



THE SOUL
psychology center

Psychological Recovery Program UKRAINIAN CIRCLE

June - August 2023



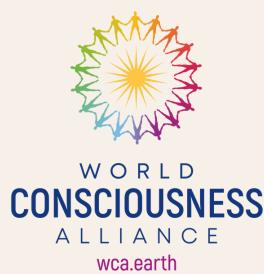
PSYCHOLOGICAL RECOVERY PROGRAM "UKRAINIAN CIRCLE"

Ukrainian Psychology Center THE SOUL

Module 1. Feelings and Emotions

Date: June 19 - June 25, 2023

We are very grateful for the support of our partners:



WEEK 1

- The number of registered people in the program: 185
- All participants were registered through a landing page of the Program which was designed on the website of THE SOUL CENTER
- Participants in the Telegram channel where the Program Ukrainian Circle takes place: 201 participants (this was the number of people we had when we launched the Program; some people were there before)
- Leading Psychologists of Module 1: Mariya Vynnytska and Oleksandra Shymanova

Materials of Module 1:

- 1. Introductory video to the Program - 10 min:**
- 2. Video lecture about “Emotions and Feelings” - 45 min**
- 3. Audio practice “Safe place / safe space” - 15 min**
- 4. Video practice and tool: The Journal of Emotions - 8 min**

- All Videos have a Pdf version so that people can see the slides, images, and practices described in the video

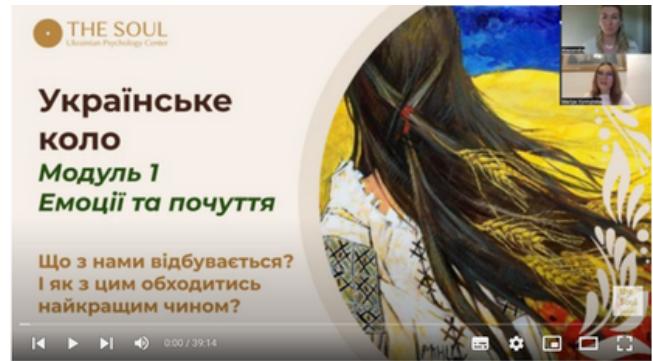


**Як буде проходити
Програма?**

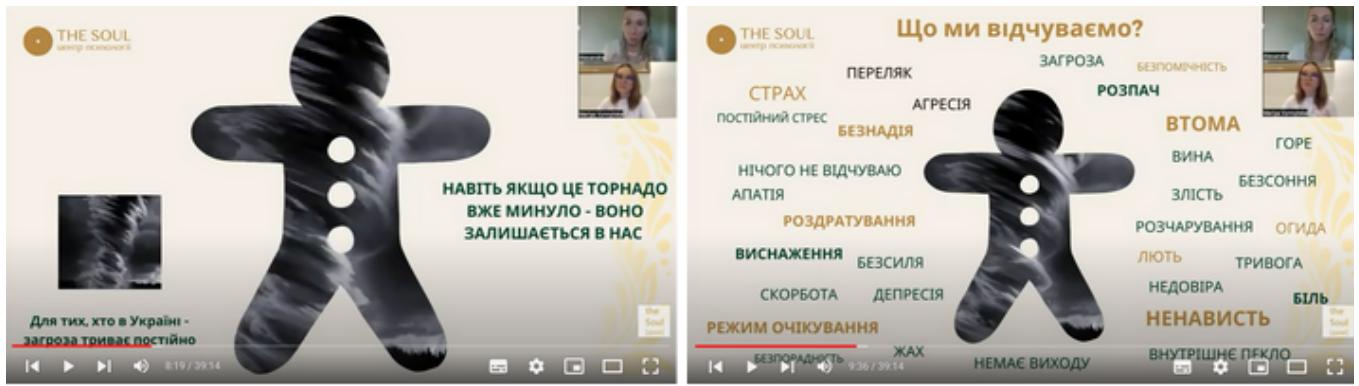
112 просмотров



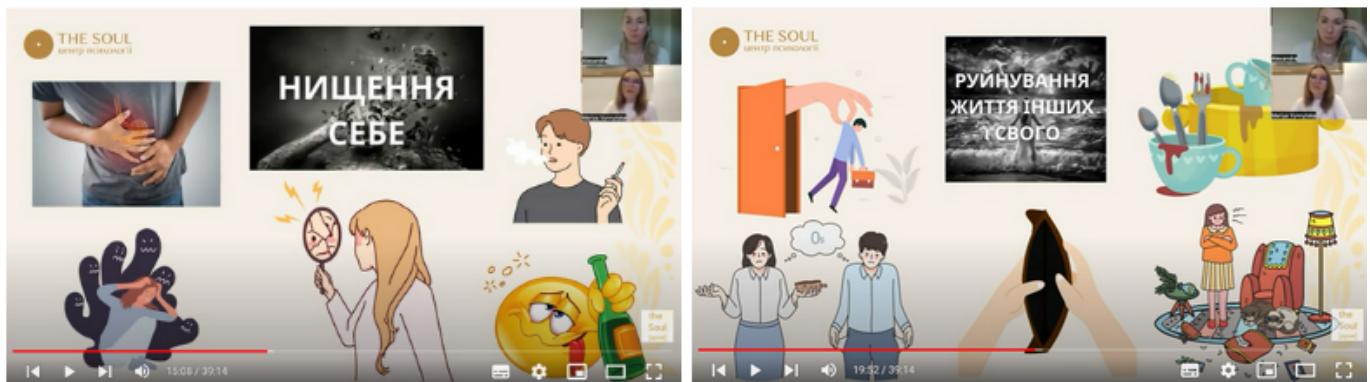
1. Video + text version for: Emotions and feelings



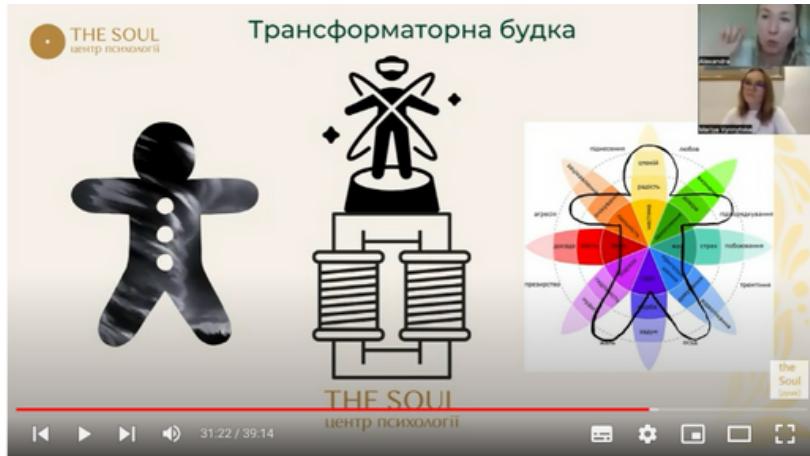
- In this video, participants were learning about their emotions and states, how to define and regulate them
- The key point here: until we do not realize what is happening to us, we can not control this and can do very little; therefore we need to expand our ability to identify the state we are in



- In this video, we investigated what happens to each of us when something big and destructive comes into our life (symbol of a tornado) and how we can come to our own power when this hurricane passes.
- We analyzed two "automatic" scenarios after a traumatic experience when we destroy ourselves and destroy relationships with others:



- We were exploring a constructive way to deal with difficult states – through transformation. It is about rethinking the painful experience through awareness, therapy, and a conscious choice of life-affirming models.



Practices:

1. 3 circles of influence (Olexandra Shymanova):

Participants identified and analyzed how each of them affects their lives and where the zones of personal control are. They investigated what they can change in their life or environment to improve their circumstance and situation.



2. Audio practice “Safe place” (15 minutes) (Oleksandra Shymanova) - a meditative practice aimed at the immediate circle of influence, where participants take greater responsibility for their own conditions, transforming the energy of helplessness and victim into the creative energy of life and own strength. They felt awareness that the inner circle of influence can be the source of life and energy for the future.





3. Video practice + text for the Diary of Emotions 8 minutes of the explanation of value, purpose and rules of the process + pdf version (Mariya Vynnytska)

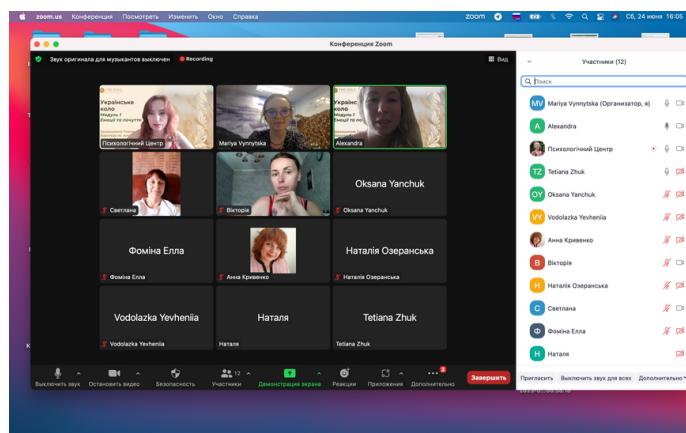
A practice is created to develop a daily habit of understanding own emotions, naming them, and becoming aware of them. Moreover, it is about an analysis of dominant emotions and states with the aim to be able to better manage them.

4. Meeting with the psychologists in Zoom and Q&A session

The meeting took place at 11:00 a.m. on Saturday, June 24, 2023 (Leaders of the session: Mariya Vynnytska and Oleksandra Shymanova)

It consisted of 3 parts:

1. Answers to the questions that people had during the exercises:



2. Watching a therapeutic cartoon with explanations on how to cope with emotions:





3. A practical exercise for life choices:

Що притягує ваш погляд зараз сильніше?
На яку квітку хочеться більше дивитись?



НАЩОДИВИТЬСЯ ВАША ДУША?

Some general points:

- About 100 comments were written this week
- 25 participants showed high activity
- Participants benefited from the exercises on awareness of their influence on their own conditions, as well as effective methods of how to do this and take responsibility for their emotional state

Testimonials from Module 1

Оксана Шкіль Ответить

Центр психології The Soul
Зaproшуємо переглянути відео - теоретичні частину п...

Дякую за Програму. Вся програма, наче списана з моого життя. Більше трохи місяці не можу зібратися і вилізти з стану депресії та болячок. Руйнація себе із середини не дає жити, почуття провини перед людьми, які в критичних ситуацій, не дає насолоджуватися миттями життя, життя проходить повз. Розпач, апатія, безвихід, безпорадність, байдухість тощо до себе і всього оточуючого. Знаю і вірю, що завдяки Вам я впораюся, знайду вихід, повернуся до життя, заради коханих та рідних. Дякую широ за Вашу працю та покликання допомагати людям. Разом до Перемоги!

11:12

“Thanks for the program. The whole program seems to have been written from my life. I know and believe that thanks to you I will cope with all tasks, find a way out, and return to life, for the sake of my beloved ones and relatives. Thank you sincerely for your work and desire to help people.”

Оксана Жовченко 9:35

Центр психології The Soul
<unknown> – Аудіопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1. 3...

Дякую за вправу: Під час аудіопрактики відчула себе лежачою на воді. Немов хвілі хитали тіло. Від того було спокійно і впевнено:) Але напочатку зауважила, що м'язи лица і руки дуже напружені. Відчула останні події (вночі чотири рази "бабахнуло" 😱) А також відчула, що сторонні особи мають трохи більший вплив на мене, ніж я на себе. 😊 Але вправа розслабила і в якійсь мірі заспокоїла мене. Дякую за приемність

“Thanks for the exercise. During audio practice, I felt like I was lying on water. It was as if the waves shook the body. It was calm and confident. The exercise relaxed me and somehow calmed me down. Thank you for this pleasant time.”



Тетяна Ткачук

Центр психології The Soul

Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...
Дякую за можливість долучитися до програми Українського кола. Сподіваюся, що з допомогою тренерок, психологинь та учасниць програми зможу подолати кризу. Не можу пояснити собі, чому перенесене в 2019-2020рр онкологічне захворювання (операція, хіміотерапія), яке безпосередньо стосувалося мене і мого майбутнього, не вплинуло негативно на мій емоційний стан. А віна, яка безпосередньо не впливає на мое звичне життя (я і моя родина живемо у відносно безпечному регіоні, і немає прямої загрози життю), забрала мій спокій. Чому я легко пережила власну буду і зламалася на загальнолюдській. Постійні емоційні гойдалки. Все, що раніше мене емоційно наповнювало (виразування квітів, в'язання, кулінарія...), зараз не працює. Нові джерела віднайти поки не можу (сходить на виставу до театру - позитивних емоцій вистачило на один день, а наступного знову накрило). Переглянувші відео, зрозуміла, що руйную себе і своїх близьких. Сподіваюсь що спільними зусиллями вдасться досягти емоційної рівноваги.

Ответить



изменено 20:32

Оксана Жовченко

Центр психології The Soul

Питання_відповідь_до_Модулю_1_Частини_1_.mp4
Дякую за чудовий модуль. Відчула себе трохи впевненіше. Але трохи не вдалося асоціювати себе з оленем; Виникла думка,

Ответить

Анна Журавлева

Центр психології The Soul

<unknow> – Аудіопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1. 3...
Дякую за практику. Спочатку відчувала своє тіло, де є проблеми то відгукувалось болем, а потім мене десь понесло... у мене так є ... відключає повністю чи то засина, не пам'ятаю, але було класно, повернулась у більш кращому стані! ❤

11:30

Тетяна Бачурська

Центр психології The Soul

Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...
На початку війни я бачила себе настільки маленькою людиною у порівнянні з торнадо... Зараз моя зображення навпаки стає більшим. Я відчуваю, що потрібна, що можу допомагати і діяти. Дякую. Цікава візуалізація вийшла у мене.

изменено 13:51



“Thank you for the opportunity to join the Ukrainian Circle program. I hope that with the help of trainers, psychologists and program participants I will be able to overcome the crisis. After watching the video, I realized that I was destroying myself and my beloved. I hope that with joint efforts I will be able to achieve emotional balance.”

“Thanks for a super module. I felt a little more confident.”

“Thanks for the practice. It was great, I came back in a better condition.”

“At the beginning of the war, I saw myself as such a small person compared to the tornado. Now, on the contrary, my inner feeling is that I am getting bigger. I feel that I am needed and now I can help others and do something.”

“Thanks for the practice. When I focused on the 4 points of support, confidence and relaxation came to me. It's like getting yourself back to yourself.”



Анна Журавлева

Ответить

Центр психології The Soul

1 Перше - це Коло контролю нашого безпосереднього впливу на себе.

Доброго ранку 😊
Коло мого впливу:
 Мої слова
 Іжа яку я споживаю
 Мій зовнішній вигляд (але не завжди є бажання впливати)
 Мое місцезнаходження
 Виконання ранкової зарядки
 Випиваю склянку води щодня зранку
 Помічаю прекрасне навколо: квіти, краплинки на листочках птахів, тварин
 Заряджаюсь енергією сонечка щодня
 Мое коло спілкування
 Фільми які я дивлюся

Дякую за вправу, виявляється я багато на що впливаю)))

10:51

“Thanks for the exercise, it turns out that I can influence a lot of things.”

Світлана Денисевич

Ответить

Центр психології The Soul

2 Друге коло - це вже коло взаємозв'язку, (але не стовдот...
Якийсь період відношення з чоловіком були дуже сильно напружені, ми не розуміли один одного, було багато роздратування. Пару раз у мене були сильні істерики, чоловік не підтримав (можливо не зінав як). Я почувалась так, ніби я сама на світі. Зраз постуки з чоловіком стабілізувалась. Почала більше приділяти увагу собі. Не так циклюсь.
Для мене подружки постуки важливі.
А зараз вчусь казати про свої потреби оточуючим. Про те, що потребую спілкування, що щось не подобається.
Таке відчуття, що ти як вчишся ходити, все заново робиш. Я ж робила це раніше, а потім як провалюєшся, не робиш, а потім згадуєш і починаєш робити знов.

СД

17:25

“I began to pay more attention to myself. I don't get fixed anymore. I am learning to tell others about my needs and desires. I can tell people that I need communication or don't like something. It feels as if I am learning to walk. I have to do everything all over again.”

Дар'я Калмикова

Ответить

Центр психології The Soul

1 Перше - це Коло контролю нашого безпосереднього впливу на себе.

Розумію, що я обираю психологічний стан в якому знаходжуся. Як іду в ресторан, чи одежу в шафі. Не завжди задоволена цим вибором, але він такий, який є.

10:29

“I understand that I choose the mental state I am in. It's like choosing food in a restaurant or clothes in a wardrobe.”

Центр психології The Soul

Для вашої зручності ми пропонуємо також текстову версію...

Що мені показало записування емоцій, почуттів?
Ранкові втома, невизначеність, апатія, тривожність значно знизились після сну. Величезним ресурсом є розмова з близькою по духу людиною. Часто в апатії, пригніченому стані нікого не хочу чuti, ні з ким розмовляти, жодних звуків ні віддавати, ні приймати. А в цьому великий мій ресурс! варто знайти силу і набрати номер, далі буде легше.

18:39

“What did writing down emotions and feelings show me? A conversation with a like-minded person is a huge resource. It is worth finding the energy to dial the number. It will get better later.”

Ирина

Ответить

Центр психології The Soul

<uliknow> - Аудіопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1. 3...

Дякую за практику! Заземлення в процесі - відчуття більш-менш знайоме. А от увечері, під час, так би мовити, повторення деяких моїх звичних афірмацій відчутия вагомості і відгуку в тілі кожного слова - не поетична метафора, а інакше й не описеш. У ступнях аж жарко було. Тому дякую за дієвий спосіб повернення в тіло - для мене це іноді дуже актуально 😊

10:04

“Thanks for the practice! Grounding is in progress. Thank you for an effective way to return to the body - for me it is sometimes very important.”





Світлана Балан

Ответить

Центр психології The Soul

<unknow> - Аудіопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1, 3...

Дякую за практику, накінець зробила вчора пізно увечері. Змогла розслабитися. Але потім згадала ситуацію, коли я пішла з дітьми зі свого класу гуляти до парку, і там нас застала тривога, та ще й вибух було чути. Найближче укриття в будинку було зачинене, і довелося повернутися до школи. Дорогою відчувала страх і тривогу за дітей, спочатку була невизначеність, навіть трохи паника, що робити. Але коли вже йшли до школи, то заспокоїлася, відчула, що все буде добре. Таке саме відчуття було і в кінці практики. Спокійно заснула. На жаль, дуже багато було роботи, тому ще будуть працювати з емоціями.



11:02



Наталія Ukr коло

Центр психології The Soul

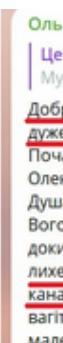
<unknow> - Аудіопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1, 3...

Дякую за вправу. Якось розслабилась. Сконцентрувалася на тілі та диханні. Захотілось навіть поспати. Після вправи через деякий час навіть спокійніша стала. Навіть думки посвітливали.

Дякую.

19:30

"I was able to relax. I calmed down, I felt that everything will be fine. I fell asleep peacefully. I will continue working with the emotions."



Ольга Новошатко

Ответить

Центр психології The Soul

Мультфільм.mp4, Також викладаємо мультфільм окремо

Добрый вечер, в котре дякую за поєкт! Не зупиняю))) Ви всі мені дуже потрібні.

Почала з перегляду самостійно мультика. Відчула персонажів. Олень - дяя, рух, поштовх.

Душа - дитина, недосвідчена, чутлива, дуже вразлива.

Вогонь - мій жах! спустощення. Виникла думка: "Не буди лихо доки воно тико!" Зрозуміла після тренінгу, то мій гнів, агресія та ліхе чому треба давати раду, направляти в "нові продуктивні канали". Доречі пазурі жаху з'явилися досить давно після вагітності, з появою першої дитини. Пам'ятаю неподійну

малечі що пітила на суплах а я заклякla і не могла

"Thanks for the exercise. I could relax in some way. I concentrated on my body and breathing. I even wanted to sleep. After a while, I even became calmer after the exercise. Even my thoughts became brighter."



Оксана Жовтенко

Ответить

Центр психології The Soul

Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...

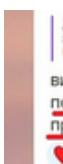
Із задоволенням прослухала й переглянула відео частину

Дякую викладачам: докладно, просто й зрозуміло для сприйняття. Окремо хочу подякувати за оголошені позитивні моменти, які



23:00

"Good evening, thank you for the project! I cannot stop. I need you all of you very much. I understood after the training that my anger, aggression and evil emotions are necessary to cope with. I need to direct new energy into "new productive channels."



Центр психології The Soul

Запрошуємо переглянути відео - теоретичні частину п...

висвітлюють, що не все є безнадійним, як здається, я маю

потенціал для розвитку, для подолання негативних явищ і процесів.



23:03

"...It turned out that have some potential for development and overcoming negative emotions and processes"



All materials are intellectual property of the Ukrainian Psychological Center “THE SOUL”. Any use is allowed only with the consent of the organization or with reference to the resource.

