

# АРХИТЕКТУРА СОЗНАНИЯ

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР:  
ПИ № ФС77 – 88349

ПСИХОЛОГИЯ - АСТРОЛОГИЯ - КРАСОТА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 2, январь 2025

ПОЧЕМУ МЫ БЕЖИМ  
ОТ СОБСТВЕННОГО  
СЧАСТЬЯ

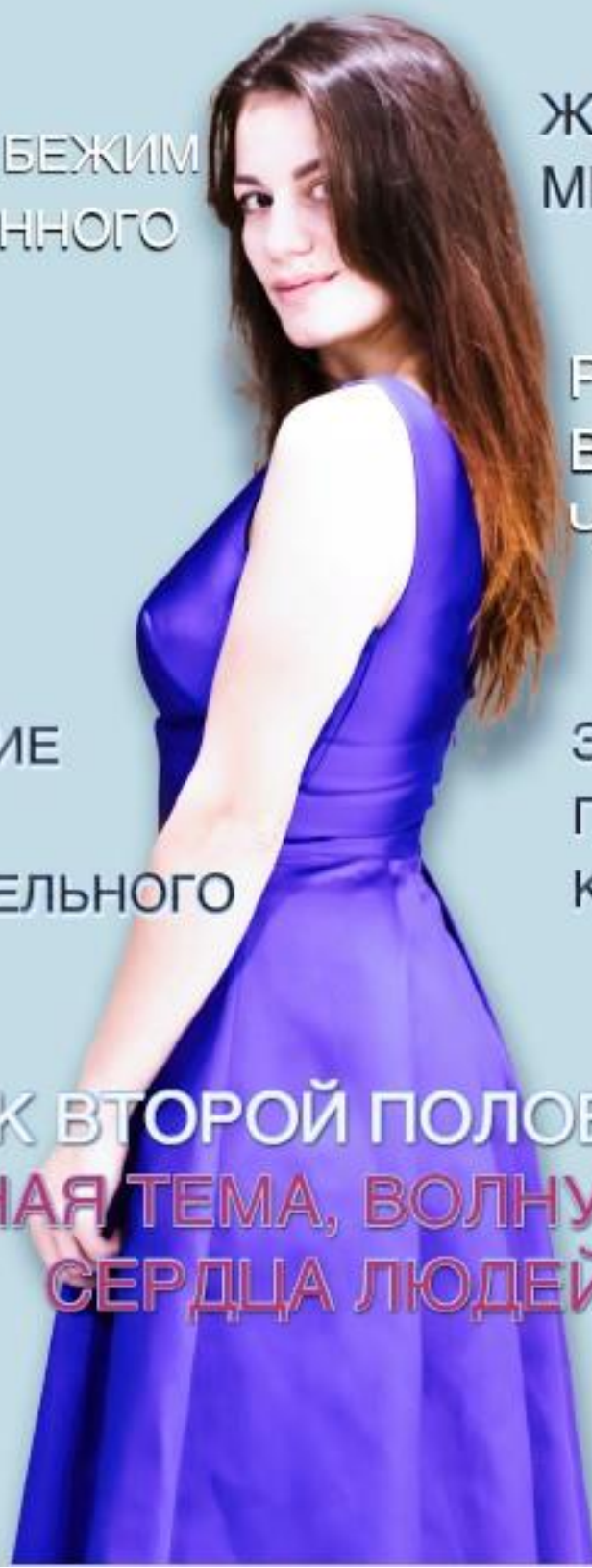
ПЕСОЧНАЯ  
ТЕРАПИЯ –  
ПУТЕШЕСТВИЕ  
В ГЛУБИНЫ  
БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

ЖЕНСКИЙ КРУГ –  
МЕСТО СИЛЫ

РОЛЬ ЭМОЦИЙ  
В ЖИЗНИ  
ЧЕЛОВЕКА

ЗАЧЕМ  
ПСИХОЛОГУ  
КРИПТОВАЛЮТА

ПОИСК ВТОРОЙ ПОЛОВИНКИ –  
ВЕЧНАЯ ТЕМА, ВОЛНУЮЩАЯ  
СЕРДЦА ЛЮДЕЙ





ХОЧУ БЫТЬ МАМОЙ

## ЧТО В ЖИЗНИ СУЛИТ ГОД ЗМЕИ ДЕРЕВЯННОЙ?



Юлия Шейх

Поэтесса. Пишет стихи и песни на заказ для свадеб, юбилеев, конкурсов, рекламы, корпоративных праздников и других важных событий. Увлечлась поэзией в школьные годы, первое стихотворение сочинила в 1998 году. Видит в творчестве хороший способ дарить себе и людям радость.

Погоду прекрасную к празднику дарит  
За окнами снежный морозный январь.  
Когда новый год на Земле наступает?  
Узнаем, восточный открыв календарь.

У каждого года есть символ в Китае:  
Животное разных стихий и цветов.  
Мы с ним перемен от судьбы ожидаем,  
От мудрой Вселенной чудесных даров.

Пусть двадцать девятого весело мчится  
Зеленой Змеи торжествующий дух!  
Все наши желанья обязаны сбыться —  
Спешите загадывать (только не вслух)!

Что в жизни сулит год Змеи Деревянной?  
Какие подарки любимым дарить?  
Вопросы терзают наш ум постоянно,  
Как правильно двери для чуда открыть.

Отметьте с семьей, в окружении близких,  
В кругу самых нужных для сердца людей...  
Летят пусть шампанского пенные брызги,  
И радостно тосты звучат в честь гостей!

Для тех, кто стремится во всем развиваться,  
Кто к творчеству тянется нежно душой,  
Удача весь год поспешит улыбаться,  
Притянет успех за собою большой.

Кто ищет себя и любимое дело,  
Тот счастье на этом пути обретет:  
Таланты раскроются ваши всецело -  
И ждет уважение, деньги, почет.

Зеленый — цвет нового в жизни начала,  
И лучшее время настало сейчас,  
Чтоб яркими красками вновь заиграла  
Реальность, что стала привычной для вас.

А дерево — символ скорейшего роста,  
Оно — покровитель стремящихся ввысь.  
Пусть в новом году достигаются просто  
Все цели, к которым идти собрались!

Змея - это верность, спокойствие, мудрость,  
И ум рассудительный в важных делах.  
Пусть в них вам не встретится всякая трудность!  
Отбросьте сомненья, тревогу и страх!

Пусть будет больше любви и улыбок,  
Уютом и счастьем наполнится дом!  
Свободные встретят своих половинок,  
И станут сердца их согреты теплом!

Я с годом Змеи от души поздравляю  
И всем, кто читает, хочу пожелать,  
Чтоб ваши мечты поскорей стали явью,  
Чтоб вечно могли вы любить и сиять!



# Ольга Сергеевна Соловьева

Учредитель журнала «Архитектура сознания»



## Дорогие читатели!

Присоединяюсь к поздравлению от поэтессы Юлии Грачевой. Пусть этот год Змеи принесет вам мудрость, трансформацию и гармонию. Змея, символизирующая интуицию, силу и стойкость, открывает перед нами двери к новым возможностям, глубокому пониманию себя и окружающего мира. Это время для воссоединения с вашей внутренней природой, что позволит вам не только преодолеть трудности, но и извлечь из них важные уроки, которые будут служить опорой на вашем жизненном пути.

Наш журнал будет вашим верным помощником по этому пути. Здесь вы найдете множество интересных идей, полезных советов от специалистов с удивительными практиками: они не только обогащают жизнь читателей, но создают в ней яркие краски гармонии и стабильности. Мы собрали настоящие сокровища знаний и опыта так, чтобы каждая страница нашего издания вдохновляла к новым свершениям и открытиям.

**Основная тема второго выпуска нашего журнала — женская энергия.**

Эта уникальная сила наполнена изобилием и вдохновением, открывая перед нами безграничные возможности. Когда мы позволяем себе быть открытыми новому опыту и делаем шаг к самосовершенствованию, наша жизнь наполняется яркими красками и глубоким смыслом. Давайте вместе исследовать эту волшебную энергию и создавать мир, полный гармонии, любви и творческого потенциала!

Хочу представить специальную гостью нашей редакции — Марину Валерьевну Жур, создательницу бережного пространства «Агенория» (г. Нижний Новгород), ведущую женских кругов, автора трансформационных игр и инициаций для преодоления жизненных переходов. Хранительницу темного леса, собирательницу славянских традиций; организатора выездных мероприятий для женщин.

Также хочу поделиться замечательной новостью: благодаря известной художнице ЛучЭзаре из Уфы у нашего журнала появилась мистическая уникальная эмблема, которую вы сможете увидеть на обратной стороне обложки.

Рассказ об этом удивительном человеке, его творческом пути и вдохновении станет частью третьего номера нашего журнала. Не упустите возможность познакомиться с этим талантом и погрузиться в атмосферу его искусства!





Соловьева Ольга Сергеевна

Зачем психологу криптовалюта



Капитонов Александр Евгеньевич

Логика для психолога — практическая необходимость



Малеева Ольга

Роль эмоции в жизни человека. Почему так важно обращать на них внимание?



@maleeva\_om



Коуч-Психолог Лейла

Поиск второй половинки — вечная тема, волнующая сердца людей



+7-977-995-14-78



@razviteae\_c\_Leiloi





Юлия Шейх

Что в жизни сулит год Змеи Деревянной?



Сорокина Светлана

Мистика современной психотерапии



+7-921- 320-70-44



Жур Марина

Женский круг - место силы



+7-920 065-85-87



Лескова Мария

Ретриты: мода или необходимость?



+7-914-557-58-43





Соболева Елена

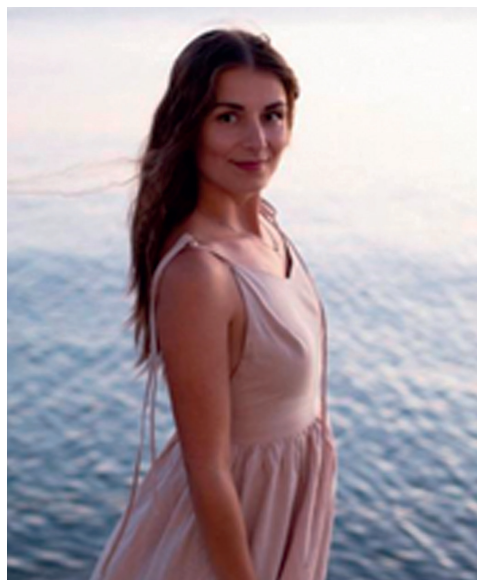
Песочная терапия — путешествие в глубины бессознательного



+7-967-680-12-89



+34-698-45-00-19



Шеко Инна

Хочу быть мамой



+7-906-566-17-33



Тихонова Ксения

Кундалини-йога — практика воинов



@SatLakshmiKaur



+7-967-321-18-01



Баданова Ирина

Почему мы бежим от собственного счастья



+7-911-008-17-07





## ЖЕНСКИЙ КРУГ — МЕСТО СИЛЫ

Марина Жур

Создательница бережного пространства «Агено-рия», ведущая женских кругов, трансформационных игр и инициаций жизненных переходов. Хранительница темного леса, собирательница славянских традиций. Организатор выездных мероприятий для женщин.

### **Марина, как обычно женщины воспринимают приглашение на женский круг?**

Когда я приглашаю женщин на круг, их реакция зачастую бывает неожиданной — они округляют глаза, полные недоумения, и восклицают, что не занимаются «таким»...

Этот ответ, произнесенный с легким чувством смущения, оставляет меня в недоумении, ведь когда я спрашиваю, что именно они имеют в виду под этим «таким», четкого ответа не оказывается ни у кого. Словно перед ними открывается пропасть, полная страхов и предубеждений, и они не знают, как выразить то, что ощущают.

### **Марина, давайте разве-ем этот миф!**

Женский круг — это уникальное и волшебное мероприятие, где собираются женщины, чтобы вместе разделить свои переживания, радости и мечты под чутким руководством мастер-ведущей. Это простран-

ство, созданное исключительно для женщин, становится местом, где можно избавиться от повседневной суеты и вспомнить о себе. В кругу мы танцуем, поем, беседуем, медитируем, рисуем и мастерим, каждый раз погружаясь в атмосферу тепла и поддержки. Это время, когда женщина может позволить себе быть в полном уединении, услышанной и понятой, освобождаясь от давления времени и обязательств.

### **Каким образом женский круг способствует созданию доверительного**

### **пространства и как это влияет на обмен опытом и эмоциями среди участниц?**

В Женском круге создается доверительное и принимающее пространство, в котором участницы могут обмениваться своим опытом и эмоциями, пропущенными через собственное сердце. Этот процесс помогает найти ответы на многие волнующие вопросы, расширяет горизонты восприятия и позволяет взглянуть на свою жизнь с новой перспективы. Когда



женщины открываются друг другу, они создают особую связь, в которой звучат ноты понимания и искренности, и каждая из нас уходит не только с новым опытом, но и с глубоким чувством единства и поддержки.

Женский круг — это пространство, где каждой женщине не предоставлена возможность быть собой, без осуждения и давления. Это точно не движение феминисток, не религиозная секта, где вас принуждают «ненавидеть мужчин» или «поклоняться лидеру-вожаку». Наоборот, здесь царит атмосфера взаимоподдержки и уважения, где каждая участница может свободно выразить свои мысли и чувства.

### **Марина, каковы ключевые отличия между Женским кругом и стереотипами о ведьминских шабашах?**

Важно понимать, что Женский круг не является ведьминским шабашем — это не колдовской или магический кружок, а скорее священное

место, где каждая женщина может соединиться с собой и другими, исследуя свою внутреннюю силу и мудрость. Хотя...

В этом круге действительно происходит нечто удивительное и трансформирующее. Когда женщины собираются вместе, они могут создать особую энергию, которая позволяет нам заглянуть в глубь себя, открыть внутренние резервы и выявить скрытые таланты. Здесь, среди доверия и понимания, происходит настоящая магия: каждый из нас может ощутить свою ценность и силу, научиться принимать и любить себя такой, какая ты есть. Женский круг — это путь к исцелению и самовыражению, где каждая женщина может стать источником вдохновения, поддерживая друг друга на этом пути.

### **Марина, как атмосфера любви и поддержки в Женском круге способствует глубокому самопознанию и развитию уникальности каждой участницы?**

Женский круг — это истинное пространство света, где каждая участница может ощутить атмосферу любви и поддержки. Здесь не место для осуждения или сравнения, а только для внутренней работы и глубокого самопознания. Главная идея этого уникального мероприятия заключается в том, чтобы сосредоточиться исключительно на себе, в своих ощущениях и переживаниях. Каждая женщина приходит сюда не ради других, а ради себя, чтобы открыть новые грани своей сущ-



ности, развивая свою уникальность и самовыражение.

Здесь у нас появляется возможность встретить себя новой, прислушаться к своему внутреннему голосу и разобраться в собственных чувствах. Здесь царит дружеская атмосфера, где каждая участница может поделиться своим опытом и эмоциями, обретая утешение и поддержку. Это пространство становится прекрасным источником света, вдохновения и искренности, позволяя каждой женщине раскрыть свою внутреннюю силу и красоту.

### **Марина, чтобы вы посоветовали нашим читательницам?**

Я хотела бы пригласить их присоединиться к нашей удивительной инициативе — Женским кругам! Это уникальная возможность погрузиться в атмосферу поддержки, понимания и единства. Вместе мы будем делиться своими историями, получать вдохновение и учиться друг у друга.

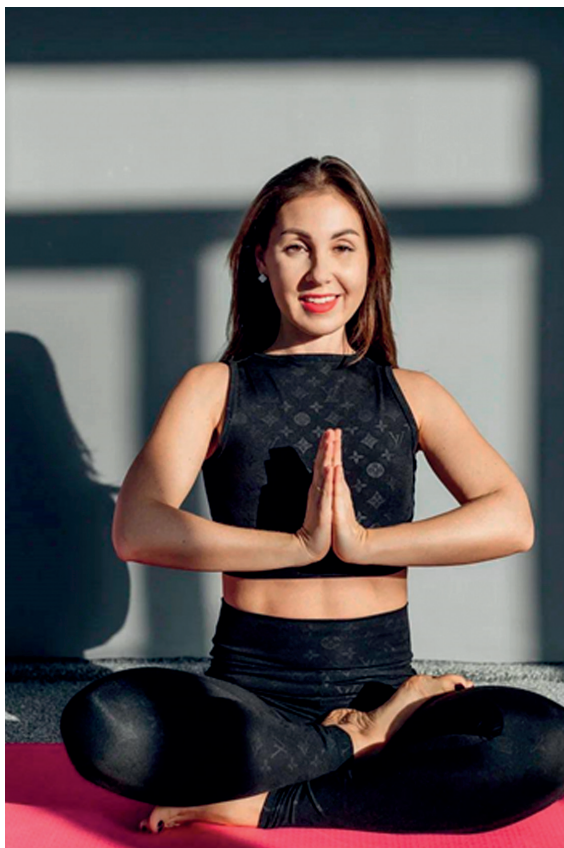


С нами вы обязательно найдете пространство для открытого общения, где можно обсудить важные темы, получить советы и поддержку. Здесь вы сможете раскрыть свой потенциал, научиться быть более уверенными в себе и в своих решениях.



*Давайте создавать вместе эту удивительную атмосферу единства и силы!*





## РЕТРИТЫ: МОДА ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

Мария Лескова

Организатор ретритов  
Амурская область, город Благовещенск

График ретритов на ближайший год:

- ✓ март 2025 ретрит на Бали
- ✓ июнь 2025 ретрит на Алтае
- ✓ август 2025 ретрит на Байкале
- ✓ ноябрь 2025 ретрит в Индии
- ✓ февраль 2026 ретрит на Мальдивах

Подробно программы и даты туров мы можете узнать у Марии в личных сообщениях.

Уже пять лет я занимаюсь организацией ретритов для женщин, и за это время у меня сформировалось четкое убеждение: такие мероприятия необходимы каждой из нас. В суете повседневной жизни мы часто забываем о важности восстановления своих сил и внутреннего мира. Ретриты предоставляют уникальную возможность отключиться от привычной рутины, погрузиться в атмосферу заботы о себе и найти время для рефлексии. В окружении единомышленниц мы можем делиться своими переживаниями, получать поддержку и вдохновение, что в итоге помогает открывать новые грани своей личности и укреплять внутреннюю гармонию.

**В чем же польза ретритов?**

**А она несомненна.**

Ретриты снижают уровень стресса, снимают тревожность и позволяют сохранить спокойное, умиротворенное состояние на долгое время. Они помогают услышать себя и наладить контакт со своим внутренним Я, дарят телу отдых и одновременно нагруз-

ку в идеальном соотношении. Кроме того, такие мероприятия часто становятся тем местом, где можно найти решение одной глобальной проблемы или задачи, с которой мы долгое время не могли справиться.

Я провожу ретриты по всему миру и в нашей стране, включая такие вдохновляющие места, как Индия и Бали, а в следующем году планирую



**Важно!!! Один ретрит-одна задача, не перегружайте!**



### *После ретрита.*

Часто после ретрита кажется, что начинают происходить настоящие чудеса: появляется любимый мужчина, налаживаются отношения, муж с радостью оплачивает новый ретрит, возникает любимое дело, приходит новая машина или квартира, а доход начинает расти.

Но на самом деле это не чудеса, а закономерность. Вы очистили душу от неважного, убрали лишний шум из своей жизни, и в результате стали яснее видеть то, что действительно имеет значение. Это очищение позволяет вам сконцентрироваться на сво-

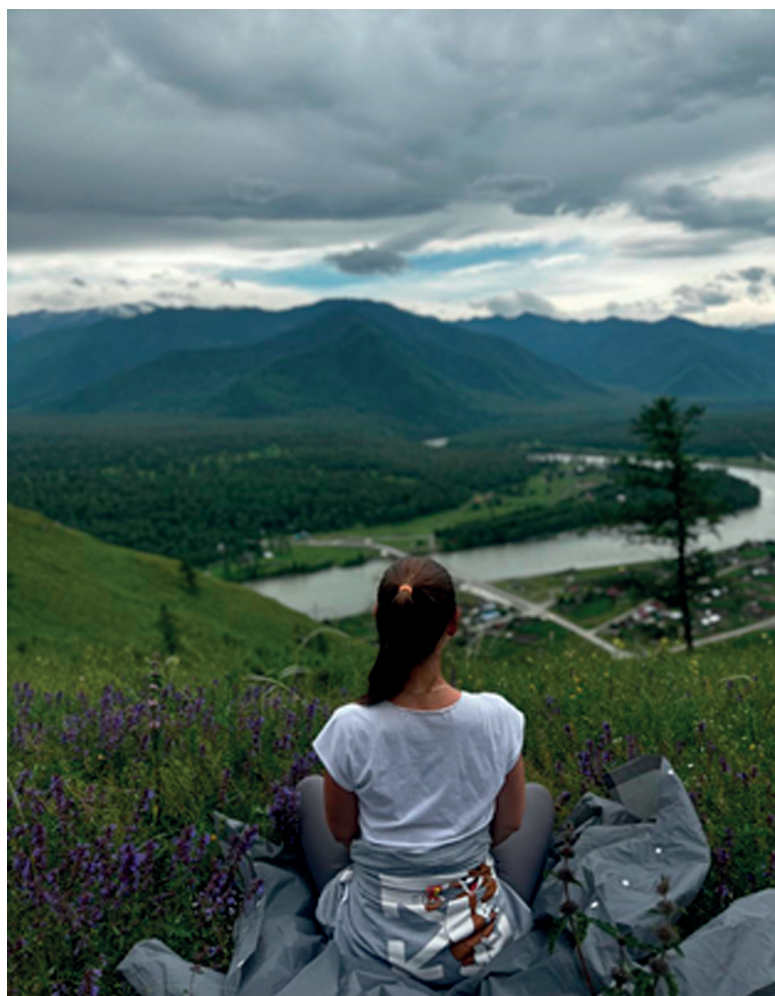
добавить Мальдивы. В России я выбираю энергетически сильные локации, такие как Байкал и Алтай. Эти места сами по себе наполняют энергией, а в сочетании с техниками йоги, дыхания и медитации создают невероятное воздействие на человека, позволяя ему глубже ощутить себя и найти гармонию.

### *Что мы делаем на ретритах?*

На наших ретритах мы дышим, медитируем и занимаемся практикой йоги. Учимся слушать — как себя, так и других. Мы обсуждаем важные темы, о том, что действительно имеет значение, а не о повседневной работе. Наслаждаемся природой, позволяя себе быть в настоящем моменте.

Мы сидим у костра, ходим босиком, рисуем, поем и купаемся голышом. Танцуем, смеемся, плачем и восторгаемся красотой этого мира. В процессе этого путешествия мы постига-

ем тайны жизни и, вернувшись, становимся поистине настоящими, наполненными внутренним светом и гармонией.



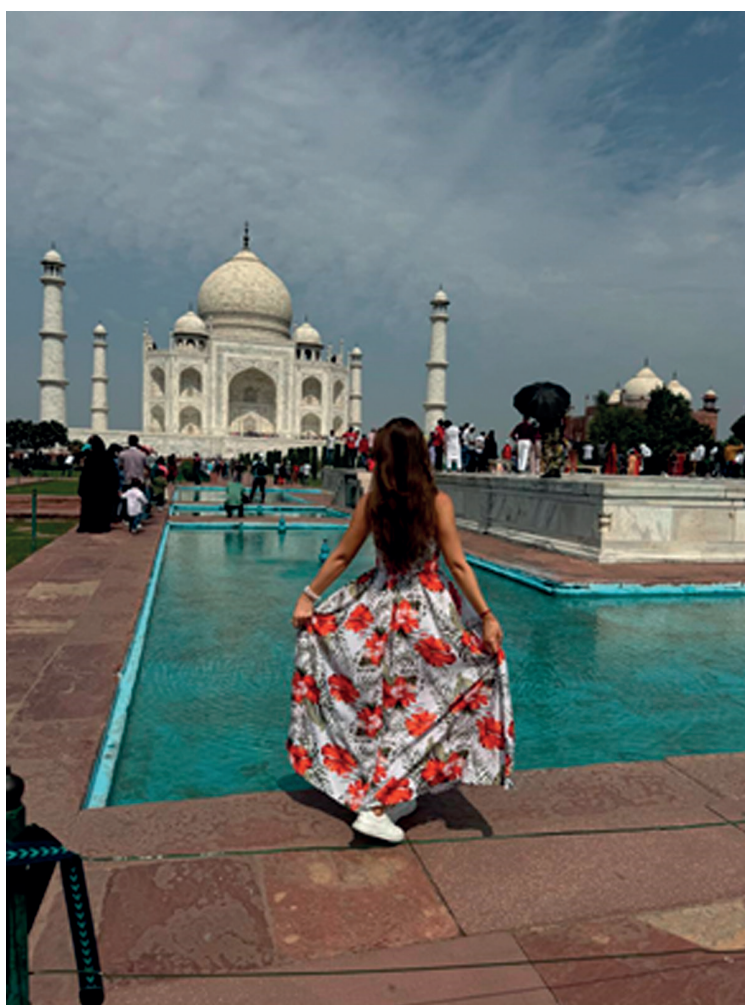


их истинных желаниях и потребностях, и, как следствие, они начинают материализовываться в вашей реальности. Вы начали притягивать к себе все то, что резонирует с вашим новым состоянием, что в свою очередь открывает

двери к большому счастью, гармонии и удовлетворению.

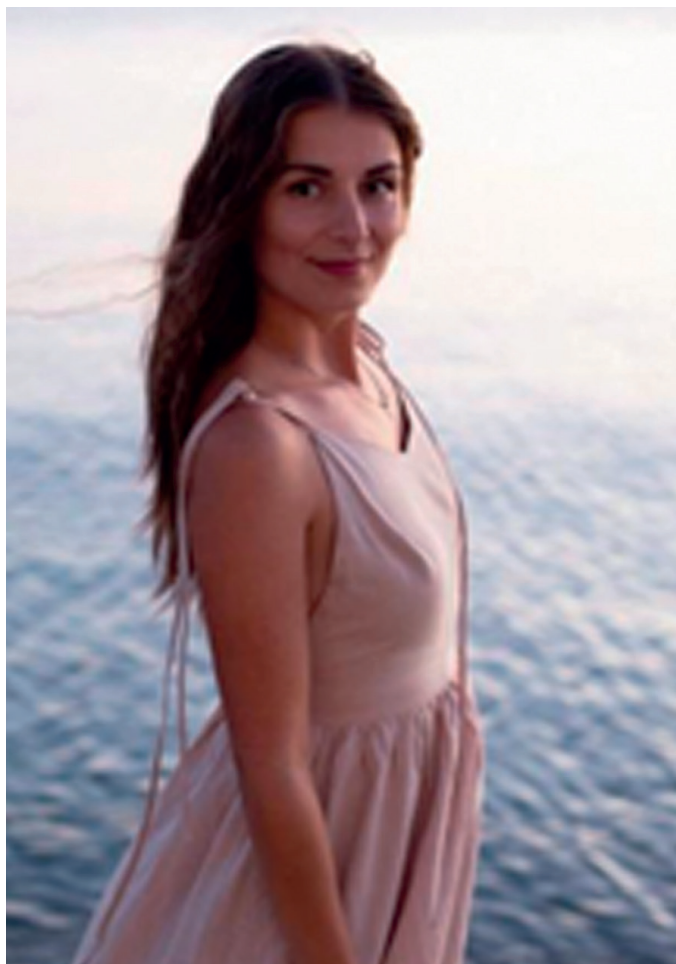
В комфортных условиях, с чистым питанием, без мяса, алкоголя и курения, а также без бытовых задач, таких как стирка, глажка и готовка, женщина расслабляется и, о, чудо,

начинает вспоминать, какая она прекрасная. Этот процесс освобождения от повседневной суеты помогает ей заново открыть свою внутреннюю красоту и силу, позволяя почувствовать себя настоящей, уверенной и наполненной.



***Состояние «душа дома» — то, что обретается на ретритах!!!***





## ХОЧУ БЫТЬ МАМОЙ

Инна Шеко

Профессиональный психолог и коуч, семейный, перинатальный психолог и расстановщик. Специализируется на вопросах взаимоотношений, личной жизни, семьи.

### Буду рада вам помочь:

- пережить расставание, измену,
- найти идеального партнера для отношений,
- построить гармоничные отношения,
- наладить существующие отношения с партнером,
- наладить отношения с родителями и другими родственниками,
- понять своего ребёнка и выстроить с ним добрые отношения,
- найти психологические причины бесплодия, помочь их проработать для того, что бы стать счастливыми родителями.

Согласно статистическим данным, в России на сегодняшний день каждая четвертая семья сталкивается с проблемой бесплодия. Этот показатель остается на тревожно высоком уровне и, к сожалению, продолжает расти. Давайте обсудим психологические причины бездетности.

Важно отметить, что они могут проявляться не только в ситуациях, когда медики не находят физиологических причин бесплодия и советуют обратиться к психологу. Даже в тех случаях, когда у вас есть известные нарушения и вы активно занимаетесь их лечением, состояние вашего психоэмоционального фона может оказать серьезное влияние на здоровье. Бессознательное, по-

рой, блокирует наступление беременности, «заставляя» ваш организм болеть.

### *Почему так происходит?*

Репродуктивная сфера человека представляет собой сложную систему, в которой физические и психологические процессы работают совместно для осуществления размножения. Все элементы этой системы взаимосвязаны и функционируют в едином ритме. Если одна из частей работает некорректно, это может привести к сбоям в работе всей системы. Даже если женщина осознанно и страстно стремится стать матерью, психологические факторы могут препятствовать наступлению беременности или вызвать ее прерывание.

Репродуктивная система развивается на протяжении всей жизни и не является критически важной для жизнедеятельности организма. Ее функционированием управляет доминанта материнства. Тревога и другие негативные эмоции действуют как сигналы для нервной системы, указывая на устойчивое неблагополучие в окружающей среде. Таким образом, эти чувства становятся своеобразным предупреждением для организма: в условиях существующей опасности зачатие и вынашивание новой жизни может быть рискованным.

Путь к материнству нередко напоминает темный тоннель, из которого единственным выходом видится деторождение. Ребенок становится симво-

лом надежды и основной целью, на которую возлагается миссия осчастливить семью своим появлением. Обычно женщина, стремящаяся забеременеть, преданно и фанатично посвящает себя этой цели. Она превращается в настоящего эксперта, досконально изучающего фазы цикла, умеющего отслеживать овуляцию и разбираться в многообразии лекарственных средств. Ее опыт и знания позволяют ей давать советы женщинам, которые только столкнулись с бесплодием.

Секс для нее становится медицинской процедурой в положенные дни с поднятыми ногами. В то время как жизнь вокруг продолжается с интересными моментами и событиями, все это меркнет на фоне ее непрекращающегося ожидания беременности. Настроение и состояние женщины становятся зависимыми от надежды, которая, как правило, длится лишь несколько недель. Если замысел рушится, ее охватывает упадок сил,

слезы и безразличие к окружающему миру.

Невроз не обходит стороной и мужчину. Ему приходится постоянно утешать свою супругу, изобретая все новые и новые способы поддержки, занимаясь любовью не по желанию, а по расписанию, бесконечно сдавать анализы и наблюдать как заработанные средства ускользают сквозь пальцы.

Все это создает тяжелую атмосферу, в которой присутствует немалый груз невзгод и разочарований.

### **Чем же может помочь психолог?**

На своих консультациях я часто работаю не только с женщиной и ее психическим состоянием, но и с целой родовой системой, в которой она выросла. Мы шаг за шагом погружаемся в прошлое, исследуем кризисные точки в ее жизни и отношения с партнером, возвращаемся в детство. Иногда оказывается, что причина

бесплодия уходит корнями еще глубже, передаваясь из поколения в поколение. Здесь нет ничего потустороннего: женщина, будучи девочкой, воспитывалась в семье, и мама неосознанно передавала ей свои убеждения, страхи и самоощущение. Эти наследственные установки могут оказывать влияние на ее жизнь и благополучие.

Практически каждая женщина, столкнувшаяся с бесплодием, когда начинает изучать свой род и, как следствие, задавать вопросы своим маме, тетям, бабушкам, вдруг с удивлением обнаруживает, что в ее родовой системе существуют темы бездетности, аборт и потерь уже рожденных детей. Это темы, о которых обычно не принято говорить, поэтому многие остаются в неведении о таких событиях, которые могли оказать влияние на их жизнь. Исследование своей родословной может помочь осознать глубинные связи и избавиться от старых шаблонов, которые мешают на пути к материнству.







## КУНДАЛИНИ-ЙОГА – ПРАКТИКА ВОИНОВ

Сат Лакшми Каур

**Ксения Тихонова**

Духовное имя **Сат Лакшми Каур**

Учитель Кундалини йоги.

Закончила Международную школу Кундалини йоги Amritnam Sarovar.

Училась не только в России, но и в Индии.

Ежедневно ведет практики онлайн на бесплатной основе.

Автор курсов «Богатство и процветание», «Исцеление спины», «Укрепление мышц тазового дна».

Кундалини-Йога – это не просто физическая практика, это настоящая философия, укорененная в древних традициях, направленная на развитие внутренней силы и духа. Возникнув в культуре сикхских Гуру, эта система была создана для обучения воинов, которые защищали свою веру.

Практики, передававшиеся из поколения в поколение, позволяли не только укреплять

тело, но и развивать умственные способности, что делало защитников религии поистине неуязвимыми. Во времена, когда физическая сила и способность к быстрому движению были жизненно важны на поле боя, кундалини-йога предоставляла воинам возможность бегать со скоростью лошади.

Это уникальная практика основана на принципе, что ум и тело взаимосвязаны, а сила

ума может управлять физическими возможностями. Кундалини-йога обучает техникам, которые активизируют внутренние энергетические потоки и укрепляют связь между телесными движениями и мыслительными процессами. Через дыхательные упражнения, медитацию и физические асаны, практикующие исследуют свои предельные возможности, открывая в себе потенциал, о котором ранее не подозревали.

### Вот пять фактов, описывающие силу, и воздействие этого направления йоги:

1. Кундалини-Йога работает как метод телесно ориентированной психотерапии. Она включает науку Гуманологию, благодаря которой, ученик начинает разбираться в себе и своих эмоциях. Это способствует более глубокому самопознанию, помогая практикующим разобраться внутренние конфликты, выявить причины своих реакций и научиться эффективно управлять эмоциональными состояниями, что в свою очередь ведет к гармонизации их внутреннего мира.
2. Кундалини-Йога – социальная йога. Или так называемая, йога домохозяина. Что подразумевает практику, которая не требует от человека отказа от общества или изоляции от семьи и друзей; напротив, она наделяет силой и энергией, позволяя человеку успешно реализовываться и гармонично развиваться во всех сферах жизни, укрепляя связи с окружающими и поддерживая активное участие в социуме.

3. Кундалини-Йога представляет собой практику исполнения желаний, сосредоточенную на формировании и возвращении семян нереализованных стремлений, позволяя человеку не только осознать свои истинные желания, но и развить внутренние ресурсы для их осуществления, что способствует личностному росту и глубокой трансформации жизни.
4. Кундалини Йога помогает освободиться от зависимостей. Это один из методов, который применяется к зависимым людям – прежде всего для того, чтобы они могли почувствовать состояние уверенности и удовлетворенности и пережить опыт расширения сознания.
5. В Кундалини-Йоге есть Крийи (комплексы упражнений) на все случаи жизни, для общего понимания перечислю некоторые из них:

Крийя детоксикация – это практика, направленная на очищение тела, ума и психики от токсинов. Она включает в себя специальные дыхательные упражнения, медитации и асаны, которые способствуют выведению накопленных шлаков и негативных энергий. В результате регулярного применения Крийи человек испытывает не только физическое облегчение, но и эмоциональное освобождение, что помогает восстановить внутреннее равновесие и ясность сознания.

Крийя для толстой кишки и органов выделения направлена на улучшение работы пищеварительной системы и поддержку процессов детоксикации. Она включает в себя дыхательные упражнения, асаны и медитации, которые способствуют активизации перистальтики кишечника, улучшению обмена веществ и выведению токсинов. Регулярная практика этой Крийи помо-

гает не только нормализовать функции кишечника, но и способствует общему ощущению легкости и улучшению эмоционального состояния, благодаря гармонизации энергетического потока в теле.

Крийя очищения кровообращения направлена на улучшение циркуляции крови и насыщение организма кислородом. Эта практика включает специальные дыхательные техники и движения, которые способствуют активизации сосудов и улучшению обмена веществ. Регулярное выполнение Крийи способствует не только физическому здоровью, но и повышению энергетического уровня и ясности ума.

Крийя для усиления магнитного поля и раскрытия сердечного центра сосредоточена на активации энергии любви и сострадания. Эта практика включает в себя медитации, дыхательные техники и асаны,

направленные на открытие сердечной чакры.

Регулярное выполнение таких упражнений помогает укрепить внутреннюю гармонию, повысить личную привлекательность и улучшить взаимопонимание с окружающими.

Крийя миллионера предназначена для привлечения финансового процветания и создания изобилия в жизни. Эта практика сочетает в себе медитации, аффирмации и энергетические упражнения, которые помогают изменить ограничивающие убеждения о деньгах и открыть поток изобилия. Регулярное выполнение Крийи позволяет активировать удачу, повысить уверенность в своих силах и наладить гармоничные отношения с деньгами, что в конечном счете способствует достижению финансового благосостояния и успеха.

**ПРАКТИКУЙТЕ ТОЛЬКО ПОД РУКОВОДСТВОМ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КУНДАЛИНИ-ЙОГИ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, Т.К. НЕВЕРНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.**

# ЛОГИКА ДЛЯ ПСИХОЛОГА — ЭТО ПРАКТИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Александр Капитонов



Логика и психология — две области человеческого знания, которые на первый взгляд могут показаться совершенно разными. Они зародились в разные времена, изучают разные феномены и используют различные методы. Однако, при более глубоком анализе становится очевидно, что логика играет ключевую роль в арсенале инструментов психолога. Понимание ее основ и умение применять логические принципы на практике могут значительно обогатить работу специалиста.

## Образование:

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

## Профессиональный опыт:

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

## Научные и общественные достижения:

- Автор 30 научных трудов
- Действительный член Европейской Академии естественных наук
- Действительный член Международной академии безопасности и инфразащиты
- Член Общероссийской комиссии по борьбе с коррупцией
- Заместитель председателя участковой избирательной комиссии Красносельского р-на С-Пб
- Член международной ассоциации ИРА
- Член Лиги фото-мастеров С-Пб

Во-первых, логика способствует более точному и последовательному мышлению; психологи неизбежно сталкиваются с необходимостью интерпретировать поведение и высказывания клиентов, оценивать данные, собранные в ходе исследований, а также строить гипотезы. В этих процессах логика помогает избегать когнитивных искажений, упрощает анализ сложных ситуаций и содействует разработке обоснованных и научно устойчивых выводов. К примеру, при постановке диагноза важно учитывать различные альтернативные объяснения симптомов, избегая логических ошибок.

Во-вторых, логика важна при разработке и применении психологических тестов и методов; создание объективных и надежных инструментов тре-



бует строгости в методологии, поскольку от этого зависит точность диагностики и эффективность терапевтического вмешательства. Логические принципы необходимы для составления валидных вопросов, анализа корреляций и интерпретации результатов. Это также касается исследований в области психологии – логическое мышление помогает более четко формулировать гипотезы и разрабатывать методологии, направленные на получение достоверных данных.

Кроме того, понимание законов логики необходимо

для эффективного общения с клиентами: четкая и последовательная аргументация убеждает и способствует установлению доверия – ключевого аспекта в терапии. Логика позволяет систематизировать информацию, делая ее доступной для понимания клиентом, что существенно облегчает процесс внутренней работы.

Также логика помогает психологу в процессе саморазвития и междисциплинарном диалоге; особенно актуально это становится для современной науки, где интеграция различных областей знаний край-

не востребована. Логические способности обеспечивают большую гибкость при поиске решений, анализе специализированной литературы и синтезе нового знания.

В заключение важно отметить: логика – это не просто академическая дисциплина; она является фундаментальным элементом, необходимым для комплексного понимания человеческой психики и поведения. Она помогает структурировать мысли, принимать обоснованные решения и эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

***Для психолога знание логики – это не только теоретическое преимущество, но и практическая необходимость.***

## Психотерапия нейтрализации первичных полярностей

Психотерапия нейтрализации первичных полярностей (ТНПП) — духовная технология будущего! Основная идея ТНПП заключается в том, что каждое наше переживание, каждое эмоциональное состояние и каждая реакция на внешние события являются результатом нашего личного влияния на окружающую реальность.

Таким образом, каждый аспект нашего существования создавался под нашим контролем, и, следовательно, нам дана возможность переосмыслить и изменить его.





## ПОИСК ВТОРОЙ ПОЛОВИНКИ — ВЕЧНАЯ ТЕМА, ВОЛНУЮЩАЯ СЕРДЦА ЛЮДЕЙ

Коуч-Психолог Лейла

Психолог, энергопрактик и коуч ICF. Обожаю свое дело и постоянно развиваюсь в нем.

Автор уникальной программы: «Осознанная трансформация за 3 месяца в деньгах, отношениях и самореализации». Помогаю ответственным, готовым действовать людям, прийти к результатам быстро и качественно.

Мы стремимся к любви и чувству принадлежности, желая разделить свою жизнь с кем-то особенным, кто сможет дополнить нашу картину мира и сделать её ярче. Но немалые усилия, вложенные в этот поиск, зачастую складываются в бесконечный цикл: от искренних надежд и ожиданий к жестоким разочарованиям и новым попыткам.

### **Почему же так происходит?**

Почему вместо радости и гармонии мы снова и снова сталкиваемся с болью и одиночеством, порой теряясь в лабиринтах собственных чувств?

Давайте подробнее поговорим о взаимоотношениях со второй половинкой. Сначала люди активно ищут свою любовь, мечтая разделить жизнь с кем-то особенным. Одна-

ко, с течением времени, совместная жизнь становится настоящим испытанием: партнеры сталкиваются с различиями и несовпадением ожиданий, погружаясь в вечное состояние «не до». Возникает множество вопросов и нерешённых ситуаций, которые со временем накапливаются, превращаясь в источник напряжения. В конечном итоге, изрядно стараясь создать гармонию, многие приходят к осознанию, что настало время расстаться, чтобы расставить все точки над «i».

Итак, те из вас, кто в поисках своей любви, ответьте себе честно:

**Чем же вы наполнены внутри?**

### **Зачем вам нужен мужчина или женщина?**

Если вы искренне зададите себе эти вопросы, то, возможно, заметите, что внутри вас скрываются тревога, пустота, сомнения и неуверенность. Многие надеются, что партнер заполнит эти пустоты, исцелит душевные раны и станет панацеей от всех проблем. Но это всего лишь иллюзия. Вместо того чтобы строить отношения из состояния целостности и любви к себе, мы пытаемся «залатать дыры» чужими руками, используя партнера как средство для достижения собственного счастья. Это фундаментальная, ведь в нашей жизни все работает с точностью до наоборот.

### **Запомните важную формулу:**

**С чем приходишь (в отношения), то и приумножаешь.**

Здесь уместна народная поговорка: «Что посеешь, то и пожнешь», а также Библейское писание: «Ибо тому, кто имеет, дано будет и приумножится». Это можно трактовать так: «Ибо тому, кто имеет (любовь и благодарность), дано будет и приумножится (взаимная любовь и больше поводов для благодарности)».

На консультациях ко мне часто обращаются с такими запросами:

— Где найти своего человека, ведь вокруг одни...

— Не складывается личная жизнь, существует ощущение одиночества и повторяющихся неудач.

— Любовная зависимость: потеря себя в отношениях и трудность переносить даже краткосрочную разлуку.

— В отношениях, которые вы пытаетесь построить, слишком много страданий, и вам неясен механизм этого.

— Как пережить расставание: эмоциональное потрясение, неспособность оставить прошлые отношения, критика к себе, чувство вины и опасения перед началом чего-то нового.

Как вы заметили, на протяжении всего процесса возникает постоянная борьба, внутренние конфликты, неудовлетворенность и непонимание: что нужно делать и как все сделать «правильно». Проблема заключается в том, что нас изначально не научили этому, и примеров, показывающих правильный путь, вокруг не было. В результате возникает ощущение, что чего-то не хватает, и это чувство не покидает.

Когда я прошу своих клиентов описать отношения и партнера своей мечты, многие не могут этого сделать, так как у них нет четкого осознания: что же им действительно нужно.

В моей практике была одна уникальная девушка, с которой мы работали в течение года. Ее уникальность заключалась в том, что она постоянно гналась за чем-то иллюзорным, тратя при этом огромное количество энергии. Она стремилась к тому, что общество позиционирует как «вау-отношения» и «вау-партнер», полагая, что именно так и должно быть. И это капкан, в который попадают практически все люди.

Уже на первой консультации мы выявили ее потребности и ловушки, в которых она жила, и проработали их. После этого она захотела построить счастливые отношения. Но когда я спросила, какого мужчину она хочет видеть рядом с собой, у нее не было четкого понимания. Она лишь утверждала, что точно знает, что хочет богатого партнера, который будет ее полностью обеспечивать. И да, она его встретила: путешествия, дорогие подарки, такси бизнес-класса, но...! Во всем этом изобилии Счастья не было никакого! В какой-то момент она просто сдалась.

Кстати, на тот момент мы уже давно прекратили консультации, так как она сослалась на нехватку времени. И это — была огромная ее ошибка, с которой сталкиваются многие. Затем мы все же вернулись к работе, прописали «должностную инструкцию» мужчине ее мечты, проработали негативные установки и деструктивные сценарии, избавились от всего лишнего. И, в результате, она встретила своего партнера! С которым у них по сей день продолжают гармоничные отношения.

Поиск «своего человека» — это не стремление найти «половинку», которая сделает вас целым, а поиск созвучной души для совместного путешествия по жизни, где оба партнера уже являются цельными и счастливыми личностями. Наполните свою чашу сначала сами, и только тогда вы сможете поделиться этой полнотой с другим человеком. В результате вы приумножите не только свою любовь, но и создадите взаимные и подлинные отношения. Раскрывать эту тему можно много и долго, но я предпочту поделиться с вами конкретными практиками

**Четыре волшебные составляющие, которые Точно Помогут Вам Жить Жизнь Своей Мечты и Быть Лучшей Версией Себя:**

### **Определить точку А**

Напишите должностную инструкцию идеального(-ной) «Я» для вас! Это как на работе: вы приходите и понимаете, какую

роль и какие функции должны выполнять.

Пропишите все важные, на ваш взгляд, черты характера и особенности, которые



ми обладает «Я» вашей мечты. Подумайте, как идеальное «Я» ухаживает за собой, какое у него отношение к самому себе, что идеальное «Я» думает и чувствует, какие решения принимает...

Далее составьте план на месяц, неделю или дни по шагам и смело отправляйтесь по этому прекрасному пути. Идите к достойным отношениям с самим(-ой) собой!

### **Почувствуйте готовность к изменениям!**

Преодолейте внутренний самосаботаж — определите, что в вашем поведении причиняет вам вред.

Медитируйте. Не забудьте благодарить себя за каждый шаг.

Живите, избавляясь от ограничений и мешающих вам установок в каждом дне.

В течение месяца выходите из дома в самом красивом наряде. Выбирайте мысли о себе и отношениях так же тщательно, как подбираете одежду и аксессуары!

Кстати, вы можете перейти по QR-коду в содержание журнала, и написать мне, а я отправлю вам «Медитацию на женское счастье».

### **Создайте фундамент для счастливых отношений!**

Пропишите максимально детально все, что вы хотите в ваших отношениях с партнером: как вы себя чувствуете, как он себя чувствует рядом с вами, какие у вас общие ценности и как вы проводите время вместе.

Научитесь справляться с конфликтными ситуациями! Определите, какие стратегии помогут вам конструктивно разрешать разногласия и сохранять гармонию в отношениях. Обсуждайте чувства и потребности открыто, слушайте друг друга и находите компромиссы, чтобы укрепить связь и уважение между вами.

### **Пропишите должностную инструкцию партнера вашей мечты!**

Если вы в отношениях, внимательно наблюдайте и фиксируйте все то, что вам нравится в вашем партнере. Если пока что отношений нет, ищите ролевые модели счастливых пар и обращайтесь внимание на качества и привычки, которые вам импонируют. Не забывайте «примерять» эти качества на себя: действительно ли это то, что вам нужно?

Практикуйте ежедневную визуализацию: выделяйте время перед сном или по пробуждению, а еще лучше — делайте это и в том, и в другом случае. Представляйте, как выглядят ваши идеальные отношения и как вы вместе счастливы!

Все эти действия колоссально помогут избежать ошибок, выбраться из замкнутого круга и наконец начать управлять своей жизнью! Представьте, что ваша жизнь — это фильм, и только от вас зависит, будет ли это драма или комедия. Станьте режиссером и сценаристом собственного сценария, играйте свою главную роль на полную катушку!

**С любовью и самыми теплыми объятиями, ваша Лейла!**



## МИСТИКА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Светлана Сорокина

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

Мама троих детей

В последнее время психология все чаще оказывается на одной полке с эзотерикой, мистикой, а также с религиозными и философскими учениями.

Примером может служить когнитивно-поведенческая терапия третьей волны, которая в своей основе тесно связана с философскими концепциями и принципами буддизма.

И действительно, скажут многие, как изображение, образ, пустой стул, слова, Т-игра способны изменить сложившуюся в жизни человека ситуацию.

Как они могут помочь ему поверить в себя, бросить пить, обрести внутреннюю опору, зарабатывать большие деньги, создать счастливые отношения и вообще повернуть свою жизнь на 180 градусов, зажить той самой жизнью мечты, о ко-

торой все говорят, и которая кажется такой недостижимой?

***Предлагаю отбросить все предрассудки и посмотреть на этот вопрос с научной точки зрения!***

Известный американский психотерапевт Аарон Бек утверждал, что наше поведение определяется убеждениями и мыслями, сформированными в процессе взросления и на основе накопленного опыта. Самые мощные и скрытые из них закладываются в раннем детстве, оказывая наибольшее невидимое влияние на нас. Убрав их, путем трансформирования в позитивный опыт, можно изменить восприятие ситуации, поведение, а следовательно, и сам результат.

Например, девушка хочет открыть или расширить свой биз-

нес в бьюти-сфере. Для этого ей нужно кардинально изменить привычные действия и вложить много усилий и времени. Но сделать это, почему-то не получается. В процессе моей работы с ней мы выявили глубокое убеждение: начав бизнес, она потеряет семью. А у нее муж и двое детей — это то, чем она никак не может пожертвовать. Поэтому проект не получает развития. Однако, жертва ли это на самом деле или это просто глубинное убеждение?

*В основе неделания чего-либо, как правило, лежит страх потерять что-то ценное.*

Вспомнив про когнитивно-поведенческую терапию третьей волны, мы увидим, что наши убеждения — это всего лишь иллюзия нашей реальности. И у человека рядом с вами может быть совершенно другая

реальность. А, если допустить (для себя) – что мысль может влиять на наше состояние, то как бы мы осознанно начали мыслить?

Американский доктор медицины, нейробиологии и био-

логии Джо Диспенза доказал, что именно мысли и когниции оказывают влияние на нашу жизнь и все, что в ней происходит.

Таким образом, все, что работает с подсознанием, убе-

ждениями, мыслеформами и образами, формирует новое «Я-сознание». В этом нет мистики и волшебства, хотя иногда это так кажется. Проработав глубинное убеждение, мы можем изменить поведение и достичь нового результата.

*Мы создаем новое так же, как было выстроено старое — словами, образами и действиями!*

*Современный мир быстрый и стремительный, и он требует быстрых результатов. Именно таких результатов стремится достичь современная психотерапия.*

## С Днём защитника Отечества

Вновь время пришло камни нам собирать  
И кровь проливать за Отчизну,  
Сыны шли сражаться за Родину-Мать,  
Врагов сокрушить ненавистных.

И земли вернуть все, и все города,  
Угрозы убрав красных линий,  
Скрепить мир славянский, теперь, навсегда,  
Спасти православья святыни.

Просили же мы, вы не трогайте нас,  
Язык не кляните наш русский,  
Для мира давали мы вам новый шанс,  
Теперь, быть не может, вам спуска.

Россию хотят янки вновь расчленить,  
Забыв про закон бумеранга,  
Не будет Америке мир весь служить,  
Об этом вещала всем Ванга.

Народ наш сплотился в преддверье Побед,  
Мы Путина планы свершаем,  
Хотим, чтобы было в стране меньше бед,  
Победу всем сердцем желаем!



*Лев Дмитриев — народный поэт, Член Российского Союза Писателей*



Редакция журнала, друзья и коллеги поздравляют Льва Олеговича с 75-летием





## РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Почему так важно обращать на них внимание?

Ольга Малеева

Психолог-консультант, онлайн

200+ часов личной терапии

Опыт практики более 3-х лет

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

В работе применяет разные методы (интегративный подход)

Стоит начать с того, что в принципе НЕ существует разделения эмоций на ПЛОХИЕ и ХОРОШИЕ, вопрос в том, под каким углом на них смотреть. Ведь все состояния направлены только во благо вашего существования, во благо вашего развития и как маяки в море подсказывают вам направление движения.

Когда вы переживаете какую-либо эмоцию, она выступает как уникальный индикатор вашего внутреннего состояния — отражением удовлетворенности или, наоборот, фрустрации. Эта эмоция может сигнализировать о том, что некоторые глубинные потребности остаются неисполнимыми, оставаясь вне поля вашего внимания. Для иллюстрации рассмотрим два противоположных примера:

*Вы давно мечтали встретиться с подругой, чтобы поделиться своими новостя-*

*ми и переживаниями, обрести ее поддержку и понимание. И когда этот долгожданный момент наконец наступает, вы наполняетесь радостью — ведь ваша потребность в эмоциональной близости и поддержке была удовлетворена.*

*Вы так мечтали отправиться в путешествие, полное новых впечатлений и вдохновения, но, к сожалению, не успели купить билеты. Ваша душа наполняется печалью и злостью, потому что глубинная потребность в отдыхе и новых ощущениях осталась неудовлетворенной.*

Также стоит отметить, что за одним и тем же лингвистическим символом — словом — для каждого человека может скрываться совершенно разный смысловой подтекст, поскольку все люди по своей природе уникальны и вкладывают в то или иное понятие свое представле-

ние. Поэтому важно овладеть способностью распознавать: А о чем именно это для вас?

Часто в процессе работы с клиентами, когда я задаю вопрос: «Что вы сейчас чувствуете?» — большинство из них отвечает о том, что происходит в их голове, о своих мыслях и размышлениях в данный момент времени.

Это может быть связано с тем, что ранее в жизни отсутствовал пример открытого обсуждения чувств или их даже запрещали. Большое значение придавалось рациональным аспектам: мыслям и действиям, уделяя мало внимания эмоциям. В итоге теперь человек не умеет слышать себя, потерял связь со своими внутренними ощущениями из-за заблокированного эмоционального канала.

Крайне важно развивать в себе способность осознавать,

что происходит в трех ключевых центрах вашего бытия:

1. Соматическом — вникать в ощущения и сигналы, которые посылает ваше тело, чутко реагировать на его потребности и состояния.

2. Эмоциональном — распознавать и принимать свои чувства, позволяя им быть, а не подавлять их, чтобы вновь обрести связь с внутренним миром.

3. Когнитивном — осмысливать свои мысли, анализировать их и понимать, как они влияют на ваше восприятие и восприятие окружающей действительности.

С точки зрения эволюционного развития, каждый из этих центров связан с определенными участками головного мозга:

1. Рептильный ум — отвечает за наши природные инстинкты, способности к выживанию и основные реакции тела: «Бей, Беги, Замри». Этот древний отдел мозга обеспечивает нас необходимыми реакциями в критических ситуациях.

2. Лимбическая система — связана с переживаниями и эмоциями. Она позволяет нам чувствовать, распознавать эмоции других и глубже познавать себя, открывая доступ к нашей внутренней эмоциональной жизни.

3. Неокортекс — отвечает за сознание, интеллект и способность анализировать происходящее. Именно здесь формируются наши способ-

ности к логическому мышлению и выстраиванию причинно-следственных связей, что позволяет нам планировать и принимать обоснованные решения.

Эта сложная и гармоничная система взаимодействия центров мозга помогает нам быть полноценными и многогранными личностями.

В своей практике я часто сталкиваюсь с ситуацией, когда эти три центра, являющиеся различными типами интеллекта — соматическим, эмоциональным и когнитивным — функционируют разрозненно. Каждый из них словно существует самостоятельно, не находя гармонии с другими. Однако крайне важно, чтобы эти центры действовали слаженно и в едином ритме, ведь они представляют собой составные части одной, целостной системы организма человека.

Изменяя свое мышление, работая с ограничивающими убеждениями и установками, мы можем существенно повлиять на свои ощущения, то есть изменить то, как мы себя чувствуем. Также влияние на наши эмоции можно оказать и через тело. Вам наверняка известно, что физическая активность помогает избавляться от токсичных веществ через пот, что, в свою очередь, способствует снижению уровня стресса и улучшению общего состояния. Это демонстрирует, как тесно связаны между собой наши мысли, телесные ощущения и эмоциональное состояние.

Развитие эмоционального интеллекта играет ключевую роль в глубоком понимании, прежде всего, себя, а также окружающих нас людей. Это необходимо для качественной диагностики истинных потребностей, а также для нахождения способов их удовлетворения, которые будут комфортными и экологичными как для вас, так и для ваших близких. Безусловно, это приведет к значительному улучшению качества вашей жизни.

Важно позволить себе испытывать весь спектр эмоций, разрешить себе чувствовать и не подавлять свои переживания. При этом важно не путать это с вымещением своих состояний на других людях. Недожитые эмоции, как известно, могут трансформироваться в соматические проявления — боли, зажимы в теле, грузы на плечах, камни на душе, комки в горле и другие недуги. С ними также требуется дополнительная работа, чтобы вернуть гармонию в свою жизнь.

Обращение внутрь себя — это скорее про некую степень осознанности, заботы и внимания к самому себе, которое каждый может проявлять в небольших мелочах ежедневно.

***А вы часто задаетесь вопросом о своих чувствах в течение дня или больше действуете из мыслей, следуя на автомате рабочему алгоритму?***



## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ – ПУТЕШЕСТВИЕ В ГЛУБИНЫ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Елена Соболева

---

Клинический психолог  
 Детский психолог  
 Эксперт по песочной терапии  
 Сертифицированный специалист по работе с МАК  
 Групповой психотерапевт Спикер международных конференций по песочной терапии

---

Песочная терапия – волшебный метод, где в голубом ящике с песком происходят настоящие чудеса. Представьте: пустое пространство и возможность создать свой мир. Солнце, цветы, дома, животные, реки, деревья... Каждый предмет в ваших руках рассказывает историю. И эта история – ваша.

**Магия песка.** Песок – это не просто мелкие частички. Он словно зеркало души, способное принимать любые формы. Когда человек начинает создавать символы в песке, он открывает доступ к своему внутреннему миру. Здесь можно построить замок мечты, мост через препятствия или высокую гору, символизирующую жизненные цели. Каждый образ несет значение, но важнее всего – это чувство, которое он

пробуждает у создателя. Каждый символ в песочной стране – часть внутреннего мира, ждущая, чтобы быть увиденной и принятой.

**Почему это работает?** Песок – мягкий и теплый, он расслабляет и дарит чувство безопасности, как в детстве, когда игры на пляже погружали нас в безвременье. Песочная терапия возвращает это состояние, позволяя строить, разрушать и находить ответы на вопросы. Где слова не помогают, песок говорит за нас. Ведь иногда сложно рассказать о боли, страхах или мечтах. Но можно создать маленький мир, где все понятно без слов. Этот мир начинает исцелять через образы.

**Волшебные образы.** Один клиент создает в песке реку, протекающую через весь ящик.

«Это моя жизнь», – говорит он. На ее берегах стоят дома, растут деревья и бегают животные. Другой клиент ставит в угол песочницы гору, на вершине которой сердце и украшение. «Это мой отец: строгий и неприступный, но все же любящий», – признается он. Каждый элемент – птица, камень, цветок или лодка – становится символом. Иногда люди удивляются тому, что они построили, но именно эти образы помогают понять себя лучше.

**Песочная терапия** для всех. Эта практика подходит как детям, так и взрослым. Дети в игре решают свои страхи и тревоги, а взрослые вновь учатся создавать, отпуская прошлое и заглядывая в будущее. Песочная терапия – это волшебство, погружающее в глубины подсознания и от-



крывающее ответы на важные вопросы. Когда руки касаются песка, начинается магия: запутанное и тяжелое вдруг обретает форму. Порой, чтобы понять себя, достаточно построить маленький мир в ящике с песком.

Величие простого. Когда человек ставит в центр песочницы гору, он, возможно, даже не догадывается, что эта гора – не просто символ. Это препятствие, страх, который он пытался обойти годами. Или наоборот – это вершина, к которой он стремится всей душой. А если на ее

вершине появляется сердце или цветок, значит, эта высота связана с любовью, потерянной или вновь обретенной.

В песочной терапии человек возвращается к истокам: к игре, созданию и свободе. Здесь нет ошибок, ведь каждый мир идеален в своей правде. Терапевт не судит и не исправляет, а лишь помогает увидеть скрытое в каждом жесте. Песок, как будто шепча, предлагает:

*«Посмотри. Ты сам создал это. Что это значит для тебя?»*

Поэтому песочная терапия работает там, где слова бессильны. Ребенок, строя разрушенный мост, рассказывает о своем страхе потери, не произнося ни слова. Взрослый, создавая крепость с высокими стенами, признается в желании спрятаться от мира. И вдруг становится легче, ведь самое тяжелое уже выложено в песке, бессознательное вытеснило боль, которую носили долгое время. Песок знает, как вас исцелить. Просто доверьтесь его древнему языку.

**Однажды ко мне пришла женщина, которая чувствовала, что ее жизнь зашла в тупик. В ходе сессии она создала интересную историю «Путешествие к реке Времени».**

*Когда-то в далекой стране, скрытой от глаз людей, существовал мир, сотканный из песка, символов и снов. Его называли Долиной Бессознательного. В центре этого мира текла Река Времени, разделяющая две стороны человеческой души: мир осознанного и мир бессознательного.*

*На берегу реки стояла фигура Королевы Снов. Она держала два алых перья, символизирующие истину и желание познать себя. Королева отправила своих исследователей в путешествие к своему внутреннему миру. Им предстояло собрать подсказки и встретиться со своими страхами, желаниями и тайными стремлениями.*

*Группа людей подошла к реке, но им перегородил путь мост из раковин. Каждая раковина хранила в себе один из забытых жизненных опытов или травм. Чтобы перейти реку, каждому участнику нужно было признать и принять свою раковину и рассказать, что хранила его ракушка.*

*Герои должны были встретиться с собственной храбростью и укротить «льва» внутри себя, они символизировали силу и инстинкты.*

*Божья коровка у реки напоминала о надежде и том, что даже в самых темных временах есть место свету.*

*Рыбы в реке олицетворяли поток времени, в котором человек должен «плыть», доверяясь интуиции и собственным чувствам.*

*На правом берегу героям встречался дерево жизни и деньги. Здесь они были искушены, выбрать ли путь к богатству или продолжить путь к познанию себя. Преодолев соблазны, герои подошли к глобусу — символу их нового мира и осознанности.*

*«Река Времени продолжает течь, а мой путь только начинается» — сказала Королева Снов, когда герои вернулись домой с новыми знаниями и новыми чувствами.*

Кроме того, экологичность и безопасность метода делает его бережным инструментом, который не оказывает давления на клиента и позволяет работать в собственном темпе. Образы, создаваемые в песке, легко трансформировать, что символически помогает клиенту изменять свою реальность. Эффективность и универсальность подхода позволяют использовать его как для детей, так и для взрослых, в индивидуальной и групповой терапии, охватывая широкий спектр психологических запросов.



*Песочная терапия — это не просто терапевтический метод, а путешествие внутрь себя, где каждый символ и образ открывают новые пути к исцелению и гармонии.*



## ЗАЧЕМ ПСИХОЛОГУ КРИПТОВАЛЮТА

Ольга Соловьева

---

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

---

Криптовалюта — это цифровая или виртуальная форма валюты, которая использует шифрование для обеспечения безопасности и контроля создания новых единиц. Криптовалюты основаны на технологии блокчейн, которая представляет собой распределенный реестр, хранящий информацию о всех транзакциях.

Криптовалюта как концепция была впервые представлена в 2008 году неким человеком или группой людей под псевдонимом Сатоши Накамото. В это время он опубликовал книгу под названием «Bitcoin: A Peer-to-Peer Electronic Cash System», в которой описывал принципы работы новой цифровой валюты — биткойна. В документе Накамото изложил идею децентрализованной финансовой системы, которая позволит пользователям осуществлять

транзакции без необходимости в посредниках, таких как банки.

Криптовалюта может быть полезна психологам в нескольких аспектах, начиная от управления финансами и заканчивая взаимодействием с клиентами. В условиях быстро меняющегося мира цифровых технологий использование криптовалют становится не только актуальным, но и необходимым для многих специалистов, в том числе и в области психологии.

Во-первых, криптовалюта может помочь психологам в управлении собственными финансами. Как и любые другие профессионалы, психологи сталкиваются с вопросами формирования доходов, уплаты налогов и управления своими активами. Используя криптова-

люту, специалисты могут оптимизировать свои финансовые потоки, снизить издержки при переводах и избежать зависимостей от традиционных банковских услуг, которые могут быть ограничены или невыгодны для работы в определенных странах.

Во-вторых, криптовалюта может стать альтернативным способом оплаты услуг психолога. В условиях, когда некоторые клиенты могут испытывать трудности с доступом к традиционным банковским услугам или могут предпочитать анонимность при оплате своих консультаций, использование криптовалюты представляет собой удобный и безопасный вариант. Это может привлекать клиентов, ценящих конфиденциальность, а также способствовать расширению клиентской базы.



В-третьих, понимание криптовалют и технологий блокчейна может стать важным элементом для психологов, работающих с клиентами, которые увлечены этим вопросом. Специалисты, знакомые с криптовалютами, могут проводить более глубокие обсуждения о цифровых финансовых технологиях, их влиянии на психическое здоровье и социальных аспектах, связанных с инвестициями и спекуляциями.

Также психологи могут использовать криптовалюту в контексте психотерапии. Некоторые клиенты могут испытывать стресс, тревогу или даже зависимость, связанную с инвестициями в криптовалюты. Психологи могут помочь таким клиентам осознать свои эмоции и поведение, связанные с крипторынком, а также разработать стратегии для эффективной терапии. Это может стать важным аспектом работы, особенно в условиях

повышенной волатильности и неопределенности в сфере криптовалют.

В дополнение, криптовалюты и блокчейн могут быть использованы психологами для проведения исследований и анализа данных. Например, существуют различные платформы, позволяющие собирать и хранить данные о клиентах на основе блокчейн-технологии, что обеспечивает их безопасность и доступность в любой точке мира. Это может помочь в более точном анализе результатов терапии и понимании долгосрочных эффектов различных подходов в психотерапии.

К тому же криптовалюты могут служить мостом для создания сообществ и групп поддержки. Психологи могут организовать или поддерживать онлайн-платформы, где пользователи могут обмениваться опытом, получать советы и поддержку, возможно, даже ис-

пользуя токены для поощрения активного участия и вкладов. Это может создать новые возможности для взаимодействия и связи между клиентами.

Наконец, в условиях стремительно растущих технологий, понимание криптовалют и связанных с ними концепций может повысить компетентность психолога. Это может также создать дополнительные возможности для профессионального роста, участия в конференциях, семинарах или вебинарах, посвященных психологии в контексте новых финансовых технологий.

Таким образом, криптовалюты могут стать для психологов не просто новомодным инструментом, а важной частью их профессиональной практики, позволяя расширить горизонты взаимодействия с клиентами и оптимизировать финансовые процессы.

## 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.





## ПОЧЕМУ МЫ БЕЖИМ ОТ СОБСТВЕННОГО СЧАСТЬЯ

Ирина Баданова

---

Гештальт, КПТ, гипнотерапевт, супервизор. Работает очно в Санкт-Петербурге и Черногории, онлайн по всему миру. Профессиональные интересы: терапия тревоги и тревожных расстройств, работа с травмой, проблемами с самооценкой, созависимыми отношениями, жизненными кризисами. Проблемы в отношениях детей и родителей любого возраста. Опыт 11 лет.

---

*Он боится ЕЕ потерять. Он дорожит этими отношениями.  
Но, почему-то, в его голове все чаще всплывают образы бывшей. К которой он, к слову, не собирается возвращаться.  
И мысли о том, что все так недолговечно на этой планете...  
Уж не поговорить ли с НЕЙ об этом?  
Ведь, что будет завтра — никто не знает.  
Возможно, придется расстаться по объективным причинам.  
Так, может быть, лучше сейчас?..*

### **Как интересно устроен человек.**

Устойчивый к плохому, сложно переносит то, где хорошо, но не идеально.

Сам приближает момент, которого боится. Легче переносит удар, чем ожидание удара.

И правда, легче упасть, чем ожидать, что упадешь.

На сознательном уровне мы боремся с несчастьем, но можем ли мы выдерживать счастье, вот вопрос.

Привыкла ли наша психика к хрупкости счастья в этом мире, готовы ли мы вовлекаться в то, что рано или поздно потеряем.

Или лучше приправить отношения тревогой, предвкушением конца, тогда удар не будет неожиданным.

И, к тому же, это привнесет особый драматизм. А кому в наше время интересна простая скучная жизнь без невроза?

*Шутки-шутками, а страшно быть счастливыми, господа!*

*Некоторые из нас прямо-таки собирают проблемы на свою голову. Почему же?*

### **Постараемся набросать несколько версий ответа на этот вопрос.**

Во-первых: для психики, как это ни странно, все привычное комфортно, а новое-стресс. Вспомним классика: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она». Наше бессознательное мало интересуется качеством нашей жизни: все, что способствовало так или иначе выживанию, будет повторяться.

Во-вторых, наша животная природа велит нам быть начеку: растянешься на солнышке, а тут и тигр из-за куста: хватать — и нет тебя.

Хочу заметить, что животные, тем не менее, умеют расслабляться, в отличие от людей. Найдите свое тотемное животное и поиграйте в него, побудьте им. Наши предки не зря делали подобные штуки, они знали, где найти источники внутренней силы.

В-третьих, семейные послания в стиле: много смеешься — скоро заплачешь. Счастливый человек замечен, у него уверенные движения, легкая

походка, задорный смех. Во времена репрессий на тебя такого скорее обратят внимание. Поэтому, многие семьи учили детей «не отсвечивать», «не высываться» и «не лезть, куда не следует». Времена прошли, а послания остались. Важно увидеть это, поблагодарить родственников за заботу и идти в свою жизнь со своими правилами.

В-четвертых, нам часто в принципе неясно, как это: быть счастливыми и беззаботными даже непродолжительное время. Мы просто не умеем, у нас нет опыта. А опыт находится в тревоге и напряжении очень даже есть. Ино-

гда приходится учить человека расслабляться практически с нуля.

**Но, поверьте, оно того стоит!**

Ну, и, наконец, в-пятых, травма закрывает границы, заставляет жить в постоянном страхе, недоверии, контролировать, держать оборону. Тут уже не до счастья.

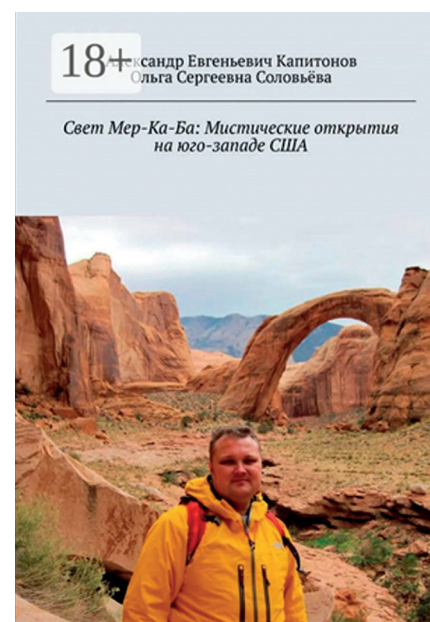
Разве что проработать травматический опыт. И на выжженной земле можно вырастить прекрасный сад, в котором будут петь птицы.

**Можно также выращивать счастье в своей душе. И, мне кажется, это то, чем действительно стоит заниматься, дорогие читатели!**

## 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.





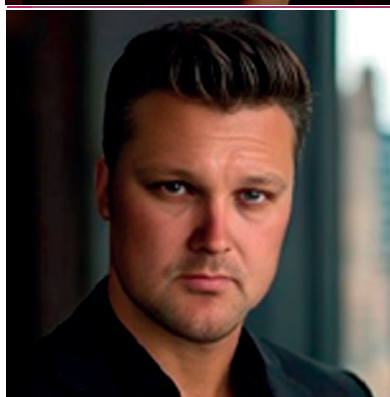
# Журнал «Архитектура сознания»

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77 – 88349 от 14.10.2024



**Учредитель:**

Соловьева  
Ольга Сергеевна



**Главный редактор:**

Капитонов  
Александр Евгеньевич



**Художник эмблемы журнала:**

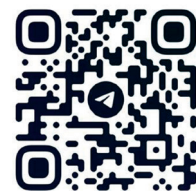
Габдуллина  
Зинфира Хамитовна

ISNI: 0000 0004 9220 8609



**Компьютерная верстка:**

Савельева  
Наталья Вячеславовна



Адрес издательства: 188300, Ленинградская область, город Гатчина, улица Филиппова, 3-22. Телефон: +7-(812)-920-50-38.  
Подписано в свет 25.01.2025.



## МИСТИКА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

