

АРХИТЕКТУРА СОЗНАНИЯ

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР:
ПИ №ФС77 - 88349

ПСИХОЛОГИЯ - АСТРОЛОГИЯ - КРАСОТА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 1, декабрь 2024

КТО ТАКОЙ
ПСИХОЛОГ

ТАЙНЫ
МИНУВШЕГО

МЕНЯ НЕ ПОНИМАЮТ:
ТАЩУ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
БАГАЖ
И БОЛЕЮ

ПРИСЛУШИВАЯСЬ
К ГОЛОСУ ДУШИ:
ПУТЬ
К ИСТИННОМУ Я

СРАВНЕНИЕ
ВЕДИЧЕСКОЙ И
ЗАПАДНОЙ
АСТРОЛОГИИ: ЧТО
ВЫБРАТЬ?

КАТАТИМНО-ИМАГИНАТИВНАЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ

**КАК МЕТОД ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ
В ГЛУБИННОЙ ПСИХОЛОГИИ**





ПРИСЛУШИВАЯСЬ К ГОЛОСУ ДУШИ:
ПУТЬ К ИСТИННОМУ Я

Ольга Сергеевна Соловьева

Учредитель журнала «Архитектура сознания»



внутри себя, где мы будем исследовать различные аспекты трансформации и самосознания.

В нашем журнале вы найдете множество интересной и полезной информации, которая, я надеюсь, вдохновит вас на изменения и даст возможность переосмыслить многие вещи. Мы стремимся помочь вам раскрыть ваш потенциал и сделать шаги к личной трансформации. Желаю вам приятного чтения и замечательного времяпрепровождения! Пусть каждая страница нашего издания станет для вас источником вдохновения и новых идей.

Также хочу выразить особую благодарность своему коллеге, Капитонову Александру Евгеньевичу. Он стал тем человеком, который направил меня на этот путь. Без его поддержки и мудрости, наверное, всего этого бы и не случилось.

Дорогие читатели!

С огромным удовольствием приветствую вас в первом печатном международном выпуске журнала "Архитектура сознания". Я искренне рада, что вы стали обладателями этого издания или являетесь автором одной из статей. Для меня это настоящая честь и важный момент на нашем общем пути.

Мое путешествие в мир осознанности началось в 17 лет, когда я впервые столкнулась с практикой йоги. Этот опыт открыл передо мной двери в неизведанные глубины собственного сознания и подарил много ценных знаний. Теперь я хочу пригласить вас, дорогие читатели, в увлекательное путешествие





Соловьева Ольга Сергеевна

Кататимно–имагинативная терапия



Капитонов Александро Евгеньевич

Кто такой психолог

Сравнение ведической и западной астрологии: что выбрать?



Ковтун Владимир Павлович

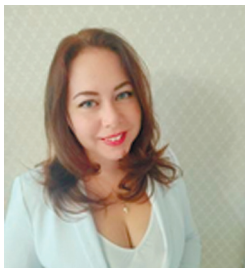
Тайны минувшего



Мартынюк Галина Валерьевна

Меня не понимают: тащу эмоциональный багаж и болею

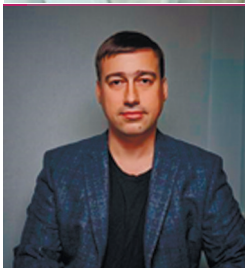




Селиванова Юлия Феликсовна
 Подведение итогов и постановка
 целей на будущий год – модный
 тренд или полезная привычка.



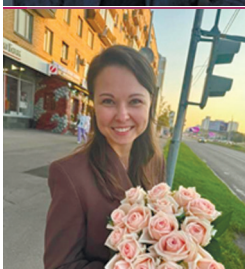
8-916-858-37-94



Комашинский Андрей Андреевич
 Расстановки.
 Все по полочкам.



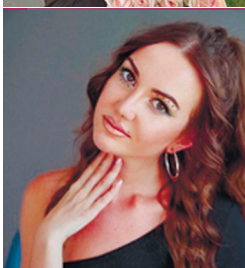
8-913-939-94-94



Ольга Малеева
 Одиночество или свобода?!



@maleeva_om



Виктория
 Прислушиваясь к голосу души:
 путь к истинному Я



Мария Лескова
 Открой свою энергию и
 обрети истинное счастье.



8-913-939-94-94



Михаил Гребенников
 Как я улучшил свое зрение
 с 20% до 90% за 3 месяца?



Евгения Довженко
 Что такое идеальное здоровье?



КТО ТАКОЙ ПСИХОЛОГ

Капитонов Александр Евгеньевич



Образование:

- Санкт-Петербургский Государственный Университет Путей и Сообщений (с отличием)
- Институт Новый Век (С-Пб.)
- Юридический Институт (С-Пб.)
- Кандидат технических наук

Профессиональный опыт:

- Основатель Академии прогрессивных технологий «Квантовый прыжок»
- Владелец печатного международного СМИ «Международные вести бизнеса»
- Владелец ювелирной компании «Umineraly»
- Основатель ретрит-центра «Лопухинка»

Научные и общественные достижения:

- Автор 22 научных трудов
- Действительный член Европейской Академии естественных наук
- Действительный член Международной академии безопасности и инфразащиты
- Член Общероссийской комиссии по борьбе с коррупцией
- Заместитель председателя участковой избирательной комиссии Красносельского р-на С-Пб
- Член международной ассоциации IPA
- Член Лиги фото-мастеров С-Пб

Меня часто спрашивают, кто такой психолог. Вокруг нас существует множество знаний о психологии, теорий и подходов, но я постараюсь объяснить это простым языком.

Психолог – это своего рода проводник между сознанием и подсознанием.

Когда мы говорим о сознании, мы имеем в виду ту часть нашего разума, которая отвечает за наши мысли, решения и осознание происходящего. Это тот уровень, на котором мы осмысливаем события, анализируем информацию и принимаем решения. Напротив, подсознание – это более глубокий и часто незаметный уровень, где хранятся наши воспоминания, чувства, инстинкты и автоматические реакции. Оно может влиять на наше поведение и восприятие мира, даже если мы не осознаем этого.

Когда мы общаемся и рассуждаем, мы используем слова и логические конструкции, чтобы формулировать свои мысли и чувства. Эти словесные выражения помогают нам осознавать и анализировать, объяснять свои переживания и делиться ими с другими. Все это относится к сознанию, которое активно участвует в нашем процессе мышления и принятия решений.

С другой стороны, подсознание говорит на совершенно

другом языке – языке символов, образов и инстинктов. Оно не воспринимает слова в буквальном смысле, а скорее реагирует на образы, ассоциации и воображение. Субъективные опыты, такие как сны или интуитивные чувства, часто появляются именно из этой глубины подсознательного. Эти символы часто представляют собой более глубокие смыслы и эмоциональные состояния, которые могут быть трудны для формулировки словами.

Так как же наше сознание может общаться с подсознанием? Один из эффективных способов – это использование визуальных образов и символов. Рисунки, метафорические карты и образы, возникающие во время осознанных сновидений, могут стать мостом между этими двумя уровнями разума.

Когда мы создаем рисунок, мы даем нашей душе и подсознанию возможность выразить свои чувства и переживания через символику и образы. Рисунок – это язык, понятный нашему подсознанию, который может не всегда быть доступен в словесной форме. Это позволяет нам более глубоко исследовать свои эмоции, переживания и внутренние конфликты. Например, человек, который испытывает трудные чувства, может создать изображение, отражающее его состояние, и, рассматривая его, начать осознавать и понимать эти чувства.

Метафорические карты – еще один мощный инструмент, позволяющий об-

щаться с подсознанием. Эти карты часто содержат изображения и символы, которые могут вызывать ассоциации и интуитивные ответы. Психологи и консультанты используют их, чтобы помочь клиентам увидеть свои внутренние проблемы и возможности с новой перспективой. Клиент может выбрать карты, которые наиболее резонируют с его текущими переживаниями, и обсудить с психологом, какие чувства и мысли они вызывают. Такой процесс способствует глубинному самоанализу и открытию своего внутреннего мира.

Осознанные сновидения также могут служить средством общения с подсознанием. Это состояние, в котором человек осознает, что он спит, и может контролировать свои действия во сне. Во время осознанного сновидения мы можем взаимодействовать с образами и символами, которые возникают, а также задавать вопросы своему подсознанию. Это дает возможность прояснить неосознанные страхи, желания и проблемы. Работа в таком состоянии может быть глубоко трансформирующей и открывать новые горизонты понимания себя.

Во всех этих случаях роль психолога заключается в помощи клиенту посредством различных наводящих вопросов, позволяющих осознать рисунок и перевести образы в слова и понятия. Психолог выступает в роли проводника, который направляет клиента в процессе

осознания и осмысления его внутренних образов и символов.

Когда клиент создает рисунок или использует метафорические карты, он получает доступ к своему подсознанию, которое может выразить переживания через визуальные элементы. Однако, чтобы эти образы стали понятными и осмысленными, необходима интерпретация. Здесь на помощь приходит психолог с умением задавать подходящие вопросы, которые помогают клиенту глубже исследовать свои чувства и мысли.

Например, психолог может спросить: «Что этот образ для вас значит? Какие эмоции он вызывает?» или «Что вы чувствуете, когда смотрите на этот рисунок?». Такие наводящие вопросы позволяют клиенту не только активизировать свои ассоциации, но и дать возможность проанализировать свои внутренние образы. Постепенно клиент начинает переводить свои чувства и переживания из образов в слова, осознавая их значения и связи с его жизнью и опытом.

Другой способ общения между сознанием и подсознанием – это работа с энергетическими полями, которая может включать в себя шаманизм и системные расстановки. Эти подходы позволяют интегрировать сознательное и подсознательное восприятие, создавая пространство для глубокого понимания и исцеления.

Шаманизм – это практика, в которой используется

работа с энергией, духами и символами для глубокого исцеления и трансформации. Шаманы, как проводники, помогают людям получить доступ к своим внутренним мирам, использовать медитацию, ритмы и традиционные обряды для того, чтобы получить инсайты из подсознания. Эти практики направлены на восстановление внутренней гармонии и целостности, что может способствовать интеграции различных частей «я». Шаман может также проводить ритуалы, которые помогают клиенту освободиться от негативных энергий, заблокировавших его психо-эмоциональное поле.

Системные расстановки – это метод, разработанный Бертом Хеллингером, который позволяет исследовать родовые и социокультурные связи. В рамках этого подхода участ-

ники могут визуализировать и прояснить свои внутренние конфликты и эмоциональные привязки, выходя на уровень, где они могут увидеть свои отношения с другими членами рода или значимыми людьми в своей жизни. С помощью расстановок клиент может увидеть, как история его рода, паттерны взаимодействия и энергии влияют на его собственную жизнь и поведение.

Эти методы также способствуют интеграции сознательных и подсознательных процессов, поскольку они позволяют людям осознать скрытые эмоции, переживания и связи, которые могли бы не быть явными в обычной жизни. В таком контексте, работа с энергетическими полями помогает не только выявить негативные паттерны, но и трансформировать их, обретая понимание и гармонию.

Однако этими методами могут заниматься только опытные психологи, обладающие необходимыми знаниями и навыками. Важным аспектом работы с такими техниками, как шаманизм и системные расстановки является способность специалиста останавливать внутренний диалог клиента, посредством создания определенного поля, которое способствует глубокому погружению в терапевтический процесс.

Таким образом, психолог выступает в роли проводника между сознанием и подсознанием, помогая клиентам осознать и осмысливать свои внутренние переживания. Работая с психологом, клиенты могут глубже исследовать свои эмоции и внутренние конфликты, получая новые перспективы и понимание.





ПРИСЛУШИВАЯСЬ К ГОЛОСУ ДУШИ: ПУТЬ К ИСТИННОМУ Я

Виктория

Ченнелер, трансформатор, проводит обучение раскрытию интуитивной связи со своей душой и энергетическим трансформациям под любые запросы. Проживает в разных странах.

Виктория, вы обладаете удивительными дарованиями, включая интуицию, яснознание, ясночувствование и ясновидение. Можете ли вы поделиться с нами, в чем именно заключается ваш уникальный дар?

Интуитивные каналы, такие как яснознание, ясновидение, ясночувствование и яснослышание – это волшебные инструменты нашей Души, через которые мы можем наладить связь с ней. Каждая личность несет в себе светлую частицу своей огромной Души, а нераскрытая интуиция ждет, когда мы откроем ей двери.

Однако многие люди живут согласно заранее заданным программам, не позволяя себе слышать внутренний голос. Важно понимать, что вы сами формируете свою судьбу своими выборами и поступками. Душа всегда подсказывает нам путь, предлагает лучшее развитие событий, открывает двери к новым возможностям. Пробуждая свою интуицию, мы

можем найти истинные ответы на свои вопросы и следовать по пути, который ведет к счастью и гармонии.

Я обладаю уникальной способностью слышать информацию о каждом человеке, исходя из его запросов. Моя задача – делиться этой информацией простыми и доступными словами, чтобы каждый мог понять ее суть.

Основная цель моей работы – переводить людей в более высокие энергетические состояния, помогая им услышать свою Душу. Я стремлюсь улучшать качество жизни путем трансформационных изменений. В своих социальных сетях, я объясняю, как это происходит и как каждый может внести изменения в свою жизнь.

В ближайшем будущем я планирую запустить обучение, где буду учить соединению со своей Душой через энергетические трансформации. Мы будем преобразовывать ненужное в нужное, чтобы каждый смог самостоятельно слышать себя и создавать

трансформации под свои запросы, а также помогать другим.

Каждый человек, а также все в нашем мире состоит из разных качеств энергий. Изменяя качество своих энергий, мы не только меняем события в нашей жизни, но и открываем двери к большому везению и удаче.

Виктория, поделитесь, пожалуйста, своим уникальным жизненным путем. Какие важные моменты и преображения встретились на этом пути, формируя вашу личность и призвание? Мы с удовольствием послушаем вашу историю!

Я пришла в этот мир с глубокой мудростью, но долго не могла понять, как здесь живут люди и что их привлекает в этой материальной жизни. С детства меня завораживали книги, я собирала знания, будто предчувствуя, что однажды за это обязательно спросят. Я представляла себя учительницей, которая имеет

учеников. А также я представляла, как часто летаю на самолете на далекие расстояния.

Однако внутри меня росло чувство дисгармонии. Я ощущала, что мне не хватает части самой себя, и моя Душа стремилась к соединению со своим Духом. Я искала свое истинное призвание, но приземленные занятия казались пустыми и бессмысленными. Я мечтала о волшебстве, воздушности и космических приключениях, которые здесь, на земле, были недоступны. Люди вокруг меня часто оказывались неискренними, и их деструктивность порождала в Душе тоску.

Я задавалась множеством вопросов, но тишина в ответ меня огорчала. Постепенно я поняла, что моя Душа наслаждается энергиями разных стран и культур, стремясь к любви и пониманию планеты в целом. Я любила взаимодействовать с природой и всем, что ее населяет, включая не только людей.

Мой путь был полон темноты и поисков, что в конце концов привело меня к ценности света. Я снова начала собирать знания о человеке, жизни и окружающем мире, изучая системы знаний, касающиеся Души, вселенной и различных аспектов жизни – от нумерологии до астрологии, от ченнелинга до дизайна человека. Но ни один из этих путей не вел меня к желаемому. Я чувствовала, что не могу давать людям то, что не приносит настоящей пользы, и искала то, что питает Душу.

Я испытывала разочарование, перепробовав множество

обучений для соединения с высшим «Я». И вот однажды, очистившись от лишней информации, я вновь обрела себя, словно чистый холст. Я поняла, что не нуждаюсь в инструментах и зависимостях. И как-то случайно наткнулась на предложение о «сканировании». Я была удивлена и согласилась, надеясь на новое открытие.

С этого момента началась моя трансформация. Я стала ежедневно работать над собой, раскрывая свой потенциал и интуицию, встретив важного проводника на своем пути. Теперь я вновь открыла для себя мир и свои планы на жизнь. Это расширение стало для меня настоящим источником радости и вдохновения, и я чувствую, что мой путь только начинается, ярко развиваясь с каждым новым днем.

Виктория, поделитесь, пожалуйста, простыми словами, как можно обрести свет своей Души и глубже понять выражение «к чему лежит Душа»? Какие шаги и размышления помогут открыть этот внутренний свет и следовать за ним?

Каждый человек приходит в этот мир с уникальными желаниями и задачами Души, которые определяют его жизненное воплощение. То, что благоприятно одному, может быть совершенно неуместным для другого. Кто-то находит себя в самореализации, кому-то важнее создать крепкие отношения и семью, а для кого-то радость заключается

в заботе о детях. Но есть и те, для кого материнство или отцовство не является приоритетом.

Правил о том, каким должен быть мужчина и какой должна быть женщина, не существует. Ум – это лишь инструмент, а вы – это ваша Душа. Тело, ум и интуиция служат вашей Душе, направляя вас к истинной сути. Опыт, накопленный вами или вашими родителями, не принесет ничего нового: Душа стремится к своему пути, уделяя внимание индивидуальному развитию.

Смысл вашего пути заключается в том, чтобы соединиться со своим духом и следовать его призывам, а не застревать в сценариях, навязанных обществом или низкочастотными энергиями. Чем больше вы удаляетесь от своей истинной природы, тем чаще будете сталкиваться с необходимостью вновь проживать свои незавершенные уроки. Нужно ли вам это?

Даже деструктивные события стремятся к развитию, толкая вас на пути к проявлению и раскрытию вашего потенциала. Трудности – это сигнал о том, что вы идете не в том направлении. Ложные убеждения и стереотипы, вложенные в ваше сознание, ограничивают вас. Выбирая путь веры и внутреннего света, вы получаете доступ к чистой энергии от Создателя – откуда вы произошли.

Системы, учения и даже средства массовой информации могут пытаться оказать влияние и запрограммировать вас, приводя к шаблонам

поведения. Астрология может указать на программы вашего бытия, но в конечном счете, мир – это свободное пространство, где вы сами решаете и выбираете свой путь. Наилучший жизненный путь не поддается логике и стереотипам; он основан на интуитивных ощущениях.

Сегодня мир находится на пороге изменений, старые учения уходят в прошлое освобождая место для нового опыта на планете Земля. Человечество переходит от думания программами ума в чувствование душой. Ваша уникальность, ваш индивидуальный лучший путь – это

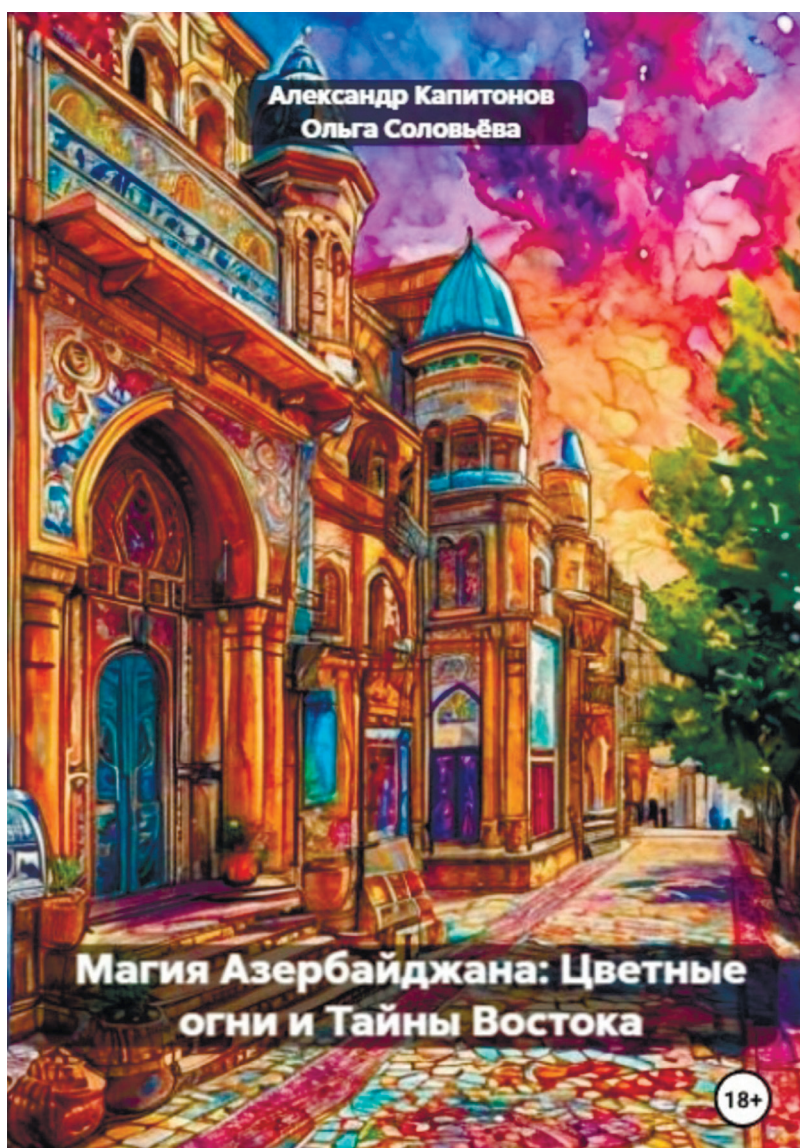
знание, которое открывает лишь ваша Душа и Творец вашей Души.

Поднимайтесь на новый уровень вместе со мной, и давайте создадим гармоничное пространство, полное света и возможностей!

Магия Азербайджана: Цветные огни и тайны Востока

В этой книге автор делится своими реальными впечатлениями о путешествии по Азербайджану, стране, где история и культура сливаются в уникальном танце цветных огней. В ней персонажи открывают двери к древним достопримечательностям и местным традициям, погружая читателя в шарм этой удивительной страны.

Особое внимание уделяется применению цветотерапии, которая помогает автору осознать влияние ярких оттенков природы и архитектуры на его внутреннее состояние. Эта книга — это не только рассказ о путешествии, но и поиски гармонии и вдохновения в мире цвета.



ОДИНОЧЕСТВО ИЛИ СВОБОДА?!

Малеева Ольга



Психолог–консультант, онлайн.

200+ часов личной терапии.

Опыт практики более 3–х лет.

Показывает как мысли влияют на жизнь и как их можно улучшить уже сейчас.

В работе применяет разные методы (интегративный подход).

Хочу обратиться к тем, кто в настоящий момент находится без отношений.

Попробуйте задать себе два вопроса и запишите первое, что приходит вам в голову. Это и будут ответы вашего бессознательного.

1. **Одиноко ли мне?**
2. **Ощущаю ли я себя свободным?**

Для меня одиночество – это когда человеку нестерпимо плохо наедине с самим собой, он не может без другого. Кажется, что его жизнь не представляет никакой ценности; он не видит себя в качестве отдельной полноценной единицы. Если человек НЕ может выдерживать время наедине с собой, он постоянно находится в режиме «активного поиска», ему нужен кто-то рядом, чтобы почувствовать себя живым, то это – привет СО-ЗАВИСИМОСТЬ.

Когда же наблюдается тенденция отрицания нужности отношений в принципе, то такие люди бессознательно

испытывают страх вступления в эмоционально близкие отношения. Им сложно идти на контакт с другим человеком для выстраивания доверительных отношений и одновременно с этим они избегают зависимости от другого человека, стараясь делать все самостоятельно. Это, как правило, происходит из-за различных психологических травм от предыдущего опыта, убеждений и ряда других факторов.

В данном случае мы имеем дело с КОНТРЗАВИСИМОСТЬЮ. Здесь и про базовое доверие к миру, отношения с родителями, самооценку, уверенность в себе и т. д.

Полноценная, самостоятельная личность – это та, которая не хватается за других, как за спасательный круг. Но при этом может обратиться к ним за помощью в случае необходимости. Такому человеку интересно проводить время как наедине с собой, так и в контакте с другими. И даже если он услышит отказ во встрече, то отнесется к этому с пони-

манием, и не будет окутан тревогой. Только на таких принципах можно построить долгосрочные здоровые отношения между мужчиной и женщиной.

Целесообразно научиться находить внутреннюю опору в себе, в своих ценностях, быть увлеченным своим делом, уметь наполнять себя самостоятельно. Но важно помнить, что даже автономной личности бывает тоскливо, и нормально хотеть любви и близкого человека рядом, с которым хочется делиться тем, что внутри: переживаниями, мечтами, идеями. Не зря говорят: Человеку нужен человек.

Дайте себе право прожить все эти эмоции, которые у вас есть в моменте, но не зависайте в этих состояниях надолго, чтобы они вас не затянули. Совершенно естественно хотеть встретить достойного человека, с которым обоим будет комфортно и оба будут счастливы. Но при этом важно, чтобы вам было классно наедине с собой.

И тогда мы будем иметь дело с ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬЮ, т. е. здоровой зависимостью между людьми: где каждый может обратиться за помощью; где есть доверие, уважение, поддержка, понимание.

Так еще с древних времен люди вступали в пары, чтобы вести совместное хозяйство более эффективно.

После того, как вы честно ответите себе на приведенные в начале статьи вопросы,

вы сможете сделать вывод: хотите ли вы перемен или вас все устраивает. Ведь это ваша жизнь и только вы знаете, как лучше именно вам.

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, встречает 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.



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





МЕНЯ НЕ ПОНИМАЮТ: ТАЩУ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАГАЖ И БОЛЕЮ

Галина Валерьевна Мартынюк

Врач, магистр психологии, член СОТА (Санкт-Петербургского общества Транзактного Анализа) и АКПТ (Ассоциации Когнитивно-поведенческой психотерапии), автор книги «Лабиринты здоровья: путешествие сквозь травму к исцелению», автор тренингов и мастер классов.

Бывает тяжело, когда одна мысль тревожит и не дает идти вперед. Эта мысль: «Меня не понимают».

Когда я слышу от клиентов, что их не понимают, за этим часто скрываются разные эмоции: страх, обида, злость, грусть, тревога. В такие моменты жизнь может показаться непроходимым лабиринтом, где каждый поворот приносит новые испытания. Мы ощущаем себя одинокими путниками, несущими на плечах тяжелый эмоциональный багаж, и кажется, что никто не понимает глубины нашей боли. Мы тонем в океане собственных переживаний, и кричащая душа зовет о помощи.

Когда меня не понимают, это открывает невидимые раны души. Эмоциональные травмы – это шрамы, которые губят покой сильнее любых физических ран. Мы носим их с собой, они накапливаются годами, превращаясь в тяжелую ношу, которую мы вынуждены тащить день за днем.

Мы пытаемся улыбаться, делая вид, что все в порядке, но внутри бушует буря непонимания и отчаяния. Мы бодем – не телом, а душой. Эта болезнь скрыта от взглядов окружающих, но разъедает нас изнутри, отравляя каждый момент нашей жизни. Мы кричим о помощи, но наш голос тонет в шуме повседневности, и, порой, кажется, что никто не слышит.

В конечном итоге, если не обратить внимание на этот внутренний дискомфорт, начинает болеть и тело. Сколько же можно нести этот груз? Эмоциональный груз, который накапливается, тяжелеет и становится невыносимым.

Я не знаю, я не понимаю... Это похоже на одиночество в толпе.

Иногда кажется, что весь мир говорит на чужом языке. Мы пытаемся объяснить свои чувства, но слова застревают в горле. Близкие люди смотрят на нас с недоумением, и в этот момент мы чувствуем

себя еще более одинокими, окруженными родными лицами, которые не понимают нашу внутреннюю борьбу.

Этот эмоциональный багаж становится нашим проклятием. Мы носим его с собой повсюду, и он с каждым днем все больше сливается с нами, превращаясь в неотъемлемую часть существования. Чем дольше мы держимся за эту ношу, тем тяжелее становится каждый шаг.

Наше тело зажимается, в мышцах накапливается напряжение и усталость. Мы теряем легкость и свободу, и каждый день становится испытанием.

Выход из этого состояния – как луч надежды в темноте. Даже в самой темной ночи есть место для звезд, и одной из таких звезд может стать психолог – проводник в мире эмоций и переживаний.

Психолог – это не волшебник, но он может стать тем самым ключом, который откроет дверь к пониманию себя и исцелению души. Его задача – помочь нам найти путь через лабиринт наших чувств,

обратив внимание на то, что долго оставалось в тени.

Психолог предлагает нам безопасное пространство, где мы можем быть собой, не опасаясь осуждения. Здесь наши чувства имеют значение, а наша боль находит отклик и понимание. В этом пространстве мы учимся говорить о своих переживаниях, открывая новые горизонты для самопознания.

Постепенно, шаг за шагом, мы начинаем осознавать, что не одни в своих страданиях. И с каждым разговором, с каждой минутой, проведенной в этом открытом и понимающем пространстве, мы начинаем исцеляться. Понимание – это мощная сила, способная привести к свету, даже когда вокруг темно.

С помощью сценарного психолога мы учимся:

– **Разбираться в хаосе своих эмоций.** Постепенно мы учимся идентифицировать, анализировать и принимать свои чувства, которые могут казаться беспорядочными и подавляющими.

– **Находить корни своих проблем.** Психолог помогает нам поднять завесу над теми аспектами нашей жизни, ко-

торые могут оставаться в тени, позволяя взглянуть на них под другим углом.

– **Избавляться от токсичных мыслей и привычек.** Мы учимся распознавать разрушительные установки и паттерны мышления, которые мешают нашему развитию.

– **Строить здоровые отношения с собой и окружающими.** Психологическая работа позволяет нам развивать любовь и уважение к себе, что отражается и на наших связях с другими людьми.

– **Находить путь к свободе и пониманию самих себя и других.** Это не просто о том, чтобы освободиться от грузов, но и о том, чтобы открыть для себя новые горизонты жизни и человеческих отношений.

Работа с психологом – это действительно путешествие к себе настоящему. Это возможность сбросить тяжелый эмоциональный багаж, чтобы научиться жить легче и свободнее. Этот процесс требует времени, терпения и мужества, но в итоге он приносит невероятные плоды, открывая двери к новому, более яркому и осмысленному существованию.

Психолог – это не роскошь, а необходимость для тех, кто хочет жить полной жизнью. Это важная инвестиция в свое эмоциональное здоровье и будущее счастье. Обращение за помощью не должно восприниматься как признак слабости, а скорее как проявление смелости и желания улучшить свою жизнь.

Не бойтесь просить о помощи – это первый шаг к исцелению. Важно помнить, что каждый из нас достоин понимания, поддержки и любви. Мы все сталкиваемся с трудностями, и обратиться к психологу – это значит признать свои потребности и стремление к переменам.

С помощью психолога вы сможете не только услышать свой внутренний голос, но и научиться жить в гармонии с собой и окружающим миром. Этот путь может быть непростым, но он ведет к глубокому пониманию себя и окружающего мира, открывая новые возможности для личностного роста и счастья. Каждый шаг на этом пути – это шаг к светлому и осмысленному будущему.

А у вас было состояние, когда вас не понимали?



ТАЙНЫ МИНУВШЕГО

Владимир Павлович Ковтун

Физик-теоретик, кандидат физ.-мат. наук, старший научный сотрудник, писатель (лауреат национальной литературной Премии «Золотое Перо Руси»), член Союза Русских Художников.

Как гигантские звездные ма-
яки светят нам из глубины
веков великие Цивилизации
Прошлого: Древний Рим, им-
ператорский Китай, Египет...
Этот свет несет нам тысяче-
летнюю мудрость, ошелом-
ляющее искусство и глухие
намекы о тайных и навсегда
утраченных Знаниях.

Но порой Знания оживают
вновь. Так вернулись к нам
Цилиндры Фараона – два та-
инственных объекта, кото-
рые держат в руках некоторые
древнеегипетские изваяния
Фараонов. Эти артефакты
словно шепчут о забытых ис-
тинах, пробуждая в нас жажду
открытий.

Почти полувековой путь
моих исследований цилин-
дров, начавшийся в 1976 году,
был насыщен эксперимента-
ми, наблюдениями и научны-
ми дискуссиями с экспертами
из различных областей, а так-
же поисками дополнитель-
ных сведений в исторических
источниках.

Например, первые экспери-
менты, проведенные в НИИ
Скорой Помощи в Санкт-Пе-
тербурге в 1993 году, показа-
ли, что Цилиндры Фараона
оказывают широкий спектр
благоприятного влияния на все
системы человеческого орга-
низма, о чем свидетельству-
ет доктор медицинских наук
М. А. Никулин.

Об истории открытия и
исследований Цилиндров
Фараона мной была написа-
на книга «Тайна Цилиндров
Фараона», изданная в Минске
в 2003 и 2005 годах издатель-
ством «Современное слово».
В этой книге я подробно рас-
сказываю о загадочных ци-
линдрах и их значении. Кро-
ме того, таинственные пути,
которыми народы Земли и их
лучшие представители обме-
нивались древними сакраль-
ными знаниями, нашли отра-
жение в моей другой работе
-книге «Полет Дракона», из-
данной в Санкт-Петербурге в
2006 году. Эта книга была от-

мечена высоким признанием
и в 2023 году стала лауреатом
национальной литературной
премии «Золотое Перо Руси».

Так, что же принесло лю-
дям открытие Цилиндров
Фараона? После множества
публикаций и съемок круп-
номасштабного фильма «Еги-
пет. Испытание тайной»
(РТР, 1994-1995 гг.) тему ци-
линдров стали активно ис-
следовать профессионалы
в области медицины, а также
представители других про-
фессий. Эти исследования
проводились уже не зависимо
от меня.

Так, исследователь цилин-
дров Фараона, кандидат меди-
цинских наук Н. Г. Тимохина,
поделилась со мной порази-
тельными результатами своих
исследований. Она отметила,
что цилиндры не имеют ана-
логов по своему положитель-
ному воздействию на работу
мозга человека.

Картограммы испытуемых,
сделанные спустя 40 ми-

нут после 10-ти минутного сеанса с Цилиндрами Фараона, продемонстрировали, что энергоресурсы мозга и его адаптационные способности возросли в 2-2,5 раза!

Кроме того, показатели гуморального и клеточного иммунитета, а также других физических систем, в среднем улучшались также в 2-2,5 раза! Уровень управления центральной нервной системы увеличился на впечатляющие 51%!

Хирург А. В. Тимашов из НИИ травматологии и ортопедии имени Р. Р. Вредена в Санкт-Петербурге провел серию операций с использованием Цилиндров Фараона на всех этапах – до-, во время и после вмешательства. Результаты оказались впечатляющими: кровопотери во время операций, проведенных с применением цилиндров, значительно снижались – на 30-40%. Такой результат означает значительное сбережение драгоценной донорской крови!

Кроме того, в послеоперационный период у пациентов не было зафиксировано ни одного осложнения, что свидетельствует о высокой

эффективности данной методики. Следует отметить, что эта инновационная методика защищена Патентом РФ (www.freepatent.ru/patents/2486929).

И таких отзывов действительно немало. Цилиндры Фараона способствуют снятию стресса и его негативных последствий, активно развитию творческих способностей человека. Ни одно заболевание не остается безучастным к воздействию этих уникальных цилиндров. Пользователи сообщают о том, как исполняются их давние мечты и желания, и эти удивительные истории содержатся в их многочисленных письмах.

Цилиндры Фараона активно и с большой пользой применяются и за пределами нашей страны. Их высокую эффективность признают и уважают специалисты в области медитативных практик и эзотерики, которые отмечают их значительное влияние на внутреннее состояние и гармонизацию человека. Эта международная признательность подтверждает уникальность и ценность технологии, способной менять жизни к лучшему.

При этом я не рассматриваю и никогда не анонсирую Цилиндры Фараона как панацею. Более того, в случаях серьезных нарушений здоровья необходима вся мощь современной медицины! Однако во многих ситуациях Цилиндры Фараона могут избавить нас от необходимости прибегать к таблеткам, тем самым снижая риск излишней «накачки» организма химией, которой и так изрядно переполнена наша повседневная жизнь. Это позволяет поддерживать естественные механизмы исцеления и восстанавливать гармонию без лишнего стресса для организма.

Так что же такое Цилиндры Фараона? Они – дар гениальных умов Древнего мира, принесенный в наши дни, в эпоху 21-го века! Это посох, который становится верным спутником на трудном пути к обретению духовного и физического здоровья. Эти уникальные инструменты, несущие в себе мудрость и знания предков, помогают нам найти гармонию, восстановить баланс и раскрыть свой внутренний потенциал.





ЧТО ТАКОЕ ИДЕАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Евгения Довженко

По образованию-психолог, по роду деятельности натуропат. Общий стаж в сфере здоровья людей 26 лет.

Предприниматель, фрилансер, спортсменка, певица, автор нескольких книг и гид-экскурсовод.

19 лет назад приняла решение стать сыроедом, резко изменив свою жизнь.

Живет в г. П-Камчатский.

Я часто использую фразу, которая указана в заголовке этой статьи, и сейчас хочу четко обозначить, что именно я имею в виду.

Идеальное здоровье – это когда ваше тело не подает признаков дискомфорта. Когда в вашем доме нет таблеток, а в аптечке лишь немного зеленки и бинтов.

Это состояние, когда у вас нет вопросов к вашему телу, и у него нет вопросов к вам. Оно функционирует как тщательно отлаженный механизм.

Это свобода не бояться оказаться раздетой на сквозняке или промочить ноги в лужах.

Это возможность не знать, что такое простуда последние двадцать лет и без страха на-

ходить в окружении людей с гриппом или вирусами, не опасаясь подхватить какую-либо неприятность.

Это ощущение, когда вы не помните свой последний визит в поликлинику и у вас нет медицинской карты; а врачи, проводя медосмотры (например, для замены водительских прав), с удивлением смотрят на вас, когда дата вашего рождения становится им известна.

Это незнание, что такое головная боль, болезненные менструации, запор или изжога. О более серьезных проблемах и говорить не приходится.

Ваше физическое состояние в разы превосходит возраст: вы гуляете по улице с той же

легкостью и энергией, что и подростки. Стремительная и пружинистая походка – для вас это не редкость, и именно так вы ощущаете себя.

Это отсутствие даже намека на целлюлит, тусклые волосы или проблемную кожу – вы выглядите и чувствуете себя прекрасно.

И да, никаких анализов. Я, к примеру, закрыла этот вопрос для себя навсегда. Медицинские нормы для таких, как я, еще не разработаны.

Мечтаю о собственной исследовательской лаборатории, где возможно будет исследовать и выявлять новые грани здоровья.

КАТАТИМНО-ИМАГИНАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

Ольга Сергеевна Соловьева



Сооснователь Академии Прогрессивных Технологий «Квантовый Прыжок», преподаватель йоги Сиддханта, член сообщества альпинистов

Кататимно-имагинативная терапия (КИТ) – это мой любимый метод осознанных сновидений, который я активно использую как в своей практике, а также преподаю его в Академии Прогрессивных Технологий «Квантовый прыжок».

Этот метод был разработан немецким психотерапевтом Ханскарлом Лейнером в 1954 году. Такой подход основывается на концепциях классического психоанализа и теории архетипов Карла Густава Юнга. Он позволяет эффективно исследовать и прорабатывать внутренние переживания и конфликты.

Мой путь к методу КИТ начался в удивительном месте – на Камчатке в долине Налычева, куда я отправилась в поход. Долина Налычева – это поистине уникальное место, окруженное

со всех сторон величественными вулканами. По некоторым сведениям, это древний метакратер, который привлекает внимание не только своими природными красотами, но и разнообразием минеральных источников: в долине насчитывается более 200 таких природных источников.

В один из дней мне повстречался человек, который также разделял мою страсть к путешествиям. Мы встретились в целебных термальных источниках. В этой умиротворяющей обстановке мы просто сидели, обсуждая метод КИТ, и именно там началась моя первая практика.

Я погрузилась в медитативное состояние, и ко мне стали приходить первые образы. Все началось с простого образа цветка, затем появился луг, ручей, гора, дом ...

Эти образы открыли новые горизонты самопознания и внутренней гармонии, погружая меня в глубокую связь с собой и природой.

Давайте рассмотрим теоретические основы этого метода. Метод КИТ построен на различии языков сознательного и бессознательного. Сознание обрабатывает информацию логически, стремясь понять причинно-следственные связи. Однако бессознательное фиксирует весь наш опыт через символы и образы. Различие языков сознательного и бессознательного является серьезным барьером, который может лишить нас доступа к глубинным чувствам и внутренним конфликтам. Именно здесь метод КИТ становится особенно ценным. Работая с бессознательным через образы, мы можем до-

стичь глубоких уровней понимания и исцеления.

Метод КИТ представляет собой уникальную практику, в которой человек погружается в состояние легкого транса под расслабляющий голос терапевта. Этот процесс активизирует осознанное сновидение, что позволяет участнику увидеть и пережить образы, которые выходят за пределы повседневного восприятия.

В ходе сеанса терапевт предлагает представить различные визуализации и задает

наводящие вопросы, которые направляют человека в глубь своего внутреннего мира. Этот процесс позволяет проводить диагностику, выявлять и прорабатывать как обыкновенные, так и глубинные проблемы.

Метод КИТ помогает не только в решении психологических и эмоциональных трудностей, но и в глубинном самопознании, позволяя лучше понять себя и свои потребности. Благодаря этой практике открываются новые

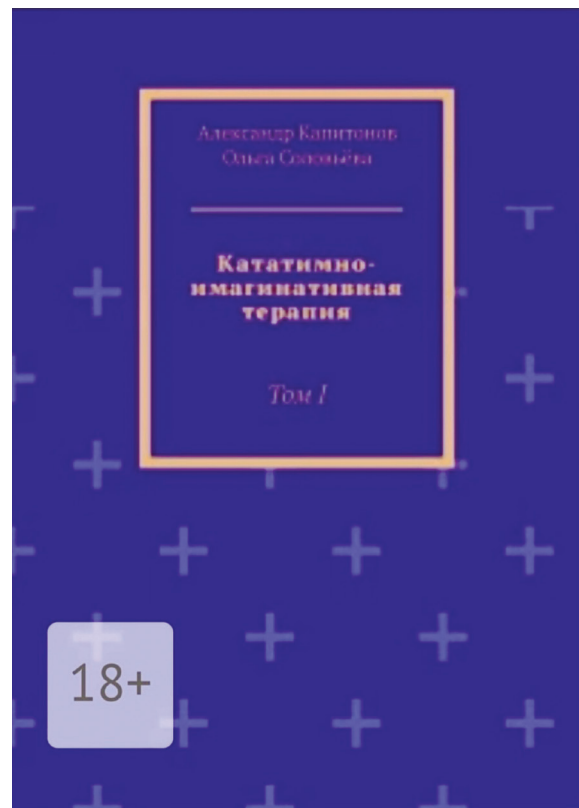
горизонты внутреннего развития и гармонии.

Я сама постоянно применяю эти техники, когда мне необходимо разобраться в своих трудностях или проработать личные вопросы. Совместно с моими коллегами, мы проводим супервизии с сеансами КИТ, которые позволяют нам «проживать» и перерабатывать глубоко закоренелые чувства и нерешенные конфликты.

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. Первый из четырёх томов по КИТ содержит: Общие положения, Диагностические мотивы и Основные мотивы. Данное пособие представляет собой незаменимый ресурс для профессионалов и студентов в области психологии.



Кататимно-имагинативная терапия



СРАВНЕНИЕ ВЕДИЧЕСКОЙ И ЗАПАДНОЙ АСТРОЛОГИИ: ЧТО ВЫБРАТЬ?

Александр Евгеньевич Капитонов



Астрология – это древняя наука, которая на протяжении тысячелетий помогает людям понимать свою жизнь через анализ положения небесных тел. Стоит отметить, что небесные тела, в своей сущности, не оказывают непосредственного влияния на жизнь человека. Астрология, как наука, с момента зарождения накапливала статистику, изучая взаимосвязь между положением небесных тел и психологическими аспектами человеческой жизни. Это своего рода карта, показывающая типичные характеристики, привязанные к астрономическим явлениям, и позволяющая лучше понять внутренний мир человека.

Существуют различные школы астрологического знания, но две наиболее известных и широко практикуемых – это ведическая астрология (Джйотиш) из Индии; и западная астрология, имеющая свои корни в древнегреческой и римской традициях. В данной статье мы проведем сравнение этих двух систем и постараемся ответить на вопрос: что выбрать?

Первое различие между западной и ведической астрологией заключается в их подходах к пониманию человека. Западная астро-

логия, обладая более современным взглядом, акцентирует внимание на социуме и его влиянии на внешние проявления личности. Она изучает, как окружающий мир формирует поведение и восприятие индивидуума в рамках социальных структур. Ведическая астрология, напротив, обращает свой фокус внутрь, утверждая, что человек – это не просто телесная оболочка или психическая сущность. Здесь душе отведена центральная роль, ведь именно она служит первопричиной всего, что проявляется в нашем внешнем мире. Этот глубокий взгляд позволяет лучше понять комплексную природу человеческого существования и его связь с высшими силами.

Второе различие между ведической и западной астрологией заключается в подходе к предсказаниям и коррекциям жизненных событий. Ведическая астрология предлагает не только предсказательные техники, но и различные методы коррекции, что позволяет людям не только осознавать свои судьбоносные моменты, но и активно влиять на свое будущее. Эти коррекционные практики предоставляют возможность изменить неблагоприятные условия, гармонизировать внутреннее состояние и, в конечном счете, взять судьбу в свои руки. Таким образом, ведическая астрология не просто обрисовывает картину грядущего, но и открывает путь

к трансформации и самосовершенствованию.

Третье различие между западной и ведической астрологией касается важности астрономических факторов в определении личных характеристик. В западной астрологии ключевое внимание уделяется положению Солнца, которое меняется раз в месяц, что позволяет каждому человеку идентифицировать свой Солнечный знак зодиака. Этот знак становится символом внешних проявлений личности и ее социального облика. Ведическая астрология, напротив, фокусируется на положении Луны. Лунный знак отражает внутренние аспекты человека, его эмоциональную природу и глубинные желания. Этот подход подчеркивает, что то, что скрыто внутри, непременно проявляется снаружи, подобно тому, как корни ростка формируют его будущее дерево. Таким образом, ведическая астрология предлагает более глубокое понимание человека, сравнивая внутренние переживания с тем, как они проявляются в окружающем мире.

Четвертое различие между ведической и западной астрологией заключается в значении знака Лагны, который в ведической традиции занимает центральное место. Знак Лагны меняется каждые 40 минут, что позволяет учитывать множество уникальных деталей о каждом человеке. Важно осознать, что в

течение одного месяца рождается огромное количество людей, однако всего за пару часов может появиться на свет множество индивидуумов с различными знаками Лагны. Это создает богатство отличий, делая каждого человека уникальным. Ведическая астрология, за счет своей способности учитывать такие тонкие параметры, способна более глубоко углубиться в личные характеристики и отличия между людьми.

Пятое различие между ведической и западной астрологией заключается в использовании Накшатр, или лунных звезд, в ведической традиции. Ведическая астрология рассматривает 27 Накшатр, каждая из которых представляет собой более мелкие деления знаков зодиака на 2-3 части. Это позволяет астрологам получать более детализированную и точную информацию о характеристиках личности. Путем анализа Накшатры, в которой находилась Луна в момент рождения, можно глубже понять физические данные человека, такие как вес, цвет глаз, а также, на кого он может быть похож. Более того, Накшатры способны дать информацию о местах расположения родинок и других особенностях внешности. Этот подход делает ведическую астрологию особенно точной в предсказаниях, уточняя судьбоносные моменты и особенности жизненного пути. В результате, ведическая астрология

предлагает более многослойный взгляд на человека и его судьбу, позволяя углубиться в детали, недоступные для западной системы.

Шестое различие между ведической и западной астрологией заключается в системе зодиака, используемой в каждой из традиций. В западной астрологии применяют тропический знак зодиака, который основывается на сезонах и равноденствиях, тогда как ведическая астрология использует сидерический (неподвижный) зодиак, который привязан к фиксированным звездам. Так как Вселенная продолжает расширяться, происходит смещение положения звезд и созвездий с течением времени. В результате, Солнце каждый год возвращается в одно и то же тропическое положение, но с точки зрения сидерического зодиака это приводит к значительному сдвигу. Обычно этот сдвиг составляет около 23-24 градусов назад, что становится причиной различий в Солнечных знаках между двумя системами. Поэтому, если вы считаете себя Львом по западной астрологии, то по ведическому гороскопу вы, вероятно, окажетесь Раком. Подобные различия также касаются расположения Луны. Например, западный астролог может сообщить, что «Сегодня Луна в Раке», в то время как ведический астролог будет указывать, что «Сегодня Луна в Близнецах». Эти особен-

ности подчеркивают, как различные системы астрологии могут по-разному интерпретировать положение небесных тел и приводить к различным выводам о личности и судьбе человека.

Седьмое различие между ведической и западной астрологией связано с использованием теневых узлов Раху и Кету в ведическом гороскопе. Эти узлы играют важную роль в понимании кармы и духовного роста человека. Кету символизирует ту область жизни, где человек уже накопил опыт в прошлых жизнях. Раху, напротив, представляет собой ту сферу жизни, где у человека проявляются сильные желания и стремления. Изучение кармических узлов в ведической астрологии позволяет глубже понять, как прошлая жизнь влияет на настоящую, а также помогает определить пути для личностного и духовного развития в текущем воплощении. Эти аспекты делают ведическую астрологию особенно многофункциональной и ориентированной на саморазвитие и осознание.

Восьмое различие между ведической и западной астрологией заключается в использовании дробных карт в ведической астрологии. Эти карты позволяют рассмотреть каждую область, каждый дом гороскопа с большей детализацией, как через увеличительное

стекло. Благодаря дробным картам ведические астрологи могут более точно интерпретировать гороскоп и, даже если точное время рождения неизвестно или потеряно, уточнить его, основываясь на показателях дробных карт. Это дает возможность делать предсказания и проводить анализ, не полагаясь исключительно на точность времени рождения, что делает ведическую астрологию более гибкой в этом отношении.

Девятое различие между ведической и западной астрологией заключается в подходах к предсказательным техникам. Ведическая астрология использует несколько ключевых инструментов для предсказаний, где главной является техника «даши», которая позволяет анализировать временные циклы и влияние планет на жизнь человека. В дополнение к «даши» ведические астрологи также рассматривают транзиты и годовые прогнозы. В то же время западная астрология чаще всего сосредоточена на транзитах и годовых прогнозах при составлении своих предсказаний, что делает ее подход несколько менее многогранным по сравнению с ведической традицией.

Десятое различие между ведической и западной астрологией заключается в акценте, который ведическая астрология делает на качествах астролога.

В этой традиции считается, что астролог выполняет роль проводника знаний, и от его внутренней чистоты и духовного состояния напрямую зависит качество консультации и точность предсказаний. Ведические астрологи должны обладать не только техническими навыками, но и высоким уровнем нравственности и осознанности. В отличие от этого, западная астрология чаще сосредоточена на методах и техниках, а личные качества астролога менее подчеркиваются в процессе консультации.

Выбор между ведической и западной астрологией зависит от ваших личных потребностей и взглядов на жизнь. Если вас интересует глубокое понимание внутреннего мира и душевных аспектов, а также возможность коррекции жизненных обстоятельств и активного влияния на судьбу, ведическая астрология может быть наиболее подходящим вариантом. Она акцентирует внимание на значении Луны, индивидуальных характеристиках и духовной практике, предлагая инструменты для

личной трансформации и самосовершенствования.

С другой стороны, если вас больше привлекает современный подход с акцентом на социум и внешние проявления личности, западная астрология может предложить более доступную и практическую информацию о том, как взаимодействовать с окружающим миром. Западная астрология, сосредоточенная на Солнце и его влиянии, может помочь в понимании вашей роли в социуме и раскрыть социализацию вашей личности.



КАК Я УЛУЧШИЛ СВОЕ ЗРЕНИЕ С 20% ДО 90% ЗА ТРИ МЕСЯЦА

Михаил Гребенников



Писатель, блогер,
исследователь в
сфере естествен-
ного улучшения
зрения, предпри-
ниматель

Это было лето 2014 года. Я очень много времени проводил на улице, гулял с друзьями, катался на велосипеде, играл в футбол, и просто делал много того, что мне реально хотелось делать.

Я практически не садился за компьютер, и смартфона у меня тогда еще не было. (был простой кнопочный кирпич) На комп я повесил листок А4 на котором написал большими буквами: «НЕ САДИСЬ, А ТО ОСЛЕПНЕШЬ!» Это был прекрасный демотиватор. Я реально боялся компа и старался даже краем глаза не смотреть на него, когда он был включен, и за ним кто-то сидел.

Помимо этого я каждый день выполнял «Работу с таблицей», делал «Пальминг», «Соляризацию», и очень много смотрел вдаль. Осознанно, расслабленно и с интересом. Мне нравилось наблюдать за проезжающими

мимо машинами, считывать их номерные знаки издали и узнавать лица знакомых водителей.

Каждый день я ловил «проблески» (кратковременные улучшения остроты зрения) и очень вдохновлялся, тем, что у меня получается видеть лучше. Я слушал видео на Ютубе от людей, которые тоже восстановили зрения. Больше всего мне нравился рассказ одной очень приятной женщины. Она восстанавливала свое зрение и документировала свой путь, делилась результатами в прямом эфире. Это невероятно вдохновляло. Я слушал ее, смотрел вдаль в окно, и ловил самые сильные проблески.

Это было прекрасное время. Вечерами, когда было ясно, я выходил на улицу чтобы полюбоваться звездами. Мне было очень интересно их рассматривать. Мы с другом люббили посоревноваться в рас-

сматривании самых тусклых звезд. За то лето мы хорошо выучили самые известные звезды и созвездия. Большая медведица, Плеяда, Кассиопея, Сириус, Альдебаран, и наше любимое: созвездие Ориона, с туманностью по середине. В нем были тысячи мелких звездочек, которых не сосчитать.

Прекрасное лето. (Счастливейшее время) Никаких забот, впереди целая жизнь. А рядом самые близкие и верные люди. Я просто жил, радовался, делал, то что мне нравилось и наслаждался прекрасными летними каникулами. И сам не заметил как у меня получилось улучшить свое зрение. Это был просто приятный бонус. Награда за то, что я, похоже, делал все правильно.

Вот и весь секрет. Делайте выводы, друзья.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ НА БУДУЩИЙ ГОД – МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА



Юлия Феликсовна Селиванова

Клинический психолог, НЛП-мастер, Психолог-консультант
Около 20 лет практики.
Сейчас принимает клиентов в сетевой медицинской клинике и ведет частную практику.

«Зачем ставить цели? Я без них всегда живу, итогов не подвожу» – иногда я получаю такие вопросы.

Все люди уникальны, каждый человек – невероятный отдельный мир. Если вам не нужна эта опция – целеполагание – то не надо натягивать на себя чужие желания и задачи; можно и без этого жить. А если вы хотите что-то получить или достичь – обозначьте себе – что именно.

Кто достигает своих целей? Те люди, у кого эти цели есть!!!

Прежде чем поставить цель на будущий год, давайте создадим нужное состояние вопросами про прошлый, поговорим про год уходящий – есть такая простая практика. Ответьте себе на следующие вопросы:

- вспомните 3 победы уходящего года.
- вспомните 3-5 человек, кому вы благодарны в уходящем году и за что?

– Какое самое мудрое решение вы приняли в этом году?

– Какое ваше самое крупное завершённое дело года?

– Какой самый главный урок года?

– вспомните самый большой сюрприз года.

– Назовите 3 повода гордиться собой в этом году.

– За что я благодарен году?

– За что я благодарен себе?

– Главная мысль уходящего года?

Здорово, не правда ли? Так что же такое цель? Цель – это, по сути, модель идеального будущего.

А в идеальном будущем нет полумер – нет «недо-». Невозможно в счастливой жизни: жить **недостаточно** комфортно, иметь **недостаточно** любящего мужа или жену, **недостаточно** любимую работу и т. д. Поэтому цель должна быть смелой.

А как поставить смелую цель? Свою именно? И чтобы сбылась.

– Мечтайте! Из состояния

мечты – полета фантазии – может родится что-то поистине светлое, желанное, искреннее – как в детстве.

– Поразмыслите: Те желания и цели, что у вас уже есть – это точно ваши желания? Не чьи-то навязанные извне: интернетом, соц. сетями, друзьями, родными? Вы этого именно для себя хотите, или для кого-то другого? Делает ли эта цель вас счастливым?

– Смелее! Пусть цель будет масштабной, не ограничивайте себя. Мелкие цели не вдохновляют на достижения.

– Позаботьтесь о своем состоянии на момент постановки цели. Уставший, грустный человек не может в полной мере «расправить крылья» и думать «о высоком», он просто хочет отдохнуть, поспать. Дайте себе время восстановиться и приступайте к планам.

– Мечтайте ярко! Представляйте, как эта цель отразится на вашей жизни, представляйте, как вы уже ее достигли. Это подарит вам мотивацию и

четкое понимание к чему вы идете.

Чем помогают явные цели, почему нельзя просто чего-то хотеть?

– У цели есть срок – это она из ее особенностей.

– Держать фокус внимания проще, когда знаешь на чем.

– Есть план – есть понятный маршрут.

– Вы больше погружаетесь в свои мечты – не остаетесь сторонним наблюдателем.

Как же осуществлять свои цели, что делать, чтобы они сбылись?

– Расскажите о них близким, семье. Я знаю, что в некоторых семьях есть такая тради-

ция – озвучивать свои цели в новый год всем, и каждый говорит, что он может сделать, чем помочь.

– Мечтайте о целях, как о свершившемся факте. Чем чаще вы будете погружаться в желаемый результат, тем быстрее привыкнете, что это достижимо и логично.

– Позаботьтесь о ресурсах. Что именно вам нужно, чтобы достичь цели.

– Сверяйте маршрут. Возвращайтесь к цели и плану периодически, хотя бы раз в 3 месяца.

А в конце года снова подведете итоги! Уверена, положительных эмоций будет в разы больше.

Также хочу поделиться

практикой, прижившейся в нашей семье, ее можно делать самому, с семьей, с детьми.

«Баночка счастья»:

– В первый день Нового года возьмите пустую банку или коробку, но, чтобы она была красивой и удобной.

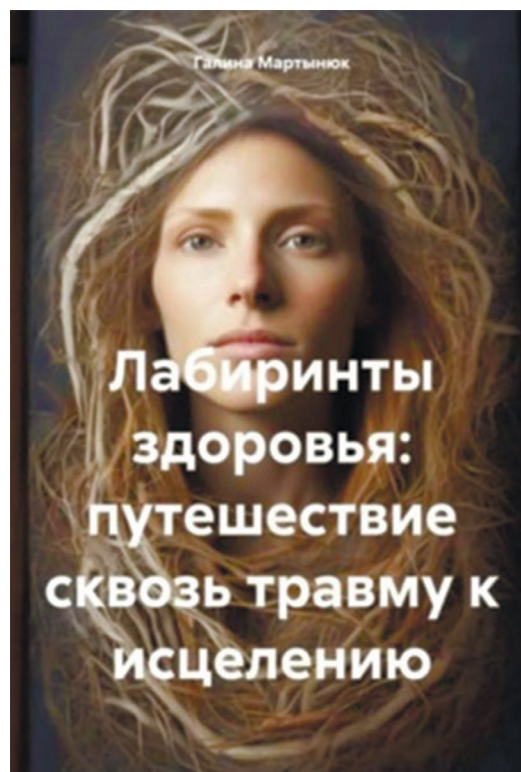
– Каждую неделю пишите записочку, что важного, ценного, хорошего случилось с вами на неделе. И складывайте ее в банку.

– А перед новым годом, открыв и прочитав их все разом, вы подарите себе невероятный коктейль прекрасных эмоций.

С наступающими праздниками вас!

Лабиринты здоровья: путешествие сквозь травму к исцелению

«Лабиринты здоровья: путешествие сквозь травму к исцелению» – путеводитель по миру психосоматики, где опытный врач раскрывает связь между детскими травмами и физическими заболеваниями. Автор, используя транзактный анализ, показывает, как неудовлетворенные потребности и непереработанные эмоции проявляются в телесных симптомах.





РАССТАНОВКИ. ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ

Андрей Андреевич Комашинский

Клинический психолог, расстановщик. Занимаюсь психологией уже больше 15 лет. Учился не только в России, но и в Ирландии и в Индии. 10 лет ведет еженедельную живую группу по расстановкам. Автор курса и обучающего пособия «Исцеление любовью». Автор книг «Деньги через мечту», «Алкоголизм – 4 шага к избавлению», «3 шага к счастливым деньгам».

Что такое расстановки? Для многих это слово остается загадкой, а его суть – непонятным термином. Часто люди не осознают, насколько мощным инструментом могут быть эти методики для понимания и решения сложных жизненных ситуаций и отношений. Давайте попробуем разобраться в этом понятии и узнать, какие возможности оно открывает для нас.

Что мы говорим себе, когда запутываемся в своих мыслях. Мы можем сказать: «Так, надо успокоиться и расставить все по полочкам».

Однако, как правило, наше сознание не поддается линейному восприятию. Мы легко сбиваемся с темы, отвлекаемся и переключаемся на эмоции, что только добавляет сложности. Именно поэтому так важно вынести свои размышления наружу и упорядочить их.

Мы можем составлять списки, строить последовательности, рисовать схемы – эти действия помогают увидеть общую картину, вычлени-

ть главное, сравнить варианты. Так мы можем прийти к последовательному, логичному решению, которое, возможно, давно ждет своего часа.

По своей сути, расстановки представляют собой методику, позволяющую проанализировать важные аспекты нашей жизни. В простых случаях вы сами можете расставить предметы на столе, метафорически отображающие ключевые элементы, связанные с конкретной ситуацией. Это поможет увидеть взаимосвязи и динамику в вашем внутреннем мире, а также найти решение, которое вы искали. Это уже и будет являться своего рода расстановкой, открывающей новые горизонты понимания ситуации.

В чем же отличие психологических расстановок и почему для них нужна помощь специалиста?

В нашем подсознании скрывается огромный мир, насыщенный тем, что имеет для нас истинную ценность. Это – весь наш прошлый опыт: дружба из детства, первая любовь,

квартира, в которой мы провели лучшие годы, страны, которые оставили след в нашей душе, и ситуации, формировавшие наш взгляд на жизнь. Каждый из этих моментов оказал на нас влияние, будь то позитивное или негативное.

В этом внутреннем пространстве также живут наши мечты и стремления, наши представления о Любви, Мире, Боге, деньгах и так далее. Мы строим образы нашего будущего, надеясь на гармонию и счастье. Однако среди этого многообразия находятся и неприятные воспоминания: боль от первой несчастной любви, тень отцовского алкоголизма, переживания от насилия. Естественно, мы стремимся забыть об этих травмирующих моментах, стремимся избежать боли, что является естественной человеческой реакцией.

Но здесь вступает в силу психологический механизм, который К.Г. Юнг выразил лаконично: «То, что мы подавляем, то нами и управляет». Таким образом, подавленные чув-

ства и обстоятельства продолжают оказывать влияние на нашу жизнь, пока мы не найдем смелость обратиться к ним и освободиться от их власти.

Так, например, «забытый» отец алкоголик может всю жизнь заставлять женщину подсознательно выбирать таких же. Неудачная первая любовь отложится у человека на все отношения в дальнейшем. Не пережитый акт насилия может поселить в душе человека вечный страх по отношению к миру.

И все это будет скрыто от самого человека естественным желанием уйти от боли, стенами «психологических защит». Поэтому, как правило, психотерапия длится очень долго.

Именно расстановки, работая напрямую с подсознанием, позволяют увидеть подавленное, вытесненное, показать человеку корень его проблем. Но мало увидеть и понять, надо понять, как это можно изменить.

Основной инструмент расстановок, это принятие, которое порождает уважение, которое возвращает любовь.

Принятие в данном случае – это не одобрение, и даже не смирение. Принятие, это понимание, что у всего происходящего есть свои причины. Насильник сам может оказаться жертвой, а сам человек, выходя из роли жертвы обретает силу для изменений.

Представим ситуацию, когда отец, страдая от алкогольной зависимости, плохо относится к своему ребенку. Ребенок,

испытывая гнев и непонимание, вырастает и пытается забыть о прошлом. Однако в подсознании накапливаются привычные модели поведения. Мужчина может начать повторять действия своего отца, а женщина, став свидетелем подобных отношений, часто выбирает партнера, имеющего схожие черты. В этой динамике отец становится агрессором, а ребенок – жертвой, и этот цикл повторяется.

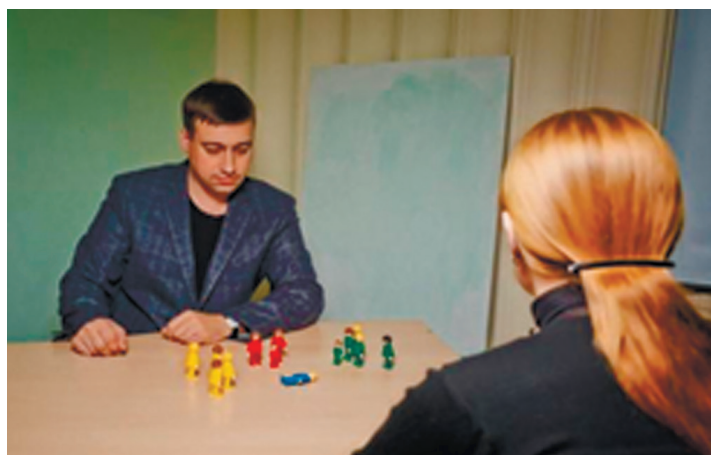
Но когда ребенок видит судьбу отца, он с удивлением узнает, что его тоже били в детстве, что он на самом деле тоже жертва. И отец отца. Что где-то в семье произошло событие приведшее к тому, что мужчины стали такими. И все они, на самом деле, жертвы этого события, потому что его попытались вычеркнуть из памяти, а потом все пытались забыть свое тяжелое детство. Именно тогда

он начинает верить в то, что он может начать по-другому. У него есть силы вспомнить, увидеть, принять. И именно это дает ему силы не продолжать делать так же, а начать любить своих детей по-другому, по-настоящему.

Это принятие судьбы наших родителей и предков, позволяет вернуть себе настоящую любовь и силу. Принять ее от них, наполниться ею. Позволяет принять и полюбить себя, потом других людей, потом весь Мир, со всеми его недостатками. Позволяет на самом деле стать счастливым.

Что для этого нужно? – Всего лишь набраться смелости заглянуть в себя. Встретиться с тем, что вы хотели забыть.

А я всего лишь помогу вам сделать это максимально эффективно, быстро и безболезненно. Помогу вам «расставить все по полочкам». Вернуть вам настоящие любовь и счастье.





Все в этом мире – это энергия. Каждая мысль, каждое действие, каждая эмоция вибрируют на определенной частоте. Увлечение йогой и медитацией помогает нам поднимать наши вибрации, погружая в гармонию и спокойствие. Природа, с ее безмолвной красотой и животельной силой, служит источником вдохновения и обновления. Кроме того, наша энергетическая система – чакры – играет ключевую роль в поддержании внутренней гармонии и баланса. Открывая чакры, мы освобождаем поток жизненной энергии, который способствует физическому, эмоциональному и духовному благополучию. В этой удивительной симфонии энергии и вибраций мы находим путь к внутреннему развитию и духовной эволюции.

И если решиться отдать эту энергию, которая нас окружает, то можно достичь своей мечты и стать по-настоящему счастливой. Это означает оставить позади страхи и сомнения, которые сдерживают вас, и открыть свое сердце для новых возможностей. На

ОТКРОЙ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

Мария Лескова

**Амурская область,
город Благовещенск**

этом пути вы сможете глубже понять себя, свои желания и потенциал, который дремлет внутри вас. Когда вы перестанете ограничивать себя чужими мнениями и рамками, начнется настоящий процесс самовыражения. Позвольте себе смело мечтать и двигаться к своей цели, ведь именно в этом процессе вы обретете истинное счастье и гармонию. Ваш путь уникален, и он ждет, когда вы сделаете первый шаг.

В этом я убедилась на своем личном опыте: Когда-то я жила, как многие: у меня была стабильная работа с 8 до 17, встречи с друзьями по пятницам, отпуск два раза в год, собственная машина и квартира... Но, несмотря на все это, меня не покидало ощущение, что жизнь проходит мимо, а я упускаю что-то по-настоящему важное. Внутри меня царила тревога, и я ощутила, что мне нужно найти свой путь. Так в мою жизнь вошла йога.

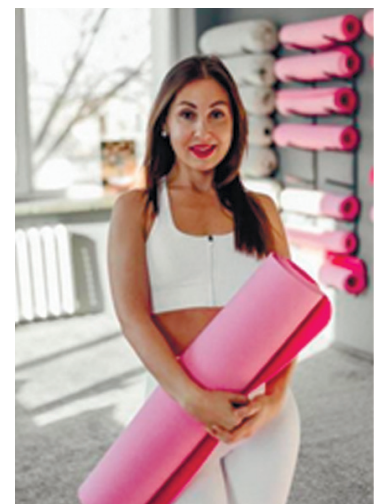
Прошло 10 лет.

Сейчас у меня студия йоги в самом центре города, я замужем за лучшим мужчиной на свете, у меня чудесные здоровые дети и прекрасное окружение. Я путешествую по миру, организуя ретриты в таких волшебных местах, как

Индия, Бали, Алтай и Байкал. Выгляжу лучше, чем 10 лет назад и чувствую себя тоже лучше. Я люблю то, чем я занимаюсь и счастлива, что когда-то послушала свое сердце и пошла этим путем.

Теперь я – Учитель, и моя миссия заключается в том, чтобы помогать женщинам стать более счастливыми, красивыми и найти себя через практики йоги и медитации, онлайн-программы и ретриты. Иногда, оглядываясь на свою жизнь со стороны, я осознаю, что живу в своей мечте, которую создала собственными руками. Это стало возможным благодаря смелости послушать себя, а не следовать мнениям общества.

Своей простой историей мне бы хотелось вдохновить тех девушек и женщин, кому нужна поддержка. Кому не хватает немного решимости или немного знаний, как сделать свою жизнь лучше. Я верю в энергию, я работаю с энергией, я точно знаю: вы все можете, у вас есть только ВАШ уникальный путь, на котором вы будете счастливы, если сумеете услышать свое сердце и пойти за ним.



«Нараяна» - ретрит-центр для осознанного отдыха

Сколько раз вы мечтали провести время в уединенном месте, где сможете погрузиться во внутреннюю работу над собой, но сталкивались со сложностью поиска подходящего пространства?

В мире, где привычный отдых часто превращается в гонку за новыми впечатлениями, «Нараяна» возвращает ценность простоты и настоящего уединения. Этот ретрит-центр, уютно расположенный среди тишины леса и свежего воздуха Черного моря, создан, чтобы дарить равновесие. Каждая деталь – от комфортных номеров и панорамных залов для йоги до биоразнообразной кухни – помогает остановиться и почувствовать настоящий момент.

В «Нараяне» каждый найдет свой путь к перезагрузке. Для кого-то это SPA-комплекс с бассейнами и хаммамом, где легко отпустить накопленный стресс. Для дру-

гих – лесные тропы, детские зоны для маленьких гостей и крытые релакс-зоны, идеальные для медитации. И все это – на фоне живописного субтропического леса, с заботливой поддержкой команды и осознанной кухней, где питают тело и душу, полностью исключая мясо и яйца и предлагая вегетарианские, веганские и сыроедческие меню.

Здесь, среди субтропиков и реликтовых деревьев, вас ждут 50 уютных номеров разного уровня, которые дарят ощущение роскоши без излишеств. Каждый уголок этого пространства приглашает остановиться и насладиться моментом: лиственные аллеи, relax-зоны с гамаками, площадки для медитаций с видом на море – все создано для того, чтобы время шло плавно, мягко, глубоко.

Сюда приезжают за обновлением: утренние йога-сессии легко совмещаются с высоким ритмом работы,



wellness – с качественным общением, наполнение через энергию природы – с благами богатой инфраструктуры, а продуманное питание – с инфо-дэтоксом.

Хотите организовать семинар или йога-тур? В «Нараяне» понимают, как важно, чтобы время в ретрите было по-настоящему качественным, поэтому команда центра не только создает идеальные условия для йога-туров и семинаров, но и помогает с PR-поддержкой, набором участников и привлечением мастеров.

Каждый день здесь начинается с дыхания природы – ароматы леса и морского бриза вплетаются в утренние ритуалы, даря ощущение связи с чем-то большим. Пусть ваше время здесь станет отправной точкой к обновлению и вдохновению. «Нараяна» ждет вас, чтобы подарить новое дыхание вашему отдыху.



10 причин, почему стоит выбрать именно нас:

1. Уютные и комфортные номера различных категорий
2. Вместимость до 130 гостей
3. Две просторные площадки для йоги и других практик в реликтовом лесу под пение птиц и шелест листвы
4. Завораживающий вид на море, невероятные закаты и рассветы на открытой площадке для практик на 3 этаже
5. Просторные залы с панорамными окнами
6. Предоставление всего необходимого оборудования и техники для занятий и проведения вашего мероприятия
7. Шикарный спа-комплекс с бассейном, камином, массажным кабинетом и спортивный зал
8. Костровая площадка в лесу для уютных вечеров
9. Расположение среди леса в тишине и покое и близость к морю (600 метров)
10. Разнообразное, вкусное и полезное питание от нашего шеф повара









СРАВНЕНИЕ ВЕДИЧЕСКОЙ И ЗАПАДНОЙ АСТРОЛОГИИ: ЧТО ВЫБРАТЬ?

Журнал «Архитектура сознания» — свидетельство о регистрации
ПИ № ФС 77 – 88349 от 14.10.2024. Учредитель: Соловьева О. С.
Главный редактор: Капитонов А. Е. Адрес издательства: 188300,
Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Филиппова, 3-22. Телефон:
+7-(812)-920-50-38. Подписано в свет 05.12.2024.

