|  |
| --- |
| 7 мая |
| Расстройство и осуждение себя, за то что день мой не организован, энергия уходит впустую, копятся долги по несделаным делам, вокруг хаос и грязь | Идеализация собственного несовершенства | Я не смогу справится с булимией, потому что я не могу видеть и простить себе жизнь без максимально эффективной своей реализации. Я могу больше в разы, но не делаю. | Отныне я знаю, что у меня все получается прекрасно! |
| Тоска и уныние по поводу несложившихся отношений с Сашей и со всеми предыдущими мужчинами. Ощущение своей тяжести, как женщины. Страх, что уже не смогу измениться. | Идеализация собственного несовершенства | Я не смогу реализоваться в отношениях с мужчиной | Отныне я в восторге от себя! |
| Злость на себя за то, что откладываю дела, а потом уже нет сил их делать. | Идеализация собственного несовершенства | Я неэффективно использую свою жизнь | Отныне я позволяю себе быть собой! |
| Страх, что денег нет и не хватит на нужды. Желание денег и расстройство, что их нет | Идеализация денегИдеализация контроля | Денег всегда не хватает | Отныне, у меня достаточно денег на данный момент времениОтныне я доверяю Жизни заботится обо мне! |