

Сборник упражнений в формате женского круга



Сборник упражнений в формате женского круга

Как правило, женщины, оказавшиеся в затруднительном финансовом положении, остро нуждаются в восполнении утраченных ресурсов и корректной ориентировке жизненного пути. В целях реализации данной идеи в нашем Учреждении проводятся практические семинары под наставничеством психологов, в процессе которых участники мероприятия имеют возможность пересмотреть свои деструктивные финансовые установки, выявить первоначальный источник сложившихся обстоятельств. В практических упражнениях каждый участник сталкивается только со своей индивидуальной задачей, решение которой способствует нахождению эксклюзивного пути личности.

Зачастую женщины, поглощённые повседневными бытовыми проблемами, не находят возможности обратить внимание на важ-



ность поддержания своей женской природы, которая является мощным источником жизненной энергии. Поэтому особое исключительное место в практической части целевых мероприятий занимает формат «женского круга». Данное направление работает посредством аутогенных практик, ориентированных на формирование целостного образа родовой системы и возвращение собственного потенциала, раскрытия сущности женского начала, усиление внутренней энергии через взаимоподдержку участников тренинга.

Главная мысль, которую стремятся донести психологи-организаторы «Женского круга» – осознание женщиной, что в бесконечной погоне за достатком, карьерными достижениями, бытовой рутинной мы зачастую забываем о важности своего эмоционального состояния. Очень важно, чтобы женщина осознавала, как часто она забывает, что женщина, о сущности женской природы.

Начало «Женского круга» – это всегда яркие средства выразительности, помогающие четко и емко раскрыть образ женщины. Организаторы круга обращаются к истории искусства и литературы, музыки и танца: «Еще с времён эпохи Возрождения женский образ вдохновлял таких именитых творцов как Леонардо Да Винчи, Микеланджело, Тициана и многих других...Ведь женщина – олицетворение магической, волшебной, живительной силы, дающая импульс к новым открытиям и свершениям. Внутри каждой из нас таится удивительный мир, столь загадочный и неповторимый. А душа каждой женщины- глубокая величественная река. В моменты радости и душевного спокойствия эта река разливается зеркальной гладью и дышит умиротворением. Волны реки переливаются и убаюкивают окружающих своей мудростью и безмятежностью, но вот состояние женщины меняется и река бушует, волны которой стремительно разрушают все на своем пути. Удивительной властью обладает женщина, не имея физической силы. Испокон веков она обладает силой иного характера, а именно обезоруживающей нежностью, сердечностью и теплотой, которая обволакивает и влюбляет в себя с первого взгляда».

Основной задачей «Женского круга» является мобилизация внутренних ресурсов, восстановление жизненных сил, стабилизация психоэмоционального состояния.

Женский круг в условиях совместной деятельности направлен на формирование личной ориентировки при решении индивидуального запроса.

Упражнения, проводимые в контексте круга, могут иметь различные вариации в зависимости от задач.

Итогом мероприятия является закрепление качественных изменений в виде позитивных психологических новообразований путем инновационных техник, внедряемых специалистами, фиксируемых в формате обратной связи.



Принципы реализации мероприятий «Женского круга»:

Принцип гуманизма и человеческих приоритетов - ориентация на человека при осуществлении любой деятельности призван одухотворить программу заботой и признанием любого человека равной личностью, независимо от ситуации, в которой он находится

Принцип личностного ориентированного подхода определяющий процесс ,создающий условия для проявления личностных функций человека

Принцип саморазвития означает создание гибких и динамичных проектов в программе ,способных к изменениям по ходу реализации.

Принцип Команды и взаимовыручки .

Принцип индивидуализации - показ личной значимости ,организуемой деятельности для участников программы ,а также учёт конкретных условий для ее реализации

Принцип независимости воспитания предполагает признание каждого возрастного этапа развития человека индивидуальной и социальной ценностью и необходимо выстраивать работу так, чтобы на любом этапе каждый субъект с которым работают ,имел возможность «состояться заново» Дифференцированный подход к выбору средств и методов профилактической деятельности с учётом возрастных и личностных особенностей каждого участника.

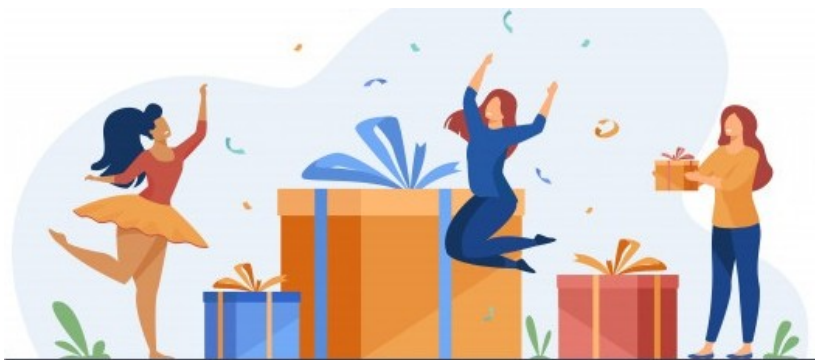
Принцип оптимизации ресурсов предполагает ,что в процессе подготовки и реализации программы используются всевозможные ресурсы для успешного решения задач.

Принцип безопасности означает защищенность жизненно важных ресурсов личности от различных опасностей ,а также своевременное их устранение или локализация ,в случае их возникновения.



Перечень упражнений в формате «Женского круга»

- Медитация «Очищение от обид»
- Упражнение «Прощальное письмо»
- Медитация «Выдыхаем боль»
- Проективная методика «Базовые права» (рефлексия своей ценности, личных границ, права на жизнь и отдых)
- Упражнение на разотождествление (медитация на принятие себя)
- Упражнение «Благодарим себя и свое тело»
- Упражнение "Три плана"
- Упражнение «Мои желания»
- Упражнение «Высвобождение страха»
- Упражнение «Идеальная женщина»
- Релаксация «Дыхание»
- Упражнение «Денежная шкала»
- Упражнение «Мои чувства»



Упражнение «Денежная шкала».

Ведущий: Сейчас я предлагаю всем встать, нам нужно немного разогреться. Представьте, что перед вами денежная шкала. На этом полюсе: «Я совсем не удовлетворен своим денежным положением», на другом полюсе: «Я полностью удовлетворен, мне не к чему уже стремиться». Ведущий: Выберите интуитивно свое место, где вы сейчас находитесь.

Смотрим общую динамику группы.

А теперь прошу переместиться туда, где вы планируете стоять на денежной шкале через 2 года. Прислушайтесь к себе, сделайте выбор.

Те, кто переместились чуть выше по шкале, прислушайтесь к своим ощущениям, как будто вы уже достигли точки. Насколько вы чувствуете здесь себя увереннее, счастливее. Какие действия вы предприняли для достижения этой миницели на вашем пути. А теперь для того себя в прошлом, который не дошел до этого места, мысленно отправьте совет.

Анализ.

Есть ли те, кто остался на том же месте?

По каким причинам может произойти: не чувствую в себе сил, не вижу перспектив. Уважаемые участники, если вы готовы озвучить свои причины нам, мы будем рады.

Есть одна немаловажная причина, которая препятствует финансовой реализации – наши денежные установки.

Примеры психологов:

Лена: Много хочешь – мало получишь.

Даша: Наша семья бедная.

Исходя из заботы к вашему внутреннему миру, предлагаем написать свои установки анонимно. Одну, можно две (скидываем в общую корзину, перемешиваем).

Уважаемые участники, вытягиваем по одной записке, зачитываем и будем разбираться. (Записываем деструктивные установки на отдельный плакат)

Как вы считаете, это установка конструктивная или деструктивная? Откуда вообще берутся деструктивные установки? Почему она работает, даже когда мы понимаем, что она мешает нам в жизни? Что должно случиться, чтобы произошла переориентировка данной установки? (на втором плакате перформулируем деструктивные установки на конструктивные установки).



Упражнение «Релаксация»

Ведущий: Прошу, встаем и выстраиваемся круг. Для того, чтобы приступить к основной практике, мы сначала снимем лишнее напряжение и всю ту усталость, что накопилась за день (психолог задает упражнение: разминаем плечи, бьем похлопывающими движениями по спине, массируем голову; поворот на 180 гр).

Мы сейчас сбили с нас лишнее, сейчас предлагаю всем сесть прямо на пол, сохраняя круг. Одна минутка на саморефлексию, на определение вашего состояния сейчас. Почувствуйте, что ненужное и второстепенное рассеивается, на смену чему приходит истинно важное, нужное для вас состояние...

Выключаем свет, на проекторе лес, раздаем шишки, звучат звуки леса

Мы сейчас находимся в кругу, а круг является символом женского начала. В мифологии круг считается гармоничной и «мягкой» фигурой, придающей человеку высокую степень деликатности, бережности друг к другу.



Находясь в этом круге вы не только напитываетесь женской энергией, но и преумножаете ее друг в друге.

Ощущая себя, соседа слева, соседа справа и весь круг в целом, усаживаемся удобно (лучше лечь), (вариант сесть в круг на стулья) закрываем глаза...

Упражнение «Релаксация с шишками и звездами»

Музыка Devapremalmoola...

Делаем глубокий вдох и выдох... И пропускаем волну расслабления через ваше тело. И эта волна идет сверху вниз, проходит через все ваше тело, омывает его и отпускает всю усталость, которая накопилась внутри. Усталость вытекает через ступни, через ноги и уходит вглубь земли. И еще одна волна расслабления... Пропускаем ее сверху вниз. Почувствуйте, как она идет вниз до самых ступней ног,

и уходит все напряжение, все лишнее, все, чему пора уйти. Уходит глубоко-глубоко в землю. (пауза)

Почувствуйте свои ноги.... Почувствуйте, как будто вы укореняетесь, укрепляетесь в земле. Как будто бы из ступней ваших начинают расти женские энергетические корни и стремятся в самый центр, в самое ядро земли. Там, где живет энергия жизни. И с каждым вдохом энергия жизни начинает подниматься выше. Поднимается по корням все выше и выше. Достигает ваших стоп и заполняет их. И вы можете работать дыханием. Делая вдох, вы его делаете чуть-чуть более интенсивным, как будто подтягиваете энергию вверх. И вот уже женская энергия омывает ваши лодыжки, икры, колени. Ничего не нужно делать, просто наблюдайте. Вы можете чувствовать легкое распирающее, легкое покалывание, когда энергия поднимается вверх... Омывает бедра, поднимается выше, омывает живот и спину, внутренние органы, энергия поднимается выше, вверх, по самому позвоночнику и омывает каждый позвонок. Выше. Выше. И выше. Почувствуйте это распирающее. Женская энергия омывает грудь, почувствуйте, как грудь тяжелеет, налитая этой энергией жизни, налитая любовью. Энергия поднимается выше, и через суставы и плечи энергия жизни льется в руки до самых кончиков пальцев, она в ладонях, запястьях, локтях, предплечьях, плечах. Вы чувствуете легкое распирающее. Энергия поднимается выше, на шею, горло, где обычно много напряжения... И энергия жизни омывает подбородок, рот, щеки. Омывает глаза. Смывает всю усталость глаз. Лоб... Идет в глубь волос. Оживляет каждую луковицу. И открываем макушку, отпускаем энергию в космос. Почувствуйте, как все ваше тело находится в столбе энергии жизни, который плещет снизу вверх, из ядра земли. Проходи через ваше тело и уходит в космос. И немного расширьте границы этого столба. Спереди. Сзади. Слева. Справа. Все ваше тело наполнено энергией, она льется из вас. Почувствуйте свою ценность. Опускаемся в зону своего сердца. Подумайте о себе, как о сосредоточии женственности. Почувствуйте себя девочкой, доченькой... Доченькой огромного мира, огромной вселенной, женского начала. И попросите наполнить вас энергией любви.



Ничего не делая, просто наблюдая. Почувствуйте, как энергия любви течет в вашем сердце. Отовсюду. И сердце наполняется с каждым вдохом. Все больше и больше. До самых краев. И энергия любви начинает течь через край. Заполняет ваше тело, течет в ноги, ступни, лодыжки. Вверх. Колени. Все выше и выше энергия любви поднимается. Наполняет бедра. Все ваше тело. Вибрирует каждая клеточка. Направьте эту любовь на себя. На каждую клеточку своего тела. Наполняются ягодички, живот. Почувствуйте ваш живот. Как ложе цветка он наполнен жизнью. Поднимая вверх, по позвоночнику, все выше, омывая каждый позвонок. Грудь. Она наполняется любовью доверху и течет через плечи вниз по рукам. Наполняет ладони, запястья, локти, предплечья, плечи. Открываем шею, горло. Делаем вдох, наполняем горло, лицо. Омойте этой энергией ваше лицо, и вот уже лицо сияет чистотой. Сияет свежестью. Почувствуйте каждую луковичку волос. Каждая луковичка наполняется целительной силой любви. И все ваше тело от кончиков пальцев ног до корней волос наполнено любовью.

Песня thepromise...

С каждым вдохом ее становится все больше. И она начинает течь за пределы вашего тела. Как сияние. Как волна. Как аромат. Как поток. Поток вашей любви. Как круги по воде. Любовь идет все дальше и дальше. За пределы вашего тела. И с каждым вдохом вы ощущаете, как любовь приходит и наполняет вас. И с каждым выдохом вы отправляете частичку своей любви в пространство. В этот прекрасный мир. Вы вдыхаете любовь и выдыхаете любовь. Все ваше тело – сосредоточие любви. И как круги по воде любовь идет все дальше и дальше, за пределы вашего тела, и дальше. За пределы комнаты. И еще дальше. За пределы дома. И дальше. За пределы города. И еще дальше идут ваши круги. За пределы страны. Скажите себе «Я – любовь, и я наполняю все, что я делаю любовью».

Выключаем музыку.

И сейчас поблагодарите свое тело за эту энергию, которая наполняет вас. Поблагодарите пространство вокруг себя. Сделайте

глубокий вдох, наполняя ваши легкие. Выдох.... опуская вашу любовь течь все дальше и дальше. И еще один глубокий вдох....и выдох... И по-тихоньку открываем глаза.

Удалось ли почувствовать свое тело, энергию в нем. Какое у вас сейчас состояние.

Упражнение «Мои чувства»



Участники интуитивно выбирают «свою» карту из колоды МАК, которая по их мнению отражает их психическое состояние в настоящий момент, и одну карту, которая отражает желаемое состояние. С помощью красок и кисти участники переносят рисунок на бумагу и интерпретируют те эмоции, которые несут в себе выбранные цвета. Упражнение помогает лучше ощутить ту гамму чувств, которая живет внутри.

Упражнение «Идеальная женщина». Упражнение позволяет увидеть несовместимые противоречия, накладываемые обществом на женщину, и осознать невозможность воплощения всех установок.

Упражнение «Три плана» помогает научиться акцентировать внимание на своих ощущениях, отделять их от мыслей и внешнего мира.

Упражнение «Мои желания»

Одна из целей самонаблюдения - почувствовать центр, сущность собственного Я, усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями



