



Скворец

№15 (сентябрь 2021)

Доброго времени суток, друзья. **Скворец** поздравляет вас с началом нового учебного года и объявляет "бархатный сезон" - особенно благоприятный период для работы в условиях континентального центровского климата. Длится с конца сентября до середины октября. Характеризуется сухой и безоблачной погодой со средней дневной температурой 36,6°C. Рекомендуются коллегам с ослабленным иммунитетом, 65+, беременным и кормящим. А также, высоко и не очень, мотивированным сотрудникам.

БАРХАТНЫЙ СЕЗОН НА МОРЕ

Сезон отпусков закончился, яркие сарафаны, стильные купальники, шорты и майки сложены на дальнюю полку в шкафчик. Лето прошло, да здравствует... море!

Что же общего между морем и человеком? Море - это ласковая радость и сильная буря-агрессия, страх неуправляемой стихии и тихая грусть, приятная нежность и любовь навсегда. Море - это ресурс, который показывает нам весь спектр эмоций, который мы можем проживать. Каким бы ни было море, оно прекрасно. Так же прекрасен Человек сам по себе в разных своих состояниях. Итальянские ученые, изучая воздействие моря на наши эмоции, выяснили, что оно вызывает повышение уровня *гормона счастья*, потому как:

1. Вода - часть естественной среды обитания человека и поддержание гидратации организма - основа для здорового функционирования всех органов.

2. Синий цвет воды вызывает ощущение покоя, снижает кровяное давление и замедляет сердцебиение, тем самым снимая у человека эмоциональное напряжение.

3. Нахождение на берегу разгружает подсознание. Для этого достаточно просто смотреть на морской пейзаж. Созерцание природных образов активизирует определённые



частишки нашего мозга, что ведет к эмоциональной стабильности.

4. Вода освежает и заряжает новыми идеями уставший мозг.

5. Соприкосновение с водой вызывает удовольствие. Люди чувствуют себя спокойнее, когда они находятся под открытым небом, и счастливее (5,2%) - когда чувствуют соприкосновение воды со своим телом.

Знаете ли вы, что...

...в мире насчитывается 63 моря и 4 океана? Самое солёное море на Земле – Мертвое, самое крупное – Филиппинское, а самое мелкое – Азовское! И если извлечь всё золото из них, то каждому человеку на Земле достанется около 4 килограммов. А три четверти самых крупных городов в мире находятся на побережье.



ДАЙВИНГ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ

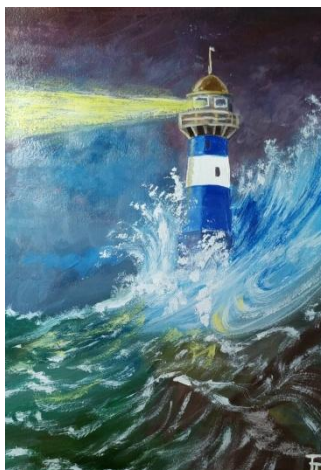
А вы чувствуете море в себе? Его глубину? Его настроение? Штиль, легкую рябь, легкое волнение, шторм, ураган? Сколько времени может пройти от полного штиля до сильного шторма? А наоборот? Насколько разрушительны ваши ураганы? Если бы вы описывали своё море прилагательными, то какими?

Друзья, есть предложение, прямо сейчас, заняться дайвингом с погружением в морские воды. Как вам? Ведь там, внизу, много таинственного и неизведанного, большую часть которого мы еще не в силах постичь. Вооружаемся всеми доступными ресурсами и

ныряем как можно глубже. Оглядываемся, осваиваемся, что-то находим и поднимаем на поверхность. Рассматриваем, обсуждаем. И ныряем снова. Чем больше погружений, тем увереннее мы себя чувствуем.

Итак, кто здесь самый смелый? Предлагаем сеанс психотерапии!

Сядьте удобнее и сосредоточьте своё внимание на картинах. Каждое изображение может стать источником для вдохновения. Выберите любое понравившееся изображение. Рассмотрите его внимательнее.



Выбрали? А теперь ответьте для себя на следующие вопросы:

- Почему вы выбрали эту картину?
- Какие чувства, мысли она вызывает?
- Какие картины могли бы дополнить выбранную вами и почему?
- Какое название вы могли бы дать выбранной картине?

Можно задать (и ответить самому себе) какой-то важный творческий вопрос, который ваше бессознательное само разгадает, интерпретируя карту - ведь мы видим в абстрактной картинке то, что занимает наши мысли. Так мы можем оформить идею в слова, а потом и в свое творчество.

Посмотрите, какие сочетания цвета Вас привлекли в выбранной картине сейчас, какая музыка рождается в голове. Присмотритесь к оттенкам, подумайте, как и в каких своих продуктах творчества или профессиональных моментах Вы могли бы использовать эти сочетания цветов, форм, рождённых эмоций и т.д.

Ну а теперь немного юмора... «Если на вас под водой смотрят большие выпученные глаза, не удивляйтесь, вас встречают гостеприимные радушные обитатели подводного мира, вежливо принимая ваше же выражение лица. Но если же это не местные обитатели, значит на вас смотрит дайвер - коллега, проплывающий мимо» ☺.

Всплываем!

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ - РАЗ, МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ - ДВА...

Когда нет моря снаружи, всегда есть море внутри...

Лаки Лучано

Мелодичный шум волн, вдохновляющий на мечты бриз, теплый успокаивающий золотой песок и легкий, полный авантюризма и приключений ветер... где-то... А вокруг нас будни, пусть и не серые; тучи за окном, отсутствие отопления, множество бумажек... "Если вы еще не на море, тогда срочно собирайте чемоданы!" - хочется сказать в ответ на всё это. Но не спешите отчаиваться!

Беззаботное ощущение легкости в теле и полета в душе мы легко можем себе вернуть с помощью *метода релаксации*. Найти время на отдых получается далеко не всегда и далеко не у каждого, тем более мы часто думаем, что для этого нужно иметь хотя бы пару свободных часов или вообще целый день. На самом же деле для вполне полноценного и качественного отдыха может хватить небольшого перерыва в 10-15 минут, проведенного с толком, по-умному.

Примите удобное положение тела, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и начинайте читать эти строки.

"Представьте, что Вы стоите на морском берегу.



Спокойное море дышит прохладой и свежестью.

Посмотрите, как волны плавно омывают песок. Почувствуйте, как они нежно касаются ступней ваших ног, освежают их, снимая боль и усталость. Вдохните полной грудью свежий морской воздух, шагните навстречу волнам. Ощутите, как

они окатывают ваши ноги все выше и выше, касаются колен, поднимаются до пояса. А вы идете, все дальше и дальше навстречу морю. Волны уже плещутся выше груди. Почувствуйте, как вода поддерживает вас, как она плавно раскачивает ваше тело. Возникает ощущение легкого полета, невесомости. Посмотрите на свои руки, они медленно всплывают - их выталкивает вода. Ощущение полета, невесомости усиливается. Медленными плавными движениями рук ощутите упругость воды. Вода несет,

поддерживает вас.

Доверьтесь ей, освободитесь от ваших страхов и сомнений.

Представьте, что потоки воды проходят сквозь ваше тело, промывая каждую клетку, каждую частицу вашего организма. Волны уносят все ваши тревоги, сомнения, болезни и наполняют тело

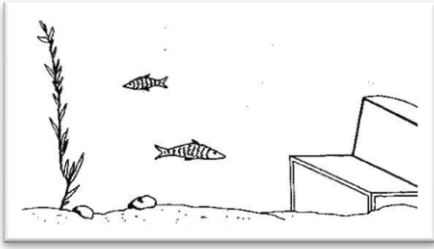


здоровьем и силой. С каждым вдохом вы накапливаете покой и умиротворение, с каждым выдохом выбрасываете болезни, страхи и напряжение. Ваше тело становится прозрачным как хрусталь, вы сливаетесь с морем, растворяетесь в его безграничных просторах. Вы и море - единое целое. Почувствуйте, как вы сильны и могущественны. Ощутите, как ваши волны омывают прибрежные скалы. Водная гладь бесконечна, ваши берега уходят вдаль и скрываются за горизонтом. Время для вас не существует, вас не страшат обиды и горечь потерь, не пугают боль и разрушение, вам неведома усталость. Выплеснитесь волной на берег, почувствуйте, как вы растекаетесь по песку. Взлетите ввысь гребнем волны, рассмотрите свои просторы, полюбуйте бесконечной гладью воды. Опуститесь на морские глубины, распугайте стайки рыб, поиграйте с ними, порезвитесь среди водорослей и камней. Снова поднимитесь ввысь и снова опуститесь в пучину. Наслаждайтесь свободой, восхищайтесь своим величием. Как ярко сияют в лучах солнца ваши волны, пена отрывается от их гребней, взлетает в небо и плавно опускается на берег... Постепенно ваше тело уплотняется и отделяется от морских волн. Вы чувствуете силу и упругость своих мышц, ощущаете песок под ногами. Вы опять стоите на морском берегу и смотрите вдаль. Сохраните все, что подарила вам вода - силу и гибкость вашему телу, настойчивость разуму и безграничность душе".

Будьте здоровы!

МОРСКИЕ СОКРОВИЩА

Небольшой проективный тест прояснит ваши цели и подскажет, какие ресурсы вам необходимы в первую очередь. Приготовьте чистый лист бумаги и карандаши, чтобы скопировать изображение.



На рисунке вы видите небольшой кусочек морского пейзажа, точнее, морского дна. Вам надо, во-первых, дополнить эту картину деталями, завершить ее, а во-вторых, особое внимание обратить на сундук. Как вы уже заметили, он раскрыт, но пуст. Заполните его тем содержимым, которое сочтете наиболее подходящим и верно отражающим ваши мысли. Сделали? Тогда начинаем интерпретировать! **Начнем с морского дна!**

- Если вы нарисовали множество рыб или других живых существ, то это говорит о том, что ваша цель касается других людей. Возможно, вы мечтаете о крепкой взаимной любви, новых друзьях, общественной деятельности. Вам важно знать, что у вас есть понимание и поддержка ваших близких и друзей.

- Если вы нарисовали множество растений то, вероятно, ваша цель из духовной сферы. В целом это означает личностный рост и саморазвитие, в частном случае это может быть, желание чему-то научиться, что-то узнать, приобрести какой-то навык, усовершенствовать имеющиеся знания.

- Если вы нарисовали на дне много камней, то это говорит о том, что ваша мечта носит материальный характер. Возможно, вы мечтаете что-то купить, большую радость вам принесет определенная вещь.

- Если вы нарисовали корабль, лодку или плывущего человека, то это говорит о том, что вы мечтаете куда-то поехать, повидать мир, получить новые впечатления.

Содержимое сундука! - это ресурсы, которые позволят вашей мечте стать явью.

- Если вы наполнили сундук деньгами, то это, как вы и сами догадываетесь, говорит о том, что вам нужны деньги, но у вас их мало или недостаточно.

- Если среди денег встречаются драгоценные камни, то это значит, что вы пока даже не пытались прикидывать, сколько денег вам нужно.

- Если вы положили в сундук драгоценности и тщательно их обрисовали, то это говорит о том, что вам стоит быть более решительным и действовать с большей уверенностью - и вы обязательно добьетесь успеха.

- Если вы поместили в сундук скелет - вам нужно время, чтобы прийти в себя после предыдущего разочарования. Спустя какое-то время вы поймете, что испытания делают нас сильнее и мудрее.

ИСКУССТВО МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Цели есть, ресурсы выделены, теперь действуем! Скажите честно, думали вы когда-нибудь о том, чтобы изменить свою жизнь? И о том, что для этого надо сделать что-то грандиозное, масштабное? Например, взять и переехать в другой город или другую страну. Уволиться с работы. Наконец-то купить абонемент в спортзал. В общем, собрать всю свою волю в кулак, стиснуть зубы и действовать! Грандиозные поступки - это, конечно, хорошо. Но на самом деле жизнь можно изменить, делая каждый день маленький шаг.



Система маленьких шагов (кайдзен) зародилась в Японии. Смысл данного метода заключается в том, чтобы идти к цели маленькими шагами. И уделять выбранному занятию совсем немного времени, но каждый день. И пусть даже это будет всего одна минута в

день. Ведь: одна минута не вызовет внутреннее сопротивление; одну минуту легко встроить в свой привычный ритм жизни и для этого не нужно его как-то кардинально менять; одна минута действий, по сути, это очень мало, а значит это легко выполнить.

Скорее всего вы подумаете: "Ну а что может сделать одна минута? Что эта одна минута может мне дать? Ведь это по сути ничего. Маленькие изменения ничего не меняют, они не имеют смысла?" Дело в том, что наши каждодневные небольшие действия формируют новые привычки, которые безболезненно встраиваются в жизнь. Новые навыки и результаты пробуждают азарт и желание постепенно улучшить свои результаты. И мы растем. Каждый день по капле приближаясь к задуманным результатам.

Итак, готовы начать что-то менять в своей жизни уже сегодня? Если остались сомнения, предлагаем прочитать молитву Антуана де Сент-Экзюпери, написанную им в минуты разочарования и усталости.