



**Сборник рефлексивных эссе
участников проекта по результатам
модуля 1. "Возвращаем радость жизни"**

Барнаул 2024

Когда я в Контакте увидела пост у Маргариты по поводу проекта по психологической поддержке школьных педагогов-психологов, сразу захотела участвовать, так как очень актуально было именно «ЗАБОТА О СЕБЕ». Я лично знакома с другими наставниками, но мне было важно именно, чтобы наставник был педагог-психолог и знал эту работу изнутри. Мои ожидания от проекта - как раз соединиться с собой, прийти к балансу и научиться заботиться о себе. Я вспоминаю первое занятие, когда мы определяли сколько жизни в моей жизни и по десятибальной шкале я определила, что 8 баллов, но потом я поняла, что меньше, ведь осознанно жить, наслаждаться сенсорными ощущениями не всегда получается, так как многие вещи делаю автоматически и внимание во вне больше, чем внутри себя. Я поняла, как в метафоре «Снеговик», которую приводили на встрече, что в последнее время разбалансировалась и нет гармонии между разумом, эмоциями, телом, я живу «в голове», а тело перестала слышать. Я себя чувствовала белкой в колесе, работа без остановки, если заканчивается одна работа, начинается другая, трудно остановиться и прислушаться к себе.

Моё тело по разному сигнализировало о том, что пора позаботиться о себе, мой вес рос, тело расширялось, говоря «заметь меня», а я так и не замечала, пока в январе этого года не началась пневмония, потом пяточная шпора, потом рука отнялась – туннельный синдром, тогда я серьёзно задумалась о ЗДОРОВЬЕ. Поплакала, погоревала о потере здоровья и начала заниматься собой. Хотя я и до этого ходила на массаж, неоднократно проходила тренинги по телесной терапии, посещала курсы, но как только заканчивается проект, у меня начинается откат.

До участия в проекте я заботилась о себе следующим образом, у меня установился режим сна, раннее засыпание и ранний подъём, с 5 до 6 утра это время, когда я наедине с собой, потом в течении дня мне трудно найти этот час для себя. Я утром делала кинезиологический танец мышц, 5 тибетских

жемчужин, растяжку, массаж лица, головы, стоп, потом после работы прогулка, вечером перед сном у меня душ, цигун.

А ВОТ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ, КАК БУДТО Я НЕ ЖИВУ, после занятия по восполнению физической энергии я ввела такие новые привычки: поставила напоминалочку на телефон, чтобы выполнить технику «Моя минутка», это позволяет вовремя чувствовать усталость именно на работе, сделала наклейку в столе рабочем и смотрю и понимаю - пора вернуться к себе. Но всё равно нагрузка была по работе очень большая, и я чувствуя симптомы ОРВИ не уходила на больничный, ведь такая ответственность, не выбирала себя и состояние усугубилось, обострилась неврология, отнялась рука, в общем ушла на больничный с эмоциями негодования, злости на себя, растерянности, бессилия, что довела себя до состояния лёжки.

Потом выполнила технику, которую Наталья Григорьевна скинула, поговорила со своей болью, поблагодарила, что она спасла меня от перегрузок и сгладила шипы. Продолжала заботу о себе, но по другому, молитва, визуализация, дыхательные упражнения, да, я замечала, что тороплю свою боль и хочу, чтобы она ушла, ведь столько всего надо сделать, да ещё и желание всё контролировать из-за высокой тревожности. Со временем я приняла состояние такое и наступило спокойствие и благодарность. А также я поняла, что мои близкие очень самостоятельные и оказывали мне поддержку и помощь.

И вот как раз после выполнения техники дерево РЕЗИЛИЕНС увидела, какие у меня сильные корни, которые питают, держат. Далее очень помогло заботе о себе пусковое действие для наполнения эмоциональной энергии, то, что Маргарита присылала метафорические карты в чат. И конечно отдельная благодарность за ссылку на дневник чувств, в электронном виде, появилась регулярность, ведь написать на бумаге не всегда есть возможность. После больницы ввела практику с зеркалом, раньше работала по Луизе Хей, это действительно помогало наладить контакт с собой.

В конце первого модуля я стала чаще заземляться, сейчас у меня время «ЗИМЫ», состояние заморозки, отдыха. Вчера на встрече я задумалась, смогу ли я останавливаться на работе, когда выйду из больничного, для меня это будет новый квест.

Моя цель на последующее участие в проекте не доводить себя до состояния неподвижности, чувствовать баланс работа-отдых, расставить приоритеты, между частной практикой или школой. Мне очень помогает поддержка в группе от Маргариты, Натальи Григорьевны и участников проекта, чувствуется атмосфера доверия и принятия, группа очень тёплая и отзывчивая. А вчера я ещё получила подарок – метафорические карты, очень ценно и радостно для меня!

Ионина Ирина Анатольевна

Что я смогла взять из работы в первом модуле

Вот, наконец, пришло то время, когда захотелось сесть и изложить свои мысли на бумаге. То есть, написать рефлексивное эссе. На тему: что я получила в первом модуле "Живём в гармонии". Как я попала на этот проект. Давайте расскажу. Бывшая одnogруппница ИДО по психологии в общем чате скинула ссылку на этот проект. Было любопытно, посмотрела. Что привлекло? Бесплатно, и документ, вроде как, можно получить... Зарегистрировалась. Многие события меняли мою жизнь, так вот и этот проект вносит свои коррективы. Порадовало и ободрило знакомство с наставником Маргаритой и основателем проекта Натальей Григорьевной. Моя первая поставленная цель - изменить свою жизнь в эмоциональном и физическом плане. Хочу заметить, что к началу проекта моё физическое и психологическое состояние оставляло желать лучшего. Первая мысль, когда я просыпалась утром, была - "ну, вот, опять, обречённая на весь день заниматься надоевшими рутинными делами". По десятибалльной системе полная жизнь во всём дне у меня была цифра два. И вот, появляется дневничок, о котором, если быть честной, я иногда забывала. Начала

осваивать техники, которые давала Маргарита. Вроде бы, ну как всё просто: остановись в моменте, подумай о том, как ты сейчас, что ты хочешь сделать для себя? Пошла на прогулку не только для выгула собаки, но и для себя. Поллюбоваться восходящим солнцем, лесом, увидеть трудолюбивого дятла, услышать как щебечут птицы, пошуршать опавшей листвой... Пришло решение поменять режим сна. Поставила на телефон напоминание - вовремя ложиться спать. Стала днём делать физические упражнения, тем самым разгружая спину, руки и поясницу. Работа массажиста -не из лёгких. И буквально через неделю моё состояние значительно улучшилось. Листаю свой дневник...

Узнала много нового, приходили инсайты и осознания. Сколько маленьких шажков к себе, благодаря новым привычкам и навыкам, привели меня к сегодняшней "Я". Я стала проявлять заботу о себе, поняв, что чрезмерная забота о ком-либо бывает и не нужна. А возможно, я путала заботу с контролем? Почувствовав желание абстрагироваться от повседневности и забот, спонтанно устроила себе отпуск. Где наполнилась духовной, интеллектуальной и физической энергией. А как мне, "бояке", летать на самолёте помогло правильное дыхание и метод расслабления! Спасибо проекту! Не зря я здесь! Хочется рассказать о ещё одной полезной практике. Достала рисунок своего дерева Резиленс. У дерева четыре корня и только два из них обозначены. Да уж, не очень опора. Теперь понимаю, что уверенно могу подписать названия ещё двух корней. ***Это группа и наставники.*** Думаю, что ещё не раз внесу дополнения в этот свой рисунок дерева. Ах, какое значение стали иметь для меня метафорические карты! Раньше никак не могла подружиться с ними. Вроде и почитала книгу Галины Кац "Метафорические карты. Руководство для психолога". И сертификат получен с семинара. А вот заговорили они со мной, только в руках волшебницы Маргариты. Сейчас карты дают глубокое понимание и осознание. На одном из первых занятий, был вопрос: с каким тотемным животным вы себя ассоциируете? Тигр - выбрала я, объяснив, что сильная,

грозная при опасности, оберегаю свой прайд. А вот сейчас, от нового своего озарения, стало грустно. Грозный тигр, увы, не только защищает, он и не даёт членам моего прайда свободы и выбора. И это стало причиной многих конфликтов с близкими. Как вы помните, ранее я писала, что один из корней подписала словом "группа". Да, я нашла поддержку в нашей группе. Слушая, о чём говорят участники, перенимаю жизненный опыт. И вообще очень интересно, как думают и делают другие. Важно, когда есть единомышленники, понимание, что ты не одна, и можно спросить совета и обратиться за помощью. Это много значит. Шло время. Я уже ждала новую видео встречу на проекте. И на одной из них наставник дала задание: поставить перед собой цель и описать, что нужно сделать для её достижения. Ага, есть такая цель! Быстро выполнила задание. И что же в итоге получилось? Разбирали в группе. Оказалось, что это не цель - это мечта.

Наталья Григорьевна опять рядом, объяснила. Нужно планировать и разбивать большой путь на маленькие шаги. И выполняя их, шаг за шагом идти к цели, приближая свою мечту. Все мы часто сталкиваемся в жизни со стрессом. Выпавшая метафорическая карта на одном из занятий, показала, как я веду себя в этой ситуации. И вновь сделанные выводы помогают принимать правильные решения, справиться с эмоциями и побороть страх.

Так что же мне дал первый модуль проекта "Моя забота о себе"? Я научилась слышать себя. Жизнь для меня заиграла новыми красками. Научалась заботиться о своей физической энергии. Освоила практики наполнения себя интеллектуальной, духовной, эмоциональной энергиями. И с радостью делюсь новыми знаниями с близкими мне людьми и клиентами.

Сабуралиева Йисита Тимирхажиевна

***Не быть такой, как все (или как я забочусь о себе, возвращая
радость жизни)***

Оглядываясь назад и пытаясь разобраться в себе, я выяснила присущую себе одну свою особенность- идти своей дорогой, при этом никому не мешая,

никого не унижая и не подавляя, находя язык с окружением. Была ли ведомой? Никогда! При этом никогда не переставала думать о собственном благополучии и комфорте. А где это это написано, что любовь к себе непозволительная роскошь, эгоизм, что допустима позиция «ничего, пойдет». Но в жизни имеют место обстоятельства, которые нам неподвластны (разлуки, потери, болезни, несправедливость, цинизм людей, которые по служебному положению могут вести себя недостойно, тем самым нанося душевные травмы, страдания, осознанно притом. Мы все проходим через череду испытаний и невзгод. Результатом таких ситуаций и становятся психологические проблемы: разочарование, усталость, состояние беспомощности, уныния, депрессии, печали. Вряд ли кому удастся проигнорировать подобные нежелательные «сюрпризы» жизни. Особенно ранимы женщины, и многие загоняют себя в стресс, не утруждая себя попытками «принять и отпустить», думая о близких и родных, понимая ограниченность психологических ресурсов. Каждая из нас хочет прожить счастливую жизнь, не становясь обузой для детей, сохраняя радость и любовь к жизни. Понимание того, что каждый живет на земле столько лет, сколько ему предопределено судьбой, должно помочь прийти к осознанию своей ценности и сохранить позитивный настрой, не становясь заложником собственных обид и «скелетов в шкафу». Когда наше окружение (дети, друзья) видят, что женщина дорожит своим здоровьем, спокойствием, ухаживает за собой, позволяя отдых, общение с хорошими людьми, работает над саморазвитием, не изменяет своим принципам, нравственным ориентирам, не растворяется, заботясь о близких, не потакает кому-то, чтоб быть в «стаде» обычных, ничем не примечательных людей, жаждущих интриг и сплетен. Всегда можно взвесить все свои желания, силы и найти какой-то баланс, чтобы найти некий компромисс, уют. Иногда этому способствует ситуации, либо конкретные люди, которые оказываются на твоём жизненном пути вовсе неслучайно. Хотя мы говорим о «случайных» встречах, ситуациях, это вовсе не так. Все определено сверху! Хорошие и

плохие люди посылаются нам либо в качестве испытания, либо награды. Странные закономерности удивляют своей логикой, причинно-следственной связью.

Уверена, что Проект, в рамках которого я узнала новых людей со своими проблемами, мыслями, «чуждинкой» пришел в мою жизнь как маленькая награда, благодаря которой я утвердилась в правоте собственного подхода к миру, к желанию, появилось множество интересных целей, усвоила новые практики заботы о себе, о своем здоровье, в том числе определилась с расстановкой личных границ, ограничив общение с токсичными людьми. Изменила режим дня, ложась спать не позже 10 часов. Больше стала прислушиваться к внутреннему «хвалителю», отодвинув «критика». Ошибки в какой-то степени научилась себе прощать (от них никто не застрахован). Душа моя трудится, много уделяю внимания молитвам. Диалог с Создателем, благодарность Ему- это мощнейший ресурс, проверенный мной на практике. Читаю, пишу публикации, навещаю родных, бываю на могилах ушедших в мир иной. Научилась не бояться одиночества, а находить какие-то преимущества. Научилась принимать жизнь такой, какая она есть, но не давая себе раскиснуть, а утверждаясь в её ценности и значимости. Ты не один, когда с тобой Бог, который слышит каждый твой вздох, стон, твои слезы умиления, радости, видит, как тебе тяжело, помогает, ставит на новые рельсы, пути... А что тебе остается? **ВСТАНЬ И ИДИ!**
ДОЛГОЙ ЖИЗНИ ПРОЕКТУ, ЕГО КУРАТОРАМ И НАСТАВНИКАМ.

P.S. Только в конце узнала, что были возрастные рамки. Но оставаясь верными своей человечности, вы не намекнули на это, Восхищаюсь Вами, мои добрые Наставники, люблю, ценю.

Маргарита Гебгардт

Живем в гармонии. Выгоранию – нет!

Я попала в проект благодаря приглашению руководителя проектной команды Н.Г Калашниковой. В прошлом году мы реализовали проект по

профилактике профессионального выгорания для педагогов школ. Я проводила тренинги в трех школах района с педагогами. Анализируя и обобщая опыт я получала только положительную обратную связь от учителей о важности и необходимости таких мероприятий. Участие в данном проекте считаю еще более важным, ведь эмоциональное выгорание педагога-психолога представляет собой актуальную и многогранную проблему, возникающую на стыке профессиональной нагрузки и человеческих эмоций. В мире, где требования к специалистам в области психологии постоянно растут, а количество клиентов продолжает увеличиваться, педагоги-психологи сталкиваются с уникальными вызовами, требующими не только профессиональной компетенции, но и высокой эмоциональной устойчивости. Как показывает практика, эмоциональное выгорание проявляется через хроническую усталость, снижение мотивации и уменьшение эмпатии. Эти симптомы, в свою очередь, негативно сказываются на качестве работы и могут приводить к ухудшению отношений с учениками и их родителями.

Главной причиной выгорания зачастую становится постоянная необходимость «быть на связи», включая себя в эмоциональные переживания других, что приводит к истощению внутренних ресурсов. Психолог заботится обо всех участниках образовательного процесса, а кто же позаботится о самом психологе? Сама тоже стала замечать признаки выгорания: постоянная усталость, много дел, нехватка времени. Когда на первой встрече с группой знакомились с помощью метафор, то я определила себя как «белка в колесе». Поняла, что этот проект необходим для меня лично, не только как наставника. Изначально думала, что проект для меня, как какое – то повышение в профессиональной деятельности (наставник, Президентский грант).

В ходе первого модуля на пути к преодолению своего актуального состояния я поняла, что важно интегрировать регулярные практики саморефлексии, заботы о себе и профессиональной поддержки (хотя бы в чате). Не скажу, что все техники мне подошли. Я ввела в свою жизнь

привычку заполнять «Дневник благодарности» ежедневно. На первых порах не всегда удавалось делать это постоянно. Но я поняла, что мне очень сложно в последующем заполнить предыдущий день. Поэтому пришла к такому выводу, что ДЕЛАТЬ НУЖНО СРАЗУ. Решила – Делай! Иначе забывается, потом появляется чувство вины – пересиливаю себя – испытываю негативные чувства - и по кругу.

Еще я завела бота в телеграмм «Дневник чувств». Он в определенный период времени напоминает мне о том, что нужно отметить какие чувства я проживаю в данный момент. Анализируя данные через примерно месяц заполнения, я пришла к выводу, что я пишу в основном о негативных чувствах. На одной из встреч с группой кто – то предложил технику НЛП – запланировать «счастливые моменты». Например: иду гулять и наслаждаться, собираюсь в гости – испытываю радость и т.п. Начала вводить данную практику и эффект получила невероятный- оказывается моя жизнь полна радостными событиями, которые я не замечаю в суете повседневных дел. В данном проекте я рассматриваю свое участие с двух сторон: как участник и как наставник. Как наставник я очень вдохновляюсь онлайн встречами группой. Общение с коллегами, инсайты в ходе выполнения практик, обмен опытом – для меня имеют огромную значимость.

Я благодарю каждого участника своей группы, кто принимает участие во встречах, кто дает обратную связь в группе. Благодаря этим комментариям я понимаю, куда и как мы движемся, что важно для группы в данный момент, значимость своей деятельности в профилактике выгорания. Участие в проекте помогло мне сменить фокус внимания. Я становлюсь внимательнее к себе, своим чувствам, мыслям. Я замечаю смещение баланса работы и личной жизни. Ставя цели на дальнейшее участие в проекте, я ставлю актуальной задачей активизацию работы своей группы. Мне хочется, чтобы все участники чувствовали себя свободно в выражении своего мнения, своих чувств в группе. Самый главный аспект в этом направлении считаю— это прозрачность действий и честность. Важно, чтобы все члены группы знали,

что их ожидания и опасения воспринимаются всерьез, где каждый готов поддержать и не оставить в трудную минуту.

Волченко Ирина

Быть наставником – путь профессионального и личностного роста в проекте «Жить в гармонии»

Я всегда удивляюсь и восхищаюсь, как люди могут детально готовить заявки на выигрыш гранта и выигрывать. Поэтому давно отношусь с большим уважением к команде АНКПО «Новые решения». Еще я знаю, что в этой команде всегда работа ведется на качество. Но для меня еще важнее, что здесь есть благополучная атмосфера и высокий уровень конструктивной коммуникации. И когда мне предложили поработать на тему эмоционального выгорания школьных психологов в проекте «Живем в ресурсе», я не колеблясь, согласилась. Эта тема и аудитория мне интересны, так как в свою профессию я заходила в школе и имею представление об этом. Так же меня заинтересовал формат непрерывного длительного курса и наставничество в чате с одной и той же группой. В этом случае можно проследить динамику и результативность работы.

В мои задачи входит еженедельное проведение эфиров и сопровождение участников в рабочем чате. Я вновь убедилась в том, как тревожно входить в новый опыт. Первым волнующим вопросом было то, как проводить практическое занятие в онлайн режиме, чтобы они были эффективны и соответствовали достижению цели? И вновь состоялось подтверждение того, что тревога отпускает, когда появляется опыт и понимание происходящих процессов. Что называется - делай шаг и увидишь, куда идти дальше. И уже на втором эфире стало значительно легче.

Ещё поначалу было непонятно, сколько людей откликнется и присоединится к нам, будет ли им интересно, кто останется. И наблюдая прирост участников, меня вновь посетило приятное осознание, что всё в этом

мире происходит по созвучию. Всегда будут люди, с кем возникнет резонанс и кому, ты будешь интересен. И всегда будут люди, которые захотят уйти. И их важно отпустить. Каждому важно найти свой путь. В этом месте могу порадоваться за себя, так как уже научилась отпускать и не переживать.

Еще я поняла, что научилась спокойно воспринимать изменения в планах и готова свободно реагировать на происходящее в зависимости от ситуации. Мне даже интересно, когда мы идем не по четко заготовленной программе, а чутко реагируем на происходящее и вносим необходимые корректировки. Для меня это очень живой творческий процесс. Это неформально, а по-настоящему. И именно в этом для меня есть профессионализм.

В последние годы я мало работала в команде, и все рабочие вопросы привыкла решать самостоятельно, опираясь на свой опыт и интерес. В этом проекте я вновь почувствовала, что в команде в любом случае есть иерархия и ее важно соблюдать. На перестройку мне потребовалось некоторое время. И я пришла к состоянию готовности отвечать обозначаемым требованиям и условиям, но при этом мне важно оставаться честной с собой, коллегами и пользоваться своим профессионализмом. В этом мне помогает ресурс гибкости, открытости, уважения к коллегам, способности обсуждать и договариваться. И большое счастье, что вся наша команда заинтересована в ясности задач, условий, конструктивном общении и слаженной работе. Мне нравится, что все вопросы рассматриваются оперативно и вдумчиво.

Я знаю за собой такую особенность – стремление к максимальной и детальной проработке материала. Надо сказать, не всегда она хороша и необходима. Вот и в этом проекте, когда я готовлюсь к эфиру с участниками, я собираю максимум информации, чтобы максимально полно раскрыть заявленную тему. А потом думаю о том, как это всё уложить в отведенное время, и естественно волнуюсь об этом. И бывает так, что после проведенного эфира вместо того, чтобы ощутить удовлетворение от труда, я некоторое время хожу с вопросами, а достаточно ли я всё раскрыла.

Периодически включается мой критик, который прокрутив отработанное, начинает гундосить, что где-то было недостаточно глубоко и тщательно. Это отголоски моего перфекциониста-максималиста, хотя я уже гораздо меньше держу себя в напряжении по этому поводу, чем раньше. И каждый раз, я говорю себе любимую поддерживающую фразу: «Сделала ровно так, как могла в этой ситуации. Могла бы по-другому, сделала бы по-другому».

Учитывая то, что раньше я не проводила столько еженедельных онлайн-встреч, то еще пытаюсь разобраться, от чего зависит состояние по окончании эфира. Бывает так, что появляется подъем сил, и я иду гулять, что-то начинаю ещё делать, а бывает, что устаю и лежу влѐжку. Но точно понимаю, что мне важен на эфире живой взаимообмен и включенность участников. Так как моя концентрация внимания в работе достаточно высока. В общем, этот вопрос мне еще нужно поисследовать. Ровно также, как распределять рабочее время.

Я ощущаю, что моя заинтересованность работой в проекте высока, я готова активно включаться в диалоги с участниками в чате. Мне интересно делиться своими практиками и опытом энергетического самовосстановления и регулирования, интересно вникать в то, чем делятся участницы. И я боюсь помимо своей текущей практики, начать в параллели свой курс, который уже давно проситься в реализацию и может принести дополнительный доход. Я предполагаю, что потребуются перераспределение сил и времени, и будто опасаясь, вдруг это будет в ущерб этому курсу, так как я чувствую свою ответственность. Хотя на этом же курсе я восстанавливаю у себя прекрасную любимую привычку, которая от избытка дел со временем немного подутратилась – делать дело своевременно, не откладывая. Видимо, это тоже момент, требующий сначала анализа, как распределить рабочие дела и время. Возможно, я только пугаю себя, что не смогу в параллели вести свой длительный курс.

Подводя итог своей рефлексии, я чувствую, какой замечательный профессиональный и личностный опыт я получаю в этом проекте. Где-то я

утверждаюсь в своих умениях и навыках, а что-то ещё требует внимания. Длительный контакт с одними и теми же участниками даёт возможность видеть динамику их состояний и дел. Это очень вдохновляет, ведь этого так порой не хватает в нашей профессии. Раскрывая тему заботы о себе, я поняла, что в целом я достаточно бережна и заботлива сама по отношению к себе. Поэтому энергии у меня много на работу с темой эмоционального выгорания, есть чем делиться. Но при этом точно есть чему и поучиться. Вопрос распределения личного и рабочего времени остаётся для меня открытым. Буду искать возможности развития своей частной практики, не дожидаясь завершения проекта, находить время для чтения и просмотров фильмов.

Благодарю руководящий состав проекта, Наталью Григорьевну за тактичность, вдумчивость и высокий профессионализм. Мне очень приятно быть частью команды.

Макеева Анна

Мои смыслы и трансформация в проекте «Забота о себе»

В своей жизни, в последнее время, я стала замечать, что происходит перекося от моей личной жизни и семьи в сторону работы, меня это стало беспокоить. Отношения стали ухудшаться, работа стала приносить меньше удовольствия и я осознала, что необходимо менять сложившуюся ситуацию.

Признаками «перекося» для меня стало отдаление в отношениях с мужем, частые ссоры, где мне сложно справиться с эмоциями, я как будто уже эмоционально и физически истощена и, от того теряю опору в ситуации, когда нужно сказать себе «стоп».

А со стороны работы заметила что начинаю прокрастинировать, опаздывать, удовольствия от процесса получаю меньше, график стал очень плотным и выходной день стал скорее случайностью чем запланированной и соблюденной традицией. Я заметила, что часто нахожусь в состоянии суевы или апатии/бессилия, поняла, что хочу найти способ восстановить баланс работы и личной жизни.

Эти осознания пришли ко мне в самом начале пути в проекте «Забота о себе», я как будто оглянулась вокруг и увидела реальность, в которой уже очень существенный дисбаланс и утомление. В проекте я стала и сама изучать и готовится к каждой теме встреч и посещать занятия моих коллег-наставников. С интересом и вниманием погружалась в обсуждения с участниками. И первое что я стала предпринимать, это тестировать различные варианты восполнения ресурсов: физические (дышать осознанно, гулять, делать массаж, зарядку, катать ролик по лицу утром, зажигать арома-палочку); Эмоциональные (замечать свои эмоции и давать им действие для отреагирования, «Зеркало» для отделения эмоций и переживаний в конкретной ситуации от себя в целом; Интеллектуальные изучать тему ресурса и баланса в отношениях; Духовность (медитации, успокоение ума, благодарность, прощение, молитва)

Чат поддержки напоминал о себе каждый день, и скоро я поняла, что у меня появилась привычка возвращать своё внимание к своему ресурсному состоянию, к заботе о себе. Я поняла, как результаты складывается из мелочей, как важно обнаружить истинную цель заботы о себе, ответить на вопрос «Зачем я это делаю? (забочусь о себе)» и тогда состояние совершенно другое! Появляется больше сил, интереса, вовлечённости. В моменты стресса проявляю физическую активность, чтобы сбросить напряжение, вечером перед сном слушаю спокойную музыку и лежу на аппликаторе с иголочками, сканирую своё состояние в моменты дня, специально хожу «новыми дорогами» для усиления осознанности и более качественного внимания к процессу и себе в моменте.

Всё это в комплексе отразилось на моей эмоциональной саморегуляции, я гораздо быстрее выхожу из состояния гнева или обиды, отношения в семье постепенно улучшаются. Не могу сказать, что сейчас ситуация 10 из 10, но точно стало получше с 3х поднялось до 5, а в хорошие дни и до 7-8 поднимается.

Я вижу своё эмоциональное состояние «до» и «после», вижу насколько реже я испытываю головную боль от напряжения на работе. И это меня радует и вдохновляет продолжать работу над собой и своими ресурсами

Я рассказываю о проекте своему окружению и присваиваю себе идентичность как участника, так и наставника. Учусь заботе о себе.

Порой бывает не просто, хочется махнуть рукой и не делать ничего или сделать формально, в такие часы или дни я напоминаю себе что «кое-как

лучше чем никак» и делаю какое-то простое «пусковое» действие по заботе о себе и замечаю как это помогает.

Комплекс привычек, которые появились в моей жизни, помогли мне переключить фокус внимания с достижений вовне, на себя, стать заботливее и бережнее к себе. Я вижу, как восстанавливается баланс работы и личной жизни.

С лёгким удивлением замечаю, что моя работа выходит на качественно иной уровень и я затрачиваю гораздо меньше времени для получения результата. Мой Внутренний Критик всё меньше осуждает меня и мои действия. Усиливается состояние Здорового Взрослого – человека, который действует в соответствии с объективной реальностью, не берёт на себя больше, чем может вывезти, не старается заслуживать одобрения и принятия.

Осознаю, что забота о себе это часть пути, для меня так же важно развитие само-дисциплины, здоровых границ ответственности, поддержка внутренней мотивации в долгосрочных перспективах. Уже сейчас я понимаю, что в этом мне помогло занятие по целеполаганию, когда я задумалась о стратегии своей жизни и о том, «куда я живу». Планирую продолжить уделять внимание своим целям и расстановке здоровых приоритетов.

Формирование себя (горячего)

- Моя цель. Зачем и ради чего?

Перепиши свои мечты и
планы для себя с волею -
ищи. Временность приемлема
для себя и своих интересов

- Что необходимо изменить?

Оценивание и себе. Это
выражение во времени. Небо-
димого себе. В гостях у себя
и невидя. Неизвестно. С мало-
лет. А в мире. Жора - Стан

мечты. Сейчас ощущают
процессу, которую я даю
себе. В бармену. Ожи-
даю на это время.

- Как и с кем. Кто и где ир -
ти и ири?

- Приспосабливаю в живых
как и изменяю нов пра-
тику и нов привоку

- Моя балансы энергии

Физический - 10(!) У меня внутри
Эмоциональный - 10(!) мне нужно
Интеллектуальный - 10(!) мне нужно
Психический - 10(!) мне нужно

сударство

- Вроде, особенно начало и
- оказывая заботу о себе
- доставляет
- - для комфортного, работаю
- с детьми, родителями, пера-
- гонами
- Прямиком неволею
- Прямиком... она работает!
- Соросовская группа для
- коррекций и событий
- иной пер. работы - хоро-
- мшо работает 10 лет веру
- для "многого специального"

Видеок:

= Рогун. с в пред. кресло

• Мои продукты есть

вот и другие

- Рисование
- Выход с детьми расе
- ваши
- Дум + кремовый массаж
- Сидим много гуляем
- молча и много кремо.
- Осмотр в дерматологии
- Выходим
- Фотани
- Который...

Цель: Игра-квест «Сундучок ресурсов».

Введение: Новость о возможности участия в марафоне «Живем в ресурсе» и дошкольным психологам с одной стороны меня очень обрадовала, так как в последнее время я очень часто чувствовала и чувствую себя истощенной, замучившейся, уставшей, раздражительной и я смогу узнать что то, что поможет мне найти причины своего перенапряжения и внести изменения в свою жизнь, деятельность, отношения, чтобы стало легче. С другой стороны, я очень сомневалась, что я смогу это «вывести», так как это дополнительное время и силы на прослушивание занятий и выполнение домашних заданий и мне будет сложно включаться. Поэтому на первом занятии, когда Наталья Григорьевна просила сформулировать для себя цель, я решила, что пусть пока это будет игра в поиск ресурсов. И эта идея отыскать клад – «Сундучок с ресурсами» с помощью которых, я сама смогу менять своё состояние, здоровье, Жизнь, а самое главное ощутить Радость Жизни, воодушевили меня.

Основная часть: На занятиях первого модуля «Возвращая себе радость» мне удалось выявить несколько своих «энергетических дыр». В частности отложенные дела и заботы о себе. Я почувствовала, насколько сильно, я раздражаюсь, видя свои недоделки или «спотыкаюсь» об отложенные дела и облегчение, удовлетворение, когда наконец разобрала вещи в шкафу, поутюжила и разложила бельё, чтобы стало удобно и т.п. Особенно важным открытием оказалось, что мне стало очень сложно прислушиваться и понимать про себя простые вещи, моё внимание чаще всего было направлено на других: детей своих и детсадовских, мужа, родителей своих и детсадовских и т.д. Вопросы «А я? А когда для меня будет время? А что я хочу?». Кстати тест «Хочу, могу, надо» - тоже оказался не только диагностическим, но и мотивационным для меня. Он обнажил мои привычки и травмы, помог мне вспомнить, что я давно хотела сходить на обследования в поликлинику и подлечиться. И вот запланировала и

походила, потратив кучу времени и сил. Немного успокоилась, наметила ряд оздоровительных шагов, которые уже сделала и продолжаю. В общем, за время 1 модуля мне удалось, начать заботиться о себе: я стала позволять себе отдыхать больше и чаще, сходила на массаж, тренинг по стрессу, где научилась кинезиологическим анти-стресс упражнениям и почувствовала облегчение.

Особенно ресурсной для меня оказалась техника «Внутренний скан» - благодаря ей мне стало легче и глубже прислушиваться к себе и выбирать то, что сейчас важно, полезно, удобно, возможно, радостно именно для меня. Удивительно, но сам факт выбора уже дает мне ощущение радости и самоценности и соответственно энергии становится больше.

Да мне всё ещё больше хочется, чем я могу. Например сейчас, совмещение дом, работа, студенты, отношения, марафон, отдых. Выбирать и ставить всегда себя в приоритет пока не получается. Но мне уже удастся замедляться и выбирать, нестись галопом или успевать дышать и наслаждаться свежим воздухом, красотами природы по пути своего следования, радоваться процессу и успехам в своих делах.

Еще одним напрягателем, преодолением, квестом для меня является работа с документами, вести дневник, написать эссе – это как школьные сочинения/изложения капец какая трудность для меня. В работе с психологом удалось проработать немного прошлый опыт. И теперь, на сколько понятным, правильным получиться эссе для меня уже не столь важно, на сколько приятен сам факт того, что я села и что, то начала писать ручкой на бумаге. Путанные мысли, зачеркивания и переписывания привели к решению, что проще напечатать. И вот уже больше чем 1 страница и я рада, что у меня получилось и написать и порадоваться!

Так же важным приобретением стало для меня возвращение в чат после долгой «невключенности». Я перестала гнобить себя, что я не успеваю делать домашки, а иногда и подключиться к эфиру, быть активной в чате. Ведь делиться своими «немогучками» это стыдно и неприятно.

Вывод: Мне оказалось полезно и радостно участвовать в таком марафоне. Я начала чаще прислушиваться к себе и делать для себя полезные и приятные штучки. В итоге я начала меньше раздражаться, стала спокойнее, эмоционально стабильнее и что самое главное процентов 50 из «надо» и процентов 10 из «хочу» успеваю сделать.

Но есть и обратная сторона медали: непонимание, несогласие, протест близких на изменения в моем поведении. Пока мне очень сложно мягко доносить, что меня не устраивает. Делать по дому все самой, ведь так проще и быстрее – я больше не могу и не хочу. Мои просьбы, требования, аргументы либо игнорируются, либо воспринимаются в штыки. В общем, профкризис соединился с кризисом в отношениях и требуют моего внимания и развития.

Привычки заботится о себе, медитации, как “сокровища сундучка” хочу продолжить и дополнить. Я понимаю, что для меня сейчас важнее и легче уделять внимание телу. И что я мало внимания уделяю интеллектуальному и духовному развитию, и это хочется добавить в план дальнейшего повышения жизненных ресурсов и ЖИЗНИ В ГАРМОНИИ С МИРОМ. И я БЛАГОДАРЮ МИР в лицах команды марафона за возможность пристальнее посмотреть в себя.

Березина Ольга

Мои результаты участия в проекте «Живем в гармонии»

Тема эмоционального выгорания близка мне уже давно. Была приятна удивлена, когда узнала про проект «Живем в гармонии» и решила принять участие. Основная сложность в профилактике моего эмоционального выгорания - это нахождение моих внутренних механизмов, которые позволили бы эту систему наладить. Знания, что надо делать и не надо есть, но на этапе реализации что-то постоянно ломается. До участия в проекте принимала участие в проекте по бережному отношению к себе, полученный

опыт переплетается с текущим проектом. Активность «Живем в гармонии» - это плавное и нужное продолжение изменения отношения к себе.

В процессе участия пришло важное осознание, что вижу рецепт невыгорания в контроле происходящих событий: переделать все рабочие задачи, освободить время от работы, и тогда УРА! могу заниматься и собой. Но к результату так подойти и не могу. От невозможности выполнения своей сверхценной задачи еще больше переживала, ругала себя, энергетически истощалась. И значит рецепт ни в этом. И здесь очень важное умение – научиться принимать ситуацию, не пытаться ее изменить под свои рамки (чем сейчас и занимаюсь). Было важно осознание умения концентрироваться на текущем моменте, при стрессе, доведение стресс-реакции. Действительно, замечаю, что где угодно (злость, что не правильно среагировала, не сработала, люди или обстоятельства подвели), но только ни в моменте... Считала дуростью тратить время на игры в телефоне, было жалко времени, потраченного не на работу... После вебинара по теме восполнения интеллектуальной и духовной энергии ввела привычку играть в СЛОВА (появляется детский азарт и гордость за себя, что УРА! Получилось отгадать!). Также нашла медитации, которые включила в свой день. Медитации дают спокойствие, умиротворение, поддержку.

Сопровождение куратором группы и программой организует жизнь, позволяет зафиксировать в своем опыте приемы, про которые забываешь, проскакиваешь, а напоминание действует как забота мамы «а попробуй еще раз: не получилось тогда, может получится сейчас». Стала применять и отслеживать у себя, когда напряжно, конфликт задач и сильные эмоции: сканирование своего состояния. Не всегда получается сделать идеально, но попытки – это тоже продвижение к цели.

Для меня очень ценно, что проект не краткосрочный, и позволяет постоянно возвращаться к занятиям, отслеживать, что смогла изменить в направлении заботы о себе и своем состоянии. Не всегда получается посмотреть встречи в онлайн-режиме, но интересно посмотреть, что

приготовили на этот раз. Внутри ощущение, что, действительно, произойдут изменения, и я все успею.

Моими главными промежуточными результатами участия в проекте «Живем в гармонии» стали:

- 1) мое желание продолжать участие в проекте как в чем-то очень важном и ценном для себя и с пользой для себя.
- 2) работать над формированием маленьких новых полезных привычек, которые помогут мне восполнять мою энергию, продуктивно справляться со стрессом.
- 3) работать над определением источников восполнения моей энергии, не ругать себя за их использование.

Долженко Марина

Мои достижения в освоении 1 модуля.

Работаю педагогом – психологом в школе не так давно, 8 лет. В последнее время стала замечать что, появляется усталость утром, когда просыпаешься. Уже в конце сентября запас сил пошел на убыль.

Потом узнала о курсе «Возвращаем радость жизни». В проект записалась в начале октября. К сожалению, на данный момент не все прослушала записи. Когда начала прослушивать записи эфиров, было интересно слушать, читая сообщения в чате, нашла схожие ситуации и по работе и в домашних делах. Из – за повседневной рутины и задач на работе, не всегда получается проявить заботу о себе, не получалось выходить в эфир.

Постепенно начинаю вводить в свою жизнь упражнения: быть в моменте, быть здесь и сейчас, чувствовать «вкус» того что делаю и находить в каждом событии положительные моменты, но не всегда это получается (повседневная рутина затягивает). Понравилось практика «Я пью чай» (девочки в чате писали), помогает мне быть в моменте, прочувствовать,

а не делать все на автомате. По утрам делаю небольшую зарядку: пью теплую воду, поднимаю руки в верх, потягушки. Поняла, что на данный момент у меня преобладает больше слово «надо», чем «хочу» и «могу». Попробовала вечером упражнение, точно не помню название «Хлопки под музыку», очень понравилось, получила радость, расслабление. Участие в группе дает понимание на некоторые ситуации. Еще не применяла, но взяла себе на заметку работу с техникой от желания. Участие в курсе, в группе помогает находить время для себя, узнаешь что то новое.

Мне на данный момент трудно оценить свои достижения в освоении модуля, так как не всегда получается проявлять заботу о себе. Благодарна Ирине Волченко и участникам группы, которые делятся своими техниками и интересными моментами, которые поднимают настроение и появляется интерес попробовать. Поставила перед собой цель: прослушать все записи, освоить все упражнения модуля и быть на «одной волне» с участниками группы, а не в отстающих. Постараться участвовать в онлайн, а не слушать в записи. Еще привести свои мысли в порядок.

Жохова Юлия

Эссе на тему “Что меня вдохновило в модуле”

Я работаю педагогом дополнительного образования уже 26 лет. Последние лет 5 стала замечать, что мне не удаётся за время летнего отдыха восстановить свои силы и полноценно настроиться на новый учебный год. При отслеживании своего эмоционального и физического состояния я обнаружила, что общий уровень моей жизни постепенно понижался из года в год, а в прошлом году эмоциональное выгорание оказало влияние и на физическое здоровье. Появилась сильная депрессия, упадок сил даже в начале нынешнего учебного года. В это время я узнала, что ведётся набор на курс “Возвращаем радость жизни”, куда я сразу же записалась.

Спасательным кругом в море депрессии оказались эфиры, на которых наш наставник Волченко Ирина приводила примеры из жизни, проявляла внимание и участие к каждому, кто высказывался в чате или во время эфира. Доброжелательная атмосфера при разборе тем, заданий, жизненных ситуаций согревала и настраивала на оптимистичную волну: хотелось что-то делать, делиться с другими своими маленькими достижениями. Особенно сильно укрепило мою веру в себя чтение сообщений в чате, где участники рассказывали о своих жизненных ситуациях. Оказывается, я не одна со своими проблемами, а у многих есть перегрузка по работе или вне её.

Во время прохождения первого модуля я научилась обращать внимание на своё эмоциональное и физическое состояние, отслеживать уровень энергий. Очень здорово, что в содержании модуля перечислены приёмы восстановления, пополнения энергии на разные временные промежутки (надо обязательно распечатать их для себя, чтобы были всегда перед глазами). Ещё мне очень нравится, что девочки в чате делятся практиками, которые используют для наполнения себя. Я пользуюсь некоторыми из них: глубокое дыхание, молитва, созерцание, самомассаж стоп и ладоней, длительные прогулки пешком, практика благодарения и т. д. Какие-то из них стали новыми для меня, другими я пользовалась и раньше, не осознавая этого. Сейчас же я понимаю, что тем самым наполняю себя, а значит, проявляю внимание и заботу к себе.

Мне очень понравилась идея с ведением дневника, хотя получилось вести его только в начале, а затем события закрутились так, что неделя пролетела очень быстро, что не было возможности сесть и записывать, но всё же внутренняя работа велась: в течение дня отмечалось, что удалось сделать для себя, какие успехи на фоне вчерашнего дня и т. д.

Очень запомнился совет Ирины проговаривать, придавать значимость тому, что происходит радостного в жизни (пример с путешествиями), так как это усиливает наши чувства, наполняет ещё большей энергией. Я стала хотя

бы мысленно проговаривать своё восхищение красотой природы, стараться радоваться каждому моменту и благодарить Вселенную за это.

Возвращаясь к содержанию дневника, хочу отметить, как важна для меня рефлексия и целеполагание. Примерно со второй недели курса меня “накрыла” сильная депрессия, и моей единственной целью было “продержаться”, не дать себе провалиться в безысходность ещё больше, а находить радости даже в малом. И у меня получилось выбраться и маленькими шажочками идти к более стабильному и энергичному состоянию.

Ставлю “плюс” заданию по наблюдению за своим внутренним состоянием. Одна из моих целей - понять, когда я теряю энергию. Я научилась видеть, в какие моменты теряю, буквально “сливаю” всю энергию, но ещё не научилась быстро восстанавливать свои силы.

Также постоянно я ищу причины своего выгорания и способы предотвратить этот процесс в дальнейшем. И здесь мне помог совет Ирины не откладывать маленькие дела, а реализовывать их сразу, оценив, сколько времени потребуется на решение этого вопроса.

Очень нравится, что курс растянут на несколько месяцев, и есть возможность формировать новые привычки, а у мозга есть время для того, чтобы принять новую информацию и “переформатироваться” под заданные условия.

Хотелось бы ещё поблагодарить ведущих и участников курса, кто выкладывает фотографии своих творческих работ. Это очень сильно вдохновляет, тоже хочется что-то начать делать из рукоделия.

Во время курса у меня появилась идея обустроить своё рабочее пространство с любовью и уютом. Эта мысль стала светлым маячком в жизни, придала энтузиазма и энергии. Так здорово, если всё вокруг на работе будет наполнять и радовать!

В итоге работы по заданиям модуля я сформулировала для себя следующие цели: возобновить и продолжить ведение дневника, учиться быстро восстанавливать потерянную энергию, увеличивать время “на себя”, вернуться к любимым занятиям по рукоделию, улучшить своё рабочее пространство, наполняя его любовью.

Благодарю создателей данного курса за этот замечательный подарок нам!

Карнакова Марина

Я мама троих детей, жена.
Домохозяйка. О проекте узнала от
Ирины Волченко в её группе. Понимая,
что состояние выгорания у меня уже
больше года. Возможно, два.
Я пошла учиться на коуча. И решила
выходить из этого состояния, решила
начать жить так, как хочется. Решила
идти на курс, чтобы помочь себе
выкарабкаться. Так сказать, сложить
пазлы самопомощи. Пошла ещё на
ораторское искусство. Чтобы
восстановить свою речь. И получилось
такое комбо. Которое мне помогло
выйти из состояния выгорания.
В проект пошла, потому что знакома с
Ириной.
Мне очень помогают эфиры по
средам.не пропускаю живые эфиры. Я
не заполняю дневник, хотя его
распечатала. Ну, уже даже от этого

чувствую. Изменения. Когда ты направляешь силы для решения 1 вопроса с разных источников? Так или иначе начинается вопрос решаться. Я начала замедляться.

Останавливаться. Спрашивать себя, что я хочу, а как я хочу жить? Сколько жизни в моей жизни? Эти вопросы глубоко затронули меня.

Оказывается, очень мало делаю того, что хочет моя душа. От этого начинается злорада. И не удовлетворение собой, что нет занятия, которое наполняло бы меня. Нет самореализации. Как будто бы нет меня в этой жизни. Есть много дел, Проблем, задач, есть дети, муж, быт. А меня как будто нет.

От этого становится горько и одиноко. Проект помогает научиться заботиться о себе и выработать навык. Не смотря

на то, что делаю очень мало в проекте, это уже мне помогает.

Помогает замедлиться, остановиться. Спросить себя. Начать ухаживать за собой. За своим телом. За своей душой. Со своим здоровьем. Пускай не в полном объёме, но это начало. Хорошо, что проект длительный. Есть шанс выйти из него с навыком. Получается, как-то сложно выделять время себе. Понимая из этого всего, что я у себя не на 1 месте. И хочется это изменить, хотя работаю над этим уже не 1 год. Главное-не обесценить свою работу. У меня уже есть привычка.

Разукрашивать книгу. Хотя бы 10 минут. Но я это делаю.(для души).

Делаю уход за лицом,маски, чистки, ванна.(тело)

С детьми начали разгадывать филворды. Кроссворды. Вместе. Это

очень заряжает. И меня, и их.
Даже с мужем получилось провести свидание в MANe вместе, вдвоём.
Сейчас немножко время, когда я сливаюсь с коучинга. Думаю сделать по этому поводу отдельное эссе.
Точно есть смысл двигаться дальше.
Верить в себя, поддерживать себя. Не смотря ни на что.

Кузнецова Юлия

1. Моя цель. Зачем и ради чего?

Я хочу научиться слышать себя, свое внутреннее Я! Хочу разобраться в себе, научиться принять себя такую, какая есть, не думать о том что кто скажет или подумает. Мне важно обрести внутри себя хвалителя, поддержку.

Я верю в то что когда смогу разобраться в себе и стать счастливой женщиной, мамой и женой, в том случае у меня будет возможность сделать счастливее тех кто со мной все же рядом, мои близкие, родные люди.

Я хочу научиться ставить долгосрочные планы и цели. Так как в силу своего характера я к сожалению способна только на краткосрочные, и поэтому приходится постоянно быть в хвосте своих желаний.

После прослушивания эфира 30.10.2024, я услышала очень важный для себя аспект проблемы, я хочу это разобрать «Взрослый, ребенок, родитель» я хочу стать взрослой по отношению к себе!

2. Что необходимо изменить?

Думаю, изменить нужно будет все или почти все: разобраться в окружении людей, убрать вредные привычки, выстроить новые, которые будут во благо, менять мышление, изменить свое отношение к каким то событиям и ситуациям.

3. Как и с помощью чего я буду идти к изменениям? Формируемые привычки, дающие силы, чувство радости и счастья.

Для начала, я заведу тетрадь в которой пропишу для начала на неделю полезные и приятные привычки для наполнения себя позитивной энергией, хотя бы несколько. Не большое расписание на день, где нужно будет делать придуманные мной задания. Буду искать способы получения энергии для намеченных планов. Учиться находится наедине с собой, медитировать, думать, чувствовать.

4. Мой баланс энергии: Физической-переходить на правильное питание, включать спортивные упражнения, прогулки после работы, по возможности ежедневно вечером перед сном. Эмоциональной-разобраться в своих эмоциях, научиться проживать не только положительные, но и отрицательные, не сдерживать все в себе.

Интеллектуальной-найти новое направление, хотя это как раз уже есть. В настоящем я немного отодвинула работу и нашла психологию на этом проекте, что мне всегда очень было интересно. Духовная энергия для меня мало понятно что именно, возможно это какие то молитвы, более глубокие медитации. Я в процессе думаю разберусь в этом направлении.

5. Мои инсайты: это интуиция, которую нужно тоже развивать и понимать, рисование схем, когда прописываю какой то план. Реже присутствует риск, я много думаю, перед тем как что то делать.

6. Мои достижения и ошибки.

Одно из достижений в жизни это получение высшего образования. Это был трудный путь с самой школы, так как я часто их меняла, но в моей жизни всегда были курсы, техникум, институты. Один из которых бросила, так как поняла что совсем не мое. И получение уже все таки этого диплома в 33 года.

Мое достижение духовное это мои дети. Я не смотря на всех внутренних критиков внутри, ищу свет в конце тоннеля, мне нужно освободиться от рамок которые мне привили с детства.

Ошибка была большая выучится на не любимую профессию, просто от какой то безвыходности или не понимая себя, не было и нет веры в свое Я. Это я хочу изменить.

7. Мои любимые способы восстановления энергии...

Вот тут прям не чего сказать, очень много времени занято работой, заботой, какие то дела и люди как вампиры. Но скорее всего это хорошие фильмы, книги, хороший сон. Еще общение с приятельницами, мне нравится бывать среди людей с успешными достижениями в своих хобби, профессиях, путешествие например тур в Горный. Когда есть возможность это велосипедные прогулки, летом конечно дачный участок теперь, так как создаю понемногу с мамой, она мой самый первый помощник. Много позитива от проекта в котором сейчас участвую Живем в гармонии, это мне интуиция и вселенная показала направление. За что и благодарю....

Рузанова Анжелика

Эссе на тему: «Как я меняю себя».

Уже несколько лет, я в поисках себя. Ощущение, что я потерялась где-то в тёмном дремучем лесу. Ищу выход и не могу найти. Оглядываясь назад, понимаю, что я всегда была удобной, хорошей девочкой. Готова прийти на помощь, несмотря на то что приходилось жертвовать собой, в будущем и своей семьей. Я всегда старалась быть жизнерадостной и активной, занималась фитнесом, следила за питанием, чтобы хорошо выглядеть и быть в здоровой форме. Стремилась к тому, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Пять лет назад, я сделала первый шаг к тому, чтобы изменить свой привычный ритм жизни и вместе с детьми переехала в незнакомый город Самара. Вроде шло все хорошо, но мне всегда не хватало чего-то. Мне хотелось быть более уверенной, сильной духом, уметь отвечать людям на

неуместные вопросы. Но все изменилось, когда моя семья переехала в другой город, г. Санкт-Петербург. Было много испытаний, трудностей и кажется, я сломалась. По ощущениям «потеряла себя». Мне важно понять и найти себя. Найти своё любимое дело, которое приносит радость и доход. Чаше стала замечать апатию в себе, не желание что - либо делать. Перестала замечать радость вокруг.

Моё состояние стало очень меня беспокоить, т.к. начались проблемы со здоровьем. Я поняла, что хочу измениться, найти способ восстановить баланс моей личной жизни.

Благодаря проекту «Возвращаю Радость жизни», слушая по возможности вебинары, выполняя домашние задания у меня пришло осознание, что важно заботиться о себе, прислушиваться к своему телу и к своим ощущениям.

В свою повседневную жизнь, внесла такую привычку - делать зарядку по утрам и перед сном читать книгу. В выходные дни уход за телом (скрабы, маски для лица и волос, массаж тела массажной щёткой). В хорошую погоду с работы до дома хожу пешком. Такие маленькие заботы о себе улучшают моё настроение. Но я ещё нахожусь в поисках себя. Работа над моими эмоциями ещё продолжается, я стараюсь понять от чего мне грустно и что меня огорчает и в чём мой ресурс. Работая над собой, улучшая свое эмоциональное состояние, понимаю, что мир вокруг играет другими яркими красками.

**Рефлексивные эссе по модулю 2 участников целевой группы
проекта «Психологическая помощь школьным педагогам-
психологам»**

Барнаул 2024

Рефлексивное эссе Волченко Ирины

«2 модуль Проекта.

Мои трудности и достижения личные и как наставника»

Продолжать это не начинать. Трудиться в проекте стало уже спокойнее и увереннее. Контакт с участниками доверительный. Команда профессионалов сложилась. Задачи понятны. Всё интересно. Работай и радуйся. Но свои трудности всё же есть в долгосрочном проекте. Активность участников стала нестабильной. Не у всех есть достаточно времени и сил в потоке взрослой жизни полноценно участвовать в нашей программе. Хотя достаточно часто от участников звучит благодарность за то, что проект длительный, и за счет этого они могут увидеть свой качественный сдвиг.

На начало второго модуля активность участников заметно снизилась, когда подняли тему «новый образ жизни». И это вызвало вопрос, как расшевелить участников. Этот вопрос встал на повестке наших совещаний. И обсуждение этого вопроса было достаточно конструктивным, что подтвердило профессионализм нашей команды. Да, есть программа, которую мы реализуем, но есть и живой процесс, возможности участников ее проходить. Будучи напряженной, я расслаблялась после таких совместных обсуждений. Ведь мы работаем ради людей, а не ради программы, как таковой. Конечно же, я очень благодарна Наталье Григорьевне за умение держать баланс в цепочке надо-могу-хочу. И мне вместе с коллегами удавалось идти намеченным путём, но допускать некоторые вариации по достижению цели.

В очередной раз я поняла, что самый лучший способ восстановить контакт и вызвать активность участников это начать интересоваться их состоянием и тем, что для них важно. Участникам было трудно обращать взгляд в будущее, так как для этого мало энергии и ресурса, «справиться бы с

текущими задачами». Поэтому мы начали смотреть в уже имеющиеся достижения, в то, в чем я уже себя знаю классным.

Еще одной из небольших трудностей было совмещение личного опыта и материала программы. В моей жизни по некоторым позициям уже есть выбранные и проверенные способы и стиль действий, который максимально мне подходит. И необходимости пересматривать их не появлялось. Но будто в связи с наставничеством нужно было что-то пробовать по-другому и менять. Например, в планировании. А я уже хорошо знаю, какой способ планирования даёт мне удовлетворение и не вызывает сопротивления. Поэтому в этом месте, мне важно было быть честной с собой и с участниками и не передавать на них с призывами планировать определенным образом. Так как некоторый момент сопротивления был. Было желание создать мотивацию, познакомить с вариантами планирования, чтобы участники сами выбрали, как им больше подходит и начали это делать. С большой благодарностью к Наталье Григорьевне, за предоставление степени профессиональной и личной свободы, не смотря на то, что есть единые проектные задачи.

Я впервые участвую в таком длительном проекте в качестве психолога-наставника. И, пожалуй, главным достижением остается доверие и признание участников, их желание вместе двигаться дальше, не смотря на загруженность в своих рабочих и личных делах. А это означает, что они берут свой результат. И это ощущается даже от участников, которые перестали приходить на эфир и писать сообщения в чате группы. Подтверждение этому стало первое написанное рефлексивное эссе от участницы, которая трудилась самостоятельно и никак не проявляла своей включенности в проект на 2 модуле. А следом в указанный срок пришло эссе от участницы, которая всё время обозначала высокую загруженность на работе.

Моим личным достижением стало уравнивание вложений энергии по основным сферам жизни. Я и раньше замечала у себя перевес устремления в работу и профессиональную самореализацию. А теперь появилось больше желания наблюдать за балансом я - семья – дело, и больше уделять внимания семье, больше быть дома и больше разговаривать с дочерью.

Очень приветственный отклик во мне вызвала тема замедления, поэтому я давала ее участникам с особым желанием. Так как в своё время я сама выводила себя из вечного бега за достижением и признанием. И когда я отпустила сверхзначимость этих устремлений, я нашла свой темп. А в проекте вместе с участниками закрепила навык замедления в моменты, когда начинается «внутренний эмоционально-мысленный бег» и речь становится быстрой. В эти моменты действительно хочется сделать выбор в пользу ощущения «я хозяйка своего времени». Смещение фокуса внимания со срочности на приоритет важности через замедление нашло хороший отклик у участников, и мне самой эта тема была очень близка.

В очередной раз радуюсь тому, что участвую в этом проекте и обретаю такой уникальный опыт наставничества. И он ценен не только с профессиональной точки зрения. Бывали дни, когда мое состояние было не особо ресурсным перед началом эфира. Но в процессе работы я ощущала, как силы возрастали, и после эфира я была настолько счастлива от того, что у меня такая работа. Именно благодаря откровенному, доверительному и развивающему взаимодействию с людьми состояние заметно улучшается.

Макеева Анна

Мои полезные привычки в управлении своей жизнью.

Уже более полугода я продолжаю активное участие в проекте «Живем в гармонии» и наблюдаю за тем, как в моей жизни происходят изменения. Как меняется моё внутреннее ощущение себя, отношения к рабочим задачам, внимание к личной жизни и качество отдыха. Особенно замечая свою собранность и чувство внутреннего

достоинства, присвоение себе достижений. Второй модуль проекта «Живём в гармонии» начался в ноябре и тема его управление своим состоянием и временем. Изначально мне было сложно смотреть на свою стратегию жизни, обнаруживать и признавать, что есть что-то в моём «сейчас», что-то требующее изменений. Но благодаря поддержке команды коллег, совместным созвонам в нашей подгруппе получилось включиться в выполнение практик и я стала замечать, как в мою жизнь внедрились привычки, которые сформировали новую картину распределения моего времени и жизненных сил.

Появилась новая Я-Идентичность: «Хозяйка времени», и мне очень нравится замечать эту мою часть и то, как получается справляться с задачами и само-организовываться в делах и домашних/личных и рабочих. Практически не опаздываю уже почти месяц и очень этому радуюсь.

Моя заветная «мантра» и аффирмация, которая появилась в этом модуле: «Лучше кое-как, чем никак». Это мысль очень помогает мне начинать выполнять отложенные задачи, включаться в работу и даже отдых (иногда лучше ведь отдохнуть хоть кое-как, чем никак). И я благодарна и группе и коллегам за эту идею, которая теперь для меня сильный мотиватор.

Внедрила привычку поддерживать контакт нашей с онлайн группой «Живём в гармонии», то помогает мне в работе с другими моими проектами. И в этом появилось много энергии и вдохновения, наверное укрепились нейронные связи и ещё одна моя роль «Наставник и сопровождающий Телеграм-канала», я изучила нюансы работы с Телеграм и мне это очень нравится. Несмотря на то, что были пару раз технические трудности, они научили меня и справляться со стрессом в моменте и «в полевых условиях» очень быстро разобраться в функционале мессенджера-соц.сети. И теперь это очень упрощает мою работу.

Внедрила в свой график обязательные ритуалы из сферы «Я» и «Семья» и от этого появилось больше понимания объёма моего времени в дне и неделе, появилось больше ясности в распределении своего времени и, соответственно, жизненного ресурса.

Замечаю больше внутренней собранности меньше прокрастинации.

Наконец-то!! Я нашла способ договариваться с собой вечерами и, откладывая гаджет, засыпать до 24. В планах всё таки выполнить марафон засыпаний в 23:00 не менее чем 21 день подряд. Но пока иду к ближайшей цели – засыпать до 24 и всё получается и я этому очень радуюсь.

Изменилось отношение к многозадачности, я все таки из нее себя вытаскиваю и в первую очередь через тело и дыхание. Только замечу, что перескочила с дела на дело (а предыдущее не закончила), делаю вдох-выдох и возвращаюсь.

И вообще, наблюдение за дыханием стало моей очень ценной привычкой, я сама себе много раз в день напоминаю сделать глубокий вдох-выдох, в ситуациях напряжения и сложных разговоров возвращаю внимание к дыханию и успокаиваюсь, перед тем как приступить к выполнению той или иной задачи включаю приложение с Дыханием и дышу 2-3 минуты по какой-то из техник для концентрации внимания (квадрат 4-4-4-4, ясный ум 4-0-8-0, фокус 4-4-8-0)

Схема 4П, Солнышко и фокус внимания на Цели, очень замечательно помогают мне осознанно смотреть на привычки и повседневные действия, которые ведут меня к результату.

Если посмотреть метафорично на мою жизнь, то вместе с проектом и привычками-практиками, которые внедрились в мою жизнь вместе с ним, у моего корабля появился маршрут к цели, а ещё много полезных лайфхаков, чтобы движение было оптимальным.

Мне нравится этот эффект и я с воодушевлением продолжаю закреплять навыки, приобретенные на практикумах и онлайн встречах в проекте «Живём в гармонии»

Юлия Жохова

При прохождении курса повышения квалификации я научилась пользоваться приёмами замедления, саморегуляции, настроя на позитивный лад. Во время первого модуля всё ещё наблюдалась сильная депрессия и упадок сил, а при переходе ко второму модулю я восстановила своё психологическое состояние до спокойного и уравновешенного. Очень помогла в этом техника аутотренинга, когда я каждые утро и вечер проговаривала положительные установки на день в различных сферах жизни. Перед сном я использовала практику благодарности.

Работая по второму модулю, я задала себе вопрос, с каким образом ассоциируется у меня моя сегодняшняя жизнь. В воображении сразу же представилась картинка, будто я еду в вагоне поезда, глядя в окно, а за стеклом проносится вся моя жизнь. По ощущениям это было правдой: я давно перестала испытывать радость от происходящего, не могла погрузиться в чувства, чтобы пережить всю глубину момента. Почему же так произошло? Ответ на вопрос я нашла в книге по женским практикам заземления: оказывается, когда мы ограничиваем свои физические потребности (приятные мелочи для ухода за телом, вкусная еда, спорт и т.д.), а погружаемся в мысли, то мы как бы отключаемся от тела (убегаем в голову), из-за чего и притупляются чувства, наступает депрессия, а затем и болезни. Женщина теряет свою суть - быть живой, эмоциональной, поток энергии от земли перекрывается, вследствие чего и возникает такое “полуживое” состояние. Действительно, содержание моей работы предполагает очень много мыслительной деятельности, что порой не остаётся времени для приятных дел в физическом плане.

Какой же образ себя я хотела бы видеть в будущем? Какую жизнь? -
Здесь мне представилось, будто я поливаю цветы в своей оранжерее, никуда не торопясь, наслаждаясь настоящим моментом.

Как же придти к моему заветному новому образу жизни?

Я набросала некоторые пункты, на которые надо обратить внимание в первую очередь:

1. Уделять внимание телу, учиться проживать момент “Здесь и сейчас”.
2. Планировать дела “для себя”, а не только то, что надо сделать по работе и по дому.
3. Учиться правильно распределять время, чтобы не копились дела по работе.

Следующим этапом обучения было планирование дел на неделю. Это моя большая проблема: как будто какое-то отторжение внутри всяческому написанию планов. Но я пошла на компромисс с собой, решив попробовать запланировать одну неделю, а дальше посмотреть, понравится или нет. Я с таким интересом и энтузиазмом взялась составлять план, а потом выполнять пункты, отмечая “плюсиками” сделанные дела. В конце недели я просматривала листок с планированием и вдруг поняла, что большинство выполненных дел опять были по работе, а не для себя. То есть, какие-то мои убеждения снова расставили всё так, что я всю неделю потратила на работу и очень мало сделала для себя. Хотя было радостно, что дела по работе очень друженько выполнялись, сдвинувшись с мёртвой точки. Да, планирование дисциплинирует и помогает охватить гораздо больше, но причина моего выгорания всё же в другом: в моей голове неправильно расставлены приоритеты. Моё Я в этой иерархии где-то на последнем месте. Ведь если бы всё было расставлено верно (сначала Я, затем семья и дом, а уж потом работа), то я бы изначально не взваливала на себя такую гору работы, которая забирает всё моё время. Осознание факта, что я не люблю себя, настолько шокировало меня! Как будто глаза открылись, и я увидела, как

отодвигаю свои желания и потребности, свою жизнь! - на последнее место. Следом отодвигается муж, семья, домашний уют, а моя “драгоценная” работа восседает на троне и подминает всё под себя.

Я долго не могла начать писать эссе, так как в сознании не укладывалось, что я сама позволила работе поглотить меня полностью. Возможно, это шло ещё с давних лет моей работы в ЦДТ, когда дополнительное образование было достаточно свободным пространством для творчества и жизни. Тогда я отождествляла работу с хобби, мне всё очень нравилось и приносило радость. Сейчас же добавилось много документов, новые требования со стороны учредителей и родителей, постоянный контроль, ограничения каких-то видов деятельности (например, официально сходить в поход с детьми уже не получится, так как требования Роспотребнадзора невыполнимы). Работа в моей молодости не ощущалась как работа, а просто была частью моей интересной и счастливой жизни. Постепенно она стала приносить неприятности, а я по привычке тратила на работу большую часть жизни.

Как же теперь пересмотреть свои приоритеты? Мне хочется поставить себя на первое место, уделять внимание мужу, заботиться о доме. Но не так-то просто перестроить свою жизнь. - Как будто внутренний стержень сломался, и нужно снова искать жизненную опору. Я взяла тайм-аут на некоторое время, так как мысли не хотели упорядочиваться. На работе приняла решение взять отпуск без содержания до конца лета, чтобы восстановить здоровье и пересмотреть свои планы. Если будет нужно, то продлить отпуск до следующего лета, так как у педагогов есть такая возможность с сохранением учебной нагрузки и рабочего места. Как будто стало легче от принятого решения, хотя необходимо доработать ещё 2 месяца.

Вот таким образом работа по планированию вскрыла глубинные проблемы моей личности, для разрешения которых мне потребуется время.

Как будто заново собрать себя нужно. Буду обдумывать пути перестраивания себя. А пока что хочется тишины, чтобы услышать внутренний голос.

Механикова Елена

Рефлексивное эссе.

Поздравляю итог. Финал и мораль.
Он был для меня детством. Тут я
увлечена была для нас рема. Финал
я так многому научилась. У
наставников, у учителей, у самих
себя.

Жизнь-мечта. Управление
временем - это те мораль, на
которой раньше обращала внимание.
Нотен стало безразлично. Жива моя
проблема в мораль, в философию,
что мое отношение к этой
(жизни) тем самым и
к себе, и к своей парадигме.
Я не работаю мало, и работаю
много. Я думаю то, что мне
интересно. Да и счастливого
человека, могу сказать. Да, пока
такой перелом не решает все
моя финансовая ситуация, но
это уже вопрос другой. Живая
та сторона, где невозможно
обманывать. Я очень редко бываю
работой с детьми. А сейчас это
моя жизнь и моя мораль.

когда достигли до правды, тут и
много рассматривал, и всё уже

Полно ответственности. Разумеется,
самое себе জানуна. Кричущий.
Виде обматыва, что мне кажется,
интересно, ресурсно для в гате
похвалено. Виате обматыва,
что-то суровая аво. Это
общение для ресурса и ресурсу.
Меня это беспокоит.
Журнал итии всему вышесказанному,
выше отмечать, что
тема управленческих временных
мной принята и выстроена в науку,
но новая, обновленная, обновленная.
Время на нее, новыми управленческими
график и вернуть их в научное русло.
Работа с собой балансирует процесс,
но результаты стоят того.

Долженко Марина

Мои достижения в освоении 2 модуля: Мой личный путь развития. Я хозяйка своего времени.

В продолжении своего эссе: результаты прохождения первого модуля. Старалась прослушать все записи, но не всегда получается, то по техническим причинам, то из за рутинности дел. У меня получается, как ни грустно, быть пассивным слушателем курса.

Темы второго модуля дают направление с чего начать свой путь личного развития. Продолжаю каждое утро пить теплую воду, делать потягушки. Встаю не сразу, даю себе возможность полежать 5 минут, после

того как прозвенел будильник. И потом одну, две минуты, чтобы просто посидеть на кровати. Начала читать понемногу детектив.

Определила день для себя, это у меня воскресенье. В этот день могу почитать, посмотреть мультфильм, фильм, побаловать себя вкусняшкой, просто полежать в тишине. Стараюсь менять свои мысли в позитивное русло, но конечно же, не всегда получается. В последнее время, все чаще посещает мысль «Все что не делается, все к лучшему». Стараюсь продолжать быть здесь и сейчас, радоваться каждому дню.

Определила для себя свои желания по сферам. Я – сфера, есть желание заняться спортом и научиться танцевать. Сфера – семья, очень хочется, чтобы мой муж был все время дома, так как он часто ездит в командировки. Сфера – дело, пройти переподготовку, попробовать себя в роли кондитера. Но все желания пока остаются на уровне хочу. Всегда появляются разные причины, рутинные дела, страх нового.

Все свои дела, как домашние, как на работе планирую на день. Перед сном и еще утром мысленно в голове прокручиваю, что буду делать, что нужно сделать. На работе все записываю в блокнот и распределяю время. Конечно если нужно сделать что то срочное, приходится свой рабочий план сдвигать, что то переносить на другой день. Домашние дела, только намечаю, не планирую, не регулирую время. Замечала, как распланируешь день, в итоге что планировал, не делается. Обязательно, что то происходит и планы уходят на второй план. Редко, но бывает, что ничего не планировал, а день прошел как «маслу» и дела поделал и отдохнул.

Сама по себе я медлительный человек, не люблю делать все второпях. Но иногда приходится делать все быстро и не замечаешь потом, как начинаешь, куда то спешить, не замечаешь что вокруг тебя. Недавно, начала себе говорить «стоп» и начинаешь замедляться, спокойно дышать, любоваться городским пейзажем, замечать разные мелочи и находить, что то необычное и интересное.

Не всегда «Я хозяйка своего времени. Я хозяйка своей жизни», так как просто не получается эффективно распределять время и использовать на самые важные и приоритетные задачи. Маленькими шагами начинаю расставлять приоритетность задач. Постепенно буду совершенствовать свои навыки управлением временем.

P.s. Ирина, благодарю вас за практикумы, они помогают и дают направление, по другому посмотреть на разные ситуации).

В проект «Возвращаем радость жизни» я пришла для того что бы разобраться в себе. Я осознаю что уже продолжительное время нахожусь в сильном стрессе и выгорании. Энергия уходит а наполнить ее не чем. Я как будто уже привыкла жить в таком состоянии, потому что проще ведь стало всех вокруг в чем то обвинять и предъявлять претензии. В какой то момент я стала сопротивляться всему и хорошим изменениям и плохим. Ведь на самом то деле все очень даже не плохо, есть семья, мама, приятели и хорошие знакомые, есть какой то досуг, была хорошая работа, сменила ее так нужны были изменения изменила так что все стало хуже, только от усталости не могу избавиться и все что бы сейчас не происходило меня просто добивает. Решила еще раз сменить работу и у меня получилось договориться с увольнением, но на новое место выйти не получается так как там изменились обстоятельства. И вот теперь еще и эта новая задача с поиском... мне кажется что это какое то испытание, я что то должна понять почему так происходит. Мне необходимо разобраться в себе все же, что я хочу, что могу дать другим.

Я в настоящий момент пробую изменить свою жизнь с малого: то что не хочу прям делать отказываюсь совсем или переношу на какую дату осознанно. Стараюсь не слушать негативную информацию особенно от близких, исключаю все что связано с политикой, новости и трудные для восприятия фильмы, книги и тд... стараюсь не впадать в панику из за возникающих проблем, для меня например стало необходимо присутствовать на эфирах, даже в записи я слушаю с удовольствием, мне интересно такое общение с людьми, которые тоже пришли с проблемами и уже делают какие то успехи.

Я какое то время назад купила картину по номерам и вроде хочу ее сесть раскрасить, но осознаю что достаточно времени нет для этого погружения не хочется затягивать, а быстро не получится. Вот уже от этого идет стресс. Думаю что вот сейчас как освобожусь от работы, то будет время.

и уже понимаю что не смогу начать. Поэтому в данный момент я каждый день себя уговариваю, что время для себя и своих дел могу только я выделить никто не поможет. Я должна взять ответственность за себя в свои руки. И просто назначить дату например. И не отступать от этого плана. Я завела дневник благодарности каждый день даже не получается заполнять, так нет понимания за что и как благодарить себя. По выходным стараюсь поспать по дольше, поспать в обед. Гулять получается иногда после работы выхожу на 2,3 остановки раньше и иду домой. Сейчас занимаюсь по возможности расхламлением дома от всего что давно не нужно, так много рабочих документов, папок с делами, пытаюсь все это организовать в пространстве. Когда все эти манипуляции делаю я как будто останавливаюсь в моменте, без жалости рву бумажки выбрасываю старые и ненужные канцелярские предметы. Кажется я просто не живу жизнь... а все время на работе и там дела, там ответственность за все...

Я благодарна своим подружкам, которые иногда меня вытаскивают на какие то мероприятия, театр, кино, кафе.

Пока нахожусь в проекте решила все таки переходить на более правильное питание, для этого начала участвовать в сетевом направлении по Бадам. Пока все пробую на себе поэтапно. Что то советую если спросят. Запишусь в спортзал, так как дома мне не всегда есть возможности. Когда есть вопросы напрямую задаю куратору Ирине Волченко, за ее ответы и советы очень благодарна. Одна из последних это давать проживать себе отрицательную или трагическую эмоцию, даже если она меня не касается лично, но западает в душу.. нужно разрешить себе это прожить. И идти дальше. Учусь говорить нет тем людям которые привыкли что я все сделаю и решу. Что я же сильная значит я и обязана. Замечаю что им непонятно что случилось, как посмела? Но приходится отказывать хоть понемногу. Мне сложно сейчас как то оценить какие то изменения так как я еще и сама не осознаю на сколько становлюсь свободнее.

Мне интересно так слышать, что люди читают какие то молитвы, причем многие просто как то придуманные самим, и это очень простые слова, но со смыслом, я тоже хочу придти к такому состоянию, когда смогу придумать такие слова которые меня успокоят, вдохновят, зарядят энергией. Так как пока я читаю чьи то слова в молитвах они тоже до конца не откликаются. Медитация для меня это сейчас космос, который мне не подвластен, но слушаю кто об этом рассказывает и немного завидую, целеустремленности.

Участие в этом проекте мне сейчас придает силы в своем желании научиться быть счастливой женщиной. Разобрать свои ситуации из за которых я оказалась в стрессе. Вернее я причины и события все знаю, моя задача теперь все это оставить в прошлом, начать дышать полной грудью, жить свою счастливую жизнь, где я буду уметь себя любить, наполнять энергией, путешествовать, общаться с интересными людьми.

Пока я участвую в проекте и делаю маленькие шаги в изменении своих привычек, образа жизни, мышление, я должна придти к пониманию как мне комфортно, как мне надо, а ни как другие ждут.

Я все время жила с установкой НАДО. Ты ответственна. Совесть. И т.п. а ведь на самом деле от всех этих установок только одни проблемы и трудности. Я всегда замечала, а сейчас особенно остро вижу что много людей поступают как хотят., как пришло на ум. Теперь я не обижаюсь особо на это, но беру на заметку что вот я тоже имею право на НАДО и ХОЧУ.

Для себя решила сейчас прям беру паузу во всех направлениях в плане ответственности, обязанности, мне нужна перезагрузка. После увольнения у меня как раз будет какое то время для этого. После 13 ноября (так как был куплен билет в театр) уже решила что какие то мероприятия буду передвигать чтобы быть именно на эфире, участвовать в эфире. Это интересно выходить в эфир и разговаривать, волнительно, приятно. Для повторения материалов распечатаваю слайды, за что большое спасибо Ирине

Волченко. Они как некие шпаргалки и напоминки о чем речь шла, на что обращать внимание.

Очень надеюсь что в этом проекте я смогу участвовать до конца. По итогу смогу прийти к тем изменениям которые были изначально и еще будут в течении этого времени.

Рузанова Анжелика

Тема: «Привычки помогающие жить счастливо».

На самом деле было очень трудно выбрать тему по написанию эссе 2 модуля.

Для меня так и осталась актуальная тема по тайм-менеджменту, планирование дел и расстановка приоритетных дел в разных сферах в своей жизни.

Когда выполнила рисунок «Я и мой стресс» и увидела результат, то поняла, что важно укрепить свои привычки, которые помогают мне жить счастливо и не утонуть в рутине бесконечных проблем.

Благодаря прохождению данного курса и огромной поддержки участников в чате и поддержки Ирины, я не ушла в глубокую депрессию. Продолжала делать шаги вперед, работала над собой и продолжаю работать. Это каждодневный труд. Были даже мысли, уйти из проекта, но когда читаешь истории участников, какие чувства они проживают, понимаешь, что ты не одинока и с тобой все в порядке. Мне очень нравится, как Ирина ведёт нашу группу, аккуратно и деликатно. Идёт рядом с нами, не нарушая личное пространство.

Если сравнивать себя с той, которая была в начале проекта и сейчас, конечно могу отметить, что видны колоссальные изменения. Я стала более увереннее в себе, научилась лучше понимать себя. Благодаря изучению 2 модуля, я учусь контролировать свои мысли, эмоции. Стараюсь расставлять свои приоритеты, хоть и не всегда получается, но маленькие победы есть и меня это радует. Стремлюсь к тому, чтобы ушла моя тревожность, которая

идёт фоном, когда я не успеваю выполнить то, что запланировала. Иногда я говорю себе такую фразу: «Я не буду думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра» — цитата из романа Маргарет Митчелл «Унесённые ветром». Становится легче.

У меня пришло понимание, что такое счастье для меня.

Счастье — это не случайное событие, а результат ежедневных усилий и осознанного выбора. В моей жизни есть несколько привычек, которые помогают мне чувствовать себя гармоничнее и радоваться каждому дню.

Мои привычки, которые помогают мне жить счастливо.

1. Практика благодарности

Каждый вечер перед сном я стараюсь вспомнить три вещи, за которые я благодарна прошедшему дню. Это может быть, улыбка ребенка или даже вкусный ужин. Такая практика позволяет мне сосредоточиться на позитиве и замечать маленькие радости, которые часто остаются незамеченными в суете будней.

2. Умение прощать

Прошлые обиды и разочарования могут сильно тяготить душу. Я научилась отпускать негатив, прощая себя и других. Это дало мне возможность жить легче и свободнее, без груза прошлого. Прощение позволило мне строить более здоровые отношения и избегать ненужных конфликтов. Но хочется добавить, я минимизировала общение с некоторыми людьми, которые могли причинить мне моральный вред, а с некоторыми и вовсе перестала общаться. В моей жизни появились новые люди, с которыми более комфортно общаться.

3. Саморазвитие

Я постоянно учусь чему-то новому. Чтение книг, курсы онлайн и очно — всё это делает мою жизнь интереснее и разнообразнее. Новые знания и навыки повышают мою уверенность в себе и открывают новые горизонты. С февраля, я посещаю каждую пятницу курсы в СПб АППО, они бесплатные, направили от школы. Я очень этому рада, много практических заданий. Вот

на этих курсах, я узнала, что у меня доминирующий мотивационный тип — исследователь. Теперь понимаю, почему меня регулярно тянет изучать что-то новое.

4. Медитация и осознанность

С этой привычкой сложнее, но я стараюсь выполнять ежедневные практики медитации, т.к. вижу результат. Они помогают мне успокоить ум и сосредоточиться на настоящем моменте. Осознанность учит меня замечать красоту вокруг и наслаждаться простыми вещами: звуками природы, вкусом еды, теплотой объятий. Эти моменты приносят мне глубокое удовлетворение и внутреннее спокойствие.

5. Здоровый сон

Для меня качественный сон — это основа хорошего самочувствия. Я стараюсь ложиться спать и вставать в одно и то же время, даже в выходные дни. Полноценный ночной отдых помогает мне лучше концентрироваться и оставаться продуктивным в течение всего дня. Но правда не всегда получается вовремя ложиться.

6. Прогулки вечером

Вечером после рабочего дня, я люблю выходить на прогулку. Свежий воздух успокаивает меня. Во время прогулок я могу задуматься о прошедшем дне, спланировать будущее или просто насладиться моментом. Если понимаю, что я задерживаюсь на работе и приеду поздно домой, то я выхожу раньше, не на своей остановке, предпочитаю идти пешком до дома.

7. Радовать себя приятными покупками

Иногда я позволяю себе небольшие приятные покупки, которые поднимают мне настроение. Например, я люблю покупать кремы для рук с ароматом ванили. Этот запах напоминает мне о детстве и создает ощущение уюта. Или могу купить красивую брошь. Стараюсь выбирать для себя раз в месяц то, что мне нравится. Не очень дорогое. Такие мелочи дарят мне радость.

Очень хочу внедрить привычку здорового питания и физических упражнений. Каждое утро выполняю легкую зарядку, но мне хочется, как

раньше, заниматься фитнесом. Исключить сахар и мучное. Эта привычка была, до переезда в Питер. Сейчас я восстанавливаюсь эмоционально. Сейчас понимаю, что была эмоциональна подавлена, хотелось есть много сладкого и ничего не делать.

Запуск новых привычек и выполнение уже существующих, требует времени и дисциплины. Для меня главное — не сдаваться и продолжать двигаться вперед, несмотря на временные трудности.

Я понимаю, как важно развивать эти привычки, чтобы моя жизнь становилась всё более гармоничной и наполненной радостью.

Кстати, моё состояние очень сильно влияет на моих детей, особенно очень сильно переживала моя дочь, когда видела меня в подавленном состоянии.

Поэтому только вперед и ни шагу назад!

Ахильгова Аза

«Почему важен целевой план дня в письменном виде»

«Цель без плана – просто мечта» Антуан де Сент –Экзюпери

«Планирование переносит будущее в настоящее и позволяет вам что-нибудь сделать с ним сейчас» А. Лакейн.

Для успешной и быстрой реализации цели нужен четкий план,

Который приведет к мечте. Хаотичные, необязательные, непостоянные усилия не приведут к результату.

План в письменном виде дает ясность, я четко знаю, что я должна сделать сегодня и сейчас. План задает цель и когда он есть в письменном виде он точнее указывает верную дорогу к цели и мы не забываем продуманную пошаговую стратегию, за счет того, что у нас есть план в письменном виде, если мы не будем записывать, то можем уйти в непонятном направлении, которое уводит от цели.

Письменный план мне помогает сохранять мотивацию, когда я вижу, что решая каждую задачу, которую прописываю, вижу результат движения к

своей цели. И всегда нужно уметь распределять свои ресурсы, время, душевную энергию...

Почему важен целевой план дня в письменном виде:

- ☐ освобождение от лишних и ненужных действий
- ☐ возможность оценить свои силы и время, так под конец дня не останусь со списком невыполненных задач.
- ☐ планирование дает нам реалистичное представление о том, сколько часов у нас в сутки и сколько нужно нам на каждое дело.
- ☐ фокус на важных задачах.

Техника 10/90 позволяет нам 10% времени дня потратить на планирование, а 90% на реализацию своих планов на день.

Главное правило планирования, как мне кажется, - вводить полезные привычки постепенно. Относиться к себе лояльно, не забывать переключаться и сохранять баланс и душевную энергию.

Не сбиться нам поможет наш трекер привычек здесь тоже нужен грамотный подход, как мне, кажется, лучше не вводить сразу все полезные привычки,

Только поэтапно, как лучше это делать описано в книге, которая мне запомнилась « Атомные привычки» К.Джейлка.

Письменный целевой план – это, как наш навигатор, самое главное в нем, как мне кажется, что письменный план нам помогает избежать выгорания и расходовать свою душевную энергию на ненужные рутинные каждодневные дела.

И еще один очень важный момент в планировании дня, что нужно уметь отказываться от таких дел, которые не сделают нашу жизнь лучше, без них так комфортно...

Как мне кажется, лучше одна четкая и планированная цель, чем множество идей. Имея одну цель и план действия к ней, легче расставлять приоритеты,

Мысли конструктивны и направлены на достижение поставленной и прописанной задаче. Записи должны быть осмысленными, чтоб мотивировать и помогать ежедневно корректировать свои действия.

Откладывать на завтра лишь то, что не хотите успеть сделать до смерти.
П.Пикассо.

Что бы ввить и изменить привычки, мы должны уметь влиять на свои эмоции.

... единственная вещь в этом мире которую мы действительно можем контролировать - это наши мысли!

Наш успех - результат силы воли и целенаправленных действий, а не случайного стечения обстоятельства, и чтобы идти к успеху необходимо письменное планирование! Чувство успеха и ощущение осмысленности- два самых важных фактора человеческой мотивации!

Мы то что мы постоянно делаем.

Совершенство, следовательно, не действие, а привычка!

Аристотель.

И в конец, я хотела привести отрывок из книги «без жалости к себе» Эрика Ларссена, как пример того что не нужно бояться перемен и неизвестности...

....«Я попросил Нильса рассказать о ситуациях, когда приходилось проявлять решительность. Он вспомнил, как набирался смелости, чтоб сделать предложение будущей жене; как в 27 лет осмелился сказать руководителю, что ему не нравится его стиль управления; как в 19 летел на учебу в США; а еще, как однажды попросил друга снизить скорость на дороге:

Если вам удавалось быть смелым хотя бы раз в жизни, получится еще раз.

Если вы проявляли бесстрашие в одной области , сможете стать решительным и в другой...

Дьяченко Галина

Рефлексивное эссе: «Мои приёмы переключения с отдыха на работу»

Тема отдыха в этом году для меня как никогда стала актуальной. Проработав в школе педагогом-психологом 12 лет, находясь в постоянной «гонке» с выполнением диагностик, консультаций, написанием справок и отчётов, проведением занятий и тренингов, поняла, что моя энергетическая батарейка начала медленно «садиться». Нужно было срочно начинать что-то делать.

Узнав о проекте, я с удовольствием приняла в нём участие. На очных встречах присутствовать получается не всегда, поэтому просматриваю их в записи. Обязательно слежу за событиями в нашем чате в Телеграм-канале, в котором участники делятся своими впечатлениями, мыслями, методиками, за что им очень благодарна, потому что на некоторое время можно отключиться от проблем, выполнить методики для снятия стресса, которые используют участники группы. Сегодня хочу поделиться инструментами, которыми пользуюсь я.

1. Техники правильного дыхания. Моё любимое упражнение – «Дыхание по квадрату»: Постарайтесь занять удобное положение. Дышите по счету: 1-2-3-4 — это вдох, и 4-3-2-1 — это выдох. Выдох должен быть гораздо медленнее вдоха, ещё медленнее, чем вы только что себе представили.

2. Слушаю музыку. Живу в селе в частном доме, поэтому могу слушать музыку тогда, когда захочу. Предпочтений особых нет, всё зависит от настроения. Сегодня могу слушать поп-музыку, завтра классику, а послезавтра – мелодии для релакса.

3. Чтение книг. В этом году стала посещать школьную библиотеку, т.к. книги из домашней библиотеки все прочитала. Вчера закончила читать повесть «Олеся» А.И. Куприна. Ещё школьницей я читала эту повесть и была под приятным впечатлением от прочитанного. Прошло много лет, и мне захотелось «другими глазами» посмотреть на историю любви Ивана

Тимофеевича и полесской «колдуньи» Олеси. Конечно, восприятие изменилось, но повесть так и осталась одним из любимых произведений.

4. Ритуал тишины. Живу одна, но оставаться в тишине получается не всегда. Поэтому выбираю время, когда я могу погрузиться в свои мысли, вспомнить что-то приятное, подумать о прошлом, настоящем или о будущем.

5. Домашние питомцы. Более десяти лет у меня дома живёт попугай Петруша, почти три года – шотландский кот Тим, которые требуют ухода и заботы. Для меня радость и счастье, когда приходя домой, меня встречает кот, ласково мурлыкающий и трущийся о мои ноги, и попугай, который приветствует своим радостным криком.

6. Укутывание в плед и просмотр любимых телепередач. Этот ритуал у меня проходит только в холодное время года. Когда в доме только затопилась печь, ещё тепло не разлилось по батареям, я закутываюсь в плед и смотрю по телевизору любимые передачи, иногда сериалы.

Это даёт мне возможность переключиться от проблем и на время окунуться в другой мир. Всё это инструменты на каждый день.

Есть инструменты еженедельные – это общение по выходным с семьей сына. Они проживают в городе и приезжают ко мне в гости на выходные. Мне очень нравится «возиться» с внуками, и от этого я получаю заряд бодрости. Но также есть более глобальные цели, которые мне удаётся реализовать хотя бы один раз в год. Это поездки в Горный Алтай. Когда-то меня устраивал летний отдых дома, работа в саду и на огороде, иногда купание в местной реке и небольшой пикник на берегу. Четыре года назад сестра предложила съездить на экскурсию в Горный Алтай. Я не любила уезжать из дома надолго, поэтому с неохотой согласилась. Первой нашей экскурсией была поездка на Алтайский Марс. Мои эмоции не передать словами. Я восхищена Чуйским трактом, влюбилась в снежные вершины Северо-Чуйского хребта, навсегда запомнился поход на Марс-1 и Марс-2, горные вершины и реки, которые встречались на нашем пути, оставили неизгладимые впечатления о природе Горного Алтая. Также мы побывали на

Телецком озере. Спокойное и глубокое озеро впечатлило меня своей красотой, водопады и заповедники на территории озера настолько восхитительны, что чувства не передать словами. Искупавшись в южной части озера, где вода теплее, чем в остальных местах, сразу чувствуешь прилив сил и энергии. Красота природы Горного Алтая навсегда осталась в моём сердце. Теперь это моё место силы, где я заряжаюсь энергией на долгое время.

Каждый год мы с сестрой планируем, куда поехать. Ведь нам ещё предстоит и дальше знакомиться с природой Горного Алтая. Летом решили отправиться на Каракольские озёра. Конечно, хотелось бы бывать в Горном Алтае почаще, но пока не получается. Написав эссе, я в очередной раз просмотрела фотографии с экскурсий в Горный Алтай. Красота природы меня чарует и завораживает.

Дома обязательно послушаю песни о Горном Алтае.

Закончить хочу стихотворением Арсения Голенищева-Кутузова

«Мне легче дышится на горных высотах...»:

Мне легче дышится на горных высотах:

Там близко к небесам и от людей далёко;

Объятый радостью простора, там в мечтах

Я забываюсь, блуждая одиноко.

И что за яркие, крылатые мечты

С нездешним пением туда ко мне слетают,

— Но только захочу их звуки иль черты

Запомнить, уловить — они, умолкнув, тают.

И пусть! Ведь заключить их в цепи точных слов,

Их выразить, назвать — усилия напрасны;

Как стаи лёгкие кудрявых облаков,

Лишь безымянные они прекрасны!

«Как я определяю приоритеты недели, дня»

О себе могу сказать, что планирование задач и озвучивание планов (в кругу семьи или даже самой себе) – включено в мою личностную организацию. На примере заполнения школьного дневника планирование включилось и в мою профессиональную жизнь.

Участие в проекте «Живем в гармонии» помогло мне посмотреть и с другой стороны на планирование – не как обязательство, но и как приятная и необходимая забота о себе!

Каждую неделю я составляю расписание, в котором указываю все задачи и активности, которые я планирую выполнить, а ещё дополняю не только обязательные дела, но и важные перерывы для восстановления своих сил (водичка, 10 мин в час – обязательно встать и размяться, после проведённой встречи с пациентами – снять напряжение – медленно промыть руки от локтя). Прежде всего, я стремлюсь создать расписание, которое максимально отражает теперь уже!! Мои!! потребности и приоритеты. Я включаю, как учебные, так и личные дела. При этом я стараюсь быть реалистичной (что конечно, является побочным эффектом режима многозадачности) и устанавливаю более разумные сроки для выполнения каждой задачи (иногда с запасом времени).

Поскольку моё расписание жёстко не регламентировано - это помогает мне установить приоритеты и эффективно распределить свое время и дозировать нагрузку.

Кроме того, хочу сказать, что благодаря проекту «Живем в гармонии» я стала более спокойно относиться к неожиданным изменениям в своем расписании. Иногда возникают ситуации, когда мне приходится перестраивать свое расписание или переносить некоторые задачи на другой день. И я в таких случаях сохраняю спокойствие и быстро адаптируюсь к

новым обстоятельствам. И в этом наши дыхательные упражнения, и приложение с дыханием однозначно помогают. Я стараюсь использовать технологии в свою пользу и вижу в этом большой плюс (когда, как до участия в проекте – сама вспоминала техники релаксации и дыхания). А сейчас – это высвобождает мне время для большего отдыха.

Очень запомнилась фраза – «Любое сделанное, лучше идеального»! Для меня это про приоритеты. Я стараюсь сначала выполнить наиболее срочные и важные задачи, прежде чем перейти к менее значимым. Это помогает мне быть более продуктивной (порадовать и похвалить себя за выполненную работу) и эффективно использовать свое время. И, если, вдруг возникает ситуация, когда я не успеваю, не могу или пик задач – то, я, могу просить о помощи или пересмотреть список задач! (без участия внутреннего критика).

В заключение, хочу сказать, что участие в проекте стало помогающей частью в моей жизни, в заботе о себе и, как следствие эмоциональному равновесию и стабильности. Я заметила, что могу находить баланс между работой и отдыхом, управлять приоритетами и быть гибкой. Эти принципы помогают мне быть более продуктивной, уверенной, довольной, эффективной и достигать своих целей (и планировать ещё!).

Завгороднева Светлана

«Мои приемы переключения с отдыха на работу»

Тема отдыха, в этом году для меня одна из приоритетных. Осознание того, что отдых в моей жизни является не обязательным, так между “строчек”, типа работа интересная, не пыльная, значит отдыхать не обязательно дало как раз толчок к изменениям.

Благодаря проекту я начала организовывать эту сферу своей жизни. Редко удается быть на занятиях офлайн, в основном смотрю записи и даже не это главное. Сам факт того, что я состою в группе меня возвращает в момент. Я поняла, что нахождение в группе это как тот внешний контроль, который позволяет мне вернуться к себе. То есть, целый день работаешь, но периодически заходишь в Телеграмм канал и видишь, что есть группа поддержки и это как напоминание переключения на себя, отдых.

Какими инструментами я пользуюсь?

1. Техники дыхания, заземления.
2. Чтение поэзии и ее написание.
3. Вышивание крестиком. Принесла на работу вышивку и стараюсь каждый день сделать на 10 крестиков больше.
4. Слушаю музыку.
5. Ритуал тишины.
6. 10 минутная практика с чашечкой чая. Пить чай травяной и ни о чем не думать.

Это инструменты на каждый день. Есть ещё более глобальные цели, которые удаётся мне реализовать. В воскресенье я обязательно общаюсь с семье.

Тоже кстати заметила, что эта сфера куда-то исчезла. Я отдалилась от своих близких, друзей. Весь фокус на работе оказался. Благодаря планированию, колесу баланса (использую его регулярно, как наглядность), техники Брать-Давать (баланс измеряю) направляю свое внимание и действия в сферы отдых и общения с близкими. Так вот, каждое воскресенье отдых с семье и он может быть разный, от активного, до настольных игр или просто обсуждения как прошла неделя. А самая глобальная цель, это каждый месяц куда то ездить, и пока с января до настоящего времени удалось. В январе я

ездила в республику Хакасию, к подруге, в феврале на 4 дневный Випассан на Телецкое озеро, в марте еду к маме и в гости в республику Тыва.

На что я обратила внимание, то что отдых не мешает мне меньше зарабатывать, клиенты не теряются, организованный отдых в течении дня оставляет 100 процентов силы на вечер. Вцелом баланс отдыха и труда это очень важно, ценно, полезно, это абсолютно другое качество жизни.

Для меня очень ценно нахождение в группе, для меня это и поддержка и ресурс и внешний контроль для полезных привычек.

Поделюсь своим ритуалом.

Техника “Секрет спокойствия за 10 минут с чашкой чая”

Чтобы, научиться жить «здесь и сейчас» можно прибегнуть к вот такому незатейливому ритуалу. Простому и доступному. Возьмите за привычку в одно и то же время пить чай (или кофе, на ваш выбор). Но просто так в второпях выпить кружку напитка ничего не даст. Подойдите к этому со всем своим вниманием, которое вы уделяете работе или другим важным делам, но вместо них позаботьтесь о себе. Когда напиток заварится, отложите телефон. Подумайте о приятных событиях, которые были или будут в сегодняшнем дне. Закройте глаза и сделайте небольшой глоток (главное чтобы жидкость не была слишком горячей). Сосредоточьтесь на его вкусе. Возможно, стоит добавить к нему что-то сладкое? Если да, то сделайте это, но не увлекайтесь.

Пока вы пьете свой чай, побудьте в этом моменте. Не думайте о делах, они могут подождать около десяти минут, ничего страшного не случится. Вместо этого сконцентрируйте внимание на вкусе напитка, а заодно и на своем теле. Ничего не болит? Если болит, то почему? Может быть, стоит обратиться к врачу, визит к которому вы так долго откладывали?

Постарайтесь отключаться от крутящихся в голове мыслей и просто быть «здесь и сейчас» и наслаждаться вкусом любимого напитка. Когда это

войдет в привычку, то вы заметите, как понемногу, но ваша жизнь изменится в лучшую сторону. Ведь вы сформировали еще одну полезную привычку, которая будет придавать вам сил для дальнейших свершений.

Будьте Здоровы!

Нальгиева Ханифа

Мы живем и работаем в такое время, когда темп жизни постоянно ускоряется (а с возрастом все тяжелее поспевать за этим), а количество задач и обязанностей растет (особенно на работе). Поэтому необходимо научиться эффективно управлять своим временем. Для меня многие годы действенным способом является письменный план дня.

Визуализация плана дня помогает мне снизить уровень стресса: я не переживаю, что что-то забуду. У меня иногда бывает и такое (к счастью - редко): я уже легла спать, но вспомнила, что не все записала в блокнот; встаю и иду писать. Зато засыпаю спокойно уже.

К концу дня вычеркиваю выполненные задачи, и это приносит чувство удовлетворения. К сожалению, некоторые дела приходится переносить на другие дни (не все зависит от меня).

Я составляю план и на несколько дней: то, что можно решить и попозже, и надо бывает предупредить тех, с кем предстоит все это делать.

Есть и то, над чем надо еще поработать:

- не научилась управлять отвлекающими факторами;
- иногда делаю много перерывов;
- отвлекаюсь на ненужные разговоры с коллегами .

Есть и достижения:

- научилась делегировать задачи (совместные мероприятия на работе).

Письменный план помогает структурировать время, повысить продуктивность, снизить уровень стресса!

Поэтому стоит выделить время для планирования и записи своих дел.

Я всегда считала себя человеком очень структурным и склонным к самоанализу. Друзья даже в шутку иногда называют меня человек-план. Но второй модуль в проекте «Жизнь в ресурсе» стал для меня «локомотивом» моей новой жизни. Мне удалось взглянуть на свою жизнь немного и иначе, и теперь я хотела бы поделиться с вами своими размышлениями по вопросу: «а зачем мне нужна стратегия жизни, если вроде итак всё неплохо?»

Важным моментом, на который стоит обратить внимание, является слово «вроде» в предыдущем абзаце. Как я уже упомянула, я всегда анализировала свою жизнь. И вот, когда на установочной встрече нам сказали, что мы вновь будем делать это, моей первой мыслью было «ну что, опять?». Но сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что не делается, то всегда к лучшему!

Прописывая свой текущий образ жизни, я смогла разглядеть и увидеть важные моменты, которые раньше просто игнорировала. Самым ключевым и одновременно шокирующим для меня стало то, что на протяжении долгого времени я упорно игнорировала одну из важнейших сфер моей жизни – «сферу я». И вот, на глазах наворачиваются слёзы.. В голове крутится вопрос: «это что получается, я опять везде, я опять для всех, а кто же позаботиться обо мне?». Именно в тот поворотный момент я приняла на себя ответственность и сказала сама себе «а если не я, то кто?». В то самое мгновение до меня наконец дошло, что всё остальное может в мгновение рухнуть, потому что ты просто не сможешь встать с кровати и это уже некому будет делать. Скажу честно, это осознание очень напугало меня и так же быстро привело в чувства. И с того дня начал самый важный путь «туда, где я».

Большим вдохновением и глотком свежего воздуха для меня стало написание нового образа жизни. Это было поле для творчества и мечтаний. Помню, как наш наставник Наталья Григорьевна сказала: «уберите своего

внутреннего критика и реалиста, мечтайте и визуализируйте!». Я так и поступила. А дальше пришло время той самой стратегии. Помните, в начале я сказала, что всё дело в этом странном слове «вроде»... «Вроде все хорошо, вроде что-то получается»... Теперь мне уже не хотелось жить «вроде», я была настроена идти к новому образу жизни, который себе нарисовала! Каким же радостным было понимание, что я больше не хочу жить в пол-оборота, ограничивая себя и игнорируя свои важные потребности. Ждать какого-то лучшего момента или случая, который не наступит никогда - это точно путь в никуда!

Знаете, мы часто слышим пресловутое слово «баланс». Но сегодня я хочу сказать вам о том, что это может стать для вас большой опорой. Именно правильное расставление приоритетов в трёх важных сферах «я-семья-дело» и гармония между ними, будет питать вас и давать нужный ресурс для жизни. Конечно я не буду лукавить и скажу, что научилась я этому довольно не сразу. Но шаг за шагом я пробовала говорить чему-то «нет», сначала робко, а затем уже увереннее выбирала себя. Мне часто помогал вопрос: «то, что я сейчас делаю, приблизит ли меня к цели?».

Конечно, я все ещё продолжаю учиться правильно расставлять приоритеты и постепенно ввожу новые привычки. Сейчас я пишу эти строки уже из будущего. И очень радуюсь, ведь у меня многое получилось! Например, ключевыми шагами для меня стали уход на больничный, который раньше я долго откладывала, а затем и увольнение с нелюбимой работы. Вы можете разделить эту радость со мной! И своим эссе хочу вдохновить вас не обманывать себя и чаще прислушиваться к внутреннему голосу. Так много ответов есть им ценно внутри нас!

Шеменева Ирина

Во 2 модуле у меня появилась привычка чуть раньше ложиться спать (это в 23:00)

На самом деле раньше я старалась лежать в кровати в 22:30, но в последнее время, с началом нового 2024-2025 учебного года у меня появились сложности с тем, что мне стало трудно себя организовывать ложиться спать вовремя.

У меня произошла ревизия желаний по сферам Я-Семья-Дело во 2-м модуле. Я, наконец, задумалась от чего же я не вовремя ложусь спать, не успеваю выполнять домашние дела? Обдумав, я разобралась, что все мои действия и планы в моих руках, и никогда не поздно что-то менять в себе, в своей семье. Я взвалила на себя полный контроль выполнения домашних заданий своих детей, не предоставив детям никакого выбора (просто мне казалось, что это правильно), и все домашние дела доделывала поздно вечером, когда семья уже спала. И так каждый день, соответственно недосып и постоянная усталость.

Мне захотелось планировать своё время регулярно, приоритет срочности важных дел сместился. Пока удаётся процентов на 60, но я уже испытываю облегчение, и понимаю, что буду продолжать. Вижу, что у моих детей стала развиваться самостоятельность в выполнении домашних заданий, ребята принимают самостоятельные решения, а я вовремя делаю домашние дела, и раньше ложусь спать. И даже вспомнила про свое любимое хобби – вязание, довязываю дочери кофту!

С большой уверенностью говорю, что я хозяйка своего времени, и я хозяйка своей жизни!

Спасибо Вам большое за уникальную возможность участия в проекте!

Анонимно

Начну свое эссе с конца 2 модуля. Как полученный опыт помогает мне в жизни.

Планирую свою деятельность на месяц, три, полгода. Учитывая сферы «Я», «Семья», «Деятельность». Всё красиво складывается, дыхание выровнялось, сон спокойный, всё намеченное успеваю, энергии хватает на день. И вот бац неожиданная командировка. Дела в планере остановились. А я погрузилась в другую незапланированную деятельность. В любом случае я есть у себя. За собой присматриваю утренняя гимнастика, дыхание в течение

дня, когда события напрягают, счёт до 10 если начинаю налипать в событиях и конечно прогулка по городу, в котором много воспоминаний. Помогло мне сохранить внутреннюю гармонию.

А далее продолжаю использовать полученные знания, закреплённые навыки. Я вышла на работу. Итог полный «завал» время ограничено, а дел накопилось. Написала список дел на два дня и чётко придерживалась. Техника «2 часа» чтобы закончить намеченные дела в помощь. И конечно в помощь «минутка – остановка», «двигательная пауза - разминка», «дыхание по квадрату», «счёт до 10» мои любимые практики. Умело получилось отказаться в эти дни от незапланированных заданий.

Представляете всё получилось при этом на сердце легко, нет вины, что я отказала. Даже время на прогулку хватило. Я легко приняла, присвоила себе достижения свои.

Сделала для себя подарок, интересная история с ним вышла, но это другая история. Во всей этой истории открытие позволила себе – жить естественно. Холодно об этом говорю, день расписан помочь не могу в лист ожидание, свое «командира» отправила на отдых. Конечно есть ещё моменты налипания, привычка давать советы. Продолжаю практиковать практику «4П», трудно дается. Посмотрю, как будет далее «4 П» со мной сотрудничать. А ещё есть и солнышко которое согревает, подбадривает, шутит, проявляет творчество, креатив, полёт.

Анонимно

Большие изменения начинаются маленьких шагов? Шаги — это когда ты уже движешься? А когда не решаешься сдвинуться с места? Или пробуешь, а не получается? Это тоже шаги? Наверное да. И даже то, что, казалось бы, не имеет прямого отношения к направлению твоего движения, может стать шагом. Это я поняла, когда в данном проекте заговорили о

привычках. Тогда я решительно начала слушать «Атомные привычки», но хватило не надолго. Можно считать это шагом? Шагом к тому, чтобы хотя бы делать утреннюю зарядку. Оказалось, что тибетская гимнастика по утрам наскучила, возможно потому, что стало непонятно, есть от нее бодрость или нет... И тут на одном из установочных занятий я услышала интересную идею Натальи Григорьевны о присоединении одной маленькой, но нужной привычки к уже имеющейся. Я стала думать, к чему я могу присоединить утреннюю гимнастику. И нашла! По утрам я варю кашу. Пока она варится, я нахожусь в зоне плиты, но в свободную минутку листаю новости. А что если я в это время буду делать зарядку? Есть у меня «ресурс молодости» - суставная гимнастика Норбекова. Когда-то она мне очень помогла. Почему бы и не начать делать ее, пока варю кашу?! Без каши уже начинала — не работает. Ну что же, не мытьем, так кАтаньем! И о чудо! Заработало! Не знаю, какие такие механизмы включились, но теперь каждое утро я с удовольствием делаю суставную гимнастику. Занимает она около 30 минут. Никаких временных рамок это не нарушило, на работу успеваю. Просто вместо экрана гаджета теперь внимание своему телу. И каша варится под чутким присмотром, так как все это происходит непосредственно у плиты. А еще в это время можно наблюдать интересный вид за окном. Там в это время столько можно увидеть с высоты одиннадцатого этажа. Во дворе дома у нас два детских сада, за которыми расположилась Мизюлинская роща. И вот в одно утро у меня за окном деревья в инее, в другое — снегопад... А в это время мамы, папы, дедушки и бабушки ведут своих малышей в сад. Кто-то выгуливает собак. А кто-то даже занимается утренним бегом.

Самое же интересное я заметила, что если вдруг я по утрам не варю кашу, я напрочь забываю о гимнастике! Замечаю это уже после, иногда вечером, когда анализирую день. Есть над чем поработать... По поводу планирования и распределения ресурсов. Иногда мне кажется, что в этом плане у меня все хорошо. Наполеоновских планов, невыполнимых на день я не строю. Исхожу из своих сил и возможностей. Хотя есть некоторые дела,

которые откладываются на потом. Пытаюсь разобраться, что мне мешает делать это сразу. Может просто лень?

Текущий образ жизни и новый образ жизни — оказались для меня сложной темой. В плане того, что текущий образ я могу проанализировать, а вот «нарисовать себя», скажем, через год — не могу. Пока пытаюсь себя понять. Чего-то боюсь. Может поверить, что такое возможно? Может боюсь разочароваться, если ничего не получится... Некоторые вещи я могу хотеть и иду к этим целям уверенно. В основном это касается моих увлечений, которые непосредственно связаны и с работой. Для меня это очень приятно и важно. А вот в отношении с дочерью, например, полный туман. Как только подумаю про это, сразу затягивает трясина страха и неуверенности. Сначала хотела написать дальше «буду разбираться» и сразу в голове возник голос Анны : «какой конкретный шаг будет предпринят?». А это вопрос...

Зато с практикой четырех «П» мне повезло. Оказывается мы практикуем это уже давно с моей близкой школьной подругой. Десять лет мы были настолько близкими, что даже учителя нас путали. Сейчас я живу в городе, она осталась в деревне. И у нас есть традиция — каждую субботу, после бани (у нее частный дом) мы созваниваемся и рассказываем друг другу все свои новости. Здесь и включаются наши «четыре П». А

самое главное — что есть не только «уши», но и реальная поддержка и некий контроль. Когда я начала делать зарядку, например, она тоже начала ее делать, и по утрам мы напоминали друг другу об этом маленьким коротким сообщением «Зарядку сегодня делала?» Мы рассказываем о том, что запланировали, но не получилось, что хотим попробовать, какая есть задумка и озвучиваем те маленькие шаги, приближающие нас к цели, не упуская сомнения и страхи. И так хорошо, что есть человек, который искренне может выслушать, поддержать, посоветовать. В ближайшую весну мы запланировали вместе съездить в Томск. И интересно было наблюдать, когда после разговора, я почти сразу пошла искать места, где хочу побывать, а она, сделала все как обычно, то есть, поговорила и забыла. Но после того, как

увидела в чате мои ссылки, до нее дошло, что это всерьез, за что она меня даже поблагодарила. А я осознала, что сделав один маленький шаг и потратив немного времени на поиск интересных мест я действительно приблизилась к исполнению желаемого.

В отношении проекта «Живем в гармонии» хочется сказать, что для меня он оказался ресурсным, хотя и не простым. Иногда кажется, что слишком долгим. Возможно потому, что не было опыта участия в столь длительном проекте. Но теперь, когда есть дата окончания, стало легче. Оказалось, что мне нужна была эта определенность.

Еще проект научил меня подводить итоги. Оказывается это важно. Что сделано за день? Сходу подумаешь — ничего особенного. А если в деталях? И оказывается сделано много. А за четверть? А за год? И даже подвести итог — это тоже большая работа! А еще важно благодарить себя за сделанное, хвалить и наслаждаться результатом.

Анонимно

«Продолжение участия в Проекте – продолжение изменений моей жизни»

Куда жить? – пока вопрос актуальный.

Забота о себе – выбор точно за мной.

Продолжение участия в Проекте – продолжение изменений моей жизни.

Доброго времени суток! Я «выпала» на втором этапе, к сожалению, из регулярных наших встреч в группе Проекта. Сначала, я по старой привычке начала себя винить, но потом разрешила, потому что поняла, что именно этому – не ругать себя, не вгонять в стресс, наполнять себя, а значит заботиться о себе – мы и учимся в Проекте.

Я ушла, скажем так, с прежнего места работы (вернее из команды юристов, работала онлайн) и 2 месяца не работала вообще. Как Наталья Григорьевна

говорила: «не люблю это слово – «работа»», так и я стараюсь его заменить, но в данном случае не заменить. 2 месяца я не трудилась, но трудилась дома. Я вроде отдохнула и применяла практики, старалась заниматься собой, но все-таки как-то всё было в суете, и я постоянно думала: что не так? Вернее, я осознавала, конечно, что «не так» и какие именно обстоятельства моей личной жизни не позволяют мне жить в гармонии такой, о которой я мечтала и заниматься тем, чем я хочу, но я однажды поняла, что мне все-таки нужно трудиться и развиваться, и пусть нет финансовой возможности переучиваться и идти в новую профессию, я могу идти к цели постепенно.

Итак, благодаря применению на втором этапе разных способов планирования и тайм-менеджмента (что-то успешно, что-то неочень), а именно: ведение планера (электронно), внедрение и закрепление привычек: хвалю себя уже и без ниточки, просто посмотрев на запястье), выполнение упражнений сразу после умывания, не отходя от раковины), дыхание 4444 после стрессовой ситуации, практика 3 П (4-ю П я пока никак не успеваю)), позволять себе просить о помощи, останавливание себя в порывах «всех спасти и всем помочь», разрешать себе быть разной и при этом не корить себя, разрешать себе БЫТЬ, откидывать внешних корителей, выбирать общение с тем, с кем приятно и не чувствовать за собой вину, заземляться и многое другое – благодаря этому, я стала увереннее в себе. И тут... меня позвали на работу в оффлайн)

Я запереживала очень. Как дети будут ходить в школу, как они будут собираться, как я буду успевать всё, как муж будет относиться и так далее и тому подобное. При этом меня оперативно очень зазывали и времени на раздумье практически не было.

Я поговорила с родителями, со всеми друзьями и все сказали – ВЫХОДИ! Все знают мою ситуацию, и все сказали – выходи.

Я подышала (естественно не раз)), проанализировала, поговорила с собой и поняла: дети уже не маленькие, расстояние которое нужно пройти им до школы – проходят многие и дороги переходят многие, муж что так, что эдак – всегда с претензиями и их не будет меньше, а я при этом возможно снова почувствую ценность своего труда и вообще себя. Дети поддержали, и я согласилась. Был шантаж со стороны мужа, но я это осознала, откинула и решилась.

Получается я выбрала СЕБЯ и при этом во всех моих задачах работодатель пошел ко мне на встречу.

Мне не просто, я признаю. Но одновременно мне легче. Я вроде «выпала» из Проекта, но благодаря Проекту я как раз и решилась на трудоустройство, я позволила себе отстоять свои интересы по уровню вознаграждения и нюансам рабочего процесса, я уверенно действую и чувствую уважение и признание со стороны окружающих уже за прошедшие 3 недели, я не принимаю близко к сердцу многие негативные моменты от супруга, Я ДЕЙСТВУЮ, я верю, что я на верном пути, снова почувствовала интерес к юриспруденции, но при этом другие цели и мечты я не оставляю. Для себя я решила, что мое трудоустройство – это не предательство моей мечты, а ступенька к ее достижению.

Мне многое предстоит ещё внедрить. Пока не удастся выделить себе время на «час с собой», «письма к себе», способы разгрузки – очень хочу рисовать, ванна с пеной, но по моим ощущениям – адаптация уже у меня к завершению и не смотря на физическую усталость и недосып, я смогу структурировать свою новую жизнь и быть все-таки в ресурсе. И это благодаря Проекту, ну и, конечно, если честно, моей маме и дочери.

3 Модуль, как я уже поняла – будет бомбическим) Простите за жаргон. Думаю, я найду много ответов на вопросы и новые возможности для реализации себя.

По сути, Проект мне уже помог справиться с выгоранием (несмотря на то, что Проект не рассчитан на юристов) и сейчас я на стадии закрепления!

p.s. Заметила, что я часто пишу в эссе слово «я». Хотя всегда старалась избегать этого слова в письмах, стеснялась как-то. Ну пусть пока будет так).

Зоркальцева Мария

Как помогает техника 4П
уже управляет собой полностью.
Это главное свидание с собой и
настроившись сдерживаю дни, неделю

Целью уюта в проекте - это уюти-
шение качества жизни. Планирова-
ние дни и недели, чтобы успевать
исполнять важные дни, планируя,
какие из них более важные, а
какие можно возложить позднее
или не полностью и не вынуждая
себя за. А также исполнить дни
с радостью, планируя свои и.
дни что они нужны. И самое
главное проводить время с собой
("свидание с собой"), научиться
себя ресурсами и всекими приет-
ностями.

В течение 2 блока я познакомилась с
принципом 4П, который я знала за прош-
лую неделю. Самый классный первый
курс, где я могла похвастаться
что я сделаю и что я достигну на курсе
как оживающее. Этого было все равно.
Я подкинула "внутреннюю хвалу" (иногда о ней вспоминаю, почти не очень
часто, если курс движется) и мне сразу
было видно какие делаю моменты,
делаю, много делю. Тогда все равно
мне все равно на то что не тармо-
нировалась со. Сложно мне раньше
делю часто я до конца чистого края
верю и могу писать не меняю
и пытаюсь. Поэтому утром встаю
и время за. Значит.

Помню что - это я очень люблю, какие
задачи я хотела бы решить на си-
стемной неделе. Поэтому - Значит.

человек, который может ошибаться.
Уход за собой, переделка всех дел
с любовью к себе и жизни ~~про~~ жизнь
просто чтобы в кайф. Делать не
нравится чтобы сильно уставать
и тогда просто хвалить себя.
Самовлюбленная поощряется а то денег
готов к свершению!!!

Иванова Виктория

Вспомнил свое дитя, воспитанное
любовью, и самими самыми надеж-
ными советами - делалось в кругу переживаний,
коллективных и индивидуальных людей.
Вспомнил также и историю, с которой
связано не только эстетическое воспитание
и развитие, но и развитие. Это и является
тем способом, который является основой
и основой воспитания и развития. Это
является основой воспитания, когда человек
развивается, вырастает, идет на развитие
и развивается, и в этом деле и
развитии, что не только является
основой. Это, как говорят, является
основой воспитания, когда человек
развивается, вырастает, идет на развитие
и развивается, и в этом деле и
развитии, что не только является
основой. Это, как говорят, является
основой воспитания, когда человек
развивается, вырастает, идет на развитие
и развивается, и в этом деле и
развитии, что не только является
основой.

[illegible]

И верю, что смерть приходит неожиданно ©
своими. Возвращаясь к этому вопросу, надо,
каждому из нас, быть самим собой.
И не надо плакать. Плакать не
Красной и не в состоянии. Плакать
себе не нравится. Плакать так же, как
мужчины не доводят до такой
исчерпывающей степени и как можно
было бы найти в состоянии
спасения и изобретения.
Менее всего красная задержка
отныне и отныне, потому что сама себе.
Вот так же, как и хочется в
красной и белой. Вот так же, как и
внутренней. Вот так же, как и
внутренней, так же, как и
внутренней и внутренней. Вот так же, как и
внутренней и внутренней. Вот так же, как и
внутренней и внутренней.

Шестакова Юлия

А и мой тайм-менеджер.

Намечая писать все по тем же тайм-менеджментам, хотелось сесть за компьютер, но вынуждена за ручку. Просто очень сложно отойти от главного дела с заботой о себе и реально поделить свои мысли, возможности и способности не сбалансированно, автоматическим образом, а в первую очередь, управляя своими возможностями, моральными и даже историческими, работоспособности. Вот так оно и есть. Тройной модуль, в котором многому научилась, научилась время и особенно короткими под собой, а не как раньше. Тот же несколько минут для буквально накрывающей меня выжидательной работы. Благодарю нашему проекту и нашему модулю.

- такая же вещь, и не просто бланк, а разрозненные, поделенные. Красивый, с красивой красной обложкой (это как зрительской, а так же и работа в своем ощущении - но очень приятно брать в руки).

- стало планировать дела, встречи, спорт, отдых, обязательные мероприятия, курсы, тоже удобно все расписано по времени и так организованы свои дни по плану, по той дороге, которую наметил ты сама.)

- использовать метод планирования и снизить свой уровень стресса и потратить свой день, а также находить время на отдых на работе.

- [illegible]

информации для разносторонней
Вот такими рекомендациями и поделимся
прежде всего в нашей маршале.
Температура - это обязательно работа
о себе - это анкетные стрессоры, стрессоры
ти, опыт, разрешившие многообразие
и обязательно температурные своего
душевного комфорта, разгрузка тела
и тела, реализация внутренних ресурсов
- еще и в ходе нашей маршале
многочисленным участникам в нашей группе
и много для себя и своего ресурса
поступило и уже не изобретать
по ходу, мне это очень нравится, всегда
не исключено это - тем самым в работу
своего клада.
Температура - это обязательно дает веру в
себя

Хохлова Наталья

Эссе по теме "Майнмен-
Майнменеджмент в моей жизни"
присутствовал и до проекта. Уже
в течение нескольких лет я четко
планирую свое рабочее расписание.
Это скорее необходимость к которой
я пришла из-за большой рабочей на-
грузки. Без четкого письменного рас-
писания я чувствовала постоянную
тревожность, что что-то не успе-
ваю, что мало делаю, что нужно
быть в двух местах одновременно.
Четкое письменное планирование
работы помогло мне увидеть и
проанализировать общие выполне-
мые дела, повысить эффективность
труда. Формативная часть пла-
на позволила легко корректировать,
добавлять срочные мероприятия,
благодаря чему расписание
работы было гибким, но не хаотичным.
Как средство снизилась тревожность
и повысилось чувство саморегуля-

ности в профессиональной деятельности.

Однако для ощущения счастья, гармонии этого было недостаточно, так как в планировании не были учтены другие сферы жизни и отсутствовал баланс труда и отдыха в течение дня.

Во время прохождения Блока „Майминендумметт“, я четко поняла и увидела как могу планировать свой строгий, но количественное и качественное наполнение.

В своем новом плане-расписании на неделю, я сохранила каркас-сетку старого рабочего расписания, так как в сфере работы оно мне удобно и эффективно.

С помощью упражнения „Солнышко“, алгоритма 4Т, выделила приоритеты и маленькие задачи для планирования в сфере „Я“;

„Семья“, „дети“, в течение каждого дня. Оказалось что для этого есть достаточно времени.

Обозначенные знаками минутки отдыха помогают ежедневно фокусироваться на ~~се~~ моем эмоциональном и физическом состоянии. Теперь я использую новые техники и приемы для управления своим состоянием, ежедневно и осознанно. (Заземление, сканирование, бодрение, дыхание, переключение и т.д.) Позитивно сформулированные ежедневные шаги в сферах „Я“ и „семья“ добавляются в мой план радостные и счастливые моменты в каждом дне. Это заряд бодрости и здоровья, прогулка-наслаждение, радость общения с семьей и конечно же свидания с собой.

Новый взгляд на планирование подсвечивает мне не только акценты

и шаге в ежедневной перспективе,
но и промежуточные и долгосроч-
ные и фокус внимания.
Сейчас я спокойна и уверена, сама
планирую радостные и счастливые
моменты в своей жизни, мои
действия и мысли и состояние стали
более осознанными. Появились
мотивации к деятельности из по-
зиции „хочу“, а не „надо“.
Я понимаю, что баланс труда и
отдыха, их качество зависит от
меня и я могу этим управлять.
В дальнейшем хотелось бы сохра-
нить это состояние спокойствия,
уверенности, осознанности не смотря
на разные обстоятельства жизни.

Фомина Марина

“Мои полезные привычки в управлении своей жизнью”.

Цель написания эссе: описать и выявить свои достижения и
“слабые зоны” в реализации модуля к 25.02.2025.

Ожидаемый результат:

- Осознание позитивных изменений от участия в проекте.

- Постановка цели и подкрепление мотивации для дальнейшего участия в проекте.

С удивлением для себя отметила, что достаточно быстро определилась с темой написания эссе.

Этот модуль, как и предыдущие был для меня насыщенным на упражнения и достаточно интересным, в плане самопознания и умения планировать. Сейчас, когда начинаешь структурировать, полученные знания - приходит осознание глубокой и качественной внутренней работы. Но к таким результатам, без логически выстроенной программы курса, поддержки кураторов и группы, вряд ли каждый из нас пришёл в столь небольшие сроки.

Сейчас мне сложно представить свою работу, да и жизнь - с её огромным информационным потоком, без этого проекта. За время участия в проекте выработалась достаточно стойкая привычка, каждый вторник в 19.00 нужно быть в сети и не только потому что - отчётность, “надо” и “должен”, а появилась внутренняя потребность и отклик в том, что мы изучаем - это, действительно, помогает. И не только мне, а также моей семье, моим коллегам, с которыми я провожу мероприятия на подобную тему.

Какие же полезные привычки мне удалось внедрить в свою жизнь?

Во-первых, это умение планировать и расставлять приоритеты. Это важно, прежде всего, чтобы в голове был порядок. А если в голове порядок, то он будет и вокруг - это известно. Для того, чтобы было видно и понятно, что необходимо выполнить: я сделала для

себя визуальное расписание/дневник. Туда я вношу самые важные мероприятия и там же отмечено время, а так как я “визуал” - цветами отмечаю рабочие дела, личные дела, но к сожалению, время для отдыха выделять получается редко. И это тоже момент осознания, который пришел именно в этом проекте, в этом модуле. Беру на заметку!

Во-вторых, если правильно расставить приоритеты - снижается тревога, да и стресса в жизни становится меньше, так как эмоционально и физически ты становишься более устойчив к внешним факторам, это не забирает столько сил и энергии, как раньше. Сейчас проще идти к заданной цели, ты знаешь, чего хочешь и не отвлекаешься по “мелочам”.

А после нашей встречи 20.02.2025, когда мы стресс визуализировали, я осознала, что он не так страшен, как раньше казалось. Более того, в этом скрыто много ресурса - главное, это осознать. Для себя я поняла, что стресс меня мотивирует и выводит на новый и более качественный уровень. Главное - делать хотя бы небольшие шаги в нужном направлении, а не бояться.

Ещё одна важная привычка, это уже, действительно, привычка - благодарить! Благодарить своих родных, близких, коллег, клиентов, за то, что они делают для меня и учусь подмечать и обязательно отмечать. Это, конечно, не тема этого модуля, но привычкой это стало благодаря участию в проекте и для меня это - огромное достижение! А ещё я научилась и себя благодарить за то, что не делала раньше или делала, прилагая массу усилий и

времени, но не ценила результат, так как думала, что делала недостаточно (качественно, правильно и т.д.). Сейчас начинаю ценить и промежуточные результаты тоже и понимаю как это важно.

А также мне очень понравилась техника “4П”, частично я здесь уже: похвасталась, пожаловалась и даже помечтала, а вот чтобы я пообещала? Наверное, сделать ещё 1 дз - разместить свой недельный план!

Мне бы очень хотелось поблагодарить Калашникову Н.Г., Механикову Е.В., Овчинникову А.Н., всех организаторов, кураторов нашего курса, а также участников группы за наши достижения, открытия, взаимодействие, поддержку. За впечатляющие результаты, которыми делятся коллеги - это очень радует и вдохновляет! Спасибо

Молчанова Ирина

Мой тайм менеджмент как управление своими ресурсами

В нашем стремительном мире, полном информации и разнообразных задач, умение эффективно управлять своим временем становится ключевым навыком для достижения успеха вне зависимости от сферы деятельности. Тайм-менеджмент, или управление временем, — это искусство распределять свои ресурсы таким образом, чтобы максимально эффективно достигать поставленных целей. В этом эссе я рассмотрю важность тайм-

менеджмента, его основные принципы и методы, а также влияние на личную и профессиональную жизнь.

Важность тайм-менеджмента

В первую очередь, тайм-менеджмент позволяет мне лучше организовывать свои задачи и достигать поставленных целей. В современном обществе, где каждый день приносит новые вызовы и задачи, управление временем становится необходимостью. Неумение управлять своим временем может привести к стрессу, снижению продуктивности и даже выгоранию. Кроме того, хорошие навыки тайм-менеджмента помогают мне уменьшить уровень неопределенности и хаоса в повседневной жизни, создавая порядок и структурированность.

Принципы моего тайм-менеджмента

Я использую несколько основных принципов, которые помогают мне в освоении элементов тайм-менеджмента:

1.Приоритизация: Метод «Матрица Эйзенхауэра», например, помогает мне разделить задачи на важные и срочные, что позволяет эффективно планировать своё время.

2.Планирование: Создание четкого плана на день, неделю или даже месяц обеспечивает ясность в том, что необходимо сделать. Использование календарей и планировщиков поможет организовать задачи и выделить время для каждой из них. Я пользуюсь факт картой для составления задач и дел.

3.Установка целей: SMART-цели (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные во времени) — это

отличная основа для эффективного управления временем. Установив четкие цели, легче понять, как распределять ресурсы.

4.Делегирование: Важно уметь делегировать задачи. Это помогает снизить нагрузку и позволяет сосредоточиться на более важных аспектах работы.

5.Анализ и корректировка: Анализ результатов своих действий мне позволяет своевременно вносить изменения в методы управления временем, приспособливая их к изменяющимся условиям и собственным нуждам.

Влияние на личную и профессиональную жизнь

Эффективный тайм-менеджмент оказывает значительное влияние как на личную, так и на профессиональную жизнь. В профессиональной сфере хорошие навыки управления временем приводят к повышению продуктивности, улучшению качества работы и своевременному выполнению задач. Это, в свою очередь, способствует карьерному росту и увеличению профессиональной компетенции.

Личная жизнь также выигрывает от освоения принципов тайм-менеджмента. Освободившееся время можно потратить на хобби, общение с семьёй и друзьями, спорт и саморазвитие. Это помогает мне достичь гармонии между работой и личной жизнью, что особенно актуально в условиях современного стресса и усталости.

Заключение

Таким образом, тайм-менеджмент — это не просто модное слово, а важный навык, играющий ключевую роль в жизни каждого человека. Осваивая методы управления временем, я могу повысить

свою продуктивность, уменьшить уровень стресса и создать более сбалансированную жизнь. Поэтому развивая тайм-менеджмент в своей повседневной практике, я не только достигаю успеха, но и могу выразить уважение к своему времени и усилиям. Научившись ценить своё время, я открываю двери к новым возможностям и достижениям.

Ионина Ирина

“Как мой тайм-менеджмент помогает сбалансировать заботу о себе, семье и делах”

Вот и закончился ещё один модуль в проекте "Живём в гармонии". Для меня это стало настоящим открытием. Тайм-менеджмент — казалось бы, что тут сложного? Планируй дела, выполняй их, и всё. Но оказалось, что это не просто про дела, а про жизнь в целом. Я научилась находить баланс между заботой о себе, семьёй и работой. И знаете, это изменило всё. • Забота о себе: наконец-то я стала важной Раньше я жила по принципу "сначала все, потом я". Работа, дом, муж, быт — всё это съедало моё время, а на себя его почти не оставалось. Я забывала о своих интересах, увлечениях и даже о простых радостях, вроде маски для лица или чашки чая в тишине. Всё изменилось, когда наставники предложили мне попробовать новый подход: записывать задачи разными цветными ручками. Это было как озарение! Когда я увидела свои планы в цвете, стало ясно, что я почти полностью забываю о себе. Я начала внедрять новые привычки. Например, технику Стива Джобса, которая помогает сосредоточиться на главном, и дыхательную технику "по квадрату" для снятия стресса. В планере я стала отмечать три важные задачи на день, одна из которых всегда связана с заботой о себе. Это стало моим "якорем". Постепенно режим дня стал соблюдаться сам собой: завтрак и ужин вовремя, засыпание в 11 вечера и лёгкий подъём утром с хорошим настроением. Исчезли бесконечные сериалы и залипание в телефоне, а вместо них появилось время для ухода за собой: маски для лица, уход за волосами,

вечерние упражнения по Face Building. Но самое важное — я начала работать над своей мечтой. Мечтой, которая стала целью: похудеть. Я написала меню на неделю с учётом 1800 калорий, и за первую неделю сбросила 2 кг. Это было не просто достижение — это была победа над собой. Теперь я точно знаю, что мечты могут становиться целями, если подходить к ним системно и с планом.

- **Семья:** музыкальные вечера и новые разговоры Раньше отношения с мужем были сложными. Мы жили как будто параллельно: он в своём мире, я — в своём. Общение сводилось к бытовым фразам: "Что на ужин?", "Куда ключи положил?" Благодаря моему участию в проекте всё стало меняться. Не сразу, постепенно, но изменения были заметны. Мы стали делиться успехами, обсуждать трудности на работе, и я научилась слышать и слушать его. В планах появились даже музыкальные вечера: муж играет на гитаре, а я пою. Когда-то я была певицей, и эти вечера стали для меня возвращением к себе, к тому, что я люблю. Это стало для нас новым уровнем близости.

- **Дела:** от хаоса к порядку Я работаю массажистом, и раньше часто чувствовала себя выжатой к концу дня. Принцип Парето, который я начала применять, стал для меня спасением. Я научилась расставлять приоритеты и сосредотачиваться на главном. Теперь я не трачу энергию на второстепенные задачи, а результат налицо: нет горы продуктов в холодильнике, которые потом приходится выбрасывать, и я больше не чувствую вины за напрасно потраченные деньги. Планирование покупок на неделю стало для меня таким же естественным, как и планирование дел. Но самое главное — я стала доделывать дела до конца. Раньше я часто бросала начатое на полпути, особенно если что-то шло не так. Теперь я стала более аккуратной и последовательной. На смену эмоциям пришла логика: я анализирую, что нужно сделать, и иду к цели шаг за шагом. Это помогло мне не только в работе, но и в личной жизни.

- **Мечта, которая стала целью:** психология Когда-то я закончила институт дополнительного образования на психолога консультанта, потом

прошла множество курсов повышения квалификации. Но работать психологом так и не начала — это оставалось мечтой. Теперь, благодаря планированию, я чувствую, что эта мечта становится ближе. Я больше не откладываю книги по психологии на потом, а читаю их с удовольствием. Сейчас, например, я читаю книгу "Сценарии жизни людей" Эрика Берна. Это не просто чтение — это шаг к моей цели. И вот уже в марте я начинаю обучение на курсе "Активация" у замечательного преподавателя, который выпускает психологов-практиков. Я думаю, что закончу этот курс и смело отправлюсь в путь. Это будет новый этап в моей жизни, и я готова к нему.

- **Благодарность:** вдохновение от других. Хочу выразить огромную благодарность всем участникам проекта. Их истории, советы и поддержка стали для меня настоящим вдохновением. Мы делились своими методами планирования, и я узнала много нового. Например, кто-то использует метод "утренних страниц", чтобы очистить голову, а кто-то планирует день с вечера, чтобы утром уже быть готовым к действиям. Эти идеи помогли мне найти свой уникальный подход к тайм менеджменту.

- **Заключение:** шаг к новой жизни Участие в проекте "Живём в гармонии" и модуль по тайм-менеджменту стали для меня не просто обучением, а настоящим переворотом в сознании. Я научилась планировать не только дела, но и заботу о себе, свои отношения и даже мечты. Теперь я живу не в режиме "надо", а в режиме "хочу и могу". И это, пожалуй, самое главное изменение. Как говорил Сенека, "Жизнь длинна, если ею умело пользоваться". Теперь я точно знаю, что это значит. Время — это не враг, а союзник, если научиться им управлять. И я благодарна проекту за то, что он помог мне это понять.

Гебгардт Маргарита

Рефлексивное эссе по проживанию модуля по тайм-менеджменту. Для меня участие в данном модуле по тайм-менеджменту стало настоящим

открытием. Я осознала, что в планировании учитываю только свою работу, какие-то рабочие моменты. Осознав это, я пришла к выводу, что мне необходим другой планер, в котором я могла бы учитывать направление как минимум 3 основных своих сфер: «я», «моя семья» и «дело». О которых мы говорили раньше. Когда мы прописывали свой новый образ жизни без планирования этих направлений, невозможно прийти к цели - к новому образу жизни. Поэтому я купила себе новый планер, искала, нашла выделила основные сферы, я решила выделять их именно цветом в планирование. Это тоже открытие для меня, и когда теперь я открываю свой план, я вижу, что в моей жизни присутствует не только работа. В ней должно быть отведено и себе определенное количество времени. Я должна видеть, что я есть в своей жизни. В ходе наших встреч групповых, мы ещё и пришли к такому выводу, что «я хозяйка своего времени», «я могу им распоряжаться самостоятельно», «я планирую свой день», «я планирую свою жизнь» и «я иду к новому образу жизни». Сама, конечно, я использую в своей работе и другие приёмы тайм менеджмента. Например, мне очень нравится «съешь лягушку по частям», то есть когда большую задачу дроблю на части и маленькими частями её выполняю. Ещё один из приёмов для меня очень эффективен, это делай сразу, то есть когда пришла какая-то заявка срочно, может быть, не очень срочно, я стараюсь выполнять задачу сразу.

Таким образом, я не думаю об этой задаче, не нагружаю себя мыслями, об этой задаче. Мне не чувствуется такая тяжесть и ответственность за невыполнение каких-либо задач, то есть пришла задача, я её выполнила сразу и спокойно занимаюсь рутинными делами. Меня восхищают, удивляют участники группы, я замечаю, что как наставник с одной стороны, это очень удивительно замечаю, что благодаря мне в том числе меняется образ жизни людей-участников групп. Это большая ответственность, потому что я задаю темп, участие, я показываю на своём опыте проработку каких-либо технику упражнений, я не боюсь показать свои работы. Допустим, и прошу

участников дать комментарии к ним, это тоже даёт такую эмоциональную поддержку и увеличивает атмосферу доверия в группе.



**Сборник эссе педагогов –психологов по результатам изучения модуля 3.
«Тренинг стрессоустойчивости. Перестройка себя в ситуации стресса»**

Барнаул 2025

Что мне дал проект «Живём в ресурсе»?

Когда-то очень давно, обучаясь в 10 классе, я познакомилась со школьным психологом Светланой Фёдоровной. Она пришла работать в школу первый год. С одноклассниками мы попросили ее провести диагностику на определение темперамента. Уж очень нам было интересно, кто мы: сангвиники, холерики, флегматики или меланхолики... Ждали её долго, но она к нам так и не пришла. Поэтому о психологах у меня сложилось не очень хорошее мнение.

Но спустя несколько лет моё мнение о психологах изменилось. Мне нравилось смотреть телепередачи, сериалы, кинофильмы, в которых принимали участие психологи. И вот я, уже взрослый человек, решаюсь пойти учиться на психолога. Также на мое решение повлияла семейная жизнь, точнее мой теперь уже бывший муж. Нет, не он меня отправил учиться. Всё было очень сложно в семейной жизни: и его очень «трудный» характер, и отношение ко мне, к сыну, к его родителям и к моим и мн. др. факторов. Это и стало решающим моментом. Спустя два года обучения, меня пригласили на работу педагогом-психологом в мою родную школу, а еще через два года я развелась с мужем.

Вначале было тяжело совмещать учебу и работу. Но я справилась. В школе работаю 12 лет, и ни разу не было мысли поменять место работы. Хотя порой бывает тяжело.

В нужный момент появился проект «Живём в ресурсе» для школьных педагогов-психологов. Если проект будет проходить ежегодно, я буду принимать участие. На очных встречах присутствовать получается не всегда,

поэтому просматриваю их в записи. Выполняю все упражнения, которыми делятся спикеры и участники проекта.

Стала замечать, что я стала спокойнее относиться и меньше переживать по поводу разных неприятностей в жизни и на работе. Больше времени я стала уделять себе, появились «старые новые» привычки:

1. По утрам вернулась к выполнению зарядки (5-10 мин.), а вечером к небольшой пробежке (30 мин.).
2. Кофе-пауза (утром) и чайная пауза (вечером) с анализом событий прошедшего дня.
3. Делаю покупки разных мелких «приятностей» для себя (аксессуары, книги и др.).
4. Слушаю релаксационную музыку (иногда, правда, забываю).
5. Дыхательные упражнения («Дыхание по квадрату», «Ясный ум» и др.).
6. Релаксационные упражнения («Лимон», «Черепашка», «Солнечный луч» и др.)
7. Арт-терапия (очень люблю раскрашивать разные картинки, неважно, для детей, или для взрослых).
8. Стала больше отдыхать (смотрю сериалы и программы по телевизору).
9. Люблю делать небольшие подарки своим близким и детям из класса (я еще и классный руководитель).
10. На работу и домой стала чаще ходить пешком (есть возможность доехать попутно, общественного транспорта в селе нет).

Проект послужил толчком к переоценке моей жизни. Я стала больше времени уделять себе и своей семье, а не работе. Теперь я поняла, что времени достаточно на все сферы жизни, если распределить все правильно. Нужно не только работать, но и отдыхать.

Выражаю большую благодарность Анне Сергеевне и Наталье Григорьевне за ваш нелегкий труд!

Рефлексивное эссе: «Пересборка – как модель управления стрессом»

Мы все сталкиваемся с различными ситуациями, которые вызывают негативные эмоции, физическое напряжение, и - стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Вместе с тем, наше благополучие и здоровье зависят от того, как мы управляем стрессом.

Благодаря участию в проекте «Жизнь в гармонии» - появилась возможность пересмотреть некоторые сферы жизни, вернее способы и качество проживания в каждой сфере (Дела, отношения и работа). Стало понятно, что важно научиться не только планировать и структурировать время во всех сферах, но и выделять время для своих полезных привычек, помогающих восстановиться.

Ещё немаловажным знанием стало умение управлять стрессом в моей жизни. А также могу сказать, что более точно я научилась распознавать и понимать свои стрессоры, связанные с работой, с семейными взаимоотношениями и внутри личностными противоречиями. Участие в проекте, техники, практики и чат поддержки наших специалистов однозначно помогли лучше управлять ситуациями и принимать разумные решения. Техника «Пересборка» - раскрыла актуальные вопросы, которые некоторое время оставались без решения, а в процессе работы этого модуля – появились не только ответы, но возможности для реализации и её планирование.

Свои достижения рассматриваю как достаточно хорошие, есть куда ещё расти и учиться. Нашла для себя способы управления стрессом – это регулярная физическая активность (тренажёрный зал, пилатес, бассейн и сауна) – пока только 1 раз в неделю, но и это уже помогает снять напряжение

и улучшает настроение. Здоровый сон пришёл в мою активную жизнь и ощущение эмоциональной стабильности на высоте!

В заключение, хочу выразить огромную благодарность организаторам и идейным вдохновителям проекта «Жизнь в гармонии» за столь масштабную, научно и практически ориентированную работу со специалистами помогающих профессий. Я очень много информации обновила, услышала и ориентировала на себя и на свою профессиональную деятельность. Хочется делиться полученными знаниями, новыми компетенциями и техниками в своих коллективах!

Шеменева Ирина

«ПЕРЕСТРОЙКА СЕБЯ В СИТУАЦИИ СТРЕССА»

Тема стресса для меня актуальна в последнее время, так как работаю с людьми: с детьми и взрослыми, и сама порой закикливаюсь и нахожусь в стрессовой ситуации, пытаюсь выйти из нее. «Ресурсы преодоления стресса» - это хорошие жизненные опоры, которые находятся в моём распоряжении. Предложенные в третьем модуле способы и памятки в борьбе со стрессом стала использовать сама для себя и в работе. Спасибо огромное! Помогает!

Замечаю, как у меня и у ребят, которым предлагала воспользоваться памятками, заметно шло снижение страха критики и осуждения. Появилось стремление к развитию интереса к саморазвитию.

«Пересборка - модель управления стрессом». Термин «пересборка» стал значимым для меня, как прослушала его в проекте и прочитала о нем в проекте. Стали появляться точки опоры, стала уверенней, снова стала ставить перед собой цели, расширила свое видение, стала мечтать.

Пришло понимание, что стрессовые ситуации делают сильнее, нужно правильно и вовремя проанализировать, что стрессовая ситуация она сама по себе маленькая, а остальное – это моё отношение к ней.

Поставила задачи:

- повысить свою квалификацию на очных курсах;

- обучать своих детей самостоятельности;
- подготовить сообщение и отлично выступить на РИП в апреле;
- на майских праздниках набраться сил и отдохнуть.

Нальгиева Ханифа

Учусь управлять стрессом

Стресс — неотъемлемая часть современной жизни. Он сопровождает нас в учёбе, на работе, в личных отношениях, и иногда кажется, что избежать его невозможно. Однако я поняла, что стресс — это не враг, а сигнал, который заставляет нас адаптироваться к изменениям. Главное — научиться им управлять.

Раньше я думала, что стресс — это что-то исключительно негативное, что-то, чего нужно избегать любой ценой. Но потом узнала, что существует и полезный стресс — эустресс. Проблемы начинаются, когда стресс становится хроническим и перерастает в дистресс — состояние, которое истощает и мешает жить.

Как я учусь справляться со стрессом?

1. Осознание причины. Раньше я просто чувствовала тревогу, но не понимала, откуда она берётся. Теперь я стараюсь анализировать: что именно меня беспокоит? Контрольная, конфликт с другом, перегрузка делами? Когда я называю проблему, она уже кажется менее пугающей.

2. Дыхательные практики. В моменты сильного напряжения я применяю простое упражнение: глубокий вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 4 секунды и медленный выдох на 6 секунд. Это помогает быстро успокоиться и взять себя в руки.

3. Физическая активность. Раньше я заедала стресс сладким или просто лежала в кровати, но потом поняла, что это только усугубляет состояние. Теперь, когда чувствую напряжение, иду на прогулку или делаю короткую разминку. Движение действительно снимает стресс!

4. Планирование и отдых. Хаос усиливает тревогу, поэтому я начала составлять списки дел и разбивать большие задачи на маленькие шаги. Также я научилась не винить себя за отдых — если организм устал, ему нужна перезагрузка.

5. Поддержка близких. Раньше я держала переживания в себе, но потом осознала, что разговор с другом или родственником помогает посмотреть на ситуацию по-новому. Иногда простое «Я тебя понимаю» снимает половину напряжения.

Благодаря участию в проекте «Психологическая поддержка школьных педагогов-психологов», я научилась не только понимать свои эмоции, но и управлять ими.

Наши занятия помогли мне выработать эффективные стратегии борьбы со стрессом: техники релаксации и осознанности; пересборка – лучшая модель управления стрессом.

Работа в команде проекта научила меня, что доверие к людям и распределение обязанностей не только снижает нагрузку, но и делает работу более продуктивной; все это спасает меня от эмоционального выгорания.

Стресс — это не то, что нужно победить, а то, чему можно научиться противостоять. Я ещё не идеально управляю своими эмоциями, но уже вижу прогресс: теперь я реже паникую, быстрее восстанавливаюсь и лучше понимаю себя.

Главное — не избегать стресса, а превращать его из врага в союзника, который помогает расти и становиться сильнее.

Анастасия

ПЕРЕСБОРКА СЕБЯ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

Я отстала от участников Проекта, но при этом я всё ближе к себе и всё глубже в осознании себя, своих возможностей и слабостей, желаний и капризов. Хотела разместить свои рисунки, созданные в течение Проекта, но по всей видимости дочь навела у меня порядок)) И вы знаете – я себя не

ругаю, как это могло бы быть до Проекта. Да я позволила ей убрать у себя в столе, да не проследила, но это принесло ей удовольствие (быть взрослой), а мне порядок в столе)) Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ не винить себя. Мне НЕ стыдно.

Я очень многому научилась, что-то вспомнила, что-то позволила. Это вдохновляет. Очень важное сказала Наталья Григорьевна: стресс – это то, как мы к этому относимся. Благодаря арт-практике, я могу смотреть на себя в стрессе со стороны. Погладить своего ёжика. Понимаю, что сделать из ёжика колобка не получится. По крайней мере в ближайшее время. НО ёжик знает как дышать, чтобы стало легче, ёжик знает, что нужно посмотреть по сторонам или в окно, на людей, понаблюдать за ними, он понимает, что не обязательно съёживаться и замкнуть всё в себе, ведь сердце сжимается в таком положении ещё сильнее и становится трудно дышать. Постепенно, наблюдая за собой, становится не сразу и незаметно, но легче. Однозначно. И я осознала как я справляюсь со стрессом и куда вывожу агрессию. Дорога. Вождение автомобиля. Это моё спасение и я этому очень рада!

Пересборка... Важно с ней не затягивать) иначе она дается сложнее и больнее. Я думаю о Пересборке нужно начинать рассказывать и обучать этому приему во университетах — во всех ВУЗах страны)) пусть даже на маленьком курсе общей психологии. В общем чем раньше, тем лучше, чтобы вовремя её пройти в той или иной сфере жизни.

Моя Пересборка прошла не совсем удачно. Пересобирать отношения, которые практически мертвы...на данный момент практически невозможно. В силу своей природной (видимо) способности верить в чудо (поскольку верю в Бога) и надеяться на лучшее, я пишу слово “практически”. Но умом понимаю, что это слово можно спокойно убрать. В общем пересобрать отношения даже на бумаге мне не удалось, поскольку я в моменте поняла, что я и не хочу это делать. Играть в одни ворота просто нет сил. Я выбираю себя, выбираю самосохранение и возрождение. Идти в страхи о детях сложно, поэтому Пересборку таких страхов я все-таки постараюсь сделать, зацепилась и теперь в голове идет работа, которую нужно выписать. При

этом Пересборку отношения к труду и работе в целом я прошла успешно. Я стала какая-то бесстрашная, я могу отстаивать свою позицию, я позволяю себе показывать другим свой профессионализм и не стесняюсь, при этом я готова признавать ошибки и не бояться осуждения.

Это очень круто признать свой профессиональный опыт. Появилось желание делиться им, а это думаю уже задатки наставника (как я понимаю) и возможно руководителя)) — осмелюсь написать даже. Но больше мне нравится – наставничество. Ведь я помню свои НОЖ)

Здорово не стесняться себя хвалить, не бояться просить о помощи. Хотя я не всех готова просить о помощи все-таки, но я поняла почему — это страх получить отказ. Осознание этого дает другое осознание — не отказывать, когда тебя просят о помощи — из чего следует другой ненужный балласт – высасывающий энергию — страх осуждения окружающих и страх потерять значимость.

До чего же круто осознавать и двигать к себе! Возможности, которые дал мне Проект намного больше, чем я предполагала в самом начале.

То с чем я пришла или даже та, какой я пришла несравнима с той, которая я теперь — намного сильнее, увереннее и осознаннее в себе. Я думаю, что эффект от Проекта — знаете как от массажа или от каких-то процедур наступает не сразу. И даже теперь, когда он осознается и принимается, я думаю, что он еще не в полной мере развернулся. Важно понимать, что всё возможно и даже если не успеваешь, не хочешь в моменте что-то делать – разреши НЕ успевать, НЕ делать и даже НЕ хотеть. Просто надо помнить, что Свет есть и можно просто хотя бы лечь в его направлении)

Можно плакать, можно лежать, дышать как нравится, смотреть куда нравится, жалеть себя, идти куда хочется или не идти куда НЕ хочется, не слушать и не разговаривать, наградить себя, побаловать себя, благодарить себя, мир, Бога, остановиться, но не останавливаться искать возможность ЖИТЬ ЖИЗНЬ — способов справиться со стрессом масса. Вы с ними познакомили. Они действуют однозначно!

Спасибо за возможность!

Безмерная благодарность, не имеющая границ.

Анонимно

Рефлексивное эссе.

Мой опыт переживания стресса и осознанного выхода из него начался вне плана. Долго не могла собраться и посмотреть видео Натальи Григорьевны по пересборке. Все как обычно, загруженность, усталость и тд. На фоне того, что в чате шли сообщения о важности пересборки, кто-то делился опытом, меня это не цепляло. Нужен был сильный стимул. И он не заставил себя долго ждать. Одно дело, когда ты смотришь на «пересборку» как бы со стороны, вне самого стресса, потому, что у тебя все нормально. Вроде бы и пересобирать ничего особо не требуется. Другое — когда изнутри. Когда накрыло Вот это, признаюсь, сильно... Именно так и было. Накрыло... Вселенная сузилась до минимума, путей решения не видишь, все плохо, выхода нет. Первое, что я сделала — открыла видео с установочного семинара по пересборке и начала смотреть, хватаясь как за спасительную соломинку, чтобы стресс не поглотил меня окончательно. Рыдаю и слушаю.

Первый инсайт: в стрессовой ситуации мы всегда испытываем шок и его надо прожить. В моем случае этот шок был практически осязаем, материальным, он окутал меня со всех сторон. Я не могла нормально двигаться, смотреть, слушать. «Он» был повсюду. И тут спасительная фраза — «Его нужно прожить». То есть это нормально для моей ситуации?! Замечаю, как меняются ощущения в теле. Нет, не стало легче, но уже что-то поменялось, стало по-другому. «Дать себе прожить страх» - это для меня открытие. Ты как будто бы в нем, и в тоже время ты разрешаешь себе быть в нем. Не знаю, как правильно описать, но на уровне тела что-то меняется. Прислушиваюсь к своим ощущениям, принимаю их. Я с ним не борюсь, я его проживаю...

Слушаю дальше. Специально здесь обозначаю фразы, которые стали для меня важными вехами, направляющими стрелками для проживания и дальнейшего выхода из тяжелого эмоционального состояния. Фраза: «Во время шока бессмысленно принимать решения». Понимаю, что мне это тоже было важно услышать именно сейчас.

Далее начинаю искать «тот самый» скрытый вопрос, для выхода из ситуации. Начинаю писать на бумаге, что чувствую и почему? Какие страхи у меня есть. Чего лично я боюсь. Записывая понимаю, что для моего ума это уже некий отвлекающий маневр, ведь я во-первых, что-то пишу, то есть тело совершает «другое» действие. Уже чуть меньше ощущаю страх и больше прислушиваюсь к себе, пытаюсь отвечать на вопросы.

Благодарю Ирину, которая иногда включается в диалог, напоминая о том, что нужно подмечать, что происходит в теле. В данный момент, когда я пишу это эссе по прошествии нескольких дней, даже сейчас мне беспокойно, я как бы вновь переживаю некоторые моменты и тело тоже переживает. Сердце учащенно бьется, мне беспокойно.

«Написать последствия страхов...» Это же практически озвучить их, произнести вслух то, что глубоко сидит внутри и подпитывает мой страх. Вывести его наружу, посмотреть ему в глаза. Признать его. Принять его?! Ощущаю сопротивление, но продолжаю писать.

«Что мы можем контролировать, а что нет?» Вновь замечаю, что для моего ума это смещение фокуса внимания. Я как будто-бы сама себя подлавливаю на том, что уже не думаю о своей проблеме как о «проблеме», а происходит что-то другое, неизвестно для ума, непривычное. То есть для ума «что-то пошло не так».

Ища ответы на вопрос, понимаю, что есть, оказывается, что-то, на что я еще могу повлиять, что-то контролировать. И это дает слабый росток уверенности. А на то, что не могу повлиять смотрю уже со стороны. Это тоже нужно принять. На это нужно время, но я хотя бы обозначила его. И как хорошо сказала Наталья Григорьевна, не нужно тратить туда силы.

«Превратить риск в возможность». Прислушиваюсь к себе. Что я хочу сделать. Что могу. Оказывается, я что-то могу! И да, эта практика расширяет видение ситуации. Потихоньку, не быстро, но становится чуть легче. И хорошо сказано, что это постоянный эксперимент, что если сразу не получится, это не значит, что все пропало, это значит, что нужно пробовать еще.

Ситуация у меня была тяжелая. Понадобилось несколько дней проживания стресса. Я была в нем. Я ощущала всю его тяжесть. Было больно. Но постепенно он отступал. И, как ни странно, на уровне тела я замечала наступающее успокоение. Оно приходило само. Тело «выздоровливало» от стресса. Происходили какие-то глубинные процессы, о которых я ничего не знаю, но я восстанавливалась и начинала потихоньку замечать жизнь вокруг и радоваться ей.

Чем больше живу, тем больше убеждаюсь, что жизнь похожа на зебру, то хорошо, то плохо, то темная полоса, то светлая. Реальность постоянно изменяется, меняя условия уравнения жизни, подбрасывая все больше «неизвестных». Как жить в этой постоянной нестабильности — тоже очень важная для меня тема. Хотя я, можно сказать, уже лет тридцать живу в этой нестабильности. В моей семье о ней можно только мечтать. И я мечтала. Все думала, вот если бы... А оказывается ее и вовсе нет. И чем мечтать, лучше принять то, что изменения будут, хочется мне этого или нет. А вот какой урок я из этого вынесу — это уже мои личные старания, мой выбор. И снова лекция Натальи Григорьевны дает мне некую опору. Да - «опору для нестабильности». Вариант принять нестабильность окружающего в свою жизнь, принять эти постоянные изменения и возможность посмотреть на них как на ресурс для дальнейшей жизни. Разумеется это не просто.

Помогают друзья. Даже просто проговорив с ними эту ситуацию, начинаешь сам ее лучше понимать. Как в том анекдоте про учителя геометрии, который уже сам понял теорему, пока десять раз рассказывал ученикам. Так вот у меня тоже это работает. Проговаривая то, что беспокоит,

начинаю немного как-бы смотреть на все со стороны, и вот «мир» расширяется, уже не так тесно мне со своими думками, появляются новые мысли. Это уже движение. Что делать, чтобы быть успешным в условиях нестабильности? Видеть новые возможности? Беречь себя? Беречь отношения? Много еще можно написать, но сделать сложнее. Иногда, чтобы сберечь себя, нужно поступиться отношениями. А чтобы увидеть новые возможности — отказаться от имеющейся стабильности. Эти качели раскачиваются все время. И только-только начинаешь привыкать и осваиваться в новой реальности, она снова подбрасывает испытания. Устаешь, когда нет опоры. Зато когда испытание пройдено и ты вырос — чувствуешь удовлетворение и радость. Слушая семинар, на фразе «Иногда даже бизнесмены делают паузы, отправляются в отпуск и совершают пересборку, обдумывая что для нас отношения в семье и куда нам двигаться...» поняла что боюсь для себя таких мыслей. Анализирую и понимаю, что да, я боюсь изменений. Пусть будет как сейчас, пусть не идеально, но по крайней мере понятно, известно, чем что-то новое и неизвестное. Реально боюсь! Благодарна, что нащупала у себя это понимание. А еще осознание того, что отношения, они тоже все время в динамике. Даже сам вопрос «Куда нам двигаться в наших отношениях?» подразумевает движение, изменение. Значит они неизбежны...

Я благодарю всех наших наставников, отдельно хочу сказать спасибо Анне Сергеевне Макеевой и Наталье Григорьевне Калашниковой, их присутствия было больше всего. Иногда было сложно включаться, следить за новостями.

Я так и не «вышла» в чат, чтобы делиться. С большим уважением отношусь к участницам, которые это смогли. Была просто наблюдателем. Видимо поэтому и нет желания принять участие в конференции. Сейчас, когда пишу эти строки, даже поняла, почему. Прежде чем выйти на конференцию, мне необходимо личное знакомство с группой. Опыт непосредственного живого общения. Наверное, если бы мы в начале проекта

встретились, познакомились, пообщались лично, тогда я бы смогла быть открытой в чате и вышла с финальным выступлением. А для себя отмечу, что только что открыла в себе новое, оказывается мне просто необходимо личное знакомство. А еще — надо с этим что-то делать в этом быстро меняющемся мире. Расширять свои границы и учиться взаимодействовать с людьми онлайн, раскрываться им.

Одним словом, проект стал для меня ресурсным. Очень хорошо, что видео остаются в доступе и можно пересматривать. Думаю, если у команды психологов будут новые проекты, я по возможности присоединюсь.

Долженко Марина

Как все начиналось... Осенью узнала, что есть проект для педагогов — психологов по эмоциональному выгоранию «Возвращаем радость жизни». Долго не могла зарегистрироваться. Не могла долго придумать ник в телеграмме (о котором раньше и не знала). Но упорство и помощь коллеге, все таки зарегистрировалась на проект). На тот момент уже чувствовался упадок сил.

Первый модуль, помог мне проявить заботу о себе и понять как это важно уделять себе время. Стараюсь быть в моменте, быть здесь и сейчас, чувствовать «вкус» того что делаю и находить в каждом событии положительные моменты, но иногда конечно не получается, но все равно потом возвращаюсь к данной практике. Начала переводить свои дела в «хочу» и «могу», когда получается легко, а иногда совсем не получается. Каждый день выделяю время на заботу о себе: потягушки, стакан теплой воды по утрам, побаловать себя вкусняшкой, погулять (люблю пешие прогулки), косметические процедуры, просмотр фильма, чтение книги. Первый модуль, дал мне понимание, чтобы наполнить себя новыми силами, положительными эмоциями, можно за несколько минут).

Второй модуль, помог мне разобраться в своих желаниях по сферам (Я, семья, дело), наметила для себя траекторию своего дальнейшего развития

и к чему стремиться. Своё рабочее время планирую и стараюсь придерживаться, если что - то не успеваю, переношу на другой день. Домашние дела намечаю, но особо четкого планирования нет. Данный модуль, показал для меня, что я могу и хочу развивать навыки управления временем. Мне понравилось упражнение «замедления», говорить себе «стоп», приходит спокойствие, стало замечать весенние изменения с природой, замечать разные мелочи и находить, что то необычное и интересное.

Третий модуль, помог мне по другому воспринимать жизненные ситуации. Для меня было интересным прохождение теста Шрайнера, узнать какие показатели есть у меня эмоционального выгорания. И данный тест, стал таким своеобразным «звоночком», на что нужно обратить внимание. Полезным была арт – техника «Я и стресс», с помощью красок и опорных вопросов, понимаешь что не все так плохо, как казалось. С помощью данной арт – техники, прорисовывала большей части свои ощущения и чувства. Буду использовать упражнение «пересборка» и в работе. Пересборка дает новый взгляд на ситуацию, уже начинаешь по другому смотреть. Такой некий план что делать дальше, что я могу контролировать, на что влиять и что уже могу сделать. Также для меня упражнение дает возможность определять свои страхи, свои чувства и ощущение и как они влияют на меня, мое самочувствие. Стала по другому смотреть на ситуации которые происходят, приходит понимание как и что можно и нужно сделать или некоторые ситуации просто отпустить и не заикливаться на некоторых моментах.

Благодарю Ирину (наставника) и организаторов данного проекта за очень нужные и полезные упражнения и возможность участвовать в данном курсе «Возвращаем радость жизни».

Жохова Юлия

Как я потеряла себя и снова нашла

(эссе по 3 модулю: “Моя трансформация в рамках проекта”)

На начало проекта у меня был целый “букет” симптомов выгорания: постоянная усталость, потеря смыслов в некоторых видах деятельности, повышенная тревожность, плохая концентрация внимания, отсутствие радости жизни, однообразные дела и стремление к нулю - сворачивание сфер интересов к самым простым: есть, спать, работать. На физическом плане появились заболевания, сигнализирующие о том, что нет радости жизни и потеряно моё женское начало - моё Я. Конечно, не сразу пришло осознание, где искать и что менять. Я связывала всё это с большой долей работы в моей жизни, а в огородный сезон - с чрезмерной садово-огородной деятельностью, не дающей полноценно отдохнуть даже в отпуске. Такая непомерная нагрузка появилась несколько лет назад, с началом нашей совместной жизни с мужем. В первый же год я заметила, что за лето не восстановилась и не отдохнула к началу нового учебного года. Но ничего не предприняла, решив, что надо потерпеть и смириться (ведь мы - молодцы, выращиваем большой урожай, помогаем нашим многочисленным родственникам). Надеюсь, что силы восстановятся за зиму. Но с сентября по май у педагогов, как я люблю образно выражаться, - марафонский забег: ты крутишься, готовишься то к одному мероприятию, то к другому, сдаёшь отчёты, готовишь отчётность для детей, документы и работы на конкурсы. Поэтому с каждым годом внутреннее состояние становилось всё хуже и хуже, стали появляться сомнения, а на том ли месте я работаю, и зачем это всё. А каждую весну - страх приближающегося садово-огородного сезона. 6 лет таких вот мучений и угрызений плюс увеличившиеся стрессы со стороны работы - и вот я в полнейшей депрессии в самом начале учебного года. Стала искать пути, как же выбраться из этого закрутившегося клубка. На помощь пришёл проект “Психологическая поддержка школьных педагогов-психологов”. Даже не думала, что в процессе нашей совместной работы с автором и наставником проекта простейшие техники самоконтроля и поддержки перерастут в глубокий анализ личностных ролей, пересборку и трансформацию.

На первом модуле я довольно успешно вытянула себя из депрессии, используя предложенные практики, и взаимодействуя в общем чате с наставником Ириной Волченко и участниками проекта. Не всё было гладко: за подъёмом следовал новый провал и ухудшение эмоционального фона. Но так всегда бывает, когда начинаешь рушить сложившиеся устои, внедряя новые правила. Спустя некоторое время стресс ушёл, и моё состояние стабилизировалось и было устойчивым до завершения проекта. Избавившись от тягостных эмоций, я могла уже делать активные шаги по изменению себя и своей жизни.

Неожиданный инсайт пришёл во втором модуле, надолго выбив меня из колеи. Я обрисовала для себя текущий образ жизни: еду в поезде и смотрю на свою жизнь из окна; поставила задачи, как буду учить себя чувствовать этот мир, быть “здесь и сейчас”, радовать себя и своё тело, чтобы жизнь снова стала для меня радостной и ощутимой на вкус. Затем приступила к выполнению задания по планированию дел на неделю. В конце недели я вдруг поняла, что актуальными и значимыми для меня были в основном мои планы по работе, а себя, семью и дом я хоть и ставила в первых строках планирования, но не наполняла своими эмоциями, не получала радости от выполнения этих пунктов. И тут явно напрашивался вывод, что в моей голове, в моих убеждениях работа стоит превыше всего, а моё Я даже не на втором месте, а на самом последнем из всех дел и планов. Осознание этого вызвало такую душевную боль, - видимо, моё забытое Я плакало и страдало, а я много лет пыталась засунуть его подальше. Несколько недель понадобилось мне, чтобы принять такое открытие, простить себя, успокоить и начать как-то разворачивать свой внутренний мир. Я тяжело заболела простудой: несколько дней была высокая температура. Как раз была возможность погрузиться в себя, обдумать всё, что происходит в моей жизни. Я понимала, что нужно пересматривать нагрузку на работе, уделять больше времени себе и семье, так как на эмоциональном состоянии женщины держится весь дом. Надо сказать, что муж активно сигнализировал мне, что в

отношениях и в доме непорядок, но постоянная “загнанность” по жизни не давала возможности что-то изменить. Я всё ждала, что появится какой-то просвет, и тогда я смогу всё наладить. Но круговорот работа - дом (а летом - сад) у меня почему-то не прерывался.

Надеясь на то, что теперь понимаю, куда идти дальше, я столкнулась с ещё одним фактором, который до конца помог мне осознать, как я на самом деле отношусь к себе. На работе вдруг начались манипулятивные выпады со стороны коллеги, с которой общаемся много лет, но за всё время я так ни разу и не поставила её на место, а лишь молча страдала, а потом прощала её. После очередной обидной ситуации я шла домой и думала: зачем я всё это терплю, на работе и дома, потому что муж такой же манипулятор, и постоянно надо быть начеку, чтобы не поддаться на его уловки. Получается, что сохранить отношения для меня важнее, и ничего, что я буду страдать. “Нет, не буду больше терпеть”, - решаю я, а дома уже ждёт меня сюрприз: претензии, крики без повода... А в голове всё крутится: “Не буду терпеть”. Я собрала вещи и ушла из дома. Не из принципа, не из мести, а просто потому, что так просила моя душа. Просто хотелось уединения, чтобы осмыслить этот новый поворот в моей жизни: надо любить себя, оберегать, не разрешать никому обижать себя. Получается, что и своей работе я позволила отнимать у себя здоровье, дополнительное время, которое я могла бы потратить на себя. Если бы изначально Я у себя была бы на первом месте, то никогда бы не построила таким образом свою деятельность на работе, когда этим занято практически всё моё время. И тут пришло осознание и про мой летний отпуск, и мои выходные дни, которые как-то естественным образом с подачи супруга оказывались заняты огородными делами. Если бы я ориентировалась на своё Я, то с уверенностью бы отстаивала свои границы, свои интересы, слушала бы свои истинные желания, а всё остальное было бы уже вторично. Но границ и желаний тогда не было, к сожалению. Вот теперь нужно возвращать свой внутренний стержень, защищать своё Я от посторонних, быть твёрдо уверенной в своих желаниях, иметь своё мнение, любить себя.

Как же это элементарно, а я столько лет не замечала, что начав жить с партнёром, постепенно теряла себя. Одной было гораздо понятнее и проще в этом отношении. Утратив основу, жизненную опору, я потерпела поражение во всех сферах жизни. Даже сейчас думаю, что, возможно, дело не в том, что работы много, а в неправильно расставленных приоритетах. Её может быть много, но на своём месте, а не на первом, вытеснившим меня.

Казалось бы, в своём поиске себя я разрушила практически всё до основания, но успокоение и уверенность в правильности поступков говорят о том, что, наоборот, началось созидание крепких опор: приходят хорошие мысли о будущем, появилось желание творить (уже начала вязать), вернулась радость жизни (не навязанная аутотренингом, а истинная душевная), исчезли страхи. Вернувшись в родительский дом, я подпитала свои корни энергией предков, начала обустривать с любовью свой быт (в браке это никак не получалось: мы всё время были в состоянии ремонта, какого-то бега без уюта и отдыха). С мужем запланировали встречу и переговоры. Надеюсь, что семейные отношения теперь правильно встроятся в мою иерархию. С работой я решила разобраться летом, взяв дополнительный отпуск без содержания. А если не успею восстановиться, то и на более долгий срок могу уйти, так как педагоги имеют возможность взять творческий отпуск на год.

Я очень довольна глубиной проделанной внутренней работы. Считаю, что данный проект помог мне разобраться в себе, дал силы справиться с трудностями, подсказал нужные практики и методики. Некоторыми из них я ещё не воспользовалась, но в дальнейшем планирую возвращаться к записям и пройти то, что не успела, а кое-что и воскресить в памяти. Например, в первом модуле была очень интересная подборка “радостей” на 1 минуту, на час, на день. Обязательно распечатаю для себя.

Калачева Марина

Моя трансформация в рамках проекта эмоциональное выгорание педагога-психолога .

Трансформация произошла колоссальная вся жизнь моя поменялась полностью от работы , отношений с коллегами, до отношений внутри моей семьи. В самом начале проекта я даже не подозревала что была в стрессе и не осознавала того, что менять свою жизнь так легко. Я думала это просто усталость, недосып, возраст даёт о себе знать, отголоски моей сферы деятельности, но оказалось это тот самый накопившийся стресс, который накладывает свой отпечаток на все сферы жизни человека.

Данный проект помог мне пересмотреть свою жизнь, взглянуть на неё с другой стороны, понять то чего я хочу и к чему я готова стремиться.

Во время проекта у меня получилось выработать новые привычки заботы о себе, в частности, я стала проявлять заботу о своем теле, я стала три раза в неделю заниматься ходьбой и делать упражнения, и хвалить себя за это, а если не получилось, то не ругать , а поддерживать(получится в следующий раз)

Я поняла что для психологической разгрузки можно использовать не только высвобождение , но и наполнение себя энергией - эмоциональной, физической и духовной.

На практике я проверила все способы, которые нам предложил проект, и осознала, что они работают и это легко, использую чек лист, если позабыла как себя наполнить энергией за 1 минуту, 5 , либо 30 минут.

Посредством способов повышения своей энергии получилось увидеть пути преодоления стресса .А так же преодолеть стресс помогли мне разные упражнения арт-терапии, прописывание своих социальных ролей, нового образа жизни , видения кем Я хочу себя видеть через 5-10 и 30 лет.

Ко мне пришло осознание в том, что стресс возникает посредством обстоятельств или жизненных событий и от меня зависит насколько долго он останется в моей жизни.

Благодарю проект за предоставленную возможность разви'дения своей жизни.

Благодаря поддержке руководителя проекта Натальи Геннадьевны Калашниковой и психолога-наставника Ирины Волченко, профессионализму, внимательности и готовности делиться опытом, мне удалось глубже понять эту важную тему эмоционального выгорания и приобрести ценные знания. Благодарю!!!

Рузанова Анжелика

Моя трансформация в рамках проекта.

Меня зовут Анжелика, и моя история трансформации началась тогда, когда я пришла на проект «Психологическая поддержка школьных педагогов-психологов». Когда я впервые ступила на этот путь, моё внутреннее состояние было крайне подавленным — меня терзали мысли, что справиться с накопившимся стрессом практически невозможно. Однако именно решение принять участие в проекте стало первым шагом к переменам, хотя я ещё не до конца понимала это.

Изменение себя и своей жизни происходило постепенно, едва заметно. Но с каждым новым эфиром, общением в чате и поддержкой коллег и нашего куратора Ирины рос мой интерес к проекту. Ирина своим вниманием и заботой создала атмосферу тепла и безопасности, где я могла чувствовать себя уверенно и спокойно.

Особенное значение для меня имели эфиры, на которых мы делились опытом, изучали различные методики и погружались в темы, важные для нашей работы и жизни. Проект был построен таким образом, что каждая новая ступень открывалась перед нами плавно, словно пазл складывался в единую картину. Именно благодаря этому подходу я смогла заметить, насколько разнообразны наши внутренние ресурсы и как важно уметь ими пользоваться.

Самым ярким моментом стал момент инсайта, когда я выполнила упражнение «Пересборка». Оно позволило мне взглянуть на свою жизнь и привычки совершенно иначе. До этого момента я не осознавала, сколько лишнего груза взвалила на свои плечи, забывая о том, что надо заботиться о себе. Это открытие стало переломным моментом: я поняла, что жизнь одна, и я у себя единственная. Нужно беречь себя и любить.

Я учусь грамотно распределять нагрузки не только на работе, но и в личной жизни. Вместо бесконечной гонки за идеалом я позволила себе останавливаться, дышать полной грудью и наслаждаться простыми радостями. Рисование снова вернулось в мою жизнь, ведь оно помогает мне успокоиться и найти гармонию. А регулярные прогулки на свежем воздухе стали важной частью моей повседневной рутины.

Сейчас я чувствую себя значительно лучше. Внутренний баланс восстановлен, а эмоциональный фон стабилизировался. У меня появились силы и желание творить, развиваться дальше. Впереди много планов, и теперь я готова воплощать их в реальность. Этот опыт показал мне, что перемены возможны, главное — делать шаги навстречу к ним и не бояться менять себя и своё восприятие мира.

P.S. Моё дополнение к эссе, мой рисунок, который отражает мой путь трансформации.

На рисунке сначала изображено маленькое деревце без корней и листьев — символ начала пути. Постепенно оно растёт и становится сильнее: появляются первые листочки, потом разрастаются корни, уходящие глубоко в землю. Со временем дерево превращается в большое и мощное, с густой зелёной кроной и крепкими ветвями. Его корни прочно держат ствол, а на ветках зреют плоды. Это символизирует завершение долгого пути, где труд и забота привели к силе, красоте и плодородию.

Фомина Марина

“Моя пересборка”.

Цель написания эссе: описать и выявить свои достижения и “слабые зоны” в реализации модуля к 09.04.2025.

Ожидаемый результат:

- Осознание позитивных изменений от участия в проекте.
- Постановка цели и подкрепление мотивации для дальнейших позитивных изменений.

Определиться с темой итогового модуля мне почему-то было сложнее, но вспомнив “ключевую” технику модуля - решила, что это как раз то, что нужно.

С одной стороны, всегда очень грустно осознавать, когда заканчивается какой-то очень важный этап в твоей жизни. Но, с другой, приходит осознание, что ты уже готов к чему-то новому и ещё более интересному.

Участие в проекте мне многие моменты “подсветило”. Заходя в проект, цели и видение результатов было немного иным. Я, конечно, всегда за что-то новое и интересное, но сопротивление часто “делает” свою работу. И участие в проекте тоже эту тему не обошло. Порой было очень сложно настроиться на эфир, на обсуждение, а порой - даже на то, чтобы поприсутствовать на встрече. Но “НАДО” всегда брало вверх. Сначала цель была - получить практический инструментарий, чтобы использовать его только в своей работе. Потом поняла, что участие в проекте - это не только про помощь другим, но и, в первую очередь, помощь себе. Себе: как специалисту, как родителю, как члену своей семьи. И постепенно проект очень чётко встроился в мою повседневную жизнь, я начала замечать, что я не только себе беру что-то на заметку, но и делюсь с коллегами, а также помогаю этими же “инструментами” другим значимым для меня людям. После осознания - мотивация поменялась кардинально.

На каждую встречу стремилась попасть, чтобы пообщаться с коллегами, как с единомышленниками, очень приятно было слушать всех участников, давать обратную связь. Очень комфортно находиться там, где

тебя принимают и поддерживают, где можно быть собой, а в чате как раз и была та самая атмосфера безусловного принятия.

И практика “Пересборка” явилась логическим завершением 3-го модуля и курса, в целом. И это очень верное решение организаторов. Именно сейчас, на этом этапе, пройдя совместный долгий путь - очень важным этапом стала тема страха. Да, мы часто говорим, что там где страх - там и ресурс. Но говорить слова - это одно, а совершать действия - другое.

В практике “Пересборка” я взяла профессиональную тему и акцент сделала на взаимоотношениях с собой. Был определённый страх в плане самореализации. Но когда в процессе первой встречи, затем второй, я всё разложила для себя “по полочкам”. Структурировала чего опасаясь, почему, какие шаги могу делать и к какому результату я приду, если преодолею это - вдохновили меня без сомнения. И сейчас, по истечению хоть и небольшого промежутка времени, я вижу подтверждение тому, что делаю правильный выбор. Начинаю замечать то, на чём внимание не акцентировала, а самое - главное, моё окружение мне явно даёт понять (отзывы, благодарности), что я на верном пути. Все мои сомнения развеялись. И пришло осознание, что часто мы сами себе создаём такие барьеры, которых нет в реальности. Боимся того, что дано нам для саморазвития, самореализации.

И ещё 1 страх с которым я пыталась справиться и проект мне в этом направлении очень помогает - страх публичных выступлений. Я никогда не выходила на большую аудиторию и никогда не участвовала в конференциях, тем более такого уровня. Я всегда восхищалась спикерами, их смелостью, компетенциями, умением держаться на сцене, взаимодействовать с публикой, но сама не решалась даже подавать заявку на подобные мероприятия. И только здесь, благодаря участию, у меня случился “прорыв” - решила, что пора! И для меня этот шаг - осознанный.

Поэтому я в который раз искренне выражаю слова благодарности Калашниковой Н.Г, Механиковой Е.В., Овчинниковой А.Н., всем организаторам, кураторам, модераторам нашего курса, а также участникам

группы за совместные достижения, взаимодействие и мощную поддержку. Я понимаю, что этот проект приносит пользу не только нам, как непосредственным участникам, но и людям которые нас окружают: члены наших семей, коллеги. Было бы здорово запустить такой же проект и с родителями школьников и дошкольников. Тема актуальна сейчас для всех, ритм жизни очень быстрый. Поводов для стресса и эмоционального выгорания, к сожалению, много. Этот проект приносит реальную пользу и мы, психологи, прошедшие курс от начала и до конца - с каждым днём в этом убеждаемся всё больше!

Йисита Сабуралиева

К любимой профессии шла долго. Со школьной скамьи пробовала себя в роли учителя. Будучи ученицей 5 класса, стала приходить к детям 3 класса в роли детской вожатой (была такая традиция в школах), а они меня слушались, выполняли мои поручения, участвовали в детских праздниках. Затем 5 лет учебы в Чечено-Ингушском Госуниверситете, сессии, госэкзамены, долгожданный диплом (красный), предложение от председателя Государственной экзаменационной комиссии остаться в вузе либо в НИИ, сильное потрясение, вызванное внезапной смертью матери, изменившее все мои планы..

Первые уроки, классное руководство, сильная привязанность к детям, вступление в ряды КПСС. Не разочаровали меня партия коммунистов и Страна советов и потому нет смысла мне навязывать другое о ней мнение. К тому же и мои родители, колхозники, считали этот режим справедливым. Можно было достучаться до 1-го секретаря райкома партии и выйти со своей проблемой. Один телефонный звонок и без канители решен любой вопрос. Мы не знали, что недолг век СССР. Эта, кажущаяся незыблемой держава, рухнула в одночасье.

Наступили лихие 90-е годы... Чечня решила отделиться от России и жить, используя свои нефтяные ресурсы. А там грянула война, которую тоже

назвали спецоперацией в Чечне по разоружению незаконных «бандформирований». Про военные годы так долго рассказывать... Первые десять лет моей работы (90-е) в должности директора совпали с распадом СССР, с приходом к власти генерала Дудаева Джохара, безденежьем, с последующими трагическими событиями. До последнего, пока в село не пришли боевики, работали от звонка до звонка, при полном отсутствии заработной платы, научились выживать, продавая кизил, шишки. Спасала пенсия по выслуге, которую перевела в Дагестан (низкий поклон Дагестану за сочувствие, помощь, устройство беженцев). Дети в школу с удовольствием ходили, а мы их от души учили, проводя педсоветы, совещания, вечера и праздники. Ни один ребенок не вышел из стен школы полуграмотным. Злились? Да! Возмущались? Да. Также были моменты, когда учителя вверенной мне Ножай-Юртовской средней школы номер 1, которая в мою бытность в 2005 году, стала Гимназией номер восемь, грозились сделать забастовку. Благодаря Аллаху, мне удавалось их отговорить, убеждая в необходимости сохранить школу для детей, перед которыми нельзя было закрывать двери. Беседовала с некоторыми индивидуально. Скажете, нечистые методы? Но не вышли из нашей школы безграмотные дети, которые вместо «отдел» писали «в одел». Подобное я видела, когда обивала пороги, слезно прося зарплату для своих учителей и мне давали такую записку. Один раз была на приеме у Зелимхана Яндарбиева, 2 раза у самого Шамиля Басаева. Надо отдать должное - помогли. И мы со своими учителями кое-что получили.

А что было дальше? Не спрашивайте, потому что получится, если не роман, то печальная повесть о времени, о себе, об ужасах, об аттестациях, где в составе комиссии сидели трактористы, водители, завмаги и прочие неучи, которые почему-то люто нас ненавидели. Я далека от мысли, чтобы не уважать их труд, потому что такие поднимали в свое время страну из руин.

Иногда жалею, что не научилась водить машину. Но аттестация директоров - другая область, и они страшно далеки от сути их деятельности.

«Я помню тебя, - начал один из членов комиссии - тракторист, который в тот период исполнял роль коменданта села (Дала гечдойла цунна). - Ты два года назад в Доме культуры на собрании выступила с антивоенной речью».

Другой добавил: «Ты была на стороне русских и хотела, чтоб они вошли».

Приговор не замедлил и был тут же объявлен: «Возражаю» написал тракторист-комендант на моем заявлении (мы были выведены за штат и потому писали такие заявления о сохранении в должности). Как ни странно, слово было написано правильно (давала о себе знать советская школа, которую мы заканчивали в 70-х). Я попыталась возразить, напоминая этому соборщице об ответственном исполнении мною своих должностных обязанностей, невзирая на все трудности (это у меня в крови - быстрая реакция на несправедливость), но никто не собирался меня слушать. «А судьи кто?» - мысленно прошептала я. - Будь что будет!

Но суждено мне было остаться на своей должности: заступились родители, бывшие ученики. Помню, тебя, Тоита Шапианова, и благодарю за четкую позицию и помощь. Она, моя бывшая ученица, была тогда женой коменданта района и с её мнением положено было считаться. Стали обживать полуразрушенную школу . Благо, сохранилась одна лестница. Но никак не могли уговорить людишки, жаждущие перемен. Пришла комиссия с установкой на моё «свержение». Оставшись наедине со мной, главный из них - ревизор Аьккхи (так его звали) поинтересовался, чем я не угодила существующему режиму. В его голосе слышалось понимание, сочувствие. Я бодро ответила: «А мне не снятся те сны, которые снятся им». «Я не дам им возможность торжествовать, и они не получают от меня то, что они хотят», - проговорил он, имея ввиду справку (акт) на увольнение. Накатал быстро акт, в котором отразил соответствие деятельности школы всем требованиям (посещаемость, санитарные нормы, учебный процесс). «Ты довольна этим актом?»- спросил он. -Ещё бы,- ответила я, поблагодарила от души, сказала, что никогда не забуду его благородство, человечность и его самого. -Я тоже, отшутился он. Моё «свержение» миновало...

Началась вторая русско-чеченская война. Снова скитания, боль, слезы и великая надежда и вера в Аллаха- лучшее, что не дает упасть, разбиться, сойти с ума, умереть. Вторая кампания длилась полгода. Школа была разобрана и разрушена. Почему -то бомбежку села начинали с нашей школы (как будто один и тот же пилот в обе войны штурмовал в небе). Начали «превращать» уцелевшее здание детсада в школу, ставить буржуйки, делать перегородки. Школа стала в считанные недели функционировать, а люди быстро возвращаться с детьми. Ученики наши вернулись, как ласточки весной, хотя это происходило в январе 2020 года. КТО не отменили, ночью выходить запрещалось, продолжались так называемые «зачистки». Школу не трогали. Военная комендатура оказывала посильную помощь. Генерал Сериков, полковник Папикян, генерал Фатуллаев (о нем в другом очерке расскажу поподробней)- все они проявили корректность, чуткость, поддержку, их двери для меня, директора центральной школы, были всегда открыты. Опасность сохранялась. Житель села- молодой человек, решивший заложить бомбу напротив ворот школы, на обочине трассы, якобы для бэтээров, при этом абсолютно не задумываясь, что к 8:00 дети придут в школу, а боевые машины тоже проезжали мимо школы после 8 часов, подорвался сам. Великий создатель отвел мощный взрыв, защитив мою школу и учащихся.

Неруш Юлия

Работая педагогом-психологом мне не только приходится много и тесно общаться с людьми, но и часто встречаться со сложными и неприятными чувствами, чужой болью. Постоянное напряжение на работе привело к тому, что даже после отпуска я не чувствовала, что отдохнула, проработав первую четверть, у меня уже было сильное эмоциональное истощение, я жила «в голове», в это время тело жило самостоятельно, оно по разному сигнализировало о том, что пора позаботиться о нём: пневмония,

межпозвоночные грыжи, преддиабет, мой вес рос, тело расширялось, говоря «заметь меня», а я так и не замечала, пока не оказалась на больничной койке. Поплакала, погоревала о потере здоровья, а потом задумалась, как выйти из замкнутого круга и помочь себе, с чего начать? В это время я увидела пост о проекте по психологической поддержке школьных педагогов-психологов, и я решилась, несмотря на неуверенность и сложность сделать первый шаг.

Но как известно «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага», и в каждый момент можно сделать только один шаг. Цель моего участие в данном проекте – развить чувствительности к сигналам тела, научиться соблюдать баланс работа-отдых, обрести ресурсы преодоления стресса. Я вспоминаю первое занятие, когда нужно было определить сколько жизни в моей жизни. По десятибалльной шкале я определила, что у меня 6 баллов, ведь осознанно жить, наслаждаться ощущениями, быть «здесь и сейчас» не всегда получается, так как многие вещи делаю автоматически и внимание во вне больше, чем внутри себя. До участия в проекте я заботилась о себе, но это было не систематически.

А к концу первого модуля - «Забота о себе: путь к гармонии», я стала чаще заземляться, чувствовать потребности тела, у меня появились ежедневные способы наполнения себя энергиями: каждое утро забота о себе начиналась со стакана тёплой воды, кинезиологического танца мышц, самомассажа. Я стала ежедневно писать дневник благодарности, это позволило по другому взглянуть на мужа, в семейных отношениях не скатиться на стадию "отчуждения", так как начинаешь человека видеть с другой стороны, сначала очевидные благодарности писала, а потом поняла, что мой муж самый лучший и надёжный. И стала не только в дневнике, но и при разговоре, в сообщениях благодарить, ведь вначале отношений именно так и было. И муж, спустя какое-то время сказал, что мои слова наполняют его энергией.

Мне удавалось делать ежедневные ритуалы, пока в течении трёх месяцев я была на больничном после операции. Но вот настала середина

декабря и пришла пора выходить на работу, заботиться о себе во время учебного процесса было сложно. И я ввела такие новые привычки: поставила напоминалку на телефон, чтобы выполнять технику «Моя минутка», это позволяло вовремя чувствовать усталость именно на работе, сделала наклейку в рабочем столе, смотрю и понимаю - пора вернуться к себе.

На протяжении двух месяцев всё было прекрасно, но к середине февраля, когда произошло соединение двух коллективов в один, переезд в новую школу, увеличилась бюрократическая нагрузка, я поняла, что снова откатываюсь назад. Уже шёл второй модуль проекта, который был посвящён тайм менеджменту, у меня было чувство раздражения и бессилия, так как совершенно не получалось то, что запланировано и то, что в реале происходило. В день по несколько раз всё менялось, и как следствие - не хватило времени на то, что даёт мне ресурс. По окончании второго модуля, проанализировав свой текущий образ жизни и новый образ жизни, я поняла, что в сфере профессиональной деятельности надо что-то менять, так как в планере почти не было места для заботы о себе.

После практикума "Ресурсы преодоления стресса", при выполнении техники "Я и стресс", я нарисовала школу, но себя там не нарисовала, и телефон. Поняла, что наибольший стресс у меня вызывают мессенджеры, так как, постоянно необходимо быть на связи, желания дорисовать себя в школе не возникло. Так я и оставила этот рисунок, на тот момент я находилась в ситуации выбора: остаться в системе образования или уйти в частную практику. Испытывала сложности, когда начала прописывать свои действия на пути к желаемому образу жизни, так как в стрессовой ситуации это бездействие. Затем, через некоторое время я посмотрела эфир "Пересборка, как модель управления стрессом" начала разбираться, что я чувствую и почему.

Дальше второй шаг, определила то, что я могу контролировать и на что могу повлиять. Вне моего контроля изменения по работе, но я могу контролировать время обеда и ухода домой, ограничивать время общения по

работе в телефоне, я могу проговаривать то, что мне не нравится своим коллегам. Могу взять больничный, а не ходить на работу с высокой температурой, это и есть выбор в пользу себя. И далее пошли действия, я взяла больничный на неделю, сходила к психологу, на ароматерапию, массаж. Как следствие - улучшилось состояние здоровья, ушло чувство подавленности и раздражительность, стало легче контролировать эмоции.

Когда вышла на работу – поняла, что скучала по детям, начала приглашать на консультацию родителей, провела собрание, стала чаще улыбаться. Переделала свою циклограмму, где оставила место обеда и стала посвящать этот час себе, проговорила с директором про условия на следующий год, уменьшила нагрузку, это то, что меня устраивает. После этого я посмотрела на рисунок "Я и стресс" и поняла, что стресса, связанного со школой и мессенджерами сейчас нет, так как я чётко определила время общения в телефоне и работы в школе.

Мой путь в проекте хочу сравнить с метафорой «из гусеницы в бабочку». Бабочка хоть и рождается ползущей гусеницей, но затем обретает крылья и способность летать. И раз в природе возможны такие удивительные трансформации, то и для человека это возможно. Бабочка проходит все стадии процесса трансформации: накопления и усиления гусеницы, стадию обездвиженности, беспомощности куколки, когда гусеница уже не может быть гусеницей, но пока ещё не знает, как стать бабочкой и стадию роста, усилий выбраться из кокона и терпения для обретения лёгкости и способности летать. Я также, как гусеница накапливала ресурсы для превращения в бабочку, прошла стадию обездвиженности, беспомощности, когда по старому жить уже не возможно, а по-новому не знаю как, и последнюю стадию усилий и терпения. И тут именно на последней стадии очень важно было приложить усилия и не «слиться» на пути к личностной трансформации, так как были моменты, когда хотелось выйти из проекта.

Возможно я так бы и осталась «гусеницей», но благодаря создателю и руководителю проекта - Наталье Григорьевне Калашниковой, её мудрости и

чуткости, а также моему наставнику- Гебгардт Маргарите Сергеевне, которая создала доверительное и тёплое пространство в группе, получилось превратиться в «бабочку». Они не пытались ускорить естественные процессы роста и развития, дали возможность идти к цели в своём темпе.

Я считаю, что достигла даже больше, чем ожидала в самом начале проекта. За полгода у меня произошли внутренние изменения, которые привели к балансу в организме. Я научилась быть более чувствительной к своим потребностям: отдыхаю, если устала, беру больничный – если болею, высыпаюсь, ем по голоду. Мои анализы сахара и холестерина в порядке, вес стал снижаться, за время проекта минус 6 кг, нос не дышал на протяжении 5 лет, но благодаря точечному массажу и дыхательной гимнастике, которые я ввела, как ежедневный ритуал, я теперь дышу носом, в целом я ощущаю лёгкость!

Ионина Ирина

Три кита гармонии: как я научилась плыть по волнам жизни»

Пролог: «Есть старая морская пословица: “Кто не рискует выйти в открытое море — тот никогда не узнает силу своего корабля”. В детстве я завидовала Буратино: он искал золотой ключик, а я мечтала найти себя. Спустя годы я села в ту самую ветхую лодку, чтобы отправиться в плавание, где вместо пиратских карт были дневники, а вместо компаса — дыхание. И вот что из этого вышло...» Море... Бескрайнее, синее. В ветхой лодке лежит Бурина — грустит, считает облака. «Провизия на исходе, берег далеко... Может, зря сбежала?» — шепчут тревожные мысли. Взяла бы весла, да сил нет. Вдруг чайка кричит: «Скоро всё изменится!» Бурина не верит, но лодка качнулась — вода хлынула через борт. «Зачем я здесь? Что в этом рюкзаке: обиды, страхи, болезни?» Остров Заботы о Себе: Всплеск! Белый кит манит к острову. Там Бурина учится слушать себя: рисует дерево-жизни, осваивает «всё помогающее дыхание», пьёт «чай наедине с собой». А вместо лодки

появляется парусник с флагом-китом! В рюкзаке — не хлам, а волшебная тетрадь «Дневник успеха».

Остров Тайм-Менеджмента: Голубой кит везёт туда, где всё по полочкам: низкокалорийное меню, цветные списки дел (розовый — для себя, синий — для семьи). «Раньше планы на лист не помещались, а теперь стрела мечты летит точно в цель!»

Остров Борьбы со Стрессом: Шторм! Третий кит — серебристый — спасает Бурину. На острове — военный лагерь: инструкторы учат сражаться со «стресс-монстром». Секрет? «Посмотрите на него со стороны — он не страшнее тучи!» А в подарок — бронежилет «Логика». Возвращение: Парусник мчит к родным берегам. В рюкзаке — три фигурки китов, а не обиды. Бурина у штурвала — в пиратской косынке, постройневшая, с планом на горизонте. «Море больше не пугает: я знаю, как укротить волны».

Эпилог

«Мой учитель как-то сказал: “Гармония — это не тихая гавань, а умение танцевать на палубе во время шторма”. Сегодня я танцую. А вам предлагаю найти своих “китов” — тех, кто научит вас плыть даже против ветра. Ведь, как писал Сент-Экзюпери, “самого главного глазами не увидишь — зорко только сердце”. Спасибо, что были моим экипажем в этом плаванье».

Гебгардт Маргарита

«Мой личный путь развития в проекте»

Когда подошло время подводить итоги участия в проекте, я задумалась как это сделать более наглядно. В своей работе для обучающихся я использую мотивационную карту «Путь ученика». Карта, помогающая рефлексировать и показывающая учение, как путь. Потому что в образовании важен не только результат, но и процесс. И даже процесс иногда важнее - когда это осознанное движение. Эта карта может стать инструментом формирования личной стратегии учения и частью внутренней мотивации. С ее помощью можно организовать рефлекссию - в группах или на

индивидуальном собеседовании с учениками (или на встрече с учеником и его родителями). На карте есть локации, обозначающие этапы движения к цели и состояния ученика - то, с чем сталкивается каждый. Размышляя о том, где ты сейчас и то ли это место, где хотел оказаться, ученик сверяется, не отклонился ли он от запланированного маршрута, движется ли он к цели или от нее, и что можно сделать, чтобы движение стало более эффективным. Карта как нельзя лучше наглядно показывает путь – я решила определить свой личный путь участия в проекте.

Для каждого участника проекта путь был индивидуален и особенным. Особенность же моего пути представлена в двух ролях: наставник группы и участник проекта. Я вместе с участниками своей группы выполняла задания и практики, анализировала свои успехи и неудачи. Как наставник старалась мотивировать участников, показывать пример выполнения заданий и упражнений.

Начался мой путь с "Вулкана вдохновения"- в начале пути, на этапе планирования даже участия в проекте я была очень воодушевлена. Подобного проекта не было, а потребность была. На групповых встречах мы неоднократно приходили к выводу, что специалисты помогающих профессий «отдают» большое количество сил и энергии в старании помочь другим людям (нуждающимся в помощи), но, к сожалению, нет практики помощи специалистам помогающих профессий[2]. Возникали вопросы: «Где брать энергию?». С этого и начался первый модуль проекта – «Забота о себе: путь к гармонии». Затем шагая по своему пути я попала на "равнину Упорного труда"- труда (работы над собой/заботы о себе). Я вместе с участниками искала подходящий способ наполнения энергией, определила для себя, что «западает» наполнение себя духовной и физической энергиями. Стала вписывать в свое планирование пятиминутные практики.

В роли наставника я впервые, и конечно же без "Скалы трудностей" не обошлось. Как мотивировать группу специалистов, которые заняты работой и повседневными делами? Как помочь определить актуальные цели и пути

достижения их? Как грамотно дать обратную связь участнику при возникновении проблемы или неудачи в реализации какой-либо практике? На все эти вопросы мне приходилось искать варианты решения. Зато весь путь меня сопровождало "Течение Увлечения" и "Море Изобретательности". Я часто заглядывала на "Мыс любопытства"- мне всегда было интересно, как продвигаются участники, удастся или не всегда выполнение практик, их опыт для меня очень ценен и важен. Возможно, участники и не замечали, но я очень сильно волновалась каждую групповую встречу – ведь все опытные специалисты и у некоторых участников опыт гораздо больше моего.

"Остров открытий"- посещала каждый раз после наших онлайн встреч. Я получала положительную обратную связь и заряд энергии от участников. Думаю, всем нам онлайн встречи шли на пользу в продвижении к новому образу жизни и достижения поставленных целей. В роли участника проекта мне встретился на пути и "Материк проб и ошибок"- в модуле про тайм-менеджмент зато какие изменения после этого произошли, невероятно просто! Я осознала, что в моем планировании только рабочие дела. Очень много «горящих» задач и нет даже упоминания о заботе о себе. Да я думала о том, что нужно делать паузы, но чтобы их прям планировать и видеть в своем графике СЕБЯ – стало для меня открытием и решением личной проблемы в профессиональном выгорании. Как же не выгореть, если в планировании только работа, а себя и близких нет? Вроде очевидные вещи, но когда приходит осознание – неизменно происходят изменения в жизни. А "Берег отложенных дел" неизбежен в нашем ритме жизни. Несмотря на эффективное использование приемов тайм-менеджмента, форс-мажоры и доп нагрузка- выбивает из «колеи». Я бросала ведение планера, затем опять пыталась, испытывала внутреннее сопротивление. Оказывается изменить свой привычный образ жизни не так-то и просто!

"Болото лени" иногда затягивало, но не надолго. Очень рада, что "Пустыня Разочарований", "Рифы конфликтов" и "Впадина провалов" миновали меня на моем пути[3].

Я рада, что в нашей группе была выстроена "Тропа доверия" и целый "полуостров Дружбы"- надеюсь, что наше общение не прекратится и после окончания проекта. Я очень рада, что группа так же стала и "Оазисом поддержки"- для нас с участниками на этапах трансформации поддержка в чате была бесценна и мотивировала продолжать участие и менять свое отношение к работе и жизни в целом и благодаря поддержке мы и подошли к финалу данного проекта.

Завершая свой путь я хочу посетить «Залив благодарности» и поблагодарить команду проекта и руководителя - Наталью Григорьевну Калашникову, благодаря их желанию и труду был реализован такой важный проект по профилактике выгорания специалистов помогающих профессий, получивший поддержку Фонда Президентского Гранта. Благодарю группу, в которой я являлась наставником и участником – я получила бесценный опыт и «Оазис поддержки» в профессиональном пространстве. Благодарю коллег – наставников других групп за их открытость к диалогу, щедрость (делились опытом и эффективными практиками), мудрость и готовность прийти на помощь в еженедельных онлайн встречах наставников проекта. Можно так же с уверенностью сказать, что на моей карте «Путь ученика» дважды на пути встретился «Полуостров Дружбы», «Оазис поддержки» и была проложена еще одна «Тропа доверия».

Вот таким я вижу свой личный путь участия в проекте по профилактике профессионального выгорания специалистов помогающих профессий.