Дневник самонаблюдений

|  |  |
| --- | --- |
| 30,05,20  Поверка счетчика горячей воды у меня просрочилась еще в январе, сейчас прошла поверку, ТГК-14 насчитала мне расход горячей воды по норме, это в 10 раз больше, чем я расходую в реальности, оплата соответственно тоже в 10 раз больше. | **Осуждение себя**, что ли нельзя было вовремя посмотреть документы, когда срок службы счетчиков должен выйти, почему заранее не могу посмотреть все, что нужно.  Так у меня всегда с оплатой коммунальных услуг, почему не могу все сделать вовремя. Ведь и не осуждаю себя сильно, принимаю себя такой, какая есть, оплачиваю пени без лишних переживаний, но иногда проваливаюсь в осуждение себя.  Видимо осуждение себя - **идеализация несоверше**нства: неэкономная, забывчивая, прокрастинация у меня, поэтому и денег больших нет никогда, |
| 30,05,20  Вчера предъявила своему мужчине, если его так можно назвать (на данный момент мы в небольшой разлуке, по моей инициативе, чтобы я могла выйти из зависимых отношений с моей стороны, залипла на нем).  Если он захочет со мной встретиться, то пусть приедет с цветами, это будет знак того, что он ценит меня, дорожит мною. Он еще спросил, а можно без цветов, на что я сказала, спокойной ночи.  Вообщем жду ответа или приезда, надеюсь с цветами. У меня уже был такой случай в жизни, я уже предьявила также одному, он пришел, но без цветов, я сказала гудбай, а там ему даже и цветы не помогли бы. Там я и не ценила , а здесь совсем другой случай. | Идеализация контроля?  **Идеализация отношений** между людьми, может страх, что не придет с цветами, мне придется признать, что я действительно безразлична ему, он меня не ценит, не хочет со мной быть, что интересна ему только из-за секса.  Значит, мне опять не повезло с мужчиной, в очередной раз. Т.е. **идеализация Жизни**.  Тут же выскакивает **идеализация собственного** несовершенства, почему я такая, почему мужчина этот, да и другие тоже, не могут полюбить меня.  Я могу увлечь их ненадолго, месяцев на 5-6, большее год и все. Сколько раз так было в моей жизни. |
| 30,05,20  Дочери 18 лет, она недавно начала встречаться с парнем, старше ее на 4года, ему 22. Т.к студентка мед. института, им предложили работать в инфекционной больнице санитарами, она согласилась, только от того, что этот парень туда пошел работать, видимо из-за денег. Она за ним.  Три недели прошло, надо в обсервацию, но пожеланию можно самоизолироваться в отдельном жилье.  Так вот она поехала жить с ним, на его дачу, две недели.  Я теперь переживаю, а вдруг будет обижать, да как рано начала жить с мужчиной, а вдруг забеременеет, как с учебой дальше, только первый курс у ребенка.  Короче, караул)). Да еще и парень другой национальности. Хотя тут без идеализаций. | **Идеализация контроля**. Перешерстила весь интернет, как быть, разрешать ли это, если запретить жить вместе, вдруг испортятся с ней отношения, уже взрослая и тд.и тп.  Решила, пусть две недели будет там, пошла в аптеку за противозачаточными таблетками)), передам ей. |
| 30,05,20  Продолжаю про учебу дочери.  Дочь учится в университете платно, ЕГЭ недобрала( это уже другая история, которая в свое время тоже заставила много заниматься собой по Свияшу на сайте помощника). Второй семестр я оплатила, начался карантин, все перевернулось с головы на ноги в стране, как теперь с учебой, дочь училась дистанционно, сейчас начнется сессия в той же манере, а как мои деньги, за что я платила, за такую учебу что ли? За такую сессию что ли? За такие знания ?  Хочу, чтобы за следующий семестр дали скидку, или вообще не просили бы плату за обучение, никто ничего не знает. | **Идеализация контроля окружающего мира, идеализация жизни**, почему так, сначала в девяностые жила во время великих перемен, теперь такая же песня.  По учебе: хочу обратиться с вопросом об оплате, а не к кому, все в изоляции, деканат, преподаватели, никого нет, куда пойти. Кому предъявить. Приходится молчать, сопеть в тряпочку и заниматься на сайте помощника, Слава Богу и Свияшу, что есть этот инструмент, который выручает ВСЕГДА, а то был бы вообще пипец. |
| 30,05,20  Все, Остапа понесло.  Задалась вопросом, почему всегда не хватает денег, вроде работаю на хорошей работе, получаю для нашего региона неплохие деньги, (в этих словах про регион уже чувствуется, что мне мешает ехать в другое место и зарабатывать больше?), я не имею ввиду ситуацию в стране на данный момент.  Я хороший специалист, могла бы и в Москве устроиться где нибудь, опять же дочь, ее учеба, и тд и тп. Мне здесь хорошо, а денег не хватает. Почему все время приходится экономить?  Ужимать себя во всем, хотя если вдуматься , ужимать себя только в излишествах, на все основное хватает, например хочу купить себе новые кроссовки, старых уже 5 пар, новый телевизор с большим экраном, улучшить компьютер, даже за тренинг пришлось платить в рассрочку. | **Идеализация Жизни, идеализация денег, идеализация собственного несовершенства.**  Можно сидеть и упиваться своими идеализациями))). |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |