18+

МИРА ПРОВОДНИК

Сценарный узел в потоковой пихологии

КАК НАХОДИТЬ КОРНЕВЫЕ ПРИЧИНЫ ЧЕРЕЗ ПОТОК



Мира Проводник

Сценарный узел в потоковой пихологии. Как находить корневые причины через поток

https://litres.ru/74959137
ISBN 9785007176149

Аннотация

Эта книга для практикующих терапевтов, коучей и консультантов потоковой психологии, которые хотят выйти на новый уровень глубинной диагностики. В ней 70 глав о том, как находить корневые причины повторяющихся сценариев в деньгах, любви и самоценности. Вы узнаете, как работает сценарный узел, как его диагностировать через тело, эмоции и смыслы, и как распутать его через потоковые техники. Это не теория. Это практическое руководство для работы с корнем проблемы. Уровень продвинутый.

Содержание

РАЗДЕЛ I. ТЕОРИЯ СЦЕНАРНЫХ УЗЛОВ: ЧТО ТАКОЕ ПОВТОРЯЮЩИЙСЯ СЦЕНАРИЙ? 6

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ: ПОЧЕМУ ВЫ СНОВА И СНОВА ПОПАДАЕТЕ В ОДНИ И ТЕ ЖЕ СИТУАЦИИ? ФЕНОМЕН ПОВТОРЯЮЩИХСЯ СЦЕНАРИЕВ 6

ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ «СЦЕНАРНЫЙ УЗЕЛ»? ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СТРУКТУРА 13

ГЛАВА 3. ТРИ ГЛАВНЫХ УЗЛА: ДЕНЬГИ, ЛЮБОВЬ, САМОЦЕННОСТЬ. ПОЧЕМУ ОНИ СВЯЗАНЫ 20

ГЛАВА 4. ОТКУДА БЕРУТСЯ СЦЕНАРИИ? СЕМЬЯ, КУЛЬТУРА, ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ (В КОНТЕКСТЕ ПОЛЯ) 27

ГЛАВА 5. КАК СЦЕНАРИЙ СТАНОВИТСЯ «СУДЬБОЙ». МЕХАНИЗМ ЗАКРЕПЛЕНИЯ 34

ГЛАВА 6. СЦЕНАРНЫЙ УЗЕЛ И ТЕНЬ-ГЛУШИЛКА. КТО ВНУТРИ НАС ЗАЩИЩАЕТ СЦЕНАРИЙ 41

ГЛАВА 7. ТЕЛО КАК ХРАНИЛИЩЕ СЦЕНАРИЕВ. ГДЕ ЖИВУТ ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ПАТТЕРНЫ 48

ГЛАВА 8. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТПЕЧАТОК СЦЕНАРИЯ. КАКАЯ ЭМОЦИЯ ДЕРЖИТ УЗЕЛ 54
ГЛАВА 9. МЕНТАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ: ИСТОРИЯ, КОТОРУЮ МЫ РАССКАЗЫВАЕМ СЕБЕ. УБЕЖДЕНИЯ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СЦЕНАРИЙ 59
ГЛАВА 10. ПОЛЕВОЙ СЛОЙ: СЦЕНАРИЙ КАК ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА. ПОЧЕМУ ОН ПРИТЯГИВАЕТ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ 65
РАЗДЕЛ II. ДИАГНОСТИКА СЦЕНАРНЫХ УЗЛОВ: КАК РАСПОЗНАТЬ КОРЕНЬ 71
ГЛАВА 11. ТРЕХУРОВНЕВАЯ ДИАГНОСТИКА СЦЕНАРИЯ. ТЕЛО, ЭМОЦИИ, СМЫСЛЫ — КАК ОНИ СВЯЗАНЫ В УЗЛЕ 71
ГЛАВА 12. ДИАГНОСТИКА ЧЕРЕЗ ТЕЛО. ГДЕ В ТЕЛЕ ЗАВЯЗАН УЗЕЛ? 77
ГЛАВА 13. ДИАГНОСТИКА ЧЕРЕЗ ЭМОЦИИ. КАКАЯ ЭМОЦИЯ УДЕРЖИВАЕТ СЦЕНАРИЙ? 83
Конец ознакомительного фрагмента. 88

Сценарный узел в потоковой пихологии Как находить корневые причины через поток

Мира Проводник

© Мира Проводник, 2026

ISBN 978-5-0071-7614-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАЗДЕЛ I. ТЕОРИЯ СЦЕНАРНЫХ УЗЛОВ: ЧТО ТАКОЕ ПОВТОРЯЮЩИЙСЯ СЦЕНАРИЙ?

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ: ПОЧЕМУ ВЫ СНОВА И СНОВА ПОПАДАЕТЕ В ОДНИ И ТЕ ЖЕ СИТУАЦИИ? ФЕНОМЕН ПОВТОРЯЮЩИХСЯ СЦЕНАРИЕВ

Ты знаешь это чувство. Ты снова в тех же отношениях. Снова с тем же типом партнёра. Снова те же проблемы с деньгами. Снова то же чувство, что ты недостаточно хороша. Снова тот же сценарий, в котором ты — жертва, или спасатель, или невидимка.

И ты думаешь: «Почему? Почему это повторяется? Я же всё понимаю, я работаю над собой, я меняюсь… но ничего не меняется».

Это самый мучительный вопрос, который задают себе лю-

ди. И самый мучительный вопрос, с которым приходят клиенты. Они знают свои паттерны, они знают свои ошибки, они знают, «как надо». Но они снова и снова попадают в одну и ту же ловушку.

Потому что это не просто «ошибки» или «неправильные решения». Это сценарии.

Сценарии — это повторяющиеся паттерны поведения, мышления и чувствования, которые закреплены глубоко в бессознательном. Они не управляются волей. Они не исчезают от осознания. Они живут в теле, в эмоциях, в смыслах — и они управляют жизнью, пока ты не найдёшь их корень.

Часть 1. Что такое повторяющийся сценарий?

Сценарий — это не просто «привычка». Это структура, которая держит тебя в определённых рамках. Это как сценарий пьесы, которую ты играешь снова и снова. Меняются декорации, меняются актёры, но сюжет остаётся тем же.

Сценарий — это:

— Повторяющийся паттерн поведения.

— Закреплённое убеждение о себе, о мире, о других.

— Телесная память, которая держит тебя в определённом состоянии.

— Эмоциональный отпечаток, который притягивает знакомые чувства.

Примеры сценариев:

— Ты выбираешь холодных, недоступных партнёров и

страдаешь от того, что тебя «не любят».

— Ты зарабатываешь деньги, но они уходят так же быстро, как приходят.

— Ты всё делаешь для других, а о себе забываешь.

— Ты боишься быть собой, потому что тебя «не примут».

— Ты достигаешь успеха, но чувствуешь, что «не заслужила».

Эти сценарии не случайны. Они имеют корень.

Часть 2. Почему сценарии повторяются?

Сценарии повторяются, потому что они закреплены глубже, чем сознательные решения. Они закреплены в теле, в бессознательном, в энергетическом поле.

Причины повторения:

Первое. Бессознательная верность.

Ты бессознательно верна своим старым сценариям, потому что они знакомы. Даже если они приносят боль, эта боль знакома. А неизвестность страшнее.

Второе. Телесная память.

Сценарии живут в теле. Напряжение, блоки, зажимы — всё это держит тебя в старых паттернах. Тело не знает, что ты «решила» измениться. Оно знает только то, что привыкло чувствовать.

Третье. Эмоциональная привязанность.

Ты привязан к эмоциям, которые сопровождают сценарий. Даже если это страх, стыд, вина — они знакомы. А но-

вые эмоции пугают.

Четвёртое. Убеждения, которые стали «истиной».

«Я плохая», «Меня нельзя любить», «Деньги — это зло» — эти убеждения стали твоей реальностью. Ты даже не задаёшь вопрос: «А правда ли это?»

Пятое. Поле.

Сценарий — это не только твоя личная структура. Это энергетическая структура, которая существует в поле. Она притягивает подтверждения, людей, ситуации, которые поддерживают сценарий.

Часть 3. Как потоковая психология видит сценарии?

В потоковой психологии мы не работаем с «поверхностью» сценария. Мы не даём советов «как перестать выбирать не тех мужчин» или «как начать зарабатывать больше денег». Мы идём в корень.

Мы смотрим на три уровня:

Уровень 1. Тело. Где в теле живёт этот сценарий? Какое напряжение, какой зажим, какая боль удерживает его?

Уровень 2. Эмоции. Какая эмоция держит этот сценарий? Какой страх, какой стыд, какая вина?

Уровень 3. Смыслы. Какая история, какое убеждение, какой сценарий из детства продолжает работать?

Когда мы находим корень на всех трёх уровнях, сценарий начинает распускаться. Он перестаёт быть «судьбой».

Он становится тем, что можно изменить.

Часть 4. Три главных сценарных узла

В этой книге мы будем работать с тремя главными сценариями, которые чаще всего приносят боль клиентам.

Узел 1. Деньги.

Ты снова и снова сталкиваешься с финансовыми трудностями. Деньги приходят, но уходят. Ты не можешь заработать столько, сколько хочешь. Ты чувствуешь стыд за деньги, страх их потерять, вину за то, что имеешь.

Узел 2. Любовь.

Ты снова и снова выбираешь неподходящих партнёров. Ты чувствуешь себя нелюбимой, невидимой, отвергнутой. Ты боишься близости, или, наоборот, цепляешься за тех, кто тебя не выбирает.

Узел 3. Самоценность.

Ты чувствуешь, что ты недостаточно хороша. Ты постоянно доказываешь свою ценность, но никогда не чувствуешь, что заслужила. Ты боишься быть собой, потому что тебя «не примут».

Эти три узла связаны. Один корень создаёт все три сценария.

Часть 5. Осознание — не исцеление

Многие думают, что если они «поймут» свой сценарий, он исчезнет. Это не так.

Осознание — это первый шаг, но не последний.

Ты можешь понять, что твой денежный сценарий связан с отцом, но деньги всё равно не приходят. Ты можешь осознать, что твой любовный сценарий связан с матерью, но ты всё равно выбираешь холодных мужчин.

Потому что сценарий живёт не в голове. Он живёт в теле, в эмоциях, в поле.

Чтобы распутать узел, нужно работать на всех трёх уровнях. Тело, эмоции, смыслы — только когда все три уровня освобождаются, сценарий перестаёт управлять жизнью.

Часть 6. Что даёт эта книга?

Эта книга — для практикующих терапевтов, коучей и консультантов, которые хотят выйти на новый уровень глубинной диагностики. Она даёт:

— Понимание того, как работает сценарный узел.

— Инструменты для диагностики сценариев через тело, эмоции и смыслы.

— Техники для работы с тремя главными узлами: деньги, любовь, самоценность.

— Разборы реальных кейсов из практики.

Эта книга — не про «советы». Она про корень.

Главная мысль этой главы

«Ты снова и снова попадаешь в одни и те же ситуации не потому, что ты „неправильная“ или „глупая“. А потому что

тобой управляют сценарии, которые закреплены в теле, в эмоциях, в смыслах. Сценарии не исчезают от осознания. Они живут глубоко внутри. Чтобы распутать узел, нужно работать на всех трёх уровнях. Тело, эмоции, смыслы. Только тогда сценарий перестаёт быть „судьбой“. И становится тем, что можно изменить».

ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ «СЦЕНАРНЫЙ УЗЕЛ»? ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СТРУКТУРА

Прежде чем мы начнём распутывать сценарии, мы должны чётко понять, с чем мы работаем. Мы должны назвать это. Мы должны увидеть его структуру. Мы должны понять, из чего он состоит.

Сценарный узел — это не просто «привычка» или «паттерн». Это живая, энергетическая структура, которая держит человека в повторяющихся сценариях.

Он похож на узел, завязанный на верёвке. Ты можешь тянуть за один конец, но узел не развяжется, пока ты не увидишь его структуру, не поймёшь, как он завязан, и не начнёшь распутывать его с правильной стороны.

Сценарный узел — это:

— Повторяющийся паттерн поведения.

— Закреплённое убеждение о себе, о мире, о других.

— Эмоциональный отпечаток, который притягивает знакомые чувства.

— Телесная память, которая держит тело в определённом состоянии.

— Энергетическая структура, которая существует в поле и притягивает подтверждения.

В этой главе мы разберём структуру сценарного узла, его слои и то, как он держит человека в плену.

Часть 1. Определение: что такое сценарный узел?

Сценарный узел — это комплексная структура, которая состоит из четырёх основных элементов. Все они взаимосвязаны и поддерживают друг друга.

Элементы сценарного узла:

1. Поведенческий сценарий. Это то, что человек делает снова и снова. Как он действует в определённых ситуациях. Например, выбирает холодных партнёров, теряет деньги, жертвует собой ради других.

2. Эмоциональный отпечаток. Это чувство, которое сопровождает сценарий. Страх, стыд, вина, безнадёжность, гнев. Эти эмоции становятся привычными и даже «родными».

3. Телесный блок. Это напряжение, зажим, боль, которые живут в теле и удерживают сценарий. Например, напряжение в плечах, ком в горле, тяжесть в груди.

4. Убеждение (смысл). Это история, которую человек рассказывает себе о себе, о мире, о других. «Я недостаточно хороша», «Меня нельзя любить», «Деньги — это зло».

Эти четыре элемента образуют узел. Они держат друг друга.

Часть 2. Как узел завязывается?

Узел завязывается не в один момент. Он создаётся постепенно, через повторяющиеся события, через опыт, через интерпретацию этого опыта.

Этапы завязывания узла:

Первый этап. Событие. Происходит что-то, что вызывает сильную эмоцию. Например, ребёнка отвергают, критикуют, не замечают.

Второй этап. Интерпретация. Ребёнок (или взрослый) интерпретирует это событие. «Я плохая», «Меня нельзя любить», «Я не имею права».

Третий этап. Закрепление в теле. Эмоция и интерпретация закрепляются в теле. Напряжение, зажим, боль. Тело «запоминает» сценарий.

Четвёртый этап. Повторение. Человек начинает действовать из этого сценария. Он выбирает ситуации, которые подтверждают его интерпретацию. Сценарий становится реальностью.

Пятый этап. Закрепление в поле. Сценарий становится энергетической структурой, которая притягивает подтверждения. Человек попадает в одни и те же ситуации снова и снова.

Часть 3. Как узел держит человека?

Узел держит человека, потому что он стал частью его идентичности. Он стал «нормой».

Как узел держит:

— Через тело. Тело привыкло к напряжению. Расслабление кажется «чужим».

— Через эмоции. Человек привык к знакомым эмоциям. Новые эмоции пугают.

— Через убеждения. Убеждения стали «истиной». Человек даже не задаёт вопрос: «А правда ли это?»

— Через поведение. Человек действует из сценария автоматически. Он не выбирает — он повторяет.

Узел держит человека, потому что он стал его «домом». Даже если этот дом приносит боль, он знакомый.

Часть 4. Три уровня узла

В потоковой психологии мы работаем с узлом на трёх уровнях. Это соответствует трём уровням человека: тело, эмоции, смыслы.

Уровень 1. Телесный узел.

Где в теле живёт сценарий? Какое напряжение, зажим, боль удерживают его?

Пример: Денежный сценарий может жить в плечах («Я несу тяжёлый груз ответственности»). Любовный сценарий — в горле («Я не могу сказать о своих чувствах»). Сценарий самоценности — в груди («Моё сердце закрыто»).

Уровень 2. Эмоциональный узел.

Какая эмоция держит сценарий? Какой страх, стыд, вина, гнев удерживают его?

Пример: Денежный сценарий может держаться на страхе бедности. Любовный сценарий — на страхе отвержения. Сценарий самоценности — на стыде.

Уровень 3. Смысловой узел.

Какое убеждение, какая история, какой сценарий из детства продолжает работать?

Пример: Денежный сценарий может держаться на убеждении «Деньги — это зло». Любовный сценарий — на убеждении «Меня нельзя любить». Сценарий самоценности — на убеждении «Я недостаточно хороша».

Часть 5. Как распутать узел?

Распутать узел можно только тогда, когда ты работаешь на всех трёх уровнях одновременно.

Этапы распутывания:

1. Осознание. Увидеть сценарий, назвать его, признать, что он есть.

2. Диагностика. Найти корень сценария на всех трёх уровнях: тело, эмоции, смыслы.

3. Освобождение тела. Работа с телесными блоками. Дыхание, движение, осознанное напряжение и расслабление.

4. Проживание эмоций. Позволить эмоциям быть. Не подавлять, не избегать, а проживать.

5. Переписывание смыслов. Найти убеждение, которое держит сценарий, и создать новое.

6. Интеграция. Закрепить новый сценарий через ритуал,

через тело, через новое поведение.

Часть 6. Пример сценарного узла

Пример: Узел «Я недостаточно хороша»

Поведенческий сценарий: Человек постоянно доказывает свою ценность, работает больше других, не может сказать «нет», жертвует собой.

Эмоциональный отпечаток: Стыд, страх, вина.

Телесный блок: Напряжение в плечах, зажатая челюсть, поверхностное дыхание.

Убеждение: «Я должна быть идеальной, чтобы меня любили».

Как этот узел держит человека: Он не может остановиться, потому что если он остановится — он будет «недостаточно хорош». Он не может сказать «нет», потому что это будет «недостаточно хорошо». Он не может быть собой, потому что «его не примут».

Как распутать: Осознать сценарий. Найти его корень в детстве. Освободить напряжение в теле. Прожить страх и стыд. Переписать убеждение: «Я достойна любви просто потому, что я есть».

Главная мысль этой главы

«Сценарный узел — это не просто „привычка“ или „паттерн“. Это живая структура, которая состоит из поведения, эмоций, телесных блоков и убеждений. Все четыре

элемента держат друг друга. Чтобы распутать узел, нужно работать на всех трёх уровнях: тело, эмоции, смыслы. Осознать. Диагностировать. Освободить. Прожить. Переписать. Интегрировать. Только тогда сценарий перестаёт быть „судьбой“ и становится тем, что можно изменить».

ГЛАВА 3. ТРИ ГЛАВНЫХ УЗЛА: ДЕНЬГИ, ЛЮБОВЬ, САМОЦЕННОСТЬ. ПОЧЕМУ ОНИ СВЯЗАНЫ

Ты замечала? Когда у человека проблемы с деньгами, у него почти всегда есть проблемы и в любви. Когда он не чувствует своей ценности, деньги уходят так же быстро, как приходят. Когда он боится любви, он боится и денег.

Это не случайность.

Деньги, любовь и самоценность — это три проявления одного корня. Они связаны на уровне убеждений, на уровне эмоций, на уровне тела и на уровне поля.

Когда ты работаешь только с одним узлом, изменения неглубокие. Клиент может начать больше зарабатывать, но если его узел самоценности не распутан, деньги не принесут радости. Он может найти партнёра, но если его денежный узел не распутан, он будет чувствовать вину за то, что тратит деньги на себя.

В этой главе мы разберём, как связаны три главных узла и почему работа с ними должна быть комплексной.

Часть 1. Общий корень: самоценность

Все три узла имеют общий корень — **самоценность**. Это фундамент, на котором строятся сценарии денег и любви.

Как это работает:

— Если человек не чувствует своей ценности, он не позволяет себе иметь деньги. Деньги — это подтверждение ценности. Если я не ценю себя, я не позволю себе иметь их.

— Если человек не чувствует своей ценности, он не позволяет себе быть любимым. Любовь — это подтверждение ценности. Если я не ценю себя, я не позволю себе быть любимым.

— Если человек не чувствует своей ценности, он выбирает партнёров, которые подтверждают его сценарий «я недостоин».

Самоценность — это фундамент. Деньги и любовь — это этажи, которые на нём строятся. Если фундамент трещит, всё здание шатается.

Часть 2. Как узел самоценности влияет на деньги?

Самоценность напрямую связана с деньгами. Это одна из самых мощных связей.

Как узел самоценности искажает денежный сценарий:

— **Убеждение:** «Я не достойна». → Человек не позволяет себе зарабатывать много. Он чувствует вину за большие деньги. Он находит способы от них избавиться.

— **Убеждение:** «Я должна заработать деньги, чтобы быть

ценной». → Человек работает на износ, но не чувствует удовлетворения. Он доказывает свою ценность через деньги, но это никогда не приносит покоя.

— Убеждение: «Деньги — это зло». → Человек боится денег. Он подсознательно избегает их, потому что боится, что деньги «испортят» его.

Телесный блок: Напряжение в плечах, ком в горле, зажатая челюсть. Тело говорит: «Я несу тяжёлый груз ответственности», «Я не имею права на отдых».

Эмоциональный отпечаток: Стыд, страх, чувство вины.

Смысловой узел: «Я должна быть идеальной, чтобы иметь деньги», «Деньги — это грязь», «Богатые люди плохие».

Часть 3. Как узел самоценности влияет на любовь?

Самоценность определяет, каких партнёров мы выбираем и как мы строим отношения.

Как узел самоценности искажает любовный сценарий:

— Убеждение: «Меня нельзя любить». → Человек выбирает холодных, недоступных партнёров. Он боится близости и находит подтверждение своему убеждению.

— Убеждение: «Я должна заслужить любовь». → Человек всё делает для партнёра, но не получает любви в ответ. Он пытается «выслужить» любовь, но это не работает.

— **Убеждение:** «Любовь — это боль». → Человек подсознательно выбирает отношения, которые причиняют боль. Потому что боль — это «знакомая» эмоция.

Телесный блок: Напряжение в груди, ком в горле, зажатый таз. Тело говорит: «Моё сердце закрыто», «Я не могу дышать в этих отношениях».

Эмоциональный отпечаток: Страх отвержения, горечь, обида.

Смысловой узел: «Меня нельзя любить по-настоящему», «Все мужчины уходят», «Я не имею права на счастье».

Часть 4. Как связаны деньги и любовь?

Деньги и любовь связаны через самоценность. Но есть и прямая связь между ними.

Как связаны деньги и любовь:

— Если человек не чувствует себя ценным в любви, он не чувствует себя ценным и в деньгах. Он не позволяет себе иметь ни того, ни другого.

— Если человек боится близости, он часто боится и денег. И то, и другое — это «риск», это «уязвимость».

— Если человек привык «заслуживать» любовь, он привык и «зарабатывать» деньги. Он не умеет просто принимать.

Один узел питает другой. Пока клиент не распутает узел самоценности, деньги и любовь будут ускользать от него.

Часть 5. Как поле держит все три узла?

Сценарии не существуют только в голове. Они существуют в поле — в энергетическом пространстве, которое окружает человека.

Как поле держит узлы:

— Поле притягивает подтверждения сценария. Человек с денежным сценарием «я не достоин» будет притягивать ситуации, которые подтверждают это убеждение.

— Поле держит эмоциональный отпечаток. Даже если человек меняет поведение, поле продолжает притягивать знакомые эмоции.

— Поле связывает узлы друг с другом. Денежный узел подпитывает любовный, любовный — узел самоценности, и так по кругу.

Чтобы распутать один узел, нужно работать со всеми тремя. И нужно работать с полем.

Часть 6. Что происходит, когда узлы начинают распускаться?

Когда ты начинаешь работать с узлами, изменения происходят на всех уровнях.

Что меняется:

— Деньги начинают приходить легче. Клиент перестаёт «зарабатывать» и начинает «принимать».

— Отношения становятся глубже. Клиент перестаёт «за-

служивать» любовь и начинает «быть» в любви.

— Самоценность восстанавливается. Клиент перестаёт доказывать свою ценность и начинает чувствовать её.

Все три узла распускаются вместе. Потому что они связаны.

Часть 7. Почему работа с одним узлом неэффективна?

Многие терапевты и коучи работают с одним узлом. Они говорят о деньгах, о любви, о самоценности — но по отдельности.

Почему это не работает:

— Если ты работаешь только с деньгами, но не трогаешь узел самоценности, клиент будет зарабатывать, но не будет чувствовать себя достойным.

— Если ты работаешь только с любовью, но не трогаешь узел денег, клиент найдёт партнёра, но будет чувствовать вину за то, что тратит деньги на себя.

— Если ты работаешь только с самоценностью, но не трогаешь узлы денег и любви, клиент будет чувствовать себя ценным, но не будет знать, как это проявить в реальности.

Комплексная работа — единственный способ распутать узел полностью.

Главная мысль этой главы

«Деньги, любовь и самоценность — это не три разные

проблемы. Это три проявления одного корня. Если человек не чувствует своей ценности, он не позволяет себе иметь деньги и любовь. Если он не позволяет себе иметь деньги, он не позволяет себе быть любимым. Эти узлы связаны на уровне убеждений, эмоций, тела и поля. Работа с одним узлом без других неэффективна. Только комплексная работа — тело, эмоции, смыслы и поле — может распутать узел полностью».

ГЛАВА 4. ОТКУДА БЕРУТСЯ СЦЕНАРИИ? СЕМЬЯ, КУЛЬТУРА, ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ (В КОНТЕКСТЕ ПОЛЯ)

Клиент приходит к тебе с повторяющимся сценарием. Он говорит: «Почему я снова и снова попадаю в одно и то же?». И ты знаешь: корень этого сценария лежит глубоко. Он не появился вчера. Он не появился даже в этой жизни.

Сценарии не возникают из ниоткуда. У них есть истоки. Они передаются через поколения, через культуру, через поле.

В этой главе мы разберём три основных источника, из которых рождаются сценарные узлы:

— **Семья.** Сценарии, которые мы впитываем в детстве от родителей и значимых взрослых.

— **Культура.** Сценарии, которые навязываются обществом, традициями, коллективными убеждениями.

— **Прошлые жизни.** Сценарии, которые приходят из предыдущих воплощений (в контексте поля и энергетической памяти).

Каждый из этих источников создаёт свои узлы. И каждый требует своего подхода в работе.

Часть 1. Семья — первый и главный источник сценариев

Семья — это первый сценарий, который мы впитываем. Мы рождаемся в определённой системе, с определёнными правилами, определёнными ролями, определёнными убеждениями. И мы впитываем их, как губка.

Как семья создаёт сценарии:

— Через слова. «Ты должна быть хорошей девочкой», «Не высовывайся», «Будь сильной, не плачь».

— Через молчание. То, о чём не говорят, тоже становится сценарием. Запретные темы, тайны, невысказанные чувства.

— Через поведение. Как родители обращались друг с другом? Как они обращались с деньгами? Как они выражали любовь? Как они относились к себе?

— Через эмоциональный фон. Тревога, гнев, холодность, подавленная радость — всё это становится частью сценария.

Семейные сценарии — это самый плотный слой узла. Они закреплены в теле, в эмоциях, в убеждениях. И они часто остаются неосознанными, потому что стали «нормой».

Пример: Если в семье деньги были источником конфликтов, ребёнок вырастает с убеждением «деньги — это зло». Он боится денег, избегает их, не позволяет себе иметь их.

Пример: Если в семье любовь была условной («я люблю

тебя, если ты хороший»), ребёнок вырастает с убеждением «меня нельзя любить просто так». Он ищет подтверждения своей ценности через достижения.

Пример: Если в семье ребёнка не ценили, он вырастает с убеждением «я недостаточно хорош». Он постоянно доказывает свою ценность, но никогда не чувствует себя достаточно.

Часть 2. Культура — коллективный сценарий

Семейные сценарии накладываются на культурные. Культура — это коллективные убеждения, которые мы впитываем через образование, медиа, традиции, язык.

Как культура создаёт сценарии:

— Через нормы. «Женщина должна быть скромной», «Мужчина должен зарабатывать», «Быть бедным стыдно».

— Через табу. О чём нельзя говорить, что нельзя чувствовать, что нельзя иметь.

— Через коллективные травмы. Войны, репрессии, кризисы — они оставляют след в коллективном поле и передаются через поколения.

— Через истории, которые мы рассказываем. Сказки, мифы, фильмы — они формируют наши представления о любви, о деньгах, о себе.

Культурные сценарии — это более тонкий слой. Они не так глубоко закреплены в теле, но они создают мощный ментальный и эмоциональный фон.

Пример: Культурный сценарий «женщина должна быть красивой» создаёт узел самоценности, основанный на внешности. Женщина чувствует, что она ценна только если она красива. Если она не соответствует стандартам, она чувствует стыд.

Пример: Культурный сценарий «деньги достаются тяжёлым трудом» создаёт денежный узел. Человек не верит, что деньги могут приходить легко. Он работает на износ, но не позволяет себе лёгких денег.

Часть 3. Прошлые жизни — сценарии из поля

В потоковой психологии мы работаем с понятием поля. Поле — это информационно-энергетическое пространство, которое содержит в себе всё: мысли, эмоции, события, возможности.

В поле есть память. Не только личная, но и коллективная, и даже та, которую мы называем «прошлыми жизнями».

Как прошлые жизни создают сценарии:

— Через повторяющиеся темы. Если в прошлой жизни человек пережил предательство, он может прийти в эту жизнь с убеждением «нельзя доверять».

— Через неразрешённые эмоции. Страх, гнев, стыд, которые не были прожиты в прошлой жизни, могут перейти в эту жизнь как «фоновое» состояние.

— Через родовые сценарии. Некоторые сценарии передаются через род, и они могут быть связаны с событиями,

которые произошли несколько поколений назад.

— Через энергетические отпечатки. Даже если человек не помнит прошлую жизнь, её отпечаток может жить в его теле и поле.

Важно: работа с прошлыми жизнями — это деликатная область. Она требует осторожности и уважения. Не стоит «диагностировать» прошлые жизни без явного запроса клиента и без его готовности.

Пример: Клиентка, которая боится близости, может иметь отпечаток из прошлой жизни, где она была предана любимым человеком. Работа с этим отпечатком через поле может помочь освободить страх.

Пример: Клиент, который не может заработать деньги, может иметь родовой сценарий, связанный с потерей богатства в прошлом поколении. Работа с родовым полем может помочь распутать этот узел.

Часть 4. Как слои сценариев накладываются друг на друга

Семейные, культурные и «полевые» сценарии не существуют отдельно. Они накладываются друг на друга, создавая плотный узел.

Как это выглядит:

— Семейный сценарий «деньги — это зло» подкрепляется **культурным сценарием** «бедность — это добродетель» и **полевым отпечатком** из прошлой жизни, где че-

ловек был богат и потерял всё.

— **Семейный сценарий** «меня нельзя любить просто так» подкрепляется **культурным сценарием** «любовь нужно заслужить» и **полевым отпечатком** из прошлой жизни, где человек был отвергнут.

— **Семейный сценарий** «я должна быть идеальной» подкрепляется **культурным сценарием** «женщина должна быть совершенной» и **полевым отпечатком** из прошлой жизни, где человек был наказан за несовершенство.

Чем больше слоёв, тем плотнее узел. И тем больше работы требуется, чтобы его распутать.

Часть 5. Как работать с разными источниками сценариев?

В потоковой психологии мы работаем с каждым источником по-своему.

Семейные сценарии:

— Техника «Семейное эхо». Кто в семье говорил тебе эти слова? Кто жил по этому сценарию?

— Техника «Пустое кресло: родитель». Диалог с ключевой фигурой.

— Работа с телом: освобождение семейных зажимов.

Культурные сценарии:

— Осознание: «Это моё убеждение или убеждение общества?»

— Переписывание: «Какую историю я хочу рассказывать

о себе?»

— Работа с полем: выход из коллективных эгрегоров.

Полевые отпечатки (прошлые жизни, родовые сценарии):

— Техника «Диалог с Дублем». Получение информации из поля.

— Работа с родовым полем. Освобождение родовых узлов.

— Работа с энергией: освобождение застрявших эмоций.

Главная мысль этой главы

«Сценарии не возникают из ниоткуда. Они приходят из семьи — через слова, молчание, поведение, эмоции. Они приходят из культуры — через нормы, табу, коллективные травмы. Они приходят из поля — через память прошлых жизней, родовые сценарии, энергетические отпечатки. Эти слои накладываются друг на друга, создавая плотный узел. Чтобы распутать его, нужно работать со всеми источниками. Осознавать, проживать, переписывать. Только тогда сценарий перестаёт быть „судьбой“ и становится тем, что можно изменить».

ГЛАВА 5. КАК СЦЕНАРИЙ СТАНОВИТСЯ «СУДЬБОЙ». МЕХАНИЗМ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

Ты знаешь это чувство. Ты смотришь на свою жизнь и думаешь: «Я не выбирала это. Это просто случилось». Ты чувствуешь, что тобой управляет что-то большее. Что ты не автор своей жизни, а исполнитель чужого сценария.

Это не «судьба» в мистическом смысле. Это закреплённый сценарий.

Сценарий становится «судьбой», когда он закрепляется на всех уровнях человека: телесном, эмоциональном, ментальном и энергетическом. Он перестаёт быть просто «паттерном». Он становится структурой, которая организует всю жизнь.

В этой главе мы разберём, как сценарий закрепляется и превращается в «судьбу». И как этот механизм можно разорвать.

Часть 1. Четыре уровня закрепления сценария

Сценарий закрепляется на четырёх уровнях. Каждый из них держит его и не даёт измениться.

Уровень 1. Телесный.

Сценарий живёт в теле. Он создаёт напряжение, зажи-

мы, блоки. Тело привыкает к этому состоянию и считает его «нормальным». Даже если человек хочет измениться, тело сопротивляется, потому что новое состояние кажется «чужим».

Уровень 2. Эмоциональный.

Сценарий связан с определёнными эмоциями. Страх, стыд, вина, гнев, безнадёжность — они становятся «родными». Человек подсознательно ищет ситуации, которые вызывают эти эмоции, потому что они знакомы.

Уровень 3. Ментальный (смысловой).

Сценарий закреплён убеждениями. «Я недостоин», «Меня нельзя любить», «Деньги — это зло». Эти убеждения стали «истиной». Человек даже не задаёт вопрос: «А правда ли это?»

Уровень 4. Полевой (энергетический).

Сценарий существует в поле. Он притягивает подтверждения, людей, ситуации, которые поддерживают его. Это как энергетический магнит, который притягивает то, что соответствует его частоте.

Часть 2. Как сценарий закрепляется через тело

Тело — это самый надёжный хранитель сценария. Оно не забывает. Оно помнит всё.

Механизм закрепления в теле:

1. Событие. Происходит что-то, что вызывает сильную эмоцию. Тело реагирует напряжением, зажимом.

2. Повторение. Событие повторяется. Напряжение усиливается.

3. Привыкание. Тело привыкает к напряжению и перестаёт его замечать. Оно становится «нормальным».

4. Закрепление. Напряжение становится хроническим. Оно формирует осанку, походку, манеру дышать.

5. Сценарий становится «телесным». Тело теперь само «выбирает» сценарий. Оно ищет ситуации, которые поддерживают привычное напряжение.

Пример: Человек с денежным сценарием «я не достоин» носит напряжение в плечах. Он сутулится, как будто несёт тяжёлый груз. Его тело «знает», что деньги — это тяжело. Даже если он меняет убеждения, тело продолжает носить этот груз.

Часть 3. Как сценарий закрепляется через эмоции

Эмоции — это энергия, которая питает сценарий.

Механизм закрепления через эмоции:

1. Событие. Происходит что-то, что вызывает эмоцию. Например, страх.

2. Повторение. Событие повторяется. Страх усиливается.

3. Привыкание. Человек привыкает к страху. Он перестаёт замечать его как «что-то отдельное».

4. Поиск. Человек подсознательно ищет ситуации, которые вызывают страх. Потому что страх — это «знакомая»

эмоция.

5. Сценарий становится «эмоциональным». Эмоция теперь сама «выбирает» сценарий. Она ищет подтверждения.

Пример: Человек с любовным сценарием «меня нельзя любить» привык к страху отвержения. Он выбирает партнёров, которые отвергают его. Потому что страх отвержения — это «знакомая» эмоция. Если партнёр любит его по-настоящему, он чувствует дискомфорт. «Что-то не так».

Часть 4. Как сценарий закрепляется через убеждения

Убеждения — это ментальные конструкции, которые держат сценарий.

Механизм закрепления через убеждения:

1. Интерпретация. Человек интерпретирует событие. «Я плохой», «Я недостоин».

2. Повторение. Человек повторяет эту интерпретацию снова и снова. Она становится привычной.

3. «Истина». Убеждение становится «истиной». Человек перестаёт задавать вопрос: «А правда ли это?»

4. Подтверждение. Человек ищет подтверждения своему убеждению. Он видит только то, что его подтверждает.

5. Сценарий становится «ментальным». Убеждение теперь само «выбирает» сценарий. Оно фильтрует реальность.

Пример: Человек с убеждением «деньги — это зло» будет видеть только негативные примеры, связанные с деньгами. Он будет игнорировать позитивные примеры. Его убеждение будет фильтровать реальность.

Часть 5. Как сценарий закрепляется в поле

Поле — это энергетическое пространство, которое содержит все сценарии.

Механизм закрепления в поле:

1. Энергетический отпечаток. Сценарий создаёт энергетический отпечаток в поле. Это как след, который остаётся.

2. Притяжение. Отпечаток начинает притягивать подтверждения. Люди, ситуации, события — всё, что соответствует сценарию.

3. Усиление. Чем больше подтверждений, тем сильнее отпечаток. Сценарий становится плотнее.

4. Автоматизм. Сценарий начинает работать автоматически. Человек даже не замечает, как он попадает в одни и те же ситуации.

Пример: Человек с денежным сценарием «я не достоин» будет притягивать ситуации, в которых он теряет деньги. Это не «случайность». Это поле притягивает то, что соответствует его сценарию.

Часть 6. Как разорвать механизм закрепления?

Чтобы сценарий перестал быть «судьбой», нужно разорвать механизм закрепления на всех четырёх уровнях.

Шаг 1. Осознать.

Увидеть сценарий. Назвать его. Понять, как он работает.

Шаг 2. Освободить тело.

Работа с телесными блоками. Дыхание, движение, осознанное расслабление.

Шаг 3. Прожить эмоции.

Позволить эмоциям быть. Не подавлять, не избегать, а проживать.

Шаг 4. Переписать убеждения.

Найти убеждение, которое держит сценарий, и создать новое.

Шаг 5. Очистить поле.

Работа с энергией. Освобождение от энергетических отпечатков.

Шаг 6. Интегрировать.

Закрепить новый сценарий через ритуал, через тело, через новое поведение.

Часть 7. Почему сценарий так сложно изменить?

Сценарий сложно изменить, потому что он закреплён на всех уровнях. Ты можешь изменить убеждение, но тело будет продолжать держать напряжение. Ты можешь прожить эмоцию, но поле будет продолжать притягивать подтверждения.

Сценарий — это система. И чтобы его изменить, нужно

работать со всей системой.

Главная мысль этой главы

«Сценарий становится „судьбой“, когда он закрепляется на всех уровнях: телесном, эмоциональном, ментальном, полевом. Тело держит напряжение. Эмоции питают сценарий. Убеждения фильтруют реальность. Поле притягивает подтверждения. Четыре уровня — одна система. Чтобы разорвать сценарий, нужно работать со всеми уровнями. Осознать. Освободить тело. Прожить эмоции. Переписать убеждения. Очистить поле. Интегрировать. Только тогда сценарий перестаёт быть „судьбой“ и становится тем, что можно изменить».

ГЛАВА 6. СЦЕНАРНЫЙ УЗЕЛ И ТЕНЬ-ГЛУШИЛКА. КТО ВНУТРИ НАС ЗАЩИЩАЕТ СЦЕНАРИЙ

Ты работаешь с клиентом. Вы подходите к чему-то важному. Вы касаетесь корня его сценария. И вдруг — клиент «выключается». Он перестаёт чувствовать, перестаёт слышать, перестаёт быть здесь. Он уходит в пустоту, в защиту, в привычные сценарии.

Это сработала Тень-Глушилка.

Тень-Глушилка — это внутренний защитник, который охраняет сценарный узел. Она не даёт клиенту подойти слишком близко к корню проблемы. Она выключает его антенну, когда он касается того, что может быть слишком болезненным.

Тень-Глушилка — не враг. Она — гипертрофированный защитник. Когда-то она спасла клиента от невыносимой боли. Но теперь она мешает ему исцеляться. Она держит сценарий, потому что боится, что если сценарий рухнет, клиент не выдержит.

В этой главе мы разберём, как Тень-Глушилка связана со сценарным узлом, как её распознать и как помочь клиенту встретиться с ней.

Часть 1. Кто такая Тень-Глушилка?

Тень-Глушилка — это часть психики, которая активируется в моменты, когда человек подходит к чему-то слишком болезненному или пугающему.

Как она проявляется:

— Клиент внезапно «зависает», перестаёт чувствовать.

— Он переключается на другую тему, избегает глубины.

— Он начинает анализировать, а не чувствовать.

— Он говорит: «Я не знаю», «Я ничего не чувствую», «Это неважно».

— Он обесценивает свои переживания.

— Он уходит в шутки, в сарказм, в отвлечение.

Почему она это делает:

Тень-Глушилка защищает клиента от боли, которую он не готов пережить. Она говорит: «Стоп. Если ты пойдёшь туда, тебе будет слишком больно. Я выключаю приёмник, чтобы ты не пострадал».

Сценарный узел — это то, что она охраняет. Она не даёт клиенту подойти к корню сценария, потому что боится, что если узел распутается, клиент не выдержит.

Часть 2. Как Тень-Глушилка связана со сценарным узлом?

Тень-Глушилка и сценарный узел — это две стороны одной медали. Узел — это структура, которая держит сценарий. Глушилка — это страж, который охраняет эту структу-

ру.

Как они связаны:

— Узел держит сценарий через тело, эмоции, убеждения и поле.

— Глушилка защищает узел, выключая восприятие, когда клиент подходит слишком близко.

— Глушилка не даёт клиенту увидеть корень, почувствовать боль, осознать убеждение.

Пример: Клиент с денежным сценарием «я недостоин». Когда вы подходите к корню этого сценария (например, к детской травме, где его обесценили), Тень-Глушилка активируется. Клиент перестаёт чувствовать тело, начинает анализировать, переводит тему. Он не готов коснуться этой боли.

Часть 3. Как распознать Тень-Глушилку в сессии?

Признаки активации Тени-Глушилки:

— Клиент внезапно теряет контакт с телом (перестаёт чувствовать стопы, дыхание становится поверхностным).

— Клиент переводит тему, когда вы подходите к чему-то важному.

— Клиент начинает говорить быстрее, возбуждённее или, наоборот, затормаживается.

— Клиент обесценивает: «Это ерунда», «Я просто придумываю», «Не обращайте внимания».

— Клиент «уходит в голову»: начинает анализировать,

объяснять, интерпретировать.

— Клиент говорит: «Я не хочу об этом говорить», «Мне это не нужно».

Важно: Тень-Глушилка — это не «сопротивление» клиента. Это его защита, которая когда-то спасла ему жизнь.

Часть 4. Как работать с Тенью-Глушилкой?

Работа с Тенью-Глушилкой требует мягкости и уважения. Нельзя «ломать» защиту — можно только помочь клиенту встретиться с ней.

Шаг 1. Заметь и назови.

Когда ты видишь, что антенна клиента выключилась, мягко назови это.

«Я замечаю, что вы только что остановились. Что происходит?»

«Я вижу, что вы ушли из тела. Может быть, что-то стало слишком страшным?»

«Кажется, кто-то внутри вас нажал на кнопку „стоп“. Что это за часть?»

Шаг 2. Признай защиту.

Помоги клиенту увидеть, что Тень-Глушилка не враг, а защитник.

«Эта часть вас когда-то спасла вас. Она хотела, чтобы вам не было больно. Что она говорит вам сейчас?»

«Что она пытается защитить вас от?»

Шаг 3. Войди в диалог.

Предложи клиенту поговорить с этой частью.

«Если бы эта часть могла говорить, что бы она сказала?»

«Что она боится, что случится, если вы продолжите чувствовать?»

«Что ей нужно услышать от вас, чтобы она позволила вам идти дальше?»

Шаг 4. Поблагодари и попроси.

Помоги клиенту поблагодарить Тень-Глушилку за её защиту и попросить её отпустить контроль.

«Спасибо тебе, что ты защищала меня. Но теперь я взрослый (ая). Я могу справиться с этой болью. Я прошу тебя позволить мне идти дальше».

Часть 5. Скрипты для работы с Тенью-Глушилкой

Скрипт 1. Заметить.

«Я вижу, что вы только что остановились. Как будто что-то сказало „стоп“. Что это за часть?»

Скрипт 2. Признать.

«Эта часть вас когда-то помогла вам выжить. Она хотела защитить вас от боли. Что она говорит вам сейчас?»

Скрипт 3. Диалог.

«Если бы эта часть могла говорить, что бы она сказала? Чего она боится?»

Скрипт 4. Благодарность.

«Что бы вы хотели сказать этой части? Может быть, поблагодарить её за защиту?»

Скрипт 5. Освобождение.

«Что она должна услышать от вас, чтобы позволить вам идти дальше?»

Часть 6. Что делать, если клиент не может встретиться с Тенью?

Иногда клиент не может войти в диалог с Тенью-Глушилкой. Она слишком сильна, слишком стара, слишком защищена.

Что делать:

Первое. Не дави.

«Мы не будем сейчас с ней говорить, если вы не готовы. Просто знайте, что она есть. И она когда-то защищала вас».

Второе. Вернись в тело.

«Давайте просто вернёмся в тело. Почувствуйте свои стопы. Вы здесь. Вы в безопасности».

Третье. Дай время.

Встреча с Тенью-Глушилкой может занять несколько сессий. Будь терпеливой.

Часть 7. Что происходит после встречи с Тенью?

Когда клиент встречается со своей Тенью-Глушилкой и благодарит её, происходит чудо. Антенна включается снова. Клиент начинает чувствовать, слышать, быть.

Что меняется:

— Клиент перестаёт «зависать» в сложных моментах.

— Он начинает доверять своим чувствам.

— Он перестаёт обесценивать свои переживания.

— Его тело становится более живым, дыхание — более глубоким.

— Он начинает слышать свои истинные сигналы.

Это освобождение. Узел начинает распускаться.

Главная мысль этой главы

«Тень-Глушилка — это не враг. Это защитник, который охраняет сценарный узел. Она выключает антенну, когда клиент подходит слишком близко к корню проблемы. Она боится, что он не выдержит боли. Твоя задача — помочь клиенту встретиться с этой частью. Услышать её, понять, поблагодарить. И попросить её отпустить контроль. Когда Тень-Глушилка будет услышана, она перестанет быть саботажником. Она станет союзником. И узел начнёт распускаться».

ГЛАВА 7. ТЕЛО КАК ХРАНИЛИЩЕ СЦЕНАРИЕВ. ГДЕ ЖИВУТ ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ПАТТЕРНЫ

Клиент говорит о своих сценариях. Он анализирует, объясняет, понимает. Но ничего не меняется. Потому что сценарий живёт не в голове. Он живёт в теле.

Тело — это главное хранилище сценариев. Оно помнит всё: события, эмоции, убеждения, травмы. Оно хранит их в виде напряжения, зажимов, блоков, боли.

Когда ты работаешь только с головой клиента, сценарий остаётся в теле. И он продолжает управлять жизнью, даже если клиент всё «понял».

В этой главе мы разберём, где в теле живут повторяющиеся паттерны. Как распознать телесный отпечаток сценария и как начать работу с ним.

Часть 1. Почему тело хранит сценарии?

Тело — это самый надёжный хранитель информации. Оно не забывает. Оно не искажает. Оно просто держит.

Как тело хранит сценарии:

— Через напряжение. Эмоции, которые не были выражены, застревают в мышцах. Страх — в плечах, гнев — в челюсти, грусть — в груди.

— Через осанку. Как человек держит себя, как он стоит, как он сидит — всё это отражение его сценариев.

— Через дыхание. Поверхностное дыхание — признак подавленных эмоций. Задержки дыхания — признак страха.

— Через хронические боли. Боли в спине, шее, голове — часто связаны с эмоциональными блоками.

Тело не знает, что ты «решил» измениться. Оно знает только то, что привыкло чувствовать.

Часть 2. Где живут разные сценарии?

Каждый сценарий имеет своё «место» в теле.

Денежный сценарий:

— Плечи. Напряжение в плечах — «я несу тяжёлый груз ответственности».

— Шея. Зажатость — «я не имею права отдыхать».

— Грудная клетка. Сжатие — «я не могу дышать свободно, когда думаю о деньгах».

— Челюсть. Сжатая челюсть — «я должна контролировать всё, включая деньги».

Любовный сценарий:

— Сердце. Тяжесть, боль, сжатие — «моё сердце закрыто».

— Горло. Ком в горле — «я не могу сказать о своих чувствах».

— Таз. Напряжение, зажатость — «я боюсь близости».

— Грудь. Пустота, боль — «меня не любят».

Сценарий самоценности:

— Грудь. Пустота, боль — «я ничего не стою».

— Живот. Напряжение, ком — «я не имею права быть собой».

— Плечи. Опущенные, сутулые — «я должен быть меньше, чтобы меня не заметили».

— Голова. Напряжение — «я должна всё контролировать, чтобы быть хорошей».

Часть 3. Как распознать телесный отпечаток сценария?

Шаг 1. Наблюдение.

Просто смотри на клиента. Как он сидит? Как он дышит? Где напряжение? Что говорит его тело?

Шаг 2. Вопросы.

«Где в теле вы чувствуете это?»

«Что происходит с вашим дыханием, когда вы говорите об этом?»

«Какое ощущение в теле у вас сейчас?»

Шаг 3. Внимание к деталям.

— Плечи подняты или опущены?

— Дыхание глубокое или поверхностное?

— Грудь раскрыта или сжата?

— Челюсть расслаблена или сжата?

— Живот напряжён или расслаблен?

Шаг 4. Диалог с телом.

«Если бы это напряжение могло говорить, что бы оно сказало?»

«Какое чувство живёт в этом месте?»

«Что вы чувствуете под этим напряжением?»

Часть 4. Как тело подтверждает сценарий?

Тело не только хранит сценарий. Оно постоянно его подтверждает.

Как тело подтверждает сценарий:

— Осанка. Сутулые плечи подтверждают сценарий «я недостоин». Прямая спина подтверждает сценарий «я сильный».

— Дыхание. Поверхностное дыхание подтверждает сценарий «я не могу дышать свободно». Глубокое дыхание подтверждает сценарий «я в безопасности».

— Напряжение. Хроническое напряжение подтверждает сценарий «я должен контролировать всё».

Тело не врёт. Оно всегда говорит правду о том, какой сценарий живёт внутри.

Часть 5. Как работать с телесным отпечатком сценария?

Работа с телесным отпечатком — это ключ к распутыванию узла.

Шаг 1. Осознание.

Помоги клиенту осознать, где в теле живёт его сценарий.

«Я вижу, что ваше тело напрягается, когда вы говорите о деньгах. Где именно?»

Шаг 2. Контакт.

Помоги клиенту войти в контакт с этим местом.

«Просто побудьте с этим напряжением. Не пытайтесь его убрать. Просто будьте с ним».

Шаг 3. Дыхание.

Помоги клиенту дышать в это место.

«Давайте подышим в это место. Вдох — вы направляете внимание в зону напряжения. Выдох — вы позволяете ему быть».

Шаг 4. Исследование.

Исследуйте, что скрывается за напряжением.

«Какое чувство живёт в этом напряжении? Что оно прячет?»

Шаг 5. Освобождение.

Позвольте телу освободиться.

«Если это напряжение хочет двигаться — позвольте ему. Если хочет плакать — позвольте. Если хочет кричать — позвольте».

Часть 6. Скрипты для работы с телом

Скрипт 1. Осознание.

«Где в теле вы чувствуете это? Что происходит с вашим телом, когда вы говорите об этом?»

Скрипт 2. Контакт.

«Просто побудьте с этим напряжением. Не пытайтесь его убрать. Просто будьте с ним».

Скрипт 3. Дыхание.

«Давайте подышим в это место. Вдох — вы направляете внимание в зону напряжения. Выдох — вы позволяете ему быть».

Скрипт 4. Исследование.

«Какое чувство живёт в этом напряжении? Что оно прячет?»

Скрипт 5. Освобождение.

«Если это напряжение хочет двигаться — позвольте ему. Если хочет плакать — позвольте. Если хочет кричать — позвольте».

Главная мысль этой главы

«Тело — это главное хранилище сценариев. Оно помнит всё: события, эмоции, убеждения, травмы. Денежный сценарий живёт в плечах и шее. Любовный — в сердце и горле. Сценарий самоценности — в груди и животе. Пока ты работаешь только с головой клиента, сценарий остаётся в теле. Чтобы распутать узел, нужно войти в контакт с телом. Осознать напряжение. Подышать в него. Исследовать, что скрывается за ним. Освободить его. Тогда сценарий начинает отпускать».

ГЛАВА 8. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТПЕЧАТОК СЦЕНАРИЯ. КАКАЯ ЭМОЦИЯ ДЕРЖИТ УЗЕЛ

Ты работаешь с клиентом. Вы находите корень его сценария. Но внутри него — не просто «понимание». Внутри него — чувство. Тяжёлое, липкое, знакомое. Он чувствует его снова и снова, каждый раз, когда сценарий повторяется.

Это эмоциональный отпечаток сценария.

Каждый сценарий держится на определённой эмоции. Страх, стыд, вина, гнев, безнадёжность. Эта эмоция становится «родной». Она становится тем топливом, которое питает сценарий.

Эмоция — это не просто чувство. Это энергия, которая держит узел. Пока эта эмоция не будет распознана и прожита, сценарий будет повторяться.

В этой главе мы разберём, какие эмоции держат разные сценарии, как распознать эмоциональный отпечаток и как с ним работать.

Часть 1. Какая эмоция держит какой сценарий?

Каждый сценарный узел имеет свою «главную» эмоцию.

Денежный сценарий:

— Страх. Страх бедности, страх потери, страх, что денег

не хватит.

— Стыд. Стыд за то, что у тебя нет денег, стыд за то, что ты просишь, стыд за то, что ты хочешь.

— Вина. Вина за то, что ты имеешь больше, чем другие, вина за траты на себя.

Любовный сценарий:

— Страх. Страх отвержения, страх близости, страх быть покинутой.

— Горечь. Обида, разочарование, боль от того, что тебя «не любят».

— Безнадёжность. Чувство, что «все мужчины такие», что любовь «не для меня».

Сценарий самоценности:

— Стыд. «Я недостаточно хороша», «Я не имею права быть собой», «Я должна быть идеальной».

— Вина. Вина за то, что я занимаю место, вина за то, что я хочу, вина за то, что я есть.

— Страх. Страх быть отвергнутой, страх, что меня не примут.

Часть 2. Как распознать эмоциональный отпечаток?

Эмоциональный отпечаток — это не просто «эмоция». Это состояние, которое клиент носит в себе как фон.

Как распознать:

Шаг 1. Наблюдение.

Что ты чувствуешь от клиента? Какая эмоция витает в поле? Страх? Стыд? Горечь? Безнадёжность?

Шаг 2. Вопросы.

«Какая эмоция здесь главная?»

«Что вы чувствуете, когда думаете об этом?»

«Что вы чувствуете под этой злостью?»

Шаг 3. Тело.

Где в теле живёт эта эмоция? Страх — в груди, в горле. Стыд — в животе, в лице. Горечь — в сердце.

Шаг 4. Повторение.

Какая эмоция возвращается снова и снова? Что клиент чувствует в каждой похожей ситуации?

Часть 3. Как эмоция держит узел?

Эмоция держит узел, потому что она стала «привычной». Клиент привык к ней. Он даже не замечает её как «что-то отдельное».

Как эмоция держит узел:

— Через притяжение. Эмоция притягивает ситуации, которые её подтверждают. Страх притягивает страшные ситуации. Стыд притягивает ситуации стыда.

— Через избегание. Клиент избегает ситуаций, которые могут вызвать другую эмоцию. Он остаётся в «знакомой» эмоции, потому что она безопасна.

— Через поведение. Клиент действует из эмоции. Он выбирает партнёров, которые вызывают страх, потому что

страх знаком. Он избегает денег, потому что деньги вызывают стыд.

Часть 4. Как работать с эмоциональным отпечатком?

Шаг 1. Назвать эмоцию.

«Какая эмоция здесь главная?», «Что вы чувствуете, когда думаете об этом?»

Шаг 2. Признать эмоцию.

«Эта эмоция здесь не случайно. Она защищает вас. Она говорит вам что-то важное».

Шаг 3. Прожить эмоцию.

«Позвольте себе чувствовать это. Не подавляйте. Не избегайте. Просто будьте с этим».

Шаг 4. Исследовать эмоцию.

«Что эта эмоция говорит вам?», «Что она хочет вам сказать?»

Шаг 5. Отпустить эмоцию.

«Что было бы, если бы вы перестали бояться?», «Что было бы, если бы вы перестали стыдиться?»

Часть 5. Скрипты для работы с эмоциями

Скрипт 1. Назвать.

«Какая эмоция здесь главная? Что вы чувствуете, когда говорите об этом?»

Скрипт 2. Признать.

«Эта эмоция здесь не случайно. Она защищает вас. Что она говорит вам?»

Скрипт 3. Прожить.

«Позвольте себе чувствовать это. Просто будьте с этим. Дышите в это чувство».

Скрипт 4. Исследовать.

«Что эта эмоция говорит вам?», «Что она хочет вам сказать?»

Скрипт 5. Отпустить.

«Что было бы, если бы вы перестали бояться?», «Что было бы, если бы вы перестали стыдиться?»

Главная мысль этой главы

«Каждый сценарий держится на определённой эмоции. Страх, стыд, вина, горечь, безнадёжность. Эта эмоция становится „родной“. Она притягивает подтверждения. Она удерживает поведение. Она питает узел. Чтобы распутать узел, нужно распознать эмоциональный отпечаток. Назвать эмоцию. Признать её. Прожить её. Исследовать её. И отпустить. Тогда сценарий перестаёт питаться и начинает распускаться».

ГЛАВА 9. МЕНТАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ: ИСТОРИЯ, КОТОРУЮ МЫ РАССКАЗЫВАЕМ СЕБЕ. УБЕЖДЕНИЯ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СЦЕНАРИЙ

Клиент говорит: «Я всегда знал, что это случится», «Я так и знала, что меня бросят», «Я никогда не смогу заработать большие деньги».

Это не «предчувствия». Это его история. Это убеждения, которые стали его реальностью.

Каждый человек носит в себе историю. Историю о том, кто он, о том, как устроен мир, о том, что ему доступно, а что нет. Эта история становится фильтром, через который он видит реальность. Она становится сценарием, по которому он живёт.

В этой главе мы разберём, как работает ментальный сценарий, какие убеждения поддерживают его и как помочь клиенту услышать свою историю и переписать её.

Часть 1. Что такое ментальный сценарий?

Ментальный сценарий — это история, которую человек

рассказывает себе о себе, о мире, о других. Это его убеждения, его интерпретации, его выводы.

Ментальный сценарий — это:

— Убеждения о себе. «Я недостоин», «Я неспособен», «Я плохой».

— Убеждения о других. «Людям нельзя доверять», «Все мужчины уходят», «Другие всегда лучше».

— Убеждения о мире. «Мир опасен», «Деньги трудно заработать», «Жизнь — это борьба».

— Убеждения о деньгах. «Деньги — это зло», «Богатые люди нечестные», «Деньги нужно заслужить».

— Убеждения о любви. «Любовь нужно заслужить», «Меня нельзя любить по-настоящему», «Любовь — это боль».

Эти убеждения не являются истиной. Они являются интерпретацией. Но они стали реальностью для клиента.

Часть 2. Как ментальный сценарий поддерживает узел?

Ментальный сценарий — это то, что держит узел на уровне смыслов. Он фильтрует реальность, чтобы подтвердить сценарий.

Как ментальный сценарий поддерживает узел:

— Он фильтрует реальность. Человек видит только то, что подтверждает его убеждения.

— Он создаёт предсказания. Человек ожидает опре-

делённых событий и бессознательно делает всё, чтобы они произошли.

— Он ограничивает выбор. Человек не видит альтернатив, потому что его убеждения говорят ему, что альтернатив нет.

Пример: Человек с убеждением «меня нельзя любить» будет выбирать партнёров, которые его не любят. Он будет игнорировать тех, кто готов любить его, потому что это «не вписывается» в его историю.

Часть 3. Как распознать ментальный сценарий?

Шаг 1. Слушай слова клиента.

Какие слова он повторяет снова и снова? «Никогда», «всегда», «не могу», «не имею права», «должна».

Шаг 2. Ищи повторяющиеся темы.

Что он говорит о себе? О других? О деньгах? О любви?

Шаг 3. Ищи «детские» убеждения.

«Когда вы впервые поверили в это? Кто сказал вам это?»

Шаг 4. Проверяй на «правду».

«Это факт или ваша интерпретация? Откуда вы знаете, что это правда?»

Часть 4. Какие убеждения держат разные сценарии?

Денежный сценарий:

— «Деньги — это зло».

— «Богатые люди нечестные».
— «Деньги нужно заслужить тяжёлым трудом».
— «Я не имею права иметь много денег».
— «Если у меня будут деньги, я испорчусь».

Любовный сценарий:

— «Меня нельзя любить по-настоящему».
— «Все мужчины уходят».
— «Любовь нужно заслужить».
— «Я не имею права быть счастливой в любви».
— «Если я покажу себя настоящую, меня отвергнут».

Сценарий самоценности:

— «Я недостаточно хороша».
— «Я должна быть идеальной».
— «Я не имею права на ошибку».
— «Если я не буду идеальной, меня не будут любить».
— «Я не достойна счастья».

Часть 5. Как работать с ментальным сценарием?

Шаг 1. Осознать убеждение.

«Какую историю вы рассказываете себе об этом?»
«Что вы думаете о себе в этой ситуации?»
«Какое убеждение звучит, когда вы думаете об этом?»

Шаг 2. Проверить убеждение.

«Откуда вы знаете, что это правда?»
«Это факт или ваша интерпретация?»
«Кто сказал вам это?»

Шаг 3. Разотождествиться.

«Что, если это не правда? Что, если это просто старая история, которая больше не нужна?»

Шаг 4. Создать новое убеждение.

«Какую историю вы хотите рассказывать о себе?»

«Какое убеждение вы выбираете вместо этого?»

Шаг 5. Закрепить.

«Что вы чувствуете в теле, когда говорите это новое убеждение?»

«Как вы будете действовать иначе?»

Часть 6. Скрипты для работы с ментальным сценарием

Скрипт 1. Осознание.

«Какую историю вы рассказываете себе об этом? Что вы говорите себе, когда это происходит?»

Скрипт 2. Проверка.

«Откуда вы знаете, что это правда? Кто сказал вам это?»

Скрипт 3. Разотождествление.

«Что, если это не правда? Что, если это просто старая история, которая больше не нужна?»

Скрипт 4. Создание нового.

«Какую историю вы хотите рассказывать о себе? Какое убеждение вы выбираете вместо этого?»

Скрипт 5. Закрепление.

«Что вы чувствуете в теле, когда говорите это новое убеж-

дение?»

Главная мысль этой главы

«Ментальный сценарий — это история, которую человек рассказывает себе о себе, о мире, о других. Эти убеждения не являются истиной. Они являются интерпретацией. Но они стали реальностью для клиента. Они фильтруют реальность, подтверждают сценарий и ограничивают выбор. Чтобы распутать узел, нужно услышать эту историю. Проверить её на „правду“. Разотождествиться с ней. И создать новую. Тогда сценарий перестаёт быть „истиной“ и становится тем, что можно переписать».

ГЛАВА 10. ПОЛЕВОЙ СЛОЙ: СЦЕНАРИЙ КАК ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА. ПОЧЕМУ ОН ПРИТЯГИВАЕТ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ

Ты замечала? Иногда, даже когда клиент меняет мысли, чувства и поведение, сценарий всё равно продолжает повторяться. Он находит новые способы проявиться. Новые люди, новые ситуации, новые «случайности».

Потому что сценарий живёт не только в голове, не только в теле, не только в эмоциях. Он живёт в поле.

Поле — это энерго-информационное пространство, которое существует вокруг каждого человека. Оно содержит в себе все сценарии, все убеждения, все эмоциональные отпечатки. Оно притягивает то, что соответствует его частоте.

Сценарий становится энергетической структурой в поле. И эта структура начинает притягивать подтверждения — людей, события, ситуации, которые поддерживают сценарий.

Это не «магия». Это физика. Энергия притягивает энергию. Сценарий создаёт определённую частоту, и поле притягивает всё, что резонирует с этой частотой.

Часть 1. Что такое поле?

Поле — это энерго-информационное пространство, которое существует вокруг каждого человека. Оно содержит в себе:

— Все мысли и убеждения.

— Все эмоции и чувства.

— Все телесные отпечатки.

— Все сценарии и паттерны.

Поле — это не метафора. Это реальность, которую можно почувствовать и с которой можно работать.

Часть 2. Как сценарий становится энергетической структурой?

Сценарий создаёт энергетический отпечаток в поле. Этот отпечаток становится самостоятельной структурой.

Этапы формирования:

1. Повторение. Сценарий повторяется снова и снова. Каждый раз он оставляет след в поле.

2. Закрепление. След становится глубже. Сценарий начинает «жить своей жизнью».

3. Притяжение. Структура начинает притягивать подтверждения — людей, события, ситуации, которые поддерживают сценарий.

4. Автоматизация. Сценарий начинает работать автоматически. Человек даже не замечает, как он попадает в одни

и те же ситуации.

Часть 3. Почему сценарий притягивает подтверждения?

Сценарий притягивает подтверждения, потому что он создаёт определённую частоту. И поле притягивает всё, что резонирует с этой частотой.

Как это работает:

— Частота страха притягивает ситуации, которые вызывают страх.

— Частота стыда притягивает ситуации, которые вызывают стыд.

— Частота вины притягивает ситуации, которые вызывают вину.

— Частота безнадёжности притягивает ситуации, которые подтверждают безнадёжность.

Пример: Человек с денежным сценарием «я недостоин» создаёт в поле частоту «недостоинства». Эта частота притягивает ситуации, где он теряет деньги, не может заработать, или получает их, но чувствует себя недостойным.

Пример: Человек с любовным сценарием «меня нельзя любить» создаёт в поле частоту «отвержения». Эта частота притягивает партнёров, которые отвергают его.

Часть 4. Как распознать полевой слой сценария?

Признаки:

— Сценарий повторяется, несмотря на все усилия изменить его.

— Клиент притягивает одни и те же типы людей и ситуаций.

— Клиент говорит: «Это всегда случается со мной», «Я притягиваю таких людей».

— Клиент чувствует, что его «преследует» определённая тема.

Диагностика:

— Наблюдай за тем, какие люди и ситуации появляются в жизни клиента.

— Спрашивай: «Какие люди приходят в вашу жизнь?», «Какие ситуации повторяются?»

— Ищи паттерны в отношениях, в деньгах, в самооценке.

Часть 5. Как работать с полевым слоем?

Шаг 1. Осознать.

Помоги клиенту увидеть, что сценарий живёт не только в его голове, но и в поле.

«Я вижу, что этот сценарий повторяется, даже когда вы меняете поведение. Это говорит о том, что он закреплён в поле».

Шаг 2. Очистить поле.

Работа с полевым слоем требует особых техник:

— **Визуализация.** Представить, как энергетический отпечаток сценария растворяется в свете.

— **Дыхание.** Выдохнуть старую частоту, вдохнуть новую.

— **Заземление.** Отдать старую энергию в землю.

— **Работа с образами.** Представить сценарий как узел и «развязать» его.

Шаг 3. Создать новую частоту.

Помоги клиенту создать новую частоту в поле.

«Какое чувство вы хотите создать в своей жизни?», «Какую частоту вы выбираете?»

Шаг 4. Закрепить.

Помоги клиенту закрепить новую частоту через ритуал, через тело, через новое поведение.

Часть 6. Скрипты для работы с полевым слоем

Скрипт 1. Осознание.

«Я вижу, что этот сценарий повторяется, даже когда вы меняете поведение. Это говорит о том, что он закреплён в поле».

Скрипт 2. Очищение.

«Представьте, как этот сценарий становится светом и растворяется. Вдохните чистую энергию. Выдохните старую».

Скрипт 3. Новая частота.

«Какую частоту вы хотите создать в своей жизни? Какое чувство вы выбираете?»

Скрипт 4. Закрепление.

«Что вы чувствуете в теле, когда говорите это новое чувство? Как вы будете действовать иначе?»

Часть 7. Почему полевая работа так важна?

Без работы с полевым слоем сценарий будет возвращаться. Даже если клиент меняет убеждения, проживает эмоции и освобождает тело, поле продолжает притягивать подтверждения.

Полевая работа завершает распутывание узла. Она убирает энергетический отпечаток, который держал сценарий.

Главная мысль этой главы

«Сценарий становится энергетической структурой в поле. Эта структура притягивает подтверждения — людей, события, ситуации, которые поддерживают сценарий. Даже если клиент меняет мысли, чувства и поведение, поле продолжает притягивать старое. Чтобы распутать узел полностью, нужно работать с полевым слоем. Осознать сценарий. Очистить поле. Создать новую частоту. Закрепить её. Тогда сценарий перестаёт притягивать подтверждения и начинает отпускать».

РАЗДЕЛ II. ДИАГНОСТИКА СЦЕНАРНЫХ УЗЛОВ: КАК РАСПОЗНАТЬ КОРЕНЬ

ГЛАВА 11. ТРЕХУРОВНЕВАЯ ДИАГНОСТИКА СЦЕНАРИЯ. ТЕЛО, ЭМОЦИИ, СМЫСЛЫ — КАК ОНИ СВЯЗАНЫ В УЗЛЕ

Ты уже знаешь, что сценарный узел — это комплексная структура. Он состоит из тела, эмоций и смыслов. Но эти три уровня не существуют отдельно. Они связаны. Они поддерживают друг друга. Они образуют единый узел.

Когда ты работаешь только с одним уровнем, узел не распускается. Ты можешь изменить смыслы, но тело будет держать напряжение. Ты можешь прожить эмоции, но убеждения будут возвращаться. Ты можешь освободить тело, но поле будет притягивать подтверждения.

Трехуровневая диагностика — это способ увидеть узел целиком. Это метод, который позволяет тебе понять, как тело, эмоции и смыслы связаны в конкретном сценарии,

и начать работу со всех трёх сторон одновременно.

Часть 1. Почему трехуровневая диагностика необходима?

Сценарий — это не просто «привычка». Это система. И чтобы изменить систему, нужно увидеть её целиком.

Почему трехуровневая диагностика необходима:

— Уровни поддерживают друг друга. Тело держит эмоции, эмоции питают смыслы, смыслы создают тело.

— Изменение одного уровня без других неэффективно. Ты можешь изменить убеждение, но тело будет продолжать держать напряжение. Ты можешь прожить эмоцию, но убеждения будут возвращаться.

— Только видя все три уровня, ты можешь найти корень. Корень сценария часто находится в одном уровне, но проявляется на всех трёх.

Часть 2. Как связаны тело, эмоции и смыслы?

Связь 1. Смысл → Эмоция → Тело.

Убеждение создаёт эмоцию, эмоция создаёт напряжение в теле.

Пример: Убеждение «я недостойна» → чувство стыда → напряжение в груди.

Связь 2. Тело → Эмоция → Смысл.

Напряжение в теле создаёт эмоцию, эмоция укрепляет убеждение.

Пример: Напряжение в плечах → чувство тяжести → убеждение «жизнь — это борьба».

Связь 3. Смысл ↔ Эмоция ↔ Тело.

Все три уровня связаны в круговую структуру. Изменение одного уровня влияет на другие.

Пример: Освобождение напряжения в груди → чувство лёгкости → изменение убеждения «я достойна».

Часть 3. Как проводить трехуровневую диагностику?

Шаг 1. Выбери сценарий.

Выбери один повторяющийся сценарий, с которым работает клиент. Например: «Я снова и снова выбираю холодных партнёров».

Шаг 2. Диагностика тела.

Спроси клиента: «Где в теле вы чувствуете это?», «Что происходит с вашим дыханием, когда вы говорите об этом?», «Какое напряжение живёт в вашем теле?»

Пример: Напряжение в горле, ком в горле, сжатая челюсть.

Шаг 3. Диагностика эмоций.

Спроси клиента: «Какая эмоция здесь главная?», «Что вы чувствуете, когда думаете об этом?», «Какая эмоция возвращается снова и снова?»

Пример: Страх отвержения, горечь, обида.

Шаг 4. Диагностика смыслов.

Спроси клиента: «Какую историю вы рассказываете себе об этом?», «Какое убеждение звучит, когда вы думаете об этом?», «Что вы говорите себе в этой ситуации?»

Пример: «Меня нельзя любить по-настоящему», «Все мужчины уходят».

Шаг 5. Свяжи уровни.

Помоги клиенту увидеть, как три уровня связаны.

«Я вижу, что когда вы говорите „меня нельзя любить“, ваше тело напрягается в горле, и вы чувствуете страх. Как эти три уровня связаны для вас?»

Часть 4. Пример трехуровневой диагностики

Сценарий: Денежный узел — «я не могу заработать большие деньги».

Тело: Напряжение в плечах, зажатая челюсть, поверхностное дыхание.

Эмоции: Страх, стыд, чувство вины.

Смыслы: «Деньги — это зло», «Я не достойна больших денег», «Богатые люди нечестные».

Связь: Когда клиентка думает о деньгах, её тело напрягается (плечи, челюсть). Это напряжение вызывает страх. Страх активирует убеждение «деньги — это зло». Убеждение усиливает напряжение. Круг замыкается.

Точка входа: Можно начать с любого уровня. Но наиболее эффективно — работать со всеми тремя одновременно.

Часть 5. Как использовать диагностику для планирования работы?

После диагностики у тебя есть карта узла. Теперь ты знаешь, с чего начать.

Если основной блок — телесный:

— Начни с работы с телом. Дыхание, сканер тела, освобождение напряжения.

Если основной блок — эмоциональный:

— Начни с проживания эмоций. Назвать, признать, прожить, отпустить.

Если основной блок — ментальный:

— Начни с работы со смыслами. Услышать убеждение, проверить его, переписать.

Но помни: работа с одним уровнем без других неэффективна. Ты должна возвращаться к каждому уровню на протяжении всей работы.

Часть 6. Скрипты для трехуровневой диагностики

Скрипт 1. Диагностика тела.

«Где в теле вы чувствуете это?», «Что происходит с вашим дыханием, когда вы говорите об этом?»

Скрипт 2. Диагностика эмоций.

«Какая эмоция здесь главная?», «Что вы чувствуете, когда думаете об этом?»

Скрипт 3. Диагностика смыслов.

«Какую историю вы рассказываете себе об этом?», «Какое

убеждение звучит, когда вы думаете об этом?»

Скрипт 4. Связь уровней.

«Я вижу, что когда вы говорите это, ваше тело напрягается, и вы чувствуете… Как эти три уровня связаны для вас?»

Главная мысль этой главы

«Сценарный узел состоит из трёх уровней: тело, эмоции, смыслы. Они связаны в круговую структуру. Смысл создаёт эмоцию, эмоция создаёт напряжение в теле. Напряжение укрепляет смысл. Чтобы распутать узел, нужно увидеть его целиком. Трехуровневая диагностика — это способ увидеть, как тело, эмоции и смыслы связаны в конкретном сценарии. Когда ты видишь все три уровня, ты можешь начать работу со всех сторон одновременно. И узел начинает распускаться».

ГЛАВА 12. ДИАГНОСТИКА ЧЕРЕЗ ТЕЛО. ГДЕ В ТЕЛЕ ЗАВЯЗАН УЗЕЛ?

Ты уже знаешь, что тело — это главное хранилище сценариев. Оно помнит всё: события, эмоции, убеждения, травмы. Оно хранит их в виде напряжения, зажимов, блоков, боли.

Но как найти место, где завязан узел? Как распознать его телесный отпечаток?

Диагностика через тело — это искусство видеть, чувствовать и слышать то, что тело говорит. Это способ найти тот самый узел, который держит сценарий.

В этой главе мы разберём, как через тело диагностировать сценарный узел, как распознать его местоположение и как начать работу с ним.

Часть 1. Почему тело — лучший диагностический инструмент?

Тело не врёт. Оно не знает социальных приличий, не знает, «как надо», не умеет притворяться. Оно просто есть. И оно всегда говорит правду.

Почему тело — лучший диагностический инструмент:

— **Оно не обманывает.** Тело не может сказать то, чего

нет.

— Оно всегда здесь. Тело — это единственное, что всегда с клиентом.

— Оно хранит всё. Каждая эмоция, каждое событие, каждое убеждение оставляет след в теле.

— Оно реагирует быстрее ума. Тело знает ответ ещё до того, как ум успевает подумать.

Часть 2. Как распознать телесный отпечаток сценария?

Телесный отпечаток сценария — это место в теле, где живёт сценарий. Это может быть напряжение, боль, зажим, холод, тяжесть.

Шаг 1. Наблюдение.

Просто смотри на клиента. Как он сидит? Как он дышит? Где напряжение? Что говорит его тело?

Шаг 2. Вопросы.

«Где в теле вы чувствуете это?», «Что происходит с вашим дыханием, когда вы говорите об этом?», «Какое ощущение в теле у вас сейчас?»

Шаг 3. Внимание к деталям.

— Плечи: подняты или опущены?

— Дыхание: глубокое или поверхностное?

— Грудь: раскрыта или сжата?

— Челюсть: расслаблена или сжата?

— Живот: напряжён или расслаблен?

— Глаза: открытые или закрытые?

Шаг 4. Диалог с телом.

«Если бы это напряжение могло говорить, что бы оно сказало?», «Какое чувство живёт в этом месте?», «Что вы чувствуете под этим напряжением?»

Часть 3. Где в теле завязаны разные узлы?

Денежный узел:

— **Плечи.** Напряжение в плечах — «я несу тяжёлый груз ответственности».

— **Шея.** Зажатость — «я не имею права отдыхать».

— **Грудная клетка.** Сжатие — «я не могу дышать свободно, когда думаю о деньгах».

— **Челюсть.** Сжатая челюсть — «я должна контролировать всё, включая деньги».

— **Поясница.** Напряжение — «я несу на себе всё».

Любовный узел:

— **Сердце.** Тяжесть, боль, сжатие — «моё сердце закрыто».

— **Горло.** Ком в горле — «я не могу сказать о своих чувствах».

— **Таз.** Напряжение, зажатость — «я боюсь близости».

— **Грудь.** Пустота, боль — «меня не любят».

— **Руки.** Напряжение — «я не могу принять любовь».

Узел самоценности:

— **Грудь.** Пустота, боль — «я ничего не стою».

— Живот. Напряжение, ком — «я не имею права быть собой».

— Плечи. Опущенные, сутулые — «я должен быть меньше, чтобы меня не заметили».

— Голова. Напряжение — «я должна всё контролировать, чтобы быть хорошей».

— Глаза. Опущенные — «я не имею права смотреть в глаза другим».

Часть 4. Как проводить телесную диагностику?

Шаг 1. Настрой себя.

Перед диагностикой сделай заземление, дыхание, настрой свою антенну. Ты должна быть чистой и присутствующей.

Шаг 2. Пригласи клиента.

«Я предлагаю нам сейчас остановиться и просто почувствовать ваше тело. Закройте глаза, если хотите. Просто направьте внимание на то, что происходит в теле, когда вы думаете о своей ситуации».

Шаг 3. Направляй внимание.

«Начните с макушки. Почувствуйте, что там есть. Тепло? Холод? Напряжение? Лёгкость? Просто заметьте. Теперь спуститесь к лицу. Лоб, глаза, щёки, челюсть. Есть ли напряжение? Теперь шея. Плечи. Руки. Грудь. Живот. Спина. Таз. Ноги. Стопы. Просто пройдите вниманием. Где есть напряжение? Где легкость?»

Шаг 4. Зафиксируй место.

«Где в теле вы чувствуете это особенно сильно?», «Какое место привлекает ваше внимание?»

Шаг 5. Исследуй.

«Что это за ощущение? Тяжесть? Сжатие? Холод? Тепло? Что оно говорит вам?», «Какое чувство живёт в этом месте?»

Часть 5. Скрипты для телесной диагностики

Скрипт 1. Приглашение.

«Я предлагаю нам сейчас остановиться и просто почувствовать ваше тело. Закройте глаза. Направьте внимание на то, что происходит в теле, когда вы думаете о своей ситуации».

Скрипт 2. Сканирование.

«Начните с макушки. Почувствуйте, что там есть. Тепло? Холод? Напряжение? Теперь спуститесь к лицу… к шее… к плечам… к груди… к животу… к стопам. Где есть напряжение? Где легкость?»

Скрипт 3. Фиксация.

«Где в теле вы чувствуете это особенно сильно? Какое место привлекает ваше внимание?»

Скрипт 4. Исследование.

«Что это за ощущение? Тяжесть? Сжатие? Холод? Тепло? Что оно говорит вам?»

Часть 6. Ошибки в телесной диагностике

Ошибка 1. Слишком быстрая интерпретация.

Ты видишь напряжение в плечах и сразу говоришь: «Это ваш денежный сценарий». Не торопись. Сначала исследуй.

Ошибка 2. Давление.

Ты заставляешь клиента «чувствовать», когда он не готов. Это создаёт напряжение.

Ошибка 3. Игнорирование.

Ты видишь телесный сигнал, но не обращаешь на него внимания. Это потеря информации.

Главная мысль этой главы

«Тело — это лучший диагностический инструмент. Оно не врёт. Оно всегда говорит правду. Чтобы найти место, где завязан сценарный узел, нужно провести телесную диагностику. Наблюдай за клиентом. Задавай вопросы о теле. Направляй его внимание. Фиксируй место напряжения. Исследуй его. Где в теле живёт этот сценарий? В плечах? В горле? В груди? Когда ты находишь место узла, ты находишь ключ к его распутыванию».

ГЛАВА 13. ДИАГНОСТИКА ЧЕРЕЗ ЭМОЦИИ. КАКАЯ ЭМОЦИЯ УДЕРЖИВАЕТ СЦЕНАРИЙ?

Ты уже знаешь, что каждый сценарий держится на определённой эмоции. Страх, стыд, вина, горечь, безнадёжность — каждая из них становится топливом, которое питает сценарий.

Но как понять, какая именно эмоция удерживает сценарий? Как распознать эмоциональный отпечаток?

Диагностика через эмоции — это искусство слышать не только слова клиента, но и то, что скрывается за ними. Это способ найти ту самую эмоцию, которая держит узел.

В этой главе мы разберём, как через эмоции диагностировать сценарный узел, как распознать его эмоциональный отпечаток и как начать работу с ним.

Часть 1. Почему эмоции — ключ к сценарию?

Эмоции — это энергия, которая питает сценарий. Они притягивают подтверждения, удерживают поведение, создают телесные блоки.

Почему эмоции важны:

— **Они привычны.** Клиент привык к определённым эмо-

циям. Они стали его «нормой».

— Они притягивают. Каждая эмоция имеет свою частоту, которая притягивает подтверждения.

— Они создают поведение. Клиент действует из своих эмоций.

— Они держат узел. Пока эмоция не прожита, сценарий не распускается.

Часть 2. Как распознать эмоциональный отпечаток сценария?

Эмоциональный отпечаток — это та эмоция, которая возвращается снова и снова. Она становится фоновым состоянием клиента.

Шаг 1. Наблюдение.

Что ты чувствуешь от клиента? Какая эмоция витает в поле? Страх? Стыд? Горечь? Безнадёжность?

Шаг 2. Вопросы.

«Какая эмоция здесь главная?», «Что вы чувствуете, когда думаете об этом?», «Что вы чувствуете под этой злостью?»

Шаг 3. Тело.

Где в теле живёт эта эмоция? Страх — в груди, в горле. Стыд — в животе, в лице. Горечь — в сердце.

Шаг 4. Повторение.

Какая эмоция возвращается снова и снова? Что клиент чувствует в каждой похожей ситуации?

Часть 3. Какие эмоции держат разные узлы?

Денежный узел:

— Страх. Страх бедности, страх потери, страх, что денег не хватит.

— Стыд. Стыд за то, что у тебя нет денег, стыд за то, что ты просишь, стыд за то, что ты хочешь.

— Вина. Вина за то, что ты имеешь больше, чем другие, вина за траты на себя.

Любовный узел:

— Страх. Страх отвержения, страх близости, страх быть покинутой.

— Горечь. Обида, разочарование, боль от того, что тебя «не любят».

— Безнадёжность. Чувство, что «все мужчины такие», что любовь «не для меня».

Узел самоценности:

— Стыд. «Я недостаточно хороша», «Я не имею права быть собой», «Я должна быть идеальной».

— Вина. Вина за то, что я занимаю место, вина за то, что я хочу, вина за то, что я есть.

— Страх. Страх быть отвергнутой, страх, что меня не примут.

Часть 4. Как проводить эмоциональную диагностику?

Шаг 1. Настрой себя.

Перед диагностикой сделай заземление, дыхание, настрой свою антенну. Ты должна быть чистой и присутствующей.

Шаг 2. Пригласи клиента.

«Я предлагаю нам сейчас остановиться и просто почувствовать, что вы чувствуете. Закройте глаза, если хотите. Просто направьте внимание на то, что происходит внутри вас, когда вы думаете о своей ситуации».

Шаг 3. Назови эмоцию.

«Какая эмоция здесь главная?», «Что вы чувствуете, когда думаете об этом?», «Что вы чувствуете под этой злостью?»

Шаг 4. Проверь телом.

«Где в теле вы чувствуете эту эмоцию?», «Как она ощущается в теле? Тепло? Холод? Сжатие? Тяжесть?»

Шаг 5. Проверь временем.

«Как долго вы чувствуете эту эмоцию?», «Когда вы впервые почувствовали её?»

Часть 5. Скрипты для эмоциональной диагностики

Скрипт 1. Приглашение.

«Я предлагаю нам сейчас остановиться и просто почувствовать, что вы чувствуете. Закройте глаза. Направьте внимание на то, что происходит внутри вас».

Скрипт 2. Называние.

«Какая эмоция здесь главная? Что вы чувствуете, когда думаете об этом?»

Скрипт 3. Проверка телом.

«Где в теле вы чувствуете эту эмоцию? Как она ощущается? Тепло? Холод? Сжатие? Тяжесть?»

Скрипт 4. Проверка временем.

«Как долго вы чувствуете эту эмоцию? Когда вы впервые почувствовали её?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.