Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 09 (138)
среда 9 мая 2012 г.

Психология успеха

СЛОВО РЕДАКТОРА

Инна Силенок
Главный редактор,
Директор Центра психологии и бизнес консультирования «Логос». Официальный представитель ЦС ППЛ в ЮФО РФ.
Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ

Месяц май — богатый на праздники. Месяц перехода от весны к лету. Месяц, когда уже по-настоящему тепло, когда цветение становится бурным и благоухающим. Месяц, который мы по традиции начинаем демонстрацией, на которую выходим всей семьей, всем коллективом с цветами, шарами и флагами, потом выезд на природу, работа, День победы. Мы с детства живем по этому сценарию, и он нам дорог, он является для нас показателем стабильности. Так исторически сложилось в Советском Союзе, а потом в России, — это наша героическая и трудовая история, это наша память, ставшая нашим настоящим.

Почему для нас так важно помнить историю народа, страны, города, семьи? Что дает нам и нашим детям эта память? Кем мы будем, если у нас не будет нашего прошлого? — Это будем уже не мы. Почему для человека потеря памяти становится настоящей трагедией? Почему это так мучительно, когда мы не знаем своих родителей, не представляем, откуда мы родом, у нас нет опоры на семейные истории, мифы, знания событий прошлого. Мы чувствуем себя как дерево без корней, — как новогодняя елка — её срубили, она такая красивая, нарядная, стоит себе в углу или даже в центре комнаты, но пройдет несколько дней, и с нее опадут иголки, она высохнет, и её выбросят на помойку. Страшное сопоставление, но очень близкое к истине, потому что человек, не знающий своего прошлого, не подпитывается энергией своего рода, вернее даже нескольких родов — маминого и папиного, которые в свою очередь сплетены из «веток» своих родителей. Какой мощный ресурс для нас знать, что дедушка был шахтером, а бабушка хорошо пела, что сестра прабабушки влюбилась в прадедушку и уехала далеко — далеко от всех родственников.

Мы гордимся своими родственниками. Их модели поведения как бы говорят нам, как мы тоже можем поступать в случае необходимости. Мы рассказываем своим детям о дедушках и бабушках, осознанно или неосознанно формируя у них героические установки. Ведь у нас весь народ героический. И мы из поколения в поколение воспроизводим свой родовой сценарий, по привычке сражаясь там, где это не нужно, запасаясь продуктами, хотя голод уж более чем полвека как никому не грозит, рассматривая старые фотографии и стараясь понять, какие они были — наши героические прабабушки и прадедушки. — Те, благодаря кому мы сейчас так хорошо живем. И мы бережем тех наших ветеранов, которые с нами, и спешим объяснить детям, как важно беречь живое олицетворение нашей трудной, порой страшной, романтичной и героической истории.

И наши дети, впитав нашу любовь и благодарность к нашим дорогим ветеранам, продолжают чтить традиции, оберегать память прошлого, исследовать забытые истории, раскапывать то, что утеряно, восстанавливать утраченную информацию во имя своих будущих детей, которые придут в этот мир чистыми, светлыми и сильными. Сильными, благодаря своей памяти и знанию истории своей семьи и всего нашего героического народа. Народа, который много лет назад выстоял и победил в страшной Великой отечественной войне.

9 мая — день Великой Победы

Эдвард Зигмунд
г.Краснодар

9 мая — день Великой Победы. Победы, которая далась очень большой ценой — ценой жизней многих десятков миллионов людей. Защищать и оборонять родину устремлялись юноши, мужчины и даже старики со всех концов необъятного Советского Союза. Даже самый маленький хутор и самое малонаселенное село осуществили свой вклад в дело Великой Победы.

На самом деле, даже сейчас — в 2012 году, спустя 67 лет после окончания Великой Отечественной Войны, есть люди, которые не только помнят и чтят героев той ужасной войны, но и делают все возможное и невозможное для того, чтобы память о героях того времени жила вечно.

В Краснодарских школах ученикам с ранних лет прививают интерес и любовь к истории родного края, родного города. Во многих образовательных учреждениях есть представители волонтерских движений, которые помогают ветеранам, проводят различные военно-патриотические акции и приводят в порядок памятники и прилегающие к ним территории. Студенты активно участвуют в мероприятиях, посвященных дню Победы. Творческие конкурсы, приуроченные к 9 мая собирают сотни участников: поэтов, журналистов, фотографов, художников и другую креативную молодежь.

flickr.com/photos/varlamov/5721357733/sizes/l/in/photostream/

В этой статье я собирался описать только воспоминания фронтовиков, а потом понял, как важно сказать сегодня еще и о тех, кто заботится о том, чтобы память о страшных и героических событиях Великой Отечественной войны жила вечно в сердцах нашего народа, чтобы она передавалась из поколения в поколения и служила гарантом того, что и наши дети, внуки и правнуки не допустят больше войны в нашем неравном и технократическом мире.

Перед тем, как приступить к написанию этой статьи, я решил ознакомиться с материалами на эту тему. Редактор газеты Кубанского Государственного Аграрного Университета буквально за час подготовила мне большую стопку газет, в которых содержались работы студентов, преподавателей и, самое важное, самих ветеранов. Она просто отодвинула в сторону все свои дела потому, что Победа в той кровавой войне для нее — самое святое и важное. Впоследствии я встретил много людей с подобным отношением. Людей, для которых важно, чтобы истории о подвигах советских солдат навсегда остались в памяти.

А чуть позже я понял, что в Краснодаре таких людей подавляющее большинство — это не только волонтеры, учителя и сами ветераны — это и чиновники, и коммерсанты, и рабочие. Я просто обратил внимание на отношение людей к участникам войны. Мальчик лет двенадцати уступил в трамвае место ветерану, старик с орденами сказал ему спасибо. Мальчик ответил: — “Это Вам спасибо! За мирное небо! За все!”. И такие случаи совсем не редкость в Краснодаре.

Краснодар достоен звания “Город воинской славы” не только потому, что эта слава исчисляется веками, не только благодаря вкладу краснодарцев в победу в Великой отечественной войне, но еще и потому, что ни в одном другом городе так ответственно и серьезно не относятся к памяти. К памяти о Великой Победе! Наше поколение приняло эту ответственность у старших, и оно будет её нести и бережно передаст в руки своих будущих детей, когда воспитает их в традициях почтения и благодарности им — нашим прадедам — ветеранам.

С праздником Вас, дорогие читатели! Тепла Вашим сердцам и только мирного неба над головой!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Эриксоновская психотерапия на постсоветском пространстве

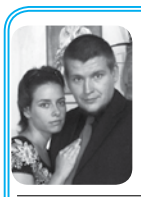
Без малого два десятилетия назад терапия Эриксона стала развиваться на постсоветском пространстве.

стр.2

Женское здоровье

Здоровье —это способность к самообновлению. Создавать здоровье — это значит нести в себе душевное спокойствие, развивать духовную силу, телесную стойкость, создавать благополучные и эффективные отношения — с самим собою, другими, миром.

стр.3



Семья. Свобода. Благодарность.

Сегодня мы подробно поговорим о родительских ожиданиях, их роли в воспитании и последствиях этого воспитания.

Все ли родители чего-то ожидают от своих детей? Не все. Однако многие.

стр.4

Ну что им надо?

Чего ему не хватает? Что ему нужно? Чем ему опять не угодила? Почему только я должна что-то делать? А иногда поток возмущения заканчивает фразой — «Да и пошел он — лучше буду одна.

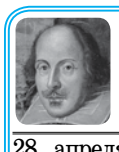
стр.5

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 1-ое полугодие 2012 года
начиная с мая месяца
стоимость — 42 руб.20коп.
Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

Высадка аллей профессиональных сообществ

27 апреля в Краснодаре в парке, примыкающем к Университету МВД по адресу ул. Ярославского 128 состоялась высадка аллей профессиональных сообществ.

стр.7



Сонета волшебные строки

28 апреля 2012 года Комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» организовал и провел поэтический вечер «Сонета волшебные строки», посвященный празднованию Дня рождения Уильяма Шекспира.

стр.6

А сколько у вас потерянных продаж?

Итак, я обошла 6 магазинов с желанием оставить в них деньги. Но взять у меня эти деньги пожелали только продавцы одного из них.

стр.5

Эриксоновская психотерапия на постсоветском пространстве

Без малого два десятилетия назад терапия Эриксона стала развиваться на постсоветском пространстве. Нельзя сказать, что до этого в Советском Союзе совершенно не были знакомы с эриксоновским подходом. Например, в вышедшей ещё в 1977 году книге А. П. Слободяника «Психотрапия, внушение, гипноз» есть упоминание о методах работы М. Эриксона. В 1986 году, будучи в Харькове на курсах по психотерапии на кафедре профессора Филатова, мы в кулуарах бурно обсуждали практикуемый в США диковинный, недирективный гипноз, который не требует никаких особых условий для проведения. А на занятиях тщательно записывали стандартизованные «гипнотические молитвы» и наблюдали за групповыми сеансами гипнотерапии, которые проводились под метроном в звуконепроницаемом гипнотарии. В 80-е годы прошлого века мне довелось побывать на курсах повышения квалификации на всех трех кафедрах психотерапии, имеющихся в СССР. И везде принципы гипнотизации и работы в трансе излагались примерно одинаково — шаблонно и весьма догматично.

Эриксоновская психотерапия пришла в русскоязычную среду вместе с зарубежными тренерами-эриксонианцами Ж. Годеном, Дж. Зейгом, Б. Эриксон, Г. Ластиком, Э. Росси, Ж. Беккио, Н. Воотоном и др. И в этом смысле она мало отличается от многих других получивших у нас признание психотерапевтических направлений.

Эриксоновскую психотерапию можно определить, как комплексную стратегию обеспечения доступа к внутренним ресурсам человека, необходимым для адаптивного разрешения имеющихся у него психологических и поведенческих проблем. Её важнейшей составной частью является эриксоновский гипноз — недирективно-разрешительная, гибкая модель наведения и использования гипнотического транса, основанная на сотрудничестве и многоуровневом межличностном взаимодействии терапевта и пациента.

Что же реально принесла психотерапия Эриксона практикующим в русскоязычной среде психотерапевтам и их пациентам? Во-первых, существенно обогатился технический арсенал психотерапевтов, использующих гипнотический транс. Эриксоновская модель предполагает широкое применение техник подстройки к пациенту и приёмов, позволяющих обойти сопротивление либо использовать его в терапевтических целях, как это происходит при парадоксальных интервенциях. При наведении транса применяется гибкий, преимущественно недирективный стиль гипнотизации. Вместе с тем, по словам Д. Зейга, объем косвенных суггестий должен быть прямо пропорционален ощущаемому сопротивлению, поэтому в подходящих случаях вполне допускается использование более директивного ведения и прямых внушений. В ходе терапевтической сессии утилизируется все, что происходит с самим пациентом и в окружающем его пространстве, что позволяет широко использовать трансовые методики за пределами звуконепроницаемых гипнотариев. Приемы диссоциации сознательных и бессознательных процессов; различные способы обращения в трансе к позитивному опыту прошлого для активизации внутренних ресурсов; навыки работы с косвенными и открытыми внушениями, терапевтической и эпистемологической метафорой; техники структурирования амнезии; использование в трансе обратной связи через идеомоторные феномены (сигналинг, левитацию, каталепсию рук); приемы гипноанализа в эриксоновской трактовке и многое другое — все это несомненно расширяет возможности психотерапии, широко использующей трансовые техники. Причем в рамках эриксоновского подхода можно провести как достаточно формальный сеанс — с индукцией транса, терапевтической фазой и завершением, так и более «натуралистический», в котором короткие моменты транса возникают спонтанно. Коммуникативные техники эриксоновского гипноза способствуют развитию трансовых состояний в ходе беседы, а также позволяют распознавать и использовать минимальный транс, который может возникать при общении.

Использование гипнотических стратегий — важнейшая составляющая метода Эриксона, который считал, что «терапевтический транс — это период, когда привычные ограничения и убеждения временно изменяются, так что человек может оказаться восприимчивым к структурам, ассоциациям и способам функционирования психики, ведущим к разрешению проблем». Предложенные самим Эриксоном и его учениками оригинальные методы индукции и утилизации транса получили название эриксоновский гипноз. Они позволяют повысить восприимчивость к гипнозу и эффективность работы в трансе, а также ослабить сопротивление, которое, нередко, возникает у субъекта при использовании директивных, шаблонных методов гипнотизации и жестких прямых суггестий.

Эриксоновская модель психотерапии предполагает широкое использование многоуровневой речи. Словесная формулировка может содержать в себе множество смыслов. И тогда на сознательном уровне обрабатывается лишь одно из возможных значений слова, а на бессознательном — все его значения. В терапии для передачи нескольких смыслов одновременно используют метафоры, юмор и контекстуальные внушения. В последнем случае речь идёт об интонационном выделении некоторых слов в предложении, которые бессознательно улавливаются пациентом и воспринимаются, как вставленные команды. Сам Эриксон рассматривал многоуровневую речь, как способ активизации бессознательных процессов. Она позволяет предложить пациенту новое решение либо иной взгляд на проблему, которые не распознаются сознательно, как внушённые другим лицом. Предложенные таким образом идеи могут быть приняты или отвергнуты, но в случае принятия они осознаются, как свои собственные, а не навязанные извне.

Наряду с работой в трансе, используются разнообразные косвенные суггестии в бодрствующем состоянии. Их оформляют в виде, историй, притч, анекдотов и других метафорических посланий, обеспечивающих многоуровневую коммуникацию. Пациенты получают домашние задания, которые способствуют решению их проблем. При этом применяются прямые либо непрямые предписания поведения, а при сопротивлении пациента — парадоксальные приёмы.

В последние годы на русском языке издано множество книг как самого Эриксона, так и его учеников и последователей, что позволяет получить достаточно отчетливое представление об эриксоновской терапии и существующих в ней тенденциях. Вместе с тем, в литературе можно встретить ряд критических замечаний в адрес терапии Эриксона. Остановимся на них подробнее.

Так, известный российский гипнотерапевт, Р. Д. Тукаев в своей книге «Гипноз», вышедшей в 2006 году подчеркивает сакральность мифического облика учителя во многом сотворенную его учениками. Но этот упрек может быть брошен в адрес целого ряда основоположников ныне существующих и, подчеркнем, весьма респектабельных и успешных психотерапевтических школ. Достаточно обратиться к работам последователей З. Фрейда, Ф. Перлза, К. Роджерса, в которых отцы-основатели часто предстают в виде харизматичных фигур, наделённых необычайным психотерапевтическим талантом и интуицией. Милтон Эриксон действительно был неординарной личностью. Но он твердо верил в индивидуальность, придавал ей огромное значение и не одобрял подражательства. Он считал, что каждый психотерапевт должен развить свой собственный, уникальный стиль. По словам Д. Зейга, большинство учеников и последователей Эриксона заимствовали у него эту приверженность индивидуализму и разработали свои собственные подходы. Достаточно посмотреть на работу Б. Эриксон, Э. Росси, С. Лэнктона, Г. Ластика, Ж. Беккио и др. известных специалистов в области эриксоновского гипноза. Среди последователей Эриксона нет ортодоксов, которых так много в других психотерапевтических системах, известных сильными отцовскими фигурами. Р. Д. Тукаев также упрекает авторов-эриксонианцев, что их книги изобилуют только примерами впечатляющих терапевтических результатов. Но почитайте работы отечественных авторов-гипнологов. В книгах В. Е. Рожнова, П. И. Буля, А. М. Свядоща, К. И. Платонова, А. П. Слободянника, наконец, самого Р. Д. Тукаева, вы также не найдете примеров терапевтических неудач, что вообще типично для научных публикаций психотерапевтов-гипнологов, да и для большинства психотерапевтов вообще. По мнению Р. Д. Тукаева, «эриксонианство в большей степени — форма краткосрочной терапии, основанная на суггестии, когнитивно-поведенческом подходе, но не гипнотерапии». Несомненно, что эриксоновский подход относится к краткосрочным методам психотерапии. Однако нельзя полностью согласиться с мнением американского гипнотерапевта А. Вейзенхоффера, который также утверждает, что он основан преимущественно на суггестии в бодрствующем состоянии. Эриксонианцы рассматривают транс, как континуум состояний измененного сознания, где на одном полюсе располагаются спонтанно возникающие микротрансы, а на другом — глубокий сомнамбулический транс. Считается, что в ходе одного сеанса глубина транса может существенно меняться. Терапевтические интервенции с применением различного рода косвенных суггестий, действительно, нередко, осуществляются в бодрствующем состоянии, но всё же чаще используется минимальный транс или более глубокий, когда у пациентов добиваются гипнотического отклика в виде сигналинга, левитации руки и других каталептических феноменов, а значительный отрезок работы в трансе по выходу из него подвергается амнезии. Касательно иных направлений психотерапии, якобы лежащих в основе эриксонианства, то, во-первых, все психотерапевтические системы, несмотря, на концептуальные различия, имеют много общего, поэтому и выделяют более дюжины унифицирующих факторов объединяющих любые формы психотерапии. Во-вторых, подход, основанный на терапевтическом прагматизме, индивидуализации, и отсутствии жестких теоретических рамок вряд ли мог бы быть втиснут в прокрустово ложе какой то одной концепции.

В адрес эриксоновского подхода, порой звучит критика в связи с недостаточным теоретическим обоснованием ряда его положений и методов. Впрочем, даже Директор фонда Милтона Эриксона и его ученик Д. Зейг (1988), отмечая значительный вклад Эриксона в развитие психотерапии и клинического гипноза, признает: «Создается впечатление, что отличительная черта неоэриксонизма — это скорее блестящий стиль, нежели прочность идей». Леон Черток (1990) подчеркивает тот контраст, который существовал между самим Эриксоном, экспериментатором первой величины, никогда особенно не заботившимся о теоретических выкладках, и его учениками, стремящимися подвести теоретический фундамент под его идеи. Причем в некоторых своих интерпретациях работы учителя, они, похоже, «перегнули палку», например, постулируя принципиальные различия между эриксоновской моделью гипноза и классической. В их достаточно схематичном описании традиционные гипнологи предстают, как авторитарные, контролирующие, догматичные, следующие жесткому сценарию, игнорирующие индивидуальные особенности пациентов личности. Конечно, с такого рода сверхобобщениями, сделанными в полемическом задоре, трудно согласиться. Кстати говоря, судя по работам Милтона Эриксона, он никогда жестко не противопоставлял свои методы гипнотизации любым другим. В то же время Эриксон, который был не только дипломированным врачом-психиатром, но и авторитетным ученым-исследователем, автором 140 научных трудов, в своей лечебной практике действительно стремился избегать сложных теоретических построений при рассмотрении конкретных проблем конкретного субъекта. Он подчеркивал: «Каждый человек уникален. Поэтому психотерапия должна осуществляться так, чтобы соответствовать потребностям именно этого человека, а не пытаться приспособить индивида к прокрустову ложу той или иной гипотетической теории человеческого существования».

Видимо было бы правильнее говорить об эриксоновском подходе к гипнозу, который характеризуют недирективность и разрешительный стиль, сотрудничество психотерапевта и пациента, акцент на косвенных методах воздействия. Ведь независимо от того, достигнуто ли гипнотическое состояние с использованием заклинаний и шаманского бубна, месмеровских пассов, быстрых техник Элмана либо эриксоновских методов наведения, природа гипнотического транса едина. А значит, при желании всегда можно поспорить о том, существует ли эриксоновский гипноз вообще, и каков вклад самого Эриксона в гипнотерапию и современное состояние учения о гипнозе. Но как бы там ни было, за последние десятилетия эриксоновская психотерапия с ее обширным инструментарием, включающим множество оригинальных гипнотических техник, приобрела широкую популярность.

Эриксоновский подход предельно индивидуализирован. Он ориентирует терапевта на работу с конкретным пациентом и его конкретными проблемами. Эриксон подчеркивал: «Каждый человек уникален. Поэтому психотерапия должна осуществляться так, чтобы соответствовать потребностям именно этого человека, а не пытаться приспособить индивида к прокрустову ложу той или иной гипотетической теории человеческого существования». Именно поэтому, считает Б. Эриксон, нельзя говорить о существовании эриксоновской теории, так как невозможно создать теорию, охватывающую все типы людей. Есть некоторые конструкции, есть опыт и некоторые положения, но не существует единой теории. Есть только одно правило, из которого нет исключений. Оно гласит: «Из всех правил есть исключения».

Можно выделить ряд общих положений и принципов, которые отличают эриксоновский подход. Это — гуманизм и вера в возможности человека; акцент на уникальности каждой личности и индивидуализированный характер терапии; представления о бессознательном, как о целесообразной психической структуре; атмосфера доверия и сотрудничества; тщательное присоединение и обращение к пациенту через его систему ценностей; гибкость в работе и терапевтический прагматизм; утилизация, т. е. использование любых аспектов, связанных с пациентом и окружающей средой; применение многоуровневых коммуникаций и различных методов косвенного воздействия; активизация конструктивных эмоций и творческого потенциала личности через драматизм, юмор и неожиданность; терапевтические предписания поведения вне сессии; подчеркивание позитивного; ориентация на лучшее будущее с акцентом на поиске внутренних ресурсов для достижения поставленных целей.

Эффективная терапия приводит к позитивным изменениям на когнитивном, аффективном и поведенческом уровнях, что влечёт за собой продуктивное разрешение имеющихся проблем, редукцию целого ряда психопатологических нарушений и переход к более адаптивным моделям личностного функционирования.

Следует учитывать, что эриксоновский подход относится к поддерживающим видам психотерапии, и он не ориентирован на выяснение скрытых мотивов или глубокие личностные изменения. Метод прагматично сфокусирован на преодолении актуальных жизненных проблем клиентов, а также устранении болезненной симптоматики. Это предполагает, что терапия носит краткосрочный характер и данный подход может быть использован вновь, если пациенты впоследствии обращаются к психотерапевту для работы над другими проблемами. Судя по количеству русскоязычных специалистов, уже обучившихся эриксоновской психотерапии, а также желающих овладеть этим методом, в странах СНГ на него имеется устойчивый спрос. Вероятно, это связано с существующим на постсоветском пространстве запросом на «народные», краткосрочные формы терапии, и усилением интегративных тенденций в русскоязычной психотерапии. Анализ собственной многолетней практики и работы коллег, а также имеющихся научных публикаций по эриксоновской психотерапии показывает, что данный подход позволяет успешно решать как многие психологические проблемы, обратившихся за психотерапевтической помощью, так и осуществлять коррекцию целого ряда психопатологических нарушений и психосоматических расстройств в клинике.

Мы с оптимизмом оцениваем перспективы развития эриксоновской психотерапии в России и других странах СНГ, поскольку она востребована на постсоветском пространстве. Во многом это обусловлено тем, что психотерапия Эриксона легко адаптируется к нашим условиям, отличается экономичностью, универсальностью и достаточной эффективностью. Кроме того, эриксоновский подход весьма демократичен по своему духу. В нем отсутствуют элементы довольно типичные для ряда импортированных к нам психотерапевтических моделей: жесткая организационная структура, формализованные рамки обучения, ступени для «посвященных», ориентация не столько на последующую практику, проходящих обучение, сколько на преумножение их рядов и терапию терапевтов, а порой откровенное сектантство. Впрочем, это уже отдельная и очень острая для современной российской психотерапии тема.

В. А. Доморацкий
Д.м.н., профессор
г. Минск Белоруссия

Женское здоровье

Принимать лекарство, когда заболеешь,- все равно, что копать колодец, когда захочешь пить. Китайская книга «Нэйцзин», 300 г. до н. э.

Здоровье —это способность к самообновлению. Создавать здоровье — это значит нести в себе душевное спокойствие, развивать духовную силу, телесную стойкость, создавать благополучные и эффективные отношения — с самим собою, другими, миром. Здоровье — это результат того, что человек живет в гармонии с собой и окружающим миром. Быть здоровым — значит быть в ладу с жизнью: все ритмы согласуются: дыхание — с функциями организма, функции организма — с жизнедеятельностью, а жизнедеятельность протекает в едином ритме с земными циклами.

Все мы учимся исцелять — исцелять себя, свой организм, общий для нас всех дух женственности. Исцеление начинается с пристального внимания к своим нуждам и желаниям, внимания к своим проявлениям. Мы исцеляем, потому что знаем свое состояние: жарко нам или холодно, сухо или сыро, безмятежны мы или раздражены, печальны или веселы, наполнены или опустошены, беспокойны или энергичны. Нам не нужно искать причину этого состояния. Мы можем обратиться к себе и спросить: «Что мне нужно, чтобы чувствовать себя целостной и невредимой?» ответ нам известен. Мы утверждаем, что можем быть целостными, быть здоровыми. В конечном счете, каждая из нас — сама себе целительница.

Заниматься профилактикой и лечением гинекологических заболеваний, как и любых других необходимо в комплексе. Если полностью полагаться только на официальную медицину, значит не верить в собственные резервы организма, не брать на себя ответственность.

Медицина работает в режиме скорой помощи: человек не умер, ситуация стабилизировалась. В дальнейшем человеку надо реже болеть, чтобы больше созидать.

Наши представления о мире помогают или мешают нам строить счастливую жизнь. А жизнь складывается из мелочей, из радостей и огорчений, которые мы сами творим, придумывая свою жизнь. И если женщина не принимает свое женское начало, то у нее могут появляться такие заболевания как эндометриоз, миома. Это не прощеная обида, непонимание со стороны мужчин. Когда женщина постоянно прокручивает такие обиды в голове, она создает энергию для выращивания фиброзной ткани. До бесконечности опухоль расти не может, но она может перерождаться, поэтому надо отбросить все обиды, перестать о них думать и заняться своим здоровьем. Эндометриоз возникает, когда женщина испытывает разочарование в жизни, терпя постоянные нападки и придирки от мужчин, когда чувствует себя незащищенной. Она не может реализовать себя как женщина — ей не хватает сил. И от постоянного прессинга тело защищается, наращивая ткань эндометрия — слизистый слой внутри матки. Если эндометрий становится толще, он плохо обновляется, и могут возникать кровотечения. Это означает, что из жизни уходит радость. Матка — храм творчества женщины, дом, где созревает жизнь, средоточие жизненного начала. Состояние этого органа отражает то, насколько она смогла проявить себя как мать, жена, хранительница домашнего очага. Важно отпускать обиды и извлекать, анализировать получаемые уроки. Обычно, когда женщина еще и сексуально не удовлетворена, она подменяет чувство любви чем-то другим. На первом плане оказываются порядочность, самоотверженность, чувство долга. Но если нет взаимопонимания, то нет и настоящей любви, и здоровья. Истинная любовь — внутри женщины.

Матка выполняет не только детородную функцию, но это и наполнительная энергия. Это сосуд, в котором накапливается энергия. Энергию мы ощущаем через органы чувств, в том числе через интуицию. Также и через матку, если орган удален, то остается фантом. Природой дано женщине использовать матку для просветления. Женский парадокс — она не использует для этого матку. Женщине необходимо не только рожать детей, но и саморазвиваться и служить духовности.

Случаются жизненные ситуации, которые бросают вызов нашей жизненной силе. Кажется, что ее недостает. Но это иллюзия. Не бывает такого, чтобы силы было недостаточно для разрешения проблемы. Испытания всегда по силам и средствам. Другое дело, что резервуар жизненной силы оказывается погребенным под плитой разочарований, стереотипов или банальной усталости. Необходимо «докопаться» до источника жизненной силы. Жизнь любит тех, кто любит ее. Важно научиться мыслить красиво, раскрывать свою силу и стать хозяином собственной жизни.

А чтобы полюбить себя, надо над собой потрудиться, постоянно уделять себе внимание, например: гулять на свежем воздухе, ходить в бассейн, фитнес-центр, танцевать. Как минимум 1 час в день выделять лично для себя, чтобы заниматься самообразованием, медитациями, аутотренингом, напитывать себя позитивным состоянием. Необходима вера в себя, желание быть здоровой и гармоничной.

Любая психологическая проблема имеет свое отражение на телесном уровне. Непринятие себя, неуверенность, быстрая истощаемость в стрессовых ситуациях, трудности в построении контакта с другими людьми проявляются в теле специфическим сочетанием мышечных и костных фиксаций, напряжений, болей, особенностей дыхания и чувствительности.

"http://www.inharmony.ru/5" Помощь терапевта в работе с телом, направленная на восприятие его сообщений, способствующая расслаблению, пробуждению чувствительности и, как следствие, углублению связей тела и сознания — дает дополнительный ресурс каждому, кто стремится к личностным изменениям. Телесноориентированная терапия дает ключи к пониманию личности в терминах телесных процессов. Наша практика использования телесноориентированной терапии показывает, что она способствует мышечному расслаблению, снятию блоков и зажимов. Оправдана эффективность применения методики «театр прикосновений». Она способствует расслаблению в первую очередь мимики лица и как следствие снятие блоков на теле. Помогает раскрыть и понять внутренние процессы, отыскать причины сложившихся переживаний. Телесноориентированная терапия фактически является подготовкой к более глубокой работе в кинезиологии. Многое зависит от общей культуры, образованности человека.

Психологическая культура — это часть общей культуры человека, предполагающая освоение им знаний в области основ научной психологии, основных умений в деле понимания особенностей психики и использования этих знаний в обыденной жизни, в самообразовании и профессиональной деятельности.

Наш организм — это самонастраивающаяся система. На физическом плане помогут травы желчегонные, боровая матка поможет отрегулировать обменные процессы.

Можно попробовать и гомеопатию, полечиться у специалиста в течение года. Необходима работа с органами малого таза, помогающая устранить застойные явления в этой области. Это висцеральный массаж, вибромассаж поющими чашами (оздоровление организма путем гармонизации внутреннего звучания), хороший секс с чувством любви и удовлетворения. Кстати, звучание поющих чаш, колоколов или каратал задает правильный тон, резонирующий со всеми органами и системами тела человека. Древние славяне владели знанием воздействия звука на воду (кровь и лимфа в нашем организме). И ступа имела свойства и форму поющей чаши. В связи с этим по-новому воспринимается смысл пословицы «В ступе воду толочь». Фут Брейк (массаж ног) в тайском исполнении разблокирует нервные пути, улучшает кровообращение и лимфодренаж, выравнивает потоки энергии в репродуктивной системе и в органах нижней части туловища. Но самое главное — поменять отношение к жизни и научиться любить себя.

Кинезиолог Джон Даймонд использует метод уравновешивания чакр, сосредотачивая этот процесс, например, на сердечном центре/ вилочковой железе. Если у человека слабая вилочковая железа, то и его иммунная система слаба или недостаточно активна. Такая реакция может быть следствием стресса. Даймонд показывает, что для усиления или стимуляции вилочковой железы нужно несколько раз энергично постучать по грудине. Тогда при тестировании мышца предплечья, хотя бы временно, укрепляется. Суть его работы в том, чтобы любой стимул, который дает ответ «нет» (ослабляет руку), ослабляет и вилочковую железу/ сердечную чакру. Чтобы исправить положение, то есть укрепить железу, по ней постукивают — это можно делать в любое время, чтобы стимулировать железу. Если женщина, проводящая испытание, скажет испытуемому «Я тебя люблю», а потом снова протестирует вилочковую железу, она получит ответ «да». Этот тест важен по двум причинам. Во- первых, чтобы подчеркнуть важность вилочковой железы для здоровья. Вилочковая железа регулирует и направляет деятельность большей части иммунной системы организма и вырабатывает Т-лимфоциты, столь необходимые в борьбе с инфекциями, раком и СПИДом. От активности этой системы зависит состояние здоровья человека, и, если тестирование постоянно показывает, что система ослаблена, необходимо исправлять положение. Постукивание по грудине и слова «Я тебя люблю» — лишь временные меры. Используйте мышечное тестирование, чтобы выяснить причину слабости вилочковой железы: стресс это или неправильное питание, эмоциональные факторы или влияние окружающей среды. А потом необходимо выяснить, что необходимо для того, чтобы усилить железу и тем самым изменить положение: витамины, конкретный пищевой продукт, вода в бутылках вместо обычной до 2х литров, новая любовь, новая работа, смена обстановки, приятные путешествия и т. д.

При тестировании барометра поведения с женскими заболеваниями чаще выпадают состояния: сознание (гнев, обида); подсознание (горе и вина, страх потери); тело (разобщенность).

При кистозных опухолях яичников или матки или болезненных ощущениях в этих органах необходимо проверить меридианную точку на козелке уха, и если эта рефлекторная точка окажется слабой, проработать ее. Целебные средства при этом : витамины В6, комплекс Е, лецитин, комплекс минералов, панкреатин и щавель курчавый. Протестируйте также клевер луговой с фиолетовыми листьями.

Д.Стайн рекомендует при болезненных или нерегулярных мензес, а также тяжелой менопаузе протестируйте точку, расположенную на мясистом участке между основанием большого пальца и запястьем. Проработайте болезненные рефлекторные точки и повторите тестирование. Проверьте рефлекторные точки кисти, соответствующие щитовидной железе, гипофизу и шишковидному телу. Средства, которые следует протестировать : витамины комплекса Е, лецитин, ПАБК (парааминобензойная кислота), она входит в состав сложной фолиевой кислоты (В9), способствует усвоению белка и пантотеновой кислоты, желательно, чтобы ПАБК входила в состав мультивитаминов или таблеток В-комплекса и цинк. Попробуйте также дун цюй и листья малины. Кальций — самый «женский» минерал. Для эффективного действия его следует принимать вместе с половинными дозами магния и фосфора.

При менструальных спазмах и ПМС необходимо принимать витамин С пролонгированного действия с биофлавоноидами ежедневно по 100 мг, чтобы уменьшить слишком обильные выделения. Чтобы предупредить симптомы ПМС и спазмы, необходимо принимать кальциево-магниевую добавку каждый день, а не только во время месячных. Добавка кальция и магния помогает избавиться от некоторых болезненных пищевых пристрастий, в частности к шоколаду, и уменьшает задержку воды в организме. Опыт использования аффирмаций по отношению к своему организму и месячному циклу доказывает эффективность. Аффирмации дают позитивный настрой телу, эмоциям, разуму. Например, «Я сильна, здорова и любима», «Я люблю свое женское начало», «В своем теле я чувствую себя уверенно и радостно», «Я всегда сохраняю идеально здоровое тело, дух и иммунную систему», «Я женщина, которая бережет себя. Я женщина, которая начинает революцию в своем сердце, которая очищает свою жизнь от несправедливости, чтобы видеть яснее. Я женщина, которая не боится идти дальше, зная то, что знает сейчас, а, двигаясь дальше, понимает, что не узнает ничего, что не смогла бы узнать без этого. Я женщина, которая бережет себя, становясь крепкой, но не жесткой, самостоятельной, но не обособленной. Я женщина, которая начинает революцию в своем сердце». Женщины, которые приветствуют свои лунные периоды, признают и чтят их, реже испытывают симптомы ПМС и другие осложнения, связанные с менструальным циклом, или не испытывают их совсем.

Дальнейшая связь женщин с Богиней Матерью и целительством определялась менструальным циклом. В матриархальном обществе Богиня-Мать олицетворяла землю и Вселенную, и в особенности луну. В ипостаси богини Земли ее циклы были временами года, циклами развития растений и зародыша. В ипостаси богини Луны они соответствовали менструальному циклу, состоящему из двадцати восьми с половиной дней. В своей способности к зачатию и деторождению женщины усматривали единство с Матерью Землей, а в ежемесячных кровотечениях- с лунным циклом богини. В Греции фазы луны носили имена богинь: растущая луна — Дианы, полная — Селены, а убывающая — Гекаты, что отражало периоды жизни женщины: юность, зрелость и старость. В древности, когда не было искусственного освещения и на женские циклы ничто не влияло, как сейчас, менструации были регулярными: у всех женщин овуляция происходила в полнолуние, а менструация — в новолуние. Женщины осознавали, что их естественные циклы протекают синхронно с фазами луны и лунной богини, и использовали лунный календарь, чтобы регулировать зачатие. Луна, проходящая свои фазы, отражала течение женской жизни: новая луна — ее зарождение и начало. Растущая луна — период от детства до менархе (первая менструация), полная луна — овуляцию и материнство — плодовитость, а убывающая луна — наступление менопаузы (окончание менструаций) и старение. В следующем номере газеты мы продолжим разговор о восстановлении женского здоровья.

Наталуха И.Г.
К.п.н., к.э.н.,
доцент кафедры экономики и менеджмента КИЭП,
действительный член ППЛ,
психолог — кинезиолог,
телесно- ориентированный терапевт
Кисловодск

Семья. Свобода. Благодарность

Чего ожидать от родительских ожиданий

Мы уже касались вопроса о том, как на человека накладывают образ, и что он при этом испытывает, писали о том, что есть у наших детей такого, о чем позабыли мы, взрослые. Сегодня мы подробно поговорим о родительских ожиданиях, их роли в воспитании и последствиях этого воспитания.

Все ли родители чего-то ожидают от своих детей? Не все. Однако многие. То и дело можно услышать: «ну, конечно, чего-то подобного я и ожидала от него», «больно, конечно, когда твои ожидания не оправдываются, а что делать?», «вот я всегда знала, что Васенька мои надежды оправдает, так и получилось: у него своя фирма, квартира, машина... одна отрада на старости лет — поглядеть на успехи сына».

А то, что у «Васеньки», может быть, талант к астрономии, или геологии, или он с детства грезил морем и видел себя только во флоте, и нигде больше — это как будто бы никого не волнует... цепочка рассуждений весьма понятна: я знаю, что для моего ребенка хорошо; он достиг того, что для него, по-моему мнению, хорошо; значит, у него на самом деле все хорошо и он счастлив — чего еще желать-то?

Возможно, ответ на этот вопрос станет ясен, если учесть, что человек, который живет не своей, а чьей-то чужой жизнью, сколь угодно блистательной с чьей угодно точки зрения — он в душе несчастлив, потому что подспудно догадывается, что все, что он имеет, нужно не ему, а кому-то другому, а того, что на самом деле необходимо ему самому — у него как раз таки и нет. И если познакомится с вышеописанным Васенькой поближе, наверное, можно удивиться тому, насколько может быть глубоко неудовлетворен жизнью человек, достигший такого материального благополучия и высокого положения. Однако надо признать, что этот самый Василий — человек огромной личной силы, потому что на его месте другой, менее энергичный и собранный человек, скорее всего, просто ничего не достиг бы. Точнее, ничего выдающегося. Потому что когда человек действует в рамках своей жизни и своей судьбы, он черпает из своих целей огромное количество энергии и силы, они притягивают его, словно магнит, ему остается только «подхватить» это притяжение и двигаться вместе с ним. А вот если человек не свою самую-самую главную цель в жизни выполняет, а, скажем, мамину, или папину, или бабушкину, то его мало того, что эта цель к себе не влечет и истинной силы не дает, так еще и своя собственная, «родная» цель постоянно тянет в какую-то другую сторону, и приходится преодолевать это притяжение, чтобы прийти куда-то, куда, в общем-то, и не хочется, и не нужно.

А с чего же это все началось? Конечно, с детства, с того момента, когда ребенку начали предъявлять какие-то ожидания. Ожидания эти могли быть, условно говоря, позитивными и негативными. С негативными, вроде бы, все понятно: это что-то вроде «что-то ты у меня бледный, наверное, малокровие и иммунитет ослаблен, в сад пойдешь — каждую неделю

болеть будешь» или «стой! немедленно положи на место! сейчас уронишь, разобьешь, а нам деньги платить!». Родители с негативными ожиданиями словно транслируют ребенку: ты слабый, ты не справишься, ты навлечешь на себя и на нас неприятности. И понятно, что это мощное ограничение с очень широкими рамками. И ребенку по мере взросления, а потом и взрослому, приходится прикладывать очень много усилий, чтобы эти рамки осознать как рамки, а не как непреложный факт мироздания, и выйти за них.

Итак, с негативными ожиданиями ситуация ясна. А что же с позитивными? Вот, скажем, идет у песочницы такой разговор: — Ой, ваш еще не ходит? Мой-то в девять месяцев пошел! — А мой в пять месяцев сам пополз! — А моя с четырех в туалет просится! — А моя с трех стихи наизусть читает! И т.д.

Есть мамы, которые ждут, что их дети будут самыми-самыми. Во всем. Раньше всех знакомых малышей начнут держать головку, сидеть, ползать, ходить, говорить. Это пожелание упорно транслируется «в эфир», некоторые даже малышей открыто уговаривать начинают, мол, «ты уж давай поскорее». Получается эдакая конкуренция за счет детей. И если малыш «не успел», и кто-то из детей знакомых его «обогнал», начинается натуральная паника. А паника, как известно, делу не помощник. Ребенка еще больше подгоняют, и он вместо того, чтобы развиваться своим путем, со своей скоростью, собирать информацию о мире, которая ему нужна и овладевать новыми навыками так, как ему комфортно, — вместо этого ребенок начинает спешить, а когда человек спешит, особенно, если он нервничает, то может и упустить что-то важное для себя.

Дальше. Вот, скажем, малыш лезет на стул. Он еще мал, стул огромен, неудобен — и вот малыш уже лежит внизу. Многие взрослые в такой ситуации скажут: ну, конечно! Ума-то еще нет, ничего не понимает, не знает, сам о себе позаботиться не в состоянии, того и гляди убьется, одним словом, нужен глаз да глаз!

И вот тут имеет смысл спросить, а с чего ребенок вообще полез на этот стул? Взял на себя непомерно трудную пока что задачу? Он ведь все-таки не враг себе, и у него есть еще то самое «чувство собственной судьбы», связь со Вселенной, внутреннее ощущение того, что опасно, и того, что важно и нужно.

И тогда, вероятно, вдруг обнаружится, что его, например, мама уверена, что ее ребенок — самый смелый, самый сильный, самый ловкий и вообще будущий акробат, ученый и бизнесмен в одном флаконе. А ребенок всегда говорит родителям «да»! Порой на совершенно не осознаваемом уровне. И если родители верят, что он самый смелый — что ж, придется оправдывать, вот и стул подвернулся...

Очень важно сознавать, что у ребенка мощнейшая связь с родителями, особенно с мамой, особенно в раннем возрасте. Поэтому когда мама нервничает, малыш плачет, а если она очень сильно нервничает, он может и заболеть. И поэтому ребенок очень чутко улавливает исходящие от родителей посылы — и искренне, с огромной любовью, стремится эти посылы реализовывать, порой забывая и о том удивительном чувстве, которое ведет его по его судьбе, и об элементарном здравом смысле, и о своих глубинных желаниях.

Вернемся все к тому же Василию, о котором мы упоминали в начале статьи. На первый взгляд может показаться: ну и что, что ожидания? Ну и что, что им следовал? Ведь хорошо же все получилось, удачно, вот у человека жизнь теперь устроена, а если очень хочется звезды изучать, то он вполне себе может телескоп приобрести, причем дорогой, а если в море хочется, то может себе круиз купить, или яхту, или даже дачу на побережье. И здесь есть несколько моментов, которые нужно учесть. 1) Это «сгорание» на чужом деле, которое отражается и на эмоциональной сфере, и на здоровье и 2) то, что изначальные желания, ценности человека, могут оказаться вытеснены так глубоко, что потом, возможно, очень сложно будет найти, вернуть себе то, что когда-то, в детстве, было очевидным и простым; и что вернуть себе жизненно важно, чтобы чувствовать себя счастливым, полным сил и здоровым; и 3) то, что нецелесообразно самому главному в своей жизни уделять «крошки» времени, которые остаются от дел второстепенных.

Еще раз подчеркнем: это редкость, когда человек, идущий не своим путем, а путем воплощения чужих ожиданий, добивается в своей жизни чего-то выдающегося. Скорее всего, его «штормит», он то начинает какое-то дело, то бросает его, а может быть, не бросает, а тянет, как ношу. А еще не лишним будет вспомнить, чем закончилась та история со стулом, на который малыша тоже привели ожидания... У человека, который идет путем воплощения чужих ожиданий, есть все шансы от этого «стула» так и не отойти, залезать на него и падать бесконечно. И может показаться, что достаточно приложить какие-то усилия — и можно научиться держать равновесие на этом стуле... Равновесие, конечно, штука хорошая и в жизни пригодиться, однако если использовать его лишь для того, чтобы удерживаться на стуле, на который, честно говоря, и лезть-то не очень хотелось — толку от него не много. И поэтому так важно вовремя опомниться, со стула слезть — и пойти туда, куда действительно хотелось — и пойти уверенно, с чувством, что умение держать равновесие — тоже пригодится. Там, где действительно важно быть.

Так что же делать родителям? Ведь все родители хотят для своих детей счастья. И разве возможно не ждать, что ребенок твой будет счастливым? Давайте выведем из этого вопроса другой, гораздо более значимый. Разве обязательно ждать, как именно твой ребенок будет счастливым? Загадывать, в каком возрасте он пойдет и научится говорить, какие оценки будет получать в школе, какие учебные предметы любить? Какие кружки посещать, в каком вузе учиться, кем работать, на ком жениться? Так ли, по большому счету, важно для родителей, каким именно образом ребенок станет счастливым? В чем найдет свою уникальную, почти бесконечную силу? Вряд ли. Поэтому гораздо более эффективно будет не предъявлять ребенку какие-то пожелания, не возлагать на него надежды и ожидания, а дать ему свободу выбора, условия для реализации этого выбора и быть уверенным в том, что он или она в каждой ситуации сам (сама) прекрасно разберется, как поступить, и поступит наилучшим для себя образом. И это, пожалуй, лучшая поддержка, которую любящий родитель может оказать своему ребенку. Потому что зачастую самое важное — защитить ребенка не от опасностей внешнего мира, а от своих собственных ожиданий на тему того, кем и как ему предстоит в этом самом мире стать и быть.

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

ДЕЛА МОЛОДЫХ

Пять команд ЮФО сразились на региональном этапе конкурса SIFE

26 апреля в Краснодаре прошел региональный этап международного студенческого конкурса SIFE. Право представлять Южный Федеральный округ 29 — 30 мая в Москве и получить возможность выиграть путевку в Вашингтон выиграла команда МГТУ г.Майкоп.

Команды представили свои проекты, направленные на повышение качества программ обучения молодых предпринимателей и населения — принципам рыночной экономики, лидерским навыкам, предпринимательскому подходу, финансовой стабильности, сохранению окружающей среды.

Проекты подготавливались и воплощались в жизнь в течение одного академического года. Компетентное жюри (топ-менеджеры и директора ведущих предприятий ЮФО) по достоинству оценило результаты деятельности ребят.

В ЮФО представлено 8 активных команд, в этом году на конкурсе из них было представлено четыре: Южного Федерального университета (г.Ростов-на-Дону), Майкопского государственного технологического университета (г.Майкоп), Кубанского государственного технологического университета (г.Краснодар), Кубанского государственного университета (г.Краснодар). А так же выступила команда-дебютант — Донского государственного Технического университета (г.Ростов-на-Дону).

«Традиционно сильные команды ЮФУ, КубГТУ и КубГУ уступили темной лошадке, а именно — Майкопскому государственному технологическому университету. Представленная ребятами программа покорила сердца жюри, и решение было единогласным. Теперь Майкопская команда будет представлять Южный Федеральный округ в Москве, где соберутся сильнейшие. Надо сказать, что подобные случаи не редкость для SIFE. В 2010-2009 году мировую лигу выигрывал Египет, в 2006 Китай в 2005 — Зимбабве. Это еще раз подчеркивает — SIFE ценит идеи и инновационный подход, а не престиж страны или иные не относящееся к делу факторы», — сказала региональный директор программы SIFE — Россия Елена Нагорная.

Приглашение пройти стажировку получила команда ЮФУ за участие в спец. конкурсе Коммуникационной Компании АВАНГАРД®.

SIFE уже давно называют конкурсом «завтрашнего дня». Благодаря этой площадке студенты могут достойно заявить о себе, перед своими будущими работодателями. Получить справедливую оценку своих действий, приглашения на стажировку, работу, курсы и многие другие полезные возможности.

Организаторами и партнерами мероприятия выступают компании:

Unilever, Campbell's, HSBC Bank (RR), Ernst&Young, «Кока-кола ЭйчБиСи Евразия» г. Ростов-на-Дону, «Вимм-Билль-Данн», X5 Retail Group, КПМГ, Cargill, МТС, ОАО «Ритейл-Кард», ГУП КК «Карьера», «Персонал-Ресурс», «БИГЛ», второй год генеральным информационным партнером регионального конкурса выступает Коммуникационная Компания АВАНГАРД®.

Справка о SIFE

Аббревиатура SIFE — не что иное, как «Students in free enterprise» — «Студенты в свободном предпринимательстве». Студенты SIFE формируют команды в их университетах, разрабатывают и реализуют проекты обучения различных групп населения базовым понятиям, идеям, законам экономики и свободного предпринимательства, умению ориентироваться в свободной рыночной экономике. Проекты каждой команды SIFE уникальны.

Реализуя свои проекты, участники программы SIFE проводят информационные и ознакомительные семинары для студентов, преподавателей ВУЗов, руководителей учебных заведений, работников госслужб, сотрудников компаний.

По договорённости с бизнес-организациями проводятся специальные конкурсы SIFE, дающие возможность использовать способности студентов, участвующих в программе SIFE, для разработки новых проектов и развития заинтересованных организаций.

Идея Sife зародилась в США в 70-х гг. В 1984 г. всего 18 команд из Университетов США принимало участие в соревнованиях SIFE, но уже через 10 лет, в течение 1994—1995 академического года число студентов вовлеченных в это движение составило более 30000 и в соревнованиях принимало участие 171 команда. В 1994 г. движение Sife вышло на международный уровень: в соревнованиях приняли участие Польская и Канадская команды. В 1995 году к движению присоединились и среднеазиатские команды.

К началу 2000 г. в США насчитывалось более 700 ВУЗовских команд SIFE, а за пределами США к Международным соревнованиям Sife 2000 года готовились более 150 команд из Бразилии, Польши, Канады, Албании, Мексики, Южной Кореи, России, Таджикистана, Казахстана, Кыргыстана, Узбекистана и Украины.

Екатерина Кондаурова
г. Краснодар

Ну что им надо?

Ну что ему надо?

Один из первых вопросов женщин, адресованных психологу.

Чего ему не хватает? Что ему нужно? Чем ему опять не угодила? Почему только я должна что-то делать? А иногда поток возмущения заканчивает фразой — «Да и пошел он — лучше буду одна. Сама себе приятная. Не хочу затруднять себе жизнь. Без мужчин легче!»

А действительно, что ему надо? От себя, от вас, от жизни?

1.Уверенности в том, что он есть, что он родился не зря, и если он родился не зря, то обязательно для совершения какого-то подвига в жизни. В каждом мужчине живет желание совершить подвиг, маленький или большой, но подвиг! Значит тогда, он герой, и он себя признает и уважает!

2.Уверенности в том, что если он может совершить подвиг и совершает его, и он герой, — то рядом с ним обязательно должна быть принцесса, которая полюбит и будет боготворить его, которая восхвалит и восславит его подвиги. И если она это умеет делать, то он будет их совершать ради неё, ради тех принцев и маленьких принцесс, которые появятся у него от неё. И тогда у него появляется шанс, стать королем. И создать свое государство, со своими территориями и границами, законами, уставами и правилами. И тогда это уже не принц и герой, это царь-государь в королевстве и царстве своем!

3.И если у него есть государство и он царь — государь, то он уже не просто принц, отец семейства, он уже отец народа, страны, у него есть семья, страна, народ, армия, хозяйства, предприятия. Его любит королева, она гордится своим королем, восхваляя его подвиги и заслуги, старания и труды на благо всех! Народ верит ему, верит в него, доверяет

как отцу родному. Он решает все. Как жить стране, народу, как защищать его и как улучшать и развивать свое государство. Как сделать его страну процветающей! Чтобы его государство было самым лучшим на свете!

Вот и все. Все легко и просто. Что легче, жить с мужчиной придерживаясь этих пунктов или попробовать стать счастливой самой, с мифом- так легче?

Ну что ей надо?

Один из первых вопросов мужчин, адресованных психологу.

Чего ей надо? Что она от меня хочет? Чего постоянно ждет от меня? Почему она такая? Ей не угодишь, почему она все время не довольна? Почему только я должен что-то делать? И как итог — «Да пошла она, лучше буду жить один, сам себе приятен. Не хочу затруднять себе жизнь. Без женщин легче!»

А действительно, что ей надо? От себя, от вас, от жизни? —

1. Уверенности в том, что она одна единственная такая, самая прекрасная и неповторимая на свете, и поэтому она принцесса!

2. И если она принцесса, то она растет, ждет, или даже точно знает, что её обязательно найдет принц. Только её, и только самый лучший на свете! Он совершит ради неё подвиг, и еще много подвигов, он будет петь ей песни любви, сочинять поэмы, дарить подарки, носить её на руках и обязательно захочет иметь с ней наследников, только от неё, принца и маленькую принцессу! И тогда она станет мамой своих деток, матерью его наследников, матерью своего семейства. А это значит королевой! Она будет любима им всегда, он будет гордиться ей, благодарить ее за детей, за семью, за тепло и очаг! Она будет с радостью растить детей, вить свое родовое гнездо, уютную обитель, в которую он будет возвращаться после славных подвигов и сражений. Она будет дарить тепло, любовь и радость, уют и покой.

3. И если она королева, мать семейства, она создает и взращивает, вдохновляет на подвиги, утешает в поражениях, сберегает тепло, исцеляет разные недуги. Она добрый друг, советчик, супруга, к ней идут за советом и поддержкой, к ней тянутся все в королевстве, ей доверяют, ее берегут. Ее украшают, гордо ведут с собой на балы, переговоры и приемы и в другие королевства, представляя, как самый ценный подарок и награду в жизни, спутницу, королевскую супругу, и если при этом нежно шепчут на ушко слова страсти и нежности, понятные только им двоим, то после дня или вечера, будет чудесная и страстная ночь! Она будет благодарной, самой прекрасной и чувственной женщиной и супругой на свете.

Вот и все. Все легко и просто. Что легче, жить с женщиной, придерживаясь этих пунктов? Или попробовать стать счастливым самому, с мифом — так легче?

Наталья Зиновьева
г. Новороссийск
НЛП-мастер

А сколько у вас потерянных продаж?

Недавно хотела купить себе платье по случаю свадьбы у моей родственницы. Времени на покупку было мало. Это был уже конец рабочего дня и поздний вечер. Решила пройтись по магазинам недалеко от дома. Когда шла в магазин, я еще не совсем представляла, какое платье хочу, но планировала потратить не более 3 000р. Я обошла 6 магазинов, все они были небольшого размера, с количеством продавцов 1-2 человека.

Магазин № 1. Примерные цены за единицу — 3 000-4 000р. Захожу в магазин. Девушка проводила меня взглядом, не поздоровалась. Начинаю перелистывать вешалки, смотрю модели. Некоторые платья снимаю с вешалки, рассматриваю.

Продавец: Вы что-то ищите?

Я: Да, присматриваю платье с длинным рукавом.

Продолжаю смотреть. Девушка как воды в рот набрала, не задала больше ни одного вопроса, не предложила ни одного платья. Хотя несколько моделей мне там понравилось. Я ходила по магазину, а продавщица просто следила за мной взглядом. Я ушла без покупки.

Магазин №2. Примерные цены за единицу — 1 500 — 3 000р. За кассой сидит 1 продавец-девушка. Поздоровалась. Я просмотрела все платья, она не задала ни единого вопроса. Я уже сама к ней подошла и попросила примерить несколько моделей. Девушка даже не попыталась выяснить мои потребности. Она просто приносила мне в примерочную все платья подряд, лишь бы по размеру подходили. Если я отказывалась от платья, она не пыталась выяснить причину. В итоге я перемерила полмагазина, очень устала, но так ничего и не купила.

Магазин №3. Примерные цены за единицу — 3 000 — 5 000р. Когда я вошла в магазин, то напротив себя в конце магазина увидела девушку-продавца, стоящую возле кассы. Она громко и без стеснения общалась по сотовому телефону, причем по разговору стало понятно, что на личную тему. Она из конца зала крикнула мне «Здравствуйте» и, как ни в чем не бывало, продолжила трещать по телефону. Мне это было крайне неприятно. Я прошлась по магазину, мне приглянулось несколько моделей. Я подошла к девушке и спросила о размерах, только после этого она соизволила сказать в трубку «я перезвоню». Попросила ее примерить несколько платьев, она принесла мне их в примерочную. Как и в магазине №2 продавщица не стала

утруждать себя лишними вопросами, и не спросила, по какому случаю я выбираю наряд. Когда я примеряла платья в примерочной, она подошла и задала свой первый и единственный вопрос «как вам размер?». Я ответила, что размер вроде подходит. Видимо решив, что на этом ее функция как продавца окончена, она опять начала трещать по телефону. Одно платье мне понравилось, и размер подошел и цена. Но я в чем-то сомневалась. Продавец ко мне больше не подошел. В итоге я ушла из магазина без покупки.

Магазин №4. Примерные цены за единицу — 2 000 — 4 000р. Когда я вошла в магазин, продавщица, укутавшись в шаль, сидела за столом-кассой и что-то читала. Это зрелище мне сразу напомнило библиотеку. Она только подняла глаза и поздоровалась, встать не посчитала нужным. Я подошла к стойке, которая была ближе всего к входу и стала рассматривать вещи. Единственной фразой этого продавца было: «На этой стойке цены со скидками. Отнимайте еще 30% от цены на ценнике». Я прошлась по всему магазину. И здесь я нашла модели 3, которые могла бы примерить. Но я сомневалась, стоит ли на это тратить время. Продавщица продолжала сидеть, уткнувшись глазами в бумаги. Я ушла без покупки.

Магазин № 5. Примерные цены за единицу — 2 000 — 4 000р. Когда я вошла в магазин 2 продавщицы разбирали какой-то товар. Одна из них сидела с кучей аксессуаров прямо около входа, а другая вывешивала их на витрину. Они обе поздоровались, но на этом их желание общаться закончилось. Они больше не обращали на меня никакого внимания. Я ушла без покупки.

Честно сказать, я уже серьезно разозлилась. Мне было жалко потраченного впустую времени. И было совсем непонятно, **неужели в этих магазинах так все хорошо с продажами, что продавцы позволят себе так работать?** Вот основные ошибки продавцов, с которыми я столкнулась:

Не устанавливали контакт
Не улыбались
Говорили по телефону
Не выясняли потребности
Не предлагали примерить
не работали с клиентом, когда тот уже в примерочной
не боролись с возражениями

Я уже собиралась идти домой, но увидела еще один магазин, где меня привлекли манекены в витринах. Ну ладно, подумала я, последний магазин — и домой.

Магазин № 6. Примерные цены за единицу — 3 000 — 4 000р. Когда я вошла в магазин меня сразу встретила женщина продавец (говорю женщина, т.к. она была уже не молода). Встретила она меня широкой улыбкой и приятным голосом сказала «Добрый вечер! Проходите, у нас есть множество интересных моделей!» От одного этого приветствия мне стало очень приятно, и я подумала: «Ну, наконец-то, хоть здесь клиентов ценят». Я сразу сказала, что хочу платье. Меня подвели к стойке и сказали, что здесь как раз мои размеры. Потом подошла другая женщина продавец, она держала в руках красивое платье и сказала: «Посмотрите, какое замечательное, нарядное платье!». Я ответила, что платье действительно красивое, но короткое. Я искала длину до колен. Продавщица пролистала несколько моделей на вешалке и предложила мне несколько платьев, которые мне сразу захотелось примерить. Когда я находилась в примерочной, продавщица все время была рядом, задавала уточняющие вопросы, помогала мне застегнуть молнию. В магазине предложили мне обувь на каблуке, чтобы я не выходила из примерочной босой и чтобы была возможность лучше оценить платье. Когда я выходила из примерочной, то обе продавщицы подходили ко мне и говорили комплименты. Мне было очень приятно. Я остановилась на двух моделях, которые мне очень понравились. И купила бы обе, но не располагала такой суммой сразу. В итоге я купила у них платье за 3500р, дороже, чем планировала изначально. И ушла из магазина в полном удовлетворении и с желанием вернуться сюда еще за вторым платьем.

Итак, я обошла 6 магазинов с желанием оставить в них деньги. Но взять у меня эти деньги пожелали только продавцы одного из них. Итог — чек в 3500 рублей у них в кассе. Я нарочно писала среднюю цену за единицу в каждом магазине, чтобы было видно, какой потенциальный чек они потеряли. А ведь я была не единственным посетителем в этих магазинах за день. И наверняка многие из них ушли из этих магазинов ни с чем только потому, что продавцам — лень работать. Заметьте, я ушла не из-за того, что в магазине нет товара или нет размера, а из-за лени продавцов!

Даже если эти магазины теряют одного такого клиента как я, то:

в день они теряют 3 500р,
в неделю — 24 500р,
в месяц — 105 000р,
в год — 1 277 500р.

А сколько у вас потерянных продаж?

Не ждите, что клиенты сами начнут отдавать вам свои деньги. Учите своих продавцов активным продажам, учите быть внимательными и открытыми. Боритесь с ленью. Мотивируйте продавцов.

Власенко Анастасия

Сонета Волшебные строки

28 апреля 2012 года Комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» организовал и провел поэтический вечер «Сонета волшебные строки», посвященный празднованию Дня рождения Уильяма Шекспира. Поэтический вечер по традиции состоялся в Центре психологии и бизнес консультирования «Логос» при свечах и живой музыке.

Портреты Шекспира, сонеты, с их незавершенностью, продиктованной четырнадцати — строчным строением, свечи, фортепианная музыка создали атмосферу давних времен, — таинственных, наполненных мифами и романтикой. Звучали сонеты и другие поэтические произведения Шекспира в

разных переводах: Маршака, Пастернака, Чайковского, и в процессе хотелось читать стихи других поэтов различных времен, и эти чтения гармонично вписывались в волшебство вечера, демонстрируя вечность и безвременье поэтического слова, которое проникает в души, касаясь их самых тонких струн, независимо от географии, времен и национальной принадлежности авторов, исполнителей, слушателей. Молодая, но широко известная поэтесса Людмила Мурашова читала свои стихи о любви, о смыслах, о предназначении. Большой интерес зрителей и самих исполнителей вызвала игра, в рамках которой поэты обменивались своими авторскими произведениями и читали их так, как чувствуют и воспринимают сами стихи своих коллег. В результате уже ранее исполнявшиеся поэтические произведения зазвучали по-другому, и даже сами авторы по-новому стали осознавать их глубинный смысл.

Дмитрий Плотников прочитал Монолог Гамлета в переводе Бориса Пастернака. Настоящей кульминацией вечера оказалось актерское прочтение поэмы Сергея Есенина «Черный Человек» в исполнении Ивана Фиалковского и Дмитрия Плотникова. Но, конечно, больше всего в этот вечер прозвучало сонетов Шекспира в различных исполнениях. Инна Силенок исполнила романс на музыку Сергея Никитина «Уж если ты разлюбишь, — так теперь» и сонет «Уж лучше грешным быть, чем грешным слыть». Иван Фиалковский прочитал несколько сонетов Шекспира и русских поэтов. В этот вечер звучали сонеты Анны Ахматовой, Игоря Северянина, Бориса Пастернака, Елизаветы Полонской, Леонида Гроссмана. Краснодарские поэты и любители поэзии готовились к событию заранее, и в этот вечер состоялись премьерные чтения поэтических произведений краснодарских авторов. Ветеран, поэтесса Людмила Кочеткова сочинила три сонета, — своеобразный поэтический триптих и при его прочтении завершила выступление 21-м сонетом Шекспира.

Л.Кочеткова

«Л У Н А»

Луна, как ярко светишь ты в окно и чашу с выпитым вином ты осушила уж давно.

Твой яркий свет крадётся спать ко мне тихонько на кровать, меня он будет обнимать,

Глаза и щёки целовать, и снова светом завлекать.

Так до утра со мной играть и песни ночи напевать...

Луна, ты так светла и холодна, и вечно ты в ночи одна, поймёт тебя лишь тишина.

Ты улыбнёшься вновь в окне и глянешь прямо в сердце мне.

А я плыву с тобой во сне, как месяц в сказке при луне.

Вуалью облачной прикрывшись, со мной ты долго развлекалась

И лишь под утро, в звёздной пыли, ты, уходя, заулыбалась.

Тот сон напевный мне знаком, пришёл он призраком в мой дом,

Чтоб снова нежно обнимать, меня любимой называть и тайно в губы целовать.

Сменилась ночь и день пришёл, облив всё ярким светом.

С меня сорвал он чуткий сон, окутав всю меня рассветом.

2

О, дева юная, тебя мне нечем упрекнуть. Ты так проста и величава.

Ты можешь, словно бабочка вспорхнуть, и для кого-то даже быть забавой.

А молодость твоя совсем безгрешна. Ты юности своей не чувствуешь, не видишь.

Кому подаришь ты любовь и нежность? Жаль, приговор судьбы своей ты не услышишь.

Не изменить нам в жизни ничего. Она для всех нас предначертана судьбою.

Кого-то может на сонеты вдохновить. Кого-то сделает сварливою и злою.

О, дева юная моя, как переступить тебе пороги, которые подставят для тебя:

Незнание, неопытность, тревоги?

Люби, не бойся и иди вперёд, а кто тебя полюбит, тот поймёт!

3

Проходит время, как день стремится к ночи,

Луна сверкает, но прячет тайну в тень.

Глядя на нас, смеётся, бередит нам очи

И рыться ей в душе не лень.

У каждого есть тайна небольшая,

Большая — это только на луне.

Об этой тайне человек не знает,

Но пусть узнает, что живёт во мне.

О ней я закричу всем людям —

Нет силы под замком хранить.

Кого обидела, забыла, пусть осудят.

Кого заставила всем сердцем слёзы лить?

Смеётся время, как в отместку.

Стучит тревожно сердца ритм...

Да отодвиньте занавеску!

Пусть видят все, как совесть раною болит.

Спешите все ошибки исправлять, а то Вас будет совесть заставлять! 26.04.2012 год.

Куда тягаться мне с огнями, которые давно сияют в вышине

И словно драгоценными камнями слова Шекспира засверкали в тишине!:

21 В. Шекспир

Не соревнуюсь я с творцами од, которые раскрашенным богиням

В подарок преподносят небосвод со всей землёй и океаном синим.

Пускай они для украшенья строф твердят в стихах, между собою споря,

О звёздах неба, о венках цветов, о драгоценностях земли и моря.

В любви и слове — правда мой закон. И я пишу, что милая прекрасна,

Как все, кто смертной матерью рождён, а не как солнце или месяц ясный.

Я не хочу хвалить любовь мою, — Я никому её не продаю!

Молодой краснодарский поэт Олег Колмычок прочитал свой новый Сонет:

Сонет о лени

Словно волк на меня нападает
Первобытная, жирная лень,
Матеревшая вольно годами,
Чтоб я уж не поднялся с колен;

И опять торжество разговоров,
И по новой насмарку порыв:
Лень — священный, лютейший мой ворог
Не даёт мне таланты раскрыть;

Окунает в бесцельную негу,
Пеленает дремотой златой,
Невозможно расправиться с нею —
Сдаться я поневоле готов.

Лень, ленись хоть во веки веков ты!
Без меня... В гардеробе за кофтой.

Мы воспевали Любовь, Гармонию, внутреннюю Свободу, Мир и Согласие, используя волшебный поэтический язык, близкий и понятный нам не зависимо от того, сколько лет назад стихотворные строки, навеянные Музой, пришли к их автору, а может быть проводнику вечных истин и ценностей. Мы несколько часов жили в удивительном мире, где все чисто, прекрасно, искренне. Мы унесли с собой вдохновение, новое понимание многократно прочитанного и благодарность тем, кто когда-то через века, а может быть, только сегодня донес до нас живые волшебные строки.

Инна Силенок
Главный редактор,
Директор Центра психологии и бизнес консультирования «Логос». Официальный представитель ЦС ППЛ в ЮФО РФ.
Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ

СТИХИ

Л.Т. Хямелянина

В память экипажа танка № 736 Александре Голикове и Павле Абрамове, погибших на 6-й день войны у .Ровно

С сорок первого года -
Вы в вечной атаке.
Вы — память народа,
Вы в легенде о танке.

Это было под Ровно...
О танкистах мой слог.
Всем известен подробно
Страшной схватки итог.

Вот танкист, проклиная
Бой, войну и фашизм,
К рычагу припадая,
Умолял: «Друг, держись!»

Мы вдвоем, а их много...
В нас труднее попасть.
И успеем мы многим
Разорвать волчью пасть.»

Приводя немцев в ужас,
Целый день танк в бою.
Он в колонны врезался,
Придавал все огню.

Он в упор эту свору
Разносил в пух и прах.
Друг кричал Александру:
«Саша, кровь на губах!»

Лишь улыбка ответом:
«Схватка нам удалась -
Ты гляди, как в кювете,
Дохнет черная мразь.

Но удар в гусеницу -
танк на месте застыл.
И металл раскаленный
Постепенно остыл.

И сказал Саша другу:
«Ну, Павлуша, держись!»
Обойдется им дорого
Наша юная жизнь!

В лапу раненный будто,
Танк на зверя похож.
В нем до гроба два друга -
Их живых не возьмешь.

«Рус, сдавайся!» - кричали,
Чтоб живых посмотреть.
Ведь война лишь в начале -
Знать, с кем дело иметь.

Но на тот «ультиматум»
Друг ответил, как мог:
«Обложил он их матом,
К пулемету прилег.

Бой последний, неравный...
Он не сразу утих.
Они стали легендой -
Им не нужен мой стих.

Это нужно живущим:
Их любовь и их злость,
Коль случись, чтоб любому
Так прожить удалось.

Высадка аллей профессиональных сообществ

27 апреля в Краснодаре в парке, примыкающем к Университету МВД по адресу ул. Ярославского 128 состоялась высадка аллей профессиональных сообществ. Организовал и провел высадку комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ». Идея организовать аллеи профессиональных сообществ возникла у председателя комитета Инны Силенок, когда, в процессе работы с молодежью все чаще стала возникать тема ухода молодых специалистов из профессии. Молодые специалисты, не успев обрести в себе уверенность как в профессионале, столкнувшись с первыми неизбежными трудностями в становлении в профессии, принимают решение начать работать не по специальности. Там, где больше платят, где более «модно», престижно в данный момент, не задумываясь о том, что они пять лет отучились в ВУЗе и, возможно даже на бюджете. Что государство или родители оплачивали их обучение, что кочевать из организации в организацию, работая менеджером по продаже, бесконечно не возможно, потому что если мы все станем продавцами, то кто же будет учить, лечить, строить, производить, выращивать, ремонтировать и т.д.! Наверное, хороший менеджер по продажам всегда будет зарабатывать больше, чем хороший учитель начальных классов. Да и тетрадки по ночам — это не так просто. А здесь заключил договор на большую сумму, получил премию — и на уик-энд на Канары. Только вот теряется при этом что-то самое важное. То, что ты воспитываешь, учишь, вкладываешь душу в Человека. Именно с большой буквы «ч». Что от того, что ты в него заложишь, сколько ночей бессонных не поспишь, переживая о его поступках и помыслах, зависит его судьба, судьба его семьи и детей, и в конечном итоге всего общества. Вот и получается, что простой учитель, врач, токарь вытачивающий деталь для автомобиля, станка, самолета на высокотехнологичном оборудовании, делает государственную работу, важную для всего общества. А молодой специалист важности своей, пока еще не совсем освоенной профессии не осознает, а то, что важно купить себе хороший автомобиль или съездить отдохнуть приятно — понимает с детства. Так как же поднять престиж не очень модных сейчас профессий на местах?

Что может послужить стимулом работать по специальности и не гоняться да быстрым и длинным рублем или долларом? Психологи хорошо знают, что такое нематериальное стимулирование, и что работает оно на самом деле значительно более мощно, чем материальное. Только проблема в том, что стимулирует человека то, что является для него наиболее важным, а система ценностей не всегда понятна и её обладателю. А молодежь, вообще находится на этапе формирования своей системы ценностей, и молодым специалистам предстоит еще не раз обжечься, ошибиться, получить обратную связь от мира, прежде, чем они поймут, что является для них по-настоящему важным. А за это время можно не раз спасовать перед трудностями, уйти из профессии, воздать дань моде, временным ценностям.

Человек — существо коллективное. Нам важно быть вместе, делать свое дело сообща, чувствовать поддержку старших, младших, равных. Это дает чувство защищенности и уверенности в завтрашнем дне. Раньше молодые специалисты, приходя в коллектив, попадали к наставникам, которые их поддерживали, обучали, давали советы, делились опытом. Потом молодой специалист, обретя опыт и научившись всем премудростям профессии, в свою очередь становился наставником для тех молодых специалистов, которые пришли на предприятие недавно. Это было повсеместно. Сейчас подобное отношение встречается редко и зависит от каждого отдельного человека. Кто-то по доброте душевной готов взять на себя наставнические функции (ведь за это не доплачивают), кому-то это не нужно. А в результате — армия менеджеров по продажам, администраторов спортивных клубов и косметических салонов, консультантов косметических сетевых фирм с экономическим, педагогическим, юридическим и даже медицинским образованием.

Аллеи профессиональных сообществ — это возможность посадить свое именное дерево с табличкой, и при этом решить множество задач и получить множество выигрышей. Во-первых, мы сажаем дерево, то есть делаем свой любимый город еще более красивым и зеленым, а воздух, которым дышим — свежим. Мы увековечиваем себя как профессионала, имея возможность спустя годы привести внука на аллею и показать ему, что дедушка или бабушка всю жизнь хорошо работал или работала, и вот теперь об этом есть память, — каждый может увидеть дерево и прочитать на табличке: «заслуженный провизор РФ, имя и фамилия, 49 лет в профессии». А ведь 49 лет в профессии — это круто! Это нужно сразу после института или техникума начинать работать, не пасовать перед трудностями, трудиться честно и добросовестно, и тогда через много лет и у тебя появится такая табличка! И внук, увидев дедушкино дерево и табличку, с детства получит важную информацию о том, что хорошо работать по профессии много лет — это престижно, это солидно и уважаемо, это возможность стать известным навсегда, — а сажаем мы платаны — это на многие века! И это детское впечатление сформирует у наших детей и внуков представление о том, что жить сегодняшним днем, заботясь о сию минутном комфорте — не правильно и не перспективно, и тогда, пожалуй, и внукам рассказать будет о чем, а показать нечего. Так что проект «Аллеи профессиональных сообществ» несет в себе серьезную воспитательную функцию. И не только. Сама по себе идея профессиональных сообществ — это серьезное стимулирование профессиональных достижений для тех, кто сейчас уже и опыт обрел, и профессию освоил. А значит, способствует развитию наших отечественных отраслей и вносит свой вклад в то, чтобы мы снова стали «впереди планеты всей». И на эту идею, — посадить свое именное дерево на аллее профессиональных сообществ откликнулись настоящие профессионалы с государственным мышлением. На третьей высадке 27 апреля деревья посадили депутаты городской думы города Краснодар Терюхов В. Е. и Павлов Н. В., еще семь работников образование (теперь на их аллее 78 платанов), еще 14 заслуженных провизоров (у них теперь 49 деревьев на аллее), а также выпускники Школы политического имиджа молодого политика, работающей в Краснодарском местном отделении партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» под руководством психолога, бизнес-тренера, мастера НЛП, действительного члена преподавателя и супервизора Профессиональной психотерапевтической лиги РФ Инны Силенок. Молодые ребята сказали, что они тоже своеобразное профессиональное сообщество молодых политиков, которых объединяет то, что они искренне любят свой город, свою страну, свои профессии (а среди них юристы, экономисты, управленцы, психологи, журналисты, дизайнеры, педагоги). И они готовы заниматься общественной и политической деятельностью, вкладывая в нее силы, энергию, душу и свой молодой творческий потенциал.

Все участники высадки по традиции оставили свои пожелания в Книге Добрых дел комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ». У нас уже высажено 11 аллей профессиональных сообществ. Присоединяйтесь!

Инна Силенок
Главный редактор,
Директор Центра психологии и бизнес консультирования «Логос». Официальный представитель ЦС ППЛ в ЮФО РФ.
Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ

СОБЫТИЯ

Дань памяти

8 мая жители Прикубанского округа поздравили ветеранов Великой Отечественной войны с Днем Победы. Комитет по молодежной Политике политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», член политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», депутат городской думы Терюхов Владимир Евгеньевич и учащиеся школ Прикубанского округа поблагодарили ветеранов, пожелали им крепкого здоровья, а также возложили цветы к памятнику защитникам кубанского неба в годы Великой отечественной войны (2 самолета).

СТИХИ

Елена Мягкова.

Великой Победе Посвящается!

Березка

Березка белоствольная, склонилась
у реки,
Где в поле золотистом ромашки,
васильки,
Березка белоствольная, девичий
гибкий стан,
Войной не опаленная, не знает боли
ран!

А рядом на поляночке в излучине реки,
Где ночь поют заливисто у речки
соловьи,
Березы ствол обрубленной, обугленной
бедой,
Снарядами загубленной, войною той
лихой!

Страна моя великая — люблю тебя до
слез,
Пусть небо будет чистое! И множество
берез,
И поле васильковое, и клевер золотой,
Березки светлоокие не тронуты
войной!!

Алексей Бобин.

Светлой памяти отцов

Не забудем никогда грозных лет
войны суровой,
Отняла война года, но а жизнь родится
снова!
Все плохое прочь уходит, затмевает
память зло.
Лишь добро всегда находит в нашей
памяти тепло.

Отгремели злые грозы, с черное тучей
унеслись.
Время, вытри горя слезы. Жизнь,
опять сердца зажги!
Прошлых лет не смолкнет слава —
не забудем никогда!
Как отцы фашистов гнали из России
навсегда!

Знают внуки, помнят дети, про героев
их дедов.
Поклонимся всем же светом светлой
памяти отцов!
Пусть над Родиной моей мирный флаг
сияет,
И любимых сыновей война не отнимает!

Золотая лестница 8

Центр всестороннего развития личности

«Инсайт»

г. Новороссийск

15 — 18.06.2012 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

Семинары ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Центре «Инсайт» по адресу:
г. Новороссийск, ул. Дзержинского 211
(здание ОАО «Прибой»), эт.8.
тел. (988)-76-99-663, (918) 062-43-73

Управление по делам молодежи г. Краснодар

ЦЕНТР РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Расписание работы клубов:

Клуб молодой семьи «Ты и Я»
Вт 18:00-21:00.
Чт 15:00-18:00.
СБ 13:00-16:00 (четные числа)

Молодежный психологический клуб «Настроение»
Ср 15:00-18:00.
Чт 18:00-21:00.
СБ 13:00-16:00 (нечетные числа)

Мероприятия клуба молодой семьи «Ты и я»

Май

5 мая — Лекция «Выбор брачного партнера»
10 мая — «Мужчина и женщина. Гендерная психология»
15 мая — Старт Конкурса «Семья года»
17 мая — «Семейные отношения»
22 мая — Сказкотерапия для взрослых. Брус Иван, мастер-практик НЛП, сертифицированный специалист Эриксоновского Гипноза
26 мая — Тренинг «Межличностные отношения»
29 мая- «Школа молодых родителей»

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

Май

10 мая — Арт-терапия
14 мая — «Коучинг. Технология 100% достижения целей. Духовный выбор», Пышный Алексей, НЛП-мастер, сертифицированный коуч, специалист по Эриксоновской терапии и гипнозу
16 мая — «Психология общения»
19 мая — Семинар-тренинг «Управление временем»
23 апреля — Психология труда. Проф.ориентация
24 мая — Коммуникативный тренинг
«Противостояние манипуляции с помощью НЛП», Артем Гончаров, НЛП-практик

Участие бесплатное.

ВНИМАНИЕ! Клубы работают по адресу:
г. Краснодар ул. Северная, 271, литер Е.
Справки по тел.: 8-918-318-63-74

21 — 24.06.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1
Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

19-22.07.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.2

02, 03.06.2012 г.
Супружеские отношения

07 — 10.06.2012 г.
Психология лидерства

13 — 15.07.2012 г.
Психологическое консультирование

Семинары ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Во весь «Логос»

25-26 мая 2012г.
семинар-тренинг
Кинезиология
5 часть. Громче слов

с 24.05 — 27.05. 2012г.
семинар-тренинг
Кинезиология
10 часть
Жадность, бог и вина

с 21 по 24.06. 2012г.
углубленная часть
семинар-тренинг
Кинезиология
1,2 часть
начало в 10.00

22-23 июня 2012г.
Кинезиология
«Отрицание или дорога в никуда»

19-22 июля 2012г.
Кинезиология
6 часть
Структурная нейрология

20 июля 2012г.
Кинезиология
Личное счастье

Ведущая программ — к.п.н., действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог — кинезиолог

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца
Скидки членам ППЛ

Предварительная запись на семинары обязательна.
Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.:
(861)253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67
e-mail: logos_centr@mail.ru; www.logos-nlp.net

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

СИЛЕНОК ПЕТР ФЕДОРОВИЧ

Имеет базовое психологическое образование. Обучался у ведущих специалистов мировой психологии и психотерапии.

Результат гарантирован опытом многолетней практики, подтвержден Международными Сертификатами

Предварительная запись по тел.:
(861) 253-23-96, 918-439-06-68

с 25 по 28.05.2012г.
начало двухлетней программы по
Эриксоновскому гипнозу

1 часть ведет кандидат психологических наук, тренер НЛП международной категории, действительный член ППЛ, психотерапевт Европейского реестра

Петр Силенок

2 и последующие части ведет специалист в области эриксоновского гипноза, доктор психол. наук, профессор МГУ, тренер ИГИСП.

Михаил Гинзбург

Предварительная запись обязательна.
При регистрации за 3 недели скидка 10%

19.05-20.05.2012г.
семинар-тренинг

СИМОРОН

продвинутые техники

Работа с препятствиями, постановка цели и ее достижение, открытие в себе творческого начала. Методика Симорона сочетается с любой другой психологической системой.

Семинар ведет психолог, тренинг-менеджер, Мастер Рейки, консультант по Фэн-шуй, тренер по Симорону. (г. Краснодар)

Маргарита Чен

НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

Плейлист и ваш тип личности

Исследования, проведенные психологами Джейсоном Рентфроу и Сэмом Гослинг, помогают определить тип личности по музыке, которую вы слушаете. Ученые обнаружили, что люди могут сделать точные выводы о характере человека, его креативности и открытости после прослушивания десятка его любимых песен.

Музыка расскажет всю правду

Например, выяснилось, что экстраверты склонны слушать песни с тяжелыми басовыми линиями, а те, кто любит более сложные стили, такие как джаз и классическую музыку, как правило, являются творческими натурами и имеют более высокий IQ.

А ученые из университета Heriot-Watt в Эдинбурге проанализировали музыкальные предпочтения 36 тысяч человек со всего мира. Участникам было предложено оценить более 104 различных музыкальных стилей. Оценки сопоставили с информацией об аспектах личности этих людей. Получились следующие результаты.

Поп-музыка

Вы предпочитаете слушать хиты, которых находятся в топах радиостанций? В вашем плеере — последние треки Рианны, Селены Гомес и Flo Rida? Если это так, то есть вероятность, что вы экстраверт и являетесь честным человеком. Поп-меломаны трудолюбивы, имеют высокую самооценку, но являются менее творческими натурами и довольно скованы.

Рэп и хип-хоп

Несмотря на стереотип, что рэп-любители являются более агрессивными и жестокими, исследователи не нашли такой взаимосвязи. Исследование показало, что они имеют высокую самооценку и, как правило, очень коммуникабельны.

Кантри

Поклонники музыки кантри обычно трудолюбивы и коммуникабельны. В то время как кантри-песни часто являются очень грустными, люди, которые тяготеют к этому жанру, часто отличаются эмоциональной стабильностью.

Рок/Металл

Несмотря на агрессивный имидж, поклонники рок-музыки и тяжелого металла, как выяснили исследователи, являются довольно мягкими людьми. Они творческие личности, но среди них много интровертов. К тому же, любители рока могут страдать от низкой самооценки.

Инди

Поклонники жанра инди, как правило, замкнутые, интеллектуальные и творческие натуры. По словам исследователей, они менее трудолюбивы и мягки. Среди характеристик личности поклонников музыки инди — пассивность, тревожность и низкая самооценка.

Танцевальная музыка

Вы любите быстрые ритмы танцевальной музыки? По мнению исследователей, люди, которые предпочитают танцевальную музыку, как правило, коммуникабельны и самоуверенны.

Классика

Любители классической музыки, часто довольно замкнуты, но находятся в гармонии с собой и окружающим миром. Они натуры творческие и имеют адекватную самооценку.

Джаз, блюз и соул

Поклонники этих стилей оказались экстравертами с высокой самооценкой. Они также творческие, интеллектуальные и непринужденные в общении натуры.

По мнению исследователей, люди определяют себя через музыку и относятся к другим людям через их музыкальные предпочтения. В следующий раз, когда вы будете загружать свой плейлист, подумайте о том, как именно ваша личность отражена в выбранных песнях.

Источник: http://www.effecton.ru/1518.html

Учредитель: **Силенок П.Ф.**
Издатель: **ООО «Фирма «Логос».**
Главный редактор: Силенок И.К.
Технический редактор: Дроздова Е.В.

Цена свободная.
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009г. Подписной индекс: 52156
Адрес редакции: г. Краснодар, ул. Кирова, 104 — 2а.
Адрес издателя: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, оф. 2а
Телефоны: (861)253-23-96, (988)247-33-46

Газета отпечатана в типографии ООО «Издательство Екатеринодар»:
г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2.
Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00.
Тираж 1500 экз. Заказ