

<b>СИТУАЦИЯ</b>	коротко описать
<b>Что задето?</b>	амбиции. Самооценка. Страхи
	деньги. Безопасность
<b>Эгоизм</b>	Что я хочу и как я хочу. Но на
	самом деле этого нет.
	Я хочу чтобы муж ценил мои
	обеда. Но я хреново готовлю
<b>Нечестность</b>	Например. Мой муж ко мне
	придирается. Что я плохая
	хозяйка. Для меня это - Что он
	меня не любит. На самом деле это
	неправда. Я просто плохая хозяйка
<b>Какие чувства я</b>	
<b>в этот момент испытываю?</b>	
<b>Как тело мое реагировало</b>	
<b>на это?</b>	
<b>Какие мысли у меня во время</b>	
<b>этого были?</b>	
<b>Какие страхи???</b>	Страхов может быть много. Меня не любят. Меня не ценят
	Меня покидают
<b>СТРАХИ ПО ВОПРОСАМ</b>	
<b>1. Когда я первый раз испытала</b>	как правило детство. Если не помню. То когда в первый раз
<b>такой страх?</b>	испытала. И ТАК ПО КАЖДОМУ СТРАХУ
<b>2. Что я чувствовала в этой ситуации?</b>	
<b>Тело? Мысли ? И т п описать</b>	
<b>3. Если бы я в этой ситуации полагалась</b>	расписать позитивный сценарий
<b>на любящего и всемогущего Бога</b>	
<b>чтобы я тогда делала?</b>	