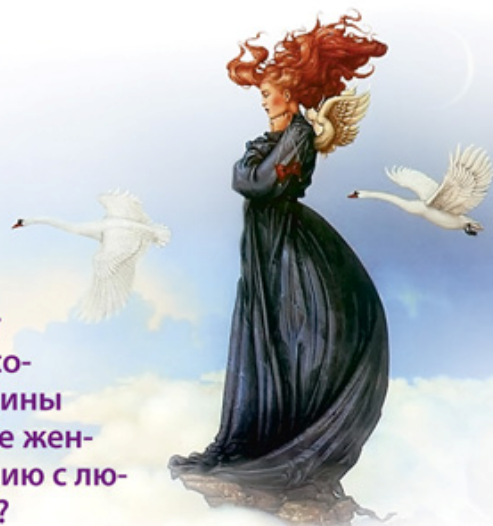


Душевные встречи

Я себя для себя открываю

Мужчина и женщина... Сколько существует человечество, столько и существует этот альянс. Сегодня Женщина руководит, управляет автомобилем, обеспечивает финансовую независимость себе и детям, и по-прежнему создает в доме уют. Некоторые мужчины таких боятся. Женщины страдают, потому что слабыми быть уже не могут, а простое женское счастье проходит мимо. Как обрести истинную гармонию с любимым? Как современной женщине любить и жить в любви?



Современная психология позволяет ответить на эти вопросы, используя специальные практики. С одной из таких практик тебя познакомит кандидат психологических наук, член-корреспондент Международной академии психологических наук, практический психолог Светлана Литке.

Вначале внимательно прочитай, что тебе предстоит делать и постарайся запомнить весь процесс. Затем подготовь удобное место, постелив мягкий плед, и ляг на спину в позу «звездочки» (руки и ноги раскинуты, ладони вверх). Негромко включи расслабляющую музыку... Закрой глаза и представь, как некий источник тепла, находящийся под правой ступней твоей ноги, обволакивает согревающей энергией всю твою правую половину, медленно-медленно поднимаясь выше и выше, проникает в каждую клеточку правой части твоего тела. Эта медитация длится примерно 10-12 минут.

Далее представляй, как правая половина твоего тела источает тепло, распространяя энергию в правой половине пространства комнаты, города, страны, планеты, бесконечной Вселенной. Почувствуй свою силу, то, как ты способна интегрироваться с целым Мирозданием и прямо сейчас, по сути, являешься центром Вселенной. Данная часть практики занимает также 10-12 минут.

После этого ощущай, наблюдай и слушай, как из энергетического тумана к тебе снисходит некое Животное... Это может быть кто угодно: насекомое, рептилия, птица, рыба, зверь и т. д. Кто бы это ни был, прими его в свое Сознание с благодарностью. Это символ твоего Мужского начала.

Поздоровайся с ним (да-да, мы не оговорились!),пусти его в свое сознание сполна, почувствуй его, ощути себя в его теле, представь, как оно передвигается в пространстве, какие звуки издает, чем питается. Поблагодари его и спрячь в правый кулак, пообещав, что ты с ним еще пообщаешься. На это уйдет примерно столько же времени.

То же самое проделай с левой половиной тела, инициировав Животное, символизирующее твое Женское начало.

Вновь создай в своем теле ощущение тепла и позволь своим животным встретиться. Ощущай их и наблюдай за их взаимодействием. Внимательно смотри, кто из них активнее, кто пассивнее, здоровы они или больны, радость или страх они испытывают, гармонично ли они взаимодействуют друг с другом.

После «знакомства» животных создай им в своем Сознании благоприятные условия для взаимного сосуществования. Будь смелее, используй сполна свою фантазию! Ты сейчас – истинный Творец собственной Гармонии. Убедившись, что твои Животные ощущают радость встречи и общения, отпусти их в небытие, поблагодарив за встречу и пообещав, что ты вновь пригласишь их в свое Сознание. Впрочем, они уже давно там существовали, просто сегодня ты впервые это осознала. «Встречайся» со своими животными в любое время, особенно, когда почувствуешь усталость, стресс или психическое напряжение. Верь в их помощь. И еще, изыщи возможность материализовать их образы, например, купи фигурки этих животных – обязательно пару! – и поставь их в своей спальне.

**Психологическое консультирование: тренинги, семинары, практические занятия (групповые и индивидуальные).
Светлана Литке (тел. 89028934041)**

ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ уроки, или уроки про Желания



Урок 1. Тема: «Мои Желания»

Цель урока: научиться осознавать и формулировать свои Желания

Люди часто желают, причем спектр желаний весьма многообразен: желают иметь автомобиль, квартиру, домик в деревне; желают долгожданной встречи с любимым, карьерных успехов, профессионального взлета; желают здоровья, счастья, любви – это осознаваемые позитивные Желания. А многие желания неосознанные, чаще носящие негативный характер, например, желают проклятия себе и другому – «чтоб глаза мои тебя не видели...», «чтоб мне провалиться на месте...», «пошел ты...». Чувствуете, как важно понимать ваши желания?

«Желание – влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь или к обладанию чем-нибудь», – написано самым толковым толкователем С. И. Ожеговым. Значит, желать – это стремиться к достижению желаемого и вместе с тем проживать состояние ожидания того, что желаешь. Немного путано, но, разобравшись в этом коктейле слов, ты обеспечишь для себя психологическую безопасность.

На этом уроке мы вместе осознанно определим, что важно желать? Личность имеет три взаимосвязанные субстанции, или Сферы Личности: материальное, социальное, духовное. Так вот, желание поправить здоровье, сбросить или набрать вес, иметь авто, квартиру, деньги – это все из сферы «Я-материальное». Желаниями повышения карьерного уровня, улучшения отношений с людьми: в семье, на работе, на отдыхе занимается сфера Личности «Я-социальное». Наконец, вопросами сущностного бытия и желаниями, связанными с приобретением состояния всеобъемлющей любви, радости, благостности управляет «Я-духовное».

В идеале для гармоничного развития желать надо во всех сферах Личности. В процессе тренировки определите наиболее важные для вас Желания в каждой из сфер Личности и сформулируйте их подробно в позитивном формате, например, «Я желаю иметь деревянный дом в деревне Просток-

вашино» или «Я хочу иметь красивую подтянутую фигуру», после обязательно ответьте себе честно-преступно на вопрос «ЗАЧЕМ вам это нужно?» В нашем примере это будет приблизительно так:

- «Чтобы жить в экологически чистом районе, устраивать посиделки с любимыми людьми, выращивать цветы» или «Потому что так хочет мой муж». В первом варианте – это ваше Желание, во втором – Желание вашего мужа. **Важный момент: работа будет эффективной только тогда, когда Желания будут вашими!**

- «Чтобы как можно дольше находиться в хорошей физической форме, нравиться себе и другим» или «Чтобы носить модные вещи». Уже чувствуете разницу в намерениях желать красивую подтянутую фигуру?!!!

Ну что ж, вот вам и задание. Определите и напишите свои Желания.

Классная работа

1. Мои Желания в Сфере «Я-Материальное»:

Зачем? _____

2. Мои Желания в Сфере «Я-Социальное»:

Зачем? _____

3. Мои Желания в Сфере «Я-Духовное»:

Зачем? _____

Домашнее задание: ответьте на вопрос «Чем желание отличается от мечты?».

До встречи через месяц, следующий наш урок мы посвятим вопросу, как желать.

**Психологическое консультирование: тренинги, семинары, практические занятия (групповые и индивидуальные).
Светлана Литке (тел. 8-902-89-340-41)**

ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ уроки, или уроки про Желания



Урок 2. Тема: «Желательные практики»

Цель урока: освоить практику, актуализирующую реализацию Желаний.

На прошлом уроке (см. № 8(12), вы учились осознанно желать то, что вам действительно необходимо. Вспомните свои желания, можно заглянуть в анкету. Если вы по какой-то причине забыли выполнить домашнее задание, вернитесь к предыдущему номеру. Это очень важно!

Переходим к практике. Продолжительность от 20 до 30 минут. Вначале прочитайте саму практику, после чего примите удобное положение, включите музыку и приступайте.

Мягко закройте глаза. Настройтесь на внутреннюю тишину своего Удивительного, Уникального, Неповторимого, Единственного Я. Сделайте 21 проникновенное дыхание: связно вдыхайте и выдыхайте, сосредоточив свое внимание на области сердечной чакры (это пересечение срединной линии, разделяющей левую и правую части Вашего тела, и продольной линии на уровне груди). Прямо здесь и сейчас совершается Чудо. В просторах своего Сознания вы всемогущи и величественны, уникальны и неповторимы – вы совершенны! Представьте свою Дорогу жизни, почувствуйте ее направление, ведущее на поляну, остров, оазис – определите, что для вас наиболее удобно. Обеспечьте быстроту и легкость передвижения: представьте, как ваша дорога превращается в сияющий ледяной путь, ведущий на поляну (остров, оазис...). Сделайте ваш путь красивым:

- осветите свой путь разноцветными огнями иллюминации, возможно, это будут свечи или сияющее солнце, мерцающие звезды или другие небесные светила;
- добавьте, если это необходимо, дополнительное звуковое сопровождение (может, голосом мамы или папы звучит одобряющая фраза: «Ты молодец, смелее, у тебя всё получится, я верю в тебя»);
- ощутите телесное проявление восторга и счастья, одним словом, – творите!

Представьте, как в ваше сознание снизошли из Небытия коньки, почувствуйте их: цвет, неповторимый запах новой кожи, остроту лезвия. Примерьте, они вам впору, более того, вы можете совершать в них виртуозные движения. Подберите для себя красивый и удобный наряд, тот, о котором давно-давно мечтали, главное, чтобы вы могли целостно наслаждаться своей красотой – внешней и внутренней.

Ну, что ж, теперь – в путь! Вперед, смелее – навстречу вашим желаниям! Ваша уникальность и неповторимость – источник гармонии. Ваша задача – осуществлять свои желания здесь и сейчас. Скользите вперед, украсьте свои движения, наполните их совершенством, обеспечьте себе легкость и воздушность скольжения, позвольте почувствовать скорость, наберитесь решимости и – сделайте уверенный и красивый прыжок, почувствуйте радость полета, мягкость приземления и снова продолжайте скольжение к арене своих желаний. Ощутите их сполна: прочувствуйте каждое свое Желание, определите их нужность, распознайте их важность среди других – маленьких и больших. А может, они уже утратили свою актуальность? Ищите другие. Кружите, кружите, скользите, скользите, прелесть в самом поиске и достижении!

Мысленно возьмите с собой то, что вам очень-очень захотелось взять. И-и-и... мягко откройте глаза, вы здесь и сейчас.

Домашнее задание:

1. Опишите подробно свой процесс:

2. Обозначьте актуализированные желания:

Используйте практику в любое удобное для вас время. Живите, играя!

**Психологическое консультирование: тренинги, семинары, практические занятия (групповые и индивидуальные).
Светлана Литке (тел. 8-902-89-340-41)**

ПРОЧЬ, ОБИДА, ИЗ ДУШИ!



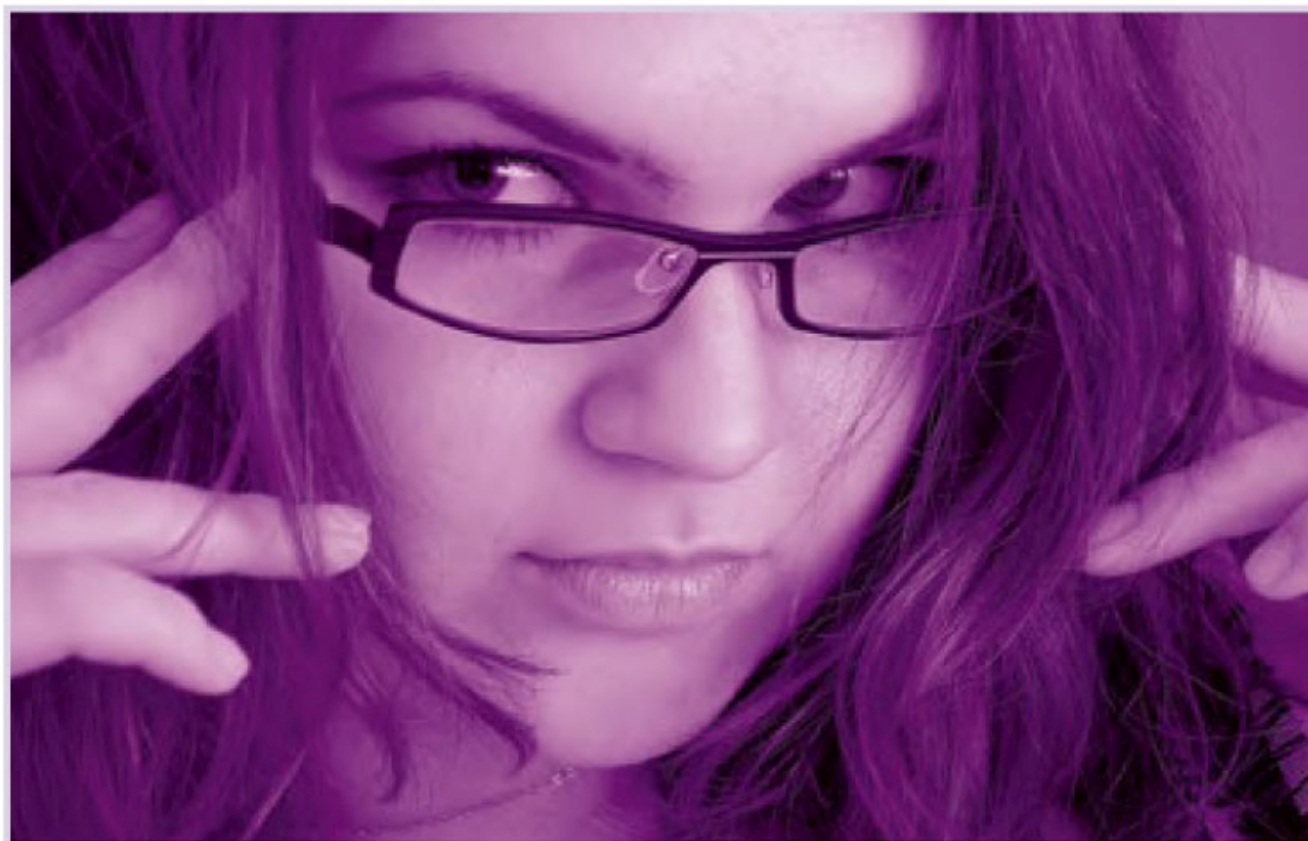
Несправедливо причиненное огорчение – это зародыш душевного страдания, название которому – обида. Обида не просто «сидит в людях», она «кипит внутри», «мучает», «жжет», «душит». Про таких говорят: «обидчивый» или «обиженный». Как часто люди себя успокаивают, рационализируя свое поведение: «Обидно, досадно, да ладно!» Нет, не ладно! Ладно – это когда хорошо, мирно, а вот если обида в тебе «сидит» – это очень плохо. Древняя мудрость гласит: «В тесноте люди живут, а в обиде гибнут!»

Почему многие люди «впускают» в себя эту тварь? Как научиться побеждать её, а ещё лучше – научиться распознавать её и сразу же давать ей от ворот поворот.

Работать с разными человеческими пороками психологи рекомендуют осторожно, потому что в различных жизненных ситуациях эти «пороки» могут стать «добродетелями». Например, агрессия во время военных действий чрезвычайно важна для выживания, она порождает смелость, жадность подчас может трансформироваться в предприимчивую расчетливость и только обиду противопоказано «беречь» в себе на всякий разный случай, ее надо купировать раз и навсегда и никогда больше не впускать в себя.

Способов психологическая практика предлагает много. Лучший из них – это обратиться к хорошему профессиональному психологу на очную консультацию.

Во-первых, важным моментом в работе с чувством обиды является определение **первопричины** возникшей обиды: она часто кроется в очень глубоких и отдалённых по времени простран-





ствах психики, особенно в перинатальном (внутриутробном) и родовом периоде.

Во-вторых, психологические практики, купирующие обиду как негативно влияющее на развитие личности человеческое чувство, требуют профессионального контроля психического состояния клиента во время процесса.

И, наконец, **в-третьих**, важно в любом деле доверять хорошим профессионалам: ну кто додумается диагностировать работу двигателя в рентгеновском кабинете или «переобувать» автомобиль в обувной мастерской?

Однако, если у вас есть трудности в посещении психолога, выполните несколько предлагаемых рекомендаций. Вначале самодиагностика: определите, свойственно ли вам обижаться. Однозначно – «да» или «нет» – и очень искренне (ведь кроме вас никто не узнает ваши ответы) ответьте на следующие вопросы:

1. Вы испытаете чувство огорчения, если вас не отметил начальник по результатам вашей работы?



-
-
-
-



2. Часто ли ваши родители сомневались в ваших возможностях?

3. Васстораживает непосещение в «секреты» в среде ваших знакомых?

4. Вы ждете ответного подарка на праздник от тех людей, которых вы поздравили?

5. Вас «заденет», если кто-то из коллег забудет поздороваться с вами при встрече?

6. Вам важно, чтобы ваш супруг (супруга) замечал(а) ваши действия в процессе ведения домашнего хозяйства?

7. Вы ожидаете бурной позитивной реакции от сюрпризов, которые вы устраиваете близким?

8. Вы любите получать комплименты?

9. Вас сильностораживает сообщение о ваших ошибках в профессиональной деятельности?

10. Вы ожидаете признания и уважения в среде коллег?

11. Вы можете вспомнить людей, которые вас обидели?

12. Вы завидуете успехам некоторых ваших друзей?





Если вы **ответили «да» от 0 до 4 вопросов** – вам не свойственно обижаться, вы самодостаточны.

От 5 до 8 ответов «да» – вы склонны обижаться, как и многие люди, в основном ситуативно. Хотя вероятность приобрести обидчивость как личностное качество весьма вероятна.

9 и более ответов «да» – вы человек, которому свойственно часто обижаться, но это поправимо!

Рекомендуем нарисовать комикс по предложенному плану:

1. «Моя Обида» – чёткая, детальная прорисовка образа обиды.
2. Образ героя-Победителя, который побеждает Обиду. Например, «Дождь».
3. Динамичная прорисовка действий Победителя. В нашем примере «Чистый дождь смывает мрачные краски Обиды».
4. «Обида постепенно исчезает» – поэтапное рисование исчезающей обиды.
5. «Прозрачный дождь и яркое солнце на фоне радуги» – образ без обиды.

Обязательная аффирмация (утверждение): **«Я прощаю все свои прошлые обиды. Мой мир заполнен радостью. Я совершенен (совершенна) в силу своей уникальности!»**

**Психологическое консультирование:
тренинги, семинары, практические
занятия (групповые и индивидуальные).
Светлана Литке (тел. 8-902-89-340-41)**



СТОЙ, КРИЗИСНЫЙ ЗАСТОЙ!



В каких контекстах только не используют сегодня понятие «кризис»: «Что вы хотите, кризис!», – оправдывает продавец резкое повышение цены. «А кому сейчас легко? Кризис в стране!» – прикрывает свое бездействие какой-

нибудь руководитель.

Что же это на самом деле, в чем суть кризисного феномена? Как всегда, для начала определимся в понимании значения: «кризис – перелом, переворот, решительная пора переходного состояния» (В. И. Даль), «кризис – (греч. *krisis* – решение) резкое изменение, крутой перелом» (Н. И. Ушаков).

Кризисное состояние личности – это психологический феномен и важный сигнал для работы над собой, в позитивном ключе – это возможность стать совершеннее.

АЛГОРИТМ ИЗМЕНЕНИЯ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ:

1. Первое, что необходимо сделать – это «сломать» стереотипы. Как? Ответ один – развивайте свою личность, любая ситуация даже самая сложная – это возможность стать совершеннее.

2. Второе – определите к какой категории людей вы себя относите: работник, работодатель или инвестор.

3. Рекомендация для тех, кого кризис коснулся опосредованно – для работников. Приучайте себя жить играя. Создавайте профилактические тренировки своей душе: ставьте перед собой задачи, которые вам чуть-чуть сложно преодолеть, затем усложняйте их. Например, если вам трудно первым звонить, честно признайтесь себе «почему трудно?» и звоните, преодолевая свои страхи. Идете к начальнику «на ковер», а у вас сердце забилось, душа в пятки ушла? В качестве тренировки и личного совершенствования измените привычную модель поведения: рас-

правьте плечи, сделайте 10-12 глубоких спокойных вдохов, улыбнитесь, как голливудский актер и наблюдайте за своим состоянием пока не выйдете из кабинета, после сравните себя прежнего и настоящего. Есть разница?

4. Если вы работодатель. Соизмерьте степень своей ответственности и честно себе признайтесь, в чем конкретная проблемная ситуация. Не торопитесь сокращать и увольнять, не паникуйте. Будьте честны перед собой и сотрудниками, призовите их к совместному решению. Психологически для вас и ваших сотрудников это будет экологично, что касается экономических и финансовых трудностей – вместе их преодолеть легче. Да и сплоченность обеспечите на долгое время вперед. Согласитесь, хороший аванс.

5. Вы инвестор. Вы в связи с кризисом потеряли миллионы? Поздравляю – вы весьма стрессоустойчивы, вы умеете рисковать. В любом случае, вы успешный человек, сумевший заработать. Значит, это закономерность вашей жизни и вы сможете снова сделать то же самое. Почувствуйте важность других сфер жизни. Деньги – это лишь средство, а не самоцель.

Война – это тоже кризис, только очень продолжительный, вспомните хотя бы наших дедов. Каково им было? Рождение – это тоже кризисное состояние, но ведь рождение ребенка в большинстве случаев окружающими воспринимается как радостное событие, а самому малышу вовсе нелегко! Ради жизни вы прошли этот путь. И живы!

Согласитесь, что сегодняшний кризис – это маленькая точка в системе мироздания, растворите ее в своем Сознании и сведите в абсолютную пустоту, на почве которой прорастет Радость, Благозность и Любовь.

Психологическое консультирование: тренинги, семинары, практические занятия (групповые и индивидуальные). Светлана Литке (тел. 8-902-89-340-41)

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ отдыхать?



Каникулы – любимое время у многих людей. Став взрослыми, мы продолжаем испытывать те эмоции от предстоящего отдыха, которые нам запомнились. Если мы проводили каникулы в приятной обстановке: среди друзей, занимаясь любимыми делами, то и состояние нашей психики во время каникул было радостное и созидательное. А если мы скучали одни в городе, не зная чем себя занять, то каникулы тянулись мучительно долго, хотелось чего-то недостижимого и состояние горечи, злости, печали наполняло нас.

Что делать, когда не можешь создать себе приятный и полезный отдых? Учиться этому! Предлагаем тест на **определение уровня умения организовать правильный отдых**. Вспомните, чем вы занимались во время ваших каникул и, внимательно прочитав перечисленные ниже ситуации, выберите наиболее соответствующие для вас.

1. Во время отдыха я предпочитаю расслабиться: выспаться, поваляться на пляже, попробовать кулинарные изыски.
2. Во время отдыха я уделяю внимание своему телу: физические нагрузки, массаж, прогулки на свежем воздухе.
3. Во время отдыха я предпочитаю смену обстановки: обязательно уезжаю из дома.
4. Я посещаю разные экскурсии, музеи.
5. Я больше читаю, чаще смотрю фильмы, слушаю музыку.
6. Я люблю во время отдыха повеселиться, иногда просто подурачиться в кругу родных и близких.
7. Я провожу время как обычно: для меня нет разницы в организации жизненного пространства.
8. Во время отдыха особенно уделяю внимание детям: мы вместе организуем наше время.
9. Отдыхать стараюсь вне семьи, считая, что супруги должны отдыхать друг от друга.
10. Во время отдыха считаю важным помочь родителям.

Каникула – название светлой звезды, в созвездии Большого пса, Сириус; жаркое летнее время, гулянки, праздничная пора в учебных заведениях; полные каникулы с 1 июля по 15 августа, местами считают с июня и даже мая.

В. И. Даль

Обработка результатов:

Выбрав **все 10 ситуаций**, вы показываете недоверие к тесту, и ваши результаты не поддаются интерпретации.

Количество ситуаций, выбранных вами, варьируется **от 3 до 5**, можно сказать, что вы избирательны в организации отдыха. Вероятно, ваша избирательность напрямую зависит от вашего финансового положения.

Количество **от 6 до 9** выбранных вами ситуаций говорит о творческом развитии личности, о высоком уровне самоорганизации как отдыха, так и любого другого вида деятельности.

Выбрали только **ситуации под №1 и (или) №6?** Вы весьма инфантильны и не умеете наслаждаться всеми красками бытия.

Если вы из всех ситуаций выбрали **только ситуацию под №7**, то есть три варианта интерпретации – выбирайте на свое усмотрение:

- вы целостная, здоровая, гармонично развитая Личность
- вы трудоголик и абсолютно не умеете расслабляться
- вы в глубочайшем унынии и не знаете, чего хотите и что вам делать

Если вы выбрали **ситуацию под №9**, то в вашей семье либо уже есть, либо вот-вот наступит кризис – обратитесь к психологу.

Если вы выбрали только **ситуацию под №10**, возможно, вы бесконечно испытываете чувство долга.

Если вы **не выбрали ни одного ответа**, то вам необходимо задуматься о смысле жизни, ибо ваше времяпрепровождение обречено на полную бессмыслицу.

Организация отдыха зависит от ваших желаний. Честно ответьте себе на вопрос: «Чего вы хотите?» и спланируйте ваши намерения. Развивайте себя прямо сейчас!

**Психологическое консультирование:
тренинги, семинары, практические
занятия (групповые и индивидуальные).
Светлана Литке (тел. 8-902-89-340-41)**