Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ “ЛОГОС”

12+

№ 7 (184)
10 апреля 2014 г.

Психология успеха

ФИНАЛ КОНКУРСА «ПОЭТ И ГРАЖДАНИН»

29 марта 2014 года в Муниципальном концертном зале органной и камерной музыки, по адресу ул. Красная д. 122 состоялся финал Третьего конкурса «Поэт и гражданин» на лучшее стихотворение гражданской тематики. Организаторы конкурса: Комитет по молодёжной политике Политического совета Краснодарского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ», Краснодарская региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи “Единство поколений”. Конкурс проходил в рамках местного партийного проекта «Единство поколений» КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» при информационной поддержке Общероссийской психологической газеты «Золотая Лестница».

Конкурс проводился в следующих номинациях:

- «Лучшая авторская гражданская лирика» - стихи о любви к России, краю, городу, людям, которые здесь живут;
- «Страницы нашей героической истории» стихи о войне, о патриотизме, героизме российского народа в тяжелые периоды нашей истории;
- «Мечом разящее слово поэта»- стихотворения, написанные на злобу дня;
- «Стихи зазвучавшие песней»;
- «Лучшая философская лирика» - стихи о смысле жизни, о собственном предназначении, толкование таких понятий как, любовь, честь, верность, труд, служение Отечеству и т. д.
- «Стихи, посвященные Олимпиаде в Сочи».

В Конкурсе отдельно оценивались стихи представителей различных поколений:

Школьники;
Студенты;
Молодые поэты (до 35 лет); -
Зрелые поэты (от 36 до 55 лет);
Пенсионеры и ветераны.

Всего в огкомитет конкурса поступило более 600 стихотворений гражданской тематики. На конкурс прислали свои стихи поэты из Краснодарского края, Москвы, Астрахани, Ставрополья, Ростовской области и Донецкой области Украины. Но для участия в финале смогли приехать участники только из

Краснодарского края.

Открывали финал конкурса вокальный коллектив «Музыкальная акварель» и Инна Силенок с песней «Кубань Родная».

С приветственным словом к участникам конкурса обратились:

- Заместитель секретаря Краснодарского местного отделения партии «Единая Россия» Владимир Дмитриевич Недилько,
- Депутат городской думы города Краснодар Владимир Терюхов,
- Председатель комитета по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «Единая Россия», главный редактор газеты «Золотая Лестница» Инна Силенок.

В составе жюри работали:

- Председатель жюри: Краснодарская писательница и журналист, председатель правления Краснодарского регионального отделения Союза писателей России Макарова Светлана Николаевна
- Заместитель Председателя Краснодарского регионального отделения Союза Российских писателей Ясинский Игорь Эдуардович
- Поэт, член Союза Российских писателей Акулов Юрий Павлович
- Член литературного актива Краснодарского регионального объединения Союза писателей России Деревянко Виктор Алексеевич
- Член Союза Писателей России, член Международного Союза творческих сил «Озарение» Донченко Светлана Геннадьевна
- Главный специалист управления Культуры Администрации муниципального образования город Краснодар Шипилова Евгения Анатольевна
- Молодой поэт Колмычок Олег Сергеевич
- Заместитель директора Муниципального концертного зала органной и камерной музыки Шеуджен Саида Зулагиевна

Так же в составе жюри оценивала стихи школьников поэтесса, человек с ограниченными возможностями, член Интернационального Союза писателей Наталья Бедная. Она не присутствовала в зале, но, как и остальные члены жюри принимала самое активное участие в отборе финальных стихотворений конкурса.

Первыми со своими стихами перед членами жюри выступили участники в номинации **«Стихи и песни, посвященные Олимпиаде в Сочи»**

Открыл эту номинацию ансамбль «Музыкальная акварель» с песней «Сочи-Чемпион» на слова Ольги Безымянной, музыку Инны Силенок.

Победителями в этой номинации стали:

Возрастная категория - Школьники
1 место - Щукина Софья Антоновна-МБОУ СОШ №74 5»А» класс
2 место - Борозинец Елена Дмитриевна-МБОУ СОШ №74 5»А» класс
3 место - Крутая Ксения Сергеевна
Возрастная категория - Зрелые поэты
1 место - Гегер Наталья

Продолжение на стр. 4

Внимание! В Краснодаре стартовал фестиваль «Любви все возрасты покорны»

21 марта 2014 года в Всемирный День поэзии стартовал фестиваль «Любви все возрасты покорны», посвященный теме Любви в искусстве. Организаторы фестиваля – Комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ», Краснодарская региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений».

Фестиваль проводится в рамках местного партийного проекта «Единство поколений» и при информационной поддержке Общероссийской психологической газеты «Золотая Лестница». Фестиваль проводится по номинациям:

- Лучшее авторское стихотворение о любви
- Лучшая авторская песня о любви (оцениваются отдельно поэт и композитор)
- Лучшее произведение живописи, воспевающее любовь.

Авторские произведения будут оцениваться в возрастных категориях:

- школьники
- студенты
- молодые поэты, композиторы, художники,
- зрелые поэты, композиторы, художники,
- пенсионеры и ветераны – поэты, композиторы, художники.

Авторы могут представить свои творческие произведения о любви к человеку, Родине, профессии, жизни, миру, творчеству, и т. д..

Для участия в фестивале необходимо подать заявку и представить работу (картину, стихотворение, песню) до 20 апреля 2014 года.

Выставка работ и выступление участников пройдет в конце апреля 2014 года в Муниципальном концертном зале органной и камерной музыки.

Лучшие стихотворения будут опубликованы в газете «Золотая Лестница»

Сегодня в номере:

На единый гос. экзамен шли они как на расстрел
стр. 2

Секреты ИЗОБИЛИЯ или заведите «Волшебный Кошелёк»!
стр. 3

Лёгкий способ бросить критиковать
стр. 5

Взгляд очевидца. Как нам мало одной жизни!
стр. 6

Программа VI Причерноморского Декадника по психотерапии, практической и консультативной психологии в Анапе «Возвращение в пионерское прошлое»
стр. 7

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на II квартал 2014 г.,
начиная с мая месяца
Подписной индекс: 52156
Стоимость подписки
27 руб. 85 коп. в месяц
Справки по телефонам:
253-23-96,
8-918-439-06-67
247-33-46

НА ЕДИНЫЙ ГОС. ЭКЗАМЕН ШЛИ ОНИ КАК НА РАССТРЕЛ

Родителям выпускников этого года адресуется

Название статьи дано шутливо, звучит жестко, и несколько преувеличивает действительность, в которой оказываются дети в тот учебный год, когда им нужно сдавать экзамены после девятого или одиннадцатого класса. Нам вообще свойственно в значимых ситуациях преувеличивать содержание обстоятельств и их значение. И при этом ситуация ЕГЭ для детей, их родителей и учителей является настолько значимой, что при подготовке к сдаче экзаменов, да и при самом проведении экзаменов без перегибов никак не обходится.

При общении с родителями, дети которых готовились к ЕГЭ, или уже их сдали, или им еще только предстоит готовиться и сдавать экзамены, выявилась удивительная закономерность: чем более ответственно ребенок относится к учебе, чем больше он знает, и чем важнее для него оценка, полученная за ЕГЭ, - тем труднее ему сдавать экзамен, тем хуже он себя на экзамене чувствует, и тем больше вероятность получения результата ниже ожидаемого и, как следствие – апелляция, разочарование, стресс и не один. Мы с детства привыкаем к тому, что экзамен – почти всегда стресс. Дети всячески пытаются этого стресса избежать и появляются стратегии получения оценки за экзамен «на халяву». Но с ЕГЭ это не проходит. Авторы – изобретатели ЕГЭ как раз эту возможность «халявы» и обошли, предусмотрительно лишив нас возможности договориться (хотя и здесь бывают разные варианты).

ЕГЭ как форма сдачи выпускных школьных и одновременно с этим вступительных экзаменов в ВУЗ вызывает массу споров. Дебаты ведутся на страницах газет и журналов, теме ЕГЭ уже несколько лет посвящают телепрограммы. А тем временем школьники пересказывают друг другу страшилки о сдаче ЕГЭ в предыдущие годы, покупают тесты для подготовки к ЕГЭ, слушают устрашающие нотации учителей и пишут пробные контрольные. Результаты первых пробных контрольных по системе ЕГЭ отрицательные даже у отличников. Учителя успокаивают родителей тех детей, которые учатся хорошо: «Ничего, еще научатся, мы будем писать еще несколько пробных контрольных!»

Почему экзамены вызывают столько страхов, волнений? Чего мы боимся на самом деле? - Получить плохую оценку, плохо выглядеть, Почему многим из нас необходимо искусственно усилить значимость ситуации, нагнать страхов, чтобы серьёзно подготовиться к экзамену и успешно сдать его?

Нам в течение жизни приходится сдавать множество экзаменов, мы постепенно вырабатываем (в основном, неосознанно) собственную стратегию подготовки к сдаче экзаменов и самой сдачи экзаменов. При этом, как правило, мы не помним свой первый экзамен (вернее тот, который мы помним как первый – первым не является). А ведь именно самый первый экзамен, или первая тестовая ситуация закладывает основы того, как дальше эти самые тестовые ситуации мы будем проходить. Что такое экзамен? – Это некая ситуация, в которой нам нужно получить оценку, в результате которой мы получаем (или не получаем) возможность выхода на новый уровень, пропуск в другую ситуацию нашей жизни. И получить этот пропуск для нас очень важно, даже если мы еще совсем малы и не осознаем, куда мы попадем, если успешно сдадим экзамен. Это похоже на компьютерную игрушку – «стрелялку», где герой «убивает» врагов – монстров, и, всех «убив», проходит на новый уровень, если, конечно, остается сам жив. Создатели подобных компьютерных игр позаботились о популярности своих игр, заложив в них наличие нескольких жизней герою, таким образом, максимально приблизив ситуацию игры к реальной действительности. Враги - монстры в компьютерной игре (а впрочем, и в наших снах) – это наши страхи, с которыми мы либо справляемся - и движемся вперед, либо они нас побеждают, и мы так и остаемся «запертыми» в темнице собственных страхов, предубеждений, предрассудков. Проходя экзаменационные ситуации своей жизни, человек обретает и побеждает страх оценки, либо страх оценки в какой-то мере побеждает его, – то есть человек стремится максимально избегать в своей жизни тестовые ситуации, которые грозят ему неуспешностью.

И прежде чем мы поговорим о пользе и вреде ЕГЭ и о том, как подготовить своего ребенка к этому мало приятному, но нужному событию в его жизни, давайте вспомним о своих самых первых экзаменах. Обычно, когда я просто предлагаю своим клиентам вспомнить первый экзамен, который им приходилось сдавать (или «держать», как иногда говорим мы), они вспоминают выпускные экзамены в школе после восьмого класса или после десятого. Для многих это действительно официально называлось первым экзаменом, но фактически таковым не являлось. Все началось намного раньше. Даже если вы учились в музыкальной или спортивной школе, и первый экзамен, который удалось вспомнить, был в шесть или семь лет, - это все равно не первый ваш экзамен, заложивший отношение к ситуации оценки и сформировавший необходимость как-то с этой ситуацией справляться. Первый наш экзамен был тогда, когда нам пришлось оказаться один на один с кем-то значимым, с тем, чтобы оказаться им оцененным и принятым или не принятым в «свои», или «хорошие». Если в этой ситуации мы почувствовали страх, что не возьмут, не примут, отвергнут, - вот он наш первый экзамен. Начало положено, дальше мы становимся на путь усугубления или преодоления этого страха – страха оценки, за которым стоит страх быть отверженным, то есть остаться одним, без поддержки, не оказаться в группе себе подобных. Дарвинисты сказали бы, что за этим стоит стадный инстинкт, а в пирамиде развития потребностей А. Маслоу, это описано как потребность в принадлежности и любви (хотя здесь есть связь и с потребностью в безопасности, и с потребностью в почитании, уважении, компетентности, лидерстве).

Когда клиент обращается к психологу или психотерапевту с запросом «боюсь экзамена», мы понимаем, что это давняя повторяющаяся ситуация, и в НЛП принято в таких случаях делать технику «Изменение личностной истории». Но в нашей стране в ситуации, когда человек с чем-то не справляется или справляется недостаточно хорошо, как ему кажется, все еще традиция обращаться к психологу или психотерапевту не укоренилась. И мы стараемся справиться как-то «своими силами»: валерьянки принять или «сто грамм» для храбрости, за приметами народными наблюдаем, следуем предписаниям «пятерку съешь – пятерку получишь», или садимся только в троллейбус № 5, пишем шпаргалки, одеваем «счастливое платье», и в нем, (не стирая!), сдаем всю сессию. Стоит ли говорить, что все эти «приемы» для успешной сдачи экзамена позволяют почувствовать себя более уверенно и благодаря этому иногда действительно работают. Но мы с вами – родители. И наша задача научить своего ребенка или детей успешно готовиться к экзамену и успешно реализовать на самом экзамене эти результаты подготовки. А следовать народным и собственным приметам он научится сам без нас.

Позиция родителей в год сдачи ЕГЭ их чадом напоминает мне позицию канатоходца, - необходимо идти по тоненькой линии, не в коем случае не оступиться, балансировать между двумя «пропастями», и при этом еще и хорошо выглядеть. Потому что с одной стороны мы боимся, что ребенок не подготовится к экзаменам на должном уровне, и тогда испортит себе аттестат, провалит вступительные экзамены в ВУЗ, то есть актуализирует стратегию неуспешности и создаст массу проблем: что делать в течение этого «потерянного» года, как не угодить в армию, как сохранить мотивацию поступать на будущий год в ВУЗ, еще раз держать ЕГЭ, и т. д. С другой стороны запугать своего ребенка всеми этими проблемами, и тем самым вынудить его с утра до ночи сидеть за учебниками, конечно, можно, но если он не привык заниматься вообще, то будет изо всех сил сопротивляться, начнет обманывать, или болеть, или защитится как-нибудь еще. Кроме того, если ребенок изначально старательный и ответственный, то излишнее запугивание экзаменами приводит к тому, что он перестает спать ночами, перестает отдыхать, все время занимается, лишается аппетита, и в результате либо дает сбой на самих экзаменах, то есть не может их сдать успешно, потому что от перегрузки нервная система не справляется, и ребенок не может мобилизоваться, становится рассеянным, вообще падает в обморок, или выдает какую-нибудь другую психосоматическую реакцию. Либо ребенок не попадает на экзамены, так как заболевает еще до них, и тогда тема «потерянного» года опять же возникает, только становится понятным, что этот год придется заниматься лечением ребенка, и что нет никаких гарантий того, что нагрузка перед экзаменами на будущий год не приведет к повтору болезни. И родители начинают бояться за своего ребенка, опекать как малыша или больного человека, и тем самым усиливают его неверие в собственные силы и усугубляют экзаменационный стресс. То есть родителям нужно выбирать некую «золотую середину», когда уровень ответственности самого ребенка за сдачу экзаменов является оптимальным для его нервной системы, уровня знаний, стратегии обучения. Кроме того, есть еще и учителя, которые из страха не подтвердить результатами ЕГЭ высокий уровень подготовки учеников в их школе, запугивают и детей и родителей, и родителям постоянно необходимо разбираться в треугольнике «Ребенок – преподаватель – знания ребенка», то есть давать собственную оценку актуальному состоянию ситуации подготовки к экзаменам. Здесь обычно хорошо помогают репетиторы, в качестве которых иногда выступают школьные учителя вашего чада, что иногда оказывается «палочкой выручалочкой» в сложной ситуации подготовки к экзаменам. Когда школьный учитель становится репетитором ребенка, то это решает сразу несколько задач. Во первых, это действительно дает необходимые знания (конечно в ситуации, когда учитель достаточно компетентен). Во вторых, это обеспечивает, наконец, долгожданный индивидуальный подход учителя к вашему ребенку. В третьих это, позволяет сразу же улучшить успеваемость вашего ребенка по данному предмету, так как теперь учитель представляет себе реально, что ребенок знает и что еще пока не знает, не зависимо от того, спрашивал он его сегодня или нет. И в четвертых, - это «путь к сердцу» педагогического коллектива, ведь учителя легко влияют на мнение друг - друга об ученике, когда в этом заинтересованы. Как правило, репетиторов необходимо нанимать несколько - как минимум столько, сколько ЕГЭ придется сдавать вашему ребенку. И в этой ситуации полезным бывает часть репетиторов выбрать из школьных учителей, а часть из преподавателей того ВУЗа, куда будет поступать ваш ребенок (если ВУЗ находится в том же городе, в котором вы живете).

Кроме этого необходимо следить за собственным здоровьем и эмоциональным состоянием, так как от того, как вы себя чувствуете, зависит состояние и настроение вашего ребенка, верность и оперативность принятых вами с ним совместных решений и воплощение этих решений в жизнь.

Итак, наша задача подготовки ребенка к ЕГЭ сводится к следующим подзадачам:

- Создание условий для физического и психического здоровья ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов;
- Привлечение репетиторов для подготовки, которые возьмут на себя часть ответственности за уровень готовности ребенка;
- Ответственность за собственное эмоциональное и физическое состояние.

Для решения первой подзадачи необходимо понимать, что вам потребуется ежедневно выделять время на общение с ребенком по поводу его состояния, мыслей чувств, поддерживать его и помогать ему. Необходимо обеспечить ребенку режим дня, и при этом быть максимально гибкими, потому что, составляя ребенку режим, необходимо руководствоваться его интересами, привычками и пожеланиями и при этом целесообразностью распределения времени, разумным чередованием учебы и отдыха. По поводу отдыха ребенка в семьях в период подготовки к ЕГЭ возникает масса конфликтов. Видения родителями и ребенком того, как нужно ему (ребенку) отдыхать, - не совпадают. Ребенок хочет посидеть за компьютером, пообщаться в интернете, поиграть в компьютерную игру, а родители считают, что таким образом он себя еще больше утомляет, напрягая зрение, нагружая позвоночник, «загружая мозги», как часто говорят родители на курсе. Конечно, многочасовое сидение за компьютером явной пользы здоровью не приносит, и в нем при желании можно увидеть немалый вред, но важно помнить, что польза есть, и в первую очередь – эмоциональная. Ведь ваш ребенок от этого получает удовольствие. А это так важно - получать удовольствие от разных моментов жизни. И чем больше таких приятных моментов, тем приятней проживается жизнь в целом, а значит, тем счастливее себя человек чувствует. А когда мы счастливы, то у нас и сил прибавляется, и здоровье улучшается, и успешность возрастает. Конечно, важно при этом обеспечить ребенку чередование умственной и физической нагрузки и соответственно расслабления. То есть, нужно чтобы ребенок занимался физкультурой или хотя бы ходил побольше пешком, бывал на свежем воздухе, за городом, играл в подвижные игры. Можно придумать много вариантов такого отдыха в сочетании с физической нагрузкой. Важно при этом, чтобы варианты выбирали вы вместе с ребенком, и вариант ему нравился, а иначе это будет не отдыхом, а отбыванием повинности. Вы будете раздражаться по поводу того, как вы стараетесь организовать досуг своему ребенку, а он, неблагодарный, рвется домой за компьютер (что он там не видел?). Иногда компромиссом в такой ситуации бывает взять с собой на природу друзей или приятелей вашего ребенка, - потребность в общении будет удовлетворена, и, вырвавшись на природу, ребята и побегают, и силами померяются, и подурачатся, а значит, физическая нагрузка на свежем воздухе будет обеспечена.

Необходимо поддерживать ребенка постоянно, особенно в моменты, когда он теряет веру в свои силы, а в стрессовый период подготовки в сдаче ЕГЭ и во время самой сдачи, такие моменты могут возникать до-

статочно часто. Здесь очень важно как можно чаще говорить ребенку о том, как вы его любите, и о том, как много он умеет, о том, что у него хорошо получается, в чем он успешен, о том, как состояние успеха можно переносить из одного контекста в другой. Например, напомните ребенку, как он успешно участвовал в олимпиаде, мобилизовался, настроился и правильно выполнил большинство заданий, а теперь можно это же состояние и эти же навыки мобилизации и настройки применить во время сдачи ЕГЭ. Или вспомните вместе с ним, как он выступал на школьном вечере, и его одноклассникам было очень интересно и весело именно благодаря его выступлению. Если вы не уверены в том, что сами сможете достаточно хорошо настроить своего ребенка на успешную сдачу экзаменов, обратитесь к психологу, он профессионально решит эту задачу.

О привлечении репетиторов к подготовке ребенка к сдаче ЕГЭ я писала выше, хочу добавить только, что родителям необходимо постоянно быть в контакте с репетиторами ребенка. Дети устают во время подготовки к ЕГЭ, и даже самые ответственные и трудолюбивые начинают невольно защищаться от перегрузки. Они начинают опаздывать к репетиторам, путать назначенное время, забывать делать домашнее задание, выполнять общественные поручения именно в то время, когда нужно быть у преподавателя. Это является сигналом того, что ребенок получает нагрузку, значительно превышающую для него привычную, и что у вас возникла задача поддержать ребенка, создать ему условия для отдыха, и одновременно с этим усилить контроль за его подготовкой. Здесь очень важно помнить, что жесткие формы усиления контроля в период подготовки к экзаменам могут привести к сбою на экзаменах или еще до них. Поэтому важно выбрать ту форму контроля, которая будет одновременно и напоминать ребенку о его задачах и обязанностях, и одновременно с этим поддерживать его и снимать у него возникшее напряжение. Здесь очень полезен юмор. Заведите традицию рассказывать друг другу анекдоты. Вспомните забавные ситуации из вашей жизни, когда вы сами готовились к экзаменам, вспомните байки о том, как сдавали экзамены ваши друзья, и расскажите ребенку. Важно поддерживать позитивный настрой и хорошее эмоциональное состояние всех членов семьи, особенно в период подготовки и сдачи экзаменов.

Как вы уже, наверное, заметили, я перешла к третьей задаче родителей в период подготовки к ЕГЭ их ребенка – к ответственности за свое собственное эмоциональное и физическое состояние. И, конечно, не всегда чувства юмора и знания анекдотов и других забавных историй бывает достаточно для того, чтобы в такой ответственный период чувствовать себя хорошо и спокойно. Все то, что я предлагала для детей, необходимо соблюдать и их родителям – режим дня, разумное сочетание работы и отдыха, обязательное пребывание на свежем воздухе. А для стабилизации состояния и уверенности в том, что все будет хорошо, которую можно передать своему ребенку, я предлагаю сделать упражнение, используя мою авторскую аудиокнигу «Терапевтические трансы». Там под номером 2 записана техника «Доска почета Вашего ребенка», которая спонтанно возникла у меня на одном из родительских курсов, и которая родилась из техники эриксоновского гипноза Гизбурга М. Р. «Доска почета». Информацию по приобретению диска можно получить на сайте www. логос-нлп.рф.

Вашей семье предстоит важный и ответственный период – период сдачи вашим ребенком экзаменов. Помните, что вы вместе, доверяйте своему ребенку, и при этом будьте рядом, чтобы в нужный момент поддержать его и дать ему именно то, что ему действительно нужно сейчас.

Инна Силенок
Психолог, мастер НЛП,
Вице-президент, действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ,
Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра
главный редактор.
Краснодар

Секреты ИЗОБИЛИЯ или заведите «Волшебный Кошелёк»!

Как вы относитесь к деньгам, вернее к тому месту, где они хранятся и где каждый день идёт обмен энергий? Конечно же, речь пойдёт о кошельке, но не об обычном кошельке, а о том, который притягивает и умножает энергию денег – «Волшебном Кошельке».

Кошелёк издревле выступал в роли «дома» для денег пройдя путь от разнообразных сумок, поясных мешочков, где хранились монеты, до того привычного вида, к которому все мы с вами привыкли. Конечно же, мир не стоит на месте и в наши дни уже существуют виртуальные кошельки, в которых хранятся виртуальные деньги. Но так как мы будем говорить о настоящих, «живых» деньгах, которые можно взять в руки, то и кошелёк нас интересует самый, что ни на есть настоящий.

Для того чтобы ваш кошелёк не только хранил деньги, но и притягивал их, необходим «Волшебный кошелёк».

Деньги – это энергия! Поэтому, если кошелёк сделать носителем этой энергии, то он будет аккумулировать эту энергию.

Что же для этого нужно?

Начнём с выбора! Кошелёк не должен быть дешёвым, так как дешёвый кошелёк несёт энергию бедности и в нем никогда не заведутся крупные купюры. Им просто там нет места. Но и не слишком дорогим, так как ваш страх за возможность его потери или порчи может отпугнуть денежный поток и тогда, деньги будут обходить его стороной. Пусть он будет не очень дорогим, но приличным, модным и обязательно приятным для рук. Как это узнать? Да очень просто - возьмите и подержите его в руках. Приятно? Тогда это то, что нужно! Не жадничайте на покупке кошелька и тогда можете быть уверены - эти деньги к вам быстро вернутся, и, более того, приумножатся.

Что касается цвета, то цветов богатства не так уж и много - это цвета земли и металла (коричневый и чёрный цвета, весь диапазон жёлтого (включая оранжевый), а также золотой и, конечно же, красный). Именно кошельки такого цвета считаются энергетически направленными на скопление и сбережение денег. Многие считают, что именно красный цвет – самый оптимальный для привлечения денег и это действительно так, ведь это цвет - цвет успеха, лидерства, страсти. Деньги любят сильных, ярких и успешных людей. Ни в коем случае не стоит приобретать кошельки холодных оттенков. Синие и серые цвета считаются цветами воды, которая всегда в движении, а значит и деньги будут, как быстро появляться в таком кошельке, так и быстро из него убегать. А вот зелёный – цвет дерева, даёт рост денежному потоку.

Материал, из которого будет выполнен ваш кошелёк, тоже играет немало важную роль, так как деньги достаточно привередливая энергия, которая требует достойного ухода. Замша или кожа очень подойдут, а вот синтетические материалы не годятся для проведения живой энергии.

Кошелёк необходимо выбрать такой, чтобы купюры в нем не сгибались. Складной не подойдёт!

Выбрать и купить кошелёк – это только полдела, нужно ещё и правильно им пользоваться. Запоминайте!

1. Все купюры в нем обязательно располагаются по возрастанию: десятки, полтинники, стольники, пятисотки, тысячные и пятитысячные. Разменные деньги – те, что нужны на проезд, оплату газированного напитка, шоколадку, жевательную резинку и других мелких нужд, должны находиться отдельно. Например, десятки и полтинники. То же самое касается и мелочи (отдел с молнией) – удобно и практично. У всех остальных купюр также должно быть своё место, где бы они могли разместиться.

2. В кошельке крайне важен порядок! Чеки, квитанции и другие бумажки – это вампиры вашего денежного изобилия! Потому как в них прописано «требование оплатить», то есть отдать деньги.

3. В кошельке не должно быть фотографий детей, мужа, ваших животных. Вы можете держать фото любимого, мужа, детей в паспорте, но не в кошельке.

Только ваша фотография! Деньги - НАЛИЧНОСТЬ! На чью личность вы зарабатываете и тратите деньги?

Помните, что портмоне и кошелёк – это разные вещи! Портмоне предназначено исключительно для хранения различных документов таких как: паспорт, водительские права, кредитные карты, фото своих любимых и близких людей и т.д. А вот в кошельке то мы и будем хранить наличные деньги!

4. Кошелёк следует менять раз в год. Если он поистрепался раньше, значит – менять раньше. Это важно, так как деньги любят новый кошелёк. Это как новый дом. Кому понравится жить в старой разваливающейся хрущёвке?

5. Когда ваш кошелёк отжил свой срок, не выбрасывайте его в мусорное ведро! Положите в него монетку и закопайте в земле. Он верно служил вам – отнеситесь и вы к нему с почтением.

6. Если у вас не один кошелёк а несколько, например, под цвет сумочки, тогда меняя кошельки, не оставляйте кошельки пустыми. Положите в них по десятке – «Свято место пусто не бывает!» Пусть будет густо!

7. Совершая разные ежедневные покупки, мы иногда отдаём все деньги, до последней копейки. Буквально собирая по всем карманам одежды и сумки. Не оставляйте кошелёк вообще без денег! Чтобы этого избежать, положите в отдельном потаённом кармане кошелька десять рублей. Это не много, но и не мало – бумажной купюрой! Так вы не оставите свой кошелёк пустым.

8. Деньги надо любить и относить к ним с уважением! Тогда и они к вам пойдут. Прежде чем положить любую купюру в кошелёк расправьте её, разровняйте. Рваным и скомканным деньгам в нем не место! И избавьтесь, наконец, от ужасной привычки распихивать деньги по карманам, мять их мешать бумажные купюры с монетами! Деньги могут обидеться на такое обращение и вскоре перестать у вас водиться.

Теперь приступим к самому главному – к волшебству!!!

Всем известно, что молодому месяцу деньги показывают и просят прибавки. Но знаете ли вы, что можно заговаривать кошелёк?

Для этого, когда вы получили прибыль (зарплату, гонорар, стипендию и т.д.) сразу не спешите тратить эти деньги, а оставьте их в кошельке до следующего дня. Но сначала в чуть приоткрытый кошелёк надо сказать следующие слова: «Денежки, денежки, приходите в мой кошелёк, как к себе домой! Он уютен и чист, в нем удобно и просторно. Приходите! Друзей приводите! Разных пре разных, своих и иностранных, всем места хватит!» Закройте кошелёк, три раза левой рукой погладьте и в сумочку уберите. Пусть пришедшие деньги приживутся до следующего дня, а потом можно и тратить.

Теперь вы легко можете обзавестись самым настоящим «Волшебным кошельком», в котором всегда водятся настоящие обычные денежки.

Есть много других секретов изобилия, но мы о них мы поговорим в другой раз! Я желаю вам удачи и процветания!

Наталья Походилова
Консультативный член ОППЛ
Краснодар

ФИНАЛ КОНКУРСА «ПОЭТ И ГРАЖДАНИН»

Продолжение. Начало на стр. 1

2 место - Крутая Ольга Александровна

Возрастная категория - Пенсионеры

1 место - Киселев В.- Союз писателей России

2 место - Акопов Джон Суренович- Союз пенсионеров России

2 место – Безымянная Ольга Михайловна

3 место - Середа Вера Петровна- учитель начальных классов

Радостный и волнительный процесс воссоединения Крыма с Россией вызвал живой отклик у поэтов, и в финале конкурса прозвучали стихи посвященные этим знаменательным событиям. Открыли новую, ранее не заявленную номинацию не конкурсное выступление хора «Малиновый звон» под руководством Валентина Филиппенко с песней «Легендарный Севастополь». В этой номинации выступил Александр Троян со стихами «Мы вместе», а так же Владимир Павлов со стихами «Весна в Россию к нам идет» и Вера Середа со стихотворением «Крым».

В номинации **«СТИХИ, ЗАЗВУЧАВШИЕ ПЕСНЕЙ»** выступил хор «Малиновый звон». Слова Людмилы Сарычевой, музыка Игоря Римденка, песни «Родная земля» и «Пой моя Россия»

Следующая конкурсная номинация - **«ФИЛОСОФСКАЯ ЛИРИКА».**

Победителями в этой номинации стали:

Возрастная категория - школьники

1 место - Петровская Елизавета-МБОУ СОШ № 35 6 «Б» класс

2 место – Наумченко Ольга СОШ № 50

3 место - Михно Галина-МБОУ гимназия №69 6 «б» класс

3 место - Кочкуркин Эдуард-МБОУ СОШ № 35 10 «А» класс

Возрастная категория - Студенты

1 место - Игнатенко Алексей-Кубанский Государственный Медицинский университет

2 место - Ежов Артем Дмитриевич-ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный технологический университет»

2 место – Глечян Сюзанна - Северо-Кавказский филиал ФГБОУ ВПО «РАП»

3 место - Марченко Юлия Александровна-ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный технологический университет»

Возрастная категория — Молодые поэты

1 место - Пивоварова Татьяна

2 место - Мурашова Людмила

3 место - Анчабадзе Александра

Возрастная категория - Зрелые поэты

1 место - Боброва Наталья - член Национальной Федерации Психоанализа России

2 место - Шкодина Татьяна

3 место - Походилова Наталья

Возрастная категория - Пенсионеры

1 место - Кондратенко Алексей Михайлович

2 место - Киселев В.-Союз писателей России

3 место - Максимов Николай Федорович - городской совет ветеранов

3 место - Нагорный Владимир Петрович - городской совет ветеранов

В номинации «Стихи, зазвучавшие песней» вокальный коллектив «Музыкальная акварель» исполнил песню «Поезд» на стихи Анатолия Мовшовича, Губанов Владимир Михайлович исполнил свою песню «Летний вечер» и Лира Уварова исполнила песню «Кубань - моя ты Родина» Хор «Жемчужина» выступил с песней «Растет моя березка в Краснодаре» на стихи Василия Носенко.

В номинации - **«МЕЧОМ РАЗЯЩЕЕ СЛОВО ПОЭТА»** поэты обличали действительность, говорили о том, что необходимо изменить в обществе, поведении людей.

Победителями в этой номинации стали:

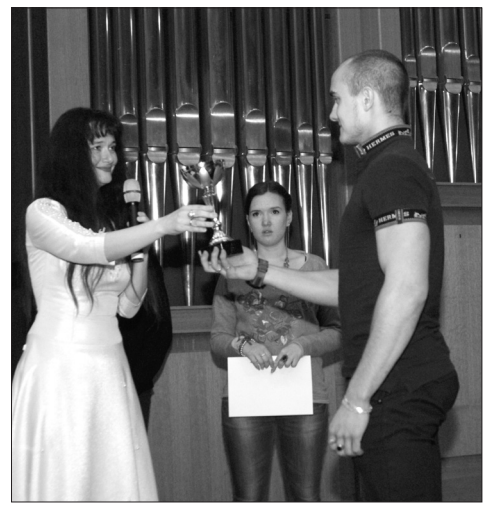
Возрастная категория - Школьники

1 место - Петровская Елизавета-МБОУ СОШ № 35 6 «Б» класс

Возрастная категория - Студенты

1 место - Николаенко Элина Александровна-ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный технологический университет»

2 место - Ежов Артем Дмитриевич- ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный технологический университет»



Возрастная категория - Молодые поэты

1 место - Никандров Иван

Возрастная категория - Зрелые поэты

1 место - Крутая Ольга Александровна

Возрастная категория - Пенсионеры

1 место - Акопов Джон Суренович-Союз пенсионеров России

2 место - Нагорный Владимир Петрович – Городской Совет ветеранов

3 место – Бобин Алексей Алексеевич – Городской совет ветеранов

В номинации **«СТРАНИЦЫ НАШЕЙ ГЕРОИЧЕСКОЙ ИСТОРИИ»** победителями стали:

Возрастная категория - Школьники

1 место - Тесленко Сергей Евгеньевич-МБОУ СОШ №22

2 место - Михно Галина-МБОУ гимназия №69 6 «б» класс

Возрастная категория - Молодые поэты

1 место - Пивоварова Татьяна

2 место - Мурашова Людмила

Возрастная категория - Зрелые поэты

1 место - Гегер Наталья

2 место - Шкодина Татьяна

3 место - Веснина Ольга Николаевна-МБОУ ДОД Центр детского творчества Прикубанского округа,

Возрастная категория - Пенсионеры

1 место -Акопов Джон Суренович-Союз пенсионеров России

2 место - Пономорева Нина Васильевна-Партия пенсионеров России

2 место - Максимов Николай Федорович-городской совет ветеранов

3 место - Щербинина Валентина Ефимовна-Партия пенсионеров России

3 место - Нагорный Владимир Петрович – Городской Совет ветеранов

В номинации **«ГРАЖДАНСКАЯ ЛИРИКА»** победителями стали:

Возрастная категория - школьники

1 место - Тесленко Сергей Евгеньевич-МБОУ СОШ №22

2 место - Шиянов Владислав Алексеевич-Краснодарское президентское кадетское училище

3место - Ковалева Екатерина-МБОУ сош № 13 г

Возрастная категория - студенты

1 место - Агапова Анастасия Андреевна-ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный технологический университет»

2 место - Ежов Артем Дмитриевич-ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный технологический университет»

3 место - Нечитайло Екатерина-Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Возрастная категория - Молодые поэты

1 место - Мурашова Людмила-

2 место - Никандров Иван

3 место - Крылова Ксения

Возрастная категория - Пенсионеры

1 место - Борза Тамара Николаевна-Союз пенсионеров России

2 место - Кондратенко Алексей Михайлович-

3 место - Орлова Зинаида Александровна-Партия пенсионеров России

В номинации **«Стихи, зазвучавшие песней»** победили:

Возрастная категория – школьники

1 место -Тесленко Сергей Евгеньевич-МБОУ СОШ №22

Возрастная категория - Молодые поэты

1 место - Колесников Евгений-

1 место - Анчабадзе Александра Ираклиевна

Возрастная категория - Зрелые поэты

1 место - Терюхов Владимир Евгеньевич

2 место - Стихарева Алена

3 место - Голуб Владимир

Возрастная категория - Пенсионеры

1 место - Носенко Василий

2 место - Губанов Владимир Матвевич - Партия пенсионеров России

2 место – Сарычева Людмила Ивановна – городской Совет ветеранов

3 место - Мовшович Анатолий

3 место – Маковецкая Елена Илларионовна – Городской Совет ветеранов

Завершилась конкурсная программа выступлением ансамбля «Музыкальная акварель» с песней «Краснодар – любимый город» на стихи Евгения Колесникова в номинации «Стихи, зазвучавшие песней».

Перед торжественной процедурой награждения лауреатов конкурса с приветственным словом к участникам обратились председатель жюри Макарова Светлана Николаевна и член жюри Ясинский Игорь Эдуардович.

Организатор конкурса Инна Силенок огласила имена победителей и провела торжественную процедуру награждения лауреатов.

Победители конкурса получили кубки, дипломы лауреатов, книги «Натальи Бедной «Шелест листвы» и диски авторской фортепианной музыки Инны Силенок «Грани смысла».

Организаторы конкурса «Поэт и гражданин» выражают искреннюю признательность и благодарность за содействие в организации и проведении мероприятия:

Недилько Владимиру Дмитриевичу – Заместителю Секретаря Краснодарского местного отделения Всероссийской Политической Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ», Терюхову Владимиру Евгеньевичу – Депутату Городской Думы, Рубан Татьяне Николаевне – Начальнику управления культуры администрации муниципального образования г. Краснодар, Гамзаеву Иосифу Мусаевичу – Директору департамента образования администрации муниципального образования г. Краснодар, Рыбалко Ивану Афанасьевичу – Председателю Совета Краснодарской городской общественной организации ветеранов (пенсионеров, инвалидов) войны, труда Вооруженных Сил и правоохранительных органов, Любченко Эдуарду Борисовичу – Первому заместителю Председателя Совета Краснодарской городской общественной организации ветеранов (пенсионеров, инвалидов) войны, труда Вооруженных Сил и правоохранительных органов, Гавря Валентине Николаевне - Заместителю Председателя Краснодарской городской Общественной организации ветеранов (инвалидов, пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов, Авдеевой Вере Яковлевне – Председателю правления Регионального отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» Краснодарского края, Маслову Константину Михайловичу – Председателю Совета МО ООО СПР в г. Кропоткине, члену Центрального совета ВПП «Партия пенсионеров России», секретарь Политсовета ВПП ППР в Краснодарском крае, члену Союза журналистов России, Макаровой Светлане Николаевне - Краснодарской писательнице и журналисту, председателю правления Краснодарского регионального отделения Союза писателей России, председателю жюри конкурса «Поэт и гражданин», Ясинскому Игорю Эдуардовичу

- Заместителю Председателя Краснодарского регионального отделения Союза Российских писателей, члену жюри конкурса «Поэт и гражданин», Акулову Юрию Павловичу - Поэту, члену Союза Российских писателей, члену жюри конкурса «Поэт и гражданин», Деревянко Виктору Алексеевичу - Члену литературного актива Краснодарского регионального объединения Союза писателей России, члену жюри конкурса «Поэт и гражданин», Донченко Светлане Геннадьевне - Члену Союза Писателей России, членц Международного Союза творческих сил «Озарение», члену жюри конкурса «Поэт и гражданин», Колмычку Олегу Сергеевичу - Молодому поэту, члену жюри конкурса «Поэт и гражданин», Шеуджен Саиде Зулагиевне - Заместителю директора Муниципального концертного зала органной и камерной музыки, члену жюри конкурса «Поэт и гражданин», Шипиловой Евгении Анатольевне - Главному специалисту управления Культуры Администрации муниципального образования город Краснодар, члену жюри конкурса «Поэт и гражданин», Наталье Бедной - члену Интернационального Союза писателей, поэтессе, члену жюри конкурса «Поэт и гражданин», Вертейкину Илье Владимировичу – Директору Дома Культуры западного округа, Перуновой Юлии Васильевне – Руководителю вокального ансамбля «Музыкальная акварель», Салапек Валентине Ивановне – Руководителю хора народной песни «Жемчужина», Филиппенко Валентину Кузьмичу – Художественному руководителю Народного академического хора «Малиновый звон» городского Дома культуры Западного округа Краснодара, Алексеенко Сергею Николаевичу – Ректору ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, Лобанову Владимиру Григорьевичу – Ректору ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный технологический университет», Ахметову Султану Меджидовичу – Ректору Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Астапову Михаилу Борисовичу – Ректору Кубанского государственного университета, Овдиенко Евгению Борисовичу – Директору Северо-Кавказского филиала ФГБОУ ВПО «РАП", Барковскому Геннадию Францевичу - Начальнику Краснодарского президентского кадетского училища, Долголенко Ирине Фоминичне - Директору МБОУ гимназии №33, Немченко Ирине Николаевне - Директору МБОУ СОШ №34, Захаровой Ирине Владимировне - Директору МБОУ СОШ №35, Сеничевой Светлане Федоровне - Директору МБОУ СОШ гимназия №69, Ремизовой Марине Юрьевне - Директору МБОУ СОШ №74, Денисенко Людмиле Геннадьевне - Директору МБОУ СОШ №22, Ведущим финала конкурса Нечитайло Екатерине, Синковец Нателле, Айказу Тадевосяну, сотрудникам Центра психологии «Логос» Гольневой Анастасии Андреевне и Дроздовой Александре Юрьевне.

Анастасия Гольнева,
Краснодар

Лёгкий способ бросить критиковать

Однажды к Махатме Ганди пришла женщина с сыном и попросила: «Мой сын ест слишком много сахара. Не можешь ли ты сказать ему, чтобы он перестал это делать?». Ганди минуту подумал и попросил ее прийти снова через три недели. Женщина с сыном вернулись в оговоренный срок. На этот раз Ганди сказал мальчику, что ему надо перестать есть сахар. Мать удивилась и спросила Ганди: «Если это всё, что ты собирался сказать ему, то почему же ты не сделал этого в первый раз?». Ганди ответил: «Потому что эти недели я сам не ел сахар».

Каждому из нас в течение жизни не раз приходится исполнять роль критика. Одни делают это редко и неохотно, другие – часто и с удовольствием. И тогда это может превратиться в привычку критиковать. Такую же вредную, как курение, переедание, привычка опаздывать и т.п. К сожалению, об опасности критики написано куда меньше, чем о вреде курения, тогда как степень их пагубности вполне сопоставима. И если критикуемый и его проблемы кое-где освещены, то воздействием критики на самого критикующего и вовсе пренебрегают.

А зря!

На самом деле, критика гораздо сильнее бьёт именно по тому, кто критикует. Этот удар, направленный на себя, не осознаётся, а оттого опасен вдвойне.

На первый взгляд, критик ничем не рискует. Разумеется, кроме добрых отношений с критикуемым. Поэтому, критике подвергают чаще всего либо тех, с кем таких отношений нет, да и не планируется (просто знакомых, незнакомцев, врагов и нижестоящих), либо тех, с кем добрые отношения хотят завершить. Однако если разобраться по существу, то выясняются и другие

РИСКИ ДЛЯ КРИТИКА:

1). Снижение творческого потенциала. Когда человек кого-то критикует, то для бессознательной части его разума не имеет значения, что критикуют другого. Бессознательное воспринимает всю критику также и на свой счёт и со временем перестаёт выдавать сознанию яркие, интересные и необычные идеи, мысли, решения, дабы они не подверглись (на этот раз уже внутренней) критике. Можно сказать, что бессознательное оказывается выдрессированным – наученным как можно меньше пытаться изменять привычный порядок вещей. И превращается из «ребёнка весёлого и играющего», в «ребёнка замершего и запуганного».

2). Букет неприятных эмоций. Надо сказать, что неприятные эмоции для критики всё равно, что топливо для ракеты. Критика, лишённая любых неприятных эмоций (в том числе тщательно и умело скрываемых критиком от критикуемого, а порой и от самого себя), невозможна. Это уже будет не критика, а нечто иное, о чём мы поговорим ниже. Причём эмоции эти сумбурны и противоречивы, ибо отражают неконгруэнтность критика – несовпадение его глубинных намерений и внешнего поведения. Эта неконгруэнтность, порождая критику с помощью эмоций, выражает двойственное отношение критика к критикуемому явлению. С одной стороны критикующий сознательно от этого явления отстраняется, а с другой – подсознательно к нему тянется. Но не может себе позволить. Именно это непозволение и разжигает неприятную эмоцию, запуская ракету критики.

3). Выбор «Тёмной стороны Силы». Как известно, что тренируешь, то у тебя и развивается. Регулярно тренируясь в проявлении неприятных эмоций и высказывании негативных суждений, критик не только становится совершенной машиной разрушения «разумного, доброго, вечного» во внешнем мире, но и производит то же самое действо со своим внутренним миром. Конечно, не специально, а просто потому, что очень хорошо это умеет. Следствием такого подхода является постоянное снижение качества жизни критика. Исследования показывают, что процент негатива во внешней и внутренней речи полностью обуславливает социальный статус человека. У самых успешных и продвинутых баланс составляет приблизительно 50/50. У обычных людей – 10% позитива и 90% негатива. У наркоманов, алкоголиков и т.д. – 1% позитива и 99% негатива. Таким образом, критик, сколь бы продвинут и успешен он ни был, через некоторое время неминуемо скатывается на дно. Естественно, «угол наклона» связан с тем, насколько давно и часто человек критикует, а также с другими сопутствующими обстоятельствами.

4). Конфликт сознания и бессознательного уже упомянут мною во втором риске, но «аукается» он не только неприятными эмоциями, но и может привести к определённым проблемам с внутренними органами: сердцем, печенью и желудком, а также к другим психосоматическим заболеваниям. В жизни критика этот конфликт порождает бесконечную череду неудач и несчастий.

5). Инфляция Эго. У «закоренелого» критика сознание (Эго) как бы отделяется и отдаляется от собственного бессознательного, а также от сознаний и бессознательного других людей. Формируется ложная пирамида величия, на вершине которой, надёжно отрезанной от основания, и располагается Эго. При этом, само Эго воспринимается сверхважным и сверхреальным. А, соответственно, всё остальное воспринимается сознанием как незначимое и ненастоящее. Эффекты такого положения дел: проблемы с органами чувств (ничего не вижу, ничего не слышу...) и лишний вес.

6). Изоляция и одиночество. Всё вышеперечисленное приводит к тому, что критик со временем всё больше отдаляется от близких ему людей. Особенно от тех, кто хоть как-то выделяется из «серой массы». Эти люди просто уже не вмещаются в его постоянно сужающееся восприятие мира. Более того, это сужение захватывает не только настоящее, но и будущее и прошлое. Критик обесценивает собственные мечты и воспоминания. Это выражается в том, что он постоянно «теряет» старых друзей и подруг – они перестают быть для него таковыми. Наиболее наглядно это явление отражено в притче Николая Рериха «Гримр викинг». В ней рассказывается о том, как старый славный вождь викингов Гримр на пиру горько сетует на то, что у него нет друзей в счастье. Что сердца его друзей открыты и сочувствуют ему лишь в горе и в миг опасности... Именно такой эффект и получает со временем критик. Ведь и бессознательное его друзей уже выдрессировано отстраняться от позитива (по крайней мере, рядом с критиком).

7). Паразитическое существование – завершающая стадия разложения критика как личности. Встречается очень редко, ибо до неё доходят лишь «особо выдающиеся». Почти что отделившийся от внешнего мира, использующий последние каналы связи с ним лишь для надувания своего Эго, критик ясно обозначает себя в качестве паразитирующего элемента для большей системы, в которую он включён (корпорация, город, страна, мир). И тогда эта система начинает его отторгать, как отмершую клетку. И не только его одного, но и всех тех, кто с ним неразрывно связан родственными, дружескими, деловыми или ещё какими-нибудь узами – всю его микросистему. И это весьма печально, т.к. страдают невинные люди. Зачастую даже больше, чем сам критик. Если кто-то из них оказывается «слабым звеном» в микросистеме, то макросистема отторгает в первую очередь именно его, а не самого критика.

Таким образом, критиковать, особенно регулярно – весьма опасная привычка. Но что же делать, если нужно высказывать суждения, указывать на ошибки и прочее? К счастью есть

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

ОСВК позволяет избежать всех вышеперечисленных рисков, и при этом такой формат максимально полезен как критику, так и критикуемому. Итак, разберём подробно каждое из восьми составляющих ОСВК правил:

1). Общение строится на основе глубокого и качественного раппорта – состояния особого равенства, единения и согласия собеседников («Мы с тобой одной крови!»). Например, маститому композитору, общающемуся с начинающим музыкантом, не стоит начинать разговор с высокомерного: «Я закончил консерваторию, а ты – всего лишь провинциальную музыкальную школу». Лучше сказать о том, что объединяет этих людей: «Мы оба музыканты. Оба связали свою судьбу с этим искусством».

2). Необходимо говорить из третьей позиции восприятия – позиции объективного и беспристрастного наблюдателя. Следовательно, прежде чем давать обратную связь, необходимо качественно проработать все неприятные эмоции, возникающие в этой связи.

3). Обсуждаемого человека описывают с логического уровня «поведение». Например, вместо: «Иваныч – косорукая бестолочь», – надо сказать: «Иваныч закручивал лампочку и уронил её».

4). Обсуждается то, что уже произошло, а не то, что происходит в данный момент или может произойти в будущем. Соответственно и весь диалог ведётся в прошедшем времени.

5). Сначала говорят о том, что было сделано успешно и качественно. Причем, не ограничиваются чем-то одним, а находят возможность отметить хотя бы 5-7 понравившихся аспектов.

6). Затем предлагают позитивно сформулированные дополнения и пожелания. В пропорции 1-2 дополнения на 5-7 похвал.

7). Каждое из таких пожеланий выражается в предельно понятной форме. При этом, лучше не только рассказать, но и показать, как именно это сделать.

8). Сначала по пунктам 5,6,7 рассказывает сам исполнитель, а уже после него – наблюдатель.

Следуйте этим правилам всегда – даже если повод дать обратную связь, совет, замечание и т.п. кажется мимолётным и пустяковым. Нет пустяков, а есть два пути. Первым из них всю жизнь упорно взбирался к свету Махатма Ганди. По второму – вечно сползают в бездонную яму – в чёрный ад одиночества – закоренелые критики...

Выбирайте!

P.S. Если же критикуют вас, то удержитесь от ответной критики. Вместо этого поблагодарите критика за время, силы и прочие ресурсы, которые он потратил на общение с вами, а затем в доступной для него форме расскажите и покажите, как то же самое можно было сделать по-другому, без критики – с помощью ОСВК.

Олег Колмычок
Психолог, Мастер НЛП
Краснодар

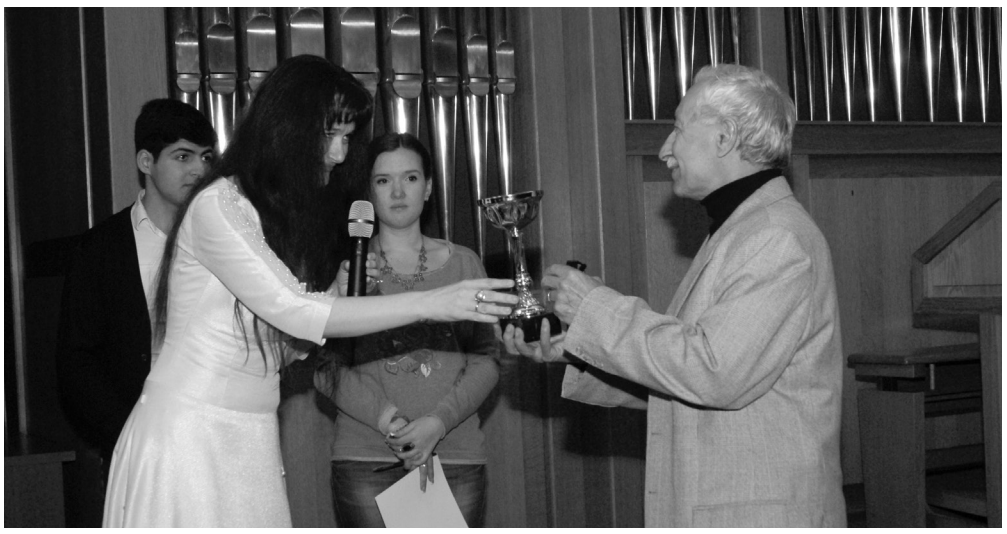
Взгляд очевидца.

Как нам мало одной жизни!

Региональные отделения Партии пенсионеров России и Союза пенсионеров России в Краснодарском крае приняли активное участие в краевом конкурсе «Поэт и гражданин» на лучшее стихотворение гражданской тематики. Он проводился Комитетом по молодежной политике Политического совета местного отделения Партии «Единая Россия», совместно с Общероссийской психологической газетой «Золотая лестница» в рамках местного проекта «Единство поколений».

Лидеры Партии и Союза на Кубани - Константин Маслов и Вера Авдеева, еще в феврале, решили поддержать данный проект и представили на конкурс своих представителей. Они не «присоседились» к организаторам Проекта, а на деле провели конкретную ощутимую работу в период подготовки и проведения Конкурса, за что получили признательность краевого руководства, жюри и благодарных зрителей. В этой связи, председатель Комитета по молодежной политике Политсовета КМО ВПП «Единая Россия», редактор газеты «Золотая лестница», член жюри конкурса Инна Силенок, вручила активу памятные подарки в форме дисков своих музыкальных и поэтических записей «Грани смысла» и книги стихов кубанской поэтессы Натальи Бедной. У Натальи Владимировны Бедной первая группа инвалидности более двадцати лет. Пройдя сквозь страдания, она научилась жить по-новому и старается показать отчаявшимся людям, что поводов для оптимизма в жизни гораздо больше, чем для слез и уныния, с помощью своих сказок, рассказов и стихов. Тридцать членов Партии и СПР края выставили на конкурс свои стихи в пяти номинациях в возрастной категории «Пенсионеры»: « Стихи, посвященные Олимпиаде в Сочи», «Лучшая авторская гражданская лирика», «Страницы нашей героической истории», «Мечом разящее слово поэта», «Стихи, зазвучавшие песней» и «Лучшая философская лирика». Двенадцать из них вышли в финал.

125 авторов стихов и песен в возрасте от 10 до 92-х лет встретились «на поединок» в Концертном зале органной и



камерной музыки г. Краснодара. На глазах заполненного зрительного зала, они не просто исполняли свои произведения, а буквально пели каждое слово, выстраданное сердцем и душой. Это было нечто, что вдохновляло и радовало каждого человека, присутствовавшего в зале. Единство поколений лучше представить было просто невозможно! Пять часов конкурса пролетели как одно мгновение. За это время прозвучали около двухсот произведений. За самое сердце взяли стихи, посвященные событиям в Крыму: «Мы вместе», «Весна в Россию к нам придет» и др. «Мурашки шли по коже», когда тридцатиголосый хор «Малиновый звон» исполнял песню «Севастополь». Тем более, что перед ее исполнением, с искренним чувством справедливости, на эту тему прочли свои стихи местные поэты Александр Троян, Вера Середа.

Мне особенно близки мысли и эмоции исполнителей, так как я накануне референдума в Крыму, неоднократно встречался с ветеранами, молодежью, жителями городов и районов теперь уже российского региона. Слышал их стихи и песни, видел глаза надежды и любви, ощущал огромную тягу к нашей общей исторической Родине – России. Было понятно, что теперь уже нас, никакие вожди и правители, не смогут продать, подарить и обменять!

Подведение итогов конкурса было недолгим. Все, как говорится, «получили по заслугам».

Наши участники блистали во всех номинациях. В общей сложности мы завоевали 10 кубков. Среди них есть первые места, вторые и третьи. Наиболее удачливыми на пьедестале победы оказались Джон Акопов из Каневского района (три кубка), Нина Пономарева (два кубка), Владимир Губанов (оба из г. Кропоткина), Тамара Борза (Белореченский район), хотя и кубки за третье место – тоже вручаются за большие труды (Валентина Щербина, Дина Орлова – г. Кропоткин).

На этот раз, призовых мест не заняли Лира Уварова и Ассия Светлова. Зато, в течение тридцати минут, пока жюри подсчитывало в «секретной комнате» итоги конкурса, на великолепной сцене краснодарского органного зала (!!!) блистали исполнением своих песен семейный дуэт Николая и Лиры Уваровых «Две звезды», народные певицы Кропоткинского местного отделения Союза пенсионеров России Лариса Лихачева и Нина Пономарева. О каких наградах еще можно даже мечтать?! Тем не менее, каждый из них имеет немало заслуженных наград и почетных званий.

Справедливости ради, хочется подчеркнуть талантливейший труд в поэзии многих конкурсантов конкурса из числа школьников, студентов, молодых и зрелых поэтов. Их стихам могут позавидовать многие маститые авторы.

Лично я восхищен выступлениями Сюзанны Глечан, Татьяны Пивоваровой, Александры Анчабадзе, Ольги Крутой, Елизаветы Петровской, кадета Владислава Шиянова, Евгения Ширяева, Эдуарда Кочкуркина и многих других исполнителей.

Почета и уважения заслуживают поэты старшего поколения. Выступления А.Бобина, А.Журавлева, В.Нагорного, А Кондратенко, В. Губанова, В. Щербины и других, не оставили в зоне равнодушия никого!

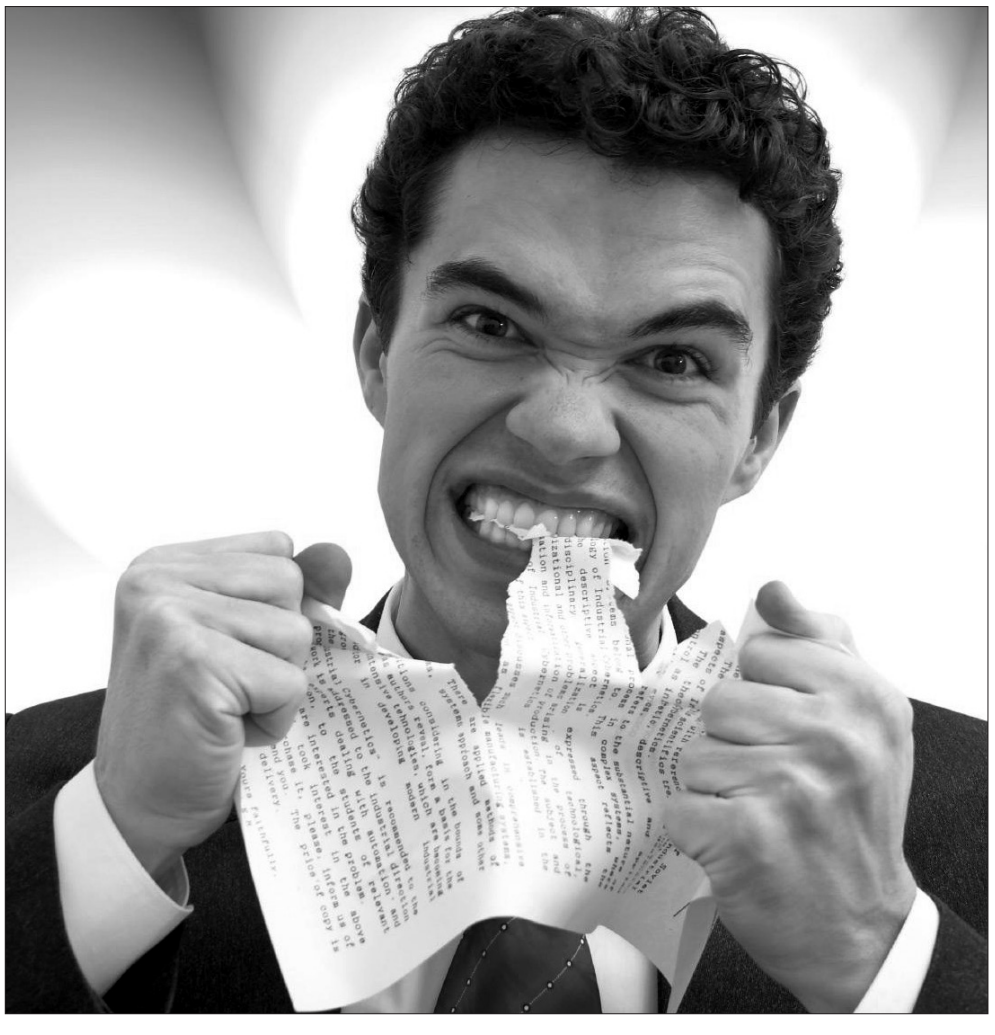
Отдаю должное организаторам конкурса, и, прежде всего Инне Силенок, очаровательным сотрудницам редакции газеты «Золотая лестница», Центра психологии и бизнес консультирования «Логос».

Большие приятные впечатления оставили выступления хора «Жемчужина», ансамбля «Музыкальная акварель», песни Сергея Тесленко «Старик», «Многоэтажки» и Александры Анчабадзе «Живи сейчас», «Родина – Россия». И, конечно, сольные выступления «хозяйки бала», изумительно талантливой Инны Силенок.

А напоследок я скажу: во всех представленных в финале Конкурса стихах и песнях, сверкала и живой нитью звучала тема искренней и глубокой любви к нашей Родине – России. Всем было ясно, что свою родную страну, наших друзей и соратников мы готовы и будем защищать до последней капли крови. И чем старше мы становимся, тем увереннее в своих чувствах и намерениях. Только жалко, что век нашей жизни очень короткий.

Ох, как нам мало одной жизни!

Константин Маслов,
член Центрального совета Партии пенсионеров России, секретарь Политсовета ППР в Краснодарском крае, руководитель Союза пенсионеров России в г. Кропоткине, читатель газеты «Золотая лестница», гвардии генерал-майор в отставке



СЕРГЕЙ СМИРНОВ
АСТРАХАНЬ

О зависти и не только

(монолог обывателя-неудачника)

Я последний год стал шибко нервный –
Бегаю, как белка в колесе.
Толку – чуть, и на душе прескверно.
А начальник мой во всей красе:

То откат возьмет – и нет последствий;
То сшибёт по-крупному бабла...
Сходит с рук ведь всё ему без бедствий.
Так завидно – жизнь аж не мила!

Оба без гроша росли когда-то.
Ели по тошниловкам бурду,
И в общагу лазили к девчатам
У вахтеров старых на виду.

А потом вдруг бац! – счастливый случай:
С той ноги он встал, попал в струю.
Денег больше, уровень всё круче, -
Благодать – получше, чем в раю!

Я ж не при делах, как мальчик с пальчик,
И силёнок, и харизмы – ноль,
Жизнь паршивей, а богатства – дальше...
Не заводят секс и алкоголь.

Умереть от зависти? – ну что вы!
Так же у других по всей стране,
И при одинаковых условьях
Кто-то лузер, кто-то – на коне.

Раньше ведь – еще до перестройки –
Было справедливо как-никак:
Чем умней – тем дальше от помойки.
А сейчас вообще полнейший мрак!

«Лапа» есть – и ничего не нужно –
Степень или хоть какой диплом.
Всё решает нынче блат и дружба
С ушлым и безбашенным хамлом.

Им – из сердцевинки, прочим – корки.
И утешить может лишь одно:
То, что завершает поговорку
Русскую – про «многое дано»...

Спросится, отмерится, убудет, -
ТАМ порядок есть, в конце концов.
Честно-независимые судьи
В ад к чертям отправят наглецов

И, со стороны увидев рожи,
Что при жизни лгали остальным
Стыд бы их пробрал до мелкой дрожи,
Не сменяясь бы ничем иным.

Пусть увидят с самого начала
Все свои паскудные дела!
Вот тогда другим бы полегчало,
И на свете стало меньше зла!

Общероссийская Профессиональная Психотерапевтическая Лига
Центр Психологии и Бизнес консультирования «Логос»
проводят
VI ПРИЧЕРНОМОРСКИЙ ДЕКАДНИК ПО ПСИХОТЕРАПИИ, ПРАКТИЧЕСКОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В АНАПЕ «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ПИОНЕРСКОЕ ПРОШЛОЕ»
с 02 по 06 мая 2014 г.

Программа декадника формируется под руководством Макарова Виктора Викторовича - д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской мед. академии последипломного образования, действительный член и президент ППЛ РФ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов (г. Москва)

ПРОГРАММА ДЕКАДНИКА:

1. Конференция «Развитие Генеративной психологии и психотерапии на Юге Российской федерации»

В рамках конференции будут работать

- Пленарное заседание

-Секция «Психосоматика и саморегуляция» руководитель Хайкин А. В. – кандидат психологических наук. Автор метода саморегуляции «Стресс-Айкидо». Президент Восточно-Европейского Психосоматического Общества. Психотерапевт Единого Реестра профессиональных психотерапевтов Европы. Официальный преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги. (Ростов н Дону)

- Секция Современные методы практической и консультативной психологии – руководитель – Силенок П. Ф. - кандидат психологических наук, руководитель модальности «Генеративная психология и психотерапия» в ОППЛ, действительный лен и преподаватель международного уровня ОППЛ, член Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра психотерапевтов. (Краснодар)

- Секция «Психоэкология» - руководитель Кривцов К. Б. – кандидат медицинских наук, врач психотерапевт.

- Круглый стол «Развитие практической психологии в России».

- Круглый стол «Развитие психологического волонтерства в России» - председатель Силенок И. К. -

2. Региональная конференция Ассоциации профессиональных кинезиологов

В рамках конференции будут работать:

- Пленарное заседание

- Секция “Детская кинезиология” – председатель – Чобану И. К. - кандидат психологических наук руководитель модальности “Психотерапевтическая кинезиология” ОППЛ, действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ, председатель Ассоциации профессиональных кинезиологов (Москва).

- Секция “Кинезиология здоровья” – председатель Зозуля З. В. – кандидат психологических наук, преподаватель кинезиологии, член Ассоциации профессиональных кинезиологов, действительный член ОППЛ (Анапа)

Круглый стол “Развитие различных кинезиологических направлений в России”

Мастер-классы:

1. «Активное долголетие» – Чобану И. К. – кандидат психологических наук руководитель модальности “Психотерапевтическая кинезиология” ОППЛ, действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ, председатель Ассоциации профессиональных кинезиологов (Москва).

2. «Кинезиологическая коррекция избыточного веса» - Зозуля З. В. – кандидат психологических наук, преподаватель кинезиологии, член Ассоциации профессиональных кинезиологов, действительный член ОППЛ (Анапа)

Материалы конференций будут опубликованы в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия».

В рамках Декадника будут прочитаны Лекции:

1. «Внешний и внутренний человек: поиск баланса» – Петрушин С. В. –доктор психологических наук, член-корреспондент РАН, доцент кафедры общей психологии КФУ руководитель модальности «Резонансная терапия» ОППЛ, действительный член и преподаватель ОППЛ, (Казань)

2. «Основы генеративной психотерапии» Силенок П. Ф. – кандидат психологических наук, руководитель модальности «Генеративная психология и психотерапия» в ОППЛ, действительный лен и преподаватель международного уровня ОППЛ, член Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра психотерапевтов. (Краснодар)

3. «Тревожно-фобические расстройства и их коррекция» - Кошанская А. Г. – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии АГУ, Действительный член ОППЛ, член Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея. (Майкоп)

4. «Психологические истоки гомосексуального поведения» - Бакалдин С. В. – кандидат психологических наук, доцент Куб ГУ, член EAP, член Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, Действительный член ОППЛ. (Краснодар)

5. «Экзистенциальная терапия доктора Алексейчика» – Есельсон С. Б. – экзистенциальный психолог (Ростов-на-Дону)

В рамках Декадника будут проведены тренинги:

1. «Основы провокативной коммуникации» – Силенок П. Ф.

2. «Территория любви» – Петрушин С. В.

3. «Арт-терапия. Креативное планирование» – Гусарова Е. Н. – кандидат педагогических наук, доцент КГУКИ, Действительный член ОППЛ, член Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея (Краснодар).

4. «Движения пробуждения» («Тихие шаманские танцы»). – Хайкин А. В.

5. «Новые приемы гипноза и самогипноза» – Хайкин А. В.

6. «Эпистемологическая метафора. Использование метода как ресурсной техники» – Анохина – врач – сурдолог (Ростов на Дону)

7. «Магия жизни. Медитации и саморегулятивные дыхательные практики» -

Шмаков В. Михайлович - Психолог, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, действительный член ППЛ, официальный преподаватель международного уровня и аккредитованный супервизор ППЛ. (Челябинск)

8. «Цели, от постановки до реализации» - Бессонова Лилия Михайловна, психолог-консультант, руководитель консультативно-тренингового центра, действительный член ППЛ.

9. «Магия hand-art» - Сабельникова К.В. - консультативный член ППЛ

10. «Путешествие к центру себя» - Новиков Демьян Юрьевич

11. «Мастерская состояний» - Анохина Елена Анатольевна – врач-суролог, консультативный член ППЛ, совместно с Анохиным Максимом Сергеевичем.

12. «Дао фокусирования» - Мамай Ольга Викторовна

На Декаднике будут показаны мастер-классы:

1. «Методы Психокатализа в работе с быстрым освоением иностранных языков» – Ермошин А. Ф. – действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ, автор и руководитель модальности «Психокатализ» в ОППЛ, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра психотерапевтов. (Москва)

2. Методика резонансного консультирования - Петрушин С. В. (Казань)

3. Музыкальная импровизация – как метод психологической помощи в работе с ПТСР подростков – Силенок И. К. – психолог, действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ, член Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра психотерапевтов, Вице-президент ОППЛ, председатель Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея (Краснодар).

4. «Огненный цветок» - методика активной саморегуляции – Петрушин С. В. (Казань)

5. «Управленческий серфинг» - Голубев В. Г. – психолог, психотерапевт, действительный член и преподаватель общероссийского уровня ОППЛ, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы (Краснодар)

6. «Эмоции, которые мешают» - балинтоновская работа с эмоциональными проблемами – Бакалдин С. В.

7. «Применение анализа ранних воспоминаний в диагностическом интервью» Бакалдин С. В.

8. «Что мешает терапии. Природа сопротивления и работа с ним» Бакалдин С. В.

9. Интегративная технология эффективного достижения цели – Дмитрий Салогуб – психолог, психотерапевт, кинезиолог, действительный член ОППЛ, директор Московского центра психосоматики «Радость», эриксонианский гипнотерапевт (Москва)

10. «Новый способ планирования или как привязаться к результату» - Пономаренко Е. И. – психолог, действительный член и преподаватель ОППЛ, автор методики «Терапия привязанностей» (Новороссийск)

11. «Танцедвигательная терапия (танец мандала) - Наталуха Инна Геннадиевна - кандидат психологических наук, кандидат экономических наук, доцент.

12. «Управление реальностью» - Наталуха Инна Геннадиевна - кандидат психологических наук, кандидат экономических наук, доцент.

Внимание: на Декаднике пройдет Супервизия для психологов, психотерапевтов Профессиональная полимодальная супервизионная группа.

Программа Декадника будет дополняться тренингами и мастер-классами.
Полную Программу Декадника смотрите в следующем номере газеты

В декаднике можно принять участие вместе с детьми. Условия участия оговариваются отдельно в зависимости от возраста детей. Будут проводиться тренинги и развивающие игры для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста с 10.00 до 19.00.

По окончании декадника выдаются Свидетельства о повышении квалификации по психотерапии от ППЛ России, Азиатской федерации психотерапии, Всемирного Совета по психотерапии. Набранные часы входят в программу обучения на Европейский Сертификат Психотерапевта, Всемирный сертификат психотерапевта и Национальный Сертификат Консультанта.

Желающим принять участие в декаднике, необходимо зарегистрироваться до 26.04.2014 г.
Место проведения – Детский санаторий Кавказ г. Анапа
Дополнительная информация о Декаднике на сайте: www.логос-нлп.рф
и по телефонам: (861) 253-23-96, (988) 247-33-46.

Во весь «Логос»

Золотая лестница

20-23 июня 2014
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.1

3-6 июня 2014 г.
семинар-тренинг

НЛП 5
Мастерский курс

11-14 июля 2014 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.2

16 – 22 апреля 2014г.
семинар-тренинг

НЛП 2
Техники

Программы соответствуют стандартам международной ассоциации НЛП

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 и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского Центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

5-8 июня 2014г.

ПСИХОТЕРАПИЯ
супружеских конфликтов и сексуальной дезадаптации в партнерских отношениях

Общая продолжительность обучения: 27часов. Режим занятий: 3 дня (по 9 акад. часов в день). Семинар-тренинг позволяет повысить компетентность и профессиональную эффективность практикующих психологов и психотерапевтов в сфере межличностных и сексуальных отношений в паре, получить навыки, необходимые для психологического консультирования при конфликтных супружеских отношениях и психотерапевтической работы при наличии сексуальных проблем у одного или обоих партнеров.

Автор и ведущий: доктор медицинских наук, профессор, психотерапевт-сексолог, действительный член Российского научного сексологического общества

Доморацкий В. А.

13-15 июня 2014 г.
семинар-тренинг

Психологическое консультирование

Программы соответствуют стандартам международной ассоциации НЛП

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 и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского Центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

23-26 мая 2014 г.

Эриксоновский гипноз

1 часть

Вторую и четыре последующих частей ведет доктор психологических наук, ведущий специалист в области эриксоновского гипноза, профессор МГУ, член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук, член докторского Ученого Совета факультета психологии Московского Государственного Университета.

Михаил Гинзбург

09-13 мая 2014 года

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

В программе:
- **Авторский семинар-тренинг Петра Силенка для руководителей «СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОЙ СИЛЫ»**
- **Экскурсия в место силы**
- **Творческие вечера под звездным небом у моря**

Этот семинар посвящён одной из самых важных сторон жизни каждого человека – состояниям, в которых он сам себя уважает, ценит и к которым стремится, - состояниям силы, а, точнее, - состояниям личной силы.

Сила – это не просто метафора, это реальное явление. Надо полагать, что это явление семантически родственное феномену самой жизни. Это нечто, что делает саму жизнь возможной как биологический факт, а саму жизнь индивида – более богатой и содержательной. То есть – это буквально «жизненная сила». Она является в прямом смысле врождённой как некое фундаментальное условие жить и эволюционировать. И поэтому явление жизненной, витальной силы представляет собой великую тайну, аналогичную тайне самого феномена живого

Сила – это нечто безусловное. Это самый главный аргумент и самая большая ценность, если разобраться в этом по существу. Ценность личной силы заключается в реальной власти над обстоятельствами, людьми, самим собой для полноценной и осмысленной жизни. Таким образом, личная сила – это некое мета свойство личности: наличие самой возможности преобразования имеющихся у человека возможностей в реальность.

В программе семинара:
- Феномен личной силы. Потенциал силы и состояния личной силы.
- Критерии личной силы или что мы знаем о себе.
- Факторы потери личной силы.
- Доступ к личной силе или как мы доверяем себе.
- Энергетика личной силы или как мы управляем собой и обстоятельствами.
- Баланс и равновесие как базовые и исходные состояния.
- Внимание и восприятие в состоянии личной силы.
- Концентрация и чувствительность, воля и выдержка как свидетельства личной силы.
- Обретение личной силы: процессы потенциализации, утилизации и трансформации. Ресурсы личности и состояния личной силы.
- Векторы обретения личной силы или как создать состояние личной силы.
- Нуминозный (чудесный) детский опыт: «воспоминания о силе».
- Глубинные цели и обретение личной силы.

Место проведения – Анапа, пос. Сукко.

17-18 июня 2014 года
и 10-21 июля 2014 года

ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ «ПЛАНЕТА МЕЧТЫ»

Руководитель программы – Инна Силенок – психолог, Мастер НЛП, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, Вице-президент Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, вице-президент Совета по Психотерапии и консультированию РФ, Председатель Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, автор книг «Волшебные истины воспитания» и «Волшебные истины. Пособие для родителей».

Лагерь «Планета мечты» - это место, где сбываются мечты детей и родителей. Программа лагеря разработана таким образом, что ребенок в игровой форме учится принимать взрослые решения, развивает свои лидерские качества и становится гораздо более успешным и самостоятельным. В «Планета мечты» дети сами придумывают и поддерживают правила, по которым они будут жить, а квалифицированные тренеры-психологи помогают им в этом и не только.

Лагерь научит Вашего ребенка проявлять инициативу и работать в команде. Специалисты помогут ребенку правильно и четко ставить перед собой цели и задачи и достигать их. А другие участники программы – развить коммуникативные навыки, способность идти на компромисс, если он оправдан и проявлять упорство в нужной ситуации.

Из лагеря Ваш ребенок вернется не только счастливым и отдохнувшим, но и более искренним и «взрослым». Он будет четко знать свою роль в социальных группах (семья, класс, друзья) и лучше разбираться в окружающих людях.

Все это и многое другое позитивно повлияет на жизнь Вашего чада и подарит Вам уверенность в его успешном будущем!

Место проведения – Темрюкский район, побережье Азовского моря, пос. Кучугуры, б.о. «Боспор».

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.логос-нлп.рф

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

Цена договорная.
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009 г.
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 ОАО «Печатный двор Кубани»: г. Краснодар, ул. Тополиная , 19. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00. Тираж 1500 экз. Заказ № 2254