



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення
**УКРАЇНСЬКЕ
КОЛО**



**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ
"УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"**

Український психологічний центр THE SOUL

**Модуль 9 - Майбутнє
Дати: 14 Серпня - 20 Серпня 2023**

Дякуємо нашим партнерам за підтримку в реалізації проекту:



WORLD
CONSCIOUSNESS
ALLIANCE
wca.earth



DR. KATIE EASTMAN
Transforming loss into
CHANGE and GROWTH

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Складається з 9 модулів:

Модуль 1 - Душа і Почуття (19-25 червня)

Модуль 2 - Тіло (26 червня - 2 липня)

Модуль 3 - Сила та впевненість (3-9 липня)

Модуль 4 - Любов і стосунки (10-16 липня)

Модуль 5 - Свобода та відповідальність (17-23 липня)

Модуль 6 - Дім (24-30 липня)

Модуль 7 - Гроші та благополуччя (31 липня - 6 серпня)

Модуль 8 - Єдність та цілісність (7-13 серпня)

Модуль 9 - Майбутнє (14-19 серпня)



THE SOUL
Ukrainian Psychology Center

Українське коло Модуль 9

Майбутнє

Дякуємо нашим партнерам
за підтримку проекту:



WORLD
CONSCIOUSNESS
ALLIANCE



DR. KATIE EASTMAN
Transforming loss into
CHANGE and GROWTH



ТИЖДЕНЬ 9

Модуль 9 - Майбутнє (14 серпня - 20 серпня)

Кількість зареєстрованих людей на Програму - 247

Учасники в Телеграм каналі - 221

Ведучі Модулю 9 - Олександра Шиманова та Марія Винницька

Ціль модулю:

- Усвідомити, що майбутнє - є результат минулого та теперішнього
- Відслідковувати в теперішньому - те, що я роблю сьогодні наближає мене до бажаного майбутнього чи віддаляє?
- Виявити в собі ознаки посттравматичного зростання, як к зцілення від травми та здатність уявляти майбутнє

Матеріали модулю:

1. Теоретичне відео+текстова версія Майбутнє - 30 хв
2. Опитування учасників в Телеграм на те, що додає сил та віднімає сили для майбутнього
3. Опитування учасників в Телеграм на 5 основних ознак подолання травми, найбільше та найменше проявлені
4. Отримання метафоричної карти-ресурсу на майбутнє
5. Практика від Марії Винницької про своє майбутнє та майбутнє України
6. Зустріч з психологами у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька та Олександра Шиманова) - 1 год 57 хв.



Матеріали модулю:

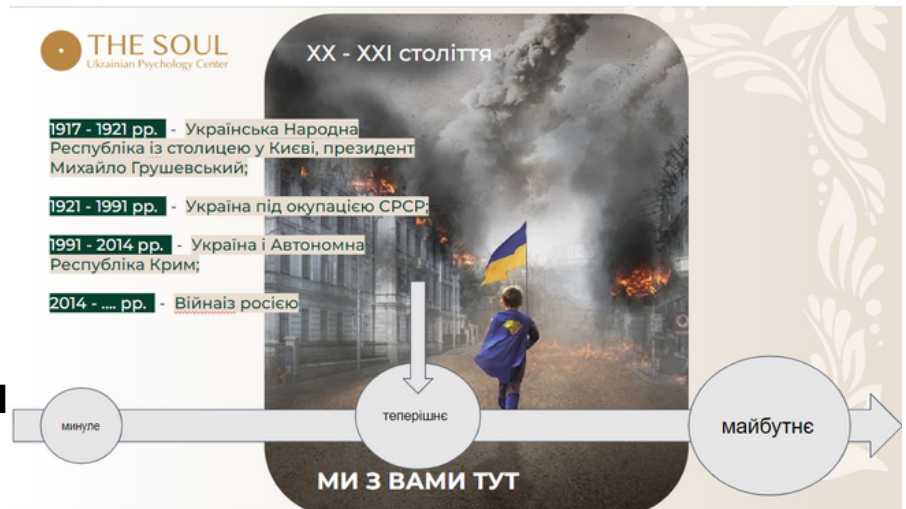
1. Теоретичне відео+текстова версія Майбутнє



Як дивитись зараз у майбутнє серез невизначеності та хаосу?

Без минулого немає майбутнього

ЗДАТНІСТЬ УЯВЛЯТИ МАЙБУТНЄ Є ВАЖЛИВИМ ЧИННИКОМ ЗЦІЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ



Що таке тунельне бачення?

З точки зору психології, тунельне бачення є зміна уваги, що відбувається в ситуаціях інтенсивного стресу, особливо коли відчувається почуття загрози. Тоді всі сили спрямовані на виживання і звужується перспектива і сприйняття



Внаслідок переживання важкої життєвої кризи людина здатна зрости



Це буває важко прийняти, але ми здобуємо новий досвід через втрати, біль, горе і надію на краще посеред усіх втрат, що є. Ми можемо зростати через будь-який досвід, який нам приносить життя.

5 ознак Посттравматичного зростання



1. Ви відчуваєте вдячність і цінність можливості жити.
2. Ви сповнені натхнення, нових прагнень, маєте волю до життя сильніше, ніж раніше.
3. Ваші стосунки з іншими стали здоровішими й загалом щасливішими. Ви легше заводите і підтримуєте дружні стосунки та насолоджуватись спілкуванням.
4. Ви демонструєте більше стійкості та особистої сили. Ви відчуваєте себе сильнішими як морально, так і фізично, ви приймаєте і поважаєте свою сутність і не дозволяєте стороннім перешкоджати вашому особистому щастю.
5. Ви почали помічати можливості, яких не бачили раніше і відчуваєте готовність пробувати.



Людина -це цілісне створіння

Для хорошого життя будь-які перекося не добрі

Турбуйтеся про всі важливі складові вашого життя



Що важливо для створення свого хорошого майбутнього?



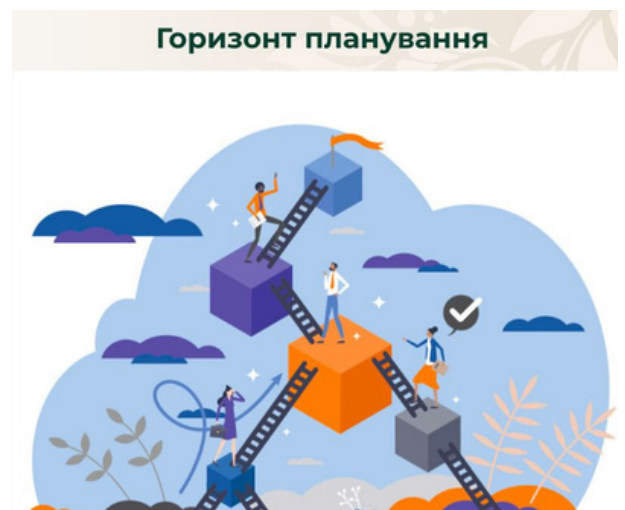
- Мати своє бачення
- Знати свої потреби
- Знати свої цінності
- Бути готовим ризикувати
- Особливо якщо цілі та мрії великі

Горизонт планування

Не вимагайте від себе неможливого. Але робіть, що можливо і що РЕАЛЬНО ДЛЯ ВАС САМЕ ЗАРАЗ

Цілі та бачення:

- День
- Тиждень
- Місяць
- 3 місяці
- Півроку
- Рік

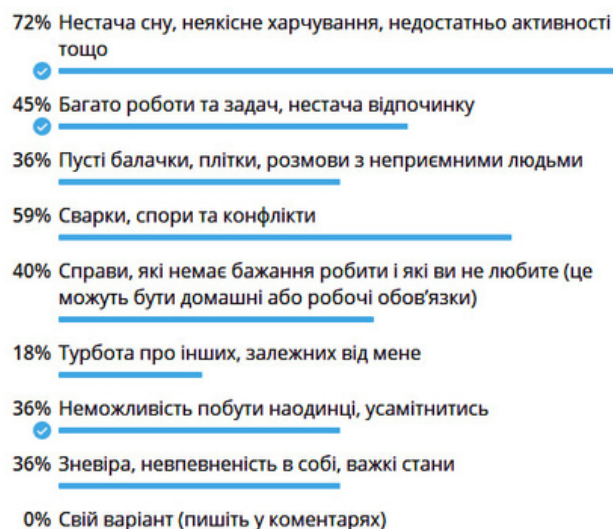


2. Опитування в Телеграм каналі про те, що додає сил та що віднімає

Що віднімає мої сили?

Що віднімає мої сили?

Анонимний опрос



Три найбільші відсотки:

72% - Нестача сну, неякісне харчування, недостатньо активності тощо

59% - Сварки, спори та конфлікти

45% - Багато роботи та задач, нестача відпочинку

Що мене наповнює?

Три найбільші відсотки:

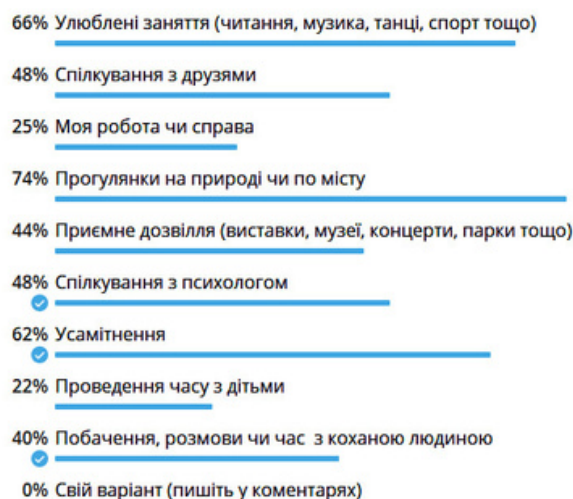
74% - Прогулянки на природі чи по місту

66% - Улюблені заняття (читання, музика, танці, спорт тощо)

62% - Усамітнення

Що мене наповнює?

Анонимний опрос

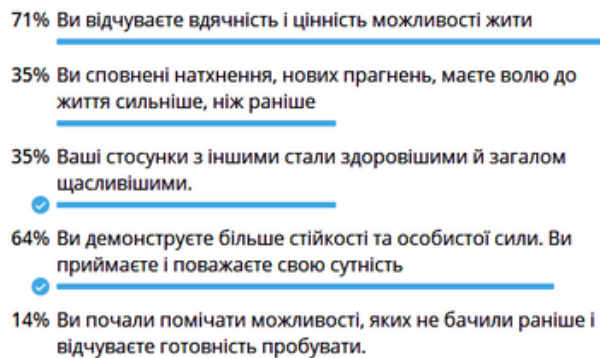


3. Опитування учасників в Телеграм на 5 основних ознак подолання травми, найбільше та найменше проявлені

Уважно прочитайте ці ознаки, та визначте ті 2, що вам зараз **НАЙБІЛЬШ** властиві?

Уважно прочитайте ці ознаки, та визначте ті 2, що вам зараз **НАЙБІЛЬШ** властиві?

Анонимный опрос



Три найбільші відсотки:

71% - Ви відчуваєте вдячність і цінність можливості жити

64% - Ви демонструєте більше стійкості та особистої сили. Ви приймаєте та поважаєте свою сутність

по **35%** - Ваші стосунки з іншими стали здоровішими та загалом щасливішими та Ви сповнені натхнення, нових прагнень, маєте волю до життя сильніше ніж раніше

А тепер відмітьте ті 2 ознаки, що ви у себе **НАЙМЕНШЕ** спостерігаєте?

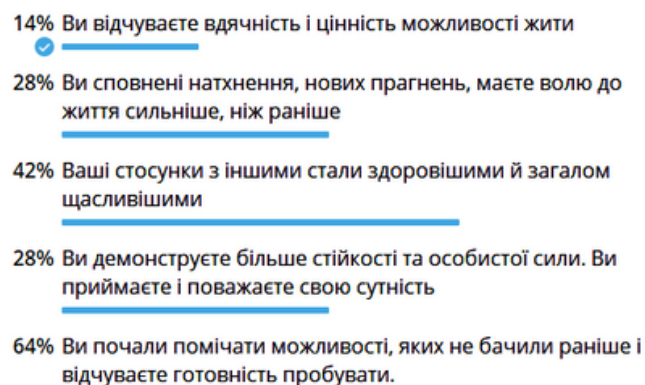
Три найбільші відсотки:

64% - Ви почали помічати можливості, яких не бачили раніше і відчуваєте готовність пробувати

42% - Ваші стосунки з іншими стали здоровішими та щасливішими по **28%** - Ви сповнені натхнення, нових прагнень, маєте волю до життя сильніше, ніж раніше та Ви демонструєте більше стійкості та особистої сили. Ви приймаєте та поважаєте свою сутність

А тепер відмітьте ті 2 ознаки, що ви у себе **НАЙМЕНШЕ** спостерігаєте?

Анонимный опрос

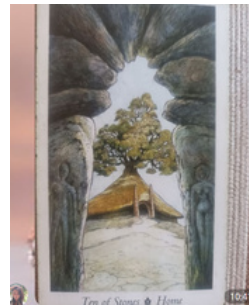
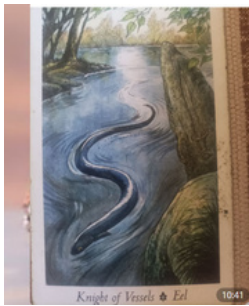


4. Отримання метафоричної карти-ресурсу на майбутнє



Учасники обирали для себе Метафоричну карту з колоди та за допомогою нашого психолога марини Яхно досліджували ресурс, який стане в нагоді на майбутнє

Нижче декілька карт учасників:



5. Практика від Марії Винницької про бачення свого майбутнього та майбутнього України

Майбутнє України

- Яким би ви його хотіли бачити?
- Що хотіли би, щоби було у нашій країні?
- Щоб вона була яка?

Коли ви будете розмірковувати про це велике запитання – пам'ятайте, що ви також є невід'ємною частиною цього великого процесу. Кожний з нас, кожний з вас може щось зробити. Тож ви можете також подумати, а щоби ви хотіли і могли робити, щоби це бажане майбутнє здійснилось? Це вам також нагадає саме про вашу силу, здібності і таланти ✨



5. Зустріч з психологом у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька та Олександра Шиманова) - 1 год 57 хв.

На що ми можемо спиратися у невідомості?
Невідомість завжди була і є нашою реальністю.
Якось же ви із нею обходились все життя

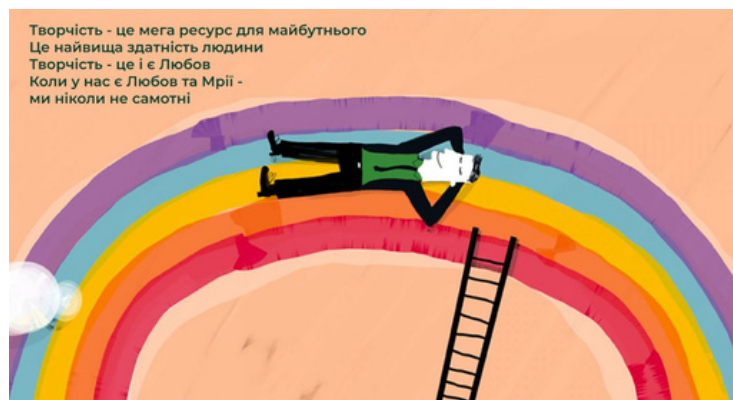


Які ваші Цінності?

Що для дійсно важливо?

Мета позиція - здатність спостерігати за собою. І дивитись на себе ніби трошки збоку

Хто режисер?
Яка назва?
Про що кіно?
Який жанр?
Які там сценарії?



Творчість - це мега ресурс для майбутнього
Це найвища здатність людини
Творчість - це і є Любов
Коли у нас є Любов та Мрії - ми ніколи не самотні



Робили практичну вправу на тему Куди веде нас майбутнє?

THE SOUL
Ukrainian Psychology Center

Куди веде нас Майбутнє?
Фінальна точка нашого майбутнього - це Смерть

1, 2, 3 - 5... 10, 15... 20... 25... 32... 37... 41... 45... 50... 56... 62... 65... 70... 75... 80... 85... 90.....

Ваше Народження → Ваша Смерть

Не треба вмирати так, ніби ніколи не жили
І жити так, ніби ніколи не помрете

Ваш час тут обмежений
А значить він дуже цінний

Не треба вмирати так,
ніби ніколи не жили
І жити так, ніби ніколи
не помрете

Ваш час тут
обмежений
А значить він дуже
цінний

Учасники писали свої враження та результати в чат:

The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a presentation slide from 'THE SOUL' is visible, featuring a dog and text about reality and death. On the right, a chat window displays several messages from participants, including 'Це резонує зі мною - обирати себе!', 'Ця ідея мені близька', and 'В минулому було багато хорошою та багато труднощів, мене страшить час попереду. Але сьогодні відчуваю піднесення!'. The chat also shows a confirmation message for a Zoom meeting.

"Це резонує зі мною -
обирати себе!"

"Ця ідея мені близька"

"В минулому було багато
хорошо та багато труднощів,
мене страшить час
попереду. Але сьогодні
відчуваю піднесення!"

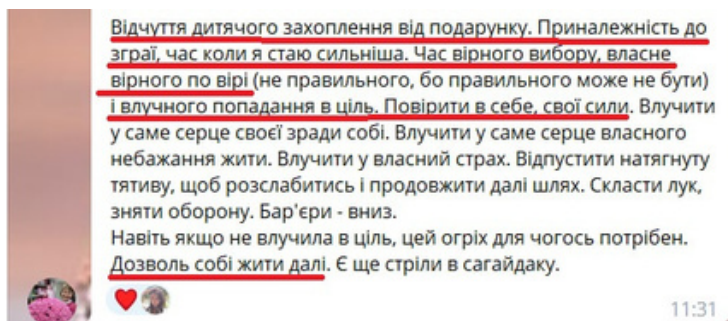
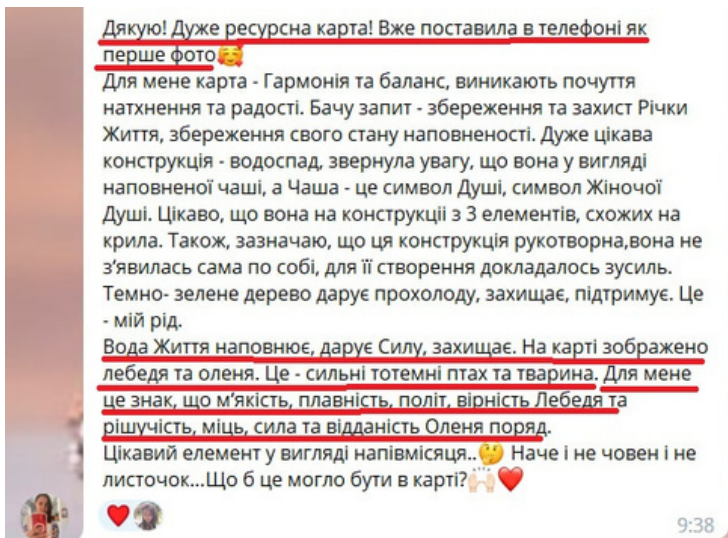
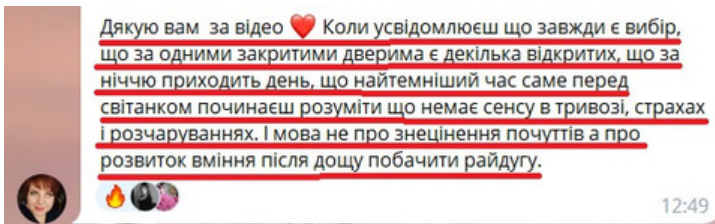
This screenshot is similar to the one above, showing the same presentation slide and chat window. The chat messages are partially visible, including 'Дивлячись на минуле я багато пережила і вистояла ; Я зараз - сильна; Я в майбутньому - щаслива' and 'Дивлячись на минуле, виникає почуття вдячності за життя, за увесь досвід. Зараз відчуваю, що час дійсно обмежений. І тому в майбутньому хочеться його використати якнайцінніше і бути щасливою'.

"Дивлячись на минуле я багато
пережила і вистояла ;
Я зараз - сильна;
Я в майбутньому - щаслива"

"Дивлячись на минуле, виникає почуття
вдячності за життя, за увесь досвід.
Зараз відчуваю, що час дійсно
обмежений. І тому в майбутньому
хочеться його використати якнайцінніше
і бути щасливою

Відгуки учасників проекту “Українського Кола” :

- Червоним виділено той терапевтичний ефект, який учасники відчувають в ході проходження практик, переклад справа - саме цих частинок тексту;
- Неперекладена частина тексту - це рефлексія, роздуми, письмове нотування своїх переживань, яке також має терапевтичний ефект, є конфіденційною інформацією;
- З часом проходження програми, в учасників з'являється більша глибина роздумів, здатність до усвідомлення власних переживань, відбувається “випаковка” травматичного досвіду з себе, одночасно із надбанням ресурсного життєдайного стану.



Всі матеріали є інтелектуальною власністю ГО Український Психологічний Центр Душа (THE SOUL). Будь-яке використання дозволено лише за згоди організації або з посиланням на джерело.