



Внимание!

Перед Вами демонстрационный вариант книги. Полную версию можно приобрести в интернет-магазине tmorozova.ru

Татьяна Морозова и Юлия Матвеева

Мой жизненный сценарий или бег белки в колесе

Содержание:

- [Введение](#)
- [Как родилась идея книги](#)
- [Отличия сценарного человека от зрелой личности](#)
- [Зачем нужен сценарий?](#)
- [Как формируются жизненные сценарии и какие они вообще бывают?](#)
 - 4 базовых сценария
- Выявление конфликтных сценариев при помощи написания сказки
 - Играем сцены нашей жизни
- [Разбор сказок](#)
 - [Хозяйка медной горы](#)
 - Царевна Несмеяна
 - Львиная доля
 - Маленькая феячка
- Трансформация конфликтных сценариев
- Как самому выйти из сценария?
 - Основы бесконфликтного общения и амортизация
 - Якательный перевод
 - Все люди – мои Учителя
 - Позиции восприятия – учимся смотреть на ситуацию с разных сторон
 - [Упражнение "Мне выгодно"](#)
 - Метод Безоценочного Осознанного Наблюдения
- Как взаимодействовать с людьми, находящимися в сценарии?
 - Найди в другом "хорошесть"
 - Я люблю ТЕБЯ!
 - Упражнение "Солнышко"
 - Благодарение и подарок
- [Заключение](#)
- Приложение. Сводная таблица базовых сценариев
- [Интернет-магазин электронных товаров Татьяны Морозовой](#)

Введение

Везет всем, кроме меня...

Дети неблагодарные....

Все мои мужья алкоголики....

...

Ты должен делать так, как я тебе сказал!!!

Если ты так не сделаешь, я тебе...тогда....

Так, все идем на огород сажать картошку....

...

Почему ты не выключил свет?

А почему у тебя не было времени?

Ну-ка, расскажи -ка поподробнее...

...

Я ничего не буду рассказывать...

Это мои дела...

Я уникальная, но никто этого не замечает, бездари...

Все это типичные высказывания людей, находящихся в сценарии.

Бедняжка. Тиран. Следователь. Замкнутый.

Я нахожусь в сценарии и что? Кому от этого плохо? Зачем мне называть как-то свое поведение...

Действительно, какой смысл разбираться, кто в каком сценарии живет? Никакого смысла в этом нет!

До тех пор, пока тебя полностью устраивает то, как ты живешь – качество жизни, внутреннее душевное состояние, окружение. Если же что-то не устраивает, значит, пришло время перемен. Но менять надо самому, а не требовать изменений от других.

А что менять? С чего начинать? ЧТО ДЕЛАТЬ?

Как раз об этом наша книга.

Как понять, в чем ты не прав? Как вести себя по-другому? Как получать удовольствие от изменений?

Если эти вопросы уже созрели в твоей голове, тогда вперед... Начинаем.



[К содержанию](#)

Как родилась идея книги

Написать текст про сценарии нас вдохновила книга Джеймса Редфилда "Селестинские пророчества" Очень советуем ее [прочитать](#).

Жизненный сценарий формируется в первые три года жизни человека, а в последующие три закрепляется и цементируется. Это та роль, которую играет человек на протяжении всей своей жизни, сам того не замечая, если не проделает кропотливую работу над собой для выхода из сценария.



Чем же сценарный человек отличается от человека, живущего вне сценария?

Отличия сценарного человека от зрелой личности

Для более полной картины отличия сценарного человека от зрелой личности, которой мы все стремимся стать, приведу сводную табличку основных качеств, по которым можно отделить "зерна от плевел". В составлении таблички нам очень помогла книга **Михаила Литвака "Психологический вампиризм"**.

Качества	Сценарный человек	Зрелая личность
Отношение к изменениям	Менять нужно прежде всего других.	Менять нужно прежде всего себя
Отношение к управлению	Управлять нужно другими.	Управлять нужно собой.
Самооценка	Оценивает себя в сравнении с другими	Оценивает себя по наивысшему достижению в

		жизни
Отношение к заслугам и неудачам	Заслуги приписывает себе, а в неудачах винит других	Заслуги объясняет удачей и везением, а неудачи - своей ошибкой
Отношение к ошибкам своим и чужим	Своих ошибок не видит, чужие замечает даже там, где их нет. Легко переходит в критике на личности	Легко признает свои ошибки. Если критикует чужие ошибки, то не переходит на личности
Отношение к обстоятельствам	Пытается изменить обстоятельства.	Приспосабливается к обстоятельствам.
Отношение к жизни	Живет по принципам и родительским установкам.	Живет по законам жизни.
Отношение к знаниям и навыкам	Знает, но не умеет	Знает и умеет
Отношение к деятельности и ее результатам	Критикует и надеется, что кто-то устроит его дела. В деле важен лишь результат - цель оправдывает средства.	Устраивает свои дела сам, беря всю ответственность на себя. В деле получает удовольствие от процесса - результат возникает сам собой.
Личная жизнь	Устраивает личную жизнь, будучи морально или материально зависимым	Устраивает сначала дела, личная жизнь устраивается сама собой
Отношение к одиночеству	Тяготится	Приветствует, так как это самое благоприятное время для работы над собой
Соотношение потребностей и возможностей	Потребности значительно выше возможностей	Потребности значительно ниже возможностей
Отношение к тому, что имеет	Недоволен тем, что имеет	Желает то, что имеет
Отношение к ритуалам (праздникам, церемониям) и атрибутам (наградам, званиям)	Придает повышенную важность атрибутам и ритуалам.	Ритуалы и атрибуты сведены к минимуму.
Общение	Скрытность и подозрительность. Сложность в общении: конфликты, склоки, скандалы, интриги	Открытость и взвешенный взгляд на мир. Легко находит общий язык со всеми. Бесконфликтность в общении.
Принятие решений	Сначала принимает решение, а потом подгоняет к нему факты	Собирает факты и на основании их принимает решение

Зачем нужен сценарий?

Для того, чтобы жить и здравствовать в этом мире мы нуждаемся в постоянном притоке энергии. Энергия находится повсюду вокруг нас, она разлита в окружающем мире, но в людях она содержится в концентрированном виде, так как человек, а точнее его ДУХ, представляет собой неограниченный источник энергии Любви.

Но свободно течь энергия может лишь при одном условии, когда человек живет в согласии с самим собой и законами Вселенной. Когда этого нет, с беспрепятственной подачей энергии возникают сложности, и тогда человек, для того, чтобы уцелеть, прибегает к использованию внешних источников. Особенно привлекательны для него другие люди. Идет настоящая **борьба за энергию**.

Человек в ходе этой борьбы может прибегать к различным способам откачки энергии у другого человека. Частое применение одного и того же способа ведет к тому, что у человека складывается определенный жизненный сценарий - стереотип поведения, в результате которого он получает свою порцию недостающей ему энергии.



Осознать свое жизненное предназначение, находясь внутри этого жизненного сценария, не представляется возможным, так как человек в этом случае занят не созиданием, а разрушением и откачкой энергии у другого человека.

Чтобы нейтрализовать свой сценарий, каждый из нас должен, в первую очередь, полностью осознать его, уяснив для себя свои личные приемы добывания энергии.

Как формируются те или иные жизненные сценарии и какие они вообще бывают?

Для того, чтобы понять какой именно сценарий свойственен тебе, нужно вспомнить свое прошлое, вплоть до раннего детства, и понять, как именно сформировались твои привычки.

Когда мы доберемся до их истока, поймем, как зародился наш сценарий, мы уже не сможем следовать ему **бессознательно**.

Наши родные, когда мы были детьми, пытались заполучить нашу энергию, следуя собственному сценарию, и именно в ответ на это сформировался наш собственный. Мы же нуждались в какой-то стратегии, чтобы отвоевать энергию.

Мы пишем сценарий, в зависимости от поведения наших родных. Но когда мы начинаем осознавать, что в действительности за этим стоит битва за энергию, мы уже не нуждаемся в сценарии, мы

видим суть дела. Мы видим к чему подталкивала нас жизнь, какой урок мы должны в ней усвоить и какую задачу решить.

Тогда все звенья нашей жизни выстраиваются для нас в стройную последовательную цепочку, где все, что казалось нам раньше случайностью, становится явной закономерностью, ведущей нас к наиболее полной реализации нашего жизненного предназначения. Мы понимаем ЗАЧЕМ мы родились, кем мы являемся на самом деле. Тогда сценарий уходит в прошлое, и мы живем своей, настоящей жизнью, реализуя себя по полной программе.

[К содержанию](#)

Разбор сказок

(Татьяна Морозова) Ниже сказка от нашей курсантки. Пройдемся по ней мазками, чтобы немного проиллюстрировать, как выглядит разбор.

(tata) Здравствуй, Татьяна!

Очень заинтересовалась сказкой, которую можно написать о своей жизни. Дело в том, что интуитивные вещи, работа с подсознание получаются у меня значительно лучше, чем анализ ситуации логически, умом. (Хоть я и программист, хех))



когда мы сможем извлечь полезное зерно, основной урок, ради которого эти моменты в нашей жизни и произошли.

Скорее всего то, что находится под носом, то я и не вижу. А интуицию мою не прошибешь, она чиста, как слеза. Писала быстро, всё что приходит в голову, ничего не пропустила. Опубликовать, разумеется, можно.

У меня есть один вопрос: где у меня в сказке те 1-2 момента, которые меня не устраивают, которые можно прописать через алгоритм? Ведь это всего лишь сказка... Первая часть о прошлом, оно меня конечно не устраивает, но зачем это разбирать, ведь это дело прошлое? А я привыкла разбирать проблему, возникающую в настоящем...

В общем, не понимаю. Если ткнешь пальцем, где поработать, результатами алгоритмов обязательно поделюсь!!

(Татьяна Морозова) Первую часть мы доводим до настоящего времени. И в нем находим 1-2 неустраивающих нас момента. Изменить мы их, конечно, не сможем, но поменять свое отношение к этим моментам вполне в наших силах. А отношение к ним изменится только тогда,

[К содержанию](#)

Хозяйка медной горы

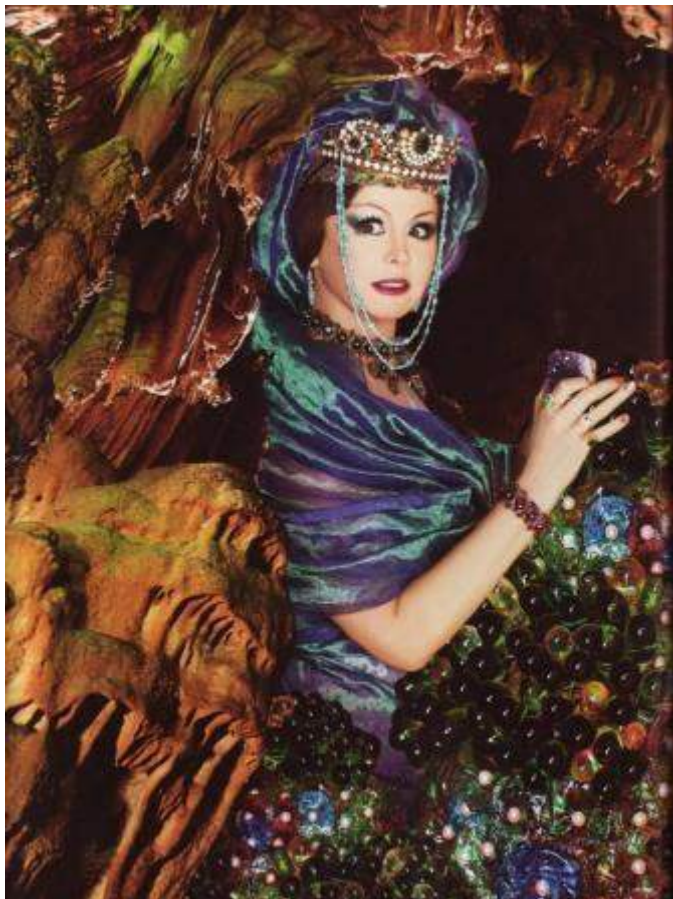
Первая часть

Жила была маленькая девочка. Она была нелюдима, редко с кем дружила и очень любила оставаться одна. Она не верила в сказки, хоть и хотела верить. Выросла она в лесу, где её учили как жить и кормиться бабки и повитухи. Питалась она ягодками, её любил ветер и она дружила с дикими лошадьми. Особенно с одним сивым конем, которого звали Егор.

В молодости ей пришлось уйти из леса к людям, где ей сразу не понравилось. Её стали все обижать и хотели даже убить. Она едва выжила и невзлюбила всех людей, особенно тех, кто её осуждал. Она многому училась и пошла по простой проторенной дорожке - стала шитейных дел мастером. Работа не пыльная, нудновата, но творческая, можно даже финтифлюшек понаделать и пошалить немного.

Однажды она встретила мужчину и решила, что это её принц. Он увез её в дом на окраине поселения и заставил работать, приговаривая: "Чем больше ты работаешь, тем больше тебя люди любят". Однажды она опустила руки и перестала жить с ним. Много грустила и никому не верила.

Потом её нашел, успокоил, взял на ручки другой принц. Он был красив, статен и богат. Он дарил ей подарки и делал много приятного. Но однажды случилась у принца беда и он забыл про свою принцессу. Она погрустила-погрустила и пошла своей дорогой. Принц опомнился, оглянулся - нет принцессы. Стал её искать и догонять, а она уже не слышала его.



Принцесса медной горы становилась все красивее и красивее, более мудрой и гибкой, даже стала снова дружить с людьми. Но о том, какая у нее сказка, принцесса забыла и никак не может вспомнить.

(Татьяна Морозова) Ага, будем считать, что в настоящем **принцесса сбилась с пути и не представляет, куда же ей двигаться дальше.** Вот это и есть та ее проблема, которую нужно разобрать при помощи алгоритма.

Но, что мы еще отмечаем в первой части? Явно, что принцесса главный акцент делает на поиске достойного ее принца. Но вот беда – на ее пути встречаются лишь недостойные, которые и работать заставляют за любовь, и забыть ее могут в любой момент.

То есть вот еще одна проблемка для детального разбора при помощи алгоритма: **почему ища достойных, я встречаю недостойных.**

Ну и **рисуночек одного счастливого момента из сказочной жизни принцессы нужно нарисовать**, а потом мы посмотрим, кого же принцесса посчитает достойным разделить ее счастье и посчитает ли кого-нибудь вообще. И что для нее является счастьем.

Вторая часть

Однажды принцесса решила, что хватит. Пора взять в руки своё царство, а то пропадает без хозяйки. Пошла обратно в леса пустынные, говорить с лешими и водяными:

- Где царство моё, где потерялось?

Отвечали её лешие:

- Дак вот же оно, у тебя под ногами, не видишь только. Ветками прикрыты и подолом платья твоего огромного. Подыми подолы, открой ноги чистые и увидишь вход в царство.

И осмелилась хозяйка подолы поднять, на ноги посмотреть. А под ногами - дверца золоченая, красоты невиданной. Открыла дверцу и пошла по ступенькам. А ступеньки не простые - все разные и норовят под ногами песни петь. Веселые, заводные, нездешние. Улыбается хозяйка песням этим, верит теперь всему, что видит, не страшится. А по сторонам от ступенек уже камения разбросаны, красоты невиданной - изумруды, рубины - откуда только в Уральских краях им взяться? Золотые залежи то там то здесь змейками протекают, изумрудные копи искрятся, игриво подмигивают.

И встретила хозяйка Золотых дел мастера. Всё золото Урала под его ведомом. Говорит он ей:

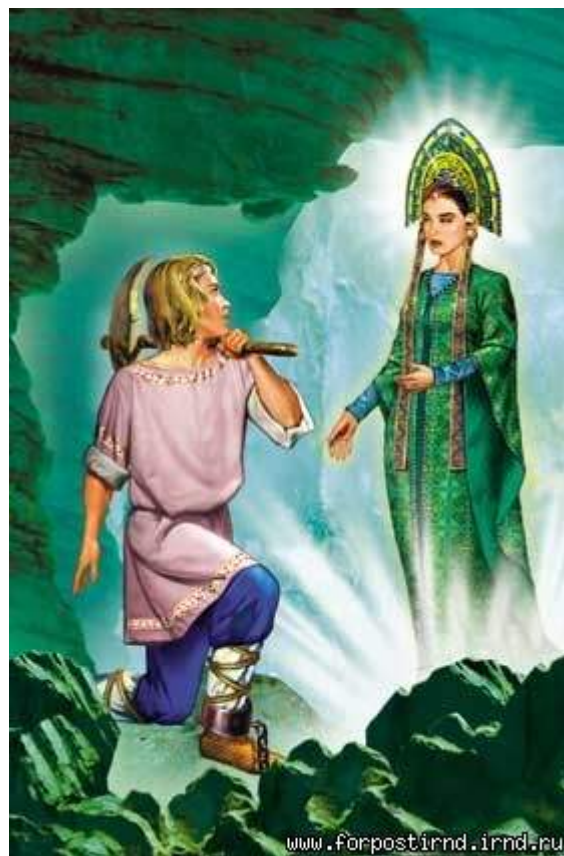
- Что ж ты долго так, хозяйюшка? Заждались уж тебя. Без присмотру тут камни разбросаны - обсидиан и мельхиор рядом валяются, малахит в глубины спрятался, грязи боится. Наведи порядок, хозяйюшка, а то совсем срамота без тебя-то. Как князьям заморским в глаза смотреть?

И взяла хозяйка в руки веноч волшебный и давай этим венком по камням шаять, наговОры говорить. К одним подойдет - засияют. Других коснется - очистятся и в стороны разойдутся, по своим залежам. И стало в царстве светло и чисто и понятно всё - где что лежит и как взять. И воссела хозяйка на трон и назвалась хозяйкой Медной горы. С тех пор к ней князья захаживают, прощенья просят, подати приносят. Уму разуму учатся. А она с детишками своими да помощником верным на лугах Уральских резвится, счастье полными ложками лопает!

(Татьяна Морозова) Ну и небольшими мазками-набросками разбор второй части сказки. Нерешенная и неосознанная проблема из прошлого и настоящего переносится в идеальную будущую жизнь. Именно поэтому и надо разбирать алгоритм.

Тата пишет: *С тех пор к ней князья захаживают, прощенья просят, подати приносят. Уму разуму учатся*

А Юлия Матвеева говорит: То есть, что Таня ждет от этого мужчины? Покаяния за мужской род. А принятия принца таким, какой он есть? А поиск равного ей принца? А дальнейшая жизнь? Пока она от



будущего ожидает только то, что мужчины будут замаливать свои грехи и грехи тех, от кого ей было больно. И это уже в идеальной! сказке прописано.

А **Татьяна Морозова** добавляет: обрати внимание, каким прописан мастер-помощник Хозяйки. Какая ему роль отводится.

Юлия Матвеева: Таня выше не дает подняться, они же (мужчина) все в виноватых ходят

Татьяна Морозова: вот-вот, верно, не ровня он ей, не ровня, каким бы распрекрасным не был. Та самая нерешенная проблема из прошлого в будущее просочилась по поиску достойного мужчины и дальнейшему в нем неизбежному разочарованию.

Итак, что дает разбор этой сказки нам и нашей принцессе:

Мы можем **проследить ее сценарий жизни:** какой был, каким стал и почему это все закономерно

В первой части был описан **жизненный сценарий бедняжки:** ее обижают, даже убить хотели, эксплуатируют, забывают, бросают.



Но мы знаем, что сценарий бедняжки неминуемо переходит в другой жизненный сценарий: **тирана**. Потому что бедняжка и тиран - это всего лишь два противоположных полюса одной и той же проблемы.

И мы наблюдаем как принцесса превращается в Хозяйку медной горы во второй части. К ней приходят подданные на поклон, а мужчина-мечта любой женщины, у нее в услужении. Есть сходство со сказкой о Рыбаке и рыбке, где бедная старушка трансформировалась во Владычицу морскую.

Дальше мы можем **найти ключевые ошибки в поведении**, а также **наметить путь по выходу из сценария**, благо перед нами человек думающий и адекватный, способный успешно работать над ошибками.

(tata) Здравствуй, Татьяна!

Я продолжила работу со сказкой, и вот что у меня получилось

Мои сценарии

Я обнаружила у себя четыре сценария: «бедняжка» - «тиран, пугало», «милое дитя» (сама придумала!), «замкнутый»

Детство, с близкими

В детстве надо было обратить на себя внимание - я либо ревела и канючила («бедняжка»), либо была привлекательной («милое дитя»).

Когда ругали родители за проступок - я, насупившись, выслушивала, начинала хлюпать носом, молчать и делать что говорят (вставать в угол, например). И думала там: "Вот вы меня не любите, я тут умру, и тогда вам всем станет плохо" («бедняжка»)

Когда ругали в садике, отчитывали, поучали - я просто молчала, делала виноватый вид, очень боялась. («бедняжка»)

Бедняжка нужна была, когда не хотелось отдавать энергию - я замыкалась в себе в ответ на агрессию. Молчала, переживала и надеялась, что пожалеют. Жалели редко, только в более взрослом возрасте, такие же бедняжки или агрессоры.

Чтобы привлечь к себе внимание, старалась улыбаться, смеяться, танцевать, читать стишки («милое дитя»). Тогда на меня все смотрели и умилялись. Я получала энергию, была очень довольна.

Отрочество, в школе, с друзьями

Жаловалась на жизнь. Это было модно - говорить, что ужасная фигура, родители не понимают, учителя идиоты и пр.

Эта бедняжка позволяла найти друзей по несчастью, завязать дружеские отношения.

Родители пытались докопаться до меня, спрашивали, что со мной происходит, чего я от жизни хочу, чего своим поведением добиваюсь. В ответ на это замыкалась в себе, становилась холодной: "Вы всё равно не поймёте" («замкнутый»)

Сценарий замкнутого позволял экономить энергию, не расплывать её на доверие к родителям. Если я откровенничала, то меня учили как жить, а это бесило. Сценарий замкнутого позволял не тратить сил на изменения, не выслушивать критику в свой адрес.

С мужчинами

Старалась угодить отцу, которому я была до фени. Замечала, что ему безразлично, кем бы я ни была. Это накладывало чувство вины, ни на чем не основанное - значит я не такая или что-то делаю не так, раз ему не нравлюсь. Позже я стала его ненавидеть, у нас возникла конфронтация на несколько лет. Я психовала и огрызалась на все его слова. Мне снились сны, как я его убиваю. («пугало»?)



Возможно, это нетерпение и презрение перенеслось в настоящее. Я ничего не жду от мужчин, заранее уверена в их отчуждении. Ну да! Я же заранее уверена в том, что я им не нужна.

Сделала упражнение

Я очень четко помню картинку из детства, когда я стою у изголовья кресла, в котором лежит папа и мои глаза наполняются злостью и ненавистью. Возможно, в тот момент зародилось это чувство. Я мысленно перенеслась в ту картинку и поговорила с собой, маленькой:

- Прости его, его обидела его мама, твоя бабушка. Помнишь, какая она страшная и злющая? Полюби его таким, какой он есть, ты же умеешь, ты же мудрая.

Я, маленькая девочка сначала дула губки:

- Он не любит меня...

- Я тебе открою тайну. Он очень тебя любит, только стесняется это показывать. Поиграй с ним в игру: вы оба будете знать, что любите друг друга, но хранить эту тайну!!

Я, маленькая, согласилась и заулыбалась. В тот момент у меня взрослой толпой пробежали мурашки и к горлу подкатили рыдания.



Юность, начало взрослой жизни

Когда мне однажды пришлось отвечать за серьезный проступок, я сыграла в бедняжку на 100%. Там было всё - жалость к себе, упрек в нелюбви окружающих, ненависть и желание всем отомстить.

Да, я была виновата. Как бы поступил взрослый человек? Притихла бы на время, сохраняя чувство собственного достоинства. Сделала бы выводы, что не надо делать, какими ценностями не надо разбрасываться. Я просто стала бы больше ценить чувства окружающих меня людей, а не разбазаривать их, не думая о последствиях.

Похоже именно тогда эти два сценария утвердились окончательно. Бедняжка, и как способ всё это преодолеть, пугало: "Я маленькая, несчастная, но дайте срок и я поубиваю всех обидчиков!"

С первым мужем

Старалась быть милой. Считала себя глупенькой. Когда нечаянно обижала мужа своим умом или какими-то превосходящими качествами (способность заработать деньги, "правильность", образованность), то он обижался и упрекал меня в резкой форме. Я суживалась и чувствовала себя виноватой. Сценарий - у него "пугало" (защитная реакция на свою беспомощность), у меня "бедняжка" (чтобы любили, я старалась быть глупее, меньше, хуже).

Мне нравилось исподтишка показывать свой ум и видеть, как мой муж мучается от своей беспомощности. Я словно говорила мужчине: "вот видишь, видишь! Я умная, а ты не обращал на меня внимания" (обида на отца в детстве - "пугало" сейчас). Я давила своими способностями как бы невзначай, словно я ничего не могу поделывать, это просто есть...

Как поступил бы зрелый человек?

Я бы признала, что мои достоинства - это то, чего я достигла за свою жизнь. И они значимы только в контексте моей жизни. А мужчина, он не виноват, он такой, какой есть. И только с этим можно что-то сделать - принять и полюбить или не принимать. Но, приняв решение любить, уже не отступать.

Со вторым мужем

Позволяла о себе заботиться, поучать себя, решать мои проблемы (он заплатил мои долги, благодаря ему я перестала общаться с неприятной особой - он просто сказал, что не надо с ней общаться). Я и сейчас иногда считаю, что я не способна сама решать свои проблемы, только МУЖчина сможет их решить. А неспособна потому что мне, собственно, не смочь. (хм... почему не смочь-то? да и какая разница - смочь/не смочь, надо брать и решать).

Что я сама не способна принимать решения, т.к. приму неправильное - в итоге я плавала, как г@вно в проруби, не туда и не сюда.

Играла в 100% бедняжку, а влюбить в себя пыталась как "милое дитя". Но ведь влюбляются-то в женщину...



Сейчас с мужчинами

Я стараюсь быть "бедным милым ребенком", т.к. сильной и умной быть опасно а самостоятельной не выгодно (зачем тогда вообще мужчина?) Весьма опасаясь показывать чувства, хотя испытываю их во всей

щенячьей полноте. Надеюсь на мужчину, что он всё сделает сам - догадается о моих желаниях, избавит от проблем, сделает мою жизнь проще (боже, сколько женщин так живут!!). Считаю, что очень во многом обязана - обслуживать, ловить каждое слово, угождать, быть глупой на его фоне. Эти обязанности унижают меня (а "бедняжка" этого и добивается - унижений) и мужчина, рядом с униженной женщиной сам становится меньше. Я не вдохновляю его, ведь микроб или плесень не может вдохновлять. Я не вызываю уважения, ведь я сама себя не уважаю. Я не вызываю интереса или любви - ведь я сама себя унизила, сама себя не люблю.

Свой путь, дело моей жизни

В своей обычной жизни, в принятии решений я руководствуюсь принципом "ничего не напортить". Всё хорошо - и ладно. Есть что кушать - и славно. Обута, одета - вот и хватит. Поэтому в последнее время ни к чему не стремлюсь. Решила свои самые большие проблемы и успокоилась, а точнее забоялась - как бы не рухнул этот шаткий мир и не случилось бы чего плохого. Лучше не шевелиться, ничего не делать, а то хуже станет.



Упражнение

В детстве (5-7 лет), когда я совершала проступки, меня отчитывала мама. Я стояла, а она меня нудно спокойно ругала. Говорила тогда, что ничего из меня не выйдет, что не надо так делать, что лучше бы я вообще сегодня из дому не выходила. Чтобы я больше не брала ничего, ни с кем не играла, ничего не предпринимала. Отчетливо помню страх, что сковал меня тогда и жив до сих пор - если сделать что-то не то, то я всё испорчу и мама меня не будет любить.

Мои мысли: "Ну всё. Я виновата. Зря я так. Не надо было." - (а как надо - мыслей не было) - "Лучше сдохнуть. Провалиться сквозь землю." - и реветь. Обида и жалость были тогда основными чувствами. Срабатывала бедняжка в первые разы: "Я всё сделаю, как вы говорите, я не буду больше ничего трогать и ни с кем играть, только не ругайте меня больше пожалуйста. Я буду хорошей!".

Я обратилась к себе маленькой:

- Ты обижена?
- Да
- Ты хочешь, чтобы тебя любила мама?
- Да (со слезами)
- Успокойся, я такая же как ты. Сейчас я тебя научу. В твоей душе есть маленькая дверца, а в ней сидит большооое солнышко. И мы поделали упражнение "солнышко"
- В следующий раз, когда хочешь, чтобы тебя любили - забудь об этом. И посылай лучики. И ещё. Тебя наругали за то, что ты порезала ножницами платья? Так вот это потому, что мама любит свою одежду, и боится что будет ходить бедная. А ты тут ни при чем. Это толь её страхи-бояки. В следующий раз, когда тебя будут за что-то ругать, посылай лучики и продолжай делать то, что задумала!

В момент того упражнения поняла, что тихо, не произнося этого в слух и не признаваясь себе, я обвиняю мою маму во всех моих бедах. Сделала упражнение "прощение".



При выполнении упражнения были мурашки и слёзы, а точнее рыдания - явный признак результата. Подкосились ноги, похолодели руки. Я долго была в полумедитативном состоянии. Заметила потом, что автоматически посылаю всем солнышки, словно у меня закоренелая привычка из прошлого.

Я переписала свою историю. Я молодец.

Я больше не знаю, о чем писать, над чем работать. Интуитивно - ни одной мысли. И сказка моя теперь другая (вторая часть). Пока не знаю её всю, но там фигурирует алмазный город, в котором все любят друг друга, и все равны по силе, разуму, образованию и проч. И ещё там все очень красивые и талантливые. В общем не знаю, вижу только как люди там ходят и улыбаются. И стены зданий - из красивого полупрозрачного камня.

(на следующий день) Чувствую себя удивительно легко. Стала писать письма в издательства на предмет публикаций моих стихов, проще стало говорить с людьми. И по барабану как-то стало на чужое мнение.

Над чем работать все ещё осталось. Я стёрла негатив по отношению к отцу (кстати, получила от него подарок на день рождения), а новой линии не наметила. Куда идти-то? Вот теперь и можно написать новую сказку!

Юлия Матвеева: Вот с этими пунктами надо разбираться: Сейчас с мужчинами и Свой путь, дело моей жизни.

Татьяна Морозова: ага, они у нее в сказке как раз и не были прорисованы и сейчас в них пока лишь то, как не надо делать.

Юлия Матвеева: зачем нужен мужчина вообще? Это не прописано никак, кроме того, что с ним рядом нельзя быть умной и ни в коем случае, экономически самостоятельной. Она, по-прежнему, ищет мужчин ниже себя, зачем? В чем выгода? Зачем такой мужчина ей? Зачем мужчина в принципе?

Надеюсь, что сам сделает - тут лекция на тему, что мужчины мыслят другими категориями - очень логически и им надо говорить все прямо и без подтекста

Что с мужчинами, что с жизнью - Таня довольствуется тем, что есть, надо **искать выгоду, почему боится большего?**

Тут есть такая хорошая фишка - ограничивающие убеждения:

- безнадежность (это ни у кого не получается)
- беспомощность (это у МЕНЯ не получается)
- никчемность (кто я такая, чтобы у меня это получилось)

смотреть, в каком пункте затык и с ним работать

Татьяна Морозова добавляет: все верно. Прояснит эти два пункта и сказка совсем иная получится.

Как помощь в выполнении этого упражнения можно еще рядом с каждым пунктом старого мышления прописать поведение зрелого (несценарного) человека. Таня начала, когда писала о первом муже и проводила экскурсии в свое детство, но не закончила.



Конечно, это поведение в сценарий не укладывается, но сценарий нам и не нужен. Нам нужны основные вехи пути к своей цели. Не надо бояться мечтать.

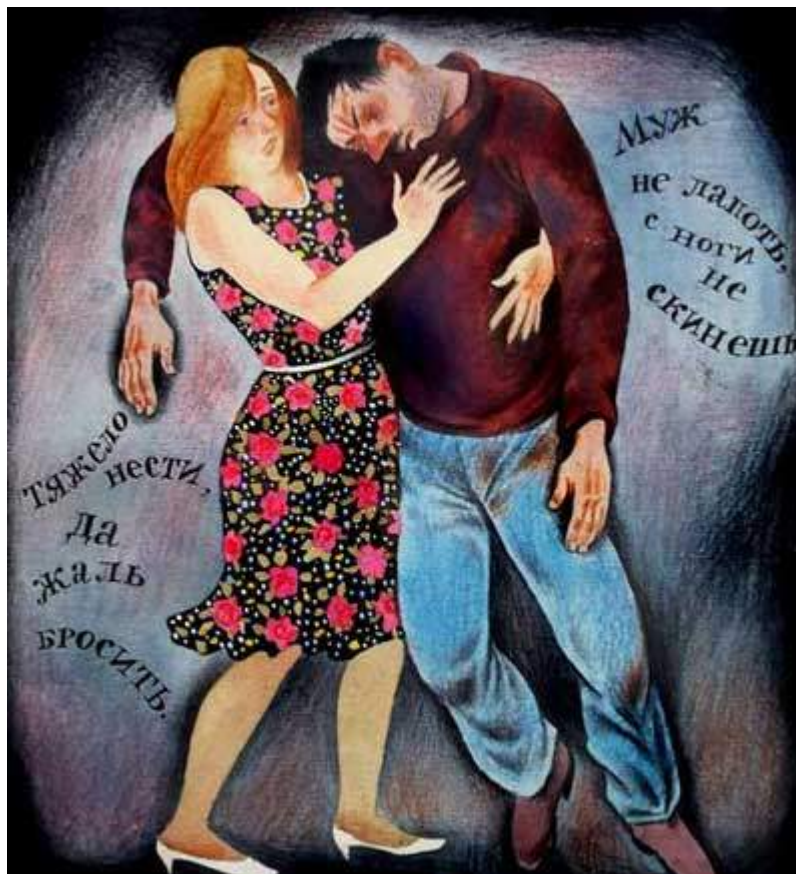
[К содержанию](#)

Упражнение "Мне выгодно"

Почему, в свое время, ты выбрал именно этот сценарий? Ведь был выбор, как минимум, из четырех.

Ты выбрал именно его, потому что именно этот сценарий **был тебе выгоден**. Если произошла трансформация сценария, то тоже, именно потому, что тебе стала выгодна новая линия поведения.

Но эта выгода часто нам не видна. Какая может быть выгода от того, что все мужья алкоголики, или что дети не слушаются,...



На первый взгляд, никакой. Но это только на первый взгляд.

Наша неосознаваемая выгода есть во всем – и в хорошем, и в плохом. Главная задача -эту выгоду увидеть.

В этом нам поможет алгоритм:

- Сформулируй свою проблему одним предложением.
- Когда впервые возникла эта проблема, при каких жизненных обстоятельствах?
- Какие чувства, эмоции, ощущения в теле ты испытываешь сейчас?
- К чему эти чувства, эмоции, ощущения тебя вынуждают, а что, наоборот, мешают тебе делать?
- Чтобы ты делал сейчас, не будь у тебя этой помехи?
- В чем заключается твоя скрытая выгода от того, что эта проблема у тебя есть?
- Что страшного произойдет, если ты этой выгоды лишишься?

- Какой жизненный урок тебе не позволяет извлечь получаемая тобой выгода?
- Каковы мои цели минимум и максимум при усвоении этого урока? Что ты сделаешь для их воплощения уже сегодня?

В ответах на вопросы старайтесь избегать фразы: "не знаю". Это ваша ситуация и лучше вас ее никто не знает.

Берем любую сценарную проблему и проводим ее через алгоритм.

Например : «дети не помогают по дому (**сценарий – бедняжка**)

1. Сформулируй свою проблему одним предложением.

Дети не помогают по дому

2. Когда впервые возникла эта проблема, при каких жизненных обстоятельствах?

Это было всегда

3. Какие чувства, эмоции, ощущения в теле ты испытываешь сейчас?

Мне больно и обидно. Я все для них делаю, исполняю каждое их желание. От них же требую только порядка в доме. Неужели, убрать свои вещи на место так трудно?



4. К чему эти чувства, эмоции, ощущения тебя вынуждают, а что, наоборот, мешают тебе делать?

Вынуждают расстраиваться, тратить много времени на уборку, чувствовать, что не умею воспитывать детей. Мешают наслаждаться порядком, общением.

5. Чтобы ты делал сейчас, не будь у тебя этой помехи?

Я бы больше общалась с детьми. Стала бы спокойная. У меня появилось бы время на свои дела.

6. В чем заключается твоя скрытая выгода от того, что эта проблема у тебя есть?

Я НЕ ЗНАЮ, как общаться. Я чувствую себя неинтересной для них, я не знаю, чем интересуются они, я не понимаю, почему они так от меня отличаются. Все мое общение сводится к указаниям. Вот она выгода – я не знаю, что я могу дать детям, мне легче приказывать и обижаться.

Если бы у меня появилось время на свои дела, я не знаю, чем бы я стала заниматься. Я люблю и умею наводить порядок... Если появится время, что... что же делать?

Получается, этой проблемой я прикрываюсь от жизни!?

7. Что страшного произойдет, если ты этой выгоды лишишься?

Мне придется ДУМАТЬ, искать темы, которые сближают меня с детьми. Придется думать – зачем я живу, неужели только ради порядка?



8. Какой жизненный урок тебе не позволяет извлечь получаемая тобой выгода?

Не надо меняться.

9. Каковы мои цели минимум и максимум при усвоении этого урока? Что ты сделаешь для их воплощения уже сегодня?

Минимум - Поговорить с детьми не о порядке. Узнать, что их интересует. Максимум - Подумать, как я могу наладить общение. Начать в нем практиковаться.

Минимум – подумать, что мне интересно в жизни. Максимум – найти свое дело.

Вот уж не думала, что тема порядка уведет меня так далеко.

Итак, мы видим, что нам выгодна любая ситуация в жизни, в том числе, и наш сценарий. Хорошо, выгоду мы нашли.

А хотим ли мы от нее избавляться? Может, эта выгода настолько для нас значима, что лучше жить как жили?

Для этого, нам надо определить цель. Например, исходя из примера выше.

Цель – я хочу уметь общаться с моими детьми.

Отвечаем на вопросы:

Что случится, если я сделаю это

Я буду чувствовать себя нужной.

Что не случится, если я сделаю это

У меня не будет порядка в доме.

Что случится, если я не сделаю это

У меня будет взаимопонимание с детьми, но не будет порядка.

Стоит ли эта цель того, чтобы ее достигнуть –

ДА! Стоит! Ведь, при взаимопонимании и о порядке можно будет ДОГОВОРИТЬСЯ.



Что мы достигаем в результате выполнения этого упражнения:

- мы делаем для себя ВИДИМОЙ свою выгоду от неприятной ситуации
- делаем выбор – стоит решение этой ситуации того, чтобы его решать.

[К содержанию](#)

Заключение

Логично закончить книгу фразами, которыми оперирует зрелый человек, который способен посмотреть на любую ситуацию конструктивно.

Помнишь те типичные сценарные высказывания, с которых мы начали книгу? Давай попробуем их переделать так, чтобы человек смог выйти из своего сценария сам и вывести находящегося в нем другого человека.



Везет всем, кроме меня... - **Какой же бесценный опыт я наработал, точно знаю, как НЕ надо поступать, значит, меняю свое поведение, и получаю НУЖНЫЕ МНЕ результаты.**

Дети неблагодарные... – **Я неправильно себя веду. Дети мне ничего не должны. У них своя жизнь. Я им могу помогать, только, если они попросят и мне будет приятно это сделать.**

Все мои мужья алкоголики... - **Мне это выгодно, тогда я чувствую себя главной в семье. Другое дело – стоит ли одно другого?**

Ты должен делать так, как я тебе сказал!!! – **Каждый человек имеет право поступать так, как САМ этого хочет.**

Если ты так не сделаешь, я тебе...тогда...- **Тогда я решу свои проблемы другим путем**

Так, все идем на огород сажать картошку... – **Кто со мной сажать картошку?**

Почему ты не выключил свет? – **О, свет горит, надо выключить (и дальнейшие вопросы отпадают сами)**

А почему у тебя не было времени? **У тебя *сейчас* есть время?**

Ну-ка, расскажи -ка поподробнее... **Начать с самого начала? Родился я в ...**

Я ничего не буду рассказывать... - **Давайте поговорим.**

Это мои дела... **Если вас что-то не устраивает, мы можем это обсудить..**

Я уникальная, но никто этого не замечает, бездари... **Каждый – уникален. И мир от этого становится еще интереснее. Я хочу жить в таком мире.**

Так мы выходим из сценария. Меняем картинку в своей голове, меняем свое отношение к происходящему. Уходят чужие маски и остаемся мы, настоящие, которые только и способны менять жизнь по своему желанию. Человек в маске этого делать, увы, не может. Не он сам выбирает как ему действовать, за него выбор делает его роль и только ей он и подчиняется.



(c) DisturbedKitten

[К содержанию](#)

Интернет-магазин Татьяны Морозовой - <http://tmorozova.ru>

Товары, выставленные в интернет-магазине Татьяны Морозовой, прошли строгий отбор и получили знак качества. В них Вы найдете много полезной и интересной информации, советов и рекомендации в таких областях жизни как:

- *здоровье;*
- *психология;*
- *финансы;*
- *воспитание детей.*

А также узнаете:

- как определить и устранить причину имеющихся болезней;
- как очистить свой организм от шлаков и продуктов жизнедеятельности паразитов;
- как стать здоровым человеком, используя простые и доступные средства;
- как укрепить веру в себя и свои силы;
- как найти свое жизненное предназначение;
- как вырастить здоровых и счастливых детей;
- как заинтересовать ребенка в учебе;
- как наладить гармоничные отношения с родными и близкими;
- как организовать здоровое питание в семье;
- как оздоровить свои личные финансы;
- и многое другое.

[К содержанию](#)