



№ 10 (139) среда 23 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

С2 по 10 мая в Анапе в детском санатории «Кавказ» по сложившейся уже традиции прошел IV Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Возвращение в пионерское прошлое». Организаторы Декадника —Общероссийская Профессиональная психотерапевтическая Лига и Центр психологии и бизнес



Леднева Л. С. — кандидат педагогических наук, заслуженный учитель Кубани, почетный гражданин г-к Анапа, кавалер Ордена «Дружбы народов», действительный член Академии педагогических и социальных наук РФ, генеральный директор ДСОЛ «Кавказ» (Анапа).

Пленарное заседание конференции открывал доклад В. В. Макарова «Системные факторы развития психотерапии, практической и консультативной психологии на Юге России». С докладом «Аутентичность и

CELOTHIN B HOWELE



ПЕСНИ, КОТОРЫЕ ПОЮТ ЛЮДИ

Есть люди, у которые душа поет, есть люди, у которых душа болит. А есть люди, которые слагают стихи и музыку о том, о чем поется, и о том, что болит. Так рождаются песни.

стр.3



Семья. Свобода. Благодарность.

В этой статье мы поговорим о дедушках и бабушках, о том, какую роль они играют в воспитании детей. И к чему приводит ситуация, в которой бабушки и дедушки для своих любимых внуков начинают играть роль родителей. С тр.4



Женское здоровье

Продолжим разговор о восстановлении женского здоровья. Сила и энергия развития направляется туда, где есть радость и наслаждение. Настоящий волшебник — это человек с отлично натренированым сознанием и подсознанием, свободным от негативных ограничений.



Психоэкология – новый компас в море информации

Фундаментальной основой психоэкологии являются современные представления о влиянии смысловых и информационных факторов на все проявления жизнедеятельности людей.

Стр.6

ВНИМАНИЕ! ГАЗЕТА

«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА» объявляет <u>подписку</u> на 1-ое полугодие 2012 года

начиная č июня месяца стоимость — 21 руб.10коп.

на 2-ое полугодие 2012 года стоимость — 126 руб.60коп. Подписная цена на месяц — 21руб.10коп. Подписной индекс: 52156

Справки по телефонам: (861) 253-23-96 (988) 247-33-46

IV Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Возвращение в пионерское прошлое»



консультирования «Логос». Участники начали заезжать в санаторий 30 апреля, и к торжественному открытию декадника санаторий радушно принял и расселил гостей из Смоленска, Красноярска, Минска, Москвы, Сочи, Красноярска, Минска, Москвы, Сочи, Краснодара, Волгограда, Ростова на Дону, Майкопа, Иркутска, Челябинска, Екатеринбурга, Ессентуков и многих других городов России, ближнего и дальнего зарубежья. Торжественное открытие Декадника

состоялось в актовом зале санатория «Кавказ». Гостей поприветствовал Макаров В.В. — доктор медицинских наук, профессор, действительный член и президент ППЛ РФ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра (Москва). Виктор Викторович говорил о традиции Декадников в ППЛ, о теме пионерского прошлого, о том, как важно специалистам объединяться на едином пространстве и работать на декаднике: обмениваться опытом, показывать свою работу, учиться друг у друга. Виктор Викторович объявил IV Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии в Анапе открытым и передал слово для ведения торжественной части и пленарного заседания Силенок – психологу, бизнес тренеру, мастеру НЛП, вице-президенту Совета по психотерапии РФ, Председателю Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, действительночлену, преподавателю и супервизору ППЛ, официальному представителю ЦС ППЛ в ЮФО РФ (Краснодар). Инна Казимировна поприветствовала участников Декадника и высказала пожелание видеть работу декадника такой же плодотворной, творческой и энергетически мощной, как и во все прошлые годы. Инна Казимировна коротко рассказала о предстоящих событиях декадника и передала слово для приветствия Силенку П.Ф. — кандидату психологических



наук, тренеру НЛП международной канаук, тренеру НЛП международной категории, члену Европейской ассоциации НЛП — терапии (NLPt), региональному представителю Европейской ассоциации NLPt по Югу России, действительному члену, преподавателю и супервизору ППЛ, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, члену Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея (Краснодар). Петр Федорович говорил о том, как мощно работают в единой системе факторы весны, профессиональных психотерапевтов тепла, энергетической силы места проведения Декадника, высокий уровень профессиона турования декадника, высокий уровень профессиона турования декадника, высокий уровень профессиона турования декадника. фессионализма преподавателей и эгрегор самого Декадника, усиливающий энергетику остальных факторов. Со словами приветствия выступила Чеглова И. А. кандидат медицинских наук, доцент, психотерапевт, тренер, преподаватель, вице — президент ППЛ РФ, зам. главного редактора журнала «Психотерапия» (Москва). Ирина Алексеевна говорила о тепле и традиционном гостеприимстве южного региона и пожелала участникам плодотворной работы. После торжественного открытия Декадника начало работу пленарное заседание Научнопрактической конференции «Системные факторы развития психотерапии, практической и консультативной психологии на Юге России». В работе президиума пленарного заседания конференции приняли участие В. В. Макаров, П. Ф. Силенок, И. К. Силенок, И. А. Чеглова.,



Готов ли ваш магазин к приему клиентов?

Вот некоторые советы, которые помогут вам навести порядок в магазине быстро и эффективно.

стр.7

генеративная активность» выступил Силенок П. Ф.. После этого состоялось торжественное вручение Европейского сертификата психотерапевта твительному члену, преподавателю и супервизору ППЛ РФ Голубеву В. Г. По традиции для вручения сертификата и фотографирования вышли все присутствующие на Декаднике обладатели Европейского сертификата. В. В. Макаров вручил сертификат и высказал пожелание, чтобы в Краснодарском крае с каждым годом становилось все больше психотерапевтов Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы. После торжественного вручения сертификата и фотографирования участники заслушали доклад И. К. Силенок «Отчет о деятельности регионального представительства ППЛ в Краснодарском крае. Профессиональная деятельность психолога в социальном контексте как новая культурная перспектива». С докладом «Методика «Архетипический анализатор» в стресс-менеджменте» выступила Чеглова И. А.. С докладом «Практическая реализация программы заботы о себе «Заботливым сердцам — прекрасный мир» выступила Зимина Т. Е. — кандидат педагогических наук, зам. директора ДСОЛ «Кавказ» (Анапа). После этого участники заслушали доклад «Развитие кинезиологии вчера, сегодня, завтра» Чобану И. К. — врача-психотерапевта, кандидата медицинских наук, психотерапевта Единого Европейского реестра и Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов, вительного члена профессиональной Психотерапевтической Лиги, преподавателя и супервизора международного класса ППЛ (Москва). Завершилось пленарное заседание конференции докладом «Эдипальный конфликт и гомосексуальное влечение» Бакалдина С В. — кандидата психологических наук психолога-психоаналитика, Президента Краснодарского регионального отде Европейской Конфедерации

продолжение на $2\ cmp$.



НОВАЯ ЖИЗНЬ

Жила была во вселенной планета. Была она планета как планета. Были на ней моря, океаны, суши, горы и пустыни, вулканы и впадины, леса и растения, люди и звери.

IV Причерноморский Декадник профессионального консультирования начало на 1 стр. Психоаналитической и психотерапии «Возвращение в пионерское прошлое» Психотерапии, действительного члена и преподавателя ОППЛ, члена

Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея (Краснодар). После пленарного заседания конференции участники заслушали лекцию «Что такое психоорганический анализ? Презентация метода и школы» Рихарда К. Бламауера (Германия) — основателя Международного института психоорганического анализа в Германии, психоорганической практики, Вице-президента Европейской Ассоциации психоорганического анализа. После лекции и ужина участники перешли в танцевальный зал для знакомства. В танцевальном зале собрались все преподаватели и участники декадника, и Виктор Викторович предложил каждому участнику представиться и рассказать о своих целях и задачах на Декаднике. После знакомства состоялся первый пионерский костер с шашлыками, песнями под гитару, притчами, баснями и прекрасной возможностью познакомиться при свете звезд и костра на свежем воздухе. Костер догорел, звезды сверкали на безоблачном ночном небе, погода была удивительно теплой для этого времени, участники не хотели расходиться, и впереди были еще девять дней работы

продолжение,

Второй и все последующие дни работы Декадника начинались утренней медита-цией на берегу моря «Океан», которую проводил с участниками первые дни В. В. Макаров, а потом Шмаков В. М. – психолог, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, действительный член ППЛ, сертифицированный консультант национальной аккредитации, официальный преподаватель и супервизор практики ППЛ (Челябинск). Также 3 мая конференция продолжилась заседаниями секций «Кинезиология» под руководством Зозуля З. В. — к.п.н., действительного члена ППЛ, преподавателя психологии, практического психолога, психолога-кинезиолога (Анапа) и «Психоэкология» под руководством Кривцова К.Ю., к.м.н., зав. Отделением ГУЗ СПБ №7 (Краснодар).

3 мая состоялось уже традиционное посвящение участников Декадника в пионеры ППЛ. Под звуки пионерских песен участники дали клятву пионера ППЛ, и старшая пионервожатая Инна Силенок посвятила в пионеры новых участников Декадника. После этого участники Декадников в Анапе прошлых лет, уже являющиеся пионерами ППЛ повязали галстуки вновь принятым пионерам, дружина разделилась на отряды, отряды выбрали вожатых, придумали название отряда, девиз и речевки. Ярким и значимым событием стало посвящение в пионеры для Рихарда К. Бламауера, так как по его словам, прожив всю жизнь в Германии, он пионеров никогда не видел, и ему это явление было крайне

Обучение на Декаднике проходило по очень плотному графику, оно было фактически круглосуточным. После утренней медитации и завтрака была лекция, потом тренинги и мастер-классы первой ленты, обед, тренинги и мастер-классы второй ленты, час пионерских мероприятий, ужин, тренинги третьей ленты, пионерский костер или дискотека, ночной марафон. И так все девять дней декадника. Погода в Анапе стояла настолько теплая, что в море купались даже местные жители, привыкшие купаться только, когда вода прогреется значительно выше

20 градусов Цельсия. На Декаднике участники прослушали лекции: Макарова В. В. «Сценарии персонального будущего», Доморацкого В. А. — д. м. н., заведующего кафедрой общей и клинической психологии БГУ, профессора кафедры психиатрии и медицинской психологии Белорусского государственного медицинского университета, врача-психотерапевта, сексолога, психиатра высшей категории, руководителя модальности «Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз» в Профессиональной Психотерапевтической Официального преподавателя и супервизора практики международного класса ППЛ, сертифицированного специалиста в области эриксоновского гипноза, семейной и супружеской терапии, автор и соавтор 6 книг по актуальным вопросам психотерапии, психиатрии и сексологии (Минск, Белоруссия) «Психотерапия женской аноргазмии», Силенка П. Ф. «Генеративная психотерапия», Чегловой И. А. «Управленческие роли. Модель Ицхака Адизеса», Кошанской А.Г. к.п.н., доцента кафедры психологии АГУ,









вателя ОППЛ, автора нескольтренингов личностного (Иркутск) «Построение прибыльной карьеры психо-лога» и «Раскрытие внутренних ресурсов». Понравилась участникам мастерская-тренинг О.И. Ащеуловой — псианалитика хоорганического (Европ. Сертификат), сертифицированного официального преподавателя и супервизора Международного класса ППЛ, руководителя мо-

действительного члена ППЛ, члена Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского Края и Р. Адыгея (Майкоп) «Синдром профессионального выгорания у психотерапевтов и психологов консультантов», Васютина А. М. — врача-психотерапевта, действительного члена Профессиональной психотерапевтической лиги, тренера и супервизора ППЛ, автора (Москва) «Психосоматика — золушка современной психотерапии».

Наиболее интересными для участдействительного члена ППЛ.

Наиболее интересными для участников были тренинги В. В. Макарова «Счастье» и «Пространство любви», В. Доморацкого «Базовые навыки ДПДГ А. Доморацкого «разовые навыки дляд (Десенсибилизация и переработка движениями глаз)», «Психотерапия женской аноргазмии и других сексуальных проблем у мужчин и женщин», П. Ф. Силенка «Провокативная психотерапия», И. А. Чегловой «Театр архетипов» и «Зеркало Венеры: дело и деньги, чувства и отношения в жизни женшины», З. В. и отношения в жизни женщины», З. В. Зозуля «Кинезиология. Единый мозг», И. К. Силенок «Использование техник НЛП в переговорах», В. М. Шмакова «Медитации на каждый день», Ю. Ю. Шарариарай — к. и. н. поцента медатация Шаверневой — к. п.н., доцента кафедры психологии АГУ, автора более 25 научных статей, действительного члена, преподавателя и супервизора ППЛ, практикуюшего семейного консультанта (Майкоп) «Искусство самоподачи и самопрезентации», А. М. Васютина «Стань разумным, эгоистом!», Е. Н. Гусаровой — к. пед. н., заместителя заведующего кафедрой педагогики и психологии Краснодарского государственного университета культуры и искусств, практикующего психолога, действительного члена ППЛ (Краснодар) «Эффективное общение с «трудными» клиентами», В. Н. Ляна врача-психотерапевта, психиатра, психолога, руководителя Центра системной психологии и психотерапии, действительного члена ППЛ (Ростов-на-Дону) «Предназначение женщины. Предназначение мужчины»,

«Страхи. Происхождения страхов. И как очистить от страхов свое сознание», Е. Ю. Романенко — врача-психотерапевта, действительного члена ОППЛ, руководителя Восточно-Сибирского отделения Лиги в г. Иркутске, сертифицированного преподадальности — психоорганический анализ, руководителя и преподавателя студии восточного танца и танцедвигательной терапии HASSELL, судьи 2-ой категории OPTO (Москва) «Восток-тело тонкое или

Путешествие в телесное зазеркалье». Также с большим интересом участники посмотрели мастер-классы И. К. Чобану «Возможности психотерапевтической кинезиологии в работе с аутоагрессией», С. В. Бакалдина «Личность в зеркале сновидений. Введение в групповую структурированную работу по интерпретации сновидений», А. М. Васютина «Психохирургия или психотехники нового поколения. Мультимодальный авторский метод лечения психосоматических расстройств» и «Машина времени» способ коррекции бессознательного через работу с событиями жизни и с целью изменить будущее», Е. Н. Гусаровой «Социально-психологическая ность с применением арт-терапии», Н. В. Олейникова — врача мануальной терапии, преподавателя, консультативного члена ППЛ РФ (Краснодар) «Вставай волна огромная», В. Колинько — ди-ректора метода Сильва в России, члена Европейского Союза Психотерапевтов, врача, психолога, психотерапевта (Москва) «Живи и богатей», «Путь к себе», «Мужчина и женщина», «Я и моя сексуальность», Т. Н. Сорокиной консультативного члена ППЛ, педагога высшей квалификационной категории, психолога, сертифицированного специалиста в области кинезиологии (Анапа) «Кинезиология. Три взгляда на стресс», В. Г. Голубева — действительного члена, преподавателя и супервизора ППЛ, врача психотерапевта, бизнес-тренера (IIMD), коуча (ICSTH-ICF) (Краснодар) «Технология глубинного скольжения», Е Ю. Романенко «Карты ТАРО для психолога», А. С. Долженко — психолога,

психодраматерапевта международного класса, консультанта по методу Роршаха, психотерапевта по методу символдрама (Ростов-на-Дону) «Жизнь всласты» и «Мужчина и женщина. Инициационный подход», А. Н. Полотнянко — врача-психотерапевта, действительного члена и преподавателя ППЛ (Ульяновск) «Краткосрочная полимодальная терапия», К. Г. Быкова — врача-психотерапевта, психиатра (Краснодар) «Путь Воина, целителя, видящего и учителя», Т. В. Василец — врача-психотерапевта высшей категории, действительного члена ППЛ, директора Психотерапевтического центра «Вдохновение» (Анапа) «Управление эмоциями», И. Г. Наталуха — к.п.н., к.э.н., доцента кафедры общей психоло-гии Кисловодского института экономики и права (Кисловодск), действительного члена ППЛ «Танцедвигательная терапия (танец мандала)», О. А. Керимовой психолога-консультанта, тренера, сертифицированного специалиста по системнофеноменологическому подходу в_области семейных расстановок, члена Гильдии Психотерапии и Тренингов г. Санкт-Петербург, сертифицированного специалиста по арт-терапии, преподавателя Куб ГУ (Краснодар) «Метафорические карты в системных расстановках», И. В. Бадарина — бизнес-тренера, ко-уча, Мастера-НЛП (Краснодар) и О. В. Лактионовой — коуча, бизнес-тренера (Краснодар) «Коучинг. Путь к гармонии» и «Денежный поток. Играем и богатеем!», А.Г.Пышного — коуча, ассистента, координатора сертификационных программ (Краснодар) «Развитие личной харизмы» и «Особенности управления групповой динамикой в тренингах, лекциях и семинарах», А. Б. Вербицкого практикующего специалиста в области Эрикосоновского гипноза и психоанализа (Краснодар) «Ключ к управлению привычками», В. Г. Васильева — врача — психотерапевта, сексолога, действительного члена ППЛ (Сочи) «Прощение через отмщение».

На декаднике прошла работа муль-

тимодальной супервизионной группы под руководством В. М. Шмакова. Большой популярностью пользовались ночные марафоны В. В. Макарова «Пространство любви», В. М. Шмакова «Тибетские сказки» и «Медитативные и огненные практики», вечерние медитации В. М. Ляна «Достижение умиротворения и счастья».

На протяжении всего Декадника детский психолог Центра «Логос» Алисия Арсеньева проводила занятия с детьми участников декадника. Дети принимали участие в тренингах, играли во всевозможные игры, участвовали в пионерских мероприятиях.

Завершился декадник работой круглого стола «Декадники ППЛ — вчера, сегодня, завтра», где участники говорили о своей работе на декаднике, пожеланиях на следующие декадники, высказывали слова благодарности организаторам и преподавателям. После традиционного фотографирования и спуска знамени, означавшего завершение декадника, участники еще долго не хотели разъезжаться, делились друг с другом впечатлениями и обменивались адресами и телефонами.

Организаторы Декадника выражают искреннюю признательность и благодарность за активное содействие и участие в организации и проведении декадника генеральному директору ДСОЛ «Кавказ», кандидату педагогических наук, заслуженному учителю Кубани, почетному гражданину г-к Анапа, кавалеру Ордена «Дружбы народов», действительному члену Академии педагогических и социальных наук РФ — Ледневой Л. С., доктору педагогических наук, профессору, заведующей кафедрой педагогики и психологии АГУ Хакуновой Ф. П., к.п.н., действительному члену ППЛ, преподавателю психологии, практическомупсихологу, психологу-кинезиологу Зозуля З. В., к.п.н., доценту кафедры психологии АГУ, действительному члену ППЛ, члену Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского Края и Р.Адыгея Кошанской А. Г., к. п.н., доценту кафедры психологии АГУ, действительному член Профессиональной психотерапевтической лиги, практикующему семейному консультанту Шаверневой Ю. Ю., врачу-психотерапевту высшей категории, действительному ППЛ, директору Психотерапевтического центра «Вдохновение» Т. В. Василец, Татьяне Морозовой, Дарье Сальниковой, Алисии Арсеньевой, Екатерине Коваль, Екатерине Кондауровой, и всем преподавателям Декадника.

Eсть люди, у которые душа поет, есть люди, у которых душа болит. А есть люди, которые слагают стихи и музыку о том, о чем поется, и о том, что болит. Так рождаются песни.

Песня затрагивает душу. Песня настраивает душу. И очень глубоко влияет на настроение и даже на самочувствие.

Представляем нашим читателям цикл статей Ирины Алексеевны Чегловой «Песни, которые поют люди». Этот для тех, кому интересно, как устроено психологическое пространство человека. Как оно работает. И как отражается в песнях, которые мы слышим и поем.

Эти статьи — для тех, кто любит петь и слушать песни. И с их помощью выстраивать собственное настроение, и, даже, может быть, судьбу...

В нашем случае — модель психологическую. Для меня такой системой координат стал транзактный анализ Эрика Берна одна из психологических концепций, созданных в XX веке. Его главное преимушество с моей точки зрения заключается в простоте и понятности изложения, в отсутствии громоздкой терминологии. Вводимые автором понятия часто даже не нуждаются в определениях. Их смысл понятен из самих слов. И при этом транзактный анализ — продуманный и умело изготовленный профессиональный набор, который можно использовать для калибровки «навигационных систем», с помощью которых мы ориентируемся в реальности.

Чтение книг Берна — увлекательное и плодотворное общение с живым, порой трогательным до слез, чаще — ироничным

Прутков, никто не обнимет необъятного. Не ставил себе такой цели и Эрик Берн. Есть явления и закономерности, которые оказались за пределами его интересов, но очень важны для понимания многих явлений жизни и многих песенных строк. И мы воспользуемся также подходами нейролингвистического программирования (НЛП), когда будем говорить о том, как люди различаются по способам размещения своего опыта во внутреннем пространстве, манере обработки информации и принятия решений. Коснемся мы и других концепций, которыми пользуется современная психотерапия.

Так в чем же будет заключаться наша настройка? Какие процессы могут происходить при внимательном прочтении статей, при анализе приведенных примеров, при выполнении предлагаемых упражневека. А также эта часть очень важна для прочтеподростками или молодыми людьми, которые ищут свое место в жизни и определяют способ общения с другими.

Понятно, что подборка песен строго индивидуальна, хотя лично со мной пересечений множество. Наверное, потому, что мы принадлежим к одному поколению. Тексты Бутусова, Гребенщикова и Цоя это как раз то, что мне надо! Еще меня приятно удивило и обрадовало внимание к текстам «Короля и Шута»...

ЦИКЛ СТАТЕЙ

Подголосок пианиссимо
Этот подголосочек — тихий такой. Мурлычется себе фоном. Про то, как

ПЕСНИ, КОТОРЫЕ ПОЮТ ЛЮВИ

ЗАПЕВ НА ТРИ ГОЛОСА Какие песни — такие мы.

И мы поем, когда нам хочется любить... (Группа Hi-Fi)

голос — про что, зачем и для кого Песни наполняют наше акустическое пространство ежедневно и ежечасно они слышны дома и на работе, в личных автомобилях и городском транспорте, в магазинах, в офисах, в ресторанах, в аэропортах. Везде, куда заносит нас повседневная жизнь. Порою даже в лес берут с собой люди привычные шумелки...Так песни сопровождают нашу жизнь.

Ночью звезды вдаль плывут по синим рекам,

Утром звезды гаснут без следа, Только песня остается с человеком. Песня — верный друг твой навсегда.

Через годы, через расстоянья, На любой дороге, в стороне любой Песне ты не скажешь "до свиданья", Песня не прощается с тобой.

Где уж тут прощаться, когда пристанет порой кусочек из песни, подхваченный неведомо где, — и попробуй отвяжись. Да еще и распространяется по ближнему окружению как мини-эпидемия. Замечали? Стоит одному начать напевать что-либо про себя, так и другие тут же подхватят... И в этот момент можно спросить себя: а что, собственно, здесь зацепило? Почему именно это? Какую песню поет твоя душа сейчас, и на какие песни она отзывается, и когда. Отвечая на эти вопросы, можно многое узнать и понять для себя.

Например, о том, как ты себя чувствуешь в жизни, чего хочешь и где находишься сейчас, а затем, подобрав подходящую песню, понять, куда и как двигаться дальше. Так можно и настроение себе повысить, и на предстоящее важное дело настроиться. Чтобы оказаться в нужное время в нужном месте и в нужном состоянии. А можно и глобально сориентироваться, на новую дорогу выйти, если время для того пришло.

В лютый холод песня нас с

тобой согреет,

В жаркий полдень будет как вода. Тот, кто песни петь и слушать не умеет,

Тот не будет счастлив никогда. (Музыка: А. Островский, слова: Л.

Ошанин) Возможно, слишком сильно сказано в

двух последних строчках... Хотя кое-что в этом есть. Поскольку счастливая жизнь состоит из счастливых моментов, важно суметь сделать счастливыми как можно больше моментов в своей жизни. И самостоятельная работа с песнями может стать инструментом для настройки души на счастливую волну. Для осознания настоящего и для конструирования будущего при помощи песен и стихов. С применекачестве строительного запечатленных в них смыслов, символов, образов и мелодий. И, возможно, следуя песенным образам и мотивам как компасу, удастся пройти путями и закоулками собственной судьбы и исследовать их. В чем-то с удовольствием убедиться, а на что-то посмотреть по-другому. Чтобы подругому, по-новому запеть свою собственную песню — звучнее, сочнее, ярче.

2 голос — про инструменты и аккомпанемент

Когда мы исследуем любое явление или процесс, а в том числе, конечно, себя и собственную судьбу —важно выбрать для этого удобную систему координат. Модель для описаний, сравнений и сопоставлений.



до ехидства, талантливым человеком. Он придумал свой транзактный анализ сначала для того, чтобы объяснить самому себе и другим, каким образом ему, в бытность армейским психиатром, удавалось за минимальное время принимать верные решения о годности новобранцев для действующей армии и прогнозировать их поведение. Затем — чтобы лечить пациентов. Чтобы понимать, как функционируют организации и, когда надо, лечить и их. А потом — обобщая опыт, — просто о том, как можно жить спокойно и осознанно, получая от этого процесса максимум удовольствия... Он выпустил свою модель в мир в личных историях своих клиентов, в головах учеников и продолжателей. И в книгах «Игры, в которые играют люди», «Психотерапия и психоанализ для непосвященных», «Теория и динамика организаций и групп», «Что мы говорим после того, как сказали «Здравствуйте».

Берн разработал подход, в котором человеческая личность представляется как единство Родительской, Взрослой и Детской компонент, проявления которых осознать и отследить в себе и других людях. Эти компоненты «включаются» каждая в свое время и в определенных ситуациях, — и этим определяют наше поведение в этих ситуациях. Иногда эти «включения» происходят вовремя и очень кстати, а, бывает — совсем даже нет. Многие из нас хоть раз да оказывались, скажем, в безнадежно испуганном Детском состоянии в ситуации, требующей Взрослых качеств (на важных переговорах или экзамене, например)...

Закономерности развития этих трех мпонент согласно теории тг анализа определяют способ проживания жизни в целом. Стиль жизни или ее жанр. Так, один живет свою жизнь как государственный гимн, другой — как лирическую народную песню, третий — как драматическую оперную арию, а четвертый — как расхожий кабацкий куплетец

или блатной шансон... Однако, живой человек неоднозначен, необъятен в невероятной сложности своей психики, во взаимосвязи телесного, душевного и духовного миров. И для настройки такого инструмента одного камертона, одной теории нам будет недостаточно. Как сказал когда-то великий мудрец и директор пробирной палатки Козьма

ний? Необходимо подчеркнуть сразу, что статьи адресованы людям, которые достаточно хорошо решают свои жизненные залачи, как только осознают их истоки и формулируют их суть. Поэтому, читая их, можно осознать особенности своего природного типа личности и характера и связанные с ними способы поведения, осознать свои мотивы, ценности, цели. Разобраться в предпочтениях и расставить приоритеты. Отличить личностные мотивы от обусловленных социально. И тогда станет яснее, почему в жизни порой возникают трудности. Как они связаны с особенностями личности. И тогда решать их станет интереснее и легче. А еще можно научиться себя настраивать на желаемый лад, получить новые инструменты, звуки и краски для улучшения жизни в настоящем и создания хорошего будущего.

Чтобы проиллюстрировать все эти процессы, закономерности и модели, которые их объясняют, я постаралась найти подобрать из собственной памяти и из окружающего меня каждый день музыкального фона — наиболее характерные песенные образы. А их приносят в нашу жизнь поэты и композиторы — удивительные люди, пожалуй, наиболее чуткие к радости и боли наших душ, к веяниям ветреной моды и одновременно — к размеренной и неотвратимой поступи Истории...

Сущность явлений, лет вереница, Лица друзей и маски врагов Ясно видны и не могут укрыться От взора поэта— владельца веков.

Свет дальних звезд и начало рассвета, Жизни секреты и тайны любви, Миг вдохновения, солнцем согретый Все отражается в душах поэтов В зеркале мира.

Третий голос — читательский Как пользоваться этими статьями? Думаю, на этот вопрос лучше всего ответит читательский голос. Приведу отрывок из письма Ольги — читательницы первоначального (журнального) издания этого цикла: «...автор дает возможность простым и быстрым путем идентифицировать себя, свою личность. Самую большую трудность я всегда испытывала именно в этом. Такие люди, как я, всегда хотят так много, что не всегда знают конкретно — чего. Хочется порядка в мыслях и чувствах. Именно поэтому я прибегла к самоанализу.

А с чего начнет самоанализ человек, который не психолог по профессии? С попытки как-то назвать себя, «разобрать» на составные части и затем опять собрать, идентифицировав их. Можно прочитать горы специальной литературы и остаться на прежнем месте. Должно быть что-то, с чего этот процесс начнется.

Главное понять — кто ты и на какой отправной точке находишься. Я долгие годы комплексовала из-за своей «детскости». Говорила себе: «хватит, остановись, умерь любопытство». А теперь поняла, что именно Ребенок во мне позволил и позволяет вырваться из обычного уклада жизни. Мне многое интересно и много

чего хочется узнать. Мне понравилась последовательность изложения материала. Сначала, с помощью песен, которые звучат в твоей душе, ты понимаешь свое взаимоотношение с миром, затем обозначаешь свое положение в этом мире.

А уже потом — пособие по выходу из травматических, вязких состояний, которые случаются в жизни каждого челоособенности наблюдателя влияют на наблюдаемое явление.

Я из поколения, чье детство пришлось на 70-е годы XX века, а юность — на 80-е. Поэтому мне дано помнить песни большой страны — Советского Союза. которой больше нет на карте, и которая жива в моей душе, ведь память детства и юности, как известно, красок своих и звуков не теряет всю жизнь... И песни эти пелись в эпоху больших и дружных семей, когда собирались за одним столом по три-четыре поколения... Я из такой вот поющей семьи. И поэтому, сколько помню себя — всю жизнь пела — и в праздники, и в будни, и в радости и (особенно) в печали — инстинктивно используя песни для того, чтобы справиться со сложными жизненными ситуациями. Когда было особенно горько, начинала с самых грустных и распевных. Затем переходила к историко-философским, затем — к социальным. Й уже после такой основательной подготовки заканчивала свой концерт без слушателей частушками (далеко не всегда политкорректного содержания) и бурлящими русскими плясовыми.

Песни, которые я буду приводить, очень разные, неравнозначные по художественной ценности, по популярности, по жанру. Есть здесь и песни-ветераны, которым десятки, а иногда сотни лет, и мотыль-ки-однодневки... Представлены песни народные и авторские, и рок, и «попса», и шансон. И частушки. И просто стихи встречаются... Единственный критерий отбора — психологическая достоверность.

Иногда прямо в тексте или в сносках я привожу упражнения, которые проверены сначала на себе, а потом — доказали свою эффективность, когда их применяли мои клиенты и участники тренинговых групп. Эти упражнения помогают настраиваться на комфортное самочувствие и эффективное поведение в разных ситуациях. Их можно проделывать тем, кому они покажутся интересными и полезными.

Итак, начнем с начала. Заглянем в собственную душу — в это дивное зеркало мира, следуя за звуками и смыслами песен и сверяя свои находки по психоло-

гическому камертону. $Hosoe\ ympo\ -\ \partial oбрая\ secmь.$ $Дoбpoe\ ympo\ -\ hosas\ nechs.$

Ясен мне путь и послушна мне лира. Голос поэта снова зовет вас заглянуть В зеркало мира.(К. Никольский)²

Людям, которым необходима помощь в решении конкретных психологических проблем, можно рекомендовать личные консультации и тренинги с применением поведенческих методов. Так, профессор Университета им. Гете Лаутербах (Франкфурт-на-Майне, Германия), специли от денежения профессом поличения при занимающийся попросемы специально занимающийся вопросами оценки эффективности психологических и психотерапевтических методов на основании общирных статистических исследований утверждает, что тренинг социальной компетентности достоверно уменьшает неуверенность в себе, семейные проблемы преодолеваются системными методами. депрессию лечат восстановлением активности и изменением нерациональных мыслей, поведенческий тренинг помогает людям с зависимостями усилить самоконтроль в ситуациях искушения и т.д.

Если мне известны авторы песен, то их имена обозначены в скобках обычным шрифтом, если нет — то указывается имя исполнителя, выделяемое жирным курсивом. Если мне неизвестно ни то, ни другое — скобки пока остаются пустыми. Буду признательна, если читатели помогут мне их заполнить. Мой электронный адрес: cheglova@mail.ru cheglova@list.ru.

И.А.ЧЕГЛОВА,

к.м.н., доцент, вице-президент Профессиональной психотерапевтической лиги, зам. главного редактора журнала «Психотерапия», Москва

¹Людям, которым необходима помощь в решении конкретных психологических проблем, можно рекомендовать личные консультации и тренинги с применением поведенческих методов. Так, профессор Университета им. Гете Лаутербах (Франкфурт-на-Майне, Германия), специально занимающийся вопросами оценки эффективности психологических и психотерапевтических методов на основании обширных статистических исследований утверждает, что тренинг социальной компетентности достоверно уменьшает неуверенность в себе, семейные проблемы преодолеваются системными методами, депрессию лечат восстановлением активности и изменением нерациональных мыслей, поведенческий тренинг помогает людям с зависимостями усилить самоконтроль в ситуациях искушения и т.д.

²Если мне известны авторы песен, то их имена обозначены в скобках обычным шрифтом, если нет — то указывается имя исполнителя, выделяемое жирным курсивом. Если мне неизвестно ни то, ни другое — скобки пока остаются пустыми. Буду признательна, если читатели помогут мне их заполнить. Мой электронный адрес cheglova@list.ru .

рим о дедушках и бабушках, о том, какую роль они играют в воспитании детей. И к чему приводит ситуация, в которой бабушки и дедушки для своих любимых внуков начинают играть роль родителей. Ни к чему хорошему, если честно, она не приводит. Но давайте обо всем по порядку.

Вообще традиция привлекать старшее поколение к воспитанию детей очень древняя, очень глубокая. Еще в первобытном обществе детей оставляли на попечение стариков. Они передавали детям опыт, знания о том, как устроен мир и как в этом мире выживать, и это было бесконечно важно — именно для этого самого выживания. С тех пор минули сотни и тысячи лет — а тенденция сохраняется. Во многих семьях бабушки и дедушки непосредственно участвуют в воспитании внуков. И общение ребенка с ними — очень важный для него опыт, однако, как говорится, есть нюансы, о которых мы и поговорим сегодня.

Сразу скажем, что эта идея — доверять воспитание детей представителям старшего поколения — как и многие идеи с такой продолжительной и богатой историей, обладает огромной силой и притягательностью. Однако имеет смысл подобные явления время от времени «пересматривать», чтобы понять: а все ли идет «так»? Не появились ли гдето неточности и сбои, которые важно подправить, отладить, чтобы система и дальше работала эффективно?

И тут первое, что бросается в глаза — это гипертрофирование данной тенденции. Ведь и в древности, и в средневековье, и в новое время, вообще вплоть до двадцатого века, подавляющее большинство семей жило в одном доме, собирая под одной крышей представителей разных поколений. И тогда даже те дети, с которыми большую часть дня проводили дедушки и бабушки, не лишались необходимого общения с отцом и матерью. А в современном обществе нередка ситуация, когда ребенка дедушкам и бабушкам просто отдают, а родители живут отдельно или, скажем, забирают только на выходные. Мы не станем рассматривать различные жизненные обстоятельства, которые приводят к такому варианту развития событий, и не станем рассуждать о его правомочности и неправомочности. Наша задача — осветить в этой статье, как подобная ситуация отражается на ребенке и на семейной системе в целом.

Вот рассказывает женщина в годах, просвещенная, образованная, сама педагог по образованию: «Хорошо, что у меня двое сыновей. Диму, старшего, я родила, только-только закончив институт. Ну, он и мамин больше, чем мой. Она все заботы взяла на себя. Я ведь не знала даже, как к нему подойти, что сделать. А уж Рому мы с мужем для себя родили. Так и получилось, что Дима все время у бабушки, а Рома с нами». И все бы ничего, вот только бросается в глаза разница между двумя молодыми людьми, разница на самых разных уровнях, начиная от внешнего вида, точнее, телесной сформированности, уровня гормонального обмена и манеры одеваться и заканчивая успеваемостью и уровнем образования.

А вот другая история. Приходит на консультацию к психологу молодая женщина. Энергичная, интеллектуальная, с развитыми деловыми качествами. Приходит с вопросом о том, что происходит с ее пятилетним сыном. Точнее, происходит вот что: им занимается в основном бабушка. Бабушка живет в соседнем доме, а мальчик живет практически у нее. Бабушка его и в садик

Семья. Свобода. Благодарность



Deвчонки и мальчишки, а также их родители... А также родители родителей

отводит, и из садика приводит, занимается им, кормит, поит, книжки читает, в игрушки играет. Родители мальчика, ее дочь и зять, приходят к ней позавтракать, пообедать, поужинать, ну, и пообщаться с сыном. На пару ночей в неделю родители берут сына к себе, иногда ходят с ним погулять. Но мать мальчика, понятное дело, беспокоит не это, а то, что сын почему-то стал ее лупить при каждой встрече, и категорически отказывается называть ее мамой, а зовет по имени. Маму — зовет по имени... А кого он называет мамой? Догадаться несложно. Бабушку. И несложно догадаться, как воспринимает это мать. А в такой ситуации имеет смысл озаботиться не симптомом, а его причинами, ну, хотя бы так, «для общего развития».

А действительно, в чем же причина такого агрессивного поведения? Ведь у мальчика, вроде бы, все есть: он окружен заботой и любовью, бабушка в нем души не чает, пылинки сдувает, родители его любят, время, которое они проводят вместе, они проводят весело (если не считать того, что иногда сын принимается лупить маму...). Игрушки, развлечения, пища для ума — все есть. Но ведь чего-то все-таки нету, раз ребенок так себя ведет! (Как известно, человек, которому хорошо на душе, и ведет себя «хорошо», с любовью к миру и окружающим, а вот если ведет себя «плохо», то имеет смысл задуматься, а отчего же ему самому может быть в этот момент плохо?)

А теперь давайте поговорим о чувствах этих детей. В предыдущих главах мы уже касались вопроса о том, как формируются дети, растущие в условиях эмоциональной депривации. Мы писали, что ребенок — это живой человек, чуткий, восприимчивый, открытый; человек, которому очень важно, нужно, жизненно необходимо чувствовать себя любимым и принадлежным.

Поясним — и это будет очень значимое пояснение: ребенку важна не только любовь и поддержка, ему важна любовь и поддержка конкретных людей, а именно, во-первых и в самых главных, — любовь и поддержка мамы и папы.

Из примеров, приведенных выше, видно, что встречается такая ситуация, когда бабушка, мать жены или мужа, пытается занять в семейной системе роль матери. И по большому счету, не имеет значения, от кого исходит «инициатива»: от самой ли жены, которая в силу разных причин боится взять на себя ответственность, или же от бабушки, которой, опять-таки в силу разных причин, ответственности хочется больше, чем у нее на данный момент есть. Важно, что такая тенденция присутствует. Бывает такое, что бабушка вторгается в семью и, авторитарными ли методами, или ласково и любовно, «отвоевывает» себе... ребенка. Да. Ни много, ни мало, а ребенка. Или двух. Или больше, хоть такое бывает уже реже. Хотя если честно, бывает еще и не такое... А потом начинается: неудобжалко «лишать» ребенка «детства», не хочется наносить ему «травму» и осуществлять кардинальные изменения, или просто «удобно», что с ребенком не нужно «возиться». И часто бывает так, что ребенок остается «бабушкиным». А самое неприятное в этой ситуации то, что необходимых чувств принадлежности маме и папе, любви и поддержки ребенок не получает. Он получает другую любовь и заботу — но не те, которые ему нужны. И тогда у ребенка зреет чувство, что он «не нужен». Не востребован. Не принадлежит тем, кого сам любит всем сердцем. И они ему не принадлежат. И тогда появляется глубокая и сильная обида, а там, где обида — там и злость, а где злость — там и месть. А потом родители удивляются: вот вроде бы все

должно быть хорошо, карьера сделана, они состоявшиеся люди, ребенок подрос, получает престижное образование, он развит, с ним интересно, казалось бы — самое время навести истончившиеся за годы «разлуки» мосты — а на контакт он идти не желает, ну ни в какую. И тогда возникает встречная обида: ну, что же ты теперь?

В такой ситуации, не имеет значения, в какой момент, на каком этапе жизненного пути семьи она была осознана, важно понять, что вне зависимости от каких-либо материальных составляющих, от количества сил и времени, которые могут уделить ребенку родители — они для него важнее всего. Они для него самые главные фигуры в жизни. Они ему необходимы. Необходима их любовь. Их поддержка, их внимание. И никто другой, будь то самая заботливая бабушка на свете, самый замечательный на свете дедушка — никто не может заменить для ребенка папу и маму. По одной только причине — мама только одна, на всю жизнь, и папа на всю жизнь только один. И как бы ни складывалась жизнь, этот факт остается неизменным. И для ребенка так важна ясность в отношениях с каждым человеком, который близок к нему, который его по-настоящему любит. Чтобы мама была мамой, папа папой, бабушка бабушкой, а дедушка дедушкой. Потому что когда «дедушка за папу, бабушка за маму» семейная система буквально встает с ног на голову. Есть четкий и однозначный родовой закон: если в семейной системе ребенок мамой называет бабушку, то так как мама тоже называет ее мамой, то выходит, что мама и сам ребенок — брат и сестра, дети, которых родила бабушка. И на осознанном уровне это еще можно как-то «разрулить», в то время как бессознательное начинает просто «сходить с ума», потому что вместо трех поколений бессознательный разум, которому свойственен буквализм, упорно видит только два. Поэтому ребенок не в состоянии причислить себя к поколению, в котором он родился, и не в состоянии простроить иерархию системы, в которой он находится, на глубоком бессознательном уровне.

Получается, что одни элементы, вместо того, чтобы выполнять свои функции, те самые, для которых они предназначены и которые никто не может выполнить лучше них, по каким-то причинам, откровенно странным, эти самые свои «места» пытаются покинуть, другие стремятся на их места встать. Однако если попытаться в автомобиле карбюратор поменять местами с двигателем, а на место коробки передач водрузить подвеску, вряд ли такой автомобиль куда-либо уедет, разве что на живой тяге или на эвакуаторе. Вроде бы все то же самое... но не совсем. А точнее, совсем не то. Семейная система — это не тот случай, когда «от перемены мест слагаемых сумма не изменяется». В первую очередь потому — что система — это не просто сумма элементов, это фактически живой организм, который порождает какое-то новое качество. И когда система работает слаженно и четко, когда каждый элемент эффективно выполняет свои(!!!) задачи, тогда счастливым растет ребенок, у которого мамой — мама, а бабушкой — бабушка, счастливым и способным легко и быстро ориентироваться в мире, в мире, где никто не стремится — не важно по каким причинам! — его запутать.

Продолжим разговор о восстановлении женского здоровья. Сила и энергия развития направляется туда, где есть радость и наслаждение. Настоящий волшебник — это человек с отлично натренированным сознанием и подсознанием,

свободным от негативных ограничений. При менопаузе рекомендован витамин Е и селен плюс кальций с магнием. ПМС, мензес часто сопровождаются головными болями. При мигрени мождаются по принимент в семем се изменением по 50 но принимать в самом ее начале по 50 г никотиновой кислоты каждые 10- 15 минут, пока так называемый никотиновый прилив не расширит кровеносные сосуды и не остановит приступ. Для этого нужно использовать никотиновую кислоту, а не никотинамид и вдобавок ежедневно принимать В-комплекс. Если головные боли и мигрени предшествуют месячным, их можно предупредить, принимая кальциево- магниевую добавку и витамин Д, а также витамины В1 и В12.При этом можно ежедневно принимать В6 и/или пантотеновую кислоту. Большинство женщин, у которых бывают мигрени, страдают гипогликемией и нуждаются в пантотеновой кислоте (В5). Рекомендуется исключить из рациона шоколад, сахар- рафинад и продукты из белой муки, ешьте понемногу несколько раз в день, используя продукты с высоким содержанием белка, и следите за регулярностью стула. В этот момент ослабить действие стресса и рассеять его поможет кинезиология.

При диагнозе миома тестирование на полезные и вредные добавки у некоторых клиентов показывает, нет стресса на трансферфактор плюс и трансферфактор эдвандс, но польза от этого препарата 0%. Тестирование супер индола натурального комплекса растительных индолов и изотиоционаобладающих детоксицирующим и антиканцерогенным действием по-казывает 100% пользу. Этот препарат способствует нормальному метаболизму эстрогенов, уменьшает риск развития новообразований (грудной железы, матки и простаты). Тестирование микжелезы, стуры Савицкого на полезные добавки показывает 100% пользу для организма при диагнозе миома матки. За 3 сеанса кинезиологии было остановлено обильное маточное кровотечение у клиентки,

продолжавшееся более 15 дней. Мудрая женщина-это, уделяющая себе внимание, занимающаяся собой, помогающая другим, любящая себя и других женщина. Она ассоциируется со спокойствием, уравновешенностью, плавностью, грациозностью и мягкостью движений, тайной, как еще непрочитанная страница интересной книги, силой мантрического голоса, притягательностью, наполненностью жизненными силами.

Понятие красоты включает в себя гра-циозность осанки и движений, тонкие качества свежести и жизненности, магнетическую яркость бытия. «Скрытый» аспект красоты относится к энергии, интуиции и вдохновению, необходимый для баланса внутреннего и внешнего. И развитию этих качеств способствует медитативный танец мандала.

Мандала (санскр. «круг», «диск») сакральный символ, используемый при медитациях в буддизме, ритуальный предмет. Круг, сфера, шар, орбита, колесо, кольцо, страна, пространство, совокупность, собрание — вот некоторые из значений слова «мандала», встречающиеся в древнеиндийской литературе.

Мандала символизирует сферу обитания божеств, чистые земли будд. В принципе, мандала — это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель вселенной, «карта космоса». Типичная фор-– внешний круг, вписанный в него квадрат, в который вписан внутренний имеет форму лотоса. Внешний круг — Вселенная, внутренний круг — измерение божеств, бодхисаттв, будд. Квадрат между ними ориентирован по сторонам света. На первый взгляд может показаться, что мандалы — это лишь часть народного творчества, отражающегося в архитектуре, одежде и интерьерах. Но в ведической культуре мандалы занимают особое место. Считается, что созерцание мандал во время медитации помогает погрузиться в подсознание. С точки зрения аюрведы мандалы являются вспомогательным средством при мантротерапии. Мандалы выступают как объектом созерцания, так и целебным талисманом.

Мандалы могут быть как двумерными, изображенными на плоскости, так и объёмными, рельефными. Их вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками и делают из металла, камня, дерева. Даже её могут вырезать из масла, которое окрашивают в соответствующие ритуальные цвета.



Женское здоровье

Мандалы часто изображают на полах, стенах и потолках храмов. Мандала является настолько священной на Востоке. что рисуется под аккомпанемент особых ритуалов и сама может считаться объектом поклонения. Мандалы могут быть как двумерными, изображенными на плоскости, так и объёмными, рельефными. Их рисуют на ткани, на песке, выполняют цветными порошками и делают из металла, камня, дерева. Их могут вырезать даже из масла, окрашивая его в соответствующие ритуальные цвета. Мандалы часто изображают на полах, стенах и потолках храмов.

Некоторые из мандал выполняют из цветных порошков для проведения определённой ритуальной практики (например, в посвящении Калачакры). К концу ритуала сделанную мандалу разрушают.

 $\bar{\mathbf{H}}$ принимала участие в 2011 году в празднике мандалы в городе Элиста. В центральном хуруле Будды Шакьямуни была возведена мандала Ямантаки и изготовлены масляные фигуры. Ритуал проходил в рамках Международного форума «Буддизм: философия ненасилия и сострадания», состоявшийся 22 сентября- 2 октября. На форум прибыли 32 тибетских ламы, гости из Таиланда, Индии, ближнего и дальнего зарубежья. Были проведены сакральные ритуалы устранения препятствий (янгдруб) и ритуал призывания благополучия и богатства для города, принимавшего многочисленных гостей, для России и для всего мира.

Карл Густав Юнг идентифицировал мандалу как архетипический символ человеческого совершенства — ныне она используется в психотерапии в качестве средства достижения полноты понимания собственного «я». В Индии сохраняется сходное искусство — ранголи или альпона.

Мандала принесена в Тибет из Индии в 8 веке гуру Падмасамбхавой. Наиболее сложные и инспирирующие формы мандал разработаны в Тибете и Индии. Комбинация форм в мандале может производить эффект, ведущий к откровению. Визуальное выражение ритуальных геометрических диаграмм соответствуют мантрам.

танец мандала поможет тебе:

- раскрыть внутренний свой потенциал;
- расширить границы своих возможностей;
- улучшить состояние здоровья (профилактика гинекологических заболеваний):
- нормализовать вес тела;
- обрести уверенность в себе:
- стабилизировать самооценку; гармонизировать взаимоотношения в
- семье и на работе, в бизнесе

Мандала — это сокровенный танец, это встреча с телом, слушание своей энергии и воссоединение с мудростью

природы. Это гармонизация тела и души через танец, медитацию, движение в потоке женской энергии. Это возвращение к своей истинной сути, в ясности осознания своей женственности. Это сочетание эффектов арт-терапии тела и сакральной геометрии. Терпсихора и танец не были выдуманы древними греками ради развлечения и времяпрепровождения. Муза и танец — это результат вдумчивого созерцания Природы, где все движется в ритме согласно неписаным законам.

«Танец — это тайный язык души», Марта Грехем. Я в 2009 году заняла 1 место в открытом всероссийском чемпионате г. Таганрога по современным танцевальным направлениям и фольклору «Карнавал звезд — 2009». В этом танцемедитации собраны элементы движений персидского, восточного, индийского танцев, под сопровождение мантровой музыки. Частота альфа-волн головного мозга постепенно гармонизируется, что способствует постепенному переходу из спокойного бодрствования в состояние легкой медитации.

Этот танец помогает соединиться со своей женской энергией, исцелить тело и душу. Эти занятия помогают женщинам прислушаться к своей интуиции, обрести душевное равновесие, гармонизировать взаимоотношения с собой и окружающими, освободиться от страхов, подавляющих ограничений и программ, укрепить силу Духа и увеличить жизненную энергию, обрести истинное понимание и гармонию с существованием, стать более осознанным и разумным, раскрыть свой внутренний потенциал, расширить границы своих возможностей, улучшить состояние здоровья (профилактика гинекологических заболеваний), нормализовать вес тела, обрести уверенность в себе, стабилизировать самооценку, гармонизировать взаимоотношения с собой, в семье, на работе, в открытии собственного бизнес

Сакральный танец — это танец молитва и молитва в танце. Это динамическая медитация в движении, это внутренняя глубинная работа. Ланное направление танца широко применяется в танцевальной терапии, а также как самостоятельное медитативное течение. Являясь древним или простым по форме, этот танец обращается напрямую к нашей сущности. Он служит общением с чем-то высшим, попыткой наладить контакт со своим глубинным Я, ответить на вопросы «Кто Я? Для чего я здесь?...»

Одним из направлений танцевальной терапии являются суфийские вращения. Использование суфийских врашений способствует центрации на себе, почувствовать себя центром вселенной. Суфийские вращения — это древняя практика молитвы в движении, которая основывается на Зикре — повторении имени Бога и направленная на очищение сознания и осознание вселенской любви.

Из опыта работы проведения женской группы танца мандала стоит отметить.

что за 3 года проведения занятий женщины стали более стрессоустойчивыми, метеочувствительные испытывают облегчение после выполнения упражнений, повысилась самооценка, появилось желание заниматься собой, они обретают желаемые женские формы тела, стали гибче и выносливее, рефлексивнее, нори выносливее, рефлексивнее, нормализуются гормональный фон (подтверждается результатами анализов крови на гормоны), иммунный статус, профилактика остеопороза, нормализация давления, ночной сон становится крепкий и здоровый, укрепляются мыщцы влагалища. По отзывам занимающихся в группе женщин после занятий хорошее настроение, ощущение занятий хорошее настроение, ощущение наполненности позитивными эмоциями, тело становится упругим, они больше себя в нем ощущают, расширяются границы энергетического тела, а значит улучшаются параметры восприятия. За 2 года занятий у одной из занимающихся прошел левосторонний аднексит. Положительные отзывы в группе и от тех, кто после их обучения стали дома выполнять кинезиологические претесты (дыхание, тимус, меридианы). В профилактике и лечении гинекологических заболеваний оправдывает себя ли-

тотерапия. Литотерапия — лечение камнями. Цель наложения камней состоит в том, чтобы устранить эфирные, эмоциональные, ментальные или духовные препятствия, мешающие хорошему самочувствию. По мере того как напряжение во время сеанса ослабевает, пациент переживает эмоци-Разновидностью очищение. ональное литотерапии является сердоликотерапия. Основательницей сердоликотерапии является профессор биологии Е.И.Бадигина. В конце 30-х г.г. Е.И.Бадигина проводила научные эксперименты по воздействию естественной радиоактивности сердолика на живые организмы. Она установила, что при малых дозах важнейшие жизненные процессы (деление клеток, рост) эффективно стимулируются, а при больших дозах — угнетаются. Электросилы держат плазму клетки в равновесии, нарушают это равновесие различные заболевания, отражаясь на едином построении механизма — ионном балансе. Изменение нормального равновесия ведет к нарушению биохимических процессов в клетке. Евгения Ивановна установила, что средняя радиация сердолика стимулирует окислительном-восстановительные процессы организма, оказывает ионизационное воздействие на коллоиды белка (перезарядка мицелл), катализирует биохимические процессы распада и синтеза. Сердолик означает «ли-кующее сердце». Древние египтяне называли сердолик «застывшим в камне закатом солнца». Он усиливает ауру человека, снимает повышенную раздражительность, утомляемость и угнетение. Считается, что он облегчает роды. В Армении при тяжелых родах, рожениц укладывали на сердоликовую гальку, а на Востоке камень клали роженицам под язык. При женских заболеваниях камешек вставляется во влагалище. Сердолик обладает очищающим действием на слизистые оболочки, ускоряет заживление ран, зарубцовывает внутренние и наружные язвы, улучшает зрение, успокаивает ревматические боли, лечит мастит. В древности из порошка сердолика изготавливали мази и микстуры от различных болезней. Сердоликотерапия является одним из видов восстановительной терапии, эффективно и закономерно мобилизующей важнейшие внутренние ресурсы реактивности организма.

Таким образом, комплексные диагностика и лечение — медикаментозное и кинезиологическое позволяют прийти к выводу, что чем больше проводится THE STATE OF THE S коррекци ким выполнением домашнего задания, тем становится стабильнее позитивное состояние, и стрессы начинают рассеиваться. Клиенты начинают более продуктивно уделять себе внимание, заботиться о себе, берут ответственность на себя за свое здоровье.

Использование выше описанных методов в системе, витаминов, полагание на знание собственного организма и женскую интуицию, чтобы обнаружить свои потребности и устранить болезнь при появлении первых же ее симптомов дают положительный эффект в профилактике и лечении женского организма.

> Наталуха И.Г. К.п.н., к.э.н., доцент кафедры экономики и менеджмента КИЭП, действительный член ППЛ,

психолог — кинезиолог, телесно- ориентированный терапевт Кисловодск

ского декадника профессионального консультирования и психотерапии «Возвращение в пионерское прошлое», прошедшего с 02 по 10 мая 2012 в городе Анапа состоялось заседание очередной секции Фундаментальной «Психоэкология». основой психоэкологии являются современные представления о влиянии смысловых и информационных факторов на все проявления жизнедеятельности людей. Областью её интересов являются взаимоотношения и взаимовлияния человека как информационного существа и информационной среды его обитания.

Каждый из нас от рождения является «носителем» естественных информационных систем — генетической, сенсорной, перцептивной, ментальной, и это означает, что информация пронизывает все известные уровни организации личности человека — от проявляемого генотипа до произвольного мышления и создает информационное единство огромного массива информации (первичной — генетической, биологической, физической; вторичной — семантической, культурной, техногенной). Так как информация определяет ключевые психофизиологические процессы, то не будет преувеличением сказать, что она

Психоэкология новый компас в море информации

является также основой психофизиоло- и социальном контекстах. гической целостности человека, и как следствие, основой его благополучия.

Сейчас нет такого человека, который в своей личной жизни и профессиональной деятельности не подвергался бы влиянию составляющих элементов практически всего спектра современных информационных технологий в качестве объекта воздействия. Мы живём, действуем и адаптируемся в таком информационном мире, который был практически не известен нашим предкам. Наша современность характеризуется как информационная революция, когда количество информации резко, взрывообразно увеличивается. Возникший информационный «вызов» порождает необходимость в развитой информационно-психологической культуре, культуре овладения силами информационного мира (первичного и вторичного) для организации полноценной свободной человеческой жизни в индивидуальном

Прозвучавшие доклады на секции были посвящены различным аспектам психоэкологии и информационно-психологической культуры:

- врач-психотерапевт, действительный член ППЛ РФ Сёмов И.В. сфокусировался на роли передовых открытий, получивших общее название «биоинформационная парадигма» в такой значимой области как принятие решений;
- врач-психиатр, психотерапевт Быков К.Г. представил авторскую психотерапевтическую методику, основанную на пространственной интеграции глубинных, архетипических ресурсов психики;
- врач мануальной терапии, консультативный член ППЛ РФ Олейников Н.В. подробно остановился на информационно-волновых аспектах глубинных внутрителесных коммуникаций как ключевых основаниях в оздоро-

- вительной и лечебной деятельности;
- социальный педагог-психолог Алышев Е.А. представил результаты кросс-культурального анализа (Нидерланды/Россия) рых оснований педагогических практик формирования у детей подростков компетентностей «стрессоустойчивости»;
- официальный преподаватель и супервизор практики Регионального класса ППЛ РФ Голубев В.Г. остановился на психоэкологических аспектах результатов проведения индивидуального и организационного коучинга, реализуемого на системных основаниях современного мета-дискурса «Имажинер».

Обсуждения указанных выступлений сопровождались многочисленными вопросами участников, что с точки зрения организаторов секции явилось самым важным и замечательным психоэкологическим результатом.

Голубев В.Г. врач-психотерапевт, психолог-психоаналитик, бизнес-тренер(IIMD), системный коуч(ICSTH), действительный член $\Pi\Pi\Pi$ $P\Phi$ официальный преподаватель и супервизор практики Регионального класса ППЛ РФ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы г. Краснодар.

иными словами

• Т рила была во вселенной планета. Была она планета как планета. Были на ней моря, океаны, суши, горы и пустыни, вулканы и впадины, леса и растения, люди и звери.

Все менялось во вселенной и на планете, и вдруг на одном месте, у подножья горы, зародился маленький и теплый источник. Вокруг были разные источники, холодные и теплые, иногда теплые становились гейзерами. Этот источник был очень маленький, незаметный и ему было очень одиноко. У него было совсем слабое давление, от него исходил слабое тепло, изредка он выдавал маленькие фонтанчики теплой воды.

Все менялось на этой планете, были и ураганы и потопы, извержения, дули ветры перемен, которые меняли и горы, и климат, и условия жизни.

Меленький источник тоже менялся и превратился в маленький гейзер. Сначала он просто рос, жил как все гейзеры, пыхал, парил, но ему по-прежнему было очень одиноко. Другие гейзеры ему казались более активными или интересными, они были других размеров, причудливых форм, к ним чаще приходили люди. Ему казалось, вот если бы он был как они, активней, больше, интересней, то к нему тоже приходило бы больше людей. Они бы гредись у него, купались в его чистой и теплой воде, восхищались бы им, и он бы стал от этого счастливее.

Но он не знал, как это сделать, вернее, что именно сделать, что бы стать счастливей.

Так шли годы, гейзер много думал, пыхтел, рос, нагнетал давление, выдавал уже фонтаны горячей воды. Он научился накапливать и сдерживать давление от раздражения и непонимания, от злости и одиночества, и тогда когда рядом оказывались люди, он мог выдавать большие фонтаны, и люди его замечали, приходили к нему, грелись, удивлялись. Он их грел и забавлял.

Все менялось на этой планете, и спустя многие годы он превратился в большой, постоянно активный и фонтанирующий гейзер. В нем все бурлило и

новая жизнь



кипело, стены его обрушались внутри от температуры, вода мутнела, клокотала. Рядом с ним становилось опасно. Людей и завораживала и пугала активность и размеры этого большого котлована, его постоянные фонтаны уже мутной

«Странно — думал гейзер, почему мне се так же одиноко и я все так же несчастлив? Я же старался быть большим и интересным, полезным для людей. Их не поймешь, мало меня — плохо, много меня — опять плохо».

И однажды он так разозлился, что больше не мог сдержаться и начал выдавать кипяток, потоки грязи и лавы, выстреливать камни. Началось извержение вулкана, который был спрятан глубоко в земле под гейзером. Гейзер уже не мог остановить процесс, он просто разрушался и разрушал все вокруг себя. «Ну и пусть, думал он, пусть ничего не будет, ни меня, ни других. Раз мне так плохо, зачем жить и сохраняться»?

И он просто отдался на волю высших сил. «Будь что будет».

И тут извержение прекратилось. Поток иссяк, обвалились края гейзера, перестал идти пар, все стало тихо и спокойно. «Странно» подумал гейзер, и почувствовал как хорошо и спокойно, как легко и свободно мне дышится. «Как необычно для меня быть пустым, чистым и спокойным».

«А что я теперь буду делать, Как я буду дальше жить? Чем заниматься? Опять одиночество, пустота?» — подумал он.

Но дули ветры перемен, шли дожди, и бывший гейзер, от которого осталась пустая воронка, начал жить заново, абсолютно новой жизнью. В его пустоте, семена, которые

приносили ветра и поливали дожди, всходили легко и свободно, потому, что стены его, защищали жизнь растений. Ростки жизни крепли и цвели. Жизнь зародилась заново уже в новой чаше. Накапливаясь от дождей, живительная влага приносила жизнь всему, что росло в этой новой чаше. Причудливые формы стен, и то, что росло на них внутри и снаружи так нравилось бывшему гейзеру. Он стал себе нравиться сам, он был доволен своей жизнью, он радовался новым росткам, каплям дождя, солнцу и ветрам.

И тут он понял — «Это и есть счастье! Это моя новая жизнь, я живу и даю жить другим! Я даю жить себе и тому, что живет рядом со мной!»

Все менялось на этой планете, шли дожди, дули ветра перемен, светило солнце и у подножья горы была прекрасная и счастливая, причудливой формы чаша, наполненная жизнью.

> Наталья Зиновьева г. Новороссийск НЛП-мастер

новости психологии

Секреты счастья

мериканские психологи провели 🕰 масштабное исследование, в ходе которого им удалось сформулировать пять основных принципов счастья, а точнее — пять наиболее эффективных способов воздействия на самосознание, с целью почувствовать себя счастливым

Свои изыскания ученые опубликовали в журнале The Psychological Science. «Счастливые» пять пунктов таковы:

- 1. Быть благодарным (психологи попросили добровольцев написать письма с благодарностью тем людям, которые когда-либо помогли им, и установили, что испытанное участниками эксперимента позитивное чувство не проходило на протяжении нескольких недель).
- 2. Думать о хорошем (психологи просили участников эксперимента почаще представлять себе реализацию своих мечтаний, и в ходе исследования обнаружили, что от этого у добровольцев заметно повышалось настроение).
- 3. Делать добро (от каждого доброго поступка удовлетворение гораздо больше у того, кто его совершает, а не у того, кому это добро адресовано, утверждают эксперты).
- 4. Фиксировать подарки судьбы (те, кто вел учет приятным событиям, которые происходили в их жизни, начинали чувствовать себя гораздо счастливее).
- 5. Побольше проявлять свои достоинства (психологи предлагали участникам эксперимента реализовывать свои яркие положительные черты неожиданным способом: например, человек с потрясающим чувством юмора начинал шутить на скучных летучках в офисе, и в результате чувствовал себя значительно лучше).

Психологи также утверждают, что счастье — заразно. В частности, журнал The Psychological Science приводит конкретную цифру: нахождение рядом со счастливым человеком увеличивает шанс на счастье на 25 процентов.

> Источник: http://www.psychologov. net/view_post.php?id=1978

Готов ли ваш магазин к приему клиентов?



 ${f B}^{
m occta}$ новление, выпрямление, наведение порядка — называйте это как хотите — главное подготовить ваш магазин к встрече с клиентами. Мероприятия по наведению порядка в вашем магазине должны проводиться ежедневно.

Наведение порядка в магазине прерывный процесс, но большая часть этого процесса должна быть сделана незадолго до закрытия либо открытия магазина. Хотя часть работ может быть выполнена в магазине в то время, когда он открыт, но лучше и быстрее, а главное без потери потенциальных продаж, это можно сделать, когда магазин закрыт для клиентов. Таким образом, сотрудники могут безопасно выполнить свои задачи, не мешая покупателям.

Вот некоторые советы, которые помогут вам навести порядок в магазине быстро и эффективно.

Территория около магазина Следите за чистотой около вашего магазина, т.к. от этого зависит первое впечатление клиентов о нем. Если магазин находится в торговом центре, вам конечно же проще. А если это отдельно стоящий магазин, то здесь работы

Перед входом должна стоять урна.

Следите за тем, чтобы урны были заполнены не более, чем на 75%. Ни в коем случае мусор не должен валиться через край и лежать на земле.

Многие клиенты не заботятся о том, чтобы потушить сигарету, прежде, чем выбросить ее в урну. Поэтому, следите за тем, чтобы урна не горела и не дымила, т.к. дым с улицы моментально попадает в торговый зал. Чтобы этого избежать, можно использовать специально предназначенные для курильщиков урны.

Ступеньки и порожек (если таковые имеются) должны бить чистыми. А чтобы клиент не скользил, можно использовать резиновый коврик.

Если на улице зима, следите за тем, чтобы территория перед магазином (в том числе и парковка) своевременно очищалась от снега и льда.

Входная зона

На входную зону клиент обращает внимание, как только входит в магазин (здесь формируется первое впечатление о магазине) и когда покидает магазин. Полы в этой зоне, как правило, загрязняются в первую очередь, особенно, если на улице дождь или снег. Поэтому входную зону нужно проверять особенно часто.

Кассовая зона

Это место, где клиенты, скорее всего, получат свои последние впечатления о магазине. Кроме того, здесь проводятся финансовые операции, поэтому тут все должно быть аккуратно и упорядоченно.

Любой лишний товар из кассовой зоны должен быть отправлен в нужное место (на склад, в зону отложенного товара или в торговый зал).

Зона упаковки товара, кассовый стол, кассовый дисплей — все должно быть чистым, без разводов и следов пыли.

Вся кассовая документация должна находиться на своем месте.

Упаковочные пакеты должны быть рассортированы по размерам и аккуратно лежать в районе упаковочного

За кассой обязательно должна стоять урна для бумаг и упаковочных материалов, урна должна своевременно опорожняться.

Должно быть предусмотрено оборудование или специальное место для складывания вешалок.

Монетница должна быть чистой, без сколов

Визитки, рекламные или информационные листовки должны лежать аккуратными стопочками располагаться на специальном оборудовании.

В свободном доступе должно быть достаточное количество стикеров или бумаги для записей.

Торговый зал

При наведении порядка в торговом зале, мы не только даем наш магазин аккуратнее, мы сдерживаем кражи. Ведь в магазине, где все лежит и весит на своих местах, где каждый продавец несет личную ответственность за свою зону, легче заметить пропажу и вовремя поймать вора.

Заполните пустые пространства на торговом оборудовании, выставьте необходимое количество товара.

Поправьте, выпрямите все товары на вешалках и полках.

Разместите весь дубляж одного артикула в порядке возрастания размерной линейки.

Уберите с витрины весь испачканный товар

Проверьте все ценники, цена должна быть на каждой единице товара, цена должна быть актуальной.

пыль Вытрите торгового оборудования

Натрите зеркала

Протрите пол

Проверьте освещение в магазине, все светильники и лампы должны

Особого внимания требует зона примерочных

Зона примерочных — это то место, где клиент, чаще всего, принимает решение о покупке. Поэтому данное место должно быть особенно уютным и приятным. Зеркала и коврики должны быть чистыми. Никакого мусора, вешалок и других

посторонних предметов здесь не должно быть. Если в примерочных используются шторы, то они должны быть чистыми, отглаженными, цельми. Если — двери, то они должны легко открываться и закрываться, не скрипеть.

Склад,

подсобные помещения

На складе, так же как и в торговом зале, очень важно наводить порядок ежедневно. Ведь от того, насколько быстро продавец или товаровед сможет отыскать товар, будет зависеть скорость обслуживания ваших клиентов.

Весь товар должен быть рассортирован по артикулам. Лучше, если товар будет храниться в коробках с перегородками, это исключит смешивание разных артикулов.

Все коробки с товаром должны иметь перечень, находящихся в них артикулов. Перечень должен быть актуальным.

На полу не должно быть ничего лишнего, в том числе мусора.

Все торговое оборудование должно храниться в специально отведенном месте, оно должно быть рассортировано.

Кроме того, не забывайте о санузле и о месте отдыха для ваших продавцов, эти помещения также должны содержаться в чистоте.

Время, затрачиваемое на наведение порядка в магазине, будет зависеть от размера магазина и численности работников. Лучше всего, если за каждым сотрудником в вашем магазине будет закреплена своя зона. А для большей эффективности и лучшего контроля, зоны нужно регулярно чередовать. Еще очень эффективно составлять график дежурств. В обязанности дежурного будет входить не только наведение порядка в своей зоне ответственности, но и контроль за соблюдением порядка во всем магазине либо отдельно в торговом зале и на складе.

Помните, значительно легче и эффективнее постоянно поддерживать порядок в вашем магазине, чем организовывать периодические генеральные уборки.

Для того чтобы была возможность осуществить более быструю и качественную ежедневную проверку, вам необходимо составить чек-лист — перечень всех требований к вашему магазину, а лучше, если такой чек-лист будет составлен для каждой отдельной зоны вашего магазина (торговый зал, склад, санузел, территория около магазина и т.д). Проверку магазина по чек-листу можно осуществлять, один раз в неделю, в день или каждый час, в зависимости от того, для проверки какой зоны он предназначен.

Власенко Анастасия

новости психологии

 ${f H}$ едавно исследователи пришли к выводу, что женщины из стран с высоким уровнем здоровья нации предпочитают мужчин с мягкими, женственными чертами лица. Так есть ли будущее у настоящих мачо? — вопрошает обозреватель The Wall Street Journal Джена Пинкотт. В прошлом году без малого 4800 молодых женщин белой расы, представляющих более 30 стран — от Аргентины и Швеции до России и Австралии, участвовали в эксперименте психологов из Абердинского университета (Шотландия) на сайте Faceresearch. org, повествует Пинкотт. Предлагалось выбрать самого привлекательного из двух мужчин на фотографиях и указать степень его сравнительной привлекательности. На деле фото были вариантами одного портрета, обработанными на компьютере: из одного и того же мужчи-

ны делали "мачо" и "ботаника". В результате ученые обнаружили: сравнительную популярность "мачо" и `ботаников" у женщ<u>и</u>ны можно предсказать заранее — по "индексу здоровья нации" в стране, где она живет. Это показатель ВОЗ, отражающий среднюю продолжительность жизни, смертность и распространенность инфекционных болезней. "В странах, где со слабым здоровьем особенно трудно выжить, женщины предпочитают настоящих мачо — широколицых, круглолицых, с ярко выраженными надбровными дугами, скулами и челюстями", — отмечает автор. Результаты исследования опубликованы в свежем номере Proceedings of the Royal Society: Biological Sciences.

Эти выводы объясняются теорией

Почему женицинам не нравятся Мс сексуальной селекции, отмечает автор: Финляндии, Дании и Австрии — стран

Женщины более придирчиво выбирают партнеров, чем мужчины, так как больше рискуют и несут основные тяготы при деторождении и воспитании детей". Мужественная внешность — признак высокого уровня тестостерона и, косвенно, крепкого здоровья. Тестостерон также обуславливает плодовитость и властность. "В контексте эволюции ярко-выраженная мужественная внешность — реклама хороших генов у мужчины, а также господства в обществе и способности обзаводиться здоро-

вым потомством", — пишет автор. Впрочем, женщины часто считают мужчин с высоким уровнем тестостерона упрямыми, черствыми, неверными в браке, агрессивными и равнодушными к отцовству. И действительно, когда изучили биографию 2100 ветеранов ВВС США, оказалось, что мужчины, имеющие уровень тестостерона выше среднего, чаще разводятся (на 43%), чаще изменяют женам (на 38%), и на 13% больше представителей этой группы признают, что прибегали к рукоприкладству.

Так важна ли для женщины мужественная внешность? Видимо, не особенно, если в стране хорошая система здравоохранения, а патогенных факторов мало. Согласно эксперименту Face Lab, мачо наименее популярны у женщин из Бельгии — страны, где, как считается, государственное здравоохранение одно из лучших в Европе. "Ботаников" также предпочли женщины из Швеции,

с весьма высоким индексом здоровья. Кроме того, мачо не нравятся румын-кам, гречанкам и жительницам Новой Зеландии. Женщины, которые предпочли мачо, — уроженки стран с наиболее низким индексом здоровья среди охваченных: Мексики, Бразилии, Болгарии и Аргентины, сообщает автор. США заняли в рейтинге популярности мачо 5-е место сверху, что вполне логично, так как в рейтинге индекса здоровья Америка лишь на 20-м месте из 30.

Главный вопрос: неужели современная медицина и современный образ жизни невольно девальвируют мужественность? По мнению автора, образу 'Ковбоя Мальборо" в Америке пока ничто не угрожает. Но кое-что пророчит перемены — от реформы здравоохранения США до финансовой свободы женщин, замечает Пинкотт. На данный момент женщины в США составляют 55,8% рабочей силы. Возможно, в булушем эволюция будет благоволить к выбору мужчин иного типа — склонных к сотрудничеству, общительных и нежных.

Между тем женщины испокон века спрашивают, почему нельзя получить все сразу, замечает автор. Некоторые выбирают в мужья надежного и положительного, но тайно встречаются с красавцами. "В результате в некоторых популяциях до 10% младенцев не является биологическими детьми своих официальных отцов", — сообщает автор. Психолог Фионна Мур из Университета





Сент-Эндрюз обнаружила: чем выше у женщины власть над материальными благами, тем больше она ценит в мужчинах красивую внешность.

> http://www.psychologov.net/view_post.php?id=1990



29 мая

с 18.00 1-ое занятие пятидневного курса

«Успешный родитель —

успешный ребенок» Ведущая программы— психолог, Мастер НЛП, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, автор книг «Волшебные истины воспитания» и « Волшебные исти-

Инна Силенок

ны. Пособие для родителей»

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»

Cp 15:00-18:00.

Чт 18:00-21:00.

СБ 13:00-16:00 (нечетные числа)

Мероприятия клуба молодой семьи «Ты и я»

26 мая — Тренинг «Межличностные «кинэшонт

29 мая- «Школа молодых родителей»

Июнь

30 июня проведение Конкурса Семья года»

Семинар ..тренинг «Школа молодых родителей»

5 июня — «Выбор брачного партнера» 9 июня — Семинар — тренинг Мужчина и женщина. Гендерная Семинар психология»

14 июня — Тренинг «Межличностные

«кинэшонто

1 июня

Семинар — тренинг 23 июня

Семейные отношения»

26 июня— Сказкотерапия для зрослых. Брус Иван, мастер-практик НЛП, сертифицированный специалист Эриксоновского Гипноза

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

23 мая — Психология труда. Проф.

ориентация

Коммуникативный мая гренинг

«Противостояние манипуляции помощью НЛП», Артем Гончаров, НЛП-практик

Июнь

6 июня — Психология труда. Проф. пишвтненис

13 июня — «Психология общения» 18 июня — «Коучинг. Технология

100% достижения целей. Духовный выбор», Пышный Алексей, НЛП-мастер, сертифицированный коуч, специалист по Эриксоновской терапии и гипнозу

кнои Семинар-тренинг Управление временем»

27 апреля — Арт-терапия

Коммуникативный кнои гренинг

30 июня — Интеллектуальная игра «Мафия»

Участие бесплатное.

ВНИМАНИЕ! Клубы работают по

г. Краснодар ул. Северная, 271, литер Е. Справки по тел.: 8-918-318-63-74

<u>Учредитель</u>: Силенок П.Ф. <u>Издатель</u>: ООО «Фирма «Логос». Главный редактор: Силенок И.К. Технический редактор: Дроздова Е.В. 21 - 24.06.2012 г. семинар-тренинг

Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандар-там международной ассоциации НЈПГ

19-22.07.2012 г. семинар-тренинг

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 НЈПІ международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЈПІ-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЈІ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос». ра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЈП



BO BECH «JOLOC»

25-26 мая 2012г. семинар-тренинг Кинезиология

5 часть. Громче слов

c 24.05 - 27.05.2012г.

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

ПІГОРОДКІ кандидат психологических наук, психотера-певт единого реестра профессиональных пси-хотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональ-ный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Красно-дарского края и республики Адыгея, руково-дитель 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%

09, 10 июня 2012г. семинар-тренинг

ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ

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

Маргарита Чен

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕИ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС» проводят

ІІІ СЪЕЗД ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ — КОНСУЛЬТАНТОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

г. Краснодар

с 23-25 ноября 2012г.

Съезд открывает межрегиональная **научно-практическая конференция «Современные тенденции развития психотерапии,** практической и консультативной психологии на юге России». Материалы конференции будут опубликованы в приложении придожении пристожении придожении пристожении придожении пристожении придожении придожении придожении пристожении придожении придожении придожении пр к общероссийскому журналу «Психотерапия». Также в рамках съезда будет проведен П Открытый конкурс студентов, молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов ЮФО РФ и выставка практических психотехнологий. Участники съезда получают возможности:

сообщить о результатах своего труда;

познакомиться с программами различных психотерапевтических направлений;

получить яркие впечатления и обрести новые контакты. получить новые знания и умения во время работы в секциях:

разрешить некоторые свои личностные проблемы на тренингах;

обсудить актуальные вопросы на круглых столах.

Цель съезда: обмен опытом психотерапии и консультирования ведущих специалистов различных направлений; поиск основы для конструктивного диалога, анализ индивидуальных и групповых стратегий преодоления кризисных ситуаций; презентации новейших методов и техник диагностики, коррекции, психотерапии.

• Ряд профессионалов уже заявили о своём участии в съезде и конференции. В их числе Президент Всемирного Совета по • психотерапии, ректор Университета им. Зигмунда Фрейда в Вене, профессор А. Притц, д.м.н., профессор, зав. кафедрой • психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской медицинской академии последипломного образования, действительный • член и президент Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, Психотерапевт Единого реестра профессиональных • психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов В. В. Макаров.

• Регистрация участников проводится до 21.11.12 г. Для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) • 253.23.96 Регистрация док на инмора до 20.10.12 г. для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) • 253.23.96 Регистрация док на инмора до 20.10.12 г. для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) • 253.23.96 Регистрация док на инмора до 20.10.12 г. для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) • 253.23.96 Регистрация док на инмора до 20.10.12 г. для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) • 253.23.96 Регистрация док на инмора до 20.10.12 г. для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) • 253.23.96 Регистрация док на инмора док на инмора док на инмора дострации док на инмора док на инмо

• 253-23-96. Регистрация докладчиков до 20.10.12г., статьи для публикации и тезисы докладов принимаются на электронный • адрес logos_centr@mail.ru не позднее 20.10.2012г., предварительно позвонив по указанным телефонам.
• Возможно заочное участие в конференции: публикация научных статей в приложениях журнала «Психотерапия».
• Стоимость публикации 1 страницы 12-ым шрифтом, Times New Roman, 350 р.

Стоимость участия 3500р., студентам психологических факультетов 2400р. Для членов ППЛ скидки: наблюдательное членство — 10%, консультативное — 15%, действительное — 20% Ряду организаций будут предоставлены квоты на участие в Съезде.

цена свооооная. 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. 2a 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