



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення
**УКРАЇНСЬКЕ
КОЛО**



**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ
"УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"**

Український психологічний центр THE SOUL

Модуль 1. Емоції та почуття
Дата: 19 червня - 25 червня, 2023

Ми дуже вдячні за підтримку нашим партнерам:



WORLD
CONSCIOUSNESS
ALLIANCE
wca.earth



DR. KATIE EASTMAN
Transforming loss into
CHANGE and GROWTH

ТИЖДЕНЬ 1

- Кількість зареєстрованих людей на Програму- 185
- Учасники в Телеграм каналі - 201 учасник
- Ведучі Модулю 1: Марія Винницька та Олександра Шиманова

Матеріали Модуля 1.

1. Вступне відео до Програми і про Програму - 10 хв
2. Теоретичне відео Емоції та почуття - 45 хв
3. Аудіо-практика Безпечне місце - 15 хв
4. Відео Щоденник емоцій - 8 хв.

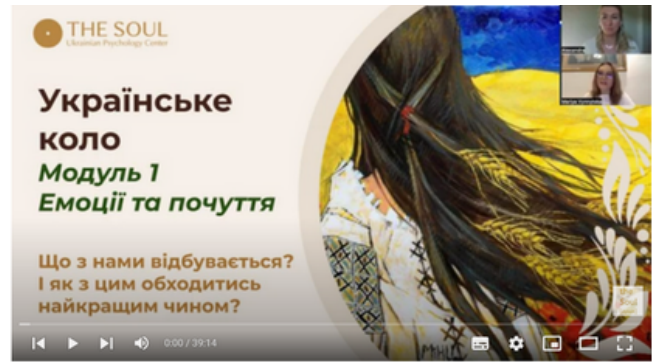


Як буде проходити
Програма?

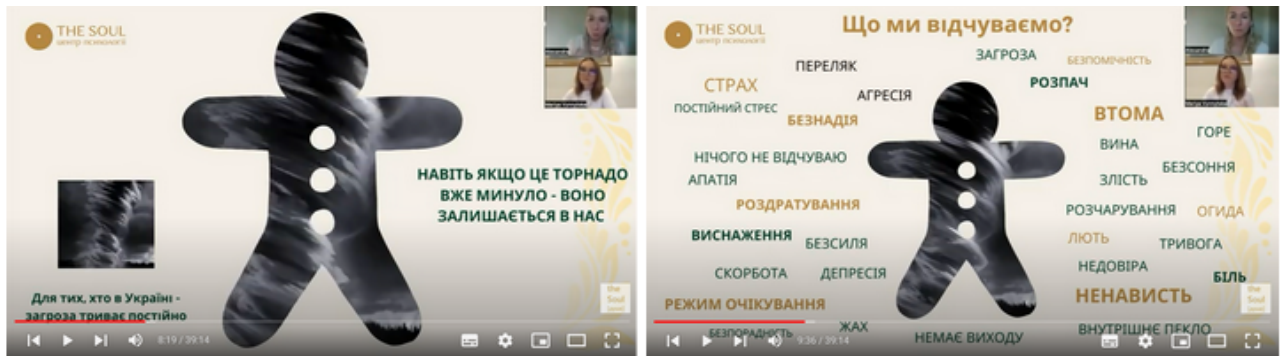
112 просмотров



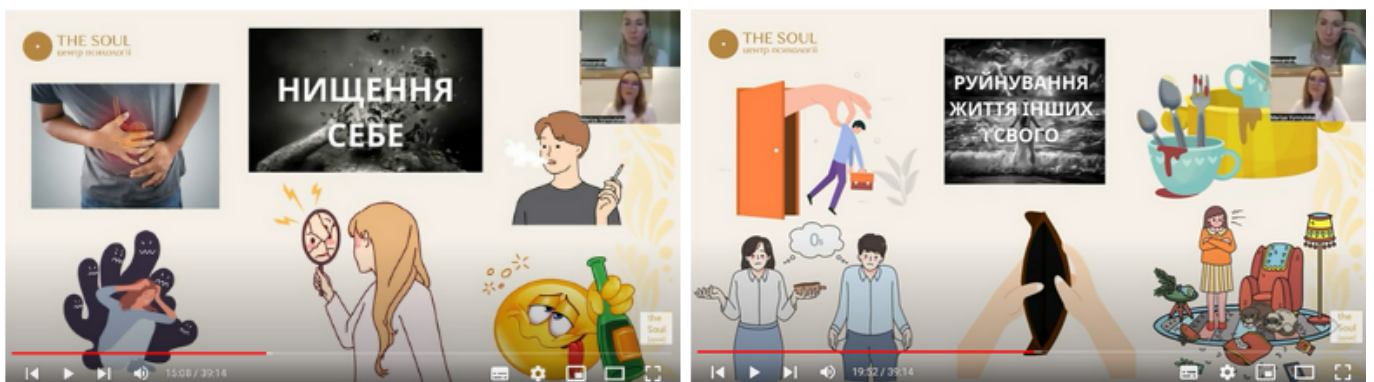
1. Відео+Текстова версія. Емоції та почуття.

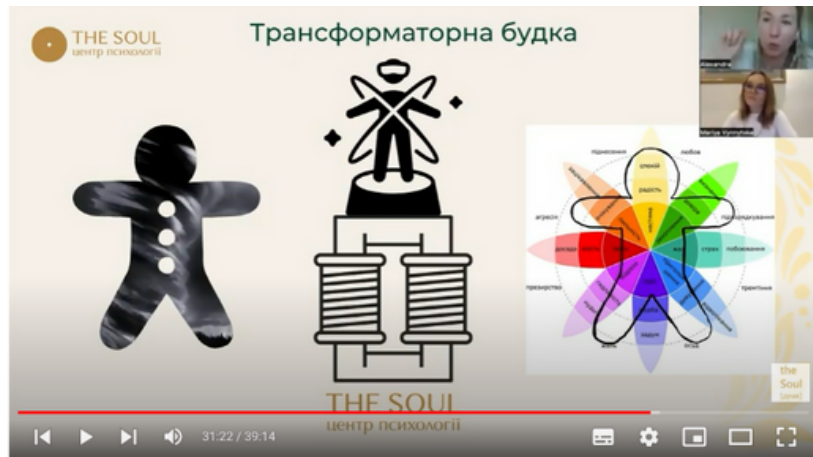


- Розбирались в тому як визначати свої емоції, називати їх, та обходитись з ними.
- Ключове - поки ми не усвідомлюємо що з нами відбувається - ми цим не керуємо.
- Досліджували що відбувається з кожним коли впливає щось велике та руйнівне (символ торнадо) і як ми приходимо в себе, коли цей ураган проходить



- Розбирали два “автоматичних” сценарії після травмуючого досвіду - коли ми руйнуємо себе та руйнуємо стосунки з іншими.
- Вивчали третій конструктивний спосіб - трансформації, тобто перепрацювання болючого досвіду на свою користь через усвідомлення, терапію та свідомий вибір життєстверджуючих моделей.





Практики:

1. 3 кола впливу (Олександра Шиманова)

Учасники визначали та аналізували, як кожне з них впливає на їхнє життя та де встановлені зоні особистісного контролю. І що можна змінити в своєму житті чи оточенні, а де що відпустити.

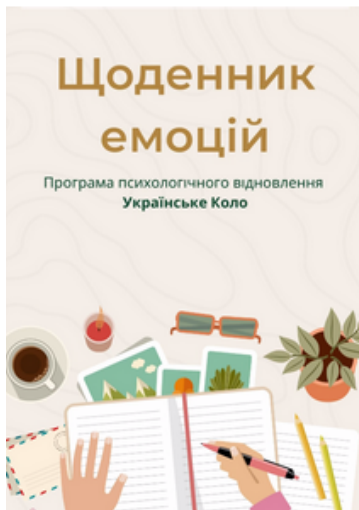


2. Аудіо-практика Безпечне місце (15 хвилин)

(Олександра Шиманова)

Медитативна практика направлена на ближнє коло впливу, де учасники беруть більшу відповідальність на себе за свої стани, перетворюючи енергію безпорадності та жертовності на творчу енергію життя та власної сили. Усвідомлення, що саме внутрішнє коло впливу є джерелом життя та енергії на майбутнє.





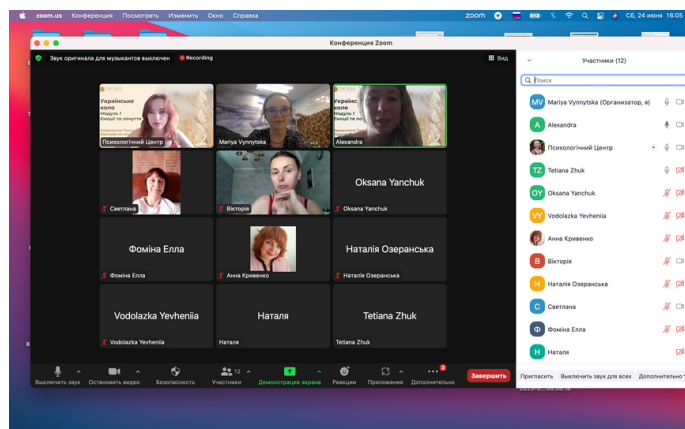
3. Відео практика + текст для Щоденника емоцій (8 хв роз'яснення правил ведення + пдф-версія) - (Марія Винницька)

Практика для відпрацювання щоденної звички відслідковувати свої емоції, називати їх та усвідомлювати. А також аналіз емоцій, що домінують.

4. Зустріч з психологами у Zoom та Відповіді на питання.

Зустріч відбулась от 11-00 в суботу 24.06. 23 (Ведучі Марія Винницька та Олександра Шиманова). Складалась з 3-х частин:

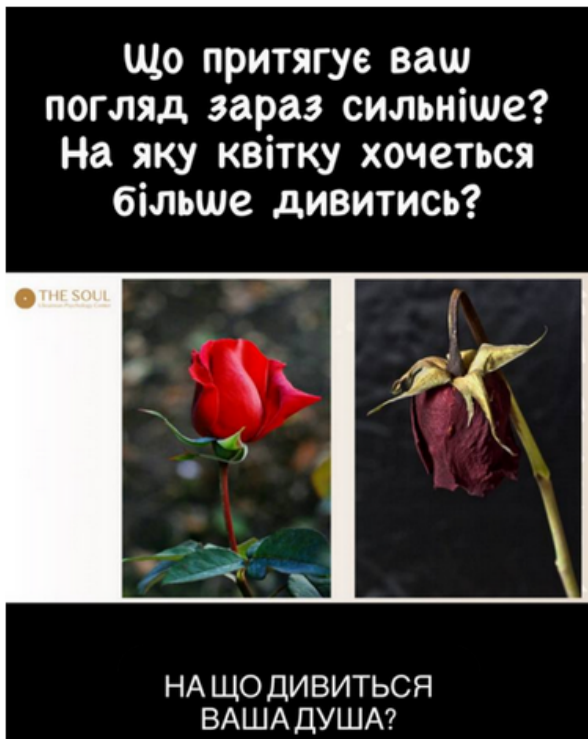
- Відповіді на питання, що виникали під час проходження вправ:



- Перегляд терапевтичного мультфільму з образами як справляться з емоціями:



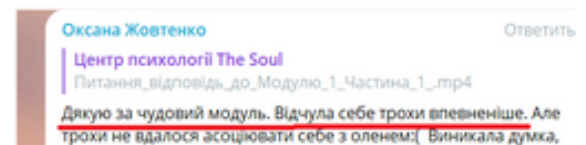
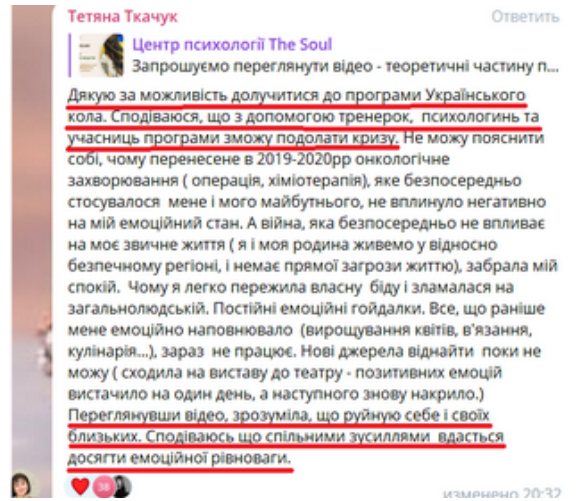
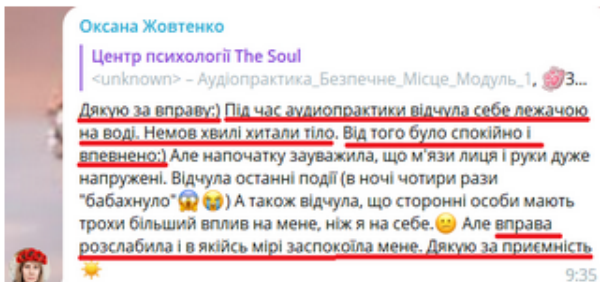
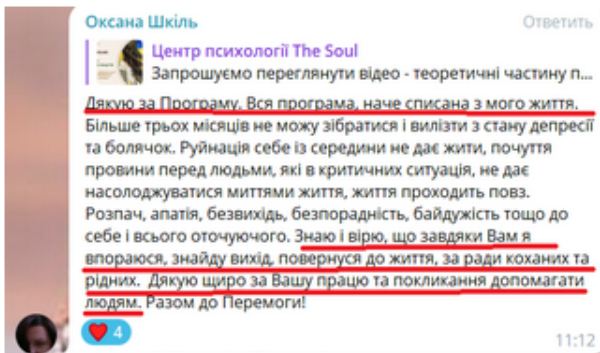
- Практична розстановочна вправа на вибір життя.



Під час модулю активність була середня. За цей тиждень приблизно було написано близько 100 коментарів. Високу активність проявили 25 учасників.

Учасникам було корисні вправи на усвідомлення свого впливу на свій власний стан, а також дієві методи як це робити та брати відповідальності за свій стан.

Відгуки



Оксана Жовтенко Ответить
Центр психології The Soul
Питання_відповідь_до_Модулю_1_Частина_1_тпр4
Дякую за чудовий модуль. Відчула себе трохи впевненіше. Але трохи не вдалося асоціювати себе з оленем! Виникала думка,

Анна Журавлева
Центр психології The Soul
<unknown> - Аудиопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1_3...
Дякую за практику. Спочатку відчувала своє тіло, де є проблеми то відгукувалось болем, а потім мене десь понесло... у мене так є ... відключає повністю чи то засинаю, не пам'ятаю, але було класно, повернулась у більш кращому стані ❤️
11:30

Тетяна Бачурська
Центр психології The Soul
Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...
На початку війни я бачила себе настільки маленькою людиною у порівнянні з торнадо... Зараз моє зображення навпаки стає більшим. Я відчуваю, що потрібна, що можу допомагати і діяти. Дякую. Цікава візуалізація вийшла у мене.
ТБ изменено 13:51

Світлана Денисевич
Центр психології The Soul
<unknown> - Аудиопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1_3...
Дякую за практику!
Спочатку відчула себе як Маску, особливо на обличчі, як щось несправжнє, залякле. Тривога проходила по всьому тілі. Коли сфокусувалась на 4 точках опори, прийшла впевненість і розслаблення. Це як повернення себе у себе.
Дякую.
СД 22:06

Центр психології The Soul
Для вашої зручності ми пропонуємо також текстов...
Що мені показало записування емоцій, почуттів?
Ранкова втома, невизначеність, апатія, тривожність значно знизилась після сну. Величезним ресурсом є розмова з близькою по духу людиною. Часто в апатії, пригніченому стані нікого не хочу чути, ні з ким розмовляти, жодних звуків ні видавати, ні приймати. А в цьому великий мій ресурс! варто знайти сили і набрати номер, далі буде легше.
18:39

Ирина Ответить
Центр психології The Soul
<unknown> - Аудиопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1_3...
Дякую за практику! Заземлення в процесі - відчуття більш-менш знайоме. А от увечері, під час, так би мовити, повторення деяких моїх звичних афірмаций відчуття вагомості і відгуку в тілі кожного слова - не поетична метафора, а інакше й не опишеш. У ступнях аж жарко було. Тому дякую за дівчий спосіб повернення в тіло - для мене це іноді дуже актуально 🙏
10:04

Анна Журавлева Ответить
Центр психології The Soul
1 Перше - це Коло контролю нашого безпосереднього впл...
Доброго ранку 😊
Коло мого впливу:
✓ Мої слова
✓ Їжа яку я споживаю
✓ Мій зовнішній вигляд (але не завжди є бажання впливати)
✓ Моє місцезнаходження
✓ Виконання ранкової зарядки
✓ Випиваю склянку води щодня зранку
✓ Помічаю прекрасне навкруги: квіти, краплинки на листочках, птахів, тварин
✓ Заряджаю енергією сонечка щодня
✓ Моє коло спілкування
✓ Фільми які я дивлюся
Дякую за вправу, виявляється я багато на що впливаю)))
10:51

Світлана Денисевич Ответить
Центр психології The Soul
2 Друге коло - це вже коло взаємозв'язку, (але не стовідсот...
Якийсь період відношення з чоловіком були дуже сильно напружені, ми не розуміли один одного, було багато роздратування. Пару раз у мене були сильні істерики, чоловік не підтримав (можливо не знав як). Я почувалась так, ніби я сама на світі. Зараз стосунки з чоловіком стабілізувались. Почала більше приділяти увагу собі. Не так циклює. Для мене подружні стосунки важливі. А зараз вчусь казати про свої потреби оточуючим. Про те, що потребує спілкування, що щось не подобається. Таке відчуття, що ти як вчишся ходити, все заново робиш. Я ж робила це раніше, а потім як провалюєшся, не робиш, а потім згадуєш і починаєш робити знов.
СД 17:25

Світлана Денисевич Ответить
Центр психології The Soul
2 Друге коло - це вже коло взаємозв'язку, (але не стовідсот...
Якийсь період відношення з чоловіком були дуже сильно напружені, ми не розуміли один одного, було багато роздратування. Пару раз у мене були сильні істерики, чоловік не підтримав (можливо не знав як). Я почувалась так, ніби я сама на світі. Зараз стосунки з чоловіком стабілізувались. Почала більше приділяти увагу собі. Не так циклює. Для мене подружні стосунки важливі. А зараз вчусь казати про свої потреби оточуючим. Про те, що потребує спілкування, що щось не подобається. Таке відчуття, що ти як вчишся ходити, все заново робиш. Я ж робила це раніше, а потім як провалюєшся, не робиш, а потім згадуєш і починаєш робити знов.
СД 17:25

Дар'я Калмикова Ответить
Центр психології The Soul
1 Перше - це Коло контролю нашого безпосереднього впл...
Розумію, що я обираю психологічний стан в якому знаходжуся. Як їжу в ресторані, чи одягу в шафі. Не завжди задоволена цим вибором, але він такий, який є.
10:29



Світлана Балан Ответить

Центр психології The Soul
<unknown> - Аудиопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1, 3...

Дякую за практику, накінець зробила вчора пізно увечері. Змогла розслабитися. Але потім згадала ситуацію, коли я пішла з дітьми зі свого класу гуляти до парку, і там нас застала тривога, та ще й вибухи було чути. Найближче укриття в будинку було зачинене, і довелося повертатися до школи. Дорогою відчувала страх і тривогу за дітей, спочатку була невизначеність, навіть трохи паніка, що робити. Але коли вже йшли до школи, то заспокоїлася, відчула, що все буде добре. Таке саме відчуття було і в кінці практики. Спокойно заснула. На жаль, дуже багато було роботи, тому ще буду працювати з емоціями.

11:02

Ольга Новохатько Ответить

Центр психології The Soul
Мультфільм.mp4, Також викладаємо мультфільм окремо

Добрий вечір, в котре дякую за поєкт! Не зупинюся))) Ви всі мені дуже потрібні.

Почала з перегляду самостійно мультика. Відчула персонажів. Олень - дія, рух, поштовх.
Душа- дитина, недосвідчена, чутлива, дуже вразлива.
Вогонь - мій жах! спустошення. Виникла думка: " Не буди лихо доки воно тихо!" Зрозуміла після тренінгу, то мій гнів, агресія те лихе чому треба давати раду, направляти в "нові продуктивні канали". Доречі пазурі жаху з'явилися досить давно після вагітності, з появою першої дитини. Пам'ятаю непосидючу малечу, що огступилася на схолах, а я заклякла і не могла

Наталія Укр коло

Центр психології The Soul
<unknown> - Аудиопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1, 3...

Дякую за вправу. Яюсь розслабилась. Сконцентрувалась на тілі та диханні. Захотілось навіть поспати. Після вправи через деякий час навіть спокійніша стала. Навіть думки посвітлішали. Дякую.

19:30

Оксана Жовтенко Ответить

Центр психології The Soul
Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...

Із задоволенням прослухала й переглянула відео частину) Дякую викладачам: докладно, просто й зрозуміло для сприйняття. Окремо хочу подякувати за оголошені позитивні моменти, які

23:00

Центр психології The Soul
Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...

висвітлюють, що не все є безнадійним, як здається, я маю потенціал для розвитку, для подолання негативних явищ і процесів.

23:03

Усі матеріали є інтелектуальною власністю Українського психологічного центру «THE SOUL». Будь-яке використання дозволено лише за згодою організації або з посиланням на ресурс.

