Дневник самонаблюдений

|  |  |
| --- | --- |
| 30,05,20Поверка 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. |
| 30,05,20Дочери 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. |
| 30,05,20Продолжаю 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))). |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |