

АРХИТЕКТУРА СОЗНАНИЯ

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР:
ПИ №ФС77 - 88349

18+

ПСИХОЛОГИЯ · АСТРОЛОГИЯ · КРАСОТА · ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 4, март 2025

СКВОЗЬ ЗАВЕСУ
МАТРИЦЫ:
ПЕРВЫЙ ШАГ
К ТРАНСФОРМАЦИИ

СКВОЗЬ ОГОНЬ
И ЛЮБОВЬ: К 80-Ю
ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

СОСТРАДАНИЕ
К СЕБЕ:
СЛАБОСТЬ ИЛИ
СУПЕРСИЛА?

ТАНЕЦ ЦВЕТА:
БАБОЧКИ И
ЦВЕТОТЕРАПИЯ

ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ:
ДЕСЯТЬ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ
ВОСПОЛНЕНИЯ РЕСУРСА





ГРАФОЛОГИЯ: КАК МЫ ПИШЕМ,
ТАК МЫ И ЖИВЕМ



ЗВУКОВЫЕ МАТРИЦЫ
ГАРЯЕВА :
ДНК — ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО

В начале была Мысль.....

Великий Гений Родом из России – Гаряев Пётр Петрович его имя!
Открыл он миру Волновой Геном и Звуковую Матрицу он тоже изобрёл!
Как звуком излечиться от болезней без применения инъекций,
Вибрациями, Словом Чистым, Творить пространство Силой Мысли!

Созвездием рождённый Гений, отмечен знаком Водолея,
Новатор времени и Первооткрыватель, генетики из Волн, сверхнового Создатель.
Когда -то очень много лет назад, учёный разгадал Геном,
Увидел он через пробирку загадочный фантом.

Энергия – Волна, что в океане Космоса струится,
Вибрациями Звука наполнена она и в Мироздание стремится.
Собою заполняя всё пространство, меняет клетки частоту и
Корректируя вибрации, идёт на новую Волну.

В начале была Мысль, а после уже Слово,
Нейронов мозга клетки родились, в их эволюции – основа.
Хранится в Генах память обо всём, о том, что было с Человеком,
Какой он жизни Путь прошёл и всё о его Предках.

Он доказал, что сила Слова способна повлиять на Хромосомы,
Разрушить бранным словом ДНК, убить живую клетку навсегда.
А если слово Доброе сказать, то тело можно Исцелять,
Любовью, Радостью его восстановить и жизнь Счастливую прожить!

Вся в мире информация несёт определённые Вибрации,
В энергию частиц перерождаясь, сверкающей палитрой цвета раскрываясь!
На тонких планах за уровнем физическим, творится силой звука-
Голограмма акустическая, танцует Матрица, свистя, скрипя, играя
И старые программы ДНК на новые меняя.

Стирая старое, ненужное, плохое звук Матрицы
Орнамент создаёт, организуя Биополе.
Выстраиваются в ряд молекулы и клетки,
Цепочки новые в отряд соединяя вместе.

Потоки из Материй пронзают Дух и Плоть,
Что Совершенство телу со временем вернёт!
И постепенно в Гармонию приходит организм,
В балансе все системы и Аура Горит!

Придумал Капсулу и Пирамиду,
Для Процветания возможности открыты,
Жить долго и активно, не болеть,
Счастливым быть и не стареть!

Ведь сотворяя образ мыслей из Чистоты и Красоты,
Способен каждый стать Счастливым
На благо собственной Судьбы!

Он рвал шаблоны и модели, глаза его огнём пылающим Горели!
За правду с Верой шёл он напролом!
Борец! Не сломлен и не побеждён!

Не побоялся бросить вызов сильным Мира,
Вселенная ему особый Разум подарила,
Увидеть то, что не могли другие,
Судьба ему предрешена была отныне!

Он миру волновой Геном открыл и Квантовый скачок вверх совершил!
И за Труды его большие Лауреатом объявили,
На Нобелевскую премию однажды пригласили.
Но не судьба была видать ему дожидаться той награды,
Ушёл он в вечный мир Творцов, Великая утрата!

Сиял он и ГОРел, как яркая звезда,
Своим огнём Эпоху Освещая и не сдавался в мраке бытия,
Прогресс науки Приближая.

И вот сегодня сверху с Любовью смотрит он на нас,
Что Волновая медицина его Надежды не предаст!
И в новом Будущем лечиться будем без лекарств,
А Волновая информация – Здоровье людям даст!

Пусть не погаснет никогда, Звезда под именем Гаряев
И будет Луч её светить всегда, Пространства мыслью освещая!

Стихотворение посвящено Дню Рождения (1 февраля 1942) великого Российского учёного Петра Петровича Гаряева.

Автор: специалист института Лингвистико-Волновой генетики Петра Петровича Гаряева,
Радова Мария Владимировна

Ольга Сергеевна Соловьева

Учредитель журнала «Архитектура сознания»



Дорогие читатели!

Поздравляю вас со светлым праздником Пасхи! Пусть этот день принесет в ваши дома тепло, мир и ощущение радости. Желаю вам здоровья, счастья и благополучия, а также вдохновения и любви, которые смогут осветить ваш путь в жизни. Пусть каждый миг будет наполнен светом и надеждой, а сердца – добром и теплом.

Также хочу вам представить Петра Петровича Горяева – известного российского ученого и изобретателя, создавшего уникальную звуко-

вую матрицу. Его специальные аудиопрограммы оказывают оздоровительное воздействие на живые организмы – от людей до растений и животных. Благодаря его инновационным разработкам, мы получаем возможность глубже понять связь между звуком и здоровьем, открывая новые горизонты для гармонии и благополучия в нашей жизни.

Также хочу с удовольствием рассказать вам о незаурядном человеке, выдающемся специалисте в области психо-

логии Ольге Михайловне Малеевой. Ее имя хорошо известно в профессиональных кругах. Ольга Михайловна – не просто практикующий психолог с многолетним стажем, она – настоящий новатор, исследователь и, что особенно ценно, человек, искренне любящий свою работу и стремящийся помочь каждому, кто к ней обращается.

Ольга Михайловна обладает уникальным даром – умением создавать атмосферу доверия и безопасности, в которой люди чувствуют себя комфортно, чтобы открыться и поделиться своими самыми сокровенными переживаниями. Это редкое качество, которое, в сочетании с ее глубокими знаниями и богатым опытом, делает ее консультации по-настоящему эффективными. Она работает с широким спектром проблем, от тревожных расстройств и депрессии до трудностей в межличностных отношениях и вопросов самореализации.

Методы работы Ольги Михайловны отличаются гибкостью и индивидуальным подходом. Она не придерживается жестких рамок какого-то одного направления, а умело сочетает различные техники и инструменты, чтобы подобрать наиболее подходящий для каждого конкретного случая. В ее арсенале – элементы когнитивно-поведенческой терапии, психоанализа, геш-

талит-терапии и многих других подходов. Важно отметить, что Ольга Михайловна постоянно совершенствует свои знания и навыки, посещает конференции и семинары, следит за новейшими исследованиями в области психологии, что позволяет ей всегда быть в курсе самых актуальных тенденций.

Но, пожалуй, самое главное, что отличает Ольгу Михайловну от многих других специалистов, — это ее искреннее участие в судьбе каждого клиента. Она не просто слушает, она слышит. Она не просто дает советы, она помогает человеку найти собственные ответы и решения,

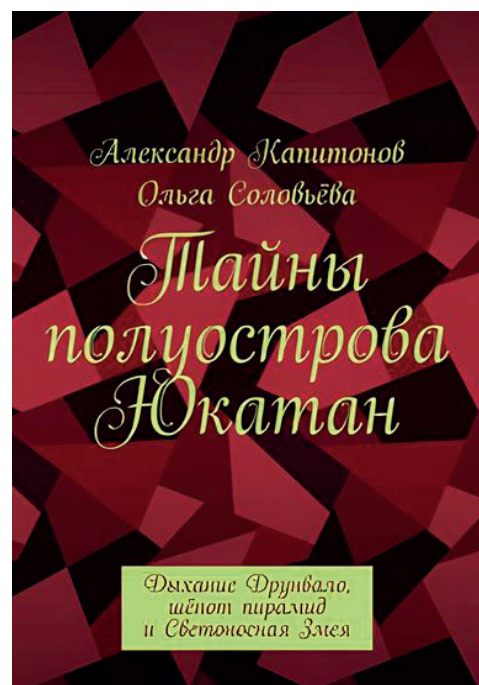
раскрыть свой потенциал и построить более счастливую и полноценную жизнь. Ее вклад в развитие психологической помощи трудно переоценить, и я уверена, что знакомство с ее работой будет полезно и интересно каждому, кто стремится к самопознанию и личностному росту.

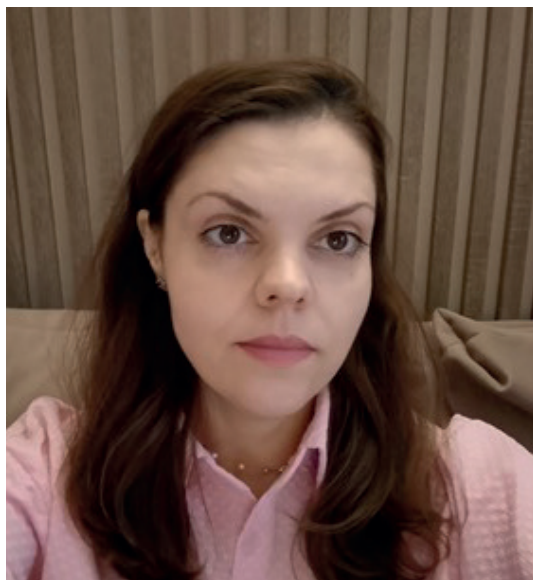
Тайны полуострова Юкатан: дыхание Друнвало, шёпот пирамид и Светоносная Змея

Прямо сейчас рождается новый шедевр — «Тайны полуострова Юкатан: дыхание Друнвало, шёпот пирамид и Светоносная Змея». Эта книга представляет собой увлекательное путешествие по полуострову Юкатан, основанное на реальных событиях, где древние тайны сплетаются с жарким солнцем и шелестом джунглей. Здесь, в сердце цивилизации майя, до сих пор ощущается дыхание Друнвало Мельхиседека, эхом отдающееся в камнях пирамид. Каждая ступень хранит шепот тысячелетий, повествуя о богах, ритуалах и великих знаниях, утерянных во времени. А над всем этим великолепием парит Светоносная змея, напоминая о глубоких истинах, которые ожидают своего часа.

Книга погружает читателя в мир, где история и миф переплетаются, создавая уникальную атмосферу сопереживания и открытия. Эта увлекательная прогулка по древним руинам и живописным пейзажам полуострова призвана разбудить в читателе жажду знаний и любви к древним традициям, часто забытым в нашем суетном мире.

В тексте также упоминаются нетрадиционные сексуальные установки, однако это не является пропагандой — подобные моменты поданы в контексте культурного и исторического анализа, а не как призыв к действию. Имена действующих лиц изменены, и любые совпадения имеют случайный характер. Не упустите возможность прочитать эту рукопись на ЛитРес и отправиться в незабываемое путешествие по тайнам Юкатана!





Радова Мария

Звуковые матрицы Гаряева –вибрации
здоровья и долголетия
ДНК – технологии будущего



Малеева Ольга

Энергия жизни: десять источников
для восполнения ресурса



@maleeva_om



Мошнова Светлана

Танец цвета: бабочки и цветотерапия



8-912-978-92-00



Журавлева Светлана

Семья и бизнес: две грани одной
медали



8-921-320-70-44



Мирошниченко Татьяна

Графология: как мы пишем
так мы и живем



@budnigrafologa



Вишнякова Елена

Сострадание к себе: слабость
или суперсила?



8-910-749-94-15



Мельчакова Наталья

Мой мир глазами эмоций:
путь к искренности



8-923-716-57-78



Рябова Марина

Игра как метод глубинной
трансформации: от подсознания
к осознанным решениям



8-905-330-75-57





Васильева Алёна

Прощение – ключевой момент: как отделиться от родовых программ



dushavkofte@yandex.ru

@proekt_schaste



Деревянко Виктория

Берегите в себе человека: гармонично выстраивайте свою жизнь



8-950-013-75-18



Вале Маргарита

Сквозь завесу матрицы: первый шаг к трансформации



@psiholog_margarita_vale

8-917-755-52-90



Дмитриев Лев Олегович

Сквозь огонь и любовь: к 80-ю Великой победы



8-911-927-50-05



Сегодня я хочу представить вам не просто психолога, а настоящего художника души, человека с безграничным креативным потенциалом – **Ольгу Михайловну Малееву**.

Ольга, расскажите немного о себе.

Родилась я в г. Череповце, Вологодской области в семье военного, в непростой для людей того времени период распада страны и становления нового государственного строя в 1991 году.

С малых лет живу в Москве. Жили мы очень скромно. При этом я помню, как мы с сестрой любили проводить время с бабушками и дедушкой, ра-

довались батончику Snickers / Mars по праздникам, а также пикнику в парке с горячими бутербродами. Какое же это было невероятное счастье получать удовольствие от, казалось бы, обычных вещей. И теперь я понимаю, какое важное значение в жизни человека занимает способность уметь наслаждаться моментом здесь и сейчас.

По своей первой специальности – экономист-управленец на предприятии ж/д транспорта. Обучаясь своей первой про-

фессии, я даже и представить не могла, что спустя несколько лет буду заниматься психологическим консультированием и полюблю психологию всей душой.

Какой внутренний компас указал вам этот путь?

Сколько себя помню, мне все время хотелось быть полезной людям и делать доброе дело. На работе мне часто говорили, что я умею слушать и слышать, что со мной хочется поделиться наболевшим; и окружающие ощущали, что их слышат, понимают, не осуждают, не дают непрошенных советов. Друзья доверяли мне сокровенные секреты и знали, что это останется между нами.

Ведь действительно никогда не знаешь через какую сферу и какой опыт в твою жизнь могут прийти важные люди, и что именно откроет тебе дорогу к делу твоей жизни, к твоему предназначению.

В жизни каждого человека случаются ситуации, которые являются переломными в его жизни и именно через кризис происходит трансформация и как следствие – рост личности. Также произошло и со мной.

Много лет я жила на автомате по привычному сценарию. После определенных событий в моей жизни стала искать ответы на свои вопросы и все чаще прибегала к тренингам личностного роста, различным женским кругам, изучала литературу и сотни раз пыталась изменить ту ситуацию, в которой я находилась.

И вот однажды я наткнулась на программу обучения по психологии, предложенную человеком, чьи продукты вызывали у меня полное доверие. На следующий день после того, как увидела анонс, я решительно оплатила обучение, оставив на своем банковском счете всего около 2000 рублей. Счастье переполняло меня от того, что я сделала этот шаг, вложив средства в свое развитие и стремясь наладить важные сферы своей жизни.

Как вы знаете, самое эффективное – это реализовать задуманное в течение 72 часов. Именно то время, пока у вас наблюдается наиболее яркий импульс к действию. Вероятно, вы сами не раз замечали, что если вы загорелись какой-то идеей и в течение ближайшего времени не сделали ни шага на пути к ее реализации, то запал, азарт, назовите это как угодно, уходит и порой бывает достаточно сложно или невозможно его вернуть.

В первую очередь у меня был неподдельный интерес к этой сфере, меня увлекало выстраивание причинно-следственных связей, самоанализ, выполнение упражнений, поиск причин и способов изменения привычных стратегий поведения. Я верила, что можно научиться жить по-другому, жить с пониманием процессов, которые происходят у тебя в жизни, минимизировать аутизм, научиться отслеживать свои чувства, мысли и телесные реакции.

Я уделяла много времени личной терапии, так как увере-

на на все сто, что: только проработав свои личные психологические травмы, можно стать полезным другому человеку, вести сессию экологично, нейтрально и соблюдать в работе базовые принципы этического кодекса психолога.

Психолог – это помогающая профессия, и, пожалуй, самым ценным моментом является то, когда клиент отмечает улучшение качества своей жизни в процессе работы. Искренняя благодарность и обратная связь от клиента наполняют ощущением, что все действия не напрасны, а направлены на созидание, принося добро и любовь в этот мир.

Какие психологические инструменты вы задействуете в своей работе?

Приверженность психолога единственному методу в работе не только невозможна, но и в корне недопустима. Мир человеческой психики – это сложный, многогранный лабиринт, где каждый поворот уникален и требует индивидуального подхода. Заключение себя в жесткие рамки одного-единственного инструмента – это сознательное ограничение возможностей помочь клиенту, отказ от богатства и разнообразия терапевтических техник, доступных современной психологии.

Реальность такова, что каждый клиент приносит с собой уникальную историю, неповторимый набор переживаний, убеждений и защитных механизмов. То, что сработало с одним, может оказаться со-

вершенно бесполезным, а порой и травматичным для другого. Психолог, как опытный путешественник, должен обладать широким арсеналом карт и компасов, чтобы проложить оптимальный маршрут к душевному благополучию своего подопечного.

В своей работе я придерживаюсь интегративного подхода, стремясь использовать наиболее эффективные инструменты и техники из различных направлений психологии для достижения оптимальных результатов в работе с клиентами. Этот подход позволяет учитывать уникальные особенности каждого человека и подбирать методы, наилучшим образом соответствующие его потребностям и целям.

Среди используемых мною методов особое место занимают:

- психоанализ, позволяющий исследовать глубинные бессознательные процессы и выявлять корни психологических проблем;
- гештальт-терапия, фокусирующаяся на осознании настоящего момента и интеграции опыта;
- транзактный анализ (ТА), помогающий анализировать коммуникативные паттерны и межличностные отношения;
- когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), направленная на изменение деструктивных мыслей и поведения;
- нейролингвистическое программирование (НЛП), предлагающее техники для моделирования успешных стратегий мышления и поведения;

– метафорические ассоциативные карты (МАК), используемые мною для раскрытия бессознательных ассоциаций и ресурсов;

– эмоционально-образная терапия (ЭОТ), позволяющая работать с эмоциональными блоками и трансформировать негативные переживания;

– и многие другие.

Таким образом, сочетание различных методов и техник позволяет мне создавать индивидуализированный подход к каждому клиенту, учитывая его уникальную историю, особенности личности и текущие проблемы. Интегративный подход обеспечивает гибкость и адаптивность, позволяя максимально эффективно помогать людям в достижении психологического благополучия и личностного роста.

С какими психологическими запросами вы работаете?

Если говорить о том, кто моя целевая аудитория и с какими вопросами ко мне обращаются чаще всего, то можно выделить несколько категорий:

1) межличностные отношения (между мужчиной и женщиной, детско-родительские, с окружающими),

2) кризисные ситуации (развод, расставание, потеря близкого человека, потеря работы),

3) вопросы, связанные с самооценкой и восприятием себя в этой жизни (неуверенность в себе, нелюбовь к себе, проблема с поиском партнера

и построением отношений, непонимание своих желаний, трудности с выражением своих чувств и ощущений, невозможность сказать «нет» окружающим, сложность с принятием решений, страх оценки, состояние самодеструкции и самокритики, чувство долга, постоянные обиды, жизнь для других, не для себя).

Сколько часов сессий вы уже провели? Если можно, приведите пример одного из успешных кейсов в своей практике.

Занимаюсь любимым делом – психологическим консультированием вот уже на протяжении более 3-х лет и провела порядка 2000+ сессионных часов с клиентами. В течение этого периода ко мне обращались люди с совершенно разными ситуациями, но как и говорила ранее, со временем выстроились более четкие группы запросов, с которыми стала работать.

Хочу поделиться историей преображения, одним из тех случаев, когда совместная работа с клиентом приносит ощутимые плоды. Ко мне обратился человек, отравленный токсичным чувством вины, тенью прошлых отношений, мешавшей строить будущее, несмотря на то, что время, казалось бы, залечило раны.

«Не могу сказать “нет”, – жаловался он, – постоянно терзаюсь мыслями о том, что подумают другие. Живу не своей жизнью, а словно подстраиваюсь под чужие ожидания».

Отсутствие личных границ, потеря связи с собственными чувствами – он привык действовать из головы, игнорируя голос тела.

По мере того, как мы углублялись в его внутренний мир, прорабатывая запрос за запросом, стали проявляться очертания целей, по которым он сам мог оценить эффективность нашей работы. Словно преодолевая лабиринт психологических защит, он знакомился с собой настоящим, учился прислушиваться к шепоту эмоций, к интуиции, дремлющей в теле. Так постепенно рос его эмоциональный интеллект.

Принимать решения стало легче, отказывать в просьбах, идущих вразрез с его желаниями, – проще. Исчезло гнетущее чувство долга. Общение с другими стало более гармоничным, ведь произошло психологическое взросление, долгожданная сепарация от значимых фигур в его жизни – не только физическая, но и душевная.

Он стал хозяином своей жизни, перестал жертвовать собой, своими интересами, мечтами и планами. В его решениях появилась гибкость, во взаимоотношениях – глубина. Отношения с родителями, друзьями, коллегами преобразились. Конечно, на первых порах перемены внесли смуту, возникали недопонимания, кризисы в общении, ведь изменение одного элемента неизбежно влечет за собой перестройку всей системы. Но постепенно окружающие стали видеть его другим – сильным, уверенным, настоящим.

Разрушительное чувство вины отступило, прошлые эмоции были прожиты, ситуации – разобраны, освобождая его от оков, державших на прежнем уровне. И вот, окрыленный переменами, он решился на переезд, сменил работу, обрел уверенность в себе и ясность в принятии решений. Груз прошлых отношений был сброшен, и он построил новые отношения – наполненные эмоциональной близостью и безграничным доверием. Ограничивающие убеждения и установки, словно якоря, удерживавшие его на месте, были выявлены и заменены на поддерживающие, дающие силы двигаться вперед.

Так, шаг за шагом, качество его жизни улучшилось во всех сферах. Он обрел тот самый

баланс, комфортный именно для него.

Какие напутствия вы хотели бы оставить читателям?

Перемены пугают, словно прыжок в неизведанное, ведь наша сущность тяготеет к привычному укладу, где каждый день – предсказуемый танец. Не терзайте себя жаждой мгновенных преобразований, не сковывайте себя жесткими рамками дедлайнов. Позвольте себе двигаться в ритме, комфортном для вашей души, как река, плавно огибающая препятствия.

Путь перемен тернист и болезнен, словно восхождение на неприступную вершину. Сопротивление – ваш верный спутник, естественное прояв-

ление глубинных защитных механизмов психики. И именно в моменты столкновения с этим сопротивлением в кабинете психолога рождается истинное волшебство. Это сигнал о том, что вы коснулись сокровенной, жизненно важной темы. Решившись погрузиться в неё, проработать её до мельчайших деталей, вы обретаете новую, более яркую и насыщенную жизнь.

В этом путешествии крайне важен попутчик – специалист, с которым вы сможете разделить свои тревоги, с которым почувствуете себя в безопасности и комфорте. Ищите того, с кем ощутите динамику совместного творчества, ведь работа с психологом – это танец двух душ, гармоничный взаимообмен энергий, где важен баланс между отдавать и брать.

Геммология для любителей



В настоящей книге авторы всесторонне исследуют основы геммологии, приглашая читателя в волшебный мир драгоценных и полудрагоценных камней. Они делятся уникальными знаниями о существующих методах и инструментах идентификации, помогая читателю овладеть искусством распознавания натуральных камней среди множества подделок.

Эта книга станет истинным сокровищем для всех ценителей красоты драгоценных камней, открывая перед ними увлекательный мир, полный блеска и тайны.





ТАНЕЦ ЦВЕТА: бабочки и цветотерапия

Мошнова Светлана



Образование высшее педагогическое.

Люблю обучаться, читать книги, изучать традиции, с уважением отношусь к людям другой национальности, мечтаю путешествовать, писать картины, изучать языки и заниматься любимым делом, а именно помочь женщинам во всем мире раскрыть свою денежную энергию и женственность по дате рождения с помощью камней и минералов.

Цветотерапия, также известная как хромотерапия, светотерапия или колорология, представляет собой уникальный немедикаментозный и бесконтактный метод лечения и оздоровления.

В центре этого метода стоит цвет – его магия, энергия и способность воздействовать на наше эмоциональное и физическое состояние. Этот метод помогает восстановить гармонию и баланс, используя силу различных оттенков для улучшения здоровья и внутреннего спокойствия. Цветотерапия – это не только способ исцеления, но и путь к лучшему пониманию себя и окружающего мира.

Принцип действия цветотерапии основан на том, что восприятие определенных оттенков цвета активизирует зрительные анализаторы, позволяя свету взаимодействовать

с нервной системой. Когда человек наблюдает за цветом, световые волны преобразуются в электрохимические импульсы, которые, достигнув мозговых центров, способствуют регулированию психоэмоционального состояния. Такой контакт играет важную роль в создании ощущения комфорта и внутреннего равновесия.

Кроме того, цветотерапия оказывает влияние на важнейшие эндокринные железы, такие как гипофиз и шишковидная железа. Стимуляция этих органов способствует выработке гормонов, отвечающих за обмен веществ, качество сна, уровень аппетита и общее самочувствие. Это делает цветотерапию не только средством для улучшения эмоционального состояния, но и эффективным способом воздействия на физиологические процессы организма.

Таким образом, цветотерапия представляет собой мощный инструмент для оздоровления и восстановления гармонии как на эмоциональном, так и на физическом уровнях. Этот метод может быть использован как в качестве профилактики заболеваний, так и как дополнение к традиционным методам лечения, открывая новые перспективы для улучшения качества жизни и полноценного восприятия мира.

Нежданно ли, предназначено ли, но судьба привела меня на тропу «Арт-терапии художественным творчеством». Я, словно несмелый птенец, робко делаю первые шаги в «Танце Цвета», приоткрывая дверь в неведомую доселе область. Помните, как ребенок, впервые окунувшись в прохладную воду, не страшится, а с любопытством и восторгом познает новую стихию? Вот и я, с детской непосредственностью, по-



гружаюсь в этот волшебный мир красок и образов.

И вот, кисть в моей руке становится продолжением души, проводником между внутренним миром и холстом. Краски – это не просто пигменты, а язык, на котором я могу выразить то, что словами не опишешь. Страхи, надежды, радости, печали – все это преобразуется в вихри цвета, в абстрактные формы или узнаваемые образы. Нет правильного или неправильного, есть только искренность и свобода самовыражения.

Каждый мазок, каждая линия – это часть меня, фрагмент моей истории. Я наблюдаю, как

на белом полотне рождается новый мир, сотканный из эмоций и переживаний. И в этом мире я – творец, демиург, способный изменить все по своему желанию. Это невероятное ощущение власти и свободы, которое придает уверенности и вдохновляет на дальнейшие эксперименты.

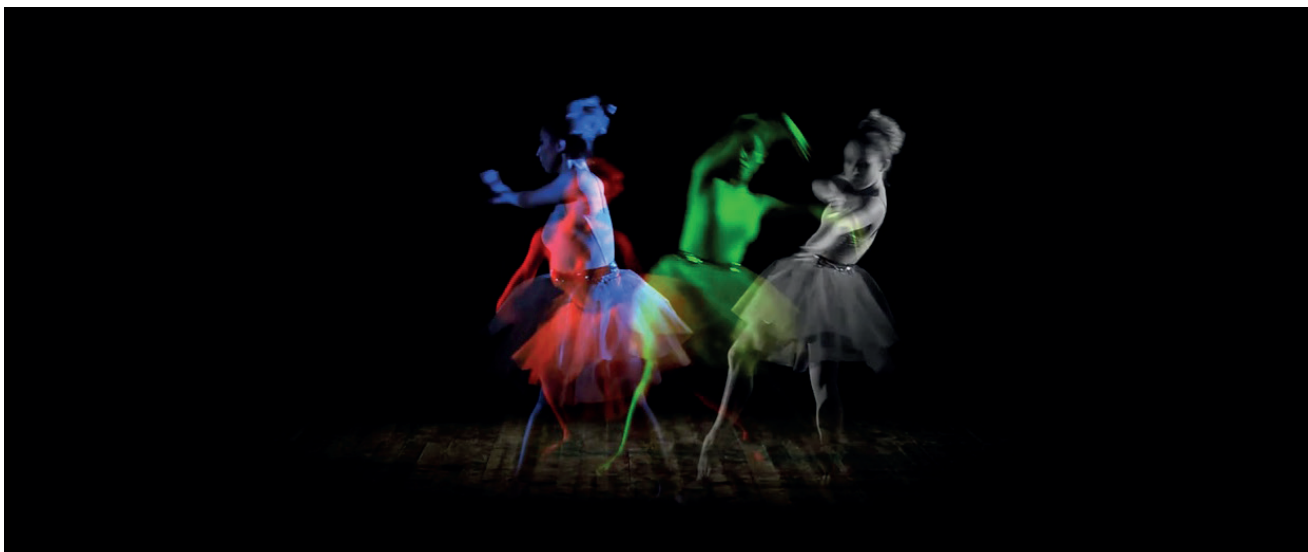
И...



Настал момент, когда я решилась начать Свой Танец Цвета для Души! Это путешествие оказалось удивительным: я погрузилась в мир ярких оттенков и свежих эмоций, осознавая, что цвет может стать моим проводником, а может, и я сама

буду вести его, подобно в танце с партнером. Каждое движение, каждая смена оттенка пробуждала во мне новые чувства и переживания, которые переполняли мою душу.

В процессе танца я ощущала себя парящей бабочкой, свободно порхающей среди ярких и красивых цветов. Все вокруг наполнялось жизнью, и каждая палитра раскрывала передо мной невероятные горизонты. Этот танец стал для меня не только способом самовыражения, но и источником вдохновения, позволяющим почувствовать связь с окружающим миром и разгадать тайны своих внутренних переживаний.



Как удивительно, что творец наделил бабочек способностью превращаться из невзрачных гусениц в настоящие шедевры природы. Этот процесс метаморфозы – чудо трансформации, в котором заключено глубинное понимание изменений и нового начала. Каждая бабочка представляет собой уникальный шедевр, разнообразие которой поражает: яркие краски и утонченные узоры сливаются в гармоничную симфонию, которая радует глаз и вдохновляет дух.

Их яркие крылья, играя на Солнце, создают поразительную гамму цветовых сочетаний, словно сама природа рисует картину вечной красоты. В этом танце цветов и форм мы можем увидеть, как разные аспекты жизни, несмотря на их своеобразие, могут сосуществовать в идеальном равновесии, создавая удивительный мир, полный света и вдохновения.

Вчера я решила окунуться в мир творчества и рисовала свою работу под названием «Настроение». Это занятие стало для меня источником удивительных эмоций. Когда я открывала баночки с красками, то ощущала трепетное волнение, вдыхая их ароматы и позволяя себе на мгновение потеряться в игре цветов. Каждый оттенок наполнял меня вдохновением, и я с азартом выбирала те, которые, казалось, были созданы специально для моей задумки.

Однако, когда я начала наносить цвет на бумагу, то обнаружила, что результат оказывается совсем другим, чем я ожидала. Красочные мазки,

словно живые существа, приобрели собственную жизнь, меняя свои оттенки и восприятие на холсте. Это удивительное явление заставило меня задуматься о том, как иногда реальность может отличаться от наших ожиданий, и как важно принимать этот момент как часть творческого процесса, даже если он оказывается неожиданным.

Волшебство творчества даже трудно передать словами! Сам процесс созидания затягивает с первых мгновений, погружая в мир безграничных возможностей. Когда я касаюсь кистью бумаги, ощущая, как сочный цвет шелковисто ложится на поверхность, внутри

меня заполняется всепоглощающее состояние. Это ожидание удивления переполняет меня, подстегивая интерес и любопытство: какой результат мне удастся получить?

Каждое движение кисти становится бесконечным исследованием, открывающим новые перспективы и неожиданные сочетания. Я задаю себе вопросы о том, как разные оттенки взаимодействуют друг с другом, как они могут создать уникальную атмосферу на холсте. Этот процесс напоминает захватывающее приключение, где каждый мазок – это шаг навстречу чему-то новому и незнакомому, наполненному искренними эмоциями и глубоким смыслом.

«Быть художником – значит верить в жизнь», – говорил Генри Мур.





С помощью арт-терапии я нахожу свой «Полет бабочки». Это удивительное состояние душевного равновесия, которое приходит через взаимодействие с кистью и красками, камушками, листиками, веточками и тканями. Каждое прикосновение, каждый штрих открывают двери в таинственный мир творчества, завораживая мое сознание на несколько часов. В этом времяпрепровождении я забываю о повседневных заботах, погружаясь в океан цветовых сочетаний и текстур, которые наполняют меня вдохновением.

И вот, завершив свою работу, я наблюдаю, как расправляются мои красивые, яркие, нежные, милые и сочные крылья на холсте. Они становятся отражением моей внутренней гармонии и эмоционального состояния – каждым цветом, каждой формой я выражаю то, что порой сложно сказать словами.

Моя душа танцует этот танец цвета, словно бабочка, порхающая на лугу, сплетая в своем движении живые оттенки радости и вдохновения. Каждый взмах крыла – это кисть художника, макающая в палитру эмоций. Вот брызнул игривый алый, рожденный от воспоминаний о летнем солнце, коснувшемся кожи, оставив после себя теплое послевкусие беззаботности. За ним следует мечтательный лазурный, словно отражение бесконечного неба в глазах влюбленного. Изумрудный, как шелест листвы, нашептывающий тайны вечной жизни. И, конечно же, золотой, как обещание грядущего рассвета, несущего надежду и новые возможности.

В этом вихре красок нет места серым будням и унылым теням. Только чистая, искренняя экспрессия, вырывающаяся наружу, чтобы заполнить собой все вокруг. Это не просто танец, это откровение. Это разговор с самой жизнью, полный любви, благодарно-

сти и восхищения. Каждый па – это слово, каждое кружение – фраза, каждое переплетение оттенков – поэма, рожденная в глубине сердца.

Мелодия, сопровождающая этот танец, соткана из нежных переливов смеха, тихих вздохов размышления и звонкого эха детских воспоминаний. Она пульсирует в унисон с движениями души, усиливая каждое чувство, делая его еще более ярким и насыщенным. Это музыка, которую не услышишь ушами, но ощутишь каждой клеточкой своего существа.

И когда танец подходит к концу, в воздухе остается шлейф из искрящихся частиц света и тепла. Он окутывает все вокруг, наполняя пространство гармонией и покоем. Это напоминание о том, что красота живет внутри нас, и она способна преобразить мир вокруг, если только дать ей волю.

Это обещание, что даже в самые темные времена, в глубине души всегда найдется место для танца цвета, для бабочки, порхающей на лугу, для радости и вдохновения.



ЗВУКОВЫЕ МАТРИЦЫ ГАРЯЕВА – ВИБРАЦИИ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ ДНК – ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО

Сегодня понятие матрицы у большинства людей ассоциируется с ограничением сознания и шаблонным типом мышления, ведь именно такое определение стало особенно популярным благодаря одноименному фильму «Матрица», изображающему будущее в котором реальность, существующая для большинства людей, является в действительности симуляцией, созданной искусственно в целях контроля человеческого сознания в мировых масштабах.

Но как правило матрицей принято называть схематичный набор чисел или элементов, организованных в виде различных математических таблиц. Матрицы широко используются в различных областях знаний – математика, физика, компьютерное программирование, экономика и даже эзотерика. Выражаясь простым языком матрица – это архив с базой данных, где хранится информация зашифрованная в виде специальных символов, числовых и буквенных кодов, поэтому понятие матрицы сегодня широко применяется в различных сферах жизни человека.

С развитием новых технологий в сфере генетических исследований благодаря российскому учёному Петру Петровичу Гаряеву появляется новый уникальный вид матриц – звуковые матрицы



Гаряева, которые на протяжении уже многих лет являются визитной карточкой Института Лингвистико-Волновой генетики.

Звуковые матрицы Гаряева – это специальные аудио-программы, оказывающие оздоравливающее воздействие на состояние живых организмов от человека до растений и животных. Целебное воздействие звука на головной мозг известно ещё с древних времен, специально подобранный уровень частот и вибраций, благотворно воздействующий на нейроны головного мозга, способен посредством звуковой волны передавать информацию клеткам ДНК, что позволяет восстанавливать имеющиеся в организме повреждения на генном уровне.

ДНК – аппарат представляет собой грандиозное по своим объёмам хранилище наследственной информации,

состоящее из наборов генов, в молекулах которых заложена биологическая программа организма, зашифрованная в виде генетического кода.

В ходе проведённых исследований генома человека Пётр Петрович Гаряев сумел доказать, что гены «речеподобны» и представляют собой набор букв и текстов, способных принимать и передавать информацию на очень далёкие расстояния. Благодаря данным экспериментам в классической генетике появилось новое научно-исследовательское направление – Лингвистико-Волновая Генетика, то есть рече-волновая, что в буквальном смысле означает гены общающиеся между собой (в том числе и с внешним миром), с помощью специальных символов посредством передачи электромагнитных волн. Это означает, что влиять на состояние организма стало возможным бесконтактным методом передачи

информации, не требующем взаимодействия на физическом уровне, без применения лекарственных препаратов и инвазивного вмешательства, благодаря чему процедура прослушивания звуковой матрицы является безопасным и безболезненным способом восстановления здоровья.

Для звуковой матрицы клетка ДНК является чем-то вроде телефонного номера или индекса, которые позволяют ей идентифицировать нужного абонента. Задача ДНК – притянуть информационный фантом (сгусток энергии), чтобы он затем заполнился клетками физически плотной материи. Звуковые волны образующиеся в процессе проигрывания матриц способны дистанционно передавать информацию каждой клетке организма, перепрограммируя её информационное поле в положительную сторону. Старая программа постепенно стирается, а новая начинает активно воздействовать на все системы и функции организма, восстанавливая имеющиеся повреждения на клеточном и молекулярном уровне, что позволяет запустить процессы обновления и регенерации органов и тканей. Проникая глубоко в клетку, информация зашифрованная в звуковую программу качественно изменяет полевую структуру ДНК-клеток и как следствие оказывает благоприятное воздействие на работу всего организма, восстанавливая его физическую и энергетическую систему.

Сегодня Институтом Лингвистико-Волновой генети-

ки Петра Петровича Гаряева разработано множество звуковых-программ матриц и собрана уникальная «звуковая библиотека» из информационных аналогов различных биологически активных веществ природного происхождения, таких как – маточное молочко пчёл, мёд, элеутерококк, проростки пшеницы и др.

Уникальные способы получения подобных веществ, разработанные по принципам Лингвистико-Волновой генетики с использованием лазерных технологий, позволяют считать информацию практически с любых материалов – фотографий, крови, плаценты, несущих генетически важную информацию, благотворно влияющую на здоровье человека и других живых организмов. Полученная информация преобразуется в звук, напоминающий помехи радиоприёмника (шипение, свист, гудение...), так как связано с методикой передачи информации посредством радиоволн. Акустическое поле, создаваемое звуковыми программами-Матрицами, оказывает воздействие на организм на квантовом уровне, что позволяет восстановить энергетическую информационную структуру человека, ведь именно на тонкоматериальных планах, неощутимых в физически плотном мире и скрыта та самая «мусорная ДНК», несущая на самом деле жизненно важную информацию для всех живых существ.

У каждого из звуковых файлов, входящих в программы-матрицы свои задачи, направленные на восстановление

здоровья. Часть из них оказывает одно воздействие, совместно с иными уже другое. Помимо вышеперечисленного, каждое вещество обладает своим особым и неповторимым звучанием, поэтому «звуковые оттенки» Матрицы могут отличаться.

Например универсальная матрица «Волновой иммунитет» содержит информационные аналоги общеукрепляющих и иммуномодулирующих веществ, позволяющих поддерживать защитные ресурсы и усиливать биопотенциал организма, оказывает антибактериальный и противовирусный эффект.

Универсальная матрица «Коррекция нарушений нервной системы» содержит информационные аналоги веществ, способствующих восстановлению и улучшению работы центральной нервной системы, поддерживает психоэмоциональный баланс, оказывает благотворное влияние на состояние головного мозга, улучшает мозговое кровообращение и питание тканей, благодаря этому увеличивается жизненный потенциал, трудоспособность и энергетические ресурсы организма.

В отличие от Универсальных матриц, рекомендуемых к применению всем желающим, в институте Лингвистико-Волновой генетики Петра Петровича Гаряева изготавливаются Индивидуальные матрицы для каждого конкретного человека по его фото – или биоматериалу, с которого снимается информация о состо-

янии здоровья, что позволяет более глубоко и эффективно корректировать различного рода отклонения.

Для создания Индивидуальной матрицы требуется детская фотография человека в его здоровом состоянии, чем более ранний возраст будет запечатлён на фото, тем лучше, так как именно в этот период организм только начинает своё формирование и ещё не имеет

существенных повреждений. Но, к сожалению, нередко бывают ситуации, когда уже с детства в организме наблюдаются серьёзные нарушения и проблемы со здоровьем. В этом случае можно изготовить индивидуальную матрицу по фотографии ближайших кровных родственников (родителей, братьев, сестёр), так как генетически близкие люди будут максимально совместимы друг с другом.

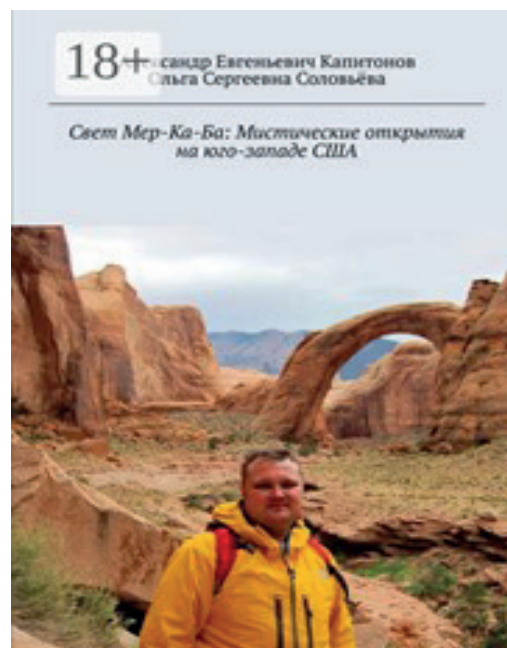
Благодаря использованию звуковых матриц у каждого человека появляется уникальная возможность кардинально восстановить своё здоровье, что в конечном итоге будет способствовать положительному преобразованию его энергетической системы, повышению уровня частот и вибраций организма, позволит продлить активное долголетие и повысить качество жизни.

Специалист института
Лингвистико-Волновой генетики Петра Петровича Гаряева,
Радова Мария Владимировна

Свет Мер-Ка-Ба: Мистические открытия на юго-западе США

Эта книга – увлекательное путешествие по США, основанное на реальных событиях, где автор делится своими впечатлениями и открытиями. В ходе своих странствий он открывает для себя мир психологических учений и методов, встречается загадочных шаманов и погружается в мир магии.

Читатели смогут узнать о разнообразии психологических техник, которые помогают понимать себя и окружающий мир. Кроме того, книга предлагает захватывающий обзор достопримечательностей США, раскрывая их историческую и культурную значимость, и приправлена нотками романтики, которые делают каждую страницу незабываемой. Этот рассказ не только о стране, но и о внутреннем пути, который каждый из нас может пройти.





ГРАФОЛОГИЯ: КАК МЫ ПИШЕМ, ТАК МЫ И ЖИВЕМ

Татьяна Мирошниченко

Клинический психолог, КПП-терапевт, графолог. Выпускница института графоанализа Инессы Гольдберг, Израиль. Активно внедряет в психологическую практику один из самых информативных методов психодиагностики – графологический анализ почерка.

Давайте сегодня обратим внимание на важный и незаменимый навык, который, тем не менее, часто остается в тени – на письменную речь. Этот навык не является врожденным; он требует времени и усилий, чтобы развиваться. Обычно мы начинаем осваивать письмо в возрасте шести-семи лет, но настоящая автоматизация этого процесса, позволяющая выразить нашу индивидуальность, формируется только к четырнадцати годам.

Сегодня графология, как наука, набирает популярность за рубежом, в то время как в России она только начинает активно развиваться. Многие воспринимают графологию как метод психодиагностики, которым удивительно легко исчерпать ее возможности. К сожалению, ее часто путают с почерковедением – дисциплиной, занимающейся экспертизой подлинности почерка. Следует отметить, что существует мнение о лже-

научности графологического анализа, и некоторые даже считают его близким к эзотерике.

На самом деле почерк – это письмо мозга. Письменный навык имеет сложную мозговую локализацию, в нем задействовано множество мозговых структур.

Графологи утверждают: «Как мы пишем, так мы и живем»

Это высказывание ярко подчеркивает, что стиль и особенность нашего письма могут многое рассказать о нашем внутреннем мире, эмоциях и даже личностных чертах. Понимание этой связи позволяет глубже осознать не только свой собственный почерк, но и путь,

который мы проделали в формировании этой важной части нашей идентичности.

Теперь подробнее разберем понятие «графология». Простыми словами, это наука, изучающая почерк. За каждым почерком скрывается личность с ее

характерными чертами, способностями и ограничениями.

Уникальность каждого почерка означает, что мы не встретим два абсолютно идентичных. Каждый из них несет в себе отражение нашей неповторимой индивидуальности.

Так что же может рассказать наш почерк?

Прежде всего, он раскрывает историю формирования нашей личности. В почерке можно заметить следы воспитания и взросления, привычные реакции и поведения, а также наличие психотравмирующего, влияющих на разные этапы жизненного пути. Почерк может дополнительно предоставить информацию о нашем мышлении: показывает, насколько развита логика, способность к планированию и функционированию памяти; указывает на внимание и обучаемость, а также на то, предпочитаем ли мы импровизацию и креативный подход к решению задач или же следуем проверенным методам.

Не менее важным является то, что почерк может рассказать о наших профессиональных качествах. Он отражает уровень организованности, целеустремленности и работоспособности. Графология позволяет выявить, какой вид деятельности будет нам ближе: работа с людьми или техника, творчество или аналитика. Он может показать, насколько мы успешны в переговорах, как способны совершать удачные сделки и организовывать рабочий процесс.

Эти знания крайне важны при выборе или смене профессии. Нередко мы не получаем удовлетворения от своей работы просто потому, что она не соответствует нашим природным склонностям. Графология служит своего рода путеводителем, который помогает разобраться, в какой сфере мы сможем реализовать свой потенциал, а также выявить качества, мешающие самореализации.

Проблема адаптации в обществе является весьма актуальной для каждой личности. Почерк может многое рассказать о том, как мы взаимодействуем с окружающими, как выстраиваем диалог и как проявляем себя в социальном контексте. Он способен выявить наш лидерский потенциал или, наоборот, его отсутствие. Кроме того, почерк отражает нашу инициативность, ответственность, умение слушать, а также то, как мы предпочитаем работать: в команде или самостоятельно.

Эта информация может стать ключом к продуктивному взаимодействию как с близкими, так и с дальними окружением. Понимание своего почерка помогает наладить отношения, находить общий язык и строить гармоничные связи.

Однако, пожалуй, самым интересным аспектом является то, как почерк отражает наши личностные особенности. Он может подсказать, какая у нас самооценка, характер и темперамент. Почерком можно оценить, насколько хорошо мы понимаем себя и свои потребности, насколько удовлетворены своей жизнью, как справляемся с переменами и насколько уверены в своих действиях. Также он может показать, какой имидж мы создаем в глазах общества.

Часто мы формируем своё самовосприятие, основываясь на том, как нас видят или хотя бы видят другие. В результате этого процесс подстройки под чужие ожидания может заставить нас присваивать навязанные ценности, что ведет к утрате истинного «я». Такое непонимание себя и своей природы может вызвать внутренние противоречия, что, в свою очередь, приводит к негативным последствиям: повышенной тревожности, развитию невротических или психосоматических расстройств. Это отражается на всех сферах нашей жизни — в отношениях, на рабочем месте и в социальной активности.

Поэтому понимание своего письма и, соответственно, самих себя становится важным шагом к гармоничной адаптации и полноценной жизни

Графология помогает нам разобратся в себе, выявить свои возможности и ограничения, подсвечивать «слепые» зоны и взглянуть на себя со стороны и в то же вре-

мя из глубины. Графологический анализ затрагивает очень глубокие слои информации о нас, выявляет иногда то, о чем мы даже не догадывались. Нужна опре-

деленная смелость, чтобы заглянуть в себя и встретиться с собой настоящим, но если мы сделаем этот шаг, то можем совершить рывок на пути самопознания.

Давайте составим краткий психологический портрет личности на примере представленного образца почерка. Пишет мужчина, 44 года

Перед нами почерк человека, обладающего высоким интеллектом, привыкшего логически, объективно оценивать информацию и принимать решения, исходя из полученного анализа. Он рационально подходит к жизни, не совершает необдуманных поступков и достаточно осторожен. Обладает интеллектуальной гибкостью — способен выйти за рамки ситуации и найти простое и конструктивное решение проблемы. У него преобладает стратегическое мышление — способность планировать на далекую перспективу и предвидеть возможные риски. Имеет собственное видение ситуации, способен отличать главное от второстепенного и грамотно расставлять приоритеты.

Он способен самостоятельно принимать решения. В силу возможности видеть перспективу, может терять мотивацию к выполнению какой-либо деятельности, если она не приводит к планируемому результату. В процессе работы всегда старается найти наиболее оптимальный и короткий путь к решению задачи, что позволяет сберечь время и сэкономить ресурсы. Хорошо развиты коммуникативные навыки, умеет отстаивать свою позицию, не нарушая границ собеседника. Стрессоустойчив, может выдержать психологическое давление, умеет эффективно реагировать на изменение ситуации.

Он может организовать работу команды и способен сам становиться частью рабочего процесса, а также способен

трудиться самостоятельно и показывать хороший результат. Окружающие ценят в нем деловые и коммуникативные способности, но сам он не любит быть в центре внимания, презентовать свои положительные качества.

От природы чувствительный и ранимый, но умеет абстрагироваться от своих эмоций, не застревает на негативных переживаниях. В критических ситуациях способен мыслить трезво и не терять голову. Сдержан в проявлении чувств. Стремится к независимости и не терпит, когда ограничивают его свободу. Не старается понравиться окружающим, но

относится к ним уважительно. Обладает стабильной самооценкой, принимает свои сильные и слабые стороны. Хорошо разбирается в людях, понимает причины их поступков, но есть трудности распознавании чужих и собственных эмоций. Он не любит делиться проблемами с окружающими, обсуждать свою личную жизнь, трудно понять, что происходит у него на душе. Обладает визуально-пространственным, математическим интеллектом и музыкальными способностями. Может достичь успеха в области физики, математики, аналитики, инженерии, конструирования, архитектуры, программирования.

Уа, всем привет, хотите проанализировать почерк человека с отрицательным IQ?? Тогда вы полагаете по адресу. Все эти ах ю, я вообще не знаю на что они могут писать в этом нашем современном безумном мире. Лично я считаю, что мой мизантроп IQ имеет отрицательное значение, т.е. чем он отрицательней, тем... Ну делайте выводы сами, может быть человек отрицательно умный или нет — вот вам и повод поразмышлять. А что касается почерка, то я могу перенести слова в конце строки.

Писать с абзаца или без него, писать на полях вверх и вниз, я об этом не задумывался. И вообще в школе мне никогда не оценили за почерк, а относительно мой почерк был испорчен клавиатурой компьютера. Я вот сейчас пишу эту историю, а рука у меня уже настолько устала, что мне кажется, что я уже написал выпускное сочинение в 11 классе на всю тетрадь. Ну и напоследок всё хорошо, в смысле умения, делайте свои выводы и заключения и бойтесь тех людей, чьего IQ ближе к нулю не зависимо с какой стороны числовой оси, от таких людей очень много проблем. Удачу!

В этом примере представлена лишь малая часть информации, которую можно извлечь из образца почерка, это всего лишь верхушка айсберга. В ознакомительном формате, по этическим соображениям, не затрагиваются глубокие слои личности, травматический опыт и особенности воспитания.

Даже для такого краткого портрета личности без образца почерка потребовалось бы использовать множество психодиагностических методик: тесты на самооценку, интеллект, стили мышления, стрессоустойчивость, локус контроля, акцентуации характера, темперамент, способности, профориентацию,

саморегуляцию, ценности и мотивацию. Однако у каждого из нас уже есть устойчивые представления о своем характере и чертах личности, и в стандартизированных тестах мы часто отвечаем так, чтобы соответствовать этому образу.

Графологический анализ исключает это субъективное влияние! Ведь в этом процессе пишет наше подсознание, и любые попытки его контролировать лишь ухудшают результаты, что графолог может заметить

Пока вокруг графологии существует множество слухов и мифов, специалисты-графологи успешно решают различные запросы. От распространенных вопросов о личностном потенциале, профессиональ-

ных способностях и совместимости с партнёром до более глубоких запросов, связанных с реализацией себя и причинами психологических проблем. Реже поступают запросы на анализ почерка уже ушедших

людей, что понимаемо, поскольку родные желают составить психологический портрет своих предков.

Каждый, кто обращается за консультацией к графологу, получает развернутый ответ с разьяснением причинно-следственных связей и дальнейшими рекомендациями





ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ: десять источников для восполнения ресурса

Ольга Малеева

Психолог-консультант, онлайн
2000+ часов личной терапии.
Опыт практики более 3-х лет.
Показывает как мысли влияют на жизнь
и как ее можно улучшить уже сейчас.
В работе применяет разные методы
(интегративный подход).

Каждый из нас осознает, как жизненно необходимо уметь направлять поток своей энергии на решение ежедневных задач. В бешеном ритме, когда график перегружен, а гармония между работой и отдыхом нарушена или вовсе отсутствует, мы рискуем столкнуться с выгоранием, изматывающей усталостью и перенапряжением. Корень этих бед – истощение запасов жизненной энергии. Лишь прислушавшись к себе, изучив свои потребности и обнаружив личные источники подзарядки, мы сможем обрести тот хрупкий, но столь желанный баланс, который позволит нам жить полной жизнью.

Хочу поделиться с вами своими десятью источниками по восполнению ресурса, которые помогают мне поддерживать себя в форме:

1. Природа: Мне очень важен контакт с природой, жизненно необходимо ощущать себя ее частью. Прогулки с любимой музыкой в наушниках и стаканчиком вкусного кофе, созерцание природных красот, пение птиц, прикосновение ветра, шелест листьев, шум воды, солнечный свет, горы – все это благотворно влияет на мое внутреннее состояние.

2. Общение с людьми: Стоит отметить, что именно общение с единомышленниками, с людьми, у которых есть чему поучиться, которые горят идеей также, как и ты, которые ежедневно выходят из зоны комфорта, которые стремятся к большему и развиваются. Такое окружение заряжает меня, дает мне толчок к действиям.

3. Близкие люди: Очень приятно и важно, когда родные люди (будь то по крови или по духу) оказывают мне поддержку, верят, проявляют искренний и неподдельный интерес к тому, что происходит в моей жизни, радуются твоим победам, сопереживают тебе и начинают принимать тебя таким, какой ты есть. Дорожу всем сердцем и ценю каждую нашу встречу и общение с ними.

4. Спорт + музыка: Ежедневная физическая активность – ходьба пешком и танцы (сейчас у меня это зумба, после операции перешла на более лайтовые виды). Когда слышу латинские ритмы у меня внутри все переворачивается и начинаю пританцовывать. Выражение себя через танец помогает мне обрести контакт с моим телом, раскрыть свою женственность, сексуальность, привлекательность. Также очень люблю плавание, достаточно монотонно и размеренно плаваю для того, чтобы замедлиться, расслабиться, выдохнуть.

5. «Неслучайные» встречи: Казалось бы, даже самые случайные на первый взгляд знакомства как раз таки и могут вызвать переосмысление, внести новое понимание и прочтение той или иной жизненной ситуации. Такие встречи служат мне некоторой встряской, тем, что порой разворачивает мой угол восприятия мира на 360° и становится моим внутренним направляющим вектором.

6. Новые впечатления: Это может быть вкус нового блюда; место, в котором я раньше никогда не была; атмосфера, которую я раньше никогда не ощущала; люди, с которыми раньше никогда не общалась; или просто необычный маршрут для прогулки по, казалось бы, известному месту; покупка, которую я раньше не совершала.

7. Теплые воспоминания: Возможность пережить и позволить себе побыть в том моменте, который именно для тебя является наиболее значимым. Я словно каждой клеточкой своего тела ощущаю тепло, умиротворение, поддержку. Я осознаю важность всего, что происходит со мной и эта внутренняя сила остается внутри.

8. Обратная связь от людей: Консультации – это уникальный творческий процесс. В момент, когда ты видишь отдачу после вашей совместной с клиентом проделанной работы, ты ощущаешь внутренний свет и словно по всему телу разливается энергия тепла.

9. Питание: Я пью ровно столько воды, сколько необходимо моему телу в течение дня. Мой организм словно расцветает, когда я придерживаюсь питания, основанного на биохимических процессах: минимум термической обработки, немного смешанных продуктов и их гармоничное сочетание дарят мне ощущение силы и бодрости. Конечно, порой я поддаюсь искушению и позволяю себе маленькую слабость, и могу побаловать себя вкусняшкой, но никогда не корю себя за это мимолетное удовольствие. Также для меня очень важно соблюдать режим сна. Отсутствие полноценного сна даёт эффект разбитости, вялости как в моменте, так и на длительный период времени. Как следствие пропадает желание не только творить, но и в принципе что-то делать.

10. Обучение: Новые знания расширяют мое представление о мире и людях вокруг, в процессе стираются привычные рамки восприятия реальности. Ты начинаешь смотреть на мир по-другому. То ощущение, когда ты можешь поделиться тем, чем наполнен и это находит отклик в сердцах людей – это бесценно.

А что вам помогает перезагрузиться, наполниться энергией, восстановиться после плотного графика в течение дня?



СЕМЬЯ И БИЗНЕС: две грани одной медали

Светлана Журавлева

КПТ-терапевт. Опыт работы более 10 лет, за это время провела более 3000 часов личной и клиентской терапевтической практики.

Была совладельцем психологической студии «Лаванда» в СПб.

В 2016 году открыла интернет школу экологического родительства.

Автор и ведущая 2х тренингов – Женщина на миллион и Внутренняя опора.

Член ОППЛ

Автор терапевтической коуч игры «Дорожная Карта»

Педагог

Замечали ли вы как события в семье и отношениях влияют на ваш доход и дела в бизнесе? Если меняется одно, тут же возникают изменения в другом. Словно с одним человеком вы взмываете ввысь на крыльях удачи, ощущая прилив неиссякаемой энергии, а в объятиях другого – камнем летите в бездну разорения и отчаяния.

Обычно мы воспринимаем эти две системы как нечто обособленное, существующее в разных плоскостях. Однако за кажущейся независимостью скрывается глубокая и неразрывная связь.

И та, и другая система – будь то отношения или бизнес – тре-

буют не просто управления, а истинного посвящения, пропитанного уважением. Выбор, который мы делаем, словно кистью художника, определяет палитру нашего развития и очертания будущего. Ответственность в отношениях и в бизнесе – это не два отдельных пути, а единая дорога, требующая осознанного движения. Ключевой момент в обоих случаях – понимать, кто идет рядом с тобой. Попытки переделать партнера – будь то спутник жизни или деловой союзник – бесплодны и неминуемо ведут к краху, словно вода, разрушающая камень. В этих ситуациях часто довлеют огромные ожидания и стереотипные

представления о семейной жизни и бизнесе. И лишь когда партнеры наберутся смелости разойтись или кардинально изменят свое мышление и поведение, словно сбросив оковы, ситуация преобразится, и откроются новые горизонты.

Ключевым моментом как в бизнесе, так и в личных отношениях является наше мышление. Оно определяет, как будут проходить процессы управления и выстраивания диалога. То, о чем вы говорите за ужином на кухне или в офисе в «курилке», будет определять куда ваш корабль поплывет.

Мысли становятся словами, а слова – действиями, но между ними лежит важный элемент – восприятие.

Именно оно определяет, как мы воспринимаем информацию и какие шаги предпринимаем, а также влияет на обратную связь и общую пользу для всех участников взаимодействия.

Семейные и бизнес-системы неразрывно связаны, словно корни и крона одного дерева. Эта связь прослеживается не только в настоящем, но и уходит корнями в наше

прошлое, где формируется фундамент наших ценностей, убеждений и моделей поведения, определяющих наши поступки и жизнь в целом.

Я часто слышу от клиентов: «В моей семье было принято так... меня так воспитали... так поступали отец и мать».

Если отношения в родной семье были далеки от здоровых и благоприятных, многие уверены, что в их собственных семьях такое никогда не произойдет. Однако на практике все происходит именно так, а иногда даже хуже.

Аналогично после горького опыта недобросовестности и токсичности в прошлых компаниях многие с надеждой приходят в новую, веря, что кошмар остался позади. Однако, словно злой рок, реальность нередко оказывается еще более мрачной.

Укоренившиеся паттерны поведения и мышления, будь то в семье или бизнесе, словно въевшаяся в душу краска, диктуют автоматические, порой разрушительные, реакции.

Как выйти из подобного рода ситуаций?

1. Принять и распределить ответственность в системе. Это первый шаг к выходу из сложной ситуации, который позволяет осознать, кто за что отвечает.	2. Увидеть и исправить ошибки с того момента, как вы их обнаружили и признали. Обращайте внимание на недостатки и постарайтесь устранить их.	3. Понять, куда и как вы хотите двигаться дальше. Определите свое видение будущего и цели, к которым стремитесь.
4. Решить, кто останется в команде, а кто подлежит сокращению. Это критически важный шаг для формирования новой динамики в бизнесе.	5. Рассмотреть шаг разрыва отношений. Хотя это может показаться радикальным и пугающим шагом, НО он может стать мощным толчком для роста как вас, так и вашего партнера.	

Осознание и активные действия – ключевые инструменты на пути к позитивным трансформациям!



СКВОЗЬ ОГОНЬ И ЛЮБОВЬ

В преддверии 80-летия Великой Победы: Интервью с автором стихов **Львом Олеговичем Дмитриевым** и учредителем знакового международного журнала «Архитектура сознания» **Ольгой Сергеевной Соловьевой**.

Ольга Соловьева: Добрый день! Сегодня мы беседуем с талантливым поэтом, чье творчество глубоко пронизано темой войны. Ваши стихи, полные боли и сострадания, находят отклик в сердцах многих читателей. Что заставляет вас вновь и вновь обращаться к этой трагической теме?

Лев Олегович: Здравствуйте! Спасибо за приглашение. Вы знаете, я не выбирал эту тему. Она выбрала меня. Война – это не просто страшное событие, это постоянный фон нашей жизни. Я пишу о войне, потому что это веление времени, если хотите – зов моей совести. К сожалению, человек агрессивен по своей природе. В истории человечества, кажется, никогда не было периода, чтобы где-то на Земле не полыхало пламя войны. Мы все, начиная с самого рождения, жили под постоянной угрозой начала той или иной войны – термоядерной, межнациональной, межгосударственной.

Ольга Соловьева: Вы правы, история нашей страны, да и всего мира, полна военных конфликтов.

Лев Олегович: Именно. По сути, Союз Советских Социалистических Республик (СССР) родился в результате военных действий, во время Первой мировой войны. Прошел через горнило Второй мировой войны, а перед самым распадом закончилась Афганская война. Едва оперившись после своего возрождения, Новая Россия была опалена пламенем Чеченской войны. Вскоре отзвучали раскаты грузинского конфликта, и страна устремилась в сирийский вихрь. И вот, сегодня, мы стоим на передовой, противостояния странам Запада на украинской земле и на новых рубежах – в Донецкой и Луганской народных республиках, в Запорожской и Херсонской областях.

Ольга Соловьева: *Каким пламенем горит Ваше сердце, когда вы куете слова о войне? Какую невыразимую боль, какую ярость стремитесь выплеснуть на бумагу, облекая в рифмы грохот канонады и шепот умирающих?*

Лев Олегович: *Война преследует нас, как тень. И я считаю своим долгом говорить об этом, чтобы люди помнили, чтобы не забывали, к чему приводит ненависть и насилие. Моя цель – не прославлять войну, а показать ее истинное лицо – лицо смерти, страданий и разрушения. Но готов ли я, как автор этих слов, сам до конца понять всю глубину этой пропасти, которую разверзает перед нами война?*

Война – это не только грохот орудий и свист пуль. Это еще и тихий шепот отчаяния в глазах матерей, потерявших своих сыновей. Это разрушенные семьи, искалеченные судьбы и выжженная земля, где когда-то кипела жизнь. Война – это не только физические раны, но и глубокие душевные травмы, которые не заживают годами, а порой и десятилетиями. Она оставляет неизгладимый след в сердцах тех, кто ее пережил, и в памяти будущих поколений.

Именно поэтому так важно говорить о войне, не замалчивать ее ужасы, не приукрашивать ее героизм, а показывать ее такой, какая она есть на самом деле – жестокой, беспощадной и бессмысленной. Мы должны помнить о тех, кто погиб на полях сражений, о тех, кто вернулся инвалидами, о тех, кто потерял своих близких. Мы должны помнить о том, что война – это всегда трагедия, и что ее можно и нужно избегать.

Ольга Соловьева: *Ваши стихи – это крик души, обращенный к каждому из нас. Но как сохранить надежду и веру в человечность, когда вокруг столько жестокости?*

Лев Олегович: *Это самый сложный вопрос. Знаете, я часто задаю его себе. И ответ нахожу в простых вещах – в любви, в дружбе, в сострадании. В тех моментах, когда человек проявляет свою лучшую сторону. Когда он готов прийти на помощь, разделить чужую боль, отдать последнее. Именно эти проявления человечности дают мне надежду. И я стараюсь отражать их в своих стихах, чтобы показать, что даже в самые темные времена есть свет.*

Поэтому я также пишу много стихов про любовь!!!

Ольга Соловьева: *Любовь – это мощная сила, способная преобразить мир вокруг нас. Но разве она не кажется хрупкой и уязвимой перед лицом цинизма и равнодушия? Разве не боитесь вы, Лев Олегович, что ваши стихи о любви будут неправильно поняты или даже высмеяны?*

Лев Олегович: *Боюсь. Конечно, боюсь. Каждый раз, когда открываешь душу, есть риск быть отвергнутым или непонятым. Но, знаете, страх – это плохой советчик. Если постоянно оглядываться на то, как воспримут твои слова, то ничего искреннего и настоящего не получится. Любовь – это не слабость, а смелость. Смелость быть уязвимым, открыться другому человеку, разделить с ним свои радости и горести. И если мои стихи помогут хотя бы одному человеку почувствовать себя менее одиноким, менее потерянным, то значит, я пишу не зря.*

Ольга Соловьева: *Ваши стихи наполнены метафорами и символами. Это способ уйти от прямолинейности, избежать столкновения с реальностью или же, наоборот, способ глубже проникнуть в ее суть?*

Лев Олегович: Скорее, второе. Я считаю, что метафоры и символы – это как линзы, которые позволяют увидеть мир под другим углом. Они дают возможность говорить о сложных и неоднозначных вещах, не упрощая их, а, наоборот, раскрывая новые грани. Реальность многогранна, и язык часто оказывается недостаточным, чтобы ее описать. Поэтому я ищу другие способы – через образы, через ассоциации, через то, что заставляет читателя задуматься и почувствовать.

Ольга Соловьева: Получается, для вас поэзия – это не просто способ выражения чувств, а скорее инструмент познания? Эксперимент с реальностью, где слова – это не просто обозначения, а ключи к пониманию?

Лев Олегович: Именно так. Чувства важны, безусловно, но они – лишь отправная точка. Поэзия для меня – это исследование. Я пытаюсь понять, как устроен мир, как он влияет на нас и как мы влияем на него. Слова – это инструменты, с помощью которых я копаю глубже, стараясь докопаться до сути вещей. И метафоры, символы – это не просто украшения, это способ обойти языковые ограничения, увидеть то, что скрыто за поверхностью.

Ольга Соловьева: Но нет ли у Вас опасения, что такая сложность может отпугнуть читателя? Что люди устанут разгадывать ваши загадки и предпочтут что-то более простое и понятное?

Лев Олегович: Конечно, есть такой риск. Но я верю, что настоящий читатель готов к диалогу. Я не гонюсь за признанием толпы. И все же, эхо моих выступлений доносит весть: строки мои находят приют в сердцах самых разных людей. В них есть что-то, что отзывается в душе, порой даже интуитивно. Пусть не сразу открывается смысл метафор, не сразу постигаются символы, но ритм и мелодия плетут полотно, рождающее неповторимый энергетический вихрь. И в этом вихре приходит глубинное осознание. Поэзия – не увеселение, а исповедь души, таинство, требующее душевного труда.

Ольга Соловьева: И последний вопрос, Лев Олегович. Как вы считаете, в современном мире, переполненном информацией и скоростью, есть ли место для такой философской поэзии, требующей вдумчивого чтения и размышления?

Лев Олегович: Я уверен, что есть. Более того, я думаю, что она сейчас нужна как никогда. В мире, где нас постоянно бомбардируют информацией, где все упрощается и схематизируется, поэзия – это островок тишины и глубины. Это возможность остановиться, задуматься, почувствовать. Это противоядие от поверхностности и спешки. И я верю, что люди, уставшие от шума и суеты, всегда будут искать этот островок, где можно обрести покой и найти ответы на свои вопросы.

Именно поэтому мой новый сборник стихов и носит имя, выкованное в горниле чувств:

«Сквозь огонь и любовь»



ИГРА КАК МЕТОД ГЛУБИННОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ: от подсознания к осознанным решениям

Марина Рябова

Мастер таронумерологии и психологической нумерологии
 Нумеролог
 Психолог, интегратор pws, сексолог, коуч по работе с мышлением
 Арт и мак терапевт
 Игропрактик
 Автор интенсивов и тренингов

Игра – это не просто развлечение. Это инструмент глубинной трансформации, который помогает человеку заглянуть в себя, увидеть скрытые блоки, осознать свои ресурсы и найти новые решения.

Игры работают на уровне подсознания, обходя защитные механизмы сознания. Наш мозг воспринимает игру как что-то легкое и безопасное, расслабляется, а в это время в психике происходят мощные внутренние изменения. Именно поэтому трансформационные, коучинговые и бизнес-игры работают глубже и эффективнее, чем традиционные методы.

Я использую в своей практике разные игровые методы, потому что знаю: игра – это быстрый путь к осознанию и изменениям. Она помогает:

- ✓ Разобраться с внутренними конфликтами.
- ✓ Найти новые решения для сложных ситуаций.
- ✓ Изменить ограничивающие убеждения.
- ✓ Раскрыть ресурсы и точки роста.
- ✓ Определить стратегии для бизнеса и карьеры.
- ✓ Сплотить коллектив и наладить коммуникацию.

Как работает игра на уровне подсознания?

Наше сознание привыкло работать в рамках логики и привычных шаблонов. Когда мы просто анализируем проблему, мы упираемся в старые установки и убеждения и стратегии поведения. Но игра задействует метафоры, образы, действия – а это язык нашего подсознания.



Традиционные методы психологии и коучинга помогают осознать проблему.



Игра позволяет «прожить» новый сценарий, примерить его на себя, увидеть последствия и почувствовать результат.

Во время игры человек сталкивается с той внутренней частью, которую обычно отвергает – со своей теневой стороной. Это те качества, которые мы не хотим признавать в себе, но которые несут в себе огромную силу. Приняв свою Тень, человек получает доступ к мощному ресурсу, который помогает ему выйти на новый уровень.

Игры могут быть как личные, так и групповые, проходить онлайн и оффлайн.



Индивидуальные игры – подходят для глубокой проработки личных запросов (установки, сценарии, цели, страхи, стратегии жизни).



Групповые игры – усиливают эффект за счет совместной энергии, позволяют увидеть себя через взаимодействие с другими участниками.



Корпоративные и бизнес-игры – помогают коллективу лучше понять друг друга, наладить коммуникацию, выявить сильные и слабые стороны команды, определить стратегии роста.

Игры на корпоративных мероприятиях – это не просто тимбилдинг. Это возможность для команды осознать свои скрытые ресурсы, разобраться в ролевых моделях внутри коллектива, выявить зоны напряжения и найти пути к эффективному взаимодействию.

Какие игровые методы я использую в своей практике?

1. Трансформационные психологические игры

Эти игры помогают:

- Разобраться с внутренними конфликтами.
- Понять, какие установки мешают двигаться вперед.
- Найти новые ресурсы для изменений.



Пример: Игра с архетипами. Участник вытягивает карту с архетипом и понимает, какую роль он играет в жизни (Жертва, Герой, Искатель и т. д.). Осознавая это, он может изменить свой сценарий.



Реальный кейс: Женщина осознала, что бессознательно живет в роли «Жертвы», обвиняя обстоятельства и людей. После игры она смогла взять ответственность за свою жизнь и запустить свой бизнес и наладить отношения в семье.

2. Коучинговые игры

Эти игры помогают:

- Определить цели и стратегии их достижения.
- Найти ограничивающие убеждения и заменить их на поддерживающие.
- Принять важные решения и увидеть новые перспективы.

◆ Пример: Игра «Путь к цели». Участник ставит задачу (например, увеличение дохода), затем проходит через этапы игры, где сталкивается с препятствиями и ресурсами. В конце он осознает, какие истинные страхи его тормозят, и какие шаги помогут быстрее достичь цели.

◆ Реальный кейс: Предприниматель понял, что избегает роста, потому что боится ответственности. После игры составил стратегию расширения и уже через месяц увеличил доход и планирует открыть филиал.

3. Бизнес-игры

Используются для:

- Разработки стратегии компании или личного бренда.
- Выявления сильных и слабых сторон бизнеса.
- Поиска новых возможностей для роста.

◆ Пример: Игра «Архетипы в бизнесе». Участники узнают, какие архетипы управляют их бизнесом (например, Архетип Героя – борьба и преодоление, Архетип Творца – инновации и нестандартные решения). Это помогает понять, какие стратегии подходят лучше всего.

◆ Корпоративный кейс: В компании была проблема с внутренними конфликтами в команде. В игре выявили, что часть сотрудников придерживается стратегии «Воина» (конкуренция и борьба), а другая – стратегии «Заботливого» (поддержка и сотрудничество). Осознав разницу в подходах, сотрудники нашли компромисс и начали работать эффективнее.

4. Корпоративные игры для сплочения команды

Игры помогают коллективу:

- ✓ Узнать сильные стороны друг друга.
- ✓ Улучшить коммуникацию.
- ✓ Найти скрытые ресурсы и таланты.
- ✓ Разобраться с конфликтами и напряжением.
- ✓ Повысить эффективность работы.

Пример корпоративной игры: Руководитель заказывает игру для команды. В процессе сотрудники проходят через разные сценарии и осознают, какие роли они играют в коллективе. Это помогает увидеть проблемы взаимодействия и найти новые пути к сплоченной работе.

5. Метафорические карты и Таро-игры

◆ Метафорические карты – помогают глубже понять скрытые установки и эмоциональные блоки.

◆ Таро-игры – работают с архетипами, раскрывают внутренние ресурсы и стратегии поведения.



Пример: Женщина тянет карту с образом сломанного моста. В процессе игры понимает, что боится «перейти на другой берег» – то есть начать новую жизнь после развода. Через осознание и работу с метафорой она обретает уверенность.

В своей практике я больше всего люблю использовать игры, которые совмещают в себе и трансформационный и коучинговый подход. Благодаря совмещению мы можем добиться более глубокой работы и более высоких результатов у клиентов. (Авторская игра «Путь к себе. Трансформация жизни»).

Как понять, что вам нужна игра?

Если у вас есть запрос или проблема, которую вы не можете решить традиционными методами, значит, логика здесь не работает. Игра поможет задействовать глубинные механизмы психики и увидеть проблему с другого ракурса.



Вы не знаете, в каком направлении двигаться?



Повторяются одни и те же проблемы?



Есть внутренний страх или блок?



Хотите понять, какие ресурсы есть у вас и вашего бизнеса?

Игра – это путь к осознанным переменам



Записывайтесь на игру – и увидите, как легко можно менять свою жизнь, когда знаешь, как работает твое подсознание!



@RIABOVA_PWS



СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ: слабость или суперсила?

Елена Вишнякова

Психолог, телесный терапевт, специалист по психосоматике, тренер остеогимнастики.

Практикует целостный подход к организму человека.

Помогает наладить контакт с телом, осознать истинные причины заболеваний, увидеть и изменить стратегии поведения, которые негативно влияют на здоровье.

Работает как с физическими симптомами, так и с психоэмоциональными состояниями, такими как: эмоциональное выгорание, тревожность, хроническая усталость, апатия и другие.

Консультации очно и онлайн.

Многие люди с настороженностью относятся к состраданию к себе, путая его со слабостью или эгоизмом. Существует мнение, что проявление доброты к себе подразумевает пренебрежение нуждами других. Стереотипно считается, что, ставя свои потребности на первое место, человек становится эгоистом.

Но задумывались ли вы когда-либо о том, почему в нашем обществе поощряется доброта к другим, в то время как сопереживание к себе часто подвергается критике?

Почему требовательность, жесткость и даже жестокость к себе считаются нормой? Возможно, причина заключается в том, что мы не обладаем истинным пониманием сострадания к себе и не умеем применять его в нашей повседневной жизни.

Сострадание к себе состоит из двух основных компонентов:

Первое – это осознание своего страдания, при этом важно не отождествлять себя с ним и принять свой опыт таким, какой он есть.

Второй важный аспект – признание своей человеческой сущ-

ности, то есть осознание своей уязвимости и несовершенства.

Мы часто попадаем в ловушку иллюзии идеальной жизни, в которой все должно складываться «хорошо», и нет места ошибкам и неудачам. Столкнувшись с событиями, которые, по нашему мнению, «не должны были произойти», мы начинаем сопротивляться, испытывая чувства стыда и вины. Нам кажется, что самокритика и осуждение могут подстегнуть нас, не дать расслабиться и мотивировать действовать, что, как нам кажется, помогает преодолевать кризисы и справляться с жизненными трудно-

стями. Таким образом, жесткое отношение к себе становится нашей стратегией достижения успеха.

Самое печальное в том, что для многих людей такая стратегия достижения успеха становится единственно доступной. В результате человек начинает крайне негативно воспринимать саму идею сострадания к себе, считая его слабостью, которая, по его мнению, неминуемо приведет к неудаче. Это порочный круг, в котором критика себя и требовательность заменяют здоровое принятие, лишая нас возможности расти и развиваться с добротой и пониманием.

Давайте рассмотрим, какие ресурсы скрыты в бережном, заботливом и сострадательном отношении к себе:

1. Сострадание к себе дает нам возможность с доброжелательностью принимать, признавать и переживать трудные чувства, что помогает нам лучше их перерабатывать и отпускать.	<i>Исследования показывают, что люди, практикующие сострадание к себе, реже погружаются в негативные мысли и обладают большей психологической устойчивостью, включая снижение симптомов тревоги и депрессии.</i>
2. Сострадание к себе является мощным источником жизненной стойкости. В период серьезных жизненных кризисов оно позитивно сказывается на нашей способности не только выживать, но и развиваться, помогая лучше адаптироваться к изменениям.	<i>Психологи подчеркивают, что важно не только то, как вы относитесь к жизненным трудностям, но и как воспринимаете себя в трудные моменты – как внутреннего союзника или как врага. Это внутреннее отношение существенно влияет на вашу способность успешно справляться со сложностями.</i>
3. Сострадание к себе не делает нас ленивыми и не подрывает нашу мотивацию к самосовершенствованию. Многие уверены, что самобичевание необходимо для достижения целей.	<i>Однако данные недавних исследований доказывают, что сострадание к себе гораздо лучше мотивирует, чем самонаказание.</i>
Ведь сострадание к себе предполагает честное признание неудачи, сочувствие, а также веру в свои силы, побуждающей двигаться дальше и преодолевать препятствие. Такой заботливый отклик помогает нам сохранять уверенность в себе и чувствовать эмоциональную поддержку в тяжелых ситуациях.	
4. Сострадание к себе необходимо для формирования устойчивой самооценки. В современном обществе от нас требует выделяться, быть «выше среднего». Когда мы ощущаем, что «не дотягиваем» до идеала или получаем негативную обратную связь, это подрывает нашу самооценку. Сострадание к себе – это принятие себя таким, какой ты есть, и признание своей неидеальности. Оно позволяет относиться к себе с добротой, вне зависимости от мнения других. Это признание собственной ценности и готовность быть на своей стороне в любых обстоятельствах.	<i>Сострадание к себе становится опорой, помогая сохранять эмоциональную стабильность как в радостные, так и в трудные времена, особенно когда мы сталкиваемся с неудачами или негативной оценкой окружающих.</i>
5. Сострадание к себе не следует путать с эгоизмом. Парадокс заключается в том, что люди, поглощенные самоосуждением и самобичеванием, так стремятся стать лучшей версией себя, что начинают распространять эти требования и на окружающих, теряя способность к состраданию и сопереживанию.	<i>В настоящее время все больше исследований указывает на то, что сострадание к себе помогает людям поддерживать заботу о других и не выгорать.</i>

Это особенно актуально для тех, кто по роду своей деятельности или в силу жизненных обстоятельств вынужден заботиться о других людях. В этом случае сострадание к себе дает не только поддержку тому, кто заботится, но передается тем, о ком он заботится, стабилизируя их состояние.

Таким образом, мы можем заключить, что сострадание к себе является неотъемлемой частью нашего благополучия. Это настоящий дар, развивая который, мы не только улучшаем свою жизнь, но и становимся способны к более глубокой и искренней заботе о других. В результате мы создаем общество, наполненное чуткостью и поддержкой.

Кататимно-имагинативная терапия Том 1

Кататимно-имагинативная терапия (КИТ) — представляет собой уникальный метод, сосредоточенный на представлении образов в состоянии лёгкого транса. В данном учебном пособии представлена уникальная информация о методе, включающая авторские наработки и практические примеры сессий.



Кататимно-имагинативная терапия Том 2

Во втором из четырёх томов по КИТ раскрывается новаторский метод работы со специальными мотивами, не имеющий аналогов в мировой практике. Авторами впервые выдвинута и обоснована их собственная классификация данных мотивов.

Данное пособие представляет собой незаменимый ресурс для профессионалов и студентов в области психологии.





БЕРЕГИТЕ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА: гармонично выстраивайте свою жизнь

Виктория Деревянко

Психолог, телесно-ориентированный психотерапевт, целитель Рейки, мастер энергетического и психосоматического массажа, таролог, миротворец этого мира.

В эпоху искусственного интеллекта, автоматизации процессов и преобладания формата «коротко-быстро» роль человека кажется менее значимой. Взаимодействие между людьми уменьшается и уже не требуется в том объеме, как прежде. НО...

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, **психические заболевания занимают первое место по уровню смертности**, опережая даже онкологические заболевания!

Как же получается, что жизнь становится комфортнее,

но людям психологически все труднее? Ни одно умное устройство не сможет заменить душевность и человеческое тепло. На физическом уровне мы удовлетворяем свои потребности с помощью гаджетов и быстрого сервиса, однако эмоциональная и душевная сферы остаются неизменными. Восполнить нужды этих аспектов нашей жизни возможно только через живое взаимодействие и искренние чувства.

За последние десять лет мы стали свидетелями настоящего бума духовных и телесных практик, медитаций и «помогающих» профессий.

Почему так происходит?

Мы сталкиваемся с конфликтом: внешняя реальность предлагает все более быстрые и поверхностные решения, в то время как наш внутренний мир стремится к глубинному контакту, основанному на чувствах и искреннем общении, вдали от формата «fast». Это стремление к полноценному взаимодействию указывает на то, что душевные потребности остаются актуальными, и люди ищут пути их удовлетворения в условиях современного технологического изобилия.

И здесь на помощь приходят психологи, которые, даже просто выслушивая, дарят ощущение принятия и понимания, что оказывается целительным для человека. Различные групповые телесные практики предоставляют возможность взаимодействия и общения, основанного на искренности, где каждый может ощутить, что его видят и ценят. Это помогает преодолеть глубокое чувство одиночества, которое на подсознательном уровне может восприниматься как своего рода смерть. Духовные практики дают людям возможность уделить время себе, ощутить свое тело и найти свое место

в этом мире, восстанавливая внутренний баланс и связи с окружающей реальностью.

Так, например, энергетические сеансы Рейки играют важную роль в восстановлении внутренней гармонии и структуры. Эти практики помогают перепрограммировать нашу энергетику, наполняя нас любовью и светом. Они помогают перенастроиться на волну счастья, а не страданий, перенося нас в новое состояние, из которого мы можем создавать свою жизнь уже с другой позиции. Это позволяет не только исцелить душевные раны, но и научиться воспринимать мир бо-

лее позитивно, открывая новые горизонты для самореализации и личностного роста.

Счастливы ли мы – это главный показатель, на своем ли мы месте, закрываются ли все наши потребности и выполняем ли предназначение. Никто, кроме нас, не может определить это. Но, чтобы прийти к желаемому состоянию, нам дано множество инструментов!

Берегите в себе человека и стройте свою жизнь так, чтобы наполняться радостью и удовольствием!

Метафорические ассоциативные карты

Метафорические ассоциативные карты – это инструмент в психологии, который с помощью образов и символов помогает осознать и переосмыслить эмоции и переживания, открывая новые перспективы для решения проблем и самопознания. Они могут стать мощным инструментом поддержки в трудные минуты, направить на правильный путь и помочь разобраться в себе.

В этом пособии подробно рассматривается тема денег в метафорических ассоциативных картах, предлагая правила работы с ними и основные расклады для глубинного анализа финансовых аспектов жизни.





ПРОЩЕНИЕ – КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ: как отделиться от родовых программ

Алёна Васильева

Семейный психолог, НЛП-практик, арт – и сказкотерапевт, автор книги «Мужчина и женщина. Искусство отношений, которому можно научиться», ведущая тренингов для женщин, любящая мама, любимая жена.

Как отделиться от родовых программ разрушения, которые передала мне мама?

Это вопрос задала мне моя клиентка.

Как мне убрать печать жертвы, взращенной мамой и состояние «я не достойна»?

Слушать себя я уже могу и поступать по-своему вопреки ее деспотизму и тирании тоже.

Как мне убрать эти отпечатки, которые еще действуют на меня как проклятья?

Это вопрос об окончательной сепарации с мамой. Мы ее проходим так же как и в отпуске бывшего партнера, как

при отпуске того, на кого держим обиду.

Через прощение

Прощение – ключевой момент. Если мы продолжаем чего-то ждать от человека, даже если это лишь признание нашей правоты, мы остаемся с ним связаны, эмоционально и энергически слиты. Влияние обиды, ожиданий и претензий разрушительно для нас. Мы начинаем проживать судьбу этого человека, как будто он постоянно тянет-ся за нами.

На это уходят силы. Особенно, если человек настроен к вам негативно и всячески это транслирует. Особенно, если это мама. В случае негативной связи – ваша энергия уходит обидчику. А должна идти на развитие своей жизни, на вашего партнера и детей.



Эту негативную связь разорвать можно только через прощение себя и того, на кого мы обижены.

Есть хорошая практика прощения в книге «Радикальное прощение» К. Топпинга, которая помогает понять уроки наших отношений.

Это ее сокращенная версия, очень рекомендую пройти полную практику по книге. Вам нужно написать письмо, продолжая следующие фразы:

- Имя человека...
- Я злюсь на тебя за то, что ты...
- Я обижаюсь на тебя за то, что ты...
- Мне было очень больно, когда ты...
- Мне очень страшно от того, что...
- Я разочарована тем, что...
- Мне грустно от того, что...
- Мне жаль, что...
- Я благодарна тебе за то, что...
- Я прошу у тебя прощение за то, что...
- Я отпускаю тебя, все обиды, боль, разочарование, страхи, которые были между нами...

Письмо отправлять не нужно. Оно для того, чтобы отпустить тяжелые чувства, понять себя, человека и уроки случившегося.

Как вы думаете, для чего вам все это было дано? Может быть, для того, чтобы найти в себе умение любить, научиться обозначать границы и выражать свои чувства?

Рекомендую провести эту практику и для других важных людей в вашей жизни: для папы, супруга, ребенка, свекрови и т.д.

Суть в том, что человек, который исполняет рядом с вами роль тирана и обидчика, делает это тоже во имя большой любви к вам. Возможно, именно через такие отношения вы учитесь чему-то важному о себе и о том, как взаимодействовать с окружающими.

Он учит вас не быть жертвой!

Только осознав уроки ситуации, и увидев для себя все то благо, которое для вас в ней заложено – вы вырастите из нее и сможете пойти дальше «своей дорогой». Чтобы убрать отпечатки семейного программирования (семейных проклятий, сценариев, запретов и т.п.) – нужно простить маму и отделиться тем самым от нее окончательно.

И отца тоже.

Нужно принять не только своих маму и папу, но и свой род полностью.

Принять не значит жить так как они. Принять значит – уважать жизненный путь и выборы родителей без осуждения. И дальше учиться принимать себя отдельно от программ разрушения рода.

Для этого важно:

1. Узнать себя заново, принять свое тело и наполниться сексуальной энергией.
2. Поставить во главу угла свое счастье с партнером и реализацию СЕБЯ, а не только успех партнера/или только счастье ребенка/ чувства мамы.
3. Важно перестать впадать в детство. Для этого нужно простить маму и отца.
4. Важно постоянно осознавать свои разрушающие программы (что вас ограничивает в развитии, в получении желаемого) и выходить из них через опыт нового, через развитие.
5. Помнить, что никакая родовая программа не способна заставить осознанную женщину поступать во вред себе.

6. Важно принять свой род и себя отдельно от его программ.

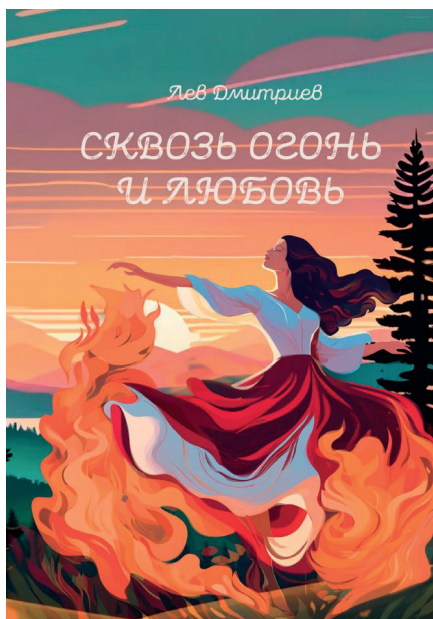
И если вы выбрали свой род при рождении, значит, вы мудрее и сильнее своей матери. Осталось научиться уважать ее и жить осознанно. Через уважение к судьбе

матери и через ее безусловное принятие вы можете отпустить негативную связь с родом. По сути, нужно научиться любить мать безусловной любовью. Это может быть особенно сложно, если мама вас прокликает или проносит беды, но это возможно. Например, через практи-

ки прощения. Важно найти именно свои уроки, тогда прощение придет. В итоге, то, что вы сами хотели бы получить от мамы, вам придется, наоборот, дать ей. Научитесь в своем сердце безусловно любить ее. Тогда негативные программы в вашу судьбу не перейдут.

Будьте любимы и счастливы!

Уважаемые читатели,



С гордостью сообщаем вам о том, что наша редакция получила официальный статус! Мы рады представить вам первую книгу нашего издательства – сборник стихов талантливого поэта Льва Олеговича Дмитриева с названием выкованным в горниле чувств сквозь любовь и огонь.

В этой книге Лев Олегович делится своими размышлениями о войне и о том, как, несмотря на ужас и страдания, можно победить ее с помощью любви. В сборнике вы найдете множество стихотворений, посвященных этому глубокому и вечному чувству.

Строки стихов данного сборника находят приют в сердцах читателей; они резонируют с душой, порой интуитивно пробуждая отклик. Метафоры и символы могут не открываться сразу, но ритм и мелодия создают полотно, рождающее уникальный энергетический вихрь, в котором происходит глубокое осознание.

Читая эту книгу, вы поймете, что поэзия – это не просто развлечение, а глубинная исповедь души, таинство, требующее искреннего душевного труда.

Данный сборник стихов вы можете приобрести на нашем сайте, оставив заявку.



СКВОЗЬ ЗАВЕСУ МАТРИЦЫ: первый шаг к трансформации



Маргарита Вале

В психологии более 14 лет. Закончила факультет психологии в СФГА (Столичной Финансово Гуманитарной Академии) в 2008 году. Предпочитает работать в синтез подходах, применяя методы, как из традиционной (классической) психологии, так и из нетрадиционной.

Наш видимый мир — это сложная матрица, где переплетаются миллионы других матриц, созданных каждым из нас.

Меня, тебя, его, ее...

Каждый из нас формирует свою реальность из недр бессознательного, из тех эмоций и состояний, которые мы переживаем каждый день.

Вы можете возразить, что окружающий вас мир так реален, так естественен, так обыденен. Он не похож на сюжеты из совершенно иных историй, и вы правы. Но в этом и заключается истина: каждый человек является центром своей собственной вселенной, своей уникальной матрицы. Мы сами творим наши ощущения, свои мечты и страхи, и именно это создает ту реальность, которую мы воспринимаем.

Так давайте вспомним: как много волшебства скрыто в этом осознании?

Как прекрасно осознавать, что мы — архитекторы своей жизни, творцы и исследователи собственных миров. Каждый выбор и каждое решение вносят свой вклад в ту удивительную картину, которую мы называем реальностью.

Всё, что окружает тебя в твоей реальности, — это отражение твоих сегодняшних желаний и убеждений:

— **Ты чувствуешь одиночество?** Это не просто случайность. Это твоё желание быть одиноким, корнящееся в давних убеждениях, что быть наедине с собой безопаснее, легче и удобнее.

— **Ты терпишь издевательство?** Возможно, это тоже свя-

зано с твоими желаниями. Это состояние могло возникнуть из установки, что «Бьёт — значит любит», чтобы оправдать боль и страдания, которые ты переживаешь.

— **Не можешь решить-ся на переезд в другой город или дом?** Это отражение твоего желания оставаться там, где ты есть. Страх неизвестности, новых лиц, новых вызовов становится преградой, мешающей тебе двигаться вперед.

— **Врачи диагностировали тебе опасное заболевание?** Не спеши с выводами. Возможно, это твоё желание быть важным, испытывать чувство нужности и заботы от близких, которые, проявляя внимание и тревогу, показывают тебе свою любовь и ценность тебя.

Понимание этих истин может стать первым шагом

к трансформации. Осознай, что ты обладаешь силой изменить свои желания, переписать свои внутренние сценарии и создать новую, более гармоничную реальность для себя. И в этот момент ты откроешь для себя безграничные возможности.

Вы можете возразить мне:

«Нет, нет и тысячу раз нет! Я не хочу видеть такую реальность вокруг себя».

Пожалуйста, возразите, возражайтесь. Но ваша реальность доказывает как раз обратное.

Да, возможно, на сознательном уровне вы этого не хотите. Однако на бессознательном... Вы на самом деле являетесь автором, сценаристом и главным актером своего уникального фильма – своей собственной игры под названием «Моя жизнь». Каждый человек, кого вы встречаете, – это персонаж в вашем сценарии, призванный создать необходимые состоя-

ния и образы, которые вы стремитесь пережить.

Вы назначили каждому человеку свою роль, и они успешно ее исполняют. Будь то друзья, знакомые, или даже те, кто вызывает у вас недовольство и раздражение – все они играют важную часть в вашей истории.

Это понимание открывает новые горизонты. Когда вы осознаете, что вы автор своего сценария, вы можете изменить его. Выберите новые роли для окружающих и, что более важно, для себя. Таким образом, ваша реальность начнет меняться и наполняться теми эмоциями и событиями, которые действительно вам близки.

Матрица, в которой мы живем, не обладает интеллектом. Она похожа на компьютерную программу, сканирующую твое бессознательное и создающую для тебя сюжеты, обстоятельства и события по твоему запросу, исходя из состояния твоей души.

Есть одна удивительная мысль, которая на самом деле меняет восприятие жизни:

«Вселенная, как Джин из волшебной лампы, всегда говорит: «Слушаюсь и повинуюсь» на каждый твой заказ, на каждое твоё желание».

Все, что происходит, – это результат твоего внутреннего запроса. То, что случилось, стало результатом твоих целей и намерений.

Не устраивает такая реальность? Тогда просто измени свою цель! Перепиши сценарий своей жизни, и Вселенная-Джин вновь ответит: «Слушаюсь и повинуюсь!» Она предоставит тебе все, что ты пожелал. Откройся новому, прогрессивному, и скоро ты увидишь, как меняется окружающая действительность, становится ярче и наполненной смыслом.

Твоя сила в твоих замыслах – и ты сам создаешь свою реальность!

Моя жизнь – это результат моего выбора, и я никогда не была жертвой обстоятельств. Все, что меня окружает, создано мною и отражает мои внутренние состояния. Каждый человек в моей жизни – это персонаж, с помощью которого я испытываю различные эмоции и состояния. Я решаю, как ощущать себя в данный мо-

мент – могу выбрать обиду или благодарность, и именно мои чувства становятся результатом моих выборов.

Важно осознать, что я, как творец своей реальности, часто действую неосознанно; меня никто не учил этому. У каждого из нас есть уникальный путь и опыт, а понимание своей силы

в создании собственной жизни – это шаг к новому уровню бытия. Перепрограммирование мышления – это ключ к познанию себя и окружающих. Я активно учусь и приглашаю вас присоединиться к этому увлекательному и полезному процессу.

МОЙ МИР ГЛАЗАМИ ЭМОЦИЙ: путь к искренности



Наталья Мельчакова

Семейный психолог

Руководитель психологического центра КОНТАКТ

Психолог по коррекционной работе с детьми овз

Работет по авторским программам.

В мире, где стереотипы и социальные нормы часто оказывают влияние на наши внутренние переживания, эмоции

становятся тем зеркалом, в котором мы можем увидеть свою сущность. Люди часто стремятся избежать своих чувств,

бояться их проявления или, наоборот, хотят работать над ними, чтобы сделать свою жизнь более «правильной».

Однако настоящая работа с эмоциями – это не подавление, а их истинное проживание

Эмоции – это сложные психологические состояния, представляющие собой реакцию на определенные события или внутренние переживания. Этот многогранный процесс включает в себя физиологические изменения, когнитивные оценки и поведенческие проявления, тесно переплетенные между собой. Каждая эмоция имеет свое предназначение и служит своеобразным индикатором нашего внутреннего состояния, сигнализируя о потребностях, угрозах

или возможностях, возникающих в окружающей среде и внутри нас самих. Эмоции влияют на наше восприятие, принятие решений, межличностные отношения и общее благополучие, формируя сложную картину нашего внутреннего мира и определяя наше взаимодействие с внешним.

Мы не можем просто так «выключить» свои эмоции, как свет. Их нужно проживать, распознавать и принимать в полной мере,

что является ключевым аспектом эмоционального интеллекта и психического здоровья. Подавление эмоций может привести к негативным последствиям, таким как стресс, тревожность и даже физические заболевания. Вместо этого, осознанное признание и принятие эмоций позволяет нам лучше понимать себя, свои потребности и мотивы, а также находить конструктивные способы управления своими реакциями и поведением в различных ситуациях.

Эмоция радости: взгляд на мир сквозь позитив

Радость – одна из самых ярких и светлых эмоций. Когда мы чувствуем радость, наше восприятие мира меняется. Мы больше не являемся критиками самих себя или окружающих. В такие

моменты мир кажется более ярким, а люди – добрее. Радость, как и любая другая эмоция, имеет свойство искажать реальность, свои «красные прелести», когда мы видим мир через розо-

вые очки. Но важно помнить, что радость – это не только позитивные моменты, это эмоция, которая направляет нас и дает силы двигаться вперед.

Другие основные эмоции: как они управляют нашей жизнью

Кроме радости, выделяют еще три эмоции: печаль, гнев и страх. Каждая из этих эмоций имеет свое значение и воздействие на наше поведение:

1. **Печаль** — позволяет нам осознать нашу уязвимость и необходимость поддержки. Зачастую мы боимся открыть свои чувства, связанные с горем или потерей, и пытаемся скрыть их, из-за чего страдает и наше эмоциональное состояние, и отношения с окружающими.

2. **Гнев** — это энергия, способная вдохновить на изменения. Но вместо того чтобы переживать и понимать его природу, мы часто пытаемся подавить гнев. Это приводит к внутреннему конфликту и тому, что мы можем оказаться в ловушке собственных эмоций.

3. **Страх** — это эмоция, которая заставляет нас останавливаться и осознанно воспринимать мир вокруг. Она облегчает поиск нового, помогает расширить горизонты и способствует главной задаче — самопознанию.

Работа с эмоциями: путь к внутреннему освобождению

В психологическом контексте, игнорирование или подавление собственных эмоций представляет собой искажение личной реальности, что влечет за собой ряд негативных последствий для психического здоровья и межличностных отношений. Социальные нормы и ожидания часто побуждают нас к тому, чтобы «ба-

ловать» или «душить» свои чувства, стремясь подогнать их под общепринятые стандарты. Однако, подобное поведение приводит к отчуждению от собственного «я» и препятствует формированию целостной и аутентичной личности.

Для достижения эмоциональной гармонии необходи-

мо создать условия, в которых эмоции могут свободно проявляться. Это означает предоставление себе времени и пространства для переживания всего спектра чувств, от радости до печали, от гнева до страха. Не стоит зажимать чувства в себе или игнорировать их.

Принятие и проживание эмоций является ключевым элементом самопознания и саморазвития

Признание права на собственные чувства открывает путь к более глубокому и истинному восприятию мира. Вместо того чтобы смотреть на окружающую действительность сквозь призму ожиданий других, мы начинаем видеть ее собственными глазами, основанными на личном опы-

те и переживаниях. Проживая эмоции, мы не просто переживаем, мы учимся и растем, обогащая свой внутренний мир и расширяя границы понимания себя и других.

Искренность в отношениях с собой и окружающими строится на фундаменте эмоциональ-

ной осознанности и принятия. Только признавая и уважая свои чувства, мы можем строить здоровые и доверительные отношения, основанные на взаимопонимании и эмпатии. Подавление эмоций, напротив, создает барьеры в общении и препятствует установлению глубоких и значимых связей.

Позвольте своим эмоциям стать крыльями, а не оковами!!!

Не бойтесь переживать весь спектр чувств, ведь именно они делают нас живыми, настоящими и способными к росту и развитию. Принятие и проживание эмоций — это не слабость, а сила, которая позволяет нам быть более осознанными, аутентичными и счастливыми.

Тест: «Какое актуальное эмоциональное состояние у тебя на данный момент?»

Инструкция

Перед вами несколько вопросов и утверждений. Постарайтесь ответить на них честно и открыто. Занимайтесь тестом в спокойной атмосфере, чтобы вам было легче настроиться на свои чувства. Запишите свои ответы, а в конце будет интерпретация.

Вопросы

1. Какое из следующих утверждений лучше всего описывает ваше текущее состояние?

- a) Я чувствую себя спокойно и уравновешенно.
- b) Меня тяготит тревога или беспокойство.
- c) Я испытываю радость и вдохновение.
- d) Я грущу или чувствую одиночество.
- e) Я чувствую злость или раздражение.

2. На сколько из 10 вы оцениваете уровень своего стресса?

- 1-3: Низкий
- 4-7: Средний
- 8-10: Высокий

3. Как часто вы испытываете следующие эмоции в последнее время? (0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто)

- Грусть
- Радость
- Тревога
- Злость
- Спокойствие

4. Как вы обычно реагируете на трудности?

- a) Ищу конструктивные решения.
- b) Характеризую себя как пессимиста.
- c) Прячусь от проблем.
- d) Открыто говорю о своих чувствах.
- e) Применяю юмор, чтобы справиться с ситуацией.

5. Если бы вы могли описать свой настрой одним словом, какое бы это слово было? (Запишите своё слово)

Интерпретация

Теперь проанализируем ваши ответы:

Частота эмоций

Грусть (3 балла): Высокий уровень грусти может указывать на необходимость обратить внимание на свои потребности или провести время с близкими.

Радость (3 балла): Если ваш ответ высок, возможно, у вас сейчас период вдохновения или удовлетворенности в жизни. Это хороший знак!

Тревога (3 балла): Высокий уровень тревоги требует внимания и работы над собой. Рассмотрите возможность обратиться за поддержкой.

Злость (3 балла): Эмоции гнева могут говорить о том, что нужно более явно выразить свои чувства или установить границы в отношениях.

Спокойствие (3 балла): Высокий уровень спокойствия говорит о том, что вы на правильном пути в управлении своим эмоциональным состоянием.

Общая оценка стресса

1-3 балла: Вы в хорошей эмоциональной состоянии и можете продолжать поддерживать его.

4-7 баллов: У вас есть стресс, однако вы способны справиться с ним. Возможно, стоит уделить больше внимания самовосстановлению.

8-10 баллов: Эмоционально вы перегружены. Это сигнал о необходимости обратиться за поддержкой к специалистам или близким людям.

Основное настроение

Если ваше слово – **«Спокойствие»**: Поздравляем, вы находите баланс в жизни!

Если ваше слово – **«Грусть»**: Возможно, стоит задуматься о том, что приносит вам радость и счастье.

Если ваше слово – **«Тревога»**: Определите, что вызывает это состояние, и подумайте о способах справиться с ним.

Если ваше слово – **«Злость»**: Попробуйте исследовать первопричины чувства и выразить их конструктивно.

Если ваше слово – **«Радость»**: Продолжайте делать то, что вас радует, и не забывайте делиться этой радостью с окружающими.

Заключение

Этот тест помогает вам лучше понять ваше текущее эмоциональное состояние. Размышляя о своих чувствах, вы настраиваетесь на саморефлексию и можете более эффективно управлять своими эмоциями. Не забывайте, что открытое обсуждение своих эмоций с близкими или специалистами может значительно облегчить состояние.

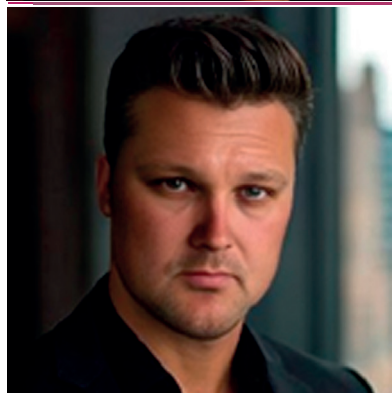
Журнал «Архитектура сознания»

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77 – 88349 от 14.10.2024



Учредитель:

Соловьева
Ольга Сергеевна



Главный редактор:

Капитонов
Александр Евгеньевич



Художник эмблемы журнала:

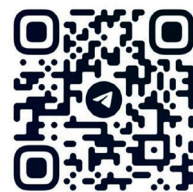
Габдуллина
Зинфира Хамитовна

ISNI: 0000 0004 9220 8609



Компьютерная верстка:

Савельева
Наталья Вячеславовна



Адрес издательства: 188300, Ленинградская область, город Гатчина, улица Филиппова, 3-22. Телефон: +7-(812)-920-50-38.

Подписано в свет 04.04.2025.



ПРОЩЕНИЕ — КЛЮЧЕВОЙ
МОМЕНТ: КАК ОТДЕЛИТЬСЯ
ОТ РОДОВЫХ ПРОГРАММ



ИГРА, КАК МЕТОД ГЛУБИННОЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ: ОТ ПОДСОЗНАНИЯ
К ОСОЗНАННЫМ РЕШЕНИЯМ









Уникальные NFT от журнала Архитектура Сознания

