



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення

УКРАЇНСЬКЕ КОЛО

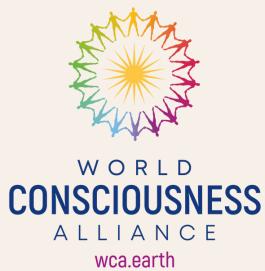


ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Український психологічний центр THE SOUL

Модуль 7 - Гроші та благополуччя
Дати: 31 Липня-6 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)



THE SOUL
Ukrainian Psychology Center

Українське коло

Модуль 7

Гроші та благополуччя

Дякуємо нашим партнерам
за підтримку проекту:



ТИЖДЕНЬ 7

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

Кількість зареєстрованих людей на Програму -221

Учасники в Телеграм каналі - 221

Ведуча Модулю 7- Марія Винницька

Ціль модулю:

- Дослідити сценарії та почуття, які блокують фінансовий потік в житті учасників.**
- Розрахувати бюджет та усвідомити свою “фінансову ємкість” на зараз**
- Згадати і розгорнути ресурси учасників, їх сильні сторони, таланти та вміння.**
- Визначити цифру для бажаного доходу, посилити намір до дій для нього, і вже зробити реальні кроки до цього.**

Матеріали модулю:

- 1.Знайомство з учасниками**
- 2.Теоретичне відео+текстова версія Гроші та реалізація - 24 хв**
- 3.Письмова практика - "Мій бюджет або фінансова емність"**
- 4.Питання та вправи на почуття до грошей**
- 5.Опитування учасників в Телеграм для усвідомлення рівня їх доходів та їх відношення до цього**
- 6.Письмова практика - "Установки моїх батьків до грошей"**
- 7.Практика "Карта бажань"**
- 8.Практика - теорія IKIGAI**
- 9.Зустріч з психологом у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька) - 1 год 56 хв.**



Програма Модулю 7 - Гроші та благополуччя (31 липня - 6 серпня)

Мета Модулю 7 – допомогти учасникам збільшити свій дохід, покращити стосунки з грошима та реалізувати таланти. Всі практики і матеріали будуть направлені на це.

Як буде проходити цей тиждень?

Понеділок:

Ранок:

Будемо знайомитись та пригадаємо, що ми вміємо, що у нас добре виходить, що нам приносить радість і дохід?

Вечір:

- **Відео + pdf про Тему ГРОШІ**
- **Практика: Ваш бюджет:** (за тиждень ви зробите свій нинішній бюджет і НОВИЙ бажаний бюджет (а значить – новий рівень життя)

Вівторок:

Гроші та почуття: які почуття блокують гроші? Будемо досліджувати як це у вас? Ці усвідомлення дадуть важливі підказки, де можуть бути фінансові травми, блоки і що з цим можна робити далі

Середа:

- **Які у вас сценарії з грошима?** Що вам дісталось у спадок? Невеличка практика про сімейні послання про гроші.
- **Опитування та спілкування у чаті**

Четвер:

- **Що ви хочете? Які у вас фінансові мрії, цілі та бажання?**
- **Карта ваших бажань і нового рівня доходу, нового рівня вашої фінансової ємкості**
- **Ваші запитання та коментарі, які відчуття коли створювали свій список бажань і цифру нового доходу**



П'ятниця:

День планів про подарунок собі за проходження Модулю про Гроші. Що ви собі зробите приємного за плідну роботу? Це про любов до себе, про те, щоби закріпити позитивний досвід роботи із темою грошей. Це можуть бути квіти , або щось маленьке, що вам принесе радість. Це і внутрішні потреби вашої творчої частини, вашої внутрішньої дитини, яка має мріяти і хотіти далі, і відчувати, що ви її чуєте та бачите.

- **Запитання**
- **Концепція ІКІГАЙ: Це коли ваші смисли і таланти знаходять хороше місце для реалізації у світі**

Субота:

11:00 – 12:30 / 13:00 Зустріч у Zoom:

- **Відповіді на запитання**
- **Як втілювати бажані зміни у житті? (є модель, яку ви зможете застосовувати надалі)**
- **Фінальна психологічна практика на рух від точки А / Ви + ваш дохід зараз - до точки Б / Ви + ваш новий бажаний дохід**

Завершуємо тиждень:

Подарунок собі чи квіти, як символ вашого наміру, що будете рухатись до своїх бажань і діяти у своїх інтересах задля свого кращого майбутнього!



1. Знайомство з учасниками

Для учасників будо важливо познайомитись, розповісти про себе, для того, щоб підкріпити їх впевненість у собі та об'єднатись один з одним так, щоб програма була корисна для них не тільки в психологічному, але і в практичному плані. Учасники активно розповідали про себе, свою професію, навички та за що вони люблять отримувати гроші.



Матеріали модулю:

2. Теоретичне відео+текстова версія Гроші та реалізація



- **Тема грошей дуже важлива для нас, тому що гроші впливають на всі сфери життя. І також, дають можливості більше реалізувати себе.**

- **Гроші - це часта причина стресу.** Це дуже емоційно і психічно заряджена тема.
- **У нашому суспільстві багато років навіть було не прийнято говорити про гроші.** В цій темі запаковано багато індивідуальних, сімейних і колективних травм.
- **У українців багато болю і втрат та працюють захисні механізми, які стоять на шляху до фінансового здоров'я.**
- **Де вихід? Як створити свою нову фінансову історію, нову грошову матрицю і життя?** Якщо ми будемо плекати здорові стосунки з грошима - ми будемо мати процвітачу країну. Ви зможете краще керувати своїм життям і бути більш щасливими та реалізованими. Це буде нове грошове ДНК. І воно матиме ефект на ваше оточення і на ваше життя в цілому



- **Важливо поставити собі намір на цей модуль.**
- **Намір - це ціль,** яка буде підтягувати ваші думки, дії і події, знаки та сновидіння, задля хорошого майбутнього - свого і своєї сім'ї.



- **Намагайтесь бачити те, що вам вдається, бачити успіхи, свої таланти, цінність, бачити всі гроші, що зараз маєте та всі речі, що можете за них придбати.**
- **Гроші - це:** потужний об'єкт для проекцій і тригеру наших почуттів; індикатор нашої самооцінки, соціальної реалізованості та компетенцій; простір до якого прикріплені наші переконання та установки.
- **Ми будемо робити практики, які допоможуть вам побачити вашу грошову ситуацію на зараз та змінити її на краще.**
- **Які можуть бути перешкоди на вашому шляху до благополуччя?** Страх грошей або супротив грошам, вам може бути некомфортно цього тижня та **виникати багато поганих почуттів. Бо ви хочете ЗМІНИТИ СИСТЕМУ, створити новий спосіб взаємодії з грошима.**



- **Створіть собі намір на тиждень** покращити сферу грошей у своєму житті та покроково йти до цього протягом нашого модулю.
- **Допустіть ідею, що вам може все вдастися і що у вас вийде досягти всі свої фінансові мрії та цілі.**
- **І інші люди навіть можуть вам допомагати у ваших цілях та мріях!**

Практики:

3. Письмова практика - "Мій бюджет або фінансова емність" (Марія Винницька)

Дуже корисна практика: участники розрахують свій дійсний бюджет, який стане основою, відправною точкою для руху вперед та до збільшення доходу.

Фінансова емність або скільки грошей я "вміщаю" на сьогодні?



Щоб почати свій шлях до мети, фінансового достатку, потрібно зрозуміти що ми маємо на зараз. Саме цим ми і будемо займатися.

- Скільки я зароблю і маю на даний момент часу?
- Скільки коштує моє робоче година / день / тиждень або місяць
- Наскільки я можу накопичувати, заощаджувати і примижувати?
- З якого швидкістю я можу "робити гроші" та про які суми йдеться?
- Чи є борги, кредити тощо?



Щоб відповісти на всі ці питання, давайте зробимо наступну практичну вправу: Вам знадобиться блокнот, ручка, калькулятор або файл в Екселі. Дайте собі достатньо часу.



4. Питання до учасників та вправи на почуття до грошей:



Учасникам дуже важливо зрозуміти те, що їх почуття та гроші дуже пов'язані і взаємно впливають одне на одного. Важливо чесно відповісти на питання, щоб зрозуміти які саме почуття блокують фінансову сферу в їх житті.

5. Опитування учасників в Телеграм для усвідомлення рівня їх доходів та їх відношення до цього

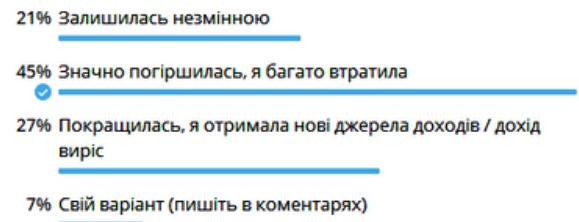
Опитування 1: Моя фінансова ситуація (рівень доходів) з початку війни

Три найбільші відсотки:

- 45%** - Значно погіршилась, я багато втратила
27% - Покращилася, дохід виріс
21% - Залишилась незмінною

Центр психології The Soul

Моя фінансова ситуація (рівень доходів) з початку війни
Анонімний опрос



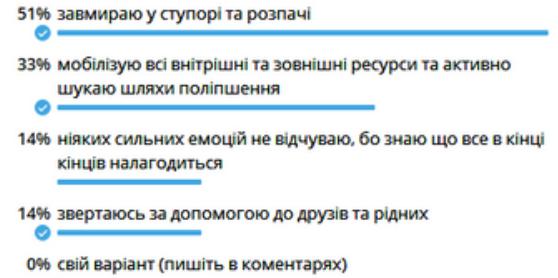
Опитування 2: Коли в мене падає рівень доходів, я:

Три найбільші відсотки:

- 51%** - Завмираю у ступорі та розpacі
33% - Мобілізую всі ресурси та активно шукаю шляхи поліпшення
по 14% - Ніяких сильних емоцій не вічуваю, бо знаю, що все налагодиться **та** звертаюсь за допомогою до близьких та друзів

Центр психології The Soul

Коли в мене падає рівень доходів я:
Анонімний опрос



Опитування 3: Коли в мене мало

грошей, я відчуваю:

Три найбільші відсотки:

70% - Страх за майбутнє

40% - Себе невдахою та ні на що не здатною

По 36% - Сором та провину

Центр психології The Soul

Коли в мене мало грошей я відчуваю:

Анонімний опрос

36% сором, що я не можу собі дозволити що хочу

70% страх за майбутнє

40% себе невдахою та ні на що не здатною

36% провину, що не можу забезпечити себе та близьких

13% гнів, що мені недоплачують і не допомагають

30% сум та печаль, опускаються руки

20% "спортивну злість" та починаю діяти

0% свій варіант (пиши в коментах)

Опитування 4: Коли я дивлюсь на людей, що заробляють більше та мають якісніший рівень життя, я відчуваю:

Три найбільші відсотки:

68% - Цікавість, хочу в них чомусь повчитись

53% - Захоплення, бо вважаю їх крутими

34% - Сором, що в мене так не виходить

Центр психології The Soul

Коли я дивлюсь на людей, що заробляють більше та мають якісніший рівень життя, я відчуваю:

Анонімний опрос

28% заздрість до них

9% гнів, що вони "нічого не роблять" і все мають

34% сором, що в мене так не виходить

25% сум, що я не здатна і ніколи так не зможу

53% захоплення, бо вважаю їх крутими

68% цікавість, хочу в них чомусь повчитись

3% свій варіант (пиши в коментах)

6. Письмова практика-"Установки моїх батьків до грошей" (Марія Винницька)



Виписуючи переконання батьків, учасники проаналізують їх, бо деякі з них вже безнадійно застаріли. Тож треба їх залишити позаду, щоб легше рухатись далі до кращого життя.

7. Практика "Карта бажань" (Марія Винницька)

Ми створимо карту бажань. Можна наклеїти зображення на великий лист, візуалізувати в спеціальних програмах на комп'ютері, зобразити символи того, що бажаєте чи просто написати список.

Дуже бажано - мати орієнтири по цифрам.

Головне - зосередитись на своїх бажаннях та зануритись у свої відчуття.

THE SOUL
psychology center

Як складати карту мрій та бажань?



Існує безліч техник втілення бажань. Але найефективнішою є та, яка вузьзує і словесно фіксує мрії в різних сферах життя. І коли потім ви починаєте робити кроки до них (найти найменші тримання в фокусі свій намір).



Чим більше реальні ви прогоните мрії та цілі - тим більше можливостей з'явиться для їх здійснення. Ціль - це вектор, який запускає рух підсвідомого.



Візуалізація і назва словами того, що ми хочемо настільки сильно впливати на наш мозок, що він зімніє бар'єри для дослідження успіху. Він буквально штовхає нас до потрібних дій і починає бачити нові можливості.

Знати, що ти хочеш - перший крок, щоби се отримати і реалізувати.

Складаючи карту бажань, потрібно вірити в їх виконання, і на деякий час дозволити собі хотіти "все, що завгодно". План до дій - то вже наступний крок. І поки що можна цим не перейматися. Тож про що ви мрієте?

8. Практика - теорія IKIGAI

Цю теорію розробили японці, щоби вона **допомагала людям досліджувати себе**, свої здібності та цінності, і знаходити оптимальні точки перетину для своєї справи та сферу діяльності.

IKIGAI
A JAPANESE CONCEPT MEANING "REASON FOR BEING"
Японська концепція пошуку "цинності життя"



9. Зустріч з психологом у Zoom, відповіді на питання та практики (Марія Винницька) - 1 год 56 хв.

Зустріч відбулась об 11-00 в суботу 05.08.23
(Ведуча - Марія Винницька)

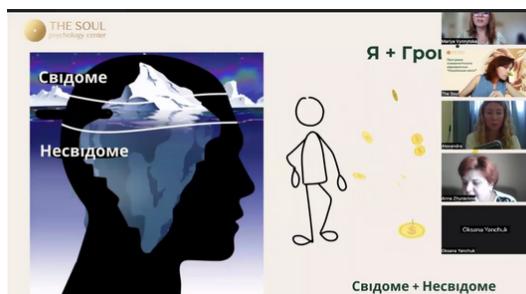
Складалась з 3-х частин:



- Спілкування з учасниками:**
які іх почуття до теми грошей зараз? Який рівень енергії?
. Що важливо?
- Планування змін та бюджету**
- Практика: "Моделювання майбутнього"**

1. В першій частині відео

учасники поділились почуттями та емоціями, розповіли як пройшов тиждень і як сама тема грошей відобразилась на їх рівні енергії.



Що впливає на наші стосунки з грошима: свідоме та несвідоме, основні кола впливу (сім'я, рід, особистий досвід, точка «тут і зараз» і коло майбутнього)



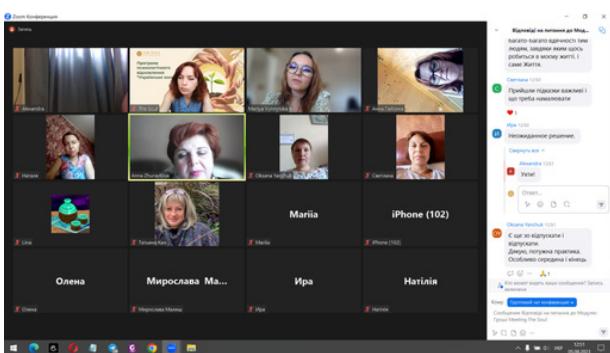
2. Далі, учасники вчилися досягати цілі - свій бажаний дохід. Для цього було важливо відповісти на такі питання: Який ваш бюджет зараз та який бажаний дохід? Які ваші ресурси? Хто буде радий вашим успіхам?



3. ПРАКТИКА: моделювання майбутнього

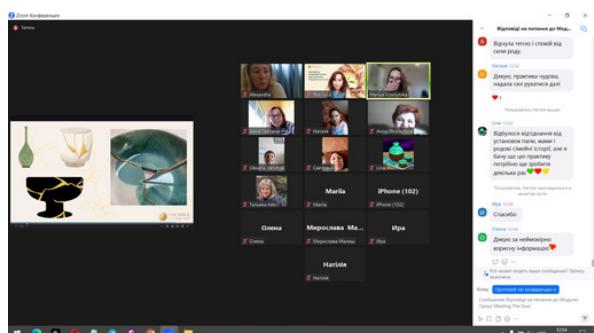
- Від'єнання від травматичного досвіду батьків і роду
- Рух до цілі і погляд у майбутнє

Учасники писали свої враження та результати в чат:



"Вібулось від'єнання від установок папи-мами та родової сімейної історії, але я бачу, що цю практику треба робити ще декілька раз"

"Дякую за неймовірну корисну інформацію"



"Прийшли підказки важливі"

"Є ще що відпускати. Дякую, потужна практика, особливо середина і кінець"



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.

Дякую вам за цей модуль, він був дуже насичений і для мене результативний. В такий короткий термін багато надано інформації, практичних рекомендацій. Потрібно тільки брати і робити. Зрозуміла для себе, що я внутрішньо змінилася за останній час і сама цього не помічала. Побачила як багато в моєму житті реалізувалося і змінилося, розширилися мої внутрішні кордони а цього не помічала. Практика під час зустрічі була дуже сильна і я відчула підтримку свого роду, благословіння батьків, з'явилось внутрішнє почуття що я не одна хоч рідних людей вже і немає поруч. Я почала оформлювати і наповнювати свою сторінку, є плани, мені не дуже легко йти, часами здається що не справлюсь, руки опускаються, але внутрішня впевненість і орієнтир є, а саме головне є віра.



изменено 10:05

Дякую вам за ефір, вийшла під звуки дзвонів в костелі, а потім там грає така переможна мелодія, як в казках коли хтось дуже поважний приїздив в місто. Враження неймовірні просто



13:03

**Всі матеріали є інтелектуальною власністю
ГО Український Психологічний Центр Душа (THE SOUL).
Будь-яке використання дозволено лише за згоди
організації або з посиланням на джерело.**



Всю цінність модулю про гроші збагну пізніше, коли в підсвідомості на місці відмінених родових, сімейних програм пропишується нові, актуальні для мене теперішньої, вільні від минулого травмуючого досвіду. Сьогодні ми запустили величезний процес усвідомлення і звільнення від старих програм, установок, досвіду - крок до прийняття нової себе.

Мені, мабуть, треба ще і ще виписувати програми і не лише мами й тата, а глибше в рід, дякувати і роз'єднуватися з ними. Кропітка робота. Часом тримаєшся за них, як за якусь ниточку, бо відійшли давно діди-прадіди, вже нема батька, матері. Іноді так важко опиратися лише на самого себе. І ти керуєшся їхніми програмами, бо вони ж таки прожили життя і дали собі раду і тобі дали.

Дякую за сьогоднішню фінальну практику, оте виписування чужих програм з власного життя робить в тілі більше місця для власного життя, для життя власних програм, котрі були приглушені "чужим голосом".



изменено 22:52

Я вам безмежно вдячна за натхнення, підтримку і допомогу. Зараз активно вивчаю як вести свою сторінку, технічно не все мені ще зрозуміло як то все упакувати, але ідеї і думки не опиняються. 😊 Масса нових слів, знань, в голові моїй формуються нові нейронні зв'язки, маю надію що то профілактика від багатьох захворювань 😊😊😊

Якщо я можу бути вам чимось корисна можете на мене розраховувати ❤️ Ваш проект спонукав мене до руху і дій, з кожним модулем отримую заряд енергії щоб рухатися далі. Ваша робота просто неймовірна, важлива і потрібна, я від

щирого серця дякую вам ❤️❤️❤️



изменено 6:31

Дякую за чудовий марафон, особливо за тему грошей і такі цінні поради і матеріал! ❤️🇺🇦

Дуже хотіла потрапити на завтрашній ефір, але в той час з'явилася інша подія, яку на жаль не можу пропустити... А чи можна зробити запис? Розумію, що не те саме, що вживу, але хоч щось. Будо б дуже цінно 🙏



14:37

Дякую, Маріє, за детальну відповідь і практичні поради. ❤️☀️

Усе відкликається! і те, яка мета кредиту і про відсотки і про подарунок в кінці.

Дійсно, коли особливо довго в цьому стані потрібно собі щось пообіцяти в результаті.

Спробую відчути який варіант для мене кращий 😊

Дякую ❤️ Дуже цінно!!! 🙏



9:06



**Всі матеріали є інтелектуальною власністю
ГО Український Психологічний Центр Душа (THE SOUL).
Будь-яке використання дозволено лише за згоди
організації або з посиланням на джерело.**





Маріє, і уся команда, дуже дякую за цей модуль! ❤️❤️❤️
Я твільки на ньому призналася, адже раніше по суботах було навчання.
Дуже багато цінних практик і настанов.
Усі практики виконувала, хоч і було багато супротиву. Цікаво, що деякі практики і інформацію знала і до цього, але вперше змогла глибоко усе пропрацювати.
Сподобалась практика про сімейні родові програми (побачила іншими очима травми і історії батьків). Ікігай в мене вийшло вперше, змогла побачити повну картину без ілюзій. Окреме дякую за глибокі цінні поради і відповіді на питання.
Щойно прослухала ефір і в захваті від розстановки. Аж вогонь пішов по стопам... Також є бажання ще повторити її.
Велика вдячність за такий глибокий курс і підхід! ❤️❤️❤️🙏🙏



13:35



Дякую за дуже цікаву інформацію та вправу 👍😊
Визначила своє фінансову ємність. Цифра непогана, але відчуваю, що мені недостатньо...
Для порівняння згадала скільки заробляла до війни.
Таке питання, як впливає на фінансову ємність борги і можливість накопичувати?
Бо вже нік віддає борги і відчуває як це тягне енергію і не дає насолодитися тим, що маю...



22:12



Анна Журавлева

Ответить



Центр психології The Soul
Відео на тему Гроши Досліжуємо тему грошей з у...
Дуже вам вдячна за відео. Як вам вдається в 20 хвилин вмістити стільки важливої і потрібної інформації?)))) Стільки емоцій пронеслося від "не можу цього собі дозволити" до "як багато мрій я маю, я багато всього хочеться реалізувати". Я зараз на роздоріжжі... давно вже мрію про ведення своєї сторінки в соцмережах про власний кабінет психолога, я навіть збираю в нього різноманітні речі: мольберт, маленькі іграшки для пісочкої терапії, магнітну дошку. Я зробила за рік вже кроки значні для себе, я вже можу назвати ціну за консультацію свою і мене не скукує від цього але можу і за донати, бо розумію яка зараз склалася ситуація. На даному етапі я консультую але не роблю собі рекламу, маю надію що на цьому тихні я доопрацюю те що мене спиняє і піду далі.



изменено 10:54

**Всі матеріали є інтелектуальною власністю
ГО Український Психологічний Центр Душа (THE SOUL).
Будь-яке використання дозволено лише за згоди
організації або з посиланням на джерело.**

