

АРХИТЕКТУРА СОЗНАНИЯ

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ В КИТ: ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД
РАБОТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ

ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ:
ИНТЕРВЬЮ КАК ИНСТРУМЕНТ
САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ: АБЬЮЗ И ЕГО
ПОСЛЕДСТВИЯ

САД - ЗЕРКАЛО ДУШИ: ЛАБИРИНТЫ, ГДЕ
ЗАГАДКИ ПЕРЕПЛЕТАЮТСЯ С ОТВЕТАМИ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: Я
ЧУВСТВУЮ И ВЗАИМОДЕЙСТВУЮ

КАК СОЗДАТЬ СВОЙ ТАЛИСМАН, КОТОРЫЙ
РАБОТАЕТ?



18+





МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ В КИТ: ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД
РАБОТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ





ЗЕЛЕНАЯ АЛХИМИЯ: СОЗДАНИЕ ЖИВЫХ СКУЛЬПТУР –
БОНСАЙ И НИВАКИ



Ольга Сергеевна Соловьева

Учредитель журнала «Архитектура сознания»



Дорогие читатели и коллеги!

Мы живем в эпоху перемен, время, когда привычные границы между знаниями и представлениями размываются, открывая новые горизонты понимания. Сейчас происходит знаковое событие, и я не побоюсь этого слова, в истории Планеты. Мы

являемся свидетелями рождения чего-то совершенно нового, уникального, ранее нигде не использованного.

Речь идет о формате, который гармонично сочетает в себе научные и паранаучные учения. Он представляет-

собой попытку увидеть связь между этими двумя, казалось бы, противоположными областями знания, исследовать возможные пути их взаимной трансформации. Этот формат не просто объединяет разрозненные факты и теории, он стремится к целостному взгляду на мир, учитывая как рациональные, так и иррациональные аспекты человеческого опыта.

В основе этой новой парадигмы лежит признание того, что ни наука, ни паранаука не обладают монополией на истину. Каждая из них имеет свои сильные и слабые стороны, свои методы и ограничения. Только путем диалога и сотрудничества они могут обогатить друг друга и приблизиться к более полному пониманию реальности.

Именно поэтому наш журнал «Архитектура сознания» становится той самой площадкой, где этот новый формат получает свое развитие и распространение. Мы видим свою миссию в том, чтобы предоставить авторам и читателям возможность для открытого и конструктивного обсуждения самых разных вопросов, касающихся сознания, реальности и места человека в мире.

В связи с эволюцией научного ландшафта и стремле-

нием нашего журнала соответствовать самым высоким стандартам академической публикации, формат статей претерпел ключевые изменения. Теперь в нашем журнале приоритет отдан научным статьям, представляющим собой глубокие исследования с прочной научной базой. Каждая статья должна быть подкреплена обширным списком тщательно отобранной литературы, что позволит читателям углубиться в тему и оценить вклад автора в существующую научную полемику. Все представляемые материалы будут проходить строгий рецензионный отбор, что обеспечит высокие стандарты качества и достоверности.

Кроме того, мы рады анонсировать публикацию статей-интервью, посвященных новым спорным методам, которые требуют открытого обсуждения и глубокого анализа. Эти материалы станут площадкой для дискуссий, позволяя расширить границы научного познания и привнести в них новые точки зрения. Мы уверены, что такие изменения обогатят содержание нашего журнала и привлекут внимание к актуальным вопросам в области науки и паранауки.

Мы не обойдем вниманием и сокровищницу читательских откровений: письма, уже сейчас заполонившие нашу редакцию. Эти бесценные свидетельства, словно россыпь драгоценных камней, станут не только источником вдохновения и новых идей,

но и послужат мостом, соединяющим авторов и аудиторию в живом, пульсирующем диалоге. Мы верим, что в каждом вашем слове заключена сила, способная обогатить научный и паранаучный ландшафт, и стремимся подчеркнуть неоценимый вклад каждого в это увлекательное путешествие познания.

С этого номера наш журнал расцветает новыми гранями, вплетая в свою ткань нити психологии, искусства, юриспруденции и робототехники. Мы убеждены, что именно на перекрестке этих, казалось бы, столь различных вселенных рождаются искры откровений, способные озарить наше восприятие себя и мироздания. В этих точках соприкосновения, где наука танцует с искусством, алгоритмы сплетаются с этикой, а логика нашептывает метафоры, зреют дерзкие подходы к постижению реальности.

На страницах нашего издания мы будем стремиться разгадать, как стремительный прогресс технологий меняет саму структуру человеческой идентичности, как правовая система куёт коллективные ценности, возводя общество, где каждый голос обретает вес. Искусство же служит мощным проводником, преобразуя абстракции в язык чувств, позволяя нам прочувствовать и осмыслить всю глубину человеческого бытия.

Но прогресс нашего журнала не знает границ! Мы стремимся распахнуть двери в мир

знаний и творчества для каждого. Отныне, словно вестники добрых новостей, отделения Почты по всей нашей необъятной стране готовы принять вашу подписку. Эта возможность позволит еще большему числу читателей прикоснуться к уникальному контенту, исследуя захватывающие переплетения психологии, искусства, юриспруденции и робототехники. Мы верим, что это нововведение станет прочным фундаментом для расширения нашего сообщества, объединяя всех, кто неравнодушен к интеллектуальным открытиям и красоте мысли.

Чтобы уверенно воспарить к новым творческим вершинам, мы с трепетом объявляем о расширении нашей команды и заключении вдохновляющих партнерств, призванных обогатить и углубить наш контент. В наши ряды вливается блистательная **Наталья Белова**, художница мирового масштаба, чьи полотна уже покорили сердца ценителей искусства по всему миру. Ее дар – умение проникать в самую суть человеческих эмоций и воплощать их в живописных образах – не просто украсит страницы нашего издания, но, мы уверены, станет для читателей ключом к исследованию глубин собственных переживаний.

С гордостью представляем вам нашего нового партнера – **Георгия Худякова**, непревзойденного мастера интервью и эксперта в области коммуникации. Его виртуозное владение словом и глу-

бокое понимание социокультурных процессов делают его незаменимым партнером нашей редакции. Уверены, что его пронизательные интервью и захватывающие беседы подарят нашему журналу свежий взгляд на актуальные вопросы, позволят читателям увидеть привычное в новом свете.

Благодаря Наталье и Георгию, наше издание станет не просто источником информации, но и путеводной звездой для тех, кто стремится к новым открытиям. Их вклад станет искрой, от которой возгорятся многочисленные интересные проекты, запланированные нами на ближайшее будущее. Мы верим, что их таланты и неиссякаемая энергия помогут нам создать уникальное пространство, где искусство, наука и общество сплетаются в единое целое, открывая пе-

ред нашими читателями безграничные горизонты.

Более того, мы теперь не просто редакция, а **Федеральный Издательский дом**, распахнувший двери в безграничные перспективы! И с трепетным волнением мы представляем молодым дарованиям беспрецедентную возможность – взлететь на мировую литературную сцену. Наш Издательский дом берет на себя полный цикл создания книги, от зарождения идеи до ее триумфального шествия по страницам и регистрации в ключевых международных базах данных. Мы дарим авторам не просто шанс воплотить мечту, но и обрести всемирное признание.

И первым лучом, возвещающим о нашей новой эре, становится книга удивитель-

но одаренной **Светланы Мошновой**. Ее творение, **«В лабиринтах души: Путешествие в Японию и тайны ханами»**, – это волшебный сплав глубоких размышлений и захватывающих приключений. Светлана с поразительной чуткостью воссоздает неповторимую атмосферу Японии, вовлекая читателя в путешествие, полное тайн и открытий, где за каждым поворотом скрываются новые горизонты.

Мы приглашаем вас принять участие в этом захватывающем путешествии, вместе исследовать неизведанные территории знания, искать новые ответы и задавать новые вопросы. Вместе мы сможем построить Архитектуру сознания, способную вместить в себя всю сложность и многогранность нашего мира.



Уважаемые читатели и коллеги!

Вы уже знакомы с нашим главным редактором – **Александром Капитоновым**, ученым с мировым именем, который оставил свой след в научных кругах многих стран ближнего и дальнего зарубежья. Этот удивительный человек не только покорил Эверест, но и ледяные воды Антарктики.

Александр Капитонов, беседуя с **Георгием Худяковым**, приглашает вас в захватывающее путешествие вглубь человеческой психики, в еженедельный цикл передач:

«Диалоги о бессознательном»

Каждый выпуск, словно капсула времени, сохранит свою актуальность в цифровом архиве. Смотрите их в ритме вашей жизни – за утренним кофе или под мерцание ночных звезд. Но главное – ваши вопросы, оставленные в комментариях, станут частью научного пазла. Александр лично вплетет ответы в новые эпизоды, превращая монолог в полифонию идей.

Не упустите шанс пересмотреть карту внутренней Вселенной: подписывайтесь, чтобы не пропустить ни одного эфира, и делитесь вопросами, которые, быть может, направят ход научной мысли в новое русло.



к.т.н. Александр
Капитонов



к.х.н. Георгий Худяков





Шибеева Полина

Словесные лабиринты сознания:
стихи, высекающие искры



Чумак Надежда

Как создать свой талисман,
который работает?



@mandala_soul_ru



Инжиневская Лилия

Пробуждение через движение :
ходьба как ключ к Кундалини



Николаевская Елизавета

Симфония ароматов: в гостях
у парфюмерной мастерской





Вишнякова Елена

Психосоматика и здоровье : 10 неочевидных причин женских болезней



 8-910-749-94-15

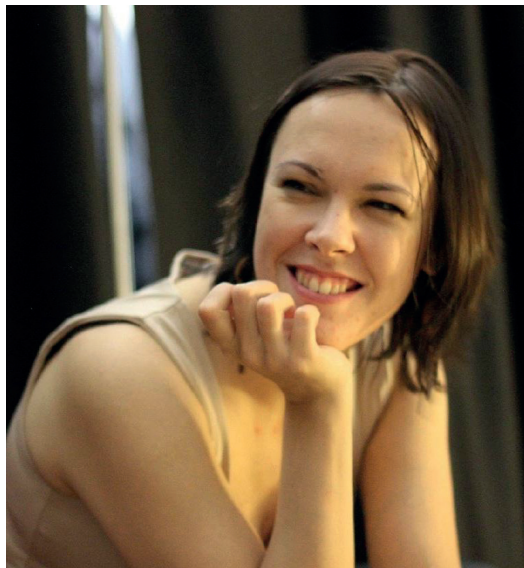


Рябова Марина

Путь к себе. Трансформация жизни : Трансформационная игра, которая меняет жизнь



 8-905-330-75-57



Журавлева Светлана

Эмоциональный интеллект : я чувствую и взаимодействую



 8-921-320-70-44



Худяков Георгий

Возможности для экспертов : интервью, как инструмент самопрезентации





Горбенко Галина

Исцеляющая сила женской энергии :
ключ к процветанию и изобилию рода



Пределина Елена

Библиодрама : погружение в мудрость веков



Капитонов Александр

Кататимно-имагинативная психотерапия : инновации планетарного масштаба



Белова Наталья

Метафорические карты в КИТ: инновационный метод работы с подсознанием



8-960-264-66-10



Мошнова Светлана

Шибари и йога : два пути к одной цели
Танец теней : экспрессия через дина-
мичные образы



8-912-978-92-00



Серебрякова Ольга

Шаманизм: не дар Богов, а вечный
труд души



8-951-098-31-17



@olgasere



Веселкова Татьяна

Письмо в редакцию : абьюз и его
последствия



8-987-839-96-28



Мирошниченко Татьяна

Кем быть? Графология подскажет!



@budnigrafologa



Сасина Виктория

Сад – зеркало души : лабиринты, где загадки переплетаются с ответами



Андрей Дарусенков

Зеленая алхимия: создание живых скульптур – бонсай и ниваки



Вероника Блюзова и
Дарья Хабарова

Эмоциональный резонанс: креативные сценарии женских встреч



Мельчакова Наталья

Проявление & демонстрация : как часто мы теряемся в этих двух понятиях



8-923-716-57-78





СЛОВЕСНЫЕ ЛАБИРИНТЫ СОЗНАНИЯ: СТИХИ, ВЫСЕКАЮЩИЕ ИСКРЫ

СЛОВЕСНЫЕ ЛАБИРИНТЫ СОЗНАНИЯ: СТИХИ, ВЫСЕКАЮЩИЕ ИСКРЫ



опубликована в молодежном журнале. Мечтала стать художником, поэтому получила высшее художественное образование.

Я работала в рекламных агентствах и пыталась реализовать свои творческие идеи, одновременно продолжая писать стихи и тексты для рок-группы. В 2014 году решилась на активную публикацию и изучение SMM. В 2015 году совместно с программистом запустила литературную соцсеть Ryfma.com, чтобы помочь другим писателям делиться своими произведениями.

У меня есть определенные достижения, но не хочу загружать тебя длинным списком. Я лауреат разных конкурсов и фестивалей, мои тексты публикуют в изданиях и используют в спектаклях. В 2017 году стала лауреатом фестиваля «Всемирный День Поэзии» и через год вошла в команду организаторов.

Поэтесса Полина Шибеева

Привет! Меня зовут Пола, или Полина – как тебе больше нравится. Я пишу стихи и короткую прозу, занимаюсь дизайном, рисую портреты и организую поэтические мероприятия. Давай я расскажу, как пришла к этому.

Я родилась в Екатеринбурге, но вскоре переехала в Саранск, где и выросла в интеллигентной семье, увлеченной искусством. Мои предки были музыкантами и художниками, и я с детства впитывала эту атмосферу творчества. Первые стихи написала в восемь лет, а в пятнадцать была

Несмотря на страх сцены, я выступала в разных городах и преодолевала его с помощью таких поэтов, как Евгений Соя и Светлана Сурганова. В 30 лет я выпустила свой первый сборник стихов «Ведьмино Сердце» с собственными иллюстрациями. Позже последовали еще два сборника, и я продолжаю заниматься творчеством каждый день.

Моя милая девочка

Моя милая девочка, столько дней я не знаю, куда иду...
Я – осколок из прошлого, слабая тень. Я – корабль в чужом порту.
Забираюсь в машину, включаю печь. Ноги мерзнут, стекло блестит.
Я живу, как и все. Работаю, пью. Выплачиваю кредит.

Я попал в западню, я не стал рок-звездой, мне под сорок, и дело дрянь.
В моем городе врут на каждом шагу. Всюду маски – куда ни глянь.
Я мечтаю о море. Который год. Соль и влага на языке.
Я хочу оказаться песчаной кромкой, белым камнем в твоей руке...

Моя милая девочка, у таких, как мы, не бывает все хорошо:
После нас меня мучил ужасный голод, но лучше я не нашел.
А теперь вот, знаешь, сижу в машине. Только радио, ночь и табак.
И твой призрак с кресла соседнего шепчет: ну и дурак.

Да и вправду, я говорю с тобой, как помешанный, каждый день,
Одеваясь у давних замужних подруг, застегивая ремень...
Они улыбаются, пахнут Диором: увидимся как-нибудь.
А я выхожу – и меня трясет. И горечь сжимает грудь.

Потому что больше такого не будет, милая, как у нас:
Чтобы смех до утра, и соленая кожа, гладкая, как атлас,
Чтобы близость и боль, и такое родство – словом не передать.
Моя милая девочка. Я умираю. Пора уже прекращать.

Я клянусь, что однажды сломаю страх, приеду к тебе, напьюсь.
Ты не скажешь ни слова. А я скажу, что все еще помню твой вкус.
У тебя уже выцветает фото. Краска сыплется. Всюду – тишь.
Я привез тебе две гвоздики. Ну что же ты все молчишь?

Он приехал

Он приехал. Бери вино. Надевай самый теплый шарф.
Вы не пили с ним так давно, что от жажды звенит в ушах.
Он приехал. Опять вокзал. Фонари и размокший снег.
Он глядит – и десятки жал выпускает из влажных век.

Отыскать бы в дурной башке пару слов. Не стоять немой.
Он как в юности – налегке. Забирай же его домой.
Станешь мягкой, как лунный свет, как лесной безымянный зверь.
У него никого больше нет – верь ему в этот вечер. Верь.

Он приехал. Плынут огни. Затихает машинный гул.
Замани. Отхлебни. Вдохни запах шеи и грубых скул.
Он приехал. Сырая ночь будет хлопьями бить в окно.
Будет снова любовь, точь-в-точь, как когда-то давным-давно.

Будут руки – горячий воск, будут губы – заморский хмель.
В голове лишь один вопрос: Что же станет со мной теперь?
Он уедет. И зимний мрак будет эхом кружить вокруг:
Только так.
Только так.
Только так сохраним это все, мой друг.

Ничего у тебя не выходит

Ничего у тебя не выходит. И не пишется, и не спится.
И внутри бесконечным эхом – шорох листьев и солнца свет.
Мальчик этот ужасно молод. Не насытиться, не напиться...
И от каждого поцелуя остается горящий след.

Мальчик этот – гроза и буря, накрывает девятым валом.
В каждом легком соленой пеной и подводным песком засел.
Вынимай из-под ребер сердце, отдавай ему тут же, даром.
И молись, чтобы твой рассудок, хоть частично, но уцелел.

Падай лбом на сухие руки, на тугую, как сталь, ключицу.
Слушай пульс и считай секунды, чтобы знать, сколько там еще
Вам осталось до слова «хватит». До попытки разъединиться.
Мальчик этот – лихое пламя: для ударов не хватит щек.

Ничего у тебя не выходит. Что ни день – то пустая трата.
Дотянуть бы, дожить до встречи. Пусть грохочет в больном виске
Этот голос. Смертельный выстрел. Разорвавшаяся граната.
Ну и пусть. Истекаешь кровью. И болтаешься на волоске.

Он, конечно, почти что космос – невесомость и страх разбиться.
Безупречность и беспардонность. Сводит скулы, слепит глаза.
Ничего у тебя не выходит. И не пишется, и не спится.
Мальчик этот – такое горе.
Море.
Буря.
Волна.
Гроза...

Каждый текст все равно получается о любви

Каждый текст все равно получается о любви,
Даже если он о войне,
О политике
Или о божестве...
Старые девы сморщены, обескровлены и мертвы,
Потому что никто не целует
Их бледные впалые щеки;

Алкаши спят на лавках, их боль заглушает спирт,
У вахтеров и дворников —
Отсутствующие лица...
Одиночка в метро прикрывает шарфом пустырь,
Видит пару напротив
И подумывает застрелиться.

Бабушки, продающие яблоки, лук и цветы,
Немолодые таксисты, пропахшие горьким дымом...
И все вы, читающие стихи:
Ты, ты и ты —
Так жаждете оказаться любимой или любимым.

Генерал, посылающий чьих-то детей на смерть,
Дьяволица, что носит пурпурный костюм от Prada —
Готовы расплавиться, разреваться и зазвенеть,
Если кто-то шепнет им на ухо,
Что любит
И будет рядом.

В каждом посте, опубликованном в три утра,
В каждой приторно-сахарной фотке на аватарке
Спрятаны крики о помощи,
Ожидание
И хандра:
Так в украденных морем подлодках
Стучат о любви морзянкой...

Все, что когда-либо создал человеческий род,
Или тот, чье короткое имя не произносят всуе —
Говорит о любви, без которой любой умрет...
Говорит о любви,
Которой
Не существует.



Сегодня я хочу представить вам не просто человека, а целую вселенную, сотканную из таланта, эмпатии и неукротимого творческого духа – **Надежду Чумак**, ювелира с даром проникать в самые потаенные уголки души, личность, чья креативность бьет ключом, рождая новые миры.

Какие тайные родники вдохновения питают ваши волшебные творения? Какая искра зажигает пламя каждой вашей неповторимой задумки, превращая обычный камень в оду красоте?

Природа – моя муза, эмоции – палитра, а люди вокруг – неиссякаемый источник вдохновения. Я нахожу искру творчества в неповторимом характере каждого камня, ведь каждый из них – это целая вселенная красоты и разнообразия. Особенно меня завораживает симбиоз древнего символа мандалы, воплощающего гармонию и всеединство, с первозданной энергией натуральных

камней. Это позволяет мне вдыхать в украшения нечто большее, чем просто эстетику. Они становятся осязаемым воплощением силы, оберегом, пульсирующим в унисон с сердцем владельца.

В каждом изделии пульсирует своя уникальная история, словно запечатленный отблеск внутреннего мира и сокровенных чувств. Многие из них рождаются по индивидуальному заказу, в трепетном согласии с желаниями и мечтами клиента. Когда я творю мандалу, будь то для привлечения любви или изобилия, я вплетаю в нее нить позитивного намерения, заряжаю энергией, чтобы тот, кто ее носит, смог ощутить

животворящую силу, заключенную в каждом узоре.

Какое сокровенное эхоташится в ваших творениях, резонируя с душами тех, кто их носит? Какую повесть, сотканную из нитей времени и вдохновения, они нашептывают миру?

Для меня каждое украшение – не просто безликий аксессуар, а сокровенный талисман, рожденный для своего единственного владельца. Я верю всей душой, что камни – это шепот вечности, хранящий в себе уникальную энергию, способную поддерживать в трудную минуту и дарить вдохновение в серые будни. Когда мое



творение касается кожи, оно словно врастает в жизнь человека, становится его тихим спутником, оберегом от невзгод и источником тихой радости для глаз. Я лелею надежду, что каждое изделие, вышедшее из моих рук, приносит с собой умиротворение и гармонию, словно солнечный луч, пробивающийся сквозь тучи.

Создание мандал для меня – это не просто работа, это медитативный танец души, диалог с чем-то непостижимо высшим. Я никогда не сковываю себя рамками заранее продуманного дизайна – он возникает сам собой, рождается из потока интуиции и вдохновения. В эти моменты я ощущаю непередаваемое чувство единения с прекрасным, словно становлюсь проводником божественной энергии. Каждая мандала наполняется особым смыслом, становится уникальным отпечатком пережитого, живым пульсом вселенной, что делает ее неповторимой и драгоценной.

Каковы лучшие способы использования и сочетания ваших украшений в повседневной жизни? Как они могут дополнить стиль и индивидуальность их владельца?

Мои украшения идеально подходят как для повседневной носки, так и для особых случаев. Их легко сочетать между собой! Вы можете носить их по отдельности, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность, или комбинировать несколько изделий для создания уникального образа. Например, подвески можно носить на цепочке или на кожаном шнурке – это придает им совершенно разный стиль.

Способы использования и сочетания украшений зависят от вашего настроения и личного стиля. Они так же могут стать отличным способом выразить то, что для вас сейчас важно. Если хотите привлечь удачу, выбирайте изделия с камнями, которые символизируют это. Главное – чувствовать себя комфортно

и уверенно, ведь украшение должно отражать именно вас.

Поведайте, как вы находите те самые камни-талисманы, что вдохнут жизнь в ваши изделия? Существуют ли сокровенные ритуалы или тайные методы, направляющие ваш выбор, помогающие отыскать искру будущего украшения?

Выбор камней для моих украшений – это не просто процесс, это священнодействие. Я погружаюсь в мир цвета и текстуры, прислушиваюсь к шепоту энергии, исходящей от каждого самоцвета. Прежде чем камень обретет свое место в украшении, я сливаюсь с ним в медитации, пытаюсь постичь его суть и предназначение.

Я работаю в сотрудничестве с астрологом, который рассчитывает натальную карту клиента и анализирует, какие планеты отвечают за определенные сферы его жизни. Исходя из этого, я предлагаю клиенту выбор из 5-10 камней, которые могут ему подойти. В процессе совместного подбора мы обсуждаем, как выбрать камни, которые будут индивидуально откликаться именно ему. Это позволяет создать уникальные и персонализированные украшения, наполненные смыслом и гармонией.

Можете ли вы поделиться интересным случаем из вашей практики, когда одно из ваших укра-

шений существенно изменило судьбу человека? Как именно это произошло?

Хотя у меня нет конкретных историй о том, как одно из моих украшений кардинально изменило судьбу человека, я часто слышу от клиентов, как они ощущают позитивные изменения в своей жизни после того, как начинают носить мои изделия. Многие из них отмечают, что украшения помогают им чувствовать себя более уверенно, открывают новые возможности и способствуют гармонии в отношениях.

Я верю, что каждое украшение, созданное с любовью и вниманием, обладает уникальной энергией, которая может вдохновить и поддержать владельца. Даже простое ношение камня, выбранного с учетом личных предпочтений и астрологических особенностей, может стать началом положительных изменений.



Моя цель – не только создавать красивые изделия, но и помогать людям находить в них источник силы и вдохновения.

Всякий раз, когда я вижу, как сделанное мною украшение озаряет лицо своего владельца восторгом, как в его глазах вспыхивает искра вдохновения, я чувствую, что моя работа обретает подлинный смысл, расцветает, словно цветок, в прикосновении к вселенской радости.

Участвуете ли вы в выставках или мероприятиях, где можете продемонстри-

ровать свое искусство? Каков ваш опыт участия в таких событиях?

Да, я активно участвую в выставках и ярмарках города! Прошлым летом я почти каждые выходные «фестивалила». Это всегда невероятный опыт – общаться с людьми, делиться своей страстью и видеть, как они реагируют на мои украшения. Я люблю рассказывать истории о каждом изде-

лии и наблюдать, как они находят своих владельцев. Каждый раз, когда я общаюсь с людьми на выставках, я испытываю невероятное вдохновение и радость. Это помогает мне не только развивать свой бизнес, но и расширять круг общения, находить единомышленников и вдохновение. Я с нетерпением жду новых мероприятий, где смогу продолжить делиться своей страстью и находить новых друзей.

ПРОБУЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ: ХОДЬБА КАК КЛЮЧ К Кундалини



Лилия
Инжиневская

-
- сертифицированный нумеролог-цифролог (владеет 7 системами нумерологии)
 - мастер Рейки
 - 2000+ консультаций
 - создатель своей онлайн-школы по цифрологии
 - организатор марафонов, челленджей, интенсивов
 - игропрактик (помогает женщинам в игре построить план нахождения своей Истины)
 - в арсенале имеет огромное количество положительных отзывов
-

В современном ритме жизни простая ходьба часто воспринимается лишь как способ передвижения. Однако, если обратить внимание на этот процесс глубже, можно открыть в нем мощный инструмент для физического, эмоционального и духовного развития.

Ходьба – это не только забота о здоровье, но и практика, способная пробудить скрытые силы внутри человека, включая энергию Кундалини.

Кундалини — это древнее понятие, используемое в йогической философии, которое часто представляют в виде свернувшейся змеи, мирно дремлющей у основания позвоночника. Эта энергия символизирует потенциал, который дремлет внутри

каждого из нас, ожидая своего момента пробуждения. Когда Кундалини начинает свое восхождение, она поднимается вдоль энергетических центров тела, известных как чакры, открывая новые горизонты осознания, интуиции и внутренней силы.

Процесс пробуждения Кундалини можно сравнить с ритмической симфонией, активируемой во время ходьбы. С каждым шагом происходит мягкая стимуляция, особенно в области нижних чакр — Муладхары и Свадхистханы, что способ-

ствуется накоплению энергии и ее естественному движению вверх. Осознанное дыхание и внимание к движениям становятся ключевыми факторами, способствующими этому процессу. Внутренняя тишина и сосредоточенность открывают пространство для пробуждения той силы, что дремлет внутри.

Когда Кундалини начинает подниматься, человек начинает воспринимать свою реальность с совершенно

новой глубиной. Стираются внутренние ограничения, которые раньше держали его в рамках привычного мышления. Ощущение застоя уходит, и вместо него появляются новые перспективы, позволяя взглянуть на жизнь под другим углом. Этот процесс вдохновляет, освещая путь для личностного роста и самовыражения.

Многие практики отмечают, что во время обычных прогулок они начинают получать

неожиданные инсайты и решения на давно мучившие их вопросы. Это внезапное вдохновение, словно светлая нить, пронизывающая их сознание, часто приводит к творческим озарениям и новым жизненным идеям. Таким образом, путь пробуждения Кундалини через физическое движение становится не только средством достижения гармонии, но и ключом к раскрытию внутреннего потенциала, скрытого в каждом из нас.

Ходьба способствует:

- а. углублению осознания своих эмоций и мыслей;
- б. открытию новых горизонтов восприятия мира;
- с. усилению интуиции и внутреннего чутья;
- д. раскрытию 5 органов чувств, запускает энергию;
- е. ощущению единства с окружающей природой и Вселенной.

Простая практика: осознанная ходьба

Чтобы активировать эти процессы, достаточно ходить 6-7 км в день со скоростью 4-5 км/ч (желательно утром). Делайте шаги мягко, ощущайте прикосновение стоп к земле, дышите глубоко и спокойно. Представляйте, как с каждым вдохом энергия поднимается вверх вдоль позвоночника, а с каждым выдохом тело очищается от напряжения и лишних мыслей.

Ходьба – это активная медитация, важно в этот момент оставаться с самим собой, убрать телефон, наушники...

Постепенно вы заметите, как меняется восприятие мира: жизнь становится более яркой, насыщенной смыслом, а внутренние ограничения начинают растворяться, вы получаете дополнительную энергию, приходят новые идеи, и вы достигаете того результата, который даже не снился. При ежедневной ходьбе 3 месяца – меняется окружение, приходят новые возможности.

ЭНЕРГИЯ = ИДЕЯ = РЕЗУЛЬТАТ

Когда утренняя ходьба становится ежедневной привычкой – человек становится генератором собственной энергии...

ХОДИТЬ НЕОБХОДИМО ВСЕМ!

А рожденным 3, 12, 21 и 30 числа, а также 8, 17, 26 числа важно ходить каждый день. Им это помогает освободиться от ненужной информации, так как их мозг генерирует мысли, идеи 24/7, и даже ночью – получается мозг не отдыхает. А ходьба способствует упорядочиванию этих процессов.

Рожденным 4, 13, 22 и 31 числа, а также 7, 16, 25 числа ходьба помогает избавиться от негативных мыслей, от неудовлетворенности, заикленности на каком-то переживании, «настроить» мышление на позитивный лад.

Ходьба – самый простой и доступный способ поднять уровень энергии!

Кататимно-имагинативная терапия Том 1

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



Кататимно-имагинативная терапия Том 2

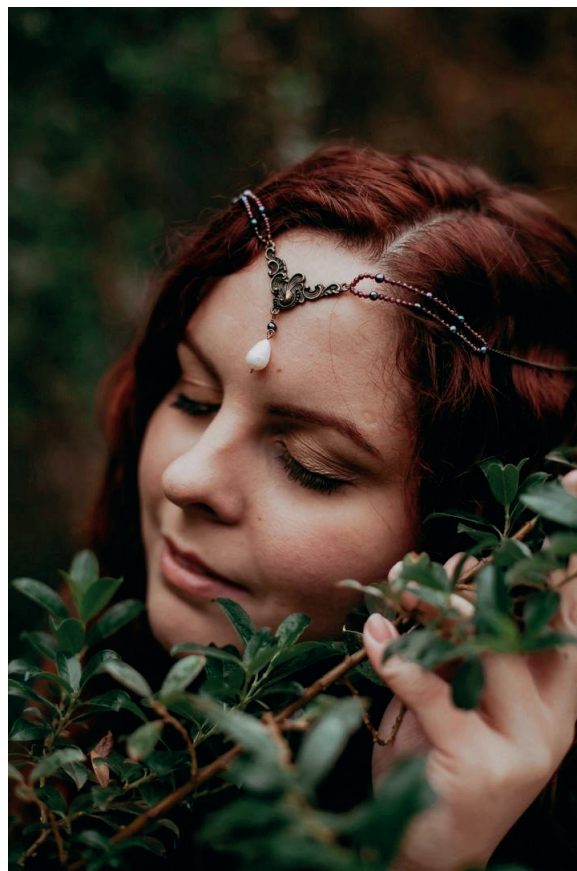
Во втором из четырех томов по КИТ раскрывается новаторский метод работы со специальными мотивами, не имеющий аналогов в мировой практике. Авторами впервые выдвинута и обоснована их собственная классификация данных мотивов. Данное пособие представляет собой незаменимый ресурс для профессионалов и студентов в области психологии.



СИМФОНΙΑ АРОМАТОВ: в гостях у парфюмерной мастерской



Елизавета Николаевская
ведущий парфюмер



Ольга Пономарева
управляющий магазина

В этом номере журнала мы представляем уникальный коллектив – парфюмерную мастерскую **Jujube Cat**. Здесь создаются авторские духи ручной работы, разработанные мастерами-зельеварами, которые вкладывают свою душу и опыт в каждое творение.

Ни один из ароматов не создается просто так – каждый ингредиент обладает своим уникальным значением. Будь то древние духи Востока, прохладные ноты холодных подземелий, сладкие домашние запахи или парфюмерия, вдохновленная персонажами любимых книг и кино – каждый флакон хранит в себе особую историю.

Приглашаем вас окунуться в мир этих удивительных ароматов и узнать больше о процессе их создания!

Парфюмерная мастерская работает уже почти 15 лет, и в ее составе насчитывается более 15 «котиков» – так называют себя сотрудники.

Сегодня мы услышим их ответы на некоторые вопросы о творческой жизни и деятельности этой замечательной мастерской. На наши вопросы ответила **Елизавета Николаевская**, парфюмер, член Международной Ассоциации Ароматерапевтов и основатель Jujube Cat.



Наши дорогие гости



Анна Казакова парфюмер

Когда вы впервые поняли, что хотите стать парфюмером?

Это осознание пришло ко мне в те времена, когда я поступила в университет на гуманитарное направление. В качестве хобби я увлеклась изготовлением мыла – это получалось весьма неплохо, и вместе с подругой мы, как настоящие юные бизнесмены, решили попробовать продавать его.

Однако этого оказалось недостаточно. Подруга натолкнулась на старый учебник по химии и предложила взяться за создание духов. У нас не было ни опыта, ни знаний, но по мере обучения и практики мы начали создавать действительно достойные ароматы.

Несмотря на то, что наши пути постепенно разошлись, я обрела замечательную команду, которая поддержала мое увлечение. Вместе мы начали активно обучаться и развивать свои навыки, и наше дело стремительно пошло вперед.

Из каких ингредиентов вы создаете свои духи?

Мы используем как натуральные, так и синтетические компоненты. Среди интересных моментов: мы самостоятельно изготавливаем тinctures – спиртовые настои из цветов, коры, трав и многих других объектов природы. Мы даже экспериментировали с тincturing стали и монеток, и хоть результаты были разными, это добавило особую изюминку в наш процесс!

Что является самой сложной частью вашей работы?

Наша работа сама по себе непростая: и главным ее капризным фактором является обоняние. Ведь если кто-то не дай бог заболеет, то производство встанет на неопределенное время. Нам очень повезло, что над духами работают несколько человек. Это сотрудничество помогает нам оставаться на плаву даже в самых нестандартных ситуациях, а также получать разнообразные мнения и проводить тщательный анализ результатов.

Откуда вы черпаете вдохновение для новых композиций?

Вдохновение приходит из всего, что нас окружает. Путешествия, ароматы цветов и деревьев, фильмы, сериалы, книги, близкие люди и даже капризы настроения – все это наполняет нашу креативность. Поскольку в нашей команде несколько ведущих парфюмеров, у нас есть

прекрасная возможность для широкого полета фантазии и совместного творчества.

Создаете ли вы эксклюзивные ароматы под личный заказ?

Да, мы с радостью создаем ароматы по индивидуальным запросам наших гостей. Для этого мы предлагаем заполнить анкету, которая поможет нам лучше понять их предпочтения и создать уникальный аромат, максимально соответствующий их пожеланиям. Они могут присутствовать при создании аромата и даже участвовать в процессе, но также возможна и удаленная работа. Кроме того, мы выезжаем на мероприятия и проводим групповые, и индивидуальные мастер-классы.

Какое будущее вы видите для эксклюзивной парфюмерии в России?

Светлым! В настоящее время в России появляется много талантливых мастеров, которые смело экспериментируют и создают качественные и безопасные ароматы. Мы надеемся стать неотъемлемой частью этого увлекательного процесса и обязательно внесем свой вклад в развитие эксклюзивной парфюмерии в стране.



Фарида Мириханова
парфюмер

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.



КАК СОЗДАТЬ СВОЙ ТАЛИСМАН, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ?



Надежда Чумак

Мастер уникальных украшений из Тольятти.

Родилась в 1993 году в Барановичах, Беларусь, получила инженерное образование в Санкт-Петербурге, но выбрала творческий путь.

Освоила профессию мастера маникюра и занялась рукоделием, что стало отдушиной для ее креативности. Настоящим прорывом стало создание мандал из натуральных камней, что объединило ее любовь к природе и искусству.

Участвует в фестивалях, делится опытом с клиентами и передает душу в каждое изделие, вдохновляя других

В сердце каждого из нас живет неутолимая жажда гармонии, неиссякаемой энергии и всеобъемлющего благополучия. Но как же выковать из этих эфемерных желаний осязаемую реальность?

Один из путей – создание личного талисмана, артефакта, который станет не просто изящным украшением, а истинным проводником ваших сокровенных намерений и амбициозных целей. Этот магический предмет способен не только ежедневно напоминать о ваших устремлениях, но и, словно магнит, притягивать в вашу жизнь благоприятные события и желанные перемены.

Я, как мастер, по созданию украшений из натуральных камней, хочу поделиться с вами накопленным опытом и открыть секреты создания талисмана, который будет не просто пылиться в шкатулке, а станет верным союзником на пути к мечте.

Индивидуальный подбор камней: что это такое?

Вы наверняка слышали, что определенным знакам зодиака соответствуют свои камни: например, Водолеям рекомендуют гранат, а Скорпионам – гематит. Однако так ли это на самом деле?

Астрология – это не простое правило, и не всем Водолеям

подойдет гранат, также как и не всем Скорпионам будет полезен гематит. Для того чтобы подобрать правильный камень, важно учитывать индивидуальные нюансы натальной карты каждого человека.

Чтобы получить точные рекомендации, необходимо обратиться к специалисту-астрологу. Вы предоставляете ему свою дату, время и место рождения, и именно на основе этих данных происходит расчет. Астролог анализирует вашу натальную карту, выявляя планеты и энергии, которые играют ключевую роль в вашей жизни. Этот процесс требует глубоких знаний и опыта, так как каждая деталь в карте может влиять на выбор камня.

После анализа астролог подбирает кристаллы, которые помогут максимально раскрыть ваши сильные стороны. Эти камни могут служить источником поддержки в сложные моменты, усиливая вашу интуицию, креативность или уверенность в себе. Важно помнить, что правильный выбор минералов может значительно повлиять на ваше эмоциональное и физическое состояние.

Таким образом, обращаться за помощью к профессионалу – это первый шаг к правильному выбору своего личного талисмана. Правильно подобранный камень не только гармонизирует энергии, но и поможет вам уверенно двигаться по жизни, справляясь с возникающими вызовами и открывая новые возможности.

Но есть и другой путь – прислушаться к себе.

Часто мы интуитивно ощущаем, что именно нам нужно для достижения гармонии и внутреннего покоя. Нам не всегда требуется внешнее подтверждение, ведь мы знаем себя лучше, чем может казаться на первый взгляд.

Задайте себе вопрос: каких энергий вам действительно не хватает в жизни? Это может быть спокойствие, уверенность или творческое вдохновение. Осознав свои потребности, вы можете выбрать камни, которые станут вашими проводниками в этом процессе.

Изучите свойства различных камней и их влияние на ваше эмоциональное состояние. Например, аметист славит своей способностью успокаивать ум и способствовать медитации, а цитрин привлекает изобилие и успех. Важно выбрать тот камень, который вызывает у вас приятные ощущения и резонирует с вашими желаниями. Именно такой подход позволит вам создать мощный инструмент, помогающий наполнить вашу жизнь необходимыми энергиями и достижениями.

Камни – это не просто красивые минералы, а уникальные носители энергии, которые могут значительно влиять на наше эмоциональное и физическое состояние. Каждый камень обладает своими уникальными свойствами, которые могут усиливать или трансформировать нашу ауру.

Когда вы носите талисман, специально подобранный для вас, вы не просто украшаете себя; вы заключаете союз с камнем, который будет поддерживать вас в сложные моменты, помогая привлекать в жизнь необходимые возможности и положительные эмоции.

Использование такого талисмана позволяет создать мощный энергетический поток, который усиливает вашу интуицию и привлекает желаемые изменения. Этот союз с минералом открывает доступ к его целебным свойствам

и мудрости, позволяя вам находить поддержку в каждом дне. Таким образом, правильно выбранный камень становится не только личным украшением, но и верным помощником, который содействует вашему духовному развитию и внутреннему благополучию.

Создание талисмана – это не просто процесс, а глубокий ритуал, который помогает вам лучше осознать себя и свои истинные желания. Каждый камень несет в себе уникальную историю и энергетику, а также активирует намерение, которое вы вложили в его выбор. Этот процесс становится личной практикой самопознания, позволяя вам заглянуть вглубь себя и понять, что действительно важно в вашей жизни.

Когда вы носите украшение, созданное специально для вас, вы ощущаете, как его энергия взаимодействует с вашей. Это не просто украшение – это ваш личный защитник и помощник, способствующий вашему росту и привлечению в жизнь тех изменений, о которых вы мечтаете. Каждый раз, когда вы соприкасаетесь с талисманом, вы наполняетесь уверенностью и вдохновением, чувствуя, что находитесь на верном пути к реализации своих целей и желаний.

Попробуйте – и вы увидите, как изменится ваша жизнь.

ПСИХОСОМАТИКА И ЗДОРОВЬЕ:

10 неочевидных причин женских болезней



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.

Психосоматика представляет собой междисциплинарную область науки, исследующую влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических заболеваний. С точки зрения психологии, можно утверждать:

Практически каждое заболевание имеет психологический компонент, который предшествует или сопутствует физиологическим изменениям в организме.

В случаях, когда индивиду сложно справиться с внутренними конфликтами, его организм начинает активировать механизмы самозащиты. Это часто приводит к возникновению различных функциональных расстройств, выражая страдания души через физические недуги.

Теория психосоматики утверждает, что заболевания возникают из-за восприятия жизненных ситуаций как угрожающих выживанию.

В современном мире, где многие конфликты являются социальными, зачастую мы не осознаем, что воспринимаем их как угрозу. Мы не всегда понимаем, что за определенными состояниями, связанными с ощущением собственной неполноценности, может скрываться страх не жить полной жизнью, а значит, не жить вообще.

В этом номере мы подробно рассмотрим состояния, продолжительное пребывание в которых может суще-

ственно повлиять на здоровье женской репродуктивной системы и спровоцировать развитие различных заболеваний. Эти состояния, возникающие в результате множества факторов, могут оказывать глубокое воздействие на физическое и эмоциональное благополучие женщин, вызывая дискомфорт и серьезные проблемы со здоровьем.

1. «Я недостаточно привлекательная». Это ощущение может возникнуть из-за сравнения себя с другими или из-за полученной негативной обратной связи. Женщина может сомневаться в своей фигуре, внешности, голосе или стиле одежды и жить с мыслью, что ей чего-то не хватает, чтобы быть по-настоящему привлекательной. Очень часто наблюдается фоновое недовольство своей внешностью и критические замечания в свой адрес, а также навязчивое желание что-то в себе изменить.

2. «Я недостаточно женственная». Это состояние возникает, когда женщина не до конца понимает, какой должна быть настоящая женщина, и чувствует, что не соответствует идеалам. Ей может казаться, что у нее мало «женской энергии», или, что она не обладает какими-то качествами, которыми должна обладать настоящая женщина. Такая женщина думает, что существует какое-то «правильное» поведение, которому можно научиться.

3. «Я хуже других женщин». Такое чувство рождается у женщины из-за постоянного сравнения себя с другими. Конечно, если сравнение не в свою пользу. Длительное обесценивание приводит к ощущению неполноценности и незначительности. Если в первых двух случаях женщина верит в то, что она может что-то изменить (улучшить фигуру, сменить гардероб, «прокачать» женскую энергию), то здесь наблюдается тотальное неверие в себя и чувство, что невозможно что-то изменить. Такая женщина сталкивается с бессилием и попадает в состояние жертвы.

4. «Я плохая жена/любовница/партнер». Это не такое глобальное самообесценивание, как в предыдущем случае. Здесь женщина чувствует себя недостаточно хорошей только в аспекте отношений с конкретным человеком, что приводит к сомнениям в своей ценности для партнера. Однако, чем важнее для женщины сохранить отношения с этим человеком, тем масштабнее будет ее внутренний конфликт и переживания собственного несовершенства.

5. «Я не смогла удержать мужчину». Это состояние возникает после расставания или потери партнера, когда женщина начинает сомневаться в своей женской силе, привлекательности и ценности, а также начинает винить себя за то, что не смогла ничего сделать, чтобы предотвратить потерю партнера или отношений. Она берет на себя полную ответственность за отношения, и вытесняет роль другого человека.

6. «Я стыжусь своей сексуальности». Женщина может не принимать свою телесность и испытывать такие чувства как стыд, отвращение и вину за физиологические особенности своего тела. Тело становится для такой женщины триггером, который раз за разом погружает ее в ощущения порочности и загрязненности. Чаще всего такое отношение к себе является результатом воспитания и внушений, которые девочка получила от родителей. Здесь же может быть история пережитого сексуального насилия.

7. «Негативное отношение к сексу».

Это может быть связано как с неприятием себя в сексе, так и с неприятием конкретного партнера. Соответственно, причины могут быть схожи с теми, что были перечислены в предыдущем пункте, а могут лежать в плоскости ваших отношений с партнером или быть связаны с психотипом вашего партнера. Очень часто женщина не отдает себе отчет, что испытывает отвращение к партнеру, т.к. не хочет или не может потерять с ним отношения.

8. «Я неполноценная женщина».

Такое состояние часто связано у женщины с репродуктивными проблемами. Продолжение рода – это основная биологическая функция женщины, и если по каким-то причинам ей не удастся реализовать ее, то могут появиться чувства ущербности, злости и обиды за то, что ей недоступно то, что другим женщинам дается легко. Здесь же может появляться навязчивая идея, что нужно родить во что бы то ни стало.

9. «Я плохая мать».

Это состояние может наблюдаться как у женщин, которые уже имеют детей, так и у тех, кто собирается рожать, или только планирует беременность. Страх быть плохой матерью может блокировать наступление беременности, потому что для психики безопаснее отказать от возможности родить ребенка, чем столкнуться с его потерей. Ведь страх «я плохая мать» о том, что я не уверена, что справлюсь со своей задачей, и мой ребенок может пострадать (погибнуть). Это очень масштабный конфликт, от которого психика будет защищать женщину всеми доступными способами.

10. «Мне нужно доказать, что я чего-то стою».

Это состояние часто встречается у женщин в творческих профессиях, а также в бизнесе. Социальная реализация через карьеру, творческие проекты или бизнес становится важной для ощущения полноценности, особенно если в других аспектах жизни присутствует чувство неполноценности. В таких случаях мы наблюдаем «зацикленность» на карьере/бизнесе и практически полное игнорирование всего остального. Женщина как будто все свои силы и энергию начинает вкладывать в рост и развитие своего проекта, как в ребенка.

Таким образом, мы видим, что «женские» болезни связаны с вопросами принятия себя, своей женственности, сексуальности, самореализации и продолжения рода.

Если вы узнали себя в одном из описаний, это не значит, что вы обязательно заболели. Психосоматика работает чуть сложнее. Однако, обратить внимание на свое внутреннее состояние, подумать откуда оно взялось, будет не лишним. Возможно, стоит проработать эти вопросы с психологом, чтобы освободиться от навязчивых мыслей и деструктивных идей.

Если у вас уже есть симптомы или диагноз, то работа с психологом, специализирующимся на работе с психосоматикой, может стать отправной точкой для внутренних изменений, которые в конечном итоге приведут к исцелению.

ПУТЬ К СЕБЕ. ТРАНСФОРМАЦИЯ ЖИЗНИ: трансформационная игра, которая меняет жизнь



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

Трансформационная игра: сущность и основные характеристики

Трансформационная игра – это интерактивный метод, объединяющий элементы психологии, игровых механик и рефлексивных практик, направленный на глубинное самоисследование и личностные изменения. В основе таких игр лежит структурированный сценарий, который моделирует жизненные ситуации, позволяя участникам безопасно экспериментировать с поведением, эмоциями и когнитивными установками. Используя инструменты вроде метафорических карт,

ролевых диалогов или групповой динамики, игра создает условия для осознания внутренних конфликтов, ограничивающих убеждений и неочевидных паттернов мышления.

Ключевой особенностью является акцент на рефлексии: процесс сопровождается обсуждениями с ведущим или группой, что помогает участникам интегрировать полученные инсайты в реальную жизнь. Как отмечают исследователи (например, Дж.

Хейз в работах о терапевтических играх), подобные практики активируют не только когнитивные, но и эмоциональные ресурсы личности, усиливая эффект трансформации.

Трансформационные игры находят применение в различных областях благодаря своей адаптивности и многоуровневому воздействию. В психотерапии они служат инструментом для диагностики и коррекции эмоциональных расстройств, помо-

гая клиентам прорабатывать травмы или страхи в щадящем формате. В коучинге игры используются для постановки целей, развития лидерских качеств и преодоления профессиональных кризисов. Корпоративный сектор внедряет их в тренинги для улучшения командной коммуникации, управления конфликтами и креативного мышления. В образовании подобные методики способствуют развитию эмпатии и эмоционального интеллекта у подростков. Отдельное направление – саморазвитие: игры становятся популярным форматом для личностных ретрит-программ и онлайн-курсов. По данным Международной ассоциации игровых

методов (IAGM, 2022), гибридная структура игр, сочетающая развлечение и глубину, повышает вовлеченность участников, делая их эффективным инструментом в работе с разнородными запросами современного общества.

В данном выпуске мне хотелось бы представить вашему вниманию авторскую трансформационную игру, разработанную мной как инновационный инструмент для работы с личностными запросами. Она называется «Путь к себе».

Эта методика объединяет элементы процессуальной терапии, метафорического моделирования и групповой

динамики, фокусируясь на глубинном самоисследовании и преодолении внутренних барьеров. Игра создавалась в рамках психологических практик с акцентом на безопасность и экологичность процессов, что позволяет участникам не только выявлять скрытые паттерны поведения, но и формировать стратегии для их трансформации. Предлагаю вместе исследовать ее возможности и потенциал для применения в различных контекстах – от индивидуального коучинга до корпоративных тренингов.

«Путь к себе» – это трансформационная игра, где игровое поле, организованное в форме спирали, символизи-



рует непрерывный процесс развития. Пять ключевых сфер – Финансы, Личность, Отношения, Духовность и Родовая система – отражают базовые измерения человеческого опыта. Каждая из них представляет собой многомерный слой для исследования: через метафорические карты, архетипические образы, телесно – ориентированные практики и провокативные вопросы участник последовательно погружается в диалог с подсознанием. Спиральная структура подчеркивает взаимосвязь

всех аспектов жизни, создавая целостную карту для самоанализа.

Игра не предлагает шаблонных решений – она конструирует безопасное пространство, где активируются внутренние ресурсы и интуиция. В отличие от рациональных методов, здесь трансформация происходит через тело, эмоции и спонтанные инсайты, минуя фильтры сознания. Техники вовлекают бессознательное, раскрывая глубинные паттерны и кон-

фликты, что позволяет игрокам не только распознать истинные желания, но и найти персонализированные пути их реализации. Движение по полю синхронизируется с индивидуальным запросом: символы, карты и практики выступают «зеркалами», отражающими актуальные темы, которые требуют проработки в текущий момент. Такой подход обеспечивает экологичность – даже сложные открытия возникают в ритме, который психика готова принять.

Кому подойдет игра «Путь к себе»:

- Переживает экзистенциальный кризис (поиск смыслов, утрата жизненных ориентиров);
- Столкнулся с экзистенциальной усталостью – цикличностью попыток «найти себя» без ощутимого прогресса;
- Ощущает экзистенциальный вакуум – внутреннюю пустоту, оторванность от собственных ценностей;
- Стремится к интеграции духовного и материального – балансу между трансцендентными устремлениями и повседневной реальностью;
- Испытывает когнитивный диссонанс – разрыв между рациональным пониманием «как должно быть» и интуитивным ощущением «я достоин иной жизни».

Как определить свою готовность к игре?

1. **Деперсонализация:** Часто ли вы чувствуете, что играете социальные роли, теряя контакт с подлинным «Я»?
2. **Когнитивно-эмоциональный разрыв:** Преобладает ли у вас интеллектуализация опыта («понимаю умом, но не чувствую»)?
3. **Страх аутентичности:** Боитесь ли вы проявлять истинные эмоции или потребности в отношениях/карьере?
4. **Синдром эмоционального выгорания:** Испытываете ли истощение от попыток соответствовать внешним ожиданиям?

Результат: Если 2+ утверждений отзываюся – ваша психика сигнализирует: пора начать диалог с подсознанием через игру.

Участники отмечают следующие Эффекты после прохождения игры:

- **Интеграцию идентичности** – восстановление целостности между «Я-реальным» и «Я-идеальным»;
- **Деконструкцию лимитирующих паттернов** – осознание сценариев, блокирующих самореализацию (например, «синдром самозванца»);
- **Активацию внутреннего нарратива** – доступ к личным архетипам и ценностям, формирующим устойчивую самооценку;
- **Формирование экзистенциального видения** – карта целей, синхронизированная с глубинными потребностями;
- **Получение ресурса через катарсис** – эмоциональная разрядка, высвобождающая энергию для изменений.

Отзывы тех, кто уже прошел «Путь к себе»:

Анна, 36 лет:

«Игра стала для меня откровением. Я впервые услышала себя так ясно и глубоко. Ушло чувство потерянности, пришла внутренняя опора.»

Марина, 41 год:

«Я пришла без ожиданий и ушла с ощущением, что нашла свой маршрут в жизни. Практики точные, бережные, а инсайты – как будто пазл сложился.»

Ольга, 33 года:

«Наконец-то отпустила родовые долги, перестала тащить чужую боль. Теперь строю свою жизнь, не из страха, а из любви.»

Практика «Здесь и сейчас»

Закройте глаза. Сделайте вдох и выдох. Положите руку на сердце и спросите:

«Что моя Душа хочет мне сейчас сказать?»

Доверьтесь первому, что придет. Не анализируйте. Почувствуйте. Это – начало Пути к себе.

Практика: «Мой первый настоящий шаг»

Если вы хотите почувствовать силу возвращения к себе прямо сейчас – выполните эту простую практику. Закройте глаза. Положите руку на сердце и спросите себя:

«Какой самый маленький, но самый настоящий шаг я могу сделать сегодня для себя?»

Не оценивайте ответ. Почувствуйте его. Запишите.

И обязательно сделайте этот шаг – даже если он крошечный.

С этого и начинается Путь к себе

Вы можете пройти игру индивидуально или в группе, онлайн или вживую. Если вы чувствуете отклик – просто напишите мне по ссылке: «Хочу на Путь к себе», и я помогу вам сделать первый шаг.



@RIABOVA_PWS

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: я чувствую и взаимодействую



Светлана
Журавлева

КПТ-терапевт. Опыт работы более 10 лет, за это 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.

На сегодняшний день эмоциональный интеллект (EQ) стал чуть ли не на первое место, и опережает интеллектуальные способности (IQ).

Чувствовать стало важнее, чем просто уметь мыслить и решать задачи. Записать свои чувства перестало быть «модно», однако их выражение требует осознанности, чтобы приносить пользу, а не вред себе и окружающим.

Чувства – это не только эмоции.

В современном мире эмоциональный интеллект помогает нам не только строить межличностные отношения, но и понимать себя, окружающих, детей, а также выстраивать деловые связи, создавать личные границы и развивать бизнес.

Всего два-три десятилетия назад наши чувства и переживания казались никому не нужной мелочью. Провал на экзамене? Пустяки, значит, плохо учила! Садись и зубри снова! И так во всем: не нравится еда – ешь что дают, одежда – какая есть, работа – терпи, лишь бы выжить.

Мы свыклись с мыслью, что поддержки ждать неоткуда, в лучшем случае бросят дежурное: «Не переживай!», и ты, послушно, перестаешь переживать. Чувства, словно краденые сокровища, прячешь глубоко в душе, чтобы не нарваться на непонимание. Эта укоренившаяся привычка скрывать свои эмоции ведет к эмоциональной отстраненности, неспособности ощутить и выразить весь спектр чувств. На языке профессионалов это зовется алекситимией – немотой сердца.

Зачем нам нужны эти чувства?

Первое — это познание себя: кто я и что люблю, а что нет. Это основа выстраивания личных границ. Вспомните маленького ребенка — он исследует мир и себя через чувства, громко сообщая маме и всем вокруг, что ему не нравится каша, игрушка или страшно улыбающийся дядя. Чувства защищают нас и напоминают: «Я здесь, я живой!»

Второе — эмоции помогают нам ярко и насыщенно переживать события жизни. Попробуйте испытать любовь, страсть, экстаз, радость или, наоборот, грусть и печаль, если нарушена связь с внутренними эмоциями. Без этой связи невозможно полноценно ощутить себя, жизнь и окружающих вас людей. Нарушение чувственно-эмоциональной сферы в раннем возрасте существенно влияет на взрослую жизнь, включая построение личных и корпоративных отношений, а также выстраивание личных границ. Они стираются, размываются, и понимание того, кто я и какова моя роль в этом мире, становится неопределенным.

Как научиться понимать и выражать свои эмоции, не нарушая гра-

ниц других и не усложняя жизнь себе и окружающим?

В этой статье я хочу поделиться несколькими приемами из когнитивно-поведенческой терапии, которые помогут вам глубже понять себя.

Обратите внимание на свои чувства в различных ситуациях. Например, когда вас не замечают, вы можете почувствовать грусть; когда слышите комплименты или признание успехов — радость и гордость. Часто люди не осознают таких нюансов своих эмоций.

Если вас накрывает сильная эмоция и она угрожает испортить день, попробуйте этот способ: представьте ситуацию, в которой вы разочарованы тем, что ваш обед с любимым человеком не состоялся — вместо кофе он ушел по своим делам, не успев уведомить вас. Что вы почувствуете?

Вместо того чтобы подавлять эмоцию или надевать «голливудскую улыбку», позвольте себе прожить это чувство. Попробуйте осознанно исследовать, как оно влияет на вас и какие мысли возникают. Позвольте себе ощутить каждую эмоцию и сделайте паузу, чтобы понять, что происходит внутри вас. Какие

у вас ощущения? Как это влияет на ваше состояние?

А теперь попробуйте утонуть и раствориться в своих эмоциях, слиться с ними. Обычно в этот момент возникает чувство жалости к себе, приходят разные образы, чаще всего беспомощные. Это точно испортит вам день, а разговор дома уже не будет о кофе, а о всех бедах, и виноват будет он!

Третий способ — дайте этой эмоции побыть рядом с вами. Представьте, что она сидит с вами в кафе, а ваш день продолжается своим чередом. Вы возможно даже перекинетесь парой фраз, а многие уже жалуют не себя, и уже хочется ей подкинуть конфет, чтобы не плакала.

Вот так наглядно и просто можно научиться чувствовать, проживать жизнь ярко и интересно.

В отношениях это позволит вам лучше понять себя и близкого человека, обсуждать все без обвинений и конфликтов, с искренним уважением и поддержкой.

В бизнесе это поможет понять, что происходит с вами и вашим персоналом, оценить риски и выбрать правильные стратегии для решения различных задач и развития.

Не прячьте чувства — они делают нашу жизнь яркой и вкусной!



ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ: ИНТЕРВЬЮ КАК ИНСТРУМЕНТ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ: интервью как инструмент самопрезентации

Современная жизнь все более зависит от социальных сетей, которые играют ключевую роль в межличностной коммуникации и способах передачи информации. Аудитория социальных платформ продолжает расти, что способствует увеличению количества предлагаемых товаров и услуг как от крупных компаний, так и от индивидуальных предпринимателей. Это стремление к развитию бизнеса и монетизации собственных идей обуславливает бурный рост предложений, который зачастую опережает рост числа пользователей, что создает конкуренцию на рынке.

В рамках усиливающейся конкуренции за внимание

пользователей, ключевым фактором успеха становится квалификация и профессионализм в продвижении своих товаров и услуг. Компании и индивидуальные предприниматели, которые эффективно используют инструменты маркетинга и рекламные технологии, более успешно привлекают целевую аудиторию и завоевывают ее доверие. В результате, внимание пользователей концентрируется на тех предложениях, которые выделяются на фоне общего потока информации, и это создает необходимость в более глубоких и инновационных подходах к продвижению, чтобы сохранить конкурентоспособность в данной среде.

Одним из эффективных инструментов привлечения аудитории в современных социальных сетях является проведение онлайн-эфиров, которые обеспечивают интерактивность и вовлеченность пользователей. В этом контексте интервьюинг выступает как удобный способ демонстрации экспертности, позволяя экспертам обсуждать актуальные темы и отвечать на вопросы аудитории в режиме реального времени. Такой формат не только устанавливает доверительные отношения с подписчиками, но и способствует активному распространению контента, поскольку заинтересованные зрители могут делиться трансляцией с другими.

Таким образом, онлайн-эфиры и интервьюинг играют важную роль в стратегиях продвижения и создания личного бренда в условиях растущей конкуренции.

Журнал «Архитектура сознания» не знает покоя в своем стремлении к развитию! Мы продолжаем расширять горизонты, открывая читателям новые, захватывающие возможности для диалога с авторами.

И сегодня мы с гордостью представляем вам нашего нового партнера – **Георгия Худякова**, профессионального интервьюера, опытного психолога, кандидата химических наук, чей уникальный контент обогатит страницы нашего журнала. В этой статье он подробно поделится своими знаниями о технологии проведения интервью и раскроет методы, которые помогут подготовиться к выходу в онлайн-эфир.

Полнота и красочность предоставляемой информации сильно зависят от четырех компонентов:

1. Мастерство и опыт интервьюера – умение задавать правильные вопросы и вести диалог.

2. Опыт спикера – участие в онлайн-эфирах помогает ему чувствовать себя уверенно и органично.

3. Предварительная согласованность действий – четкое взаимодействие между интервьюером и спикером позволяет избежать недоразумений.

4. Технические аспекты – такие факторы, как качество звука, четкость изображения и стабильность интернет-соединения, играют решающую роль в восприятии материала.

Привлечение внимания аудитории является главной целью интервью, и качество его проведения напрямую влияет на результат.

Наиболее быстрым и удобным форматом для проведения интервью является короткая встреча продолжительностью не более 10 минут. Этот вариант встреч исключает взаимодействие с аудиторией и может быть организован в сжатые сроки. После завершения запись размещается на страницах, каналах и в чатах, что способствует максимальному охвату зрителей. Такой формат идеально подходит для привлечения аудитории к вебинару, мастер-классу или тренингу, а также для знакомства с экспертом и его компетенциями.

В отличие от короткого интервью, большое интервью длится от 40 минут и включает в себя как диалог между интервьюером и спикером, так и практическое взаимодействие со зрителями. Во второй части этого формата уделяется значительное время активному вовлечению аудитории. Большое интервью

является отличной возможностью раскрыть экспертность спикера не только через слова, но и через практические примеры, что способствует формированию большего доверия зрителей к эксперту и его продуктам.

Для привлечения заинтересованной аудитории на большое интервью требуется время для работы рекламы. Эффективными методами рекламы являются афиша, стрим, а также рассылка личных сообщений. Примечательно, что продолжительность видео обратно пропорциональна количеству просмотров: большие видео заметно проигрывают коротким. В связи с этим запись Большого интервью требует обработки и создания динамичного короткого видео – превью или трейлера. В результате, организация и последующая обработка большого интервью требует более длительного времени.

В то же время интервью будет неполным без зрителей. Аудитория имеет колоссальное значение! В зависимости от формата мероприятия, аудитория может как просматривать запись интервью, так и участвовать в нем в реальном времени, задавая вопросы и делаясь своими впечатлениями.

Третьим видом интервью является серия регулярных коротких видео-встреч, каждая из которых посвящена определенной теме, выбранной спикером, запросам клиентов или логической связи между темами. В формате беседы или другого взаимодействия интервьюер и спикер совместно раскрывают указанную тему перед зрителями. Как и в случае с коротким интервью, такие встречи должны быть предельно краткими, не превышая 10 минут. Важными условиями являются регулярность и пунктуальность выхода в эфир. Данный формат основывается на наблюдении, что сериалы часто набирают более высокий рейтинг, чем односерийные фильмы.

Для будущих спикеров проводится тренинг уверенного выхода в онлайн эфир. Чтобы успешно подготовиться к выходу в онлайн-эфир, важно помнить, что путь к успеху лежит через

практику. Регулярные тренировки помогут развить уверенность и мастерство. Однако просто повторять материал недостаточно – необходим анализ своих выступлений и получение обратной связи. Обсуждение с коллегами или наставником поможет выявить ошибки и понять, что уже хорошо удается. Кроме того, важно работать не только над исправлением недочетов, но и над закреплением своих успехов. Такой подход позволит вам стать более уверенным и подготовленным к онлайн-выступлениям.

Однако одной лишь практики недостаточно для успешного выхода в эфир. Многие сталкиваются с внутренними барьерами, такими как страх, неуверенность в своей внешности или просто незнание, с чего начать. Поэтому перед началом практических занятий важно работать с эмоциями и психологическим сопротивлением, а также обсуждать и осваивать необходимые инструменты для качественного выступления. Подготовка включает в себя также выбор темы, с которой обучающийся впервые выйдет в онлайн-эфир.

После этого стартует практический этап, который делится на две части: первый выход в онлайн-эфир проходит в группе обучающихся, а затем – в открытом формате, где присутствуют не только участники группы и тренер,

но и зрители из внешней аудитории.

Опыт показывает, что посещение больших интервью, проводимых тренером с опытными спикерами, является отличным дополнением к обучению выходу в прямой эфир. Это позволяет обучающимся увидеть на практике, как работают профессионалы, и перенять их опыт. Важно также помнить о необходимости немедленного применения полученных знаний – окончание курса подразумевает выход в эфир, чтобы сохранить мотивацию и закрепить навыки.

В этом контексте идеальным решением становится третий вид интервью – серия коротких регулярных эфиров, проводимых совместно с тренером. Такие встречи обеспечивают поддержку и позволяют обучающимся уверенно выйти на сцену, продолжая развивать свои способности и уверенность в себе.

В заключение стоит подчеркнуть, что развитие искусственного интеллекта (ИИ) в ближайшем будущем создаст ситуацию, при которой различить настоящего эксперта и человека, владеющего навыками работы с ИИ, станет возможным только через непосредственное общение. В таких случаях важны личные реакции, эмоции и способность говорить и взаимодействовать с аудиторией. Это делает формат онлайн-эфиров все более

актуальным и привлекательным для зрителей, которые готовы инвестировать в услуги настоящих специалистов.

Интервью, как формат подачи информации, всегда находили отклик у зрителей, и в будущем они продолжают брать на себя ответственность за качественную презентацию спикера. Эти форматы будут адаптироваться под запросы аудитории, обеспечивая высокую степень вовлеченности и удовлетворения зрителей от получаемой информации.

В связи с этим, в текущем и будущих номерах нашего журнала мы будем публиковать краткие превью авторских интервью. После каждого из них будет размещен QR-код, который обеспечит доступ к полным версиям интервью в социальных сетях. Таким образом, мы создадим симбиоз печатных и цифровых СМИ, предлагая нашим читателям удобный и современный подход к получению информации.

Для экспертов, стремящихся раскрыть свой потенциал перед широкой аудиторией, для тех, кто мечтает о живом общении, но пока не готов к онлайн-эфирам, открывается уникальная возможность. Вы можете напрямую обратиться к Георгию или связаться с редакцией нашего журнала, чтобы обсудить перспективы взаимовыгодного сотрудничества и воплотить ваши идеи в жизнь

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ: ключ к процветанию и изобилию рода



Галина
Горбенко

Парапсихолог, медиум
по работе с подсознанием
через память рода

Что такое род?

Род важен для каждого человека. Род, как дерево. У него есть корни – ушедшие предки; ствол – взрослое поколение, которое живо; ветви – дети и плоды – это те, кто уйдут в другие рода сеять свои семена. Род человека – это мощь, защита и сила. Принадлежность к своему роду делает нас сильнее. Не даром на мечах ковали знак рода, к которому принадлежал его владелец.

В чем отличие женской энергии от мужской?

Женская энергия – это энергия созидания, строительства, эмпатии. Женщина, как губка впитывает и отражает поведение мира и ее энергия дает ей способность

эмпатически подстраиваться практически под все, что находится вокруг нее. Она созидает, строит и берегает. Интеллект ребенку передает именно женщина, а мужчина передает движение, активность, стремление к достижению. Женская энергия – это еще и крылья мужчины, с которым она живет. И если эти крылья правильные, то мужчина взлетает и летит.

Что такое триединство в человеке?

Каждый человек имеет триединство: дух, душа, тело. Тело нужно кормить, поить, одевать, оно требует проявления. Но душе это не нужно. Душа – это данная нам частица Бога, которая пришла отдавать, а не брать. Ей нужно делиться теплом, любовью.

Душа проявляется через творчество и радость. Дух – это мужское начало. Духу требуется признание, ему нужно достичь высот.

Почему столько несчастных женщин, если их энергия обладает такой силой?

Женская энергия есть у каждой женщины от рождения, но не каждая женщина умеет ее проявить, дать ей свободу. Иногда женщина не позволяет себе быть слабой, когда она сильна и тем самым она не позволяет своему мужчине проявиться, ломает его. Женщины часто живут мужской энергией, что противостоит естеству для нас. Какое-то время ее можно использовать и порой это даже необходимо, но надо помнить, что жен-

ская энергия, естественная для женщин, страдает и женское начало остается нереализованным. Это один из главных факторов.

С какими запросами Вы работаете?

Я помогаю справиться со страхами в финансовой сфере, когда люди боятся денег, в семейной сфере и в сфере детско-родительских отношений. Чаще при-

ходят те, кто хочет получить еще один ресурс для достижения своих целей. Так вот страх – это ресурс. Принято считать, что страх нас останавливает. Но страх – это огромная энергия и если принять его в союзники, научиться его использовать, то вот вам колоссальный дополнительный ресурс для роста и достижения целей! Удивительно, но энергии любви, страха и денег однотипны.

А еще, как это ни парадоксально, я учу женщин быть женщинами и использовать их женскую энергию. Когда женщина начинает в полной мере ею пользоваться, жизнь ее семьи меняется, все встает на свои места. Происходит исцеление самой женщины, ее супруга, детей. Работа со страхами и с женской энергией помогает женщинам, которые обращаются ко мне достигать больших результатов.

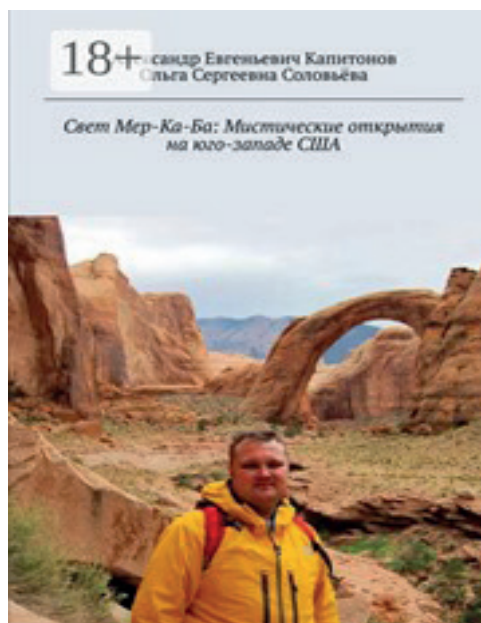
Посмотреть развернутое интервью с Галиной Горбенко вы сможете по следующей ссылке:



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, 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.



БИБЛИОДРАМА: погружение в мудрость веков



Елена
Пределина

Врач,
директор библиодрамы

Что такое библиодрама?

Это интерактивный метод работы с библейскими текстами, находящийся на стыке психологии, теологии и драматерапии. В отличие от традиционного изучения Писания, участники проживают библейские события через ролевое взаимодействие.

Кто такой директор библиодрамы?

Так называют ведущего всего психотерапевтического процесса. От директора зависит очень многое: тема, вопросы, способ преподнесения материала и конечный результат. В итоге строится неповторимая структура каждой встречи.

Как проходит библиодрама?

В три этапа. Первый этап – это подготовка темы. Выбирается отрывок из Библии,

смотрятся толкования святых отцов, определяется смысл того, что хочется донести, готовятся вопросы.

Второй этап – это сама библиодрама. В начале встречи директор библиодрамы читает подготовленный отрывок и предлагает к обсуждению несколько вопросов. Затем происходит распределение ролей. Роли могут быть самые разные: люди, ангелы, голоса, например страх и вера, животные, предме-

ты. Участники погружаются в роли и ассоциируют себя с этими персонажами. Я задаю вопросы, а они отвечают, проживая эмоции библейских героев. Чудесным образом, проживая эмоции и ситуации своих героев, участники начинают проживать свои собственные эмоции и ситуации. Идет отчетливая переключка с задачами и проблемами современной жизни.

На третьем этапе, уже после выхода из ролей, участники делятся своими эмоциями, мыслями, переживаниями, инсайтами. Происходит раскрытие людей. И оно продолжается и после окончания встречи, на протяжении еще нескольких дней.

Чем помогает людям библиодрама?

Я вижу сколько новых осознаний, эмоций переживает человек. Меняется отношение к себе, к миру. Кто-то находит Бога, кто-то глубже Его познает. Очень много инсайтов.

Что для Вас значит библиодрама?

В моей жизни библиодрама стала ярким и интересным инструментом. Представьте, что Вы – Моисей, чувствующий тяжесть посоха в руке перед расступившимся морем, вы – Мария Магдалина, впервые видящая воскресшего Христа, Вы – Иуда, сжимающий

в потной ладони тридцать сребреников. Вы только на минуту посмотрите на мир глазами одного из героев Библии и Вы почувствуете, что такое библиодрама. Она превращает текст в опыт, а саму Библию из простого сборника сюжетов в зеркало, в котором можно разглядеть себя.

Как можно поучаствовать в библиодраме?

Нужно найти сообщество, в котором есть директор библиодрамы и присоединиться к нему. Я провожу библиодраму он-лайн. Можно зайти на один из моих ресурсов или написать мне и я сориентирую по дате проведения очередного собрания.

Посмотреть развернутое интервью с Еленой Пределаиной вы сможете по следующей ссылке:



КАТАТИМНО – ИМАГИНАТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: инновации планетарного масштаба



**Александр
Капитонов**

Кандидат технических наук.

Автор 30 научных трудов.
Действительный член Европейской Академии естественных наук.

Основатель Академии прогрессивных технологий «Квантовый прыжок».

Владелец печатного международного СМИ «Международные вести бизнеса».

Владелец ювелирной компании «Umineraly».

Основатель ретрит-центра «Лопухинка».

Что собой представляет кататимно – имажинативная психотерапия и в чем заключается суть этого метода?

Кататимно-имагинативная психотерапия (КИТ) — это психотерапевтический подход, который основан на использовании воображения и образов для работы с эмо-

циональными и психическими состояниями пациента. Суть метода заключается в том, чтобы помочь пациенту выявить и проработать внутренние конфликты и значимые переживания через создание и исследование ментальных образов. Это позволяет глубже понять свое эмоциональное состояние и осознать корни проблем.

Как проходит сеанс в рамках КИТ?

Сеанс КИТ обычно начинается с обсуждения текущих переживаний и проблем пациента. Затем терапевт предлагает погрузиться в состояние расслабления, после чего пациент закрывает глаза и погружается в воображаемый мир. Он может описывать

образы, которые возникают, и, в диалоге с терапевтом, исследовать их значение. В процессе сеанса особое внимание уделяется ощущениям и эмоциям, которые возникают у пациента.

С какими пациентами наиболее эффективно можно работать с использованием данного метода?

В настоящее время в системе кататимно-имажинативной психотерапии (КИТ) существует ряд ограничений, которые необходимо учитывать. К таким ограничениям относятся недостаточное интеллектуальное развитие пациента, серьезные органические нарушения головного мозга и центральной нервной системы, включая эпилепсию, тяжелые депрессивные состояния, психиатрические диагнозы, такие как шизофрения, соматические заболевания, представляющие угрозу для жизни, а также возраст до семи лет.

Тем не менее, важно отметить, что в рамках моего инновационного подхода ограничения, связанные с тяжелыми депрессивными состояниями и недостаточным интеллектуальным развитием, больше не

являются непреодолимыми препятствиями. Мы разработали специальные методики, которые успешно работают также и с такими пациентами, что значительно расширяет количество людей, которым можно оказать помощь с использованием методов КИТ.

В чем еще заключается ваш инновационный подход в КИТ?

Самое главное — это введение четкой логической классификации мотивов, основанной на архетипической концепции Карла Юнга. Такой подход предлагает психотерапевтам ясные инструкции о том, с кем и каким образом работать с использованием методов КИП. Это значительно упрощает процесс терапии и позволяет терапевтам более эффективно ориентироваться в потребностях своих пациентов.

Более того, в рамках этой работы было разработано свыше ста новых мотивов и инструкций по их использованию. Это расширяет инструментарий психотерапевтов и дает возможность адаптировать терапевтические методики под индивидуальные особенности каждого пациента. Такие новые

мотивы способствуют более глубокой проработке эмоциональных состояний и внутреннего опыта пациентов, что, в свою очередь, ведет к более успешным результатам в психотерапии.

Какие перспективы развития данного метода наблюдаются в России?

В настоящее время наблюдается рост интереса к психотерапии с использованием методов КИТ. Тем не менее, стоит отметить, что систематические попытки некоторых специалистов монополизировать процесс обучения этому методу серьезно ограничивают его развитие и внедрение инновационных подходов. Это серьезно препятствует расширению возможностей применения метода в практике психотерапии.

Однако я уверен, что, несмотря на существующие преграды, «новая мощная поросль» со временем вытеснит «старые больные деревья». Таким образом, инновационные методы и подходы все же найдут свое место в психологической практике, а интерес к КИТ будет продолжать расти, внося свой вклад в развитие эффективной психотерапии.

Посмотреть развернутое интервью с Александром Капитоновым вы сможете по следующей ссылке:



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ В КИТ: инновационный метод работы с подсознанием

Кататимно-имагинативная психотерапия (КИТ) представляет собой уникальное направление глубинной психотерапии, в котором акцент делается на работе с воображением. Этот метод направлен на раскрытие бессознательных желаний, фантазий, конфликтов и механизмов защиты психики человека. В отличие от других подходов, КИТ предлагает клиенту заранее заданные сюжеты и образы, позволяя глубже проанализировать внутренние переживания и понять их истоки.

Принципиальное отличие КИТ от эмоционально-образной терапии заключается в том, что здесь основной целью является анализ, а не лишь реагирование на чувства. Благодаря подобному подходу клиент получает возможность осознать и исследовать сложные аспекты своего внутреннего мира, что способствует более глубокому пониманию себя и своей жизни. КИТ открывает новые горизонты для психологического роста и самопознания, помогая наладить гармоничные отношения с самим собой.

В практике Кататимно-имагинативной психотерапии бывают случаи, когда клиент не может увидеть образы, что затрудняет процесс работы. В классической Символдраме специалист приходит к выводу, что с такими клиентами нельзя продолжать терапию



по методу КИТ. Однако это не означает, что путь к пониманию внутреннего мира закрыт; существуют альтернативные подходы, которые могут оказаться полезными.

Инновационный метод, разработанный Александром Капитоновым, предлагает решение для таких клиентов на начальном этапе. Вместо традиционного подхода, он использует метафорические карты, которые служат мощным инструментом для создания образов и активизации воображения. Эти карты помогают клиентам визуализировать свои переживания,

даже если они испытывают трудности с индивидуальным воображением.

Таким образом, использование метафорических карт открывает новые горизонты для терапии и позволяет постепенно обеспечить видение образов. Этот подход не только делает процесс более доступным для клиентов, но и дает возможность глубже исследовать их внутренний мир, способствуя личностному росту и эмоциональному развитию.

Сегодня в нашей редакции мы рады приветство-

вать уникальную художницу, **Наталью Максимовну Белову**, благодаря которой стало возможным реализация этих метафорических карт, открывающих новые границы КИТ. Ее непревзойденный художественный талант и тесное сотрудничество с автором метода Александром Капитоновым позволили создать более двухсот оригинальных карт, каждая из которых пропитана глубочайшим символизмом и эмоциональным смыслом. Эти произведения искусства становятся незаменимым инструментом в работе с клиентами, помогая им погружаться в свои внутренние переживания.

Каждая карта – это отдельная история, уникальный мир, который приглашает к исследованию и самопознанию. Эти карты не просто иллюстрации; они создают пространство для глубокого взаимодействия и глубинного анализа. Благодаря им КИТ обретает новую форму, становясь более чуткой и интуитивной, открывая бескрайние возможности для личностного роста и эмоционального вдохновения.

Наталья Максимовна, расскажите, как проходил процесс создания метафорических карт?

Каждая карта рождалась в атмосфере глубокого сотрудничества и совместного творчества. Я получала подробные технические задания от Александра Евгеньевича, которые служили основой для разработки концепции каждой карты. Это был только пер-

вый этап. Чтобы погрузиться в суть и наполнить каждую карту смыслом, мы проводили сессии по методу КИТ. Эти встречи позволяли мне достигать глубокой осознанности и проработать все нюансы, что было крайне важно для передачи образов и сообщений, заложенных в каждой работе. Таким образом, каждая карта стала не просто художественным произведением, а настоящим инструментом, способным открывать новые горизонты личностного роста и самопознания.

Как создание метафорической колоды оказало влияние на вашу жизнь и какие изменения это принесло?

Создание метафорической колоды стало для меня своего рода трансформационным опытом, который радикально изменил мой внутренний мир. Каждая карта, словно маленький мир, отражает наши переживания, эмоции и стремления, и процесс их создания стал глубокой практикой самопознания для меня.

Это путешествие позволило мне погрузиться в собственные чувства, раскрыть неосознанные страхи и мечты, а также дать выход тем мыслям, которые долго оставались невысказанными. Я научилась замечать многослойную природу своих эмоций и стала более открытой к диалогу с самой собой. Кроме того, метафорическая колода оказала влияние на мое взаимодействие с другими. Я заметила, что теперь легко

налаживаю связи с людьми, готовыми поделиться своими переживаниями.

Какая из карт, по вашему мнению, оказалась самой сложной в создании, и что сделало этот процесс таким непростым?

Все карты я создавала в состоянии творческого потока, когда каждая линия и каждый цвет рождались как будто сами собой. Четкие указания от Александра Евгеньевича были для меня настоящим ориентиром, помогая глубже понять, что именно я хочу передать. Благодаря проработке каждой темы, абстрактные идеи превращались в яркие и конкретные образы, что делало каждую карту уникальной. Этот процесс, наполненный смыслом и глубиной, оказался не только увлекательным, но и настоящим творческим вызовом.

Над какими вдохновляющими художественными проектами вы в настоящее время трудитесь?

В данный момент я погружена в работу над несколькими увлекательными художественными проектами. Особое место среди них занимает создание иллюстраций для новой художественной книги Александра Евгеньевича, название которой пока остается в тайне. Этот проект наполняет меня вдохновением и творческой энергией, и я с нетерпением жду момента, когда смогу поделиться результатами с миром.

ШИБАРИ И ЙОГА: два пути к одной цели



Прямо сейчас на свет выходит новый шедевр, автором которого является удивительно творческий человек — **Мошнова Светлана**. Эта книга под названием «В лабиринтах души: Путешествие в Японию и тайны ханами» представляет собой уникальную комбинацию глубоких размышлений и захватывающих путешествий.

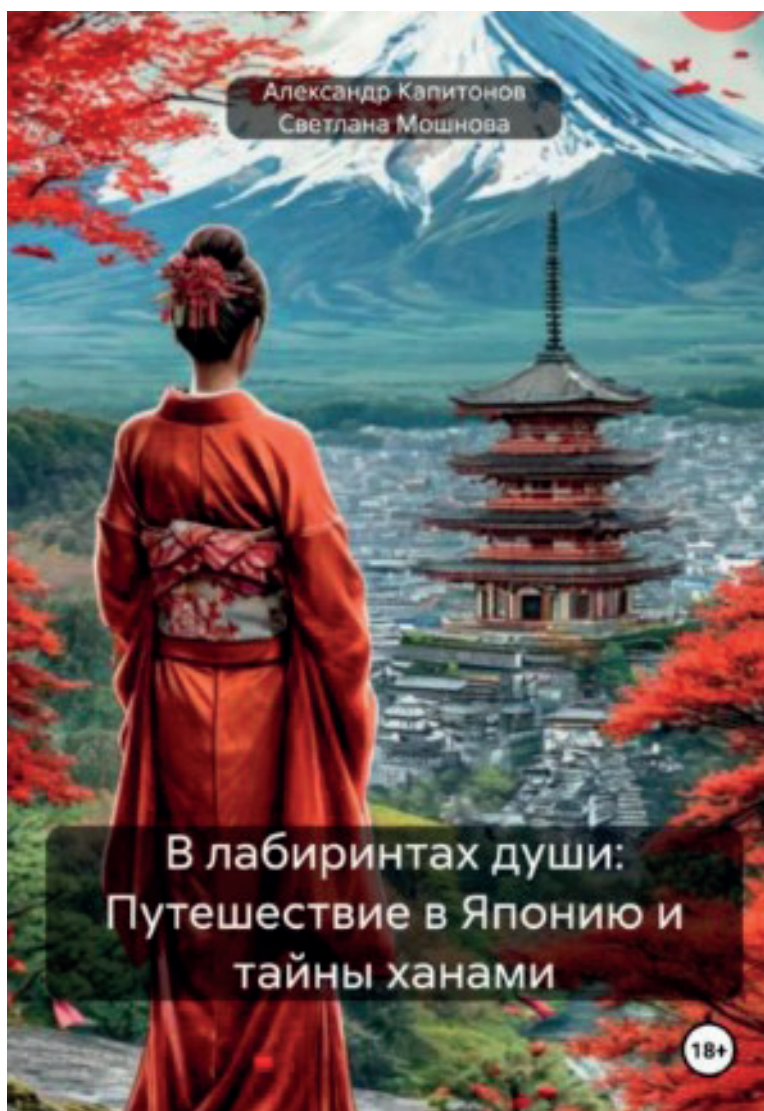
Это история о молодой провинциальной девушке, которой казалось, что жизнь проходит мимо, словно в узкой клетке, ограничивая ее мечты и желания. Однажды, полная решимости и стремления к переменам, она совершила отчаянный поступок — подписала кредитный договор на поездку в Японию, заложив свою единственную квартиру. Этот шаг стал для нее настоящей вехой, открывшей двери в мир, полный незабываемых приключений и удивительных открытий. Путешествие в Японию стало не просто способом сбежать от рутины, а началом новой жизни, где

каждая минута наполнялась вдохновением, а мечты обрели возможность воплотиться в реальность.

Там, в удивительной Японии, она открыла для себя совершенно новый мир — мир шибари, древнего искусства связывания, которое стало не только практикой, но и настоящей путеводной звездой на пути к ее внутреннему преображению. Благодаря этой глубокой и чувственной технике она начала раскрывать свое

истинное «я», преодолевая ограничения, которые сковывали ее душу.

Из вечно зажатой и скромной девушки, страдавшей от своих комплексов и неуверенности, она трансформировалась в уверенную, свободную и сильную женщину. Шибари помогло ей не просто изменить свое восприятие себя, но и открыло новые горизонты для самовыражения и самопознания.



Эта техника стала настоящей жемчужиной для всех, кто хочет изменить свою жизнь и открыть новые грани своего внутреннего мира. Она научила ее принимать стыд и уязвимость, превращая их в свою силу. С каждым узлом, который на ней завязывали, она освобождалась от сомнений и страхов, расцветая как никогда ранее. В Японии она не только нашла новое увлечение, но и саму себя.

Шибари (яп. 縛り) – традиционная японская техника эстетического связывания веревками, корни которой уходят в историю самурайских методов пленения (ходзе-дзюцу). В современном контексте шибари трансформировалось в практику, сочетающую элементы искусства, психоэмоционального взаимодействия и телесной осознанности. Несмотря на эротический подтекст, многие аспекты шибари пересекаются с принципами йоги, включая работу с дыханием, концентрацией, физической выносливостью и медитативным состоянием. Ниже представлен анализ этих параллелей с опорой на научные исследования.

Как и йога, шибари требует контроля над телом, гибкости и баланса. Исследования показывают, что практики, связанные с осознанным движением, снижают стресс и улучшают проприоцепцию (ощущение положения тела в пространстве) [1]. В шибари участники фокусируются на дыхании и плавности движений, что напоминает виньяса-йогу.

Сходства с йогой:

- **Дыхание:** Контроль дыхания в шибари помогает снизить тревожность, аналогично пранаяме в йоге [2].
- **Физическая нагрузка:** Статичные позы (например, «подвешивание») развивают выносливость и мышечный контроль [3].
- **Медитация:** Процесс связывания/развязывания требует концентрации, погружая участников в состояние «потока», схожее с медитативными практиками [4].

Шибари, как и парная йога, строится на доверии и коммуникации. Исследования в области психологии BDSM подчеркивают, что ролевые практики способствуют эмоциональной разгрузке и укреплению межличностных связей [5]. В йоге аналогичный эффект достигается через парные асаны и групповые сессии.

Ключевые аспекты:

- **Доверие:** Роль «связывающего» (наваси) и «связываемого» (уке) требует четких договоренностей, схожих с принципом «ахимсы» (ненасилия) в йоге.
- **Катарсис:** Эмоциональное высвобождение через физическое напряжение наблюдается в обеих практиках [6].

Изначально шибари не имело духовной составляющей,

в отличие от йоги, но современные интерпретации включают элементы дзен-буддизма, акцентируя внимание на «здесь и сейчас». Это сближает его с mindfulness-подходами в йоге [7].

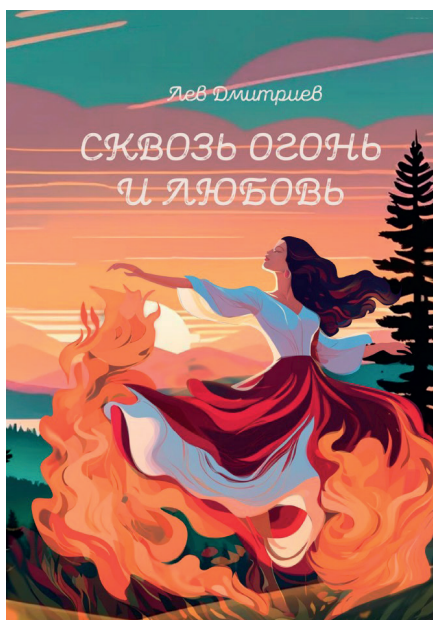
Таким образом, шибари можно рассматривать как своеобразный аналог йоги, в котором синтезируется телесная осознанность, эмоциональная регуляция и глубокая культурная традиция. Однако между этими практиками существуют важные различия. Если йога изначально обращена к духовным практикам, стремясь к внутреннему просветлению, то шибари остается светской дисциплиной, сосредоточенной на эстетике и межличностном взаимодействии.

Несмотря на эти различия, обе практики открывают двери к гармонии между телом и разумом, позволяя каждому практикующему исследовать свои эмоции и физические ощущения. В шибари, как и в йоге, присутствует уникальное стремление к балансу и единству, однако каждый выбирает свой путь к этому состоянию в зависимости от своих ценностей и стремлений.

Примечание: Практика шибари требует соблюдения правил безопасности и информированного согласия участников.

Список научных источников:

1. Ritter, W. L. (2018). Kinbaku: The Art of Bondage in Japanese Culture. Journal of Contemporary Anthropology.
2. Weiss, M. D. (2011). Techniques of Pleasure: BDSM and the Circuits of Sexuality. Duke University Press.
3. Newmahr, S. (2011). Playing on the Edge: Sadomasochism, Risk, and Intimacy. Indiana University Press.
4. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
5. Kleinplatz, P. J., & Moser, C. (2006). Sadomasochism: Powerful Pleasures. Routledge.
6. Khalsa, S. B. S., et al. (2015). Yoga as a Therapeutic Intervention. National Center for Complementary and Integrative Health.
7. Lorde, A. (2020). Mindfulness in Japanese Aesthetic Practices. Journal of Asian Arts.

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.

ШАМАНИЗМ: не дар Богов, а вечный труд души



Ольга Серебрякова

Дипломированный психолог, нейропсихолог, телесноориентированный специалист.

Сертифицированный МАК специалист, игропрактик.

Создатель трансформационных курсов, проводник женских кругов.

Практикующий шаман.

Современный мир, несмотря на бурное развитие технологий, продолжает хранить и развивать свою духовную составляющую. Интерес к шаманизму, древнему искусству взаимодействия с миром духом, не только не угасает, но и значительно возрастает. Шаманы, как носители этих знаний, не исчезли с арены жизни; напротив, многие из них адаптировали свои практики к условиям нашего времени.

Шаманизм — это не просто набор древних практик и магических ритуалов, это глубокая связь с миром духов,

с природой и силами, которые нас окружают.

Он представляет собой первобытную духовность, которая, несмотря на тысячелетия своей истории, продолжает существовать в нашем мире, адаптируясь к современным условиям и сохраняя свои основные принципы. Шаманизм имеет древнейшие корни, уходящие в доисторические времена.

В основе шаманских практик лежит верование в существование тонких миров, которые взаимодействуют с нашим материальным миром.

Шаман — это посредник между этими мирами, проводник, который может общаться с духами, управлять энергиями, а также помогать людям найти путь к исцелению, пониманию и внутреннему балансу. Это могут быть духи природы, предков или силы, обитающие в различных мирах. Шаман помогает наладить связь с этими силами, извлекая из них энергию и ресурсы для гармонизации внутреннего состояния человека или для выполнения определенных ритуалов и целей.

Современный мир, несмотря на свою технологическую

развитость, не потерял своей духовной составляющей, и интерес к шаманизму продолжает расти. Шаманы не исчезли, а наоборот, многие из них адаптировали древние практики к новым условиям. Сегодня шаманизм — это не только работа в лесах и на природе, но и глубокая работа с собой и окружающим миром в условиях городского ритма. Взаимодействие с духами и тонкими энергиями актуально как в удаленных местах, так и в шумных городах, где требует особого подхода работа с внутренним состоянием, гармонизация и понимание того, как эти силы влияют на нашу жизнь.

Важной частью шаманизма является его связь с природой. Хотя шаманизм адаптировался к современным условиям, основная идея — жить в гармонии с природой и ощущать ее силу — осталась неизменной. Шаман всегда находит время для того, чтобы выйти на природу, почувствовать ее энергию и, конечно же, работать с силами земли, воздуха, огня и воды.

Путь шамана для меня начался, как у многих, с неосознанным призывом. Посвящение, пришедшее от Духов, ознаменовало тот момент, когда они выбрали меня для служения; мне тогда было около 26 лет, и я не понимала, куда ведет этот путь.

Ближе к 35 годам внутри меня зародился зов: глубокая потребность прикоснуться к своей истинной сути.

Я начала с практик с картами Таро и простой деревенской магии, заговорами и шепотками; затем обращалась к богам и исследовала руническую магию.

Однако шаманизм привлек меня не просто как религиозная практика, а как истинный путь к первоосновам и истинному источнику.

Через жречество я пришла к шаманизму, и с тех пор осознала, что это не просто профессия или увлечение, а судьбоносный путь, кото-

рый я выбрала и который ведет меня вперед.

Посвящение в шаманы — это процесс, который невозможно вернуть или изменить. Это путь, который невозможно «переиграть». Он требует полной отдачи и ответственности, потому что быть шаманом — значит служить духам, быть проводником между мирами, ощущать свою связь с тонкими энергиями и постоянно работать над собой. Шаманизм — это не игра, это реальный путь, который требует силы духа и преданности. Это работа, которая влияет на все



в жизни, от взаимоотношений до духовного развития.

Шаман, вступивший на этот путь, ежедневно взаимодействует с силами природы, проводит славения, работает с алтарями и совершает ритуалы. Это практики, которые становятся частью жизни. Их цель – поддерживать связь с духами, гармонизировать свое внутреннее состояние и работать с энергетическими потоками, которые проходят через нас и нашу жизнь.

Шаманизм требует постоянной работы над собой. Внутреннее саморазвитие – это основа шаманской практики. Каждый шаман должен работать с личной силой, которая является источником его энергии и защиты. Личная сила позволяет чувствовать себя защищенным, быть в состоянии оказывать влияние на мир вокруг себя. Шаман не просто ведет людей, он влияет на их внутреннее состояние, помогает им открыться, понять себя и исцелить свои внутренние раны.

Шаман как проводник – это не только специалист по духовным практикам. Это человек, который помогает другим через свою связь с миром духов. Он не только управляет энергиями, но и является живым каналом между мирами. Шаманизм состоит в том, чтобы быть проводником силы, которая изначально находится в человеке и в мире вокруг. Он помогает раскрыть эту силу и использовать ее во благо.

Существует несколько разновидностей шаманов, каждый из которых имеет свою специфику работы:

Белые шаманы:

- *Работа с Верхним миром:* Белые шаманы обращаются к высшим духовным уровням и энергии, связываясь с нирваной и светлыми сущностями.
- *Роль наставника:* Они выступают в роли проводников, обучая других духовным практикам и передавая здравые знания и мудрость.
- *Гармония и баланс:* Основная задача белых шаманов – восстановление гармонии и баланса в жизни людей и сообществ через духовные практики и советы.

Черные шаманы:

- *Обращение к Нижнему миру:* Черные шаманы работают с более темными силами и энергиями, исследуя негативные и болезненные аспекты существования.
- *Работа с сущностями:* Они взаимодействуют с различными сущностями, часто предлагающими силу, но требующими значительных жертв и последствий.
- *Очищение и работа с родовой системой:* Черные шаманы занимаются очищением, устраняют негативные программы и внедренные родовые травмы, направляя энергию для исцеления и компенсации.

Желтые шаманы:

- *Работа в Среднем мире:* Желтые шаманы оперируют в третьем пространстве, сосредотачиваясь на материальном мире и взаимодействиях между духами и людьми.
- *Интеграция различных уровней:* Они соединяют уроки, полученные от белых и черных шаманов, и помогают людям интегрировать духовные уроки в их повседневную жизнь.
- *Исследование природы и ее законов:* Желтые шаманы также могут работать с природными силами, проявляя глубокое понимание окружающего мира и его структур, включая практики, связанные с циклами природы и животного мира.

Все эти разновидности шаманов демонстрируют разнообразие подходов и методов работы в шаманизме, каждый из которых направлен на уникальные цели и удовлетворение потребностей различных аспектов человеческой жизни.

Однако, с растущим интересом к шаманизму, появляется и большое количество людей, которые называют себя шаманами, но на самом деле не являются ими. Это явление, которое можно назвать «шаманствованием».

Некоторые пытаются подражать настоящим шаманам, используя бубны и другие инструменты, не осознавая их истинного значения. Работать с бубном – это не просто игра на инструменте, это взаимодействие с духом инструмента, ощущение его силы и энергии. Бубен не просто звук, это проводник, это верный конь для шаманских путешествий, с которой шаман работает на уровне тонких энергий.

И если подражать шаманизму, не понимая этого, можно потерять связь с самой силой. «Шаманствующие» используют бубен и варган.

Как музыкальный инструмент, при это работы на тонком плане не происходит.

Сейчас я осознаю, что шаман – это не выбор, не призвание, не работа. Это путь. Это ответственность. Это постоянная работа над собой.

Потому что шаман – это, прежде всего, служитель духов. Это жизнь, подчиненная духовному плану, пониманию законов тонкого мира и взаимодействию с ним. Многие идут в эзотерику, не зная основ, не понимая фундаментальных законов. Они допускают ошибки, открывают двери, которые не могут закрыть, заключают контракты, не зная их последствий. Мир переполнен практиками, информацией, методами, и люди часто теряются в этом хаосе. Важно начинать с себя, с внутреннего источника, с первооснов. И если духи выберут вас, если они приведут вас в шаманизм, это значит, что вы – светлая душа, которая пришла в этот мир для баланса.

Шаманизм помогает мне связать все мои практики, такие как психология, магия и таро.

Шаманизм предоставляет основу для работы с энергиями, помогая каждому глубже понять себя и окружающий мир. Этот путь способствует развитию целостности и гармонии, открывая двери к новому опыту и осмыслению жизни.

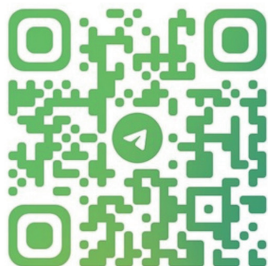
Как наставник и проводник, я обучаю людей основам магии и тонкого мира. Создавая безопасное пространство для изменений, я учу работать с первоосновами – Стихиями, что способствует развитию внутренней силы и уверенности.

Наше взаимодействие открывает путь к целостности. Понимание сил природы и их влияния на жизнь помогает гармонизировать внутреннее состояние. Вместе мы можем создать пространство для глубокого исцеления и личной трансформации, позволяя каждому стать более гармоничным и целостным человеком.

Шаманизм – это не просто набор ритуалов, это путь, который несет в себе глубокую трансформацию и соединение с источниками силы.



ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ: абьюз и его последствия



@DESTRUCTIVEABUSE

Меня зовут **Татьяна Веселкова**. Я выросла в семье военного офицера – мой отец был летчиком, «капитаном корабля» самолета ИЛ-76. Он возил грузы в дружественные страны СССР и доставлял гуманитарную помощь в Афганистан во времена боевых действий. В детстве он стал свидетелем насилия, наблюдая, как пьяный отец избивал и унижал его мать и бабушку. Его взросление прошло в токсичной обстановке советской «хрущевки», где жили вместе все – отец, мать, сестра, бабушка, дядя. В таких условиях приходилось «отвоевывать» право голоса и личное пространство, отстаивать свои убеждения и доказывать всем, что он «не слабак».

Моя мать родилась в селе, в простой крестьянской семье, где родители почти не уделяли ей внимания, погруженные в работу и тяжелый труд. Она выросла малообщительной, замкнутой и вну-

тренне «холодной», но очень требовательной к другим, эгоистичной и амбициозной. Ее главная мечта – уехать из родного села, выйти замуж и поселиться в городе. После окончания школы она уехала одна в город «поступать в институт», поступила в пединститут и поселилась в общежитии. По выходным она бегала на дискотеки к курсантам летного училища, где

и познакомилась с отцом. Сыграли свадьбу.

Моя мать выбрала жизнь домохозяйки, оставшись дома в ожидании мужа, который обеспечивал их уют. Она была счастлива, пока он не стал настаивать на продолжении рода. Три года она сопротивлялась, но в итоге забеременела и родила меня. Отец был разочарован, по-



сколько ждал сына. Роды прошли тяжело — с «кесаревым сечением», после которого она долго приходила в себя, и первые недели почти не подходила к новорожденной дочери.

Впоследствии родители смирились с моим существованием и, кажется, даже радовались, что у них есть ребенок. Однако как отдельную личность меня не воспринимали: от меня всегда ждали соответствия мифическому «шаблону», созданному в их умах. Мне запрещалось хотеть то, что хочу я, думать так, как думаю, делать то, что считаю верным, и чувствовать то, что чувствую — фактически, мне было запрещено быть собой. Постоянная критика матери за все, что я делала «не так», только усиливалась по мере моего взросления и, вероятно, была вызвана завистью к моей красоте и молодости.

С возрастом я поняла, что отцу я стала неинтересна, поскольку он осознал, что я «не мальчик». В этот период семья была на грани распада: родители чуть не развелись из-за измены отца. Их обиды друг на друга вымещались на мне. В результате я заболела анорексией и чудом выжила. Родители не занимались моим спасением, просто наблюдая, как я таю и погибаю, время от времени устраивая скандалы из-за моей худобы и того, что я «позорю их перед людьми». Оба родителя, как мне кажется, имели ярко выраженные признаки нарциссического

расстройства. Их брак стал негласным договором, где каждый получал от другого «взаимные услуги».

В этом союзе я оказалась лишней, так как не имела никакой «значимой функции», ради которой они могли бы смириться с моим существованием. Именно поэтому близкие, осознанно или нет, стремились от меня «избавиться» любыми способами. Я пережила анорексию, ОКР, депрессию и созависимость в отношениях с мужчинами. Тяжело заболела инфекцией, оказалась совершенно одна и в итоге была сдана родителями в психиатрическую клинику с целью отнять у меня несовершеннолетних детей, чтобы забрать их под свою опеку.

С тех пор прошло 10 лет. Сейчас я занимаюсь тем, что восстанавливаюсь в гражданских правах и «по крупницам» собираю заново свою жизнь. После смерти моего отца (опекуна) мои дети попали и живут в интернате, так как их бабушка (моя мать) от них отказалась. Мне необходимо вернуть их домой, чтобы мои сын и дочь жили со мною.

Мою историю жизни полностью Вы можете прочесть в моем **Телеграмм-канале: «Абьюз и его последствия»** (его можно найти через поиск). Прошу Вас, дорогие читатели журнала, подписаться на мой канал и поддержать меня в борьбе за право моих детей жить дома и мое право на справедливый суд.



*С уважением,
Татьяна Веселкова*

КЕМ БЫТЬ? Графология подскажет!



Татьяна Мирошниченко

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

Добро пожаловать в увлекательный мир графологии!

Сегодня хочется затронуть очень актуальную тему выбора будущей профессии. Эта проблема особенно остро встает в старших классах школы. Ученики и их родители сталкиваются с выбором направления будущей деятельности. И тут главное – верно определиться и сориентироваться во множестве профессий.

Наверно, каждый помнит стихотворение Владимира Маяковского «Кем быть?», в котором автор перечисляет и описывает множество специальностей, а заканчивает оптимистичной фразой: «...все работы хороши, выбирай на вкус!»

Только вот что мне по вкусу? Как выбирать?

На эти вопросы искать ответы приходится самостоятельно.

Как правило, подростки стремятся к самореализации, пытаются добиться успехов в различных видах деятельности. Они размышляют о будущей профессии и готовятся к вступлению во взрослую жизнь. Однако лишь небольшая часть выпускников определяется с выбором будущей специальности. У большинства учеников предпочтения еще не сформированы; они сомневаются, колеблются и примеряют разные варианты. Встречаются и совсем инертные, пассивные подростки, которые даже не пытаются искать себя. О таких говорят: «Ничего не хочет».

Иногда выбор будущей деятельности формируется под влиянием, а порой даже под давлением родителей, которые стремятся выбрать для ребенка перспективное направление или желают продолжить семейную профессиональную династию. Также мода на определенные специальности может оказывать значительное влияние на принятие решения о выборе профессии.

Возникает вопрос: чем здесь может помочь графология?

Графологический анализ позволяет выявить не только природные наклонности и способности человека, но и определить, как функционируют и реализуются его потребности. На самом деле, проблема профориентации глубже, чем просто поиск скрытых дарований. Она заключается в способности адаптироваться и интегрировать свои таланты в общество, найти им применение в повседневной жизни, чтобы стать востребованным и принятым в социуме. Мало просто иметь дар – важно уметь им воспользоваться. Вы, вероятно, встречали множество примеров, когда люди с талантами в рисовании, музыке, кулинарии и других областях занимаются совершенно иной деятельностью, которая часто не приносит им радости и воспринимается как необходимость для выживания.

Существуют проблемы, препятствующие формированию профессиональной направленности. Наиболее распространенной является отсутствие мотивации к выбору профессии и несформированность стремлений. Здесь немалую роль играет непонимание ребенком своих способностей и интересов. При обилии информации действительно трудно сориентироваться и выбрать то, что действительно интересует и подходит. Подростки часами увлеченно смотрят в интернете ролики про чужие увлечения и не могут спроецировать на себя что-то конкретное, теряясь в потоке информации. Бывает, что у ребенка имеется поверхностное субъективное представление о профессии, некая романтизация, навеянная фильмами, передачами или общественными стереотипами. Тогда как его способности и стремления могут входить в конфликт с его возможностями и реальными требованиями профессии, что так же снижает мотивацию к самоопределению.

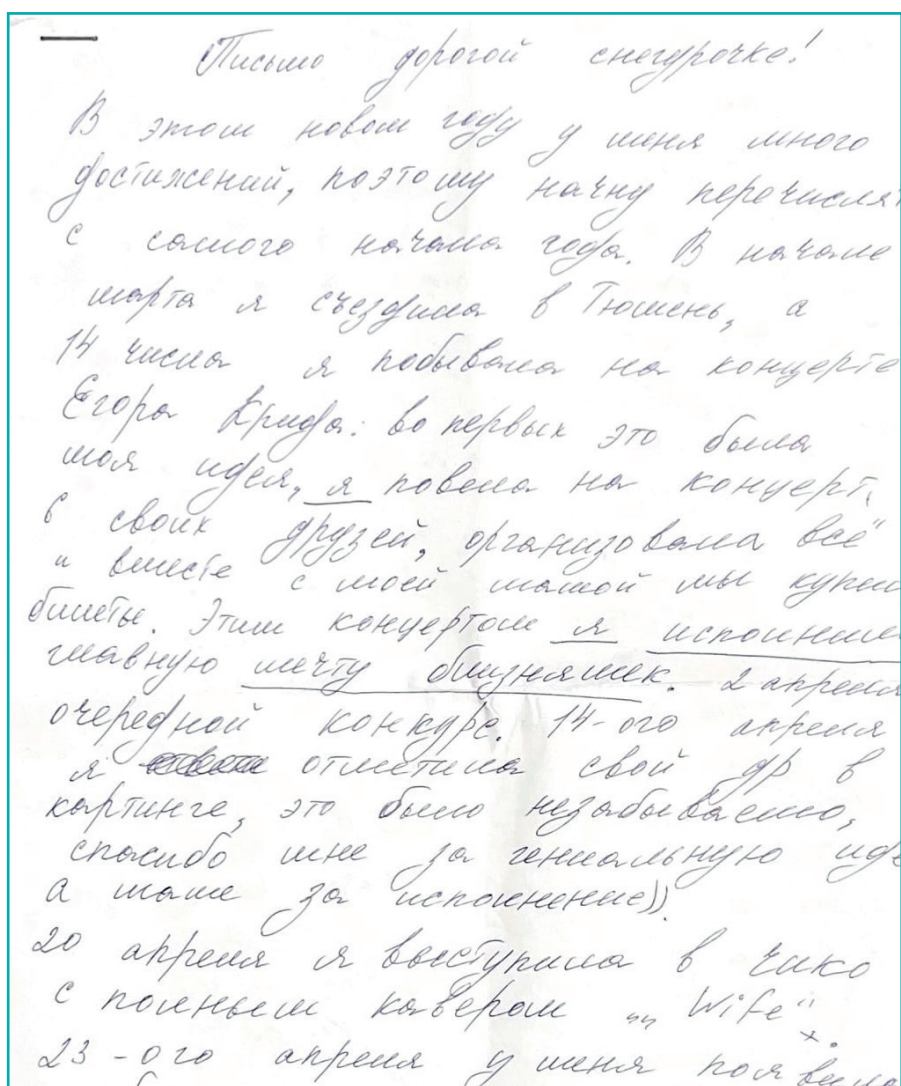
Еще одним фактором, мешающим реализовать свои способности и таланты является инфантильность. В этом состоянии у подростка не сформирован достаточный уровень самостоятельности, что влияет на его способность принимать решения. Инфантильные подростки очень зависимы от мнения взрослых и склонны перекладывать на них ответственность за выбор будущей профессии. Зачастую сами родители формируют у ребенка инфантильные черты, балуя его. Исполняя все желания малыша, родные не думают о том, что это может помешать развиваться у него таким качествам, как ответственность и дисциплина. Если же родители буквально душат ребенка своим вниманием и опекой либо чрезмерно контролируют каждый шаг, то у него развивается пассивная позиция без навыка принятия решений и он не знает, как самостоятельно справляться с трудностями. Стрессы, психотравмирующий опыт, а также, запущенные неврологические заболевания, тоже приводят к нерешительности и делают подростка инфантильным.

Страхи и тревожные состояния, которые подростки часто скрывают от взрослых, тоже мешают сделать верный выбор. Низкая самооценка не дает ребенку адекватно оценить свои возможности и способности, сеет нерешительность и мешает сделать шаг вперед из опасения не соответствовать требованиям современного мира. Сейчас из каждого утюга транслируется некий идеальный образ «успешного успеха», с которым подросток начинает сравнивать себя, и, как правило, сравнение идет не в его пользу. Такое несоответствие воспринимается ребенком болезненно и у него возникают затруднения в признании собственных достоинств; комплименты в свой адрес такой подросток воспринимает как издевку и никак не может выбраться из болота неуверенности.

Графология – это в первую очередь психодиагностический метод.

Почерк позволяет увидеть те проблемы, о которых подросток боится или стесняется говорить. Графологический анализ позволяет выявить природные способности и проблемы, мешающие их реализации. Если вовремя обратиться за консультацией, то у родителей будет время до окончания школы, чтобы отвести ребенка к помогающим специалистам – детским психологам, нейропсихологам; пройти профильное обследование у врачей неврологов, эндокринологов и помочь своим детям создать хороший запас прочности для вступления во взрослую жизнь. Ведь каждый родитель желает для своего ребенка счастливой и благополучной жизни.

Давайте посмотрим на примере образца почерка что может показать графологический анализ на профорientацию:



Почерк девочки, 13 лет.

Сразу бросается в глаза, что почерк достаточно взрослый, психологически зрелый, быстрый, гибкий, с элементами индивидуальности.

Девочка активная, эмоциональная, быстро схватывает информацию, быстро мыслит, способна переработать большой поток данных. Может быстро принимать решения, инициативная. Легко адаптируется в новой обстановке. Актуальна потребность в новизне, впечатлениях, разнообразной деятельности, импровизации. Чувства выражает искренне, спонтанно, проявляет эмоциональную живость, оптимистична. Общительная, коммуникабельная, имеет потребность в межличностных контактах.

У нее очень высокий творческий потенциал, она амбициозна и целеустремленна. Желает охватить как можно больше – в плане деятельности, контактов, впечатлений. Присутствует оригинальность, индивидуальность, высокая мотивация и потребность в успехе. Желает выделяться, получать одобрение. Для нее важно видеть обратную эмоциональную связь, актуальна самореализация и самоутверждение. Есть внутренняя потребность действовать.

Обладает психологической гибкостью, здоровой вариативностью, внутренней свободой. Продуктивно распределяет энергию. Верит в себя, открыта, у нее здоровое самолюбие и стремление к саморазвитию. Хорошее воображение.

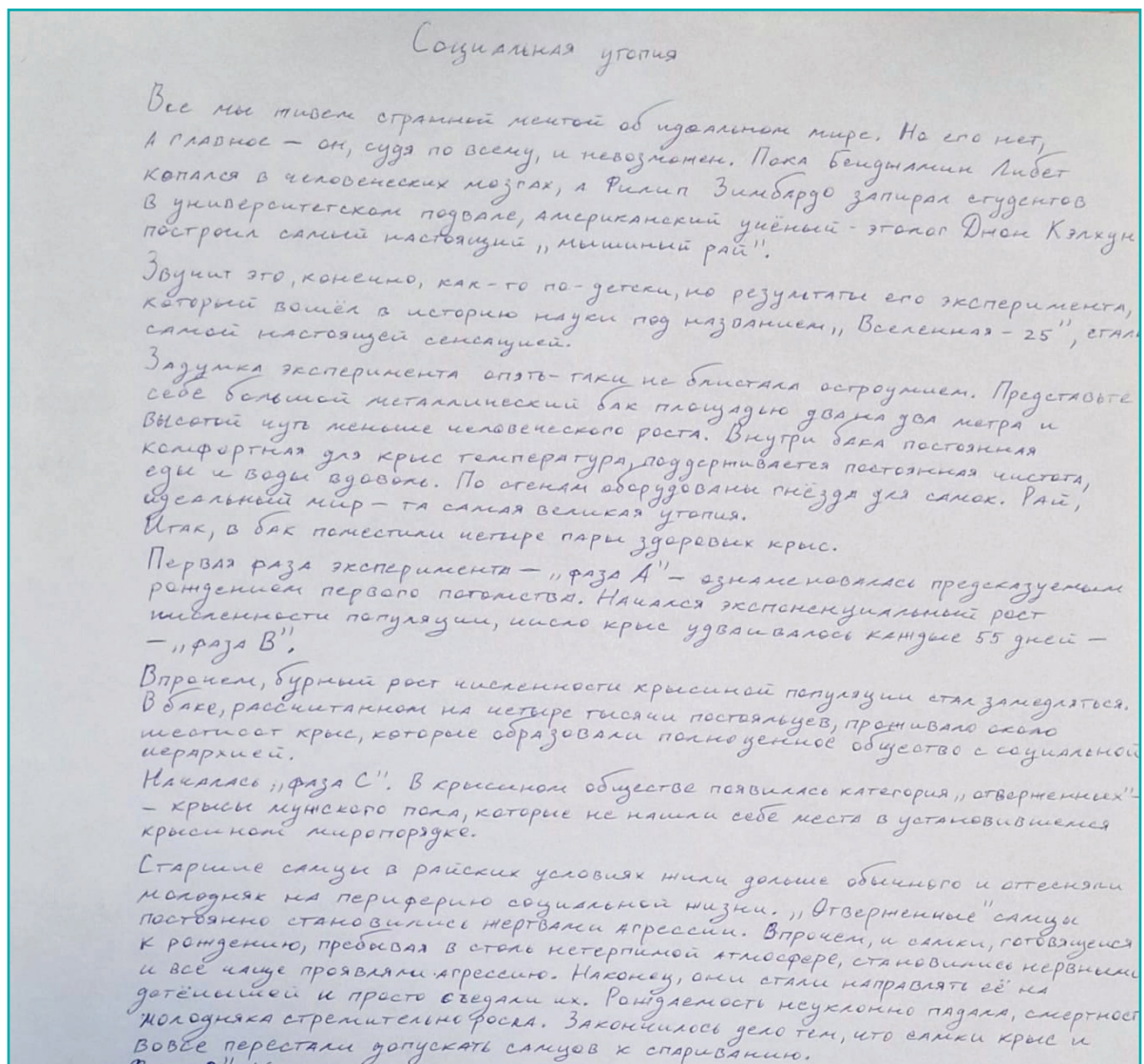
Прекрасно развит эстетический вкус, принимает решения, прислушиваясь к собственным ощущениям; тонко чувствует настроение окружающих; нравится помогать другим, приятно, если это замечают и ценят. Потребность во взаимодействии с миром реализует через новые впечатления, приключения, интересные события, любознательность. Легко адаптируется под изменение планов. Видит перспективу и потенциальные возможности, имеет нестандартный взгляд на проблемы.

Что может мешать в достижении цели? Девочка дружелюбная, эмпатичная, но может не видеть чужих границ вследствие того, что ей необходим простор для самопроявления. Тяжело соблюдать правила, трудно находиться в рамках. Порой может обидеться, но ненадолго, быстро отходит. Трудно усидеть на месте, из-за этого бывают проблемы с контролем и концентрацией внимания. Могут тяжело даваться будничные рутинные дела, скучная теория, ожидание. Может проявлять нетерпение, действовать поспешно.

У девочки присутствуют способности к музыке (профессии – музыкант, композитор, дирижер, аранжировщик, диктор, вокалист и т.д.); лингвистические способности (профессии – журналистика, переводчик, сценарист, редактор и т.д.); телесно-кинестетические – танцы, актерская профессия; хорошо развит внутриличностный интеллект (профессии – арт-терапевт, коуч, художник); межличностный интеллект (профессии – политика, социология, работа с кадрами, гид и т.д.); хорошо дается работа с информацией (профессии – адвокат, фотограф, управляющий бизнесом, пресс-секретарь); визуальный интеллект (профессии – графический дизайнер, декоратор и т.д.) Она больше лидер и инициатор, нежели исполнитель. Это тоже необходимо учитывать при выборе будущей профессии.

Какие рекомендации может дать графолог в этом случае? В настоящее время двигательная активность не доставляет проблем в развитии. В этом возрасте у подростков еще идет созревание центральной нервной системы и господствует лимбическая система, которая отвечает за сложные эмоциональные и поведенческие реакции, но, по мере развития префронтальной коры головного мозга, подросток учится предвидеть последствия своих действий, избегать импульсивных реакций, осуществлять самоконтроль и успешно адаптироваться в социуме. Необходимо учитывать потребность в творческом самовыражении и дополнять обучение эмоциональной составляющей – танцы, музыка, рисование и т.д.

Разберем второй пример:



Юноша, 23 года.

Для обладателя этого почерка так же важна социальная составляющая — мир отношений во всех его проявлениях. Только коммуникация у него сдержанная и происходит избирательно, он больше предпочитает роль наблюдателя, старается не показывать своих эмоций, но при этом хорошо разбирается в отношениях между людьми, чувствует их настроение. Ему нравится помогать, подсказывать, обучать. В общении скромн, сдержан, рассудителен, проявляет уважение к собеседнику.

Энергию черпает в своем внутреннем мире — в уединении. Стремится к тишине и старается защититься от обилия новой информации. При возникновении проблемы переживает ее внутри, редко делится с окружающими тем, что происходит на душе. Для него важна собственная индивидуальность, он оберегает свое внутреннее пространство от посягательств извне. Осторожен, привык контролировать проявление эмоций, поведение и внешние обстоятельства.

Обладает сильной выдержкой и волевым контролем. К делам подходит рационально, практичен, усидчив, дисциплинирован. В работе предпочитает опираться на проверенные методы, к событиям старается готовиться заблаговременно. Может выполнять даже не интересную, но необходимую работу. Постоянен в своих привычках и привязанностях. Любит анализировать, склонен к размышлениям. Отличный организатор и прекрасный исполнитель. Он хороший исследователь, вникает во все детали, не упускает из вида мелочи. Работоспособен и требователен – к себе и окружающим.

Он болезненно переносит несправедливость, тяжело переживает ситуации неопределенности, ему трудно прощать людям их слабости, а предательства и вовсе не простит. Излюбленное оружие мести – это манипуляция к чувству вины – как одно из проявлений скрытой агрессии. При попытках подавления может вступить в открытое противостояние. Не переносит, когда кто-то вторгается в личное пространство, нарушает границы.

В почерке присутствует много тревожности, напряжения, страхов, что связано с интеллектуальной составляющей и идентичностью. В стратегии выбора предпочитается не ХОЧУ, а НАДО. Это человек долга, который привык наступать на горло своим желаниям. Ему страшно выбрать то, что действительно нравится, страшно действовать, быть обманутым, разочароваться. Преобладает низкая самооценка, которая связана с проблемой самопонимания и самопринятия. Виден глубокий психотравмирующий опыт, который мешает идти вперед, затрудняет самопроявление. Весь этот багаж психологических проблем мешает реализации природного потенциала.

У юноши есть математические способности (профессии – программист, аналитик, детектив); лингвистические (профессии – редактор, корректор); межличностный интеллект (профессии – политик, преподаватель, кризисный психолог); натуралистический интеллект (профессии – медицинский работник, биолог, эколог, антрополог и т.д.); мелкомоторный интеллект (профессии – оператор станков, ручной труд).

Главная рекомендация в этом случае – психотерапия с проработкой травматического опыта, поиском и присвоением собственной идентичности, стабилизацией самооценки, созданием ощущения базовой безопасности и уверенности в своих силах. Терапия позволит найти ответы на главные вопросы: «Кто я?», «Каково мое предназначение?» и реализовать природные способности, отраженные в анализе почерка.

В завершении хочется сказать, что в выборе будущей профессии стоит учитывать три главных фактора:

ХОЧУ – интересы, увлечения, склонности;

МОГУ – знания, состояние здоровья, дела, которые даются легко, без особого напряжения;

НАДО – возможность будущего трудоустройства.

Конечно, представленный в анализе список профессий весьма ограничен, на самом деле их сотни и формат статьи не предполагает перечисления всех рабочих специальностей. Показаны лишь направления будущей деятельности на примерах способностей, имеющих у авторов почерка.

Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок нашел себя и занял достойное место в мире. Как показывает анализ почерка, некоторые молодые люди начинают задумываться о своем пути уже в подростковом возрасте, в то время как другим приходится вскоре после достижения взрослости самостоятельно разбираться в себе и причинах жизненных неудач. Однако, вне зависимости от ситуации, никогда не поздно обратиться за помощью к профильным специалистам и решить вопрос самоопределения. Проблема самоактуализации является одной из самых актуальных в современном обществе. Важно помнить, что каждое слово поддержки, похвалы и принятия от взрослых – это инвестиция в счастливое будущее детей.

Психотерапия нейтрализации первичных полярностей



Представляем вашему вниманию не просто книгу, а нечто гораздо большее – ключ, способный преобразить саму ткань вашей реальности. Это не просто собрание слов, а тщательно разработанная методика, подобная тихому шепоту волшебства, готовому проникнуть в самые потаенные уголки вашего сознания. Достаточно лишь позволить целительным звукам аудиозаписей, прилагаемых к книге, раствориться в ночной тишине, позволив им окутать вас своим благотворным влиянием. Ваше подсознание, словно мудрый алхимик, веками оттачивавший свое искусство, начнет неустанно трудиться над созданием гармонии во всех сферах вашей жизни, преобразуя хаос в порядок, а тревогу – в умиротворение.

Погрузитесь в завораживающий мир безграничных возможностей и светлых перемен, где перед вами распахнуты дивные тропы, ведущие к безмятежному спокойствию и лучезарной радости. Эта книга – ваш личный проводник по лабиринтам разума и сердца, указующий путь к истинному счастью и благополучию. Откройте для себя новые горизонты, где мечты становятся реальностью, а потенциал раскрывается в полной мере. Почувствуйте, как с каждым прослушиванием аудиозаписей ваша жизнь наполняется светом и энергией, даруя вам силы для преодоления любых препятствий и достижения поставленных целей.

Откройте этому волшебному путешествию, и вы почувствуете, как пелена обыденности постепенно спадает с ваших глаз, являя вам всю красоту и глубину подлинного бытия. Вы начнете замечать то, что раньше ускользало от вашего внимания, ощущать вкус жизни во всей его полноте и ценить каждый момент. Эта книга – не просто чтение, а трансформирующий опыт, способный изменить вашу жизнь к лучшему, наполнив ее смыслом, радостью и гармонией. Позвольте себе эту возможность, и вы не пожалеете.

САД — ЗЕРКАЛО ДУШИ: лабиринты, где загадки переплетаются с ответами

С этого номера наш журнал расцветает новой рубрикой — «Ландшафтный дизайн». Это не просто тема, это ода красоте во всем ее многообразии и неповторимости. Искусство, где гармония природных форм и красок становится зеркалом нашей души. Мы откроем вам, как искусно созданный ландшафт способен исцелять разум, погружая в объятия уюта и вдохновения.

Ландшафтный дизайн — волшебная кисть художника, творящего архитектуру нашего внутреннего мира. Каждое растение, каждый изгиб тропинки, каждый камень — все это ноты в симфонии гармонии, помогающей нам обрести связь с миром вокруг.

В этой рубрике мы станем вашим проводником в мир ландшафтного искусства. Мы расскажем о самых актуальных трендах, от минималистичных японских садов до пышных английских лужаек. Познакомим с секретами выбора растений, которые будут радовать глаз на протяжении всего года, и научим создавать уникальные композиции, отражающие ваш индивидуальный стиль.

Вы узнаете, как правильно зонировать пространство, чтобы сад стал не только красивым, но и функциональным



местом для отдыха, работы или развлечений. Мы поделимся советами по организации освещения, которое преобразит ваш сад в вечернее время, создавая атмосферу волшебства и уюта. И, конечно, расскажем о современных технологиях, которые помогут вам ухаживать за садом легко и эффективно.

Мы будем беседовать с ведущими ландшафтными дизайнерами, чтобы узнать из первых рук о самых интересных проектах и инновационных решениях. Наши эксперты поделятся своим опытом и дадут практические советы, которые помогут вам избежать ошибок и создать сад вашей мечты.

Сегодня мы рады представить вам **Викторию Сасину** — талантливого ландшафтного архитектора и эксперта, специализирующегося на работе со сложными участками. Виктория обладает уникальным опытом в преобразовании затапливаемых, лесных и горных территорий, а также участков с сильным перепадом высот и на берегах водных объектов. Каждая ее работа — это результат глубокого понимания природы и учета индивидуальных особенностей каждого пространства, включая засушливые и тенистые участки, а также земли неправильной формы.

Однако, несмотря на свою страсть к сложным ландшафтам, Виктория также с удовольствием трудится и с более простыми, ровными участками. Она утверждает, что в каждом пространстве, независимо от его условий, скрывается свой потенциал и красота, которые только и ждут, чтобы быть раскрытыми. С помощью Виктории любое место может стать настоящим произведением искусства, даря вдохновение и гармонию его владельцам.

Как вы открыли для себя увлекательный мир ландшафтного дизайна?

Меня всегда восхищали профессии, где можно быть полезной людям, сохранив при этом творческую составляющую. Я мечтала о возможностях создавать что-то прекрасное из простого, почти незаметного. По первому об-

разованию я технолог швейного производства и долгое время занималась пошивом одежды на заказ. Процесс был интересным, я с удовольствием превращала куски ткани в стильные изделия, но внутри меня не было того глубокого удовлетворения, которого я искала. В какой-то период я выгорела и ушла работать в офис, где я очень отчетливо поняла, что я свернула куда-то не туда и нахожусь не там, где должна.

После случился один декрет за другим, и как раз там я стала задумываться, что мне делать дальше, кем я хочу стать.

Профессия ландшафтный дизайнер у нас в стране достаточно молодая, и я раньше даже не знала, что на него можно пойти учиться в Высшее учебное заведение. Но по счастливому стечению обстоятельств, я выбрала этот путь.

В этой сфере я уже более 2-х лет, чувствую себя на своем месте и очень люблю то, чем занимаюсь. Ландшафтный дизайн — это не просто расстановка растений и камней. Это искусство создания гармоничного пространства, которое радует глаз и дарит ощущение умиротворения. Это умение сочетать функциональность и эстетику, учитывать особенности местности и пожелания заказчика, воплощая в жизнь его мечты об идеальном саде или парке.

Я помню свой первый проект. Это был небольшой участок возле загородного дома.

Задача казалась простой, но волнение переполняло. Я часами сидела над эскизами, подбирала растения, учитывала освещенность и состав почвы. Хотелось сделать что-то особенное, чтобы клиенты остались довольны. И когда, наконец, работа была завершена, и я увидела их счастливые лица, я поняла, что сделала правильный выбор.

С тех пор я реализовала много разных проектов — от маленьких садиков на балконах до больших парковых зон. Каждый раз это новый вызов, новый опыт, новые знания. Я постоянно учусь, слежу за новыми тенденциями в ландшафтном дизайне, посещаю выставки и семинары. Ведь эта профессия требует постоянного развития и совершенствования.

Но самое главное в моей работе — это возможность создавать красоту. Возможность преобразовать окружающий мир, делать его более гармоничным и привлекательным. Видеть, как мои проекты приносят радость людям, как они наслаждаются природой в созданном мною пространстве — это лучшая награда за мой труд. И я надеюсь, что впереди меня ждет еще много интересных и вдохновляющих проектов, которые помогут мне раскрыть свой творческий потенциал и внести свой вклад в развитие ландшафтного дизайна в нашей стране.

Как вы относитесь к использованию фен-шуй в своих проектах ландшафтного ди-

зайна? Считаете ли вы, что китайские принципы гармонии и баланса могут быть адаптированы к нашим культурным традициям, и есть ли у вас свои уникальные подходы к созданию гармоничного пространства на участке?

К фен-шуй я отношусь с большим уважением, так как это философия, основанная на гармонии, балансе и связи человека с природой. Хотя в своих проектах я пока не использовала эти принципы, мне интересно узнать больше о том, как они могут влиять на создание пространства. К сожалению, у меня нет необходимых компетенций, чтобы предлагать подобные решения своим клиентам, и в основном я обладаю лишь общими представлениями о фен-шуй. Однако я надеюсь, что в будущем мне удастся поработать с опытным специалистом в этой области.

Мой собственный подход заключается в соблюдении всех необходимых требований и норм, а также в обеспечении качественного функционального зонирования участка. Важно, чтобы каждый элемент дизайна выполнял свою роль и способствовал удобству. Я стремлюсь создать пространство, где все объекты, зоны и дорожки будут организованы так, чтобы владельцы могли легко и комфортно передвигаться по своему участку.

Грамотно расположенные зоны являются ключом к созданию гармоничного

сада. Я уделяю особое внимание тому, чтобы каждое пространство «говорило» само за себя и не терялось в общей концепции. При этом я стремлюсь максимально использовать каждый квадратный метр, чтобы сделать участок не только красивым, но и функциональным. Хотелось бы, чтобы даже маленькие детали пространства создавали комфортную атмосферу.

Я верю, что хороший ландшафтный дизайн — это не только визуальная привлекательность, но и создание логичной структуры, которая приносит радость и спокойствие. Каждый проект уникален, и я стараюсь учесть индивидуальность клиентов, чтобы максимально удовлетворить их потребности и желания. Понимание особенностей пространства помогает мне делать его более удобным и дружелюбным.

И хоть я пока не внедряла традиционные принципы фен-шуй в свои работы, я вижу огромный потенциал в их использовании. По мере роста моего опыта и знаний я надеюсь расширить свои горизонты и работать над созданием садов, которые будут не только эстетически красивыми, но и максимально гармоничными с окружающей природой.

Какие трудные ситуации встречались вам в процессе работы над проектами, и каким образом вы находили решения для их преодоления?

Конечно, трудности в проектах — это неизбежная часть моего многообразного опыта. У кого-то участок бывает неправильной формы с острыми углами, у другого наблюдаются проблемы с затоплением, а у третьего — значительные перепады высот. Но каждый из этих владельцев выбрал свой участок по особой причине: кто-то был очарован завораживающим пейзажем, кто-то влюбился в живописный лес, а для кого-то это место стало напоминанием о беззаботном детстве.

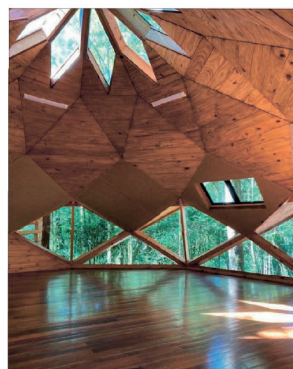
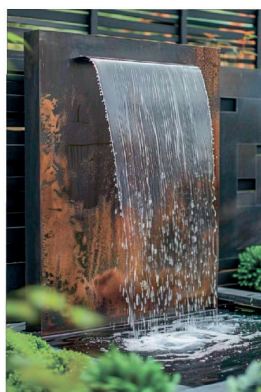
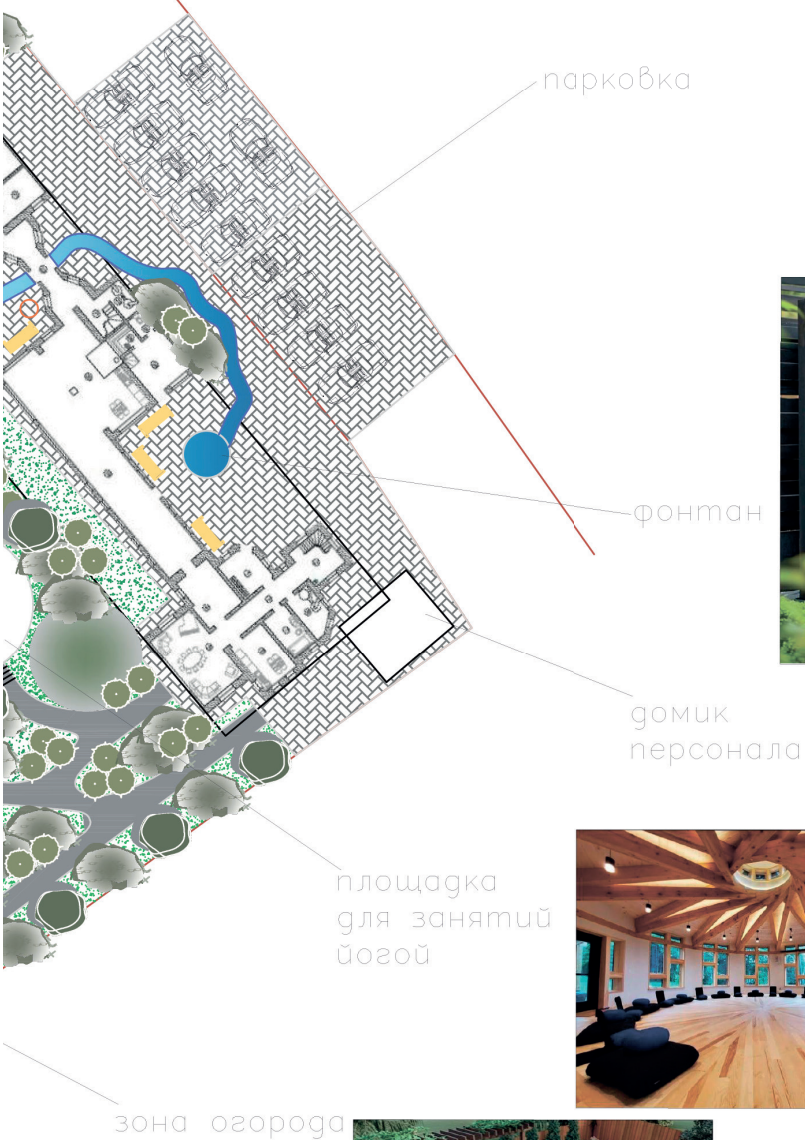
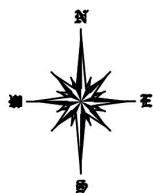
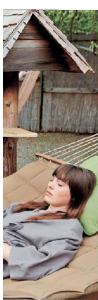
Я искренне верю, что могу помочь каждому из них создать комфортное пространство на выбранном участке. Для меня важно, чтобы каждый сад стал не просто набором элементов, а уютным уголком, где его владелец сможет наслаждаться жизнью.

Я проектирую сады так, словно это мой собственный дом.

Я представляю, как сама живу в этом пространстве, и стараюсь обеспечить максимальный уют и гармонию. Такой подход позволяет мне создавать уникальные ландшафты, в которых каждый сможет найти свое место и почувствовать себя по-настоящему счастливо.

Особо хотим поблагодарить Викторию за то, что она разработала для нашей Академии «Квантовый прыжок» эскизы планировочных решений, один из которых мы приводим далее:







ЗЕЛЕНАЯ АЛХИМИЯ: создание живых скульптур — бонсай и ниваки

*Интервью с известным российским мастером бонсай, ниваки и художественной обрезки деревьев, основателем и ведущим Школы бонсай и ниваки **Андреем Дарусенковым** и учредителем международного журнала «Архитектура сознания» **Ольгой Соловьевой***

Как вы впервые познакомились с искусством бонсай и ниваки? Что вдохновило вас заняться этим направлением?

Еще будучи студентом МГИМО на рубеже 80-х годов прошлого столетия, я неожиданно почувствовал непреодолимое желание рисовать. Судьба оказалась благосклонна: у моей мамы, врача-терапевта, был пациент — настоящий художник. Именно он стал моим первым наставником, открыв мне волшебство пейзажа. Это увлечение захватило меня на долгие годы, переросло в нечто большее, чем просто хобби. То есть мой «роман» с деревьями начался с того, что я их рисовал.

В 1994 году я случайно увидел телевизионную рекламу выставку бонсай в Москве, организованную садовым центром «Красная Нива». Как оказалось, его основатели, бывшие сотрудники Главного ботанического сада имени Н. В. Цицина, в свое время участвовали в уходе за небольшой коллекцией бонсай, подаренной еще в 70-х годах супругой японского посла. Поэтому они выделили бонсай в отдельное направление своей деятельности. Увидев их миниатюрные деревья воочию, я был настолько потрясен и очарован, что с тех пор не могу представить свою жизнь без бонсай. А теперь я работаю как с миниатюрными деревьями, так и с их большими садовыми собратьями, и для меня имеет значение лишь одно — создать гармоничное, прекрасное и здоровое дерево, будь то в изящном горшке или в привычной земле.

Какими принципами вы руководствуетесь, чтобы подчеркнуть красоту и эстетику при создании миниатюрных деревьев? На какие фундаментальные элементы композиции вы опираетесь в своем творчестве?

Главный секрет заключается в выборе идеального ракурса — того самого «лица» дерева, которое раскрывает его душу. Как живой скульптуре, бонсай необходим выигрышный угол обзора: каждая сторона дерева дарит уникальное восприятие, но лишь одна, обычно, гармонично сочетает природную эстетику и символический посыл. Это «лицо» формируется через сочетание пяти ключевых элементов дизайна дерева.

1. Сила в основании и других признаках возраста

Широкое основание ствола, на японском языке — небари, с расходящимися в разные стороны корнями создают впечатление, будто перед нами многовековой исполин. Это не просто ствол, стоящий в земле — за ним стоит целая история борьбы за выживание, запечатленная в миниатюре. Если кора выглядит состаренной, с трещинами, а ствол или ветки с участками обнаженной древесины, это тоже имеет свой смысл — баланс между жизнью и смертью придает дереву невероятную эмоциональную глубину.

2. Сбежистость и динамика ствола

Ствол дерева можно рассматривать как рассказчика, который через свое сужение к вершине и изгибы, словно под воздействием стихии, передает историю своей жизни. Шрамы времени на коре становятся метафорой испытаний. Прямая линия символизирует умиротворенность и стабильность, в то время как изгибы ствола представляют собой танец, наполненный энергией. Этот контраст между мощным основанием, кряжистым стволом, которые олицетворяют силу и возраст, и утонченными и изящными верхними ветвями, создающими ощущение легкости, делает дерево не только визуально привлекательным, но и раскрывают его многослойную сущность.

3. Обнимающий язык ветвей

Нижние боковые ветви дерева, словно жест гостеприимства, развернуты немного в сторону зрителя и «обнимают» пространство, направляя взгляд зрителя вглубь кроны. Задние ветви придают объем, служат фоном для тех, что находятся на переднем плане, а также дополняют боковые ветки.

Есть и золотое правило: чем выше ветка, тем она, как правило, короче и тоньше, а расстояние между ветками уменьшается по мере приближения к макушке. Это помогает сохранить гармоничный силуэт дерева и обеспечить солнечным светом все части кроны. Все это создает ощущение природной естественности.

4. Игра света и тени

Ярусная структура кроны дерева – это словно дыхание природы, где плотные «облака» листвы чередуются с просветами, создавая удивительный ритм. Когда солнечные лучи пробиваются сквозь эти уровни, они живо подчеркивают текстуру коры и добавляют глубины всему этому великолепию.

Кстати, стоит отметить, что крона в форме шара или других геометрически правильных фигур совсем не годится для бонсай и ниваки – она как будто убивает всю природную магию. Такие формы подходят для топиаров в регулярных, формальных садах, таких как в Версале, где важна аккуратная идеальность, а не естественность.

5. Философия пустоты

Просветы между ветвями – это как паузы в музыке, которые подчеркивают изгибы ствола и дают глазу возможность «отдохнуть». Они напоминают нам, что совершенство заключается в недосказанности. Именно эти пустоты превращают миниатюру в бескрайний пейзаж, позволяя нам увидеть что-то большее за пределами самого дерева.

Что именно подтолкнуло вас перейти от личного увлечения к созданию образовательных курсов? Могли бы вы поделиться ключевыми этапами этого пути?

Проводить мастер классы по бонсай я начал давно, еще в 2003 году. Однако, масштабное обучение началось позднее, в 2018 году, после того, как я проиграл на Форексе все деньги. Благодарю Всевышнего за этот волшебный пинок. Именно тогда Полина, моя муза и жена, подтолкнула меня к созданию полноценного онлайн курса по бонсай. К тому времени контент уже был весь в наличии, надо было только отстроить организационную сторону. За курсом по бонсай появился и курс по ниваки – красивым деревьям в саду. Теория этих первых курсов была полноценной и исчерпывающей, однако, ученики после курса, робея, приближались

к дереву, скованные неуверенностью. Одни боялись сделать хоть один неверный шаг, другие, напротив, бросались в омут с головой, действуя безрассудно.

И тогда родилась идея внедрить виртуальную практику в сухую теорию — метод визуализации будущего образа дерева. Мы стали использовать фотографии существующих деревьев, по которым ученики прорисовывали возможные пути их преобразования. Этот простой, но, как оказалось, гениальный способ позволил им принимать взвешенные решения, осознанно выбирать, какую ветвь оставить, а какую безжалостно отсечь. Рисование эскизов стало тем недостающим звеном, которое соединило теорию с практикой, превратив обучение в захватывающий эксперимент, где можно на первых этапах обучения творить, не боясь нанести непоправимый вред живому существу — дереву. А в завершении курса, получив виртуальный опыт обрезки, наши ученики должны выполнить практическую работу с тремя разными деревьями.

Сравнивая наши первые флагманские курсы «Архитектор деревьев» и «Азбука бонсай» с нынешними, я вижу, как выросло качество работ учеников. Создаваемые ими деревья оцениваю я лично и многие из них вызывают неподдельное восхищение. Вкупе с рисованием эскизов будущего образа такая практическая работа стала недостающим мостиком между теорией и практикой.

Можете рассказать о своем любимом бонсай?

В моей коллекции есть старый боярышник однопестичный с мощным стволом с отметинами времени, раскидистой кроной. Он не малый по весу — с трудом его могу поднять. Каждый год он обильно цветет белыми цветами, а затем радуется алыми ягодами, остающимися даже после листопада, которому предшествует период яркого осеннего окраса листвы. Пару лет назад он занял первое место на международном конкурсе бонсай. Из своих хвойных обожаю еще более крупную и взрослую сосну родом из Карелии. Сейчас у нее очень мило удлиняются молодые побеги — так называемые свечки.

Вы обучались самостоятельно по книгам и материалам в интернете или у вас был наставник?

К сожалению, я учился искусству бонсай самостоятельно! Будучи дипломатом по профессии, я свободно владел английским языком, что и дало мне возможность читать все англоязычные журналы по бонсай, на которые я мог подписаться, а также книги из Европы и США. Я долго занимался самообразованием, но в конце концов понял, что этот путь самый неэффективный. Тогда мне бы, конечно, хотелось учиться у кого-то, но, к сожалению, такой возможности не было. И я рад за своих учеников, которым, благодаря нашим курсам и практическим занятиям, не нужно идти этой тяжелой дорогой самообразования.

Как вы видите будущее искусства бонсай и ниваки в нашей стране и в современном мире в целом?

В Европе и в США в последние тридцать лет бонсай вышел на очень высокий уровень, порой не уступающий Японии. Однако заниматься бонсай готовы не так много людей. Он требует большой дисциплины, внимания и усидчивости. Обычный человек будет восхищаться деревьями бонсай, но далеко не все из них возьмут на себя заботы, связанные с уходом за ними. А вот потребность в профессиональном уходе за большими деревьями и их формировании несравненно выше, в том числе и в России. Количество частных садов и общественных парков и скверов с каждым годом только растет. Поэтому у красивых деревьев и людей, профессио-

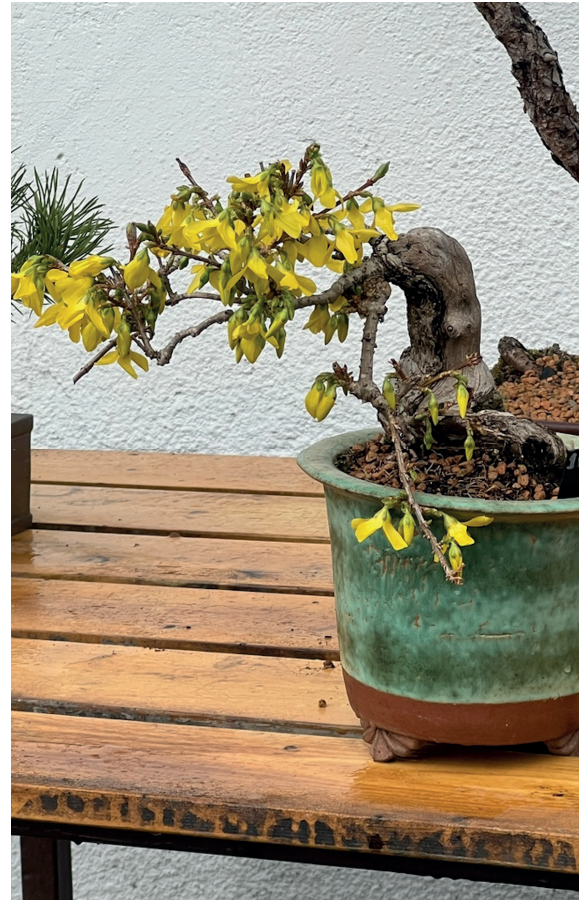
нально их формирующих, в нашей стране и во всем мире большое будущее

Японский бонсай теряет популярность у себя в стране, особенно среди молодежи. Если посмотреть на учеников именитых мастеров бонсай в Японии, то среди них много молодых людей из Европы и США. Однако, обучение бонсай в Японии у мастера требует полной самоотдачи и срока не менее пяти лет.

Обучив через наши курсы уже более полутора тысяч человек искусству формирования красивых деревьев, как маленьких так и больших, мы с Полиной и нашей командой продолжаем развивать нашу платформу для обучения бонсай и ниваки, которая, как мы надеемся поможет многим людям кайфовать от деревьев, а деревьям — от людей. Как часть этих усилий, вслед за уже трижды переизданной книгой по бонсай, у меня в планах — написание книги по ниваки.

Посмотреть развернутое интервью с Андреем Дарусенковым вы сможете по следующей ссылке:





ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗОНАНС: креативные сценарии женских встреч

Сегодня мы рады представить вам двух уникальных женщин, истинных представительниц культурной столицы мира – Санкт-Петербурга. **Вероника Блюзова** и **Дарья Хабарова** вдохновляют своим творчеством и обаянием, олицетворяя ту неповторимую атмосферу, за которую ценят этот замечательный город.



Александра Сидорова

Кому и при каких обстоятельствах пришла идея проведения таких мероприятий?

В декрете я познакомилась с замечательными подругами, и мы решили встречаться каждый месяц для отдыха. Простые выходы в бар или клуб нас не привлекали, и мы придумали организовывать тематические вечеринки. Другим мамочкам это понравилось, и мы начали устраивать мероприятия для

них, чтобы также веселиться, не тратя при этом свои деньги. Так мы создали уютное пространство для общения и веселья!

Каким образом была сформирована команда, занимающаяся организацией этих мероприятий?

Сначала нас было шесть подруг, полных энтузиазма. Однако две ушли, так как первый год все мероприятия проходили бесплатно, одна

вернулась на работу, а четвертая переехала в другой город. Теперь нас осталось только двое, но наша дружба крепче, чем когда-либо.

Для кого вы организуете свои мероприятия? Кто составляет круг ваших участников?

Наше сообщество создано для женщин, которые ценят возможность весело проводить время и насла-

ждаться жизнью на полную катушку. Мы поддерживаем самые смелые и необычные идеи вечеринок, ведь для нас нет ничего невозможного!

У нас царит атмосфера дружелюбия и открытости, где каждая может выразить себя и найти единомышленниц. Мы рады приветствовать добрых и веселых женщин, готовых разделить с нами незабываемые моменты и сделать каждое событие особенным!

Какова основная цель ваших мероприятий и чего вы стремитесь достичь?

Цель наших мероприятий заключается в объединении женщин различных возрастов и социальных слоев, стремящихся к одной общей цели – поднятию настроения и позитивному настрою! Мы создаем уникальные моменты, которые позволят каждой участнице почувствовать себя частью дружного и поддерживающего сообщества. Наша программа часто получает название «вечеринко-терапия», что подчеркивает оздоровительный аспект веселья и общения.

Самое удивительное в наших встречах – это эмоции бесконтрольного счастья, которые мы наблюдаем у наших участниц. Эти искренние моменты радости наполняют атмосферу энергией и вдохновляют на новые свершения. Мы верим, что каждый наш вечер – это не просто праздник, а настоящая живая терапия для души!

Какие уникальные практики или традиции вы используете в ходе мероприятий?

Мы часто проявляем творческий подход и сами придумываем уникальные тематики для наших вечеринок, чтобы удивлять и радовать участников. Каждое мероприятие – это наша маленькая творческая лаборатория, где мы разрабатываем концепции, которые отражают нашу индивидуальность и стиль. Иногда мы можем обратиться к известным тематическим форматам, но даже в таких случаях мы всегда находим способ добавить оригинальные элементы, чтобы сделать каждую вечеринку по-настоящему неповторимой.

Как ваши мероприятия влияют на участников и сообщество в целом?

Наши мероприятия действительно помогают девушкам выходить из депрессии и находить смысл жизни. В позитивной атмосфере

они открывают новые стороны себя, что отражается на их отношениях с близкими. Участницы покидают встречи полными счастья и энергии, готовыми к изменениям и новым возможностям. Это замечательный процесс, когда каждая из них находит силы и вдохновение для своего дальнейшего роста и самореализации.

С какими вызовами вы сталкиваетесь при организации и проведении мероприятий?

Здесь нет вызовов, лишь теплота искренней поддержки и заботы. Мы создаем пространство, где каждый может почувствовать себя в безопасности, обретая уверенность и силу для новых шагов. В этом сообществе царит дух единства и понимания, где каждый поддерживает другого на пути к самореализации и гармонии.

Что вдохновляет вас и вашу команду на создание новых мероприятий?



Басирова Анастасия

Мы сами являемся своим вдохновением, нашей фантазией, и, стремясь к самосовершенствованию, создаем что-то уникальное именно для себя, ведь, как говорится, для себя делаешь всегда лучше всего.

Как участники могут внести свои идеи или предложения для будущих встреч?

За неделю до анонса мероприятий следующего месяца мы проводим голосование и опрос, чтобы узнать, какие события интересуют наших участниц. Это отличная

возможность каждому проявить себя в роли эксперта и организовать свою уникальную вечеринку. Среди предлагаемых мероприятий можно найти такие увлекательные форматы, например, такие как «Искусство и вино», «Батата» или «Гороскопы», где ведущими становятся девочки, уже побывавшие на наших встречах и готовые делиться своими знаниями и опытом.

Планируете ли вы расширение формата мероприятий, если да, то каким образом?

Нашей главной целью является полная запись на каждое из мероприятий. В настоящее время места на некоторые из них расхватываются за два месяца до начала, но, к сожалению, встречаются и те, которые приходится отменять. Наша заветная мечта – видеть абсолютный аншлаг на каждом мероприятии! Мы же пылаем надеждой, что в будущем все наши вечера будут озарены сиянием переполненных залов!



ТАНЕЦ ТЕНЕЙ: экспрессия через динамичные образы



Светлана Мошнова

38 лет мама, 2 х замечательных дочек.

Образование высшее, имеет больше 30 сертификатов в разных направлениях.

Пишет собственную книгу, статьи для журнала «Архитектура сознания».

Победительница всероссийского конкурса красоты «Ты уникальная» г. Курган 2025, в номинации «Дары природы».

Проводит мастер-класс по МАК, Арт-терапии, пишет картины для выставки, рисует мандалы на снегу, песке, воде, в лесу из листьев, цветов и веточек деревьев.

А так же Светлана с недавних пор освоила Лито-терапию «Камни и минералы финансового успеха».

Позитивная, Добрая, Открытая, Светлая, Мечтательная, Любознательная, Любит путешествовать, Духовные практики, -Музыку, Театры, Музеи, Выставки, Чайные церемонии, Культуру и быт других стран мира.

С уважением относится к Людям, Религиям и Природе.

Света находится в постоянном саморазвитии и проработке своих личных и душевных качеств.

Театр теней зародился примерно 2000 лет назад в Китае. Изначально это было скромное развлечение для императорского двора, способное оживить древние мифы и легенды в мерцающем свете ламп. С течением времени, он распространился по всей стране, становясь неотъемлемой частью народной культуры, особенно в сельских районах, где он служил и образовательным инструментом, и способом передачи исторических знаний и моральных ценностей.

Существует такая легенда:

В древнем Китае правил Император, чья душа была неразрывно связана с его возлюбленной женой. Но тень безжалостной болезни коснулась ее, и она ушла в мир иной, оставив Императора в пучине безутешного горя. Мир для него померк: он затворил двери и окна дворца, погрузившись в молчаливое отчаяние, лишь изредка прерываемое бормотанием с самим собой. Придворные, обеспокоенные его душевным состоянием, решили сотворить чудо, дабы развеять мрак, окутавший сердце правителя.

Наблюдая за детворой, играющей со своими тенями, один из сановников придумал театр теней и в первом же представлении «воскресил» жену Императора.

Император был потрясен. Перед ним открылся дивный мир театра теней, где хрупкие силуэты оживали в танце света и тьмы. Каждый вечер он требовал представления, в котором тень его жены двигалась, парила, играла на диковинных инструментах. В эти мгновения он словно видел ее, чувствовал ее присутствие, и в его сердце рождалась надежда. Он уверовал, что она жива, что их разлука — лишь временная завеса, и что они непременно встретятся вновь. Исцеленный верой и надеждой, Император вернулся к управлению государством, неся в сердце светлую память о своей возлюбленной.

Персонажи театра теней вырезались из кожи или бумаги, искусно раскрашивались и детализировались, чтобы отражать сложные характеры и сюжетные линии. Эти куклы, управляемые опытными мастерами за полупрозрачным экраном, оживали в танце света и тени. На экране разворачивался мир, наполненный героями, злодеями, богами и демонами, каждый со своей уникальной историей.

Музыкальное сопровождение создавало атмосферу представления. Традиционные китайские инструменты, такие как эрху, пипа и гонги, создавали мелодии, подчеркивающие эмоции персонажей и драматические моменты. Вокальные партии, исполняемые певцами, рассказывали историю и ком-

ментировали происходящее на сцене.

Театр теней, с его завораживающей визуальной метафоричностью, находит все более широкое применение в современной психотерапии, предлагая уникальную платформу для исследования и проработки глубоко укоренившихся эмоциональных проблем. Этот метод позволяет клиентам выражать сложные чувства и переживания через создание и манипулирование силуэтами, минуя прямую конфронтацию с травматическими воспоминаниями или болезненными эмоциями. Отсутствие необходимости в словесном описании делает театр теней особенно ценным для людей, испытывающих трудности с вербализацией своих внутренних состояний, таких как дети, люди с аутизмом или пережившие тяжелые психологические травмы.

Механизм терапевтического воздействия театра теней основан на проекции и символизме. Клиент, создавая тени, невольно проецирует на них свои скрытые страхи, надежды и конфликты. Сама форма тени, будучи одновременно узнаваемой и абстрактной, создает безопасное пространство для исследования этих проекций. В процессе работы с тенями клиент получает возможность дистанцироваться от болезненных переживаний, наблюдая за ними как бы со стороны. Это позволяет ему более осознанно и конструктивно взаимо-

действовать со своими эмоциями, находить новые способы их выражения и переосмысления.

В рамках психотерапевтического процесса театр теней может использоваться для различных целей, включая работу с травмой, развитие самосознания, улучшение коммуникативных навыков и повышение уровня эмпатии. Он может быть эффективен как в индивидуальной, так и в групповой терапии. Психотерапевт, выступая в роли фасилитатора, помогает клиенту интерпретировать символику теней, выявлять паттерны поведения и разрабатывать новые стратегии преодоления трудностей.

Кроме того, театр теней предоставляет клиентам возможность взаимодействовать с их внутренним миром и внешней реальностью в более легкой форме. Использование визуальных образов и движений способствует снятию психологической тяжести и может облегчить процесс понимания сложных чувств. Клиенты могут безопасно исследовать свои страхи, надежды и желания, создавая персонажей, которые представляют различные стороны их жизни. Это создает возможность для игры, исследования и, в конечном итоге, принятия тех аспектов, которые ранее могли вызывать сопротивление или страх.

В групповой терапии театр теней также формирует

уникальную динамику взаимодействия. Участники могут делиться своими историями через персонажей, что способствует развитию взаимопонимания и созданию безопасного пространства для обмена эмоциями. Это не только укрепляет чувство общности, но и помогает участникам увидеть свои проблемы в более универсальном контексте. Процесс

обмена и наблюдения за переживаниями других может углубить уровень эмпатии, что, в свою очередь, способствует общему эмоциональному исцелению.

Таким образом, театр теней в психотерапии служит мощным инструментом для самовыражения и понимания. Он предоставляет возможность исследовать лич-

ные и социальные вопросы, позволяя клиентам обрести новое понимание своих переживаний и развить навыки, необходимые для эффективного взаимодействия с окружающим миром. Используя этот подход, психотерапевты могут облегчить процесс исцеления и помочь клиентам найти гармонию внутри себя и в отношениях с другими.



ПРОЯВЛЕНИЕ & ДЕМОНСТРАЦИЯ: как часто мы теряемся в этих двух понятиях



Наталья
Мельчакова

Семейный психолог.
Руководитель психологи-
ческого центра КОНТАКТ.
Психолог по коррекцион-
ной работе с детьми овз.
Работает по авторским
программам.

В круговороте будней мы словно хамелеоны, примеряем маски, стремясь найти общий язык с миром. Мы сталкиваемся с различными образами себя, которые, как нам кажется, помогают нам лучше наладить отношения с окружающими. Но как же часто мы запутываемся между понятиями:

«проявление» и «демонстрация»

Эти два термина могут, на первый взгляд, казаться схожими, но на самом деле они представляют собой два противоположных подхода к самовыражению. Понимание их различий может оказать значительное влияние на наши отношения с собой и окружающей реальностью.

Проявление – это естественный и искренний способ выражения себя. Это тот момент, когда мы открываем свое внутреннее «я», делимся своими чувствами и переживаниями, не боясь осуждения. Наше проявление может включать радость, грусть, гнев, страх – все те эмоции, которые составляют наш внутренний мир.

Демонстрация – это акт представления себя в определенном свете, часто используя несуществующие или искусственные атрибуты. Мы можем демонстрировать успех, уверенность или счастье, которые на самом деле не соответствуют нашему внутреннему состоянию. Это может происходить из-за страха быть отвергнутым или непонятым, а также из желания соответствовать ожиданиям общества.

Чтобы глубже осознать разницу между проявлением и демонстрацией, обратимся к притче о человеке, который увидел свое отражение в волшебном зеркале.

Притча о Зеркале

В тихой, укрытой от посторонних глаз деревушке, где время текло неспешно, а жизнь казалась убаюкивающей колыбельной, жил человек, чья душа была изранена сомнениями и неуверенностью. Он блуждал по лабиринту собственных комплексов, ощущая себя потерянным и одиноким среди кажущегося благополучия односельчан. Однажды судьба привела его к пыльному сундуку, зарытому в корнях старого дуба, а в сундуке он обнаружил зеркало – не простое, а волшебное.

Зеркало это обладало удивительной способностью: оно отражало не реальность, а мечту. В его гладкой поверхности мужчина увидел не свою обыденную внешность, а образ, полный уверенности и успеха, – таким, каким он всегда мечтал быть. Его охватила волна зависти к собственному отражению, и в сердце зародилось коварное желание – обмануть мир, примерив на себя маску совершенства.

Он начал преображение. Дорогая одежда, заимствованная у ростовщика под огромные проценты, заменила его скромный наряд. Речь его наполнилась рассказами о мнимых достижениях, о сделках, приносящих баснословные прибыли, о встречах с влиятельными людьми. Походка стала более уверенной, взгляд – надменным. Он играл роль успешного человека, стремясь убедить в этом не только окружающих, но и самого себя.

И люди поверили. Его стали окружать восхищенные взгляды, его слова ловили с открытым ртом, его мнение стало весомым. Он купался в лучах показного уважения, но в глубине души продолжала зиять пустота. Словно актер, играющий чужую роль, он чувствовал себя оторванным от своей истинной сущности, запертым в клетке лжи.

Однажды, в момент душевной слабости, он встретил старого друга, с которым делил радости и горести юности. Не в силах больше носить бремя обмана, он открыл ему свою душу, рассказал о страхах и переживаниях, о волшебном зеркале и о той маске, которую он вынужден носить.

Друг выслушал его внимательно и ответил простыми, но глубокими словами: «Ты не должен демонстрировать себя, чтобы заслужить признание. Настоящая сила заключается не в том, чтобы казаться, а в том, чтобы быть. Прояви свою истинную сущность, позволь миру увидеть тебя таким, какой ты есть на самом деле».

Эти слова прозвучали как гром среди ясного неба, словно пелена спала с его глаз. Он понял, что всю жизнь гнался за призраком, за одобрением, основанным на лжи. Он перестал играть роль, снял маску и позволил себе быть уязвимым, открытым, настоящим.

К его удивлению, люди не отвернулись от него. Напротив, они стали принимать его еще больше, чем прежде. Его искренность, его готовность делиться своими слабостями вызвали у них сочувствие и понимание. Он обрел истинных друзей, которые любили его не за мнимые достижения, а за его человечность. Волшебное зеркало было заброшено в дальний угол, а его отражение больше не манило его ложными обещаниями. Он нашел свое счастье не в иллюзии успеха, а в принятии себя и в искренних отношениях с окружающими. Он понял, что истинная красота – в подлинности, а настоящая сила – в проявлении себя настоящего.

Иногда, очень тонкая грань разделяет проявление подлинного «я» и демонстрацию искусственно сконструированного образа. Эта неясность, возникающая из стремления соответствовать общественным ожиданиям или личным идеалам, нередко становится источником глубоких внутренних конфликтов и, как следствие, существенного снижения самооценки. Разрыв между внешним поведением и внутренними переживаниями порождает ощущение фальши, разъедающее чувство собственной аутентичности.

Жизнь в плену образа, диссонирующего с нашей истинной природой, представляет собой серьезную угрозу целостности личности. Постоянное поддержание маски, скрывающей подлинные чувства и мысли, приводит к постепенной утрате связи с собственным «я». В долгосрочной перспективе это может привести к ощущению отчуждения, потере смысла и глубокому экзистенциальному кризису. Крайне важно осознавать последствия подобной подмены и стремиться к гармоничному соответствию между внутренним миром и внешним выражением.

Проявление истинных чувств, несомненно, сопряжено с определенной степенью уязвимости. Открываясь миру, мы рискуем столкнуться с непониманием, критикой или даже отвержением. Однако, именно эта уязвимость является ключом к установлению искренних и глубоких межличностных отношений. Только проявляя себя настоящим, мы создаем пространство для любви, принятия и подлинной близости, что является фундаментом психологического благополучия и гармоничной жизни.

Целесообразно периодически задавать себе следующие вопросы, которые помогают углубиться в самопознание и развить осознанность.

Кто я есть на самом деле?

Этот вопрос побуждает вас рассмотреть свою истинную сущность, отделяя ее от ролей, которые вы играете в обществе. Это позволяет осознать свои ценности, убеждения и желания, способствуя более подлинному самоощущению.

Какие чувства я испытываю?

Задавая этот вопрос, вы призываете себя к эмоциональной честности. Осознание собственных чувств помогает вам лучше понять свои реакции и мотивации, а также способствует эмоциональному здоровью и способности справляться с негативными состояниями.

Почему я чувствую необходимость демонстрировать свою жизнь?

Этот вопрос исследует ваши внутренние побуждения и социальные влияния, которые могут подталкивать вас к показу определенных аспектов своей жизни. Размышление над этим помогает выявить возможную неуверенность в себе или стремление к принятию, что может быть важным шагом к здоровому самовыражению.

Понимание своей истинной природы позволяет нам избежать ловушки демонстрации, в которой мы часто зависим от мнений окружающих и оцениваем собственную ценность через внешние факторы, такие как успех или статус, что может привести к внутреннему несчастью и разочарованию; осознание своих подлинных желаний и ценностей освобождает от этого давления и открывает путь к более наполненному и искреннему существованию, где наши действия и решения отражают нашу настоящую сущность, способствуя созданию глубоких и значимых связей с окружающими.

В конечном итоге каждый из нас оказывается перед выбором между истинным проявлением и поверхностной демонстрацией. Возможно, именно проявление – это тот путь, который мы должны выбрать, принимая свою уязвимость и искренность. Принятие себя во всех своих проявлениях становится ключом к подлинным и искренним отношениям как с окружающими, так и с самим собой.

Помните, что настоящее проявление – это ваш внутренний свет, способный осветить не только ваш собственный путь, но и дороги других людей.

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.



Поможем написать и издать Вашу книгу

Мечтали ли вы когда-нибудь увидеть свою фамилию, отпечатанную золотом на обложке книги? Поделиться историей, что искрой озарит сердца, мудростью, способной перевернуть мир читателя, вдохновить тысячи на новые свершения? Однако...

Почему многие мечты так и остаются мечтами?

Написание книги – это не спринтерский забег, а изнурительный марафон. Творческий ступор, коварная нехватка времени, ледящий душу страх перед редактурой и непроглядный туман издательского процесса способны остановить даже самых одаренных творцов. Как же выстроить стройный сюжет, словно неприступную крепость? Где отыскать опытного редактора, словно мудрого наставника? Какому пути отдать предпочтение: проторенной дороге традиционного издательства или тернистой тропе самиздата? И как, черт возьми, пробиться сквозь тернии к звездам продвижения? Погружаясь в этот хаос вопросов, так легко похоронить свою рукопись в темном углу стола, словно несбыточную мечту!

Но не отчаивайтесь!

На помощь спешит наш Федеральный Издательский дом, словно опытный алхимик, готовый превратить ваши мысли в золото печатного слова. Мы вдохнем жизнь в ваши идеи, создав законченное произведение, которое будет манить к себе, заставляя возвращаться вновь и вновь.

Вот как мы превращаем слова в сокровища:

1. Магия слова: От замысла к шедевр

- о Рождение истории: Разгоним творческий туман, вдохнем жизнь в сюжет, вылепим незабываемых персонажей.
- о Идеальная огранка: Отшлифуем текст до блеска – отточим стиль, выверим грамматику, раскроем всю красоту вашего произведения.
- о Творческий тандем: Ваша идея – наша реализация. Наши опытные авторы станут вашими соавторами, воплощая замысел в реальность под вашим чутким руководством.

2. Издание: Легко и триумфально

- о Путь к читателю: Поможем выбрать оптимальный маршрут: традиционное издательство (подготовим все необходимые материалы и соглашения) или независимое плавание (возьмем на себя печать тиража и оформление ISBN).
- о Обложка-магнит: Создадим облик книги, который притягивает взгляды и вызывает желание открыть ее страницы. Верстка, радующая глаз, сделает чтение удовольствием.
- о Цифровая трансформация: Превратим вашу книгу в современные форматы – электронную и аудиоверсии, адаптированные для всех популярных платформ. Профессиональный диктор вдохнет в аудиокнигу новую жизнь.

3. Продвижение: Заявите о себе вселенной

- о Стратегия успеха: Разработаем персональную пиар-кампанию, организуем яркие презентации, обеспечим внимание СМИ и книжных магазинов.
- о Точный выстрел: Настроим таргетированную рекламу в социальных сетях, чтобы ваша книга нашла своего читателя.
- о Имя, которое помнят: Поможем создать сильный авторский бренд – от персонального сайта до блога или YouTube-канала, чтобы ваше имя звучало громко и оставалось в памяти.

Не ждите «идеального момента» – он наступит, когда вы сделаете первый шаг. Оставьте заявку на бесплатную консультацию.



P.S. Каждая великая книга начиналась с одного слова. Пусть ваше слово станет началом чего-то грандиозного.

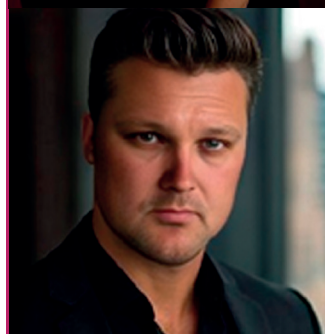
Журнал «Архитектура сознания»

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77 – 88349 от 14.10.2024



Учредитель:

Соловьева
Ольга Сергеевна



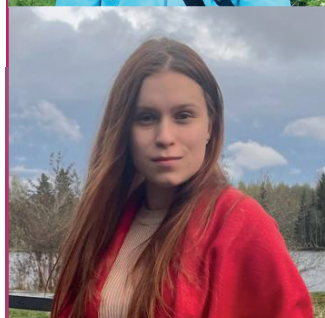
Главный редактор:

к.т.н., Капитонов
Александр Евгеньевич
SPIN 7783-6324



Интервьюер:

к.х.н., Худяков
Георгий Сергеевич



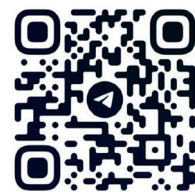
Дизайн обложки:

Белова Наталья Максимовна
ISNI 0000 0005 2634 9232



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 11.05.2025.



САД – ЗЕРКАЛО ДУШИ: ЛАБИРИНТЫ, ГДЕ ЗАГАДКИ
ПЕРЕПЛЕТАЮТСЯ С ОТВЕТАМИ





ШАМАНИЗМ: НЕ ДАР БОГОВ, А ВЕЧНЫЙ ТРУД ДУШИ



Axiomata hodierna in reliquias vertuntur; postulata reiecta in fundamenta theoriarum surgunt

СИМФОНИЯ АРОМАТОВ: В ГОСТЯХ У ПАРФЮМЕРНОЙ МАСТЕРСКОЙ

ПСИХОСОМАТИКА И ЗДОРОВЬЕ:
10 НЕОЧЕВИДНЫХ ПРИЧИН
ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

ПРОЯВЛЕНИЕ & ДЕМОНСТРАЦИЯ:
КАК ЧАСТО МЫ ТЕРЯЕМСЯ В
ЭТИХ ДВУХ ПОНЯТИЯХ

ТАНЕЦ ТЕНЕЙ: ЭКСПРЕССИЯ
ЧЕРЕЗ ДИНАМИЧНЫЕ
ОБРАЗЫ

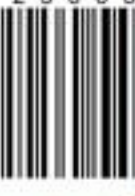
КЕМ БЫТЬ? ГРАФОЛОГИЯ
ПОДСКАЖЕТ!

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗОНАНС: КРЕАТИВНЫЕ
СЦЕНАРИИ ЖЕНСКИХ ВСТРЕЧ

ISSN 3034-6746



2 5 0 0 5



9 773034 674004

