот такие чудеса... - Санат Кумара :: Школа Вознесения

Автор: Наталья Гигель

29.04.2016 13:07 - Обновлено 29.04.2016 13:15

2. Я - жертва, бедная, несчастная, не быть мне богатой никогда! Со мной поступили несправедливо.

3. МАМА - лишит радости, отберет, поделит по-своему, все очень неправильно, и мама не на моей стороне, меня не понимает. (Женщины)

4. МУЖЧИНА (сосед, который все выслушал и промолчал) - нет защиты от мужчины, нет толку от них вообще Лучше с ними не иметь никаких дел.

5. ДЕНЬГИ - если приходят легко, то сразу уйдут. Деньги надо тяжело зарабатывать, тогда только они твои. (Мама сказала – ты же эти деньги не заработала, почему они должны быть твои?)

6. ЧУВСТВА - переполняли чувства такой беспомощности, обиды, несправедливости. Рухнуло все. Радости нет.

Финал я переписала. Он стал радостным и позитивным. Я нахожу деньги, радостная прихожу к маме, а она говорит - ты уже большая, и я думаю, можешь сама решить, как тебе поступить с этим подарком жизни.

Я очень довольна, ведь я взрослая, я могу сама решать такие вопросы! Я распоряжаюсь деньгами сама! Деньги и радости жизни приходят ко мне легко, неожиданно, приносят радость и удовольствие, мне во благо. Я так счастлива, ведь все мне доверяют и все меня понимают и поддерживают. Я всех люблю!

Вот такие чудеса произошли в моей жизни. С огромной благодарностью за мастер-класс, **Наталья Гигель**.

Комментарий Натальи Котельниковой. Наталья Гигель сейчас находится в процессе коучинга. Мы уже разобрали и переиначили несколько самых трагичных эпизодов её жизни. И она мне призналась, что думала, что эта работа уже завершена.

И в самом деле, те эпизоды, с которыми она работала, на взрослый взгляд – какие пустяки! Подумаешь, позавидовала сережкам и стащила их – поиграть во взрослую девочку с собственными серьгами. С кем не бывало! Нашла деньги и тут же их потеряла. Ну, а это вообще бывает часто...

Но она помнит эти случаи десятки лет, потому что они стали, если так можно сказать, коренными, определяющими в жизни.

Ребенок воспринимает мир глобально, не разделяя мир на маму и других женщин, на дядю и других мужчин, на три рубля и все деньги мира. Только в подростковом возрасте, у каждого в свое время, происходит дифференциация на «Я» и «НЕ Я».

Ребенок пережил очень тяжелые чувства: «обида и горечь разочарования душит меня. Справедливости нет. Я - жертва, слабая, маленькая, несчастная девочка, недостойна радостей и никаких излишеств, я рождена страдать, плакать и быть бедной».

«ДЕНЬГИ - опасность, риск. Нельзя открыто их иметь, надо прятать и никому не говорить. Лучше от них избавляться. Деньги надо тяжело зарабатывать, тогда только они твои».

Эти выводы внутри Натальи сидели до поры, пока она их не осознала благодаря такой практике. Ведь никто о них не говорил, они всплыли сами из подсознания.

Вот такие выводы мы делаем из таких детских трагедий, и они впечатываются, как ограничивающие убеждения.

Кроме работы по Адлеру, на мастерклассе мы узнали еще пять методик работы с воспоминаниями. В следующем сезоне я обязательно повторю этот мастеркласс, потому что считаю эту работу одной из самых важных в осознании причин своих ограничений.