

КНИГА-ТРЕНИНГ

Утренние размышления женского психолога

18+



С любовью к жизни, писательству и людям

ЕВГЕНИЯ УДАЛЬЧИКОВА

Евгения Аркадиевна Удальчикова

Утренние размышления

женского психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63866466

SelfPub; 2021

Аннотация

Эта книга для каждой женщины. Она словно лучшая подруга берёт тебя за руку и ведёт на поиски ответа на самые главные женские вопросы. Будь то вопросы о себе или семье, о детях или работе. Дружеское плечо и понимание будут с тобой на протяжении всего процесса чтения.

Содержание

Та-дам! Даю старт своему писательскому блогу.	4
Поговорим о таракане в голове	7
«Ищу человека» или цветок в пустыне	9
Маска, я тебя знаю?	11
«Стой, кто идёт?» или отстаиваем личные границы	13
Марафон желаний в действии	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Евгения Удальчикова

Утренние размышления

женского психолога

Та-дам! Даю старт своему писательскому блогу.

9 июля 2020 года.

По многочисленным просьбам моего беспокойного ума и благодаря напутствиям моей дорогой подруги я начинаю писать свой блог.

О чём же он будет? Обо всём, что может быть полезно для саморазвития и вдохновения.

Как вы, я думаю, знаете, я увлекаюсь разными сферами и направлениями. Это психология, разные виды астрологии и нумерологии, медитации, осознанные сновидения, скоро-чтение. В общем есть о чём рассказать.

А как же ты так много знаешь в свои 30 с копейками лет?

Скорость усвоения информации у меня в разы выше, чем у большинства людей по причине наличия в моей натальной карте стационарного Меркурия. У многих нобелевских лауреатов был такой Меркурий. Мне до них пока ещё далеко,

хотя кто знает...

В этом первом посте пишу по наитию то, что приходит в голову. Хочется выговориться. Речь льётся сама собой. Знаний накопилось много, курсы пока не веду, а поделиться хочется.

Сегодня, раз уж я упомянула стационарные планеты, расскажу немного о них. Стационарной называют планету скорость которой близка к нулевой. Фактически планета останавливается перед тем, как продолжить движение по своей орбите вперед или назад. Все вы, наверняка, слышали в прогнозах астрологов известия о том, что та или иная планета стала ретроградна. Вот ретроградное движение и прямое – это уже движение. А стационарность – это стоп.

Стационарные планеты в натальной карте человека дают «залипание» на теме дома, в котором стоят и по тематике самой планеты. Например, Меркурий стоит у меня в 11 доме. Это дом друзей, сообществ, клубов по интересам. А тематика планеты – это речь, мышление. При этом Меркурий может давать в жизни человека один из двух противоположных эффектов: либо задержку речи в раннем возрасте и логопедические проблемы, либо «мозг без границ» и переработку огромных массивов информации. По этой причине важно вовремя увидеть в натальной карте ребенка такой показатель. Понадобится либо помощь логопеда, либо активное раннее интеллектуальное развитие.

У меня в детстве логопедических проблем не было, но за-

то интерес к новым знаниям просто неиссякаемый. В тему «друзей» по 11 дому, действительно «залипаю», ради друзей готова на многое. И читаю очень много, буквально по 300 книг в год.

Выговорила, как говорится, излила душу. Счастливая и удовлетворенная приступаю к осознанному писательству.

Поговорим о таракане в голове

10 июля 2020 года.

Ну, что же! День сегодня был довольно насыщенный и погода соответствующая, не просто жаркая, а горячая. К вечеру стало прохладнее и силы ко мне начали возвращаться.

Хочу обсудить с вами тему "нужности" семье, друзьям (подставьте свой вариант).

Ну, так вот, с тараканом в голове по имени "Нужный" я лично знакома. Познакомились недавно в ходе прохождения коучинга. И он, знаете ли, не хотел показывать своё истинное лицо. Прятался за страхами, сомнениями, обязательствами. Столкнулась я с непреодолимым, как мне казалось, страхом начать писать свой блог, вообще даже начать развиваться в сфере редактуры и писательства. И, как это обычно бывает, начались отговорки. Они у всех у нас похожи: нет времени, маленький ребенок, мужу нужна поддержка и т.д и т.п. Можете продолжить этот список своими вариантами.

А что же скрывалось за этими отговорками, как вы думаете? А вот и не угадали. Это не страх и сомнения начать развитие в нужном направлении, а страх перестать быть "нужной" своей семье. И тогда осталось ответить на вопрос: "Мир рухнет, если начать развиваться?". Нет, мир не рухнет. Личный мир продолжит своё существование, может даже в лучшем качестве. А установка эта прорабатывается только

опытным путём. Тараканишка вредный попался, просто так не выселишь. Осталось доказать ему на опыте, что правила изменились и я останусь нужной своей семье и при этом буду писателем. Кстати, тараканишка приезжий, поселяется в голове только при упорном наступлении на грабли одних и тех же ситуаций. Где-то я порядком накосячила, при том несколько раз. Раз уж тема «нужности, необходимости» меня просто сковала, обездвижила, мешала развитию. Об этом я подумаю на досуге...

Друзья, знакомы ли вы с таким заезжим тараканишкой. Я намеренно пишу именно так уничижительно. Он не Тараканище, а маленькая козявочка, букашечка. И новый осознанный опыт словно воробей проглотит его, только усы от него и останутся.

Не стоит бояться своих тараканов, куда эффективнее их посчитать, поименовать и договориться.

«Ищу человека» или цветок в пустыне

11 июля 2020 года.

Представьте, вот идет человек по пустыне и кричит: "Ищу человека!". Вокруг спуют другие потерянные люди, которые кричат то же самое, но не замечают друг друга. А ведь каждый себя ищет, в своём же внутреннем мире. Удивительно, правда?

И я была в поиске себя и когда-нибудь снова буду. Это циклический процесс, повторяющийся. Каждый раз вновь иду в пустыню искать себя. В детстве я много сочиняла разных историй, рассказов, писала стихи. В лет 10 мне очень нравилось играть в школу, где я была в роли учителя. После окончания школы я мечтала стать психологом. Наше детство – это источник наших талантов. И талантов у каждого несколько. Каждый талант можно развить.

Помните, в какие игры вы играли в детстве? Кто-то играл в супер героя, кто-то в волшебника, кто-то с увлечением решал головоломки. «В чём твоя сила, брат?», – спрашиваю я сейчас у вашего подсознания. Вспомните своё дошкольное и школьное детство, как можно подробнее выпишите все свои любимые игры и занятия. Вот увидите, там есть подсказки.

Ну, так вот, иду я значит по своей пустыне (несколько ме-

сяцев назад) и вижу. Как вы думаете что?

Цветы, много цветов разного формы, разного цвета и запаха и каждый из них прекрасен. У каждого человека свой особенный цветок. Стою и думаю: "Разве я такая бездарная, что даже цветок свой вырастить не смогу?". Смогу, конечно!!! Рыскаю в карманах и нахожу семечко, никогда такого раньше не видела. Крупное, крепкое с бугорками и неровностями, яркий медный цвет. Большое, значит и сил на рост нужно будет потратить много.

Это и есть мой потенциал, я нашла его в себе. А как же его взрастить и превратить в талант? Ищу воду. Способы развития, курсы переподготовки. Начинаю читать книги о писательском ремесле и редактуре. Ух, как захватывающе, словно квест прохожу. Стараюсь, тружусь, и вот семечко начинает прорастать. Это самый долгожданный и прекрасный момент. Появляются первые результаты, я начинаю чувствовать, что мой талант развивается и растет. И уже другие путники начинают замечать мой цветок и любоваться им. Пишу свой блог и он находит поддержку среди вас, моих друзей-читателей. И пустыня превращается в райский сад, поют птицы и я счастлива.

Маска, я тебя знаю?

13 июля 2020 года.

Иду я по улице, встречаю знакомых, общаюсь и понимаю, что на меня накладываются чужие ожидания. Каждый по-своему представляет, каким человеком я могу быть. Интересно же узнать, почему так происходит?

Друзья, помните трилогию о Трис Прайор "Дивергент", "Инсургент", "За стеной" и скоро будет четвертая часть "Асцендент". Героиня этой трилогии мне очень импонирует. Она не осталась жить в "Отречении", а выбрала "Бесстрашие". Удивительно, правда? А помните, какое прозвище ей дали. Да, в бесстрашии её прозвали Убогая. Наложились ожидания. А ведь она всего лишь родилась и выросла в "Отречении". Не было никак оснований считать её трусливой и ни на что не способной в "Бесстрашии". Так работают проекции. Люди видят друг в друге только то, что хотят видеть.

И ещё одна важная мысль: каждый человек – это дивергент, набор качеств. Представьте себе большую луковицу – это наши качества. Кто луковицу раздевает, тот что? Правильно, слёзы проливает. До нашей сути могут добраться только мы сами и наши самые близкие люди.

Для социального мира у всех нас есть маска. Маска на языке астрологии называется асцендент. При этом человек сам может и не подозревать об этом.

Рассмотрим на моём примере. По солнечному знаку я Рак, а по асценденту Дева. Рядом с домашними я добрая, заботливая, гостеприимная. А когда иду к другим людям, во мне уже проявляются системность, структурированность, ответственность. Качества, присущие знаку Девы. Эти качества действительно есть, но для меня они не настолько очевидны, как для окружающих.

«Стой, кто идёт?» или отстаиваем личные границы

14 июля 2020 года.

Сегодня мой ребенок надавил мне на больную мозоль. Застаревшую такую, психологическую мозоль. О чём, как вы думаете, пойдёт речь? Сложно догадаться. Хорошо, даю подсказку. Когда на вас оказывается давление, и вы внутренне пытаетесь не допустить вступления врага на вашу территорию. Совсем непонятно? Не буду вас больше томить, речь сегодня пойдет о личных границах.

Я довольная и абсолютно счастливая возвращаюсь из магазина. Купила торт на свой день рождения (он уже завтра). И тут старшая дочь мне заявляет: "Мама, что за торт ты купила? Он мне не нравится!". Я понимаю, что мои границы нарушаются. Либо я среагирую адекватно, либо "свалюсь" в треугольник Карпмана, буду тираном или жертвой. Стою, думаю, что ответить. Потом говорю: "Торт я купила с вареной сгущенкой, выбирала такой для вас, он очень вкусный, за уши не оттащишь". Так отстояла свои границы, но дочь встала в позицию жертвы и с ней дальше пришлось разговаривать об этом.

Часто в наших семейных, дружеских и рабочих отношениях треугольник Карпмана живёт и процветает десятилетиями.

ями. Поведение настолько входит в привычку, что все участники безупречно отыгрывают свои роли. Кто такой Тиран или Преследователь? Это тот, чьё мнение неоспоримо и правильно по определению. Он давит, критикует, обижает, обвиняет. А всё почему? У него отсутствует эмпатия. Он не знает, что чувствуют окружающие.

Следующий Спасатель. Кто же он такой? Его поведение хорошо описывает фраза «причинить помощь». Он не спаситель, а спасатель. Вовсе не помогает Жертве, а вгоняет её в ещё большее униженное положение.

А центральное звено этого треугольника – Жертва. Она занимает позицию маленького ребенка, за которого всё решают взрослые. Такая позиция в поведении взрослого человека приводит к большим трудностям в личной жизни, работе. Чаще всего женщина оказывается на такой позиции, когда её мужчина унижает её, встаёт тем самым на позицию Тирана. А подруги – это спасатели. Выслушаю её подруги, поклянут бойфренда, а она получит дозу участия, эмоционального поглаживания. Её пожалели, обогрели и домой отпустили... И тут начинается самое интересное. Смена ролей. Женщина приходит домой и набрасывается на мужчину с упреками и претензиями. Сама становится Тираном. А мужчине достается роль Жертвы. Он просит прощения, уверяет, что прошлое в прошлом и т.д. и т.п. И подруг она тоже позже обвинит в клевете на бойфренда, тогда они уже станут Жертвами. Замкнутый круг. Очень устойчивый до тех пор, пока

участники не перестанут вести себя по сценарию. Когда Тирани осознает, что мнение другого человека важно учитывать. Жертва возьмет ответственность за свою жизнь. Спасатель не станет помогать ради помощи.

Среди трансформационных игр, которые я веду как игропрактик, есть игра Вершина отношений.

На игровом поле, под горой располагается тот самый треугольник Карпмана. Игрок попадает туда, когда в своих семейных отношениях принимает на себя одну из вышеописанных ролей.

Личные границы – это нечто проницаемое.

Кирпичная стена – слишком жесткая граница, она приведет к позиции Тирани. Стена из песка – неустойчивая, легко разрушить и сложно выстроить вновь. Такая личная граница у Жертвы. Стена из деревянных досок – чувствительность есть, но связь односторонняя. Спасатель помогает ради себя, а не во благо Жертвы. Ему нравится, когда Жертва просит у него помощи вновь и вновь.

Идеальная стена похожа на сетку рабицу. Проницаемая, но устойчивая.

Что-то я увлеклась, задела меня эта тема за живое. Сама часто не умею говорить «нет» и скатываюсь до Жертвы. Главное это вовремя осознать и изменить поведение, чтобы выйти из треугольника.

Марафон желаний в действии

16 июля 2020 года.

День рождения, желания, мечты, надежды... Начало нового личного года. Подарки, много-много книг. Моя душа ликует!!!

В такой суматохе сложно сосредоточиться, а нужно. Итак, мой астрономический день рождения наступил 15 июля в 7.22 по местному времени. Определить наступление своего дня рождения можно через определение Соляра. Соляр- это время возвращения Солнца в тот же градус и знак, в котором оно было в момент рождения. Соляр может отличаться от числа в паспорте на ± 2 дня. В интернете есть сервисы, которые считают Соляр.

От Соляра начинаю отсчет 12 дней. Они олицетворяют собой будущие 12 месяцев личного года. Давно хотела рассказать вам, друзья, об этих волшебных 12 днях.

Первый день: делаем только то, что нашей душе угодно. Покупаем себе что-нибудь и принимаем подарки от друзей и близких.

Второй день: планируем свои доходы, решаем финансовые вопросы, в долг не даём и не переедаем.

Третий день: читаем, общаемся с братьями-сестрами, дядями-тетями, благодарим всех за поздравления в соцсетях, отправляемся в какую-нибудь поездку недалеко от дома.

Четвертый день: занимается уборкой или обустройством своего жилища, общаемся с родителями, прикупаем что-нибудь для интерьера.

Пятый день: общаемся с детьми, возлюбленными, занимаемся творчеством.

Шестой день: ходим в спа, салоны красоты, ухаживаем за своим телом, заботимся о здоровье, строим планы по работе.

Седьмой день: общаемся с супругом, партнерами по бизнесу/работе, проводим романтический ужин с любимым мужем.

Восьмой день: делаем уборку в доме и в своей голове, думаем о том, что пора выбросить.

Девятый день: читаем, обращаемся с молитвами к высшим силам, строим планы касательно получения высшего образования.

Десятый день: строим планы по развитию в карьере, общаемся с начальником, просим о повышении.

Одиннадцатый день: общаемся с друзьями, посещаем кружки по интересам, проводим время за компьютером.

Двенадцатый день: отдыхаем, медитируем, уединяемся.

Все 12 дней ведите записи, а потом проанализируйте ваш личный прогноз на будущий год. Напомню, что каждый день равен месяцу.

Можно и нужно не только ставить цели, но и мечтать и желать.

Как думаете, есть ли разница между мечтой и желанием?

А вот и не угадали, разница есть. Мечта – это то, что мы хотим, но не имеем средств, денег для воплощения. А желание мы уже можем воплотить в данный момент времени, у нас есть для этого все возможности.

Мне понравился фильм «Марафон желаний» 2020 года, в главной роли Аглая Тарасова. Она там записывала в свой блокнот желания. А потом многие из этих желаний не прошли проверку на истинность.

Проверить легко. Спросите себя: «Действительно ли я этого хочу? Я или кто-то другой? Я хочу этого или совсем другого?».

Друзья, а вы знаете, как правильно формулировать желания? Да, как можно конкретнее и точнее. Поучительна история про Джина в бутылке, который исполнял 3 любых желания. А желания потом исполнялись совсем не так, как хотелось бы. Почему, как думаете? Да, не было конкретики и пожелания благополучного исхода. Например, я хочу быть писателем. Формулирую желание: «Я хочу работать дома, регулярно писать книги, которые будут издаваться и приносить мне ежемесячный доход в 30 тыс. руб. к сентябрю 2021 года. Хочу, чтобы моё желание исполнилось самым благополучным для меня образом». Вот так подробно, можно ещё подробнее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.