



СИММЕТРИЯ ЖИЗНИ

МК: СИММЕТРИЯ

Введение в понятие симметрии жизни:

Что такое симметрия и почему она важна для нашего психологического благополучия?

Что такое симметрия?

Симметрия – это свойство объекта, при котором его части расположены относительно оси или центра так, что они зеркально отражают друг друга. В природе встречаются различные виды симметрии:

- **Зеркальная симметрия:** обе половины объекта зеркально отражают друг друга (например, лицо человека).
- **Радиальная симметрия:** объект вращается вокруг центральной точки и выглядит одинаково после каждого поворота (например, снежинка).
- **Трансляционная симметрия:** объект повторяется в пространстве (например, узоры на обоях).

Почему симметрия важна для нашего психологического благополучия?

а) Эстетика и красота:

- Симметричные объекты воспринимаются как более гармоничные и привлекательные.
- Исследования показывают, что мы предпочитаем симметричные лица, тела и предметы.
- Эстетическое удовольствие от симметрии может вызывать положительные эмоции и улучшать настроение.

б) Понимание и предсказуемость:

- Симметрия облегчает нам обработку информации, делая объекты более предсказуемыми.
- Она упрощает распознавание и классификацию объектов, что экономит когнитивные ресурсы.
- Это свойство особенно важно для нашего выживания, поскольку позволяет нам быстро определять опасности.

в) Социальные сигналы:

- Симметрия лица и тела считается признаком хорошего здоровья и генетической пригодности.
- Мы склонны воспринимать симметричных людей как более привлекательных, компетентных и успешных.
- Это может влиять на наше восприятие людей и наше собственное самочувствие.

г) Физиологические эффекты:

- Исследования показывают, что симметричные объекты могут вызывать снижение уровня кортизола (гормона стресса) и повышение активности парасимпатической нервной системы, связанной с расслаблением и спокойствием.
- Это может улучшать наш эмоциональный баланс и общее психическое здоровье.

д) Влияние на творчество:

- Симметрия является основой многих художественных произведений, от архитектуры до музыки.

- Она помогает создавать гармоничные и визуально приятные композиции.
- Творческое выражение через симметричные формы может быть способом самовыражения и улучшения самооценки.

Важные замечания:

- Несмотря на все преимущества симметрии, стоит помнить, что она не является абсолютным идеалом.
- Асимметрия также играет важную роль в природе и искусстве, добавляя динамику и интерес.
- Важно развивать вкус и способность ценить разные формы красоты, а не ограничиваться только симметричными объектами.

Заключение:

Симметрия играет важную роль в нашем психологическом благополучии, влияя на восприятие, эмоции, социальные взаимодействия и творчество. Она является одним из множества факторов, которые делают наш мир гармоничным и привлекательным.

1. Тест “Колесо жизни”: (см. упражнения выше)

Колесо Жизни: Оцените свою гармонию

Колесо жизни - это визуальный инструмент для оценки удовлетворенности в разных сферах жизни. Он помогает увидеть дисбаланс и понять, куда направить свои усилия для создания более гармоничной и счастливой жизни.

Инструкция:

1. Нарисуйте круг: Возьмите лист бумаги и нарисуйте круг.

2. **Разделите на секторы:** Разделите круг на 8 равных секторов, каждый из которых будет представлять определенную сферу жизни.

3. **Назовите секторы:** Напишите в каждом секторе название сферы жизни:

- **Здоровье:** Физическое и психическое здоровье.
- **Отношения:** Отношения с близкими людьми (семья, партнер, друзья).
- **Карьера:** Работа, учеба, профессиональное развитие.
- **Финансы:** Доходы, расходы, финансовая стабильность.
- **Творчество:** Хобби, увлечения, самовыражение.
- **Духовность:** Вера, смысл жизни, духовные практики.
- **Отдых:** Досуг, отдых, путешествия.
- **Личное развитие:** Саморазвитие, образование, познание мира.

4. **Оцените каждую сферу:** От 1 до 10 оцените свою удовлетворенность в каждой сфере жизни. 1 - минимальная удовлетворенность, 10 - максимальная.

5. **Соедините точки:** Соедините точки на круге, которые соответствуют вашим оценкам. Вы получите колесо жизни, которое отражает баланс в разных сферах.

Анализ результатов:

- **Идеальное колесо:** Идеальное колесо жизни должно быть ровным, без резких перепадов. Это означает, что у вас есть гармония в разных сферах жизни.

- **Дисбаланс:** Если у вас есть секторы, где оценки ниже, чем в других, это указывает на дисбаланс в жизни. Например, если у вас

низкая оценка в сфере “Здоровье”, возможно, вам стоит уделить больше времени заботе о своем физическом и психическом здоровье.

- **Постановка целей:** Используйте колесо жизни, чтобы поставить цели и направить свои усилия на улучшение сфер, где наблюдается дисбаланс.

Дополнительные советы:

- **Регулярность:** Проводите оценку колеса жизни регулярно, например, раз в месяц, чтобы отслеживать свой прогресс и вносить необходимые коррективы в свои планы.

- **Работа с целями:** Используйте колесо жизни, чтобы поставить цели в каждой сфере жизни. Например, если у вас низкая оценка в сфере “Отношения”, поставьте цель уделять больше времени общения с близкими людьми.

- **Сохраняйте позитивный настрой:** Колесо жизни - это не инструмент для самокритики, а инструмент для самопознания и улучшения своей жизни.

1. Здоровье

Данный сектор под названием «здоровье» играет очень важную роль в нашей с Вами жизни. От нашего здоровья зависит наше самочувствие, настроение.

Самым важным здесь будет научиться чувствовать свое тело.

Почему так важно научиться слушать, чувствовать свое тело?

Потому, что в теле живет весь наш жизненный опыт. Мы многое пережили в своей жизни. От восторга до разочарования. От яркой насыщенной жизни до потери. И все наши не прожитые эмоции, чувства остались, отпечатались в нашем теле, как определенный фундамент. И в результате, мы имеем:

- нарушение циркуляции энергии;
- нарушенное пищеварение;
- нарушение циркуляции крови;
- недостаток управления своими эмоциями, чувствами.

Из этого происходят многие заболевания.

Не будем углубляться в медицину, думаю, смысл всем понятен.

Так, как же это исправить?

Исправить можно, необходимо лишь начать обращать внимание на свое тело. Начните с самого простого, но порой для кого-то это кажется не возможным, сложным, бесполезным.

Начните с БЛАГОДАРНОСТИ к своему телу.

Оно работает на Вас 24/7 .

Не прося ничего взамен, оно лишь подает Вам сигналы усталости, болезни, когда Вы не слышите его.

Почему говорю, что не слышите? Вспомните, что Вы делаете первым делом, когда начинаете болеть? Да, да, именно это. Вы же бежите и сразу начинаете искать волшебную таблетку от всех болезней. А волшебная таблетка внутри Вас. Её нигде и никто не продает, не передает по наследству, не дарит в дар. Она у каждого своя и принадлежит только Вам.

А вот именно сейчас мы и займемся тем, чтобы понять, как работает волшебная таблетка внутри Вас!

Предлагаю выполнить упражнение.

Выделите для себя минут 15-20 вашего драгоценного времени. Найдите укромное место, где Вас никто не побеспокоит.

Примите удобное положение сидя. Лучше сидя, чтобы не провалиться в сон. Нам необходимо сохранять осознанность.

Итак, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох-выдох 5-6 раз. Затем, начните осознавать свое тело. Комфортно ли ему сейчас сидеть? Если нет, примите удобную позу для тела. Если необходимо опереться спиной о спинку дивана\кровати - сделайте это.

Далее сделайте еще 2-3 вдоха-выдоха. Отследите, как ваше тело начинает расслабляться. Затем поблагодарите его вслух. Произнесите следующую фразу: «Я тебя благодарю, мое дорогое тело». Обнимите его. Затем спуститесь глубже в тело, ощутите, как бьется Ваше сердце. Оно тоже работает для Вас! 24\7 без перерывов на обед, выходных, и даже, когда Вы отдыхаете ночью, видя прекрасные сны. Оно продолжает работать, даря Вам жизнь и энергию. Поблагодарите и ваше сердце.

Произнесите следующую фразу: «Я тебя слышу, я тебя чувствую, благодарю тебя за то, что ты работаешь 24\7 для меня».

А теперь снова обнимите себя. Поблагодарите себя, свое тело, свои внутренние органы, руки, ноги, время, пространство, людей. Сделайте глубокий вдох - выдох и возвращайтесь в “здесь и сейчас”.

А теперь Вы можете ощутить, как изменилось ваше внутреннее состояние. Ваше настроение тоже изменилось. Возможно, вы стали более спокойными, возможно у вас и вовсе ничего не получилось. Не пугайтесь. С вами все в порядке. Просто некоторым требуется больше практики и всё получится. Помните, мы все разные, уникальные личности. И это прекрасно! Если будете практиковать чаще свою благодарность к своему телу, то научитесь это делать, и времени потребуется меньше.

2. Отношения

Тема отношений очень глубокая, нежели то, как это может показаться на первый взгляд. Сейчас объясню.

У нас есть детско-родительские отношения, отношения между мужчиной и женщиной, отношения с коллегами, друзьями. Но ключевое слово здесь - ОТНОШЕНИЯ.

Одно слово, а отношений несколько, и это всё относится к одному человеку. И это Вы!

Это всё про отношения Вас с самим собой, а всё остальное лишь отражение Вас. Наше окружение лишь подсвечивает нам те моменты, на которые мы не хотим обращать своё внимание, и при этом обижаемся, когда нам говорят, что мы такие... или такие...

Потом обида переходит либо в обвинения других людей, либо на самих себя.

Почему я говорю, что отношения про Вас и только Вас? Объясняю.

Вы учитесь выстраивать отношения с другими. Только вот как это сделать, если Вы сами с собой ещё не знакомы?

Для начала необходимо научиться быть самим собой, быть настоящим. Не предавать себя ни при каких обстоятельствах. Именно здесь придётся научиться отстаивать свои границы. Если в Вашей жизни другие люди нарушают Ваши границы, это означает лишь одно - что и Вы тоже нарушаете их, и в первую очередь с самим собой.

Также необходимо научиться управлять своими эмоциями и чувствами, понимать свои цели и желания. Так, что же делать? Как вернуться к себе?

Если Вы готовы вернуть себе СЕБЯ, то идем дальше.

Сейчас предлагаю Вам выполнить следующую практику.

Уделите для себя 15-20 минут времени. Найдите укромное место, где Вас никто не побеспокоит. Примите удобное положение сидя.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох-выдох 5-6 раз. И спуститесь на уровень вашего тела. Ощутите, как ваше тело себя чувствует, всё ли ему комфортно...

Идём дальше. Ощутите внутри себя ваших папу и маму, родных и близких, всех тех людей, кто для вас важен. Теперь попробуйте ощутить, как вы их выставляете изнутри себя. Вот они стоят рядом. Ощутите, как энергия внутри Вас начинает работать. Вот она распространяется и выходит из вашего тела, и в виде ниточек или канатов она утекает к тем самым значимым вам людям. Ощущения, я предполагаю, не очень хорошие и комфортные, правда?

Поэтому вы сейчас можете это прекратить. Прекратить раздавать свою жизненную энергию другим людям. Ведь эта энергия дана вам для Вас. Теперь представьте, как вы отрезаете, сжигаете эти ниточки, канаты. У каждого будет своё. И вот когда вы это сделали, вы ощущаете свою свободу. Вы ощущаете, что вы наполнились и наконец-то стали целыми. Если вы выполнили эту практику правильно, и у вас все получилось, отлично, я за вас очень рада! Если же нет, не расстраивайтесь, всему своё время. Практикуйте, и у вас всё обязательно получится!

3. Карьера

Итак, мы с вами дошли до сферы карьера.

Кажется, о чем же здесь можно говорить через «призму Я»?

Карьера тоже может сказать вам о многом, например:

- Вы проявлены или нет?
- Кто Вы?
- Довольны ли вы своей жизнью?
- Живете ли вы в позволении быть собой?
- Какие ваши жизненные принципы?
- Чего достигли в своей жизни?
- Как вы проживаете свои жизненные уроки?
- Чем вы готовы делиться с миром? И многое другое.

Давайте теперь разбираться.

Как же быть, если карьера не состоялась?

Самое главное - не падать духом и не сдаваться. Карьеру можно сделать в любом возрасте. Возраст - это лишь цифра в вашем паспорте, а всё остальное зависит лишь от Вас, Ваших желаний и стремлений чего-либо достичь.

Переходим к практике.

И снова вам потребуется 15-20 минут для работы над собой и место, где вас никто не побеспокоит.

Принимаем удобное положение сидя. Закрываем глаза. Делаем глубокий вдох-выдох 5-6 раз и опускаемся на уровень тела. Ощутите

своё тело. Почувствуйте, что вы закрыли внутри себя? Что вас сдерживает? Чему вы не позволяете проявиться внутри вас и снаружи? Ощутите полную тишину внутри себя. Отпустите мысли погулять и позвольте вашему внутреннему процессу развернуться внутри вас. Только вы знаете, что вы сдерживаете и чему вы не даёте проявляться. Поэтому слушайте, чувствуйте ответ внутри себя. Итак, если вы получили ответ, задайте следующий вопрос: «Как я могу тебе помочь проявиться?»

И снова слушаем ответ внутри себя.

Если же у Вас не получилось услышать, ощутить ответ, не переживайте. С вами точно всё хорошо. Просто необходимо немного попрактиковать.

Поздравляю вас! Теперь вы получили ответ на волнующий вас вопрос, и мы переходим к следующему сектору.

