



Жизненный сценарий: выжить или победить?

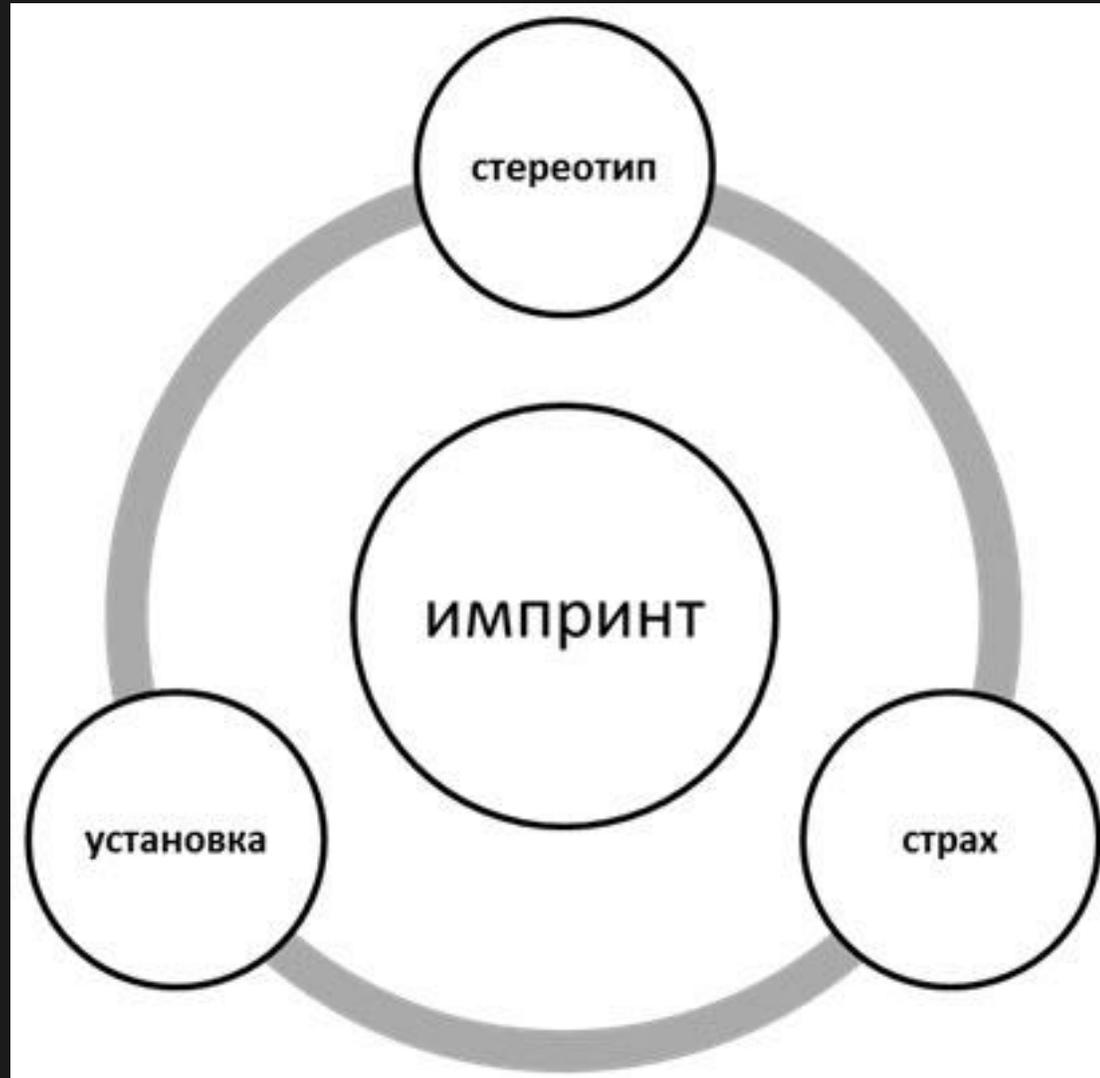
Система осмысления и преобразования жизненных сценариев

Сценарий жизни – базовые программы

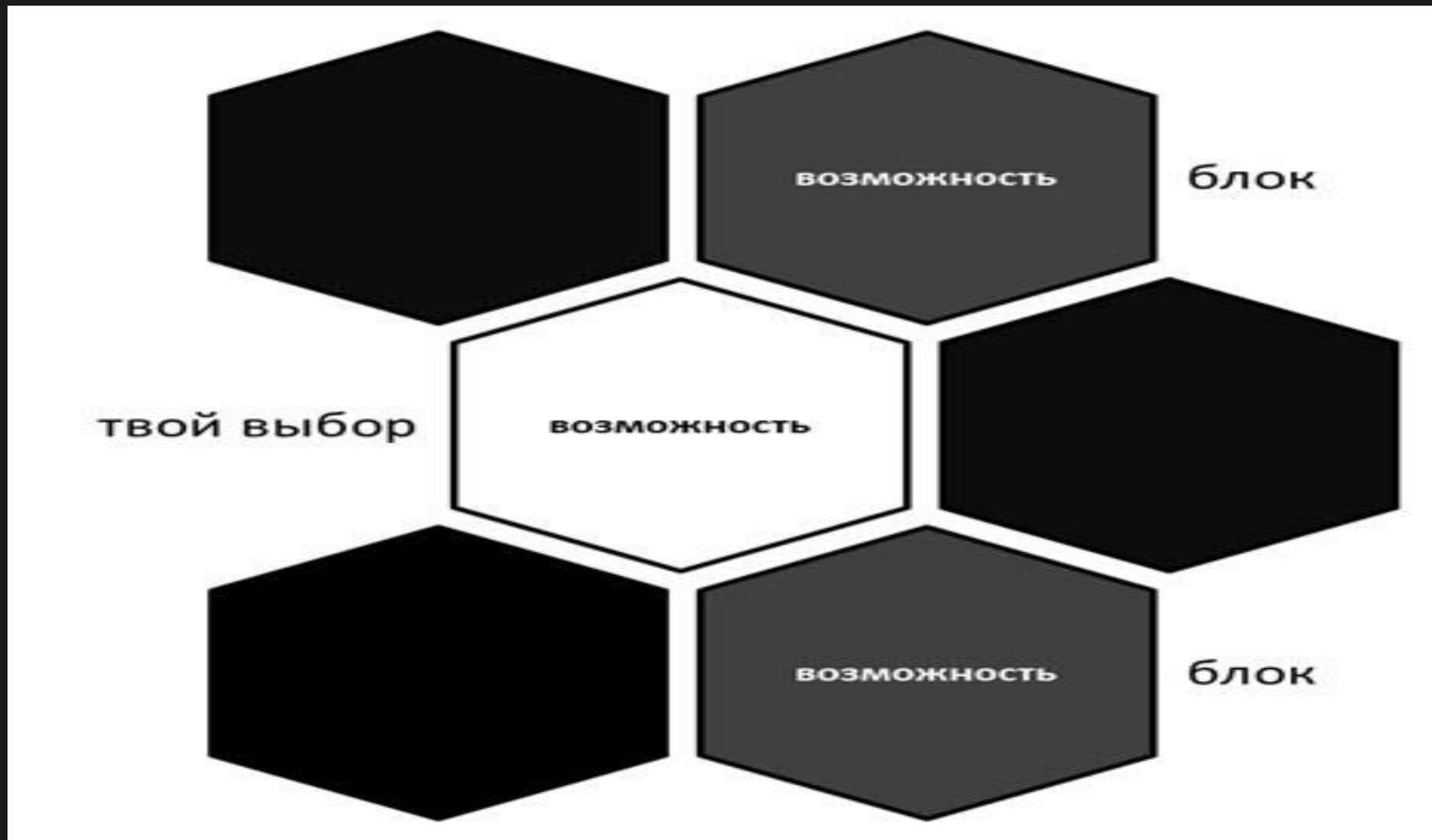
Базовые программы, формируемые в первые годы жизни, нацелены на выживание.



Импринт, - это первичная реакция на взаимодействие с реальностью (в момент импринтной уязвимости), которая закрепляется на уровне нервной системы, как определенная поведенческая программа.



Выбор способа поведения



Программа благополучия себя, окружения и мира в целом

Люди с позицией в красном и желтом квадрате претендуют и добиваются. В зелёном – претендуют, но не добиваются. В сером – даже не претендуют. У всех людей, кроме находящихся в желтом квадрате, страх и насилие пропитывает психическую организацию и, соответственно, судьбу.



Упражнение «Твои убеждения о людях»

Расслабься. Главное – снимите утомление спины и глаз, потянись, наклонись, помассируй веки, сосредоточься на своем дыхании.

Честно и непредвзято отвечай на вопросы.

Не конструируй ответ, он придет сам, причем почти мгновенно. Все ответы – это много-много раз использованные нами заготовки.

I блок вопросов

1. Когда ты думаешь о людях, какая первая мысль приходит в твою голову?

Записать надо именно негативную мысль, а не мысль вообще.

- 2. Вторая?
- 3. Третья?
- 4. Четвертая?
- 5. Пятая?
- 6. Шестая?
- 7. ...
- 8. На какой по счету негатив закончился? Почему? Что пришло в голову?

II блок вопросов

1. Какие мысли из выписанных в первом блоке пришли из детства?

Отметь их, укажи, порождены они собственным печальным опытом или скопированы у сверстников, родителей или родственников. Нужно четко определиться в этом вопросе.

2. Какая, по твоему мнению, самая негативная мысль о людях у твоей мамы?

Пиши то, что приходит в голову. Важно не то, что она думала или думает на самом деле, а твои мысли.

3. Какая, по твоему мнению, самая негативная мысль о людях у твоего папы?

4. А у твоего друга?

5. Подведи общий знаменатель – запиши предложение, собранное из фраз, приходящих в голову.

Упражнение «Твои убеждения о себе»

Важны не только мысли, но и их порядок. Поэтому записывай сразу и четко нумеруй.

1. Какая первая негативная мысль о себе приходит тебе на ум?
2. Вторая мысль?
3. Третья?
4. Что думал/думает о тебе папа?

Это могут быть как его мысли, так и твои догадки о них. Не имеет значение степень соответствия, важно, что ты думаешь по этому поводу.

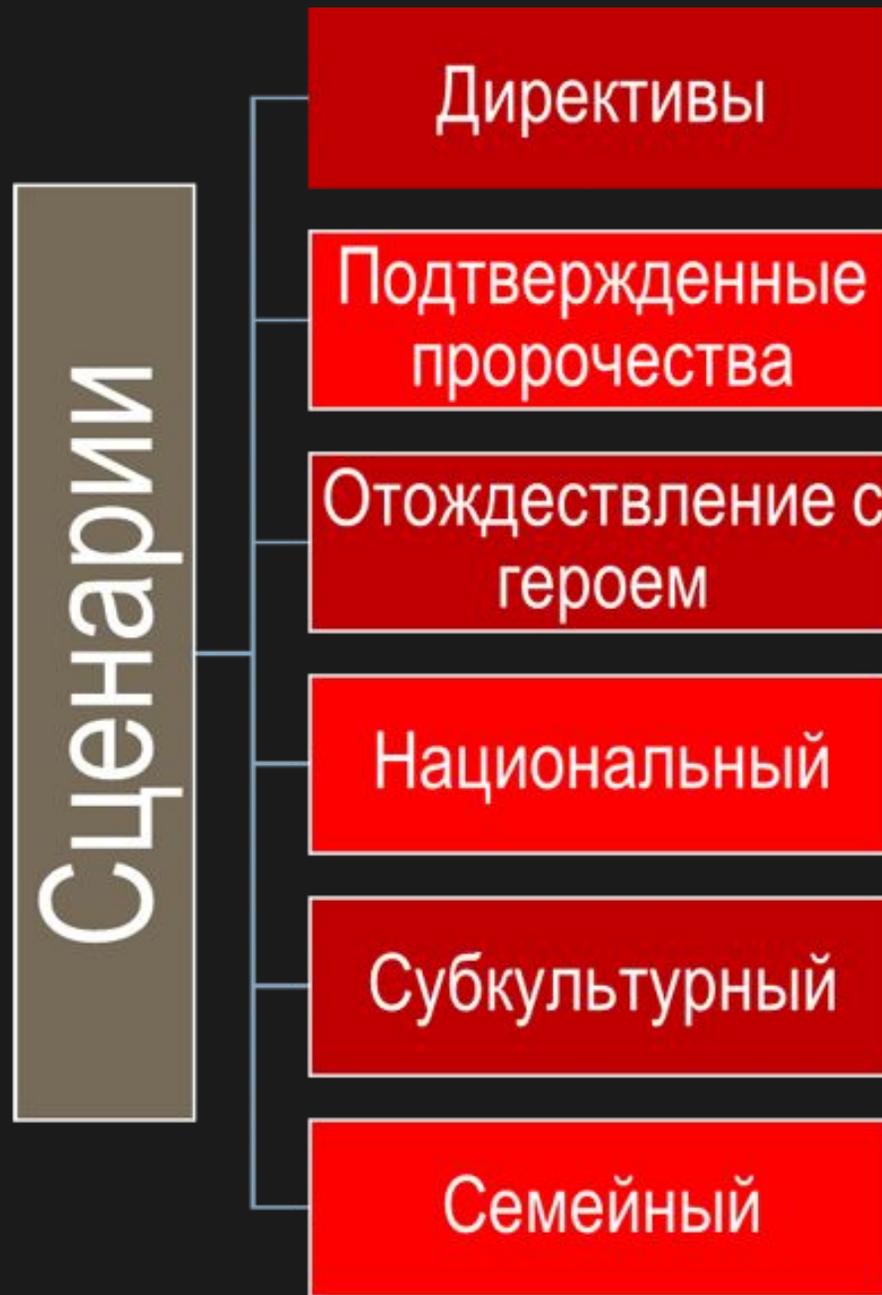
5. Что думала/думает о тебе мама?
6. Что думают о тебе друзья?
7. Что думают о тебе недоброжелатели?

Это могут быть не только враги, но и просто завистники, сварливые соседи и тому подобное.

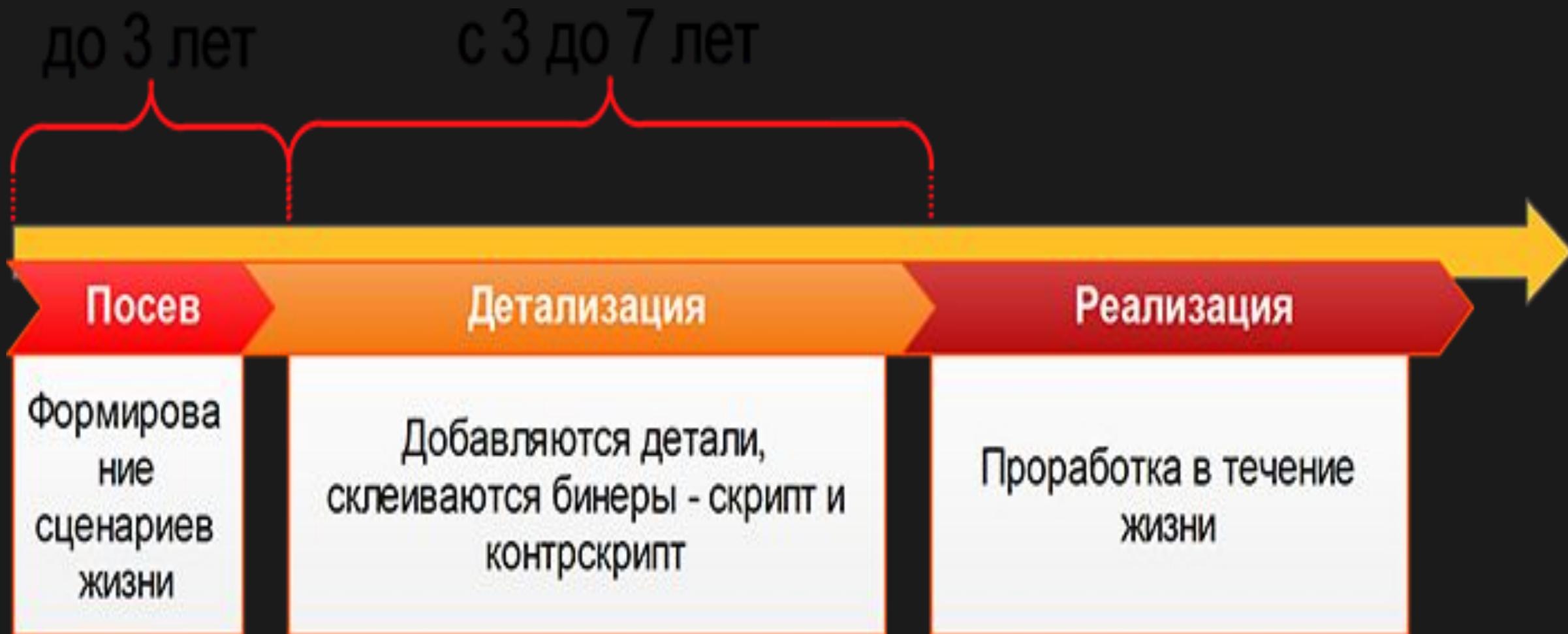
8. Что думали о тебе партнёры, (коллеги, сотрудники)?

Повторяющиеся события и, соответственно, повторяющиеся результаты указывают на сценарий.

Форма, в которую укладываются скрипты (сценарии) – базовая позиция.



Программирование сценариев во времени



развитие личности
повинуется не
желанию, не
приказу и не
намерению, а
только
необходимости:
личность
нуждается в
мотивирующем
принуждении со
стороны судеб,
исходящих изнутри
или приходящих
извне.

Представь, каково остановить несущийся на полной скорости груженный под завязку состав? То-то и оно – большая энергия требуется. Причем останавливать сразу нельзя. Поломается наш паровоз, вагоны с рельсов слетят. Это происходит, когда человека принудительно вырывают из окружения надолго. Или он стал пламенным сектантом



изменить свою
жизнь к лучшему
без ужасающих
потерь могут
только 4 категории
людей



- А. Первая категория – люди, чья скорость очень низка. Это совсем юные.
- В. Вторая категория – те, кто имеет мало вагонов. Сумели выкинуть весь хлам своей жизни сами или с чьей-то помощью. У них состав легкий. Соответственно, энергии требуется немного.
- С. Третья – те, кто имеет огромный запас энергии и прочности. Это исключительные люди. Настоящие харизматы, способные на великие дела. Или люди, долго и упорно аккумулирующие эту энергию. Например, подвижники систем саморазвития.
- Д. Четвертая – те, кто может просчитать линии жизни, знакомы со скрытыми закономерностями, знают свои точки изменений и неизбежности и способны воспользоваться этим знанием.

Обстоятельства, при которых происходят изменения судьбы

- Первое – человек переживает клиническую смерть. В его мозге происходят необратимые изменения – глубокая перестройка нейральных связей. Это физиология. Если брать духовный опыт – это опыт смерти/возрождения с возможным выходом за пределы сферы материального мира. Пережившие трансфизический опыт никогда не возвращаются к прежней жизни.
- Второе – человек попадает в невыносимые для себя условия. Все его силы и способности мобилизуются для выживания. Если время пребывания в пограничных условиях продолжительно, картина мира необратимо меняется. Соответственно, происходит изменение судьбы.
- Третий вариант – человек ценой невероятных усилий перелепливает свою жизнь или применяет специальные техники, основанные на недоступных общей массе знаниях.

Принцип изменения судьбы

Стереть шаблон

- I. Составить список ведущих жизненных убеждений;
- II. Составить список принципов, определяющих основные жизненные сферы;
- III. Составить список реакций на воздействующие или травмирующие ситуации: критика, стыд, вина, обида, разочарование, иррациональный страх/переживание, ожидание, неожиданная похвала, сконцентрированное внимание со стороны на вашей личности
- IV. Определить ведущие повторяющиеся действия в различных жизненных ситуациях;

Проработать страх

- I. Определить образ и уровень доминирования страха (страхов)
- II. Определить защитные функции страха для подсознания
- III. Определить связь страха с доминирующим базовым негативным чувством
- IV. Трансформировать доминирующее базовое чувство
- V. Трансформировать страх
- VI. Создать базу под формирование новых способов поведения без использования защитных функций страха (перепрограммирование)

Пример работы с шаблоном

Выпиши то, что составляет твои убеждения, например

- Я никогда не получу то, чего действительно хочу.
- Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду заплатить за это.
- Каждый сверчок знай свой шесток. Я свой знаю.
- Ничего или чего-то хорошего не будет, пока я не ... (сделаю то-то и то-то, например: закончу вуз, начну получать такую-то сумму, встречу женщину/мужчину своей мечты и так далее).

Отметь, какие из этих убеждений принадлежат твоему опыту, материнской/отцовской трансляции, значимым людям/событиям

Принцип работы со страхами

Сфера жизни	Препятствия	Страхи
Финансы	Бедность	Боюсь нестабильности; боюсь риска; страшно называть цену за свой труд; боюсь, что начав новое, обязательно проиграю и т.д.
Отношения	Стеснительность	Не знакомлюсь на улице, потому что: 1) боюсь показаться смешным; 2) боюсь показаться наглым; 3) опасаясь отказа. Страшно подойти к красавице, потому что: 1) она знает себе цену, а у меня нет денег; 2) я некрасив; 3) у меня нет крутой машины; 4) у нее богатые ухажеры, она меня сразу пошлет; 5) она такая же продажная, как и все женщины; 6) она не от мира сего и т.п.

Принцип работы с масками страхов (базовыми чувствами)

Сфера жизни	Препятствия	Страхи	Маски страха	Базовое чувство, определяющее маску
Финансы	Бедность	Боюсь нестабильности; боюсь риска; страшно называть цену за свой труд; боюсь, что начав новое, обязательно проиграю и т.д.	Я разумный человек; не хочу быть сволочью; я бедный, но честный; я не наглый; воспитанность не позволяет и т.д.	Стыд