



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення

УКРАЇНСЬКЕ КОЛО



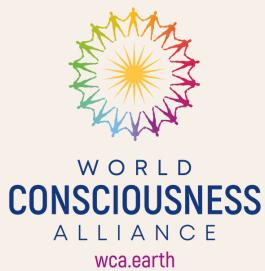
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Український психологічний центр THE SOUL

Модуль 8 - Єдність

Дати: 7 Серпня - 13 Серпня 2023

Дякуємо нашим партнерам за підтримку в реалізації проекту:



ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Складається з 9 модулів:

Модуль 1 - Душа і Почуття (19-25 червня)

Модуль 2 - Тіло (26 червня - 2 липня)

Модуль 3 - Сила та впевненість (3-9 липня)

Модуль 4 - Любов і стосунки (10-16 липня)

Модуль 5 - Свобода та відповідальність (17-23 липня)

Модуль 6 - Дім (24-30 липня)

Модуль 7 - Гроші та благополуччя (31 липня - 6 серпня)

Модуль 8 - Єдність та цілісність (7-13 серпня)

Модуль 9 - Майбутнє (14-19 серпня)



Українське коло

**Модуль 8
Єдність
Zoom Зустріч**

Відповіді на питання

Дякуємо нашим партнерам
за підтримку проекту:



ТИЖДЕНЬ 8

Модуль 8 - Єдність (7 серпня - 13 серпня)

Кількість зареєстрованих людей на Програму - 240

Учасники в Телеграм каналі - 223

**Ведучі Модулю 8 - Олександра Шиманова, Марія Винницька,
Марина Яхно, Ірина Роєнко**

Ціль модулю:

- Подолати розкол на рівні суспільства та на рівні душі кожного**
- Знайти те, що нас об'єднує та робить сильнішими**
- Навчитись приймати відмінності іншого та не карати його за це**
- Стати більш терпішими та толерантними до власних проявів зараз.**

Матеріали модулю:

- 1. Теоретичне відео+текстова версія Єдність - 18 хв**
- 2. Аудіо практика на подолання внутрішнього розколу душі "Міст"**
- 3. Опитування учасників в Телеграм на ті кроки що вже поєднують чи можуть поєднати з іншими**
- 4. Зустріч з психологом у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька) - 1 год 28 хв.**



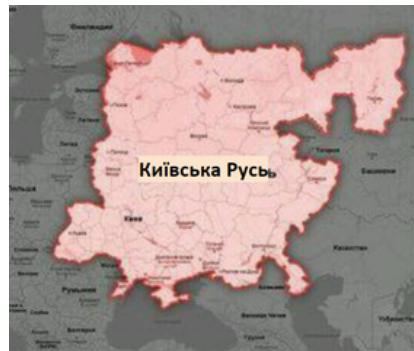
Матеріали модулю:

1. Теоретичне відео+текстова версія Єдність



Як подолати розкол на рівні українського суспільства та на рівні своєї власної душі?

Чи була і чи є Україна єдина?



Наші попередники жили у 4х !!! різних країнах

В часи Київської Русі, Україна була об'єднана з іншими князівствами

Україна, яку ми всі з вами знаємо і яку зараз відстоюємо

Україна - єдина (?)

Україна - єдина !



ВІДМІННІСТЬ МІЖ УКРАЇНЦЯМИ СПРИЙМАЄТЬСЯ ЯК ЛІНІЯ РОЗПОДІЛУ

Мислиш крайніщами:
оцінюючи лише, як добре чи погане,
чорне або біле, красивий або жахливий.
Це знову звужує свідомість та погіршує життя.



Війна - це завжди чорно-білий світ

Поняття Свій-Чужий
Життя Смерть
На моєму боці - чи ні
Нема полутоноів
Люблю - ненавиджу

Коли неможливо напряму висловити агресію тому, хто загрожує життю та здоров'ю, то ми несемо цей РОЗКОЛ всередину нашого суспільства і всередину себе



Завдання і функція терапії - коли ми знаходимо відколоті шматочки душі і поєднуємо їх в новій якості.

За рахунок цього - стаємо більш цілісними і багатшими



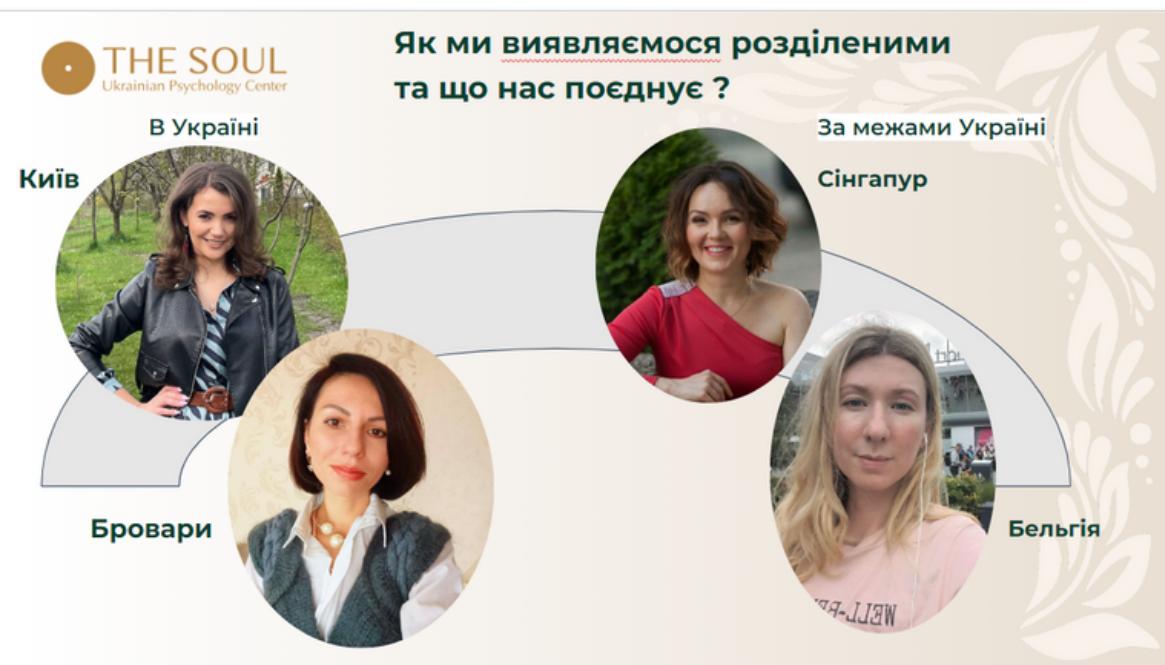
**Цілісність душі
КОЛО**

**За якими
принципами
ми поєднуємося?**

Що нас об'єднує?



Наша команда теж виявилась розділена Олександра Шиманова та Марія знаходяться поза межами України, а Ірина Роєнко та Марина Яхно - в Україні.



Нас об'єднує спільна справа, і Програма Українське коло також.

А що об'єднує українців? Які глибинні цінності?

- Бажання перемоги
- Мати свою незалежну країну і визначати свою долю
- Мова
- Культура
- Мистецтво
- Історія та спільне минуле
- Цінності, любов до свободи
- Людов до своєї землі
- Почуття гумору
- Український креатив та творчість
- Емоційність та сердечність
- Гостинність та людяність
- Бажання допомогти
- Сила духу

**Що нас об'єднує?
Які глибинні цінності?**



**I так само,
як цілісна
особистість
стає сильною і
могутньою,
ЄДИНА країна -
це запорука
ПЕРЕМОГИ і
ЩАСЛИВОГО
МАЙБУТНЬОГО**



2. Аудіо практика "Міст" (Олександра Шиманова)

**Аудіо практика направлена на подолання
внутрішнього розколу душі та відновлення
цілісності та єдності у взаєминах**



Техніка “МОСТ”



3. Опитування учасників в Телеграм на кроки та способи укрілення єдності та подолання суспільного розколу та власного душевного.

Опитування 1: Як ви вважаєте, що вас об'єднує з іншими як людину та особистість?

Три найбільші відсотки:

78% - Схоже світосприйняття та погляди на життя

65% - Схожі інтереси та спільні цілі

43% - Спільна діяльність, коли щось створюєте разом (будуєте бізнес, будинок виховуєте дітей тощо)

Опитування 2: Які “мости” вам хочеться побудувати між вами та іншими людьми?

Три найбільші відсотки:

56% - Цінити все те, що інший роюить для вас і відчувати, що вас цінять також

47% - Бачити в чому ви не схожі та цінити це також

43% - Більше говорити про почуття та ділитися думками

Опитування 3: Як ви вважаєте, що нас більш за все зараз об'єднує всіх як українців?

Три найбільші відсотки:

68% - Суспільні цінності (патріотизм, солідарність, гідність, любов до свободи тощо)

63% - Травмуючий воєнний досвід

45% - Мова, культура традиції та творчий здобуток

Опитування 4: Які “мости” на вашу думку зможуть більше об'єднати українців?

Три найбільші відсотки:

75% - Бажання змін в країні та кроки, щоб їх наблизити (відмова від хабарів, культура спілкування тощо)

70% - Спільна ідея майбутнього і мета

58% - Суспільна та політична свідомість (участь у виборах та соціальних ініціативах)

Як ви вважаєте, що вас об'єднує з іншими як людину та особистість?

Анонімний опрос

65% схожі інтереси та спільні цілі

43% спільна діяльність, коли ви щось створюєте разом (будуєте бізнес, будинок, виховуєте дітей тощо)

78% схоже світосприйняття, погляди на життя

17% інший світогляд, але цікавий вам

34% спільне приємне проведення часу (подорожі, дозвілля, хобі)

4% інше (пишіть у коментаражах)

Які “мости” вам хочеться побудувати між вами та іншими людьми?

Анонімний опрос

43% більше говорити про почуття та ділитися думками

26% більше часу проводити разом

39% бережливо відноситься до почуттів та думок іншого

21% попросити вибачення та самому пробачити

47% бачити в чому ви не схожі та цінити це також

39% припинити сварки та маніпуляції, встановити кордони

34% бути відкритим, чесним та сказати правду

56% цінити все те, що інший робить для вас і відчувати що вас цінять також

0% інше (пишіть у коментаражах)

Як ви вважаєте, що нас більш за все зараз об'єднує всіх як українців?

Анонімний опрос

45% мова, культура, традиції та творчий здобуток

63% травмуючий воєнний досвід

13% територіальне приналежність, місце народження

68% суспільні цінності (патріотизм, солідарність, гідність, любов до свободи тощо)

31% емоційний зв'язок та взаємопідтримка

0% інше (пишіть у коментаражах)

Які “мости” на вашу думку зможуть більше об'єднати українців?

Анонімний опрос

37% українська мова та культура, історична спадщина

37% спілкування та розуміння без категоричності та агресії

70% спільна ідея майбутнього або мета

45% загальне прагнення перемоги

75% бажання змін в країні та кроки, щоб їх наблизити (відмова від хабарів, культура спілкування тощо)

58% суспільна та політична свідомість (участь у виборах та соціальних ініціативах)

29% толерантність та терпимість до інших

4% інше (пишіть у коментаражах)

4. Зустріч з психологом у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька та Олександра Шиманова) - 1 год 28 хв.

Зустріч відбулась об 11-00 в суботу 12.08.23



На зустрічі:



Невелика теоретична
частина про Єдність,
незалежність та
взаємозалежність



Про конфлікти зовнішні
та внутрішні

Zoom Конференція

Завантажити...

Марія Винницька

Оксана Янчук

Світлана Берез

Анна Журавлова

Tetiana

iPhone (102)

Вікторія

Наталія

Anna Haisina

Комфортне життя, конфлікт, постійна тривога

Розуміння Тетяни Супрун видає

Світлана 11:31 Сама буде. Тільки вразлювати думку іншого.

Світлана 11:37 Розуміння, Світлана 🌸盛开绽放在你身上，我會為你做一切。我會為你做一切。

Світлана 11:38 У мене дуже багато розривань

Кто може читати ваши повідомлення? Запись засновника

Кому?

Відповідали на питання учасників та була проведена індивідельна робота в міні-форматі для однієї з учасниць



Далі, учасники розмірковували та дискутували яке саме місце зараз у них?



Що вам ближче?

**Я сама
Я у парі
Я в команді**

**Я сам / сама
В парі
В команді**



Учасники писали свої враження та результати в чат:

Сама будує завжди. Тяжко враховувати думку іншого. Я зараз це усвідомила

Дуже хочеться команду. ОБ'єднувати сім'ю, ідеї, проекти. Це цікаво

Я мрію про створення жіночого кола

"Дуже хочеться команду.
ОБ'єднувати сім'ю, ідеї, проекти. Це цікаво"

"Я мрію про створення жіночого кола"

Сама будує завжди. Тяжко враховувати думку іншого. Я зараз це усвідомила

Зміни починаються з чесного усвідомлення

"Сама будує завжди. Тяжко враховувати думку іншого. Я зараз це усвідомила"

"Зміни починаються з чесного усвідомлення"



Відгуки учасників проекту “Українського Кола” :

- Червоним виділено той терапевтичний ефект, який учасники відчувають в ході проходження практик, переклад справа - саме цих частинок тексту;
- Неперекладена частина тексту - це рефлексія, роздуми, письмове нотування своїх переживань, яке також має терапевтичний ефект, є конфіденційною інформацією;
- З часом проходження програми, в учасників з'являється більша глибина роздумів, здатність до усвідомлення власних переживань, відбувається “випаковка” травматичного досвіду з себе, одночасно із надбанням ресурсного життєдайного стану.

 Вдячна вам за зустріч 🌟, було круто, я вперше приймала участь в онлайн розстановках, враження неймовірні, по перше я чутлива і вловлюю швидко енергетичне поле і думала що онлайн то не можливо, а ви розсіяли мої сумніви . Поки приймала участь прожила і своє минуле сімейне життя, відчула і зрозуміла що було не так і що навряд чи то можливо було самій змінити. Але мені є за що подякувати колишньому чоловіку, що я і зробила після зустрічі, а він у відповідь подякував мені. 😊 А ще у мене інсайт був і сьогодні : в мені є всі потреби: і бути в парі, і займатись чимось самостійно, і мати можливість кайфонути на самоті, і я обожнюю командну роботу бо люблю людей і люблю надихати. ❤️

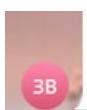
 4  1  1

изменено 14:54

 Дякую за практику. Дуже цікаві питання викладені, хотілось їх більше розібрати і не тільки в контексті єдності України, а і в контексті єдності сім'ї (чоловік-дружина, батьки-діти, дорослі діти - старі батьки). Бо прийняття протилежний погляд незнайомих людей мені легко (сварки в чатах не підтримую), а приймати протилежний погляд чоловіка, якщо у мене інший погляд, важко. Як в таких ситуаціях знаходити розуміння?

7:51

 3B Дякую за практику! А обов'язково хотіти перейти на інший берег? Якщо мені на моєму норм і взагалі нікуди йти не хочеться

20:01

 Зазирнула сьогодні по той бік кордону де мене не розуміють. Виявляється відсутність повної інформації по спільному проекту, незнання конкретних деталей може бути причиною недовіри до цього проекту. Недовіра до проекту може бути перенесена як недовіра партнери. В реальному житті іноді не вистачає "транслітератора", яким була сьогодні Олександра. Виявляється не просто сказати що ти відчуваєш, а ще й як це буде сказано. Інсайт сьогоднішньої розстановки: тримати в фокусі уваги "спільний проект", чи він виграє чи програє від моїх/ наших дій.

 4  2

15:38

 Центр психології The Soul
Доброго ранку, дорогі учасники! 😊 💕 Як ви себе поч...
Я усвідомила, що всім нам треба вивчати історію України, щоб не було питань щодо єдності!

20:39