



THE SOUL
psychology center

Psychological Recovery Program UKRAINIAN CIRCLE

June - August 2023



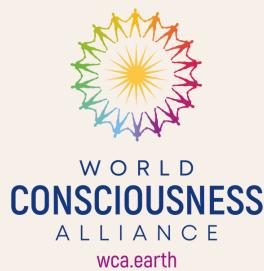
PSYCHOLOGICAL RECOVERY PROGRAM "UKRAINIAN CIRCLE"

Ukrainian Psychological Center THE SOUL

Module 5 - Freedom and Responsibility

Date: July 17-23, 2023

We are very grateful for the support of our partners:



PSYCHOLOGICAL RECOVERY PROGRAMME

“THE UKRAINIAN CIRCLE”

Contains of 9 modules:

Module 1 - Feelings and Emotions (June 19-25)

Module 2 - Body (June 26 - July 2)

Module 3 - Confidence and Strength (July 3-9)

Module 4 - Love and Relationships (July 10-16)

Module 5 - Freedom and Responsibility (July 17-23)

Module 6 - Home (July 24-30)

Module 7 - Money and Wellbeing (July 31 - August 6)

Module 8 - Unity and Togetherness (August 7-13)

Module 9 - Future (August 14-19)



THE SOUL
Ukrainian Psychology Center

Українське

КОЛО

Модуль 5

**Свобода та
відповідальність**

*Як жити вільним життям і бути
щасливим?*

Дякуємо нашим партнерам
за підтримку проекту:



WEEK 5

Module 5 - Freedom and responsibility (July 17-23)

The number of registered participants is 207

Participants in the Telegram messenger is 207

The leaders of Module 5 are Oleksandra Shymanova and Maria Vynnytska

The purpose of the module:

- **To come to the understanding that freedom and responsibility are the most important values in the life of Ukrainians. Moreover, it is about a chance to fulfill one's potential, to realize one's will and power in life.**
- **To find a balance between freedom and dependence / interdependence.**
- **Thanks to the practices, to learn how to take responsibility for your own life and choices, thoughts and feelings, decisions... and become more mature in order to improve the standard of your own life.**

Materials of the module:

- 1. Theoretical video + text version "Freedom and responsibility" - 34 min.**
- 2. Writing practice: " How do I experience freedom in my life?"**
- 3. Opinion poll of participants in the Telegram messenger to determine their level of freedom in different areas.**
- 4. Watching the cartoon "The Umbilical Cord" in order to think about the issue of separation and to discuss it at the Zoom meeting.**
- 5. Meeting with a psychologist in Zoom and responses to the questions (Maria and Oleksandra) - 1 hour 54 minutes.**



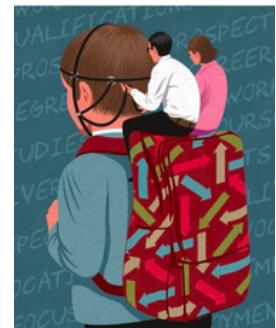
1. Video + Text version. Freedom and responsibility



- **Freedom can be more important than life.** Moreover, the concepts of freedom and responsibility are closely related. **Freedom and responsibility are a chance to show your potential and realize your will and power.**

- **We really need freedom and the courage to show inner power.**

- **Initial sense of freedom depends on the “inheritance” we have obtained in our childhood.** If you don't take inventory, you can carry these ideas about yourself all your life long: **whose voices live in my subconscious and what do they say?**



- If there was a lot of criticism, it can remain in our subconscious for a very long time and merge with our life.
- **Let's refresh something: How often were you criticized as a child? And what was positive? What is your experience of support and love?**



- **It is important to give up the desire to change the past in order to feel free and realize yourself in life.**
- **A HEALTHY balance between FREEDOM and DEPENDENCE is called INTERDEPENDENCE.** It is important to learn how to build this system in a right way so that it works for you and people and provides a lot of resources.



- **Freedom is a fundamental value. This is the basis of the DNA of every Ukrainian man or woman.** This is about risk, responsibility and leaving the comfort zone: I leave the place where I was taken care of and begin your journey toward something new.
- **That is why it is necessary to remind ourselves why do we need this freedom: Where am I going? What do I want to achieve? How do I see myself? What are my dreams?**



• Responsibility is the ability to respond to life's challenges. **So, freedom is about adulthood** and psychological maturity. When you understand that the world does not owe you anything, then you are able to withstand this chaos. **With this understanding you are ready to create and develop.**

- **So, how to live a free life and be happy?** This is a recipe: take responsibility for yourself and your choices, your thoughts and feelings, your decisions. **Responsibility + action = results, freedom and your quality of life.**

2. Practices:

11. Writing practice: "How do I feel freedom in my life?"

This practice will help the participants to explore inner world and understand the level of own freedom. By answering the questions, a lot of things might be clearer.



Питання для рефлексії:

1. Наскільки вільно я себе відчуваю у житті? У яких сферах моя найбільша свобода і не-свобода?
2. Хто і що визначає ступінь моєї свободи зараз?
3. Де, коли і як часто я перекладаю відповідальність за своє життя та рішення на інших?
4. Яка свобода мені потрібна? У чому? Для чого? Як себе буду відчувати з нею?



2. Opinion poll in the Telegram messenger, which help participants to determine the level of their freedom in various spheres.

Survey 1: Which spheres gives me a feeling of freedom where I can easily take responsibility for everything that happens?

The three biggest percentages:

64% - Leisure time, hobby, preferences

50% - Self-care

38% - Social connections, friendship

Центр психології The Soul

В яких сферах я почиваюсь найбільш вільним та легко можу нести відповідальність за все, що трапляється?

Анонімний опрос

35% Місце проживання та побутові умови

32% Діти

35% Особисті стосунки з чоловіком (жінкою)

38% Соціальні зв'язки, дружба

23% Робота та реалізація

5% Рівень доходу

64% Дозвілля, хоббі, захоплення

50% Трбота про себе

14% Планы на майбутнє

Survey 2: In what spheres is my freedom limited? Where do I find it difficult to take responsibility?

The three biggest percentages:

58% - income level

52% - plans for the future

44% - work and self-realization

Центр психології The Soul

В яких сферах моя свобода обмежена або мені важко нести відповідальність?
(Дайте відповідь в коментах на запитання Чому? Що саме мене обмежує?)

Анонімний опрос

38% Місце проживання та побутові умови

23% Діти

20% Особисті стосунки з чоловіком (жінкою)

20% Соціальні зв'язки, дружба

44% Робота та реалізація

58% Рівень доходу

8% Дозвілля, хоббі, захоплення

29% Трбота про себе

52% Планы на майбутнє

Survey 3: What am I missing to feel freer and take responsibility for my life?

The three biggest percentages:

58% - money, products, certain things

51% - courage and determination; time and energy (physical and moral)

46% - self-confidence, inner support

Центр психології The Soul

Чого мені не вистачає, щоб відчувати більше свободи та нести відповідальність за своє життя?

Анонімний опрос

46% Впевненості в собі, внутрішньої опори

33% Однодумців, друзів, "групи підтримки"

38% Підтримки від близької людини

51% Часу та сил (фізичних та моральних)

58% Грошей, матеріальних речей

12% Сторонньої допомоги

25% Впевненості у партнери

41% Довіри до життя, віри в краще, оптимізму

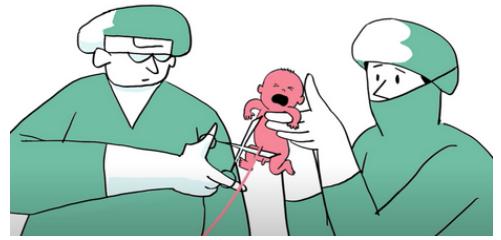
51% Сміливості та рішучості

5% Свій варіант (пиши у коментах)



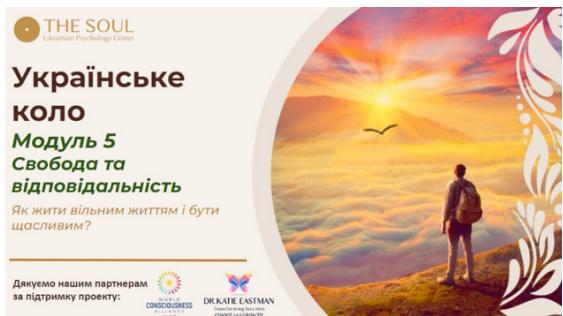
Watching the cartoon "The Umbilical Cord" to think about the issue of separation and discuss it during a Zoom meeting.

The heart-wrenching cartoon on the topic of psychological separation caused a strong response from the participants and provoked a lot of thoughts about themselves and their parents.



3. Meeting with a psychologist in Zoom and responses to the questions.

**The meeting took place at 11:00 a.m. on Saturday, July 22, 2023
(The hosts are Maria Vynnytska and Oleksandra Shymanova)**



It consisted of 2 parts:

1. Responses to the questions, discussion of the cartoon and examination of opinion polls.

2. Practices:

1. Discussion of the cartoon " The Umbilical Cord " and reflection of the participants, responses to the questions and consideration of opinion polls.

The issue of freedom and responsibility became very relevant, valuable and interesting for the participants of the project. The participants actively shared their difficult situations and challenges in which they needed the advice of psychologists. Psychologists provided the necessary support by answering disturbing questions and offering the following therapeutic practices:

2. "Two Chairs" is the practice that aims at separation from parents. This practice helped the participants to feel the presence of their parents. They could finally take their own place in life.

Техніка на Сепарацію

• 2 стільці
• 1 - мама
• 2 - папа
• Ви говорите все, що хочете сказати мамі
• Сидіте на стільці - мамі і відповідаєте собі
• Вертаєтесь на своє місце, "приймаете" слова від мами

Ваші думки та емоції можна записати у щоденник або на диктофон

• Те само робите з батьком
• Можна маму і папу робити в одну сесію
• Можна зробити окремо
• В кінці бажано бачити 2 стільця - батько і матір разом



3. Practice - meditation helps regaining one's freedom and resources. It helped the participants to feel the strength and the power of lineage, freedom, and unity with beloved ones.



Screenshots of Zoom meetings Responses to the questions + Practices of Module 5

There were 21 participants at this meeting. They discussed the issue of freedom and responsibility, did exercises and answered the participants' questions.

Comments of the participants at the beginning of the meeting:

"Thank you for your reply regarding respect for parents and separation"

Participants' comments:

"Thank you so much! It was a great personal journey. I have understood that my aggression is normal!"

Participants' comments at the end of the meeting:

"Thank you very much for the meeting! If there was a feeling of hopelessness before, now I have some hope))"
"I have seen the beauty around me... An incredible sense of peace"



Feedback from the participants of the "Ukrainian Circle" project:

- The therapeutic effect that the participants feel during the practices is highlighted in red. These parts of the text are translated on the right;
- The untranslated part of the text is a reflection, thoughts, a written notes of one's experiences, which also has a therapeutic effect. It is confidential information;
- The participants develop a greater depth of thought, the ability to realize their own experiences over the course of the program. People understand how to "unpack" the traumatic experience. At the same time, they start to feel of a resourceful life-giving condition.

О, я також іноді собі це дозволяю))) цей курс дав стільки можливість себе пізнати! і прийняти!



23:37

"This program gave me an opportunity to know better my inner world and accept myself"

Дякую, так свого зневідцінення не відчуваю. Просто забуваю, відпускаю і немає у мене відчуття "осади", цей осад бачу в інших отони соромляться, і спілкування тому натянуте. В душі після такого не ізу) та й сама не пускаю).

Потрібно було ваше роз'яснення)))

Дівчата, хочу сказати: ви крути! 🌟🌟

Крупнішки))), як казала колись моя мама 😊😊

изменено 17:32

І таки так відбувається. Поступово втратилися, розсялися, розчинились з мою оточення люди які зневідцінвали, висміювали. Якимось дивним чином мені вдалося трохи виростити власну цінність для себе. З'явилася сила сказати непотрібним людям, що нам не по дорозі. Залишається найближче коло, рідні, які дозволяють собі ранити глибоко, пилити по живому, ображатися на мої зауваження, робити вигляд, що кордонів не існує, або це не так важливо. Процес йде у двох напрямках: зменшення кола спілкування, збільшення моєї психічної стійкості, коли чужа думка стає менш і менш важливою. Дозволяю все більше і більше прислухатися до себе, своїх думок, почуттів, відчуттів.



21:38

"Thanks a lot, I do not feel my depreciation. I needed your explanation. Girls, I want to say that you are so cool!!!!"

Центр психології The Soul
Дякуємо всім, хто зміг долучитись! ❤️ Ми всі сьогодні ...
Дякує вам за вашу роботу, практики насправді дуже сильні, рекомендації дієві і робота дуже професійна. Розвитку, процвітання і миру! 🎉



14:03

"I managed to grow self-worth a little bit. I felt the strength to tell unnecessary people that we are not on the same way. The process goes in two directions: reducing the circle of communication and increasing my mental stability. It is the situation when someone else's opinion becomes less and less important. I allow myself to listen to myself, to understand feelings and sensations more and more clearly"

"Thank you for your work, the practices are really powerful, the recommendations are effective and the work is very professional. I wish you development, prosperity and peace!!!!"



На жаль вибило в кінці та все перегляну, долучусь.
Безмежно вдячна всім з "Кола".



21:32

Як і більшості українців націлюю себе на налаштування з гарним, позитивним баченням. Зараз визначаючи чи хочу свободи вибору з роботою, чи хочу започаткувати щось своє. Були наробы ще з універу. Постають ризики))) Вирішення звичайно за меню. Складаю план, корегую). буду втілювати, обирати))).

17:26

"I am so grateful to everyone from the "Circle"!!!

Центр психології The Soul

Доброго ранку, шановні учасниці 😊 Пропонуємо ок...
1. Почуваюся досить вільно. Подобається місця, де проживаю, люди поруч. Свобода від обов'язку щоденно ходити на роботу. Найбільша не свобода в тому, як швидко зношується тіло. Свобода "превзойти" себе.
2. Зараз ступінь моєї свободи на 90 % визначаю я сама.
3. За життя відповідальність беру на себе. Про рішення: - на сина перекладаю де і який одяг, взуття йому придбати, вибрати професію, як вчитись (в т.ч. не вчитись). На партнера - в приготуванні їжі.
4. Свобода пересування, вибору їжі, напоїв, віяння, освіти (розвитку за інтересами).
Свобода розвітлиться, коли тіло перестало служити.



изменено 20:30

"I have a goal to set myself up with a good and positive vision. There were some visions even from the university times. There are risks. Of course, the decision will be only mine. I am making a plan. I am making some changes. I will implement and choose"

"I feel quite free. Now the degree of my freedom is 90%. I can determine by myself. I take responsibility for my life. Freedom of movement, choice of food, drinks, clothes, education (development and interests)

Я так наплакалася під час практики! Але коли з'явилися фігури долі біля батьків, то слози літились припинили)))



14:16

"I cried so much during the practice. But when the figures of fate appeared near the parents, the tears stopped."

Центр психології The Soul

Доброго дня, шановні учасники 🌸 🎉 А чи знаєте в...
Дуже цікавить тема психологічної сепарації від батьків! 👍🔥



14:10

"The issue of psychological separation from parents is very interesting for me."

На цій неділі помічаю свої рішення - для мене це і є свобода вчинити так. Вибір. Робити свій вибір, а не пливти за течією. Робити щось нове, що не робила (відпустка, у відносинах, нові місця)

15:51

"This week I have noticed my decisions - for me, to act like that is the freedom. Choice, to make own choice, instead of going down the stream. It is important to do something new that you haven't done before (relationship, vacation, new places to visit)"



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.

