

Тема: Упражнение «Лайфхаки самопомощи и саморегуляции»

Педагог-психолог, сказкотерапевт Н.В. Кобелева

Цел.: профилактика выгорания

С этим упражнением, дорогие коллеги, я познакомилась на втором Фьюжен-Съезде Международного Союза Сказкотерапевтов, который проходил в онлайн режиме с 06.07.2020-10.07.2020. Автор Галина Рубеновна Арсенян преподаватель, наставник-методист, руководитель юго-восточного представительства Международного Союза Сказкотерапевтов. Она напомнила или открыла для нас сказкотерапевтов практиков двух важных наших внутренних помощников это Сила Резонанса и Дух Сказки.

С этими помощниками я бы тоже хотела вас познакомить, они помогут нам в профилактике выгорания восстанавливать жизненные силы.

И так, представьте, как выглядят помощники Сила Резонанса и Дух Сказки.

Образы Силы Резонанса и Духа Сказки, дорогие коллеги, если вы представите, открываются каждому по-своему. Они многолики.

Дорогие коллеги, не в обиду будет сказано, но мы с вами психологи очень отличаемся от других людей с другими профессиями. У нас особый внутренний мир, мы смотрим на сам мир по-другому, мы видим человека в его многогранности, мы видим его внутренний мир.

У нас внутри есть такое, чего очень мало в других, а у нас, кстати это в избытке. Мы умеем резонировать с пространством, другими людьми, событиями, возможностями.

Об этом, дорогие коллеги, мы даже сами порой не знаем, что внутри нас есть мощная опора. Это Сила Резонанса. Эта сила открыта для нас благодаря причастности с бесконечностью. Сильному и доброму потоку любви. Между потоком любви и нами возможен диалог. Мы знаем, что чтобы этот диалог случился нужно выйти за пределы собственного «Я», открыться миру, всем сердцем устремляясь к вибрациям более высокой чистоты. Это состояние уединения усиливает нас многократно.

Сила Резонанса нам сейчас, как никогда нужна, с ней необходимо вступать в диалог, развивать это сотрудничество, для нашей опоры, она наша драгоценная особенность, это наш капитал.

Вторая сила - Дух Сказки, она тоже у всех своя. Его мы впитали с молоком матери. И это тоже наша опора и наша сила. Дух Сказки самобытен, непостижим, свободен, для него не существует границ и условий. Это мощь и чистота, может любую разрушительную силу обуздать. Где он там все оживает, расцветает красотой. Он помогает не доверять привычному и видеть непроявленное. Он неуловим и непобедим, потому что для него всегда открыты и выси небесные и просторы широкие, и воды безбрежные и ходы подземные. Он неуемен, в нем невероятная энергия. И она все время нас будит, зовет, двигайтесь, меняйтесь.

Итак, дорогие коллеги, в нашем внутреннем мире есть волшебная сума и живут в ней два помощника Сила Резонанса и Дух Сказки, которых мы можем просить о помощи.

И вот сегодня они будут нам помогать, поддерживать, в такой интересной деятельности, дорогие коллеги, как создавать лайфхаки.

Лайфхаки нужны нам в тот момент, когда необходимо привести себя к состоянию баланса внутреннего порядка.

Лайфхаки, чтобы было понятно, это то, что взламывает окружающую действительность, это простые, хитромудрые комбинации решения сложных задач.

Лайфхаки это определенные действия, которые облегчают жизнь. Лайфхаки это спонтанная находка, которая широко потом применяется, даже автора иногда не знаем.

Это слово произошло от английских слов "лайф" - жизнь, "хак" - взламывать. Оно означает какие-то бытовые хитрости, которые помогают легко решить проблему без усилий. Перевод на русский язык – идея, настройка, скорая помощь. Сейчас активно применяются во всех областях.

Мода диктует свои тенденции, лайфхаки сегодня окружают нас повсюду. С присущим задором они делают свое дело, взламывают окружающую

действительность. Расшатывают стереотипы, устраняют с пути тяжеловесные конструкции, для того, чтобы предложить простые, живые хитроумные комбинации, изящные, легкие решения трудных задач малыми энергозатратами, легким, оригинальным образом помогают прийти к пользе.

Льву Николаевичу Толстому принадлежит мудрая мысль «Истинный художник всегда упрощает». Эта мысль сегодня актуальна как никогда. Будем воплощать ее в жизнь, дорогие друзья.

Создавать их мы будем лайфхаки мозговым штурмом с целью, чтобы обозначить для себя основные ориентиры системы психологической самопомощи, а также поддерживать друг друга в нашем сообществе педагогов-психологов.

Такая поддержка нам очень нужна, мы живые люди.

Сказкотерапевты уже взяли это на вооружение, чтобы создать себе самопомощи саморегуляции. Оперативно оказывать себе помощь.

Итак, лайфхаки самопомощи и саморегуляции готовы рождаться здесь и сейчас. Позволим себе ощутить их жизненный заряд.

Создавать лайфхаки невероятно полезно и не потому, что мы тренируем, способность, привычку оказывать в нужный момент нужную оперативную помощь, но еще и потому что мы учимся это делать просто и тем самым экономим огромный объем жизненной энергии.

У них на самом деле чудодейственная сила, проверено, как только мы их произносим, они тут же стремительно включаются в нашу жизнь. Начинают работать.

Прошу заметить, что путь создания лайфхаков это не путь энергосбережения, это не путь внутренней спячки, эмоциональной отгороженности, нет. Это путь оптимизации жизненной энергии, потому что мы направляем энергию в

нужное русло. К нам приходят ресурсы. А поскольку любая оптимизация начинается с чувства юмора, нам это непременно понадобится.

Еще в создании лайфхаков понадобятся драйф, смекалка, простота, искренность и конечно полная включенность. Это необходимо в любой игре.

Лайфхак, дорогие коллеги, это игра, поэтому в них так много жизни. Лайфхак это процесс, который состоит из двух этапов, и их мы сейчас будем проживать.

Но прежде чем перейдем к процессу создания лайфхаков, хочу предупредить, что у каждого из вас будет своя коллекция, потому что только вы чувствуете внутренний свой запрос, и только вы тонко чувствуете себя.

Пример лайфхака: «Знаешь, так делай», «Не парься, дыши легче», «Что-то не так замри, образ внутренне проясни», «Мутно с образом, создай движуху», «Своего держись», «Поймай утраченное» и так далее.

Что ж, дорогие коллеги, взломаем жизнь и совершим непоправимое к лучшему.

Создание лайфхаков:

1 этап работы нужно определить внутри себя проблемную зону, поле уязвимости, слабое звено для проработки.

Для этого задаем вопрос: что мешает, обременяет меня сейчас в профессии или в личной жизни?

Дорогие коллеги, я чувствую, как сейчас закопались жалобные мысли, чтобы заявить о себе, поэтому разрешаю вам жаловаться, сейчас можно.

Запишите две-три жалобы на бумагу, назовем их условно челобитные, потому что мы их будем обращать к своим помощникам к Силе Резонанса и Духу Сказки.

Давайте посвятим написанию челобитных несколько минут. Пусть сейчас внутри вас появится та зона, которая нуждается в проработке, нуждается изменению к лучшему, к совершенствованию.

Может сейчас у вас появится зона, которая пожалуется вам в том, что вот это меня не устраивает, вызывает у меня дискомфорт.

Итак, начнем с того, что я задаю вам вопрос и делаю маленькую паузу, а вы пишете.

Что мешает, обременяет меня в профессии или личной жизни или в другой области?

2 этап работы

Обращение челобитной к нашим помощникам к Силе Резонанса и Духу Сказки.

Для этого сейчас необходимо призвать на помощь помощников двое из суммы.

Поточнее представьте их образ, почувствуйте их как они выглядят на данный момент. Если образ готов, изложите им свои челобитные, всю свою тяжбу, нужду, как есть.

Дорогие коллеги, я точно знаю, что они вас со вниманием выслушают, и удовольствием начнут вам помогать.

Только пусть ваше воображение настроится и поможет представить, что они вам ответят.

Далее, из того что они вам рассказали, выделите самое главное, зерно, самую суть.

И вот это самое ценное, самое главное зернышко превратим с драйфом в изречение, лайфхак, которое нам даст жизненную силу. Остановит поток негатива.

Тренируйтесь, будьте здоровы, успехов вам, дорогие коллеги.