

АКАДЕМИЯ ЗООЛОГИИ (КСИОЛОГИИ)  
СВЕТЛАНЫ ЛИТКЕ  
Эффективный родитель:  
основы родительской компетентности

ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ (ИНСАЙТОВ)

участника курса



ФАМИЛИЯ ИМЯ ОТЧЕСТВО УЧАСТНИКА

---

ДАТА УЧАСТИЯ

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Челябинск  
Издательство УРАН  
2024

УДК 159.923  
ББК 88.37  
Л64

Л64            **Литке, С. Г.**  
Эффективный родитель: основы родительской компетентности : дневник достижений (инсайтов) участника курса / С. Г. Литке. — Челябинск : Издательство УРАН, 2024. — 63 с.

УДК 159.923  
ББК 88.37

ISBN 978-5-6046113-6-4

© Литке С. Г., текст, 2024  
© Яковлева Я. А. обложка, 2024  
© Издательство УРАН, 2024

## ВВЕДЕНИЕ

*Уважаемый соучастник!*

*Поздравляем Тебя с активизацией намерения прожить часть жизни в общем пространстве созидательного процесса Себя как РОДителя. Ты держишь в руках Дневник достижений, которые вне сомнения Ты осознаешь в процессе занятий на курсе «Эффективный родитель: основы родительской компетентности». Популярная английская аббревиатура «SMART» раскрывает смысл основных процессов управления вообще и самоуправления собственной Жизнью каждого, кто развивает осознанность. Вот Тебе первое испытание, которое Ты прямо сейчас преодолешь: Придумай исконно-русские синонимы переводу вышеназванной аббревиатуры.*

<b>S</b> (Specific)	Конкретно	
<b>M</b> (Measurable)	Измеримо	
<b>A</b> (Achievable)	Достижимо	
<b>R</b> (Relevant)	Согласовано	
<b>T</b> (Time)	Время	

И, как вариант, напиши название своего дневника родительских достижений:

---

Прямо сейчас ты проявил ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ, начав раскрывать свои личностно-родительские потенциалы, ресурсы, возможности, намерения, ощущая чувство РАДОСТИ от этого процесса. Запомни эти ощущения!!! РАДОСТНОЕ СОТВОРЧЕСТВО — это главный индикатор твоей Жизни вообще и процесса обучения. Кстати, это один из основных принципов предстоящих занятий.

Приняв решение познакомиться с эффективной родительской деятельностью, ты берёшь на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за ВСЁ, что происходит в Твоей Жизни.



***Прежде, чем определить свои задачи, пожалуйста, ответь на вопросы:***

— *Каким образом я принял(а) решение быть на этих курсах?*

---

---

---

---

---

— *Что меня сподвигло принять приглашение?*

---

---

---

---

---

— *Чего я хочу получить от этих занятий?*

---

---

---

---

---

*Ставя перед собой вопросы и отвечая на них, Ты обретаешь навык осознанного принятия решений и осознанного выбора действий, ЭКОНОМЯ свой ВИТАЛЬНЫЙ (ЖИЗНЕННЫЙ) ресурс.*

**ПРИНИМАЙ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ, и в ПУТЬ!!!**

— *Мои задачи:*

1.

2.

3.

4.

5.

**Расписание основных мероприятий курса «Эффективный родитель: основы родительской компетентности»**  
(мероприятия могут корректироваться автором в ходе тренинга)

№ п/п встречи	Наименование практик	Примечание
1	<b>МОДУЛЬ ПЕРВЫЙ. Знания о родительстве</b>	<b>Сентябрь — октябрь</b>
1.1	Знакомство. Презентация курса. Цели и задачи <b>Лекция 1.</b> Родительская осознанность и ответственность	Формат очно-заочной встречи
1.2	<b>Лекция 2.</b> Индивидуальное свободное сознание: обыденное и цифровое	Онлайн-встреча
1.3	<b>Практикум 1.</b> Нейрографика: Образ Родителя	
1.4	<b>Лекция 3.</b> Теория поколений. Традиционные и современные методы воспитания <b>Практикум 2.</b> Метод включённого наблюдения	
1.5	<b>Лекция 4.</b> Мета-качества современного человека: AFC (Adaptability, flexibility, Creativity): адаптивность, гибкость и креативность	
1.6	<b>Практикум 3.</b> Медитация «Сила Рода»	
1.7	Рефлексия: полилог на основе ведения дневника инсайтов	
2	<b>МОДУЛЬ ВТОРОЙ. Я-концепция. Самосознание родителя</b>	<b>Ноябрь — декабрь</b>
2.1	<b>Лекция 5.</b> Личность и индивидуальность в аспекте родительства	Онлайн-встреча
2.2	<b>Лекция 6.</b> Структура личности <b>Практикум 4.</b> Колесо счастья	
2.3	<b>Лекция 7.</b> Спиральная динамика Клера Грейвза	
2.4	<b>Лекция 8.</b> Смысловое пространство эффективного родителя	
2.5	<b>Практикум 5.</b> Арттерапия (метод Татьяны Лобановой): Счастливая семья	
2.6	<b>Лекция 9.</b> Матрица судьбы (Н. Ладини) как метод экспресс-диагностики	
2.7	Рефлексия: полилог на основе ведения дневника инсайтов	



№ п/п встречи	Наименование практик	Примечание
3	<b>МОДУЛЬ ТРЕТИЙ. Возрастные особенности личности</b>	<b>Февраль — март</b>
3.1	Лекция 10. Периодизация возрастного развития	Онлайн-встреча
3.2	Лекция 11. Феноменология детства	
3.3	Лекция 12. Подростковый возраст	
3.4	Лекция 13. Юношеский возраст	
3.5	Практикум 6. Структурно-функциональная матрица личности. Анонс настольной психологической игры: «СТРАТЕГИЯ-VIP:VITA IMAGE PARIO — ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЖИЗНИ»	
3.6	Лекция 7. Профилактика отклонений в поведении детей и подростков	
3.7	Практикум 7. Эмоциональная шкала	
3.8	Рефлексия: полилог на основе ведения дневника инсайтов	
4	<b>МОДУЛЬ ЧЕТВЁРТЫЙ. Саморазвитие: родительская супервизия: самодиагностика родительских навыков, самопрофилактика и самокоррекция роди- тельских умений</b>	<b>Апрель — май</b>
4.1	Лекция 14. Программа личностного развития. Алгоритм составления программы	Онлайн-встреча
4.2	Лекция 15. Родовая книга. Алгоритм составления	
4.3	Практикум 8. Медитация «Цветное дыхание»	
4.4	Практикум 9. Феноменология времени. Анонс настольной психологической игры: «ОБРАЗ ВРЕМЕНИ»	
4.5	Лекция 16. Счастливая семья: основные аспекты семейной жизни	
4.6	Практикум 10. Духовные традиции в обыденной жизни семьи	
4.7	Рефлексия: полилог на основе ведения дневника инсайтов	<b>Формат очно-заочной встречи</b>



## Рефлексия: ведение дневника инсайтов (Приложение 1)

### МОДУЛЬ ПЕРВЫЙ.

#### Знания о родительстве

##### Самостоятельная работа

1. Запишите в личном дневнике варианты ответов на вопрос: «Кто такой Родитель?»
2. Обсудите ваши варианты с другими родителями. Найдите общее и индивидуальное в ваших ответах.
3. Продиагностируйте и оцените по 10-балльной шкале степень присутствия духовных составляющих.
4. Напишите не менее 10-ти качеств, действий, которые, по вашему мнению, свойственны хорошим родителям.
5. Обсудите в семье, что такое индивидуальное свободное сознание (ИСС), что общего и в чём отличие между обычным МСС и цифровым ИСС.
6. Закрепите созданный методом нейрографики образ Родителя на видном месте.
7. Применяя метод включённого наблюдения, сформулируйте цель и задачи и наблюдайте за психологическими явлениями ваших детей (подростков, юношей, девушек) по актуальной для вас проблеме. Например, наблюдайте в течение недели за включённостью в цифровое пространство членов вашей семьи по следующим параметрам:
  - Общее время, проведённое в цифровом поле;
  - Время, потраченное на поиск информации для саморазвития (в том числе фильмы, лекции, аудиокниги, музыка, игры и т. п.);
  - Время, потраченное на деловое общение (в том числе переписку, общение в социальных сетях, по телефону);
  - Время, потраченное на развлечения (развлекающие игры, фильмы, музыка).

Вместе проанализируйте содержание наблюдений, обсудите, примите конструктивное решение.

8. Оцените по 10-балльной шкале у себя уровень личностной развитости мета-качеств современного человека: AFC (Adaptability, flexibility, Creativity): адаптивность, гибкость и креативность. Поставьте задачи. Сделайте вывод.



9. Напишите биографию ваших родителей. Если есть возможность и информация, то ваших бабушек и дедушек.
10. Составьте план-конспект лично ориентированных родительских задач.

У меня отлично получилось:

В процессе занятий произошли моменты, которые требуют проработки:

Что случилось?

В чём причина?

Как исправить?

МОИ ВЫВОДЫ:



## МОДУЛЬ ВТОРОЙ.

### Я-концепция. Самосознание родителя

#### Самостоятельная работа

1. Выучите определение понятие «личность»:  
*Личность и группы — это сложные, открытые, многокомпонентные системы, способные поддерживать гомеостазис, целесообразное взаимодействие со средой, способных к адаптации, саморазвитию и генерированию новых структур и подсистем в соответствии со сложившейся ситуацией и новыми условиями для существования (В. В. Козлов).*
2. Определите у себя по 10-балльной шкале уровень развитости личностных компонентов: 1) способность поддерживать гомеостазис, 2) умение целесообразно взаимодействовать со средой, 3) способность к адаптации, 4) умение организовать саморазвитие и генерировать при необходимости новые личностные структуры.
3. На основе анализа проведённой психотехники «Колесо счастья» (Приложение 4) определите свои сильные и слабые стороны личности. Сформулируйте задачи и составьте план их реализации.
4. Обсудите ваши намерения и планы в кругу семьи.
5. Определите на основе понимания концепции структурно-цветовой динамики Клера Грейвза, какой сектор для вашей семьи наиболее подходит. Обсудите с членами семьи, есть ли желание развиваться дальше.
6. Закрепите созданный методом нейрографики образ счастливой семьи на видном месте.
7. Обсудите с членами семьи эффективность и значимость лично для вас метода экспресс-диагностики «Матрица судьбы (Н. Ладини)» (Приложение 8).
8. Выполните практику «Письмо самому себе в 12 лет» (Приложение 9).
9. На основе составленного ранее план-конспекта лично ориентированных родительских задач сформулировать способы их достижений.



У меня отлично получилось:

В процессе занятий произошли моменты, которые требуют проработки:

Что случилось?

В чём причина?

Как исправить?

МОИ ВЫВОДЫ:



## МОДУЛЬ ТРЕТИЙ.

### Возрастные особенности личности

#### Самостоятельная работа

1. Обсудите вместе с другими участниками курса периодизацию возрастного развития Эрика Эриксона (Приложение 2). В чём её преимущество? Какие, на ваш взгляд, практические знания и умения она привносит в улучшение качества воспитания?
2. Обсудите с взрослыми членами семьи особенности детского возрастного развития: младенчество, ранний детский возраст, дошкольное детство. Как эти знания, по вашему мнению, влияют на качество воспитания и развитие личности ребёнка?
3. Обсудите с взрослыми членами семьи особенности периода подготовки и адаптации ребёнка к обучению в школе (6—7 лет). Почему важно в этом возрасте поддерживать связь с учителем начальных классов? Как эти знания, по вашему мнению, влияют на качество воспитания и развитие личности первоклассника?
4. Обсудите с взрослыми членами семьи особенности возрастного развития подростка: младший подростковый возраст (8—12 лет) и старший подростковый возраст (12—15 лет). Как эти знания, по вашему мнению, влияют на качество воспитания и развитие личности подростка?
5. Обсудите с взрослыми членами семьи особенности возрастного развития юношей и девушек (15—21 лет). Как эти знания, по вашему мнению, влияют на качество воспитания и развитие личности подростка?
6. Обсудите вместе с другими участниками курса, как меняются личностные качества и родительские компетенции в процессе роста и взросления младенцев, детей, подростков, юношей и девушек.
7. Определите профилактические действия родительской гиперопеки в связи с взрослением их детей.
8. Определите профилактические действия родительского попустительства в процессе оказания помощи в развитии детям, подросткам, юношам, девушкам.



9. Определите по эмоциональной шкале свой уровень личностного эмоционального интеллекта. Какие психологические технологии вы можете предложить, основываясь на своём опыте, тем, у кого низкий уровень эмоционального интеллекта (Приложение 7).
10. Определите свои перспективы развития на основе структурно-функциональной матрицы личности (Приложение 10).
11. Выполните практику «Письмо самому себе из будущего (+20 лет)» (Приложение 11).

У меня отлично получилось:

В процессе занятий произошли моменты, которые требуют проработки:

Что случилось?

В чём причина?

Как исправить?

МОИ ВЫВОДЫ:



## МОДУЛЬ ЧЕТВЁРТЫЙ.

### Саморазвитие: родительская супервизия: самодиагностика родительских навыков, самопрофилактика и самокоррекция родительских умений

#### Самостоятельная работа

1. Составьте программу собственного личностного развития успешного родителя (Приложение 3).
2. Напишите от себя письмо-обращение своим потомкам: детям, внукам, правнукам и т. д. Это начало родовой книги вашего Рода. Прочитайте письмо в кругу близких и родных. Обсудите с членами семьи совместное дело — написание родовой книги.
3. Выполняйте ежедневно медитативную практику «Цветное дыхание» (Приложение 6).
4. Вспомните семейные традиции в вашем детстве. Придумайте и обсудите с членами семьи ваши традиции. Соблюдайте их.

В процессе занятий произошли моменты, которые требуют проработки:

Что случилось?	В чём причина?	Как исправить?



МОИ ВЫВОДЫ:

## РАСПИСАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

*(личная и групповая терапия за рамками курса)*

Дата и время	Место встречи	Задача встречи	Итог Встречи
-----------------	------------------	-------------------	-----------------

### ***ВНИМАНИЕ!***

*Занятия, которые важно включить в своё расписание*

- *Индивидуальные психотерапевтические сессии*
- *Групповые форматы*
- *Ретриты: духовные практики*

--	--	--	--



### **Рекомендации по работе с Дневником самонаблюдения**

Ведение Дневника самонаблюдения — это системная форма саморефлексии, оптимизирующая личностное развитие.

Перед процессом заполнения дневника следует особо подчеркнуть основополагающие принципы: 1) принцип целостности: все прописанные процессы взаимосвязаны и образуют взаимодополняющую системность происходящего; 2) принцип личной детерминантности (обусловленности), то есть самодиагностический аспект интерпретации происходящих в сознании процессов; 3) принцип целеполагания: каждый фрагмент работы направлен на достижение глобальной цели — личностного роста. Важно обратить внимание участников на неоднозначность описания процессов и формулирования выводов. Сообщите, что инсайтовые выводы могут возникать в процессе занятий, сразу после выполнения какой-либо психологической практики (например, во время проговора) или спустя некоторое время.

Процессу рефлексии по результатам ведения дневника отводится заключительное занятие после каждого модуля. Участники описывают весь спектр психических явлений, который они наблюдают у себя. Рекомендуем организовать пространство: зажечь свечи, приглушив общее освещение, включить мелодичную тихую музыку.



**Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни**

Эрик Эриксон — психолог экзистенциально-гуманистического направления в психологии систематизировал свои клинические наблюдения и изложил концепцию периодизации возрастного развития в книге «Детство и общество». Суммируя 15 лет практической и теоретической работы, он выдвинул три новых положения, ставшие тремя важными вкладами в изучение человеческого «Я».

Во-первых, Эриксон предположил, что существуют психологические стадии развития «Я», в ходе которого индивид устанавливает основные ориентиры по отношению к себе и своей социальной среде.

Во-вторых, Эриксон утверждал, что становление личности не заканчивается в подростковом возрасте, но растягивается на весь жизненный цикл.

И, наконец, Эриксон говорил, что каждой стадии присущи свои собственные параметры развития, способные принимать положительные и отрицательные значения.

*Жизнь представляет собой непрерывную смену всех ее аспектов и успешное решение проблем на одной стадии еще не гарантирует человека от возникновения новых проблем на других этапах жизни или появление новых решений для старых, уже решенных, казалось, проблем.*



Стадии развития человека	Возрастной период	Краткая характеристика
Первая стадия: Доверие и недоверие	0—1 год	<p>Степень доверия, которым ребенок проникается к окружающему миру, к другим людям и к самому себе, в значительной степени зависит от проявляемой к нему заботы. Младенец, который получает все, что хочет, потребности которого быстро удовлетворяются, который никогда долго не испытывает недопомогания, которого баюкают и ласкают, с которым играют и разговаривают, чувствует, что мир, в общем, место уютное, а люди — существа отзывчивые и услужливые. Если же ребенок не получает должного ухода, не встречает любовной заботы, то в нем вырабатывается недоверие — боязливость и подозрительность по отношению к миру вообще, к людям в частности, и недоверие это он несет с собой в другие стадии его развития</p>
Вторая стадия: Самостоятельность и нерешительность	2—3 года	<p>В этот период у ребенка развивается самостоятельность на основе развития его моторных и психических способностей. На этой стадии ребенок осваивает различные движения, учится не только ходить, но и лазать, открывать и закрывать, толкать и тянуть, держать, опускать и бросать. Малыши наслаждаются и гордятся своими новыми способностями и стремятся все делать сами. Если родители предоставляют ребенку делать то, на что он способен, а не торопят его, у ребенка вырабатывается ощущение, что он владеет своими мышцами, своими побуждениями, самим собой и в значительной мере своей средой — то есть у него появляется самостоятельность. Но если воспитатели проявляют нетерпение и спешат сделать за ребенка то, на что он и сам способен, у него развивается стыдливость и нерешительность. Конечно, не бывает родителей, которые ни при каких условиях не торопят ребенка, но не так уж неустойчива детская психика, чтобы реагировать на редкие события. Только в том случае, если в стремлении оградить ребенка от усилий родители проявляют постоянное усердие, неразумно и неустанно браня его за «несчастные случаи», будь то мокрая постель, запачканные штанишки, разбитая чашка или пролитое молоко, у ребенка закрепляется чувство стыда перед другими людьми и неуверенность в своих способностях управлять собой и окружением.</p>



Стадии развития человека	Возрастной период	Краткая характеристика
Третья стадия: Предприимчивость и чувство вины.	4—5 лет	<p>Дошкольник уже приобрел множество физических навыков. Он начинает сам придумывать себе занятия, а не просто отвечать на действия других детей или подражать им. Изобретательность его проявляется себя и в речи, и в способности фантазировать. Социальный параметр этой стадии развивается между предприимчивостью на одном полюсе и чувством вины на другом. От того, как в этой стадии реагируют родители на зазеи ребенка, во многом зависит, какое из этих качеств перевесит в его характере. Дети, которым предоставлена инициатива в выборе моторной деятельности, которые по своему желанию бегают, борются, катаются на велосипеде, на санках, на коньках, вырабатывают и закрепляют предприимчивость. Закрепляет ее и готовность родителей отвечать на вопросы ребенка (интеллектуальная предприимчивость) и не мешать ему фантазировать и заговаривать игры. Но если родители показывают ребенку, что его моторная деятельность вредна и нежелательна, что вопросы его назойливы, а игры бесплодны, он начинает чувствовать себя виноватым и уносит это чувство вины в дальнейшие стадии жизни.</p> <p>В этот период любовь сына к матери и ревность к отцу (у девочек наоборот) еще находится в скрытом состоянии. В этот период у ребенка развивается способность к деятельности, к организованным играм и регламентированным занятиям. Только теперь дети учатся играть, соблюдая очередность. Психосоциальный параметр этой стадии характеризуется умелостью с одной стороны и чувством неполноценности — с другой. В этот период у ребенка обостряется интерес к тому, как вещи устроены, как их можно освоить, приспособить к чему-нибудь. Детей поощряют мастерить что угодно, строить шалаш и авиамодели, варить, готовить и рукодельничать, когда им разрешают строить начатое дело до конца, хвалят и награждают за результаты, тогда у ребенка вырабатывается умелость и способности к техническому творчеству. Напротив, родители, которые видят в трудовой деятельности детей одно «баловство» и «пачкотню», способствуют</p>
Четвертая стадия: Умелость и неполноценность.	6—11 лет	



Стадии развития человека	Возрастной период	Краткая характеристика
		<p>развитию у них чувства неполноценности. В этом возрасте, однако, окружение ребенка уже не ограничивается домом. Наряду с семьей важную роль в его возрастных кризисах начинают играть и другие общественные институты. Ребенок, не отличающийся сметливостью, в особенности может быть травмирован школой, даже если его усердие и поощряется дома. Он не так тул, чтобы попасть в школу для умственно отсталых детей, но он усваивает учебный материал медленнее, чем сверстники, и не может с ними соревноваться. Непрерывное отставание в классе несоразмерно развивает у него чувство неполноценности. Зато ребенок, склонность которого мастерить что-нибудь заглохла из-за вечных насмешек дома, может оживить ее в школе благодаря советам и помощи чуткого и опытного учителя. Таким образом, развитие этого параметра зависит не только от родителей, но и от отношения других взрослых.</p>
<p>Пятая стадия: Идентификация личности и путаница ролей.</p>	<p>12—18 лет</p>	<p>Пробуждение «любви и ревности» к родителям. Успешное решение этой проблемы зависит от того, найдет ли он предмет любви в собственном поколении. Подросток созревает физиологически и психически, и в добавление к новым ощущениям и желаниям, которые появляются в результате этого созревания, у него развиваются и новые взгляды на вещи, новый подход к жизни. Важное место в новых особенностях психики подростка занимает его интерес к мыслям других людей, к тому, что они сами о себе думают. Подростки могут создавать себе мысленный идеал семьи, религии, общества, по сравнению с которым весьма проигрывают далеко несовершенные, но реально существующие семьи, религии и общества. Подросток способен вырабатывать или перенимать теории и мировоззрения, которые сулят примирить все противоречия и создать гармоническое целое. Короче говоря, подросток — это нетерпеливый идеалист, полагающий, что создать идеал на практике не труднее, чем вообразить его в теории. Возникающий в этот период параметр связи с окружающим колеблется между положительным полюсом идентификации «Я» и отрицательным полюсом путаницы ролей. Все роли он</p>





Стадии развития человека	Возрастной период	Краткая характеристика
		<p>должен собрать в единое целое, осмыслить «Я», связать с прошлым и проецировать в будущее. Если молодой человек успешно справится с этой задачей — психосоциальной идентификацией, то у него появится ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет. В отличие от предыдущих стадий, где родители оказывали более или менее прямое воздействие на исход кризисов развития, влияние их теперь оказывается гораздо более косвенным. Если благодаря родителям подросток уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, то шансы его на идентификацию, то есть на опознание собственной индивидуальности, значительно увеличиваются. Обратное справедливо для подростка недоверчивого, стыдливого, неуверенного, исполненного чувства вины и сознания своей неполноценности. Поэтому подготовка к всесторонней психосоциальной идентификации в подростковом возрасте должна начинаться, по сути, с момента рождения. Если из-за неудачного детства или тяжелого быта подросток не может решить задачу идентификации и определить свое «Я», то он начинает проявлять симптомы путаницы ролей и неуверенности в понимании того, кто он такой и к какой среде принадлежит. Такая путаница нередко наблюдается у малолетних преступников. Девочки, проявляющие в подростковом возрасте распушенность, очень часто обладают фрагментарным представлением о своей личности и свои беспорядочные половые связи не соотносят ни со своим интеллектуальным уровнем, ни с системной ценностью. В некоторых случаях молодежь стремится к «негативной идентификации», то есть отождествляет свое «Я» с образом, противоположным тому, который хотели бы видеть родители и друзья. Но иногда лучше идентифицировать себя с «хиппи», с «малолетним преступником», даже с «наркоманом», чем вообще не обрести своего «Я». Однако тот, кто в подростковом возрасте не приобретает ясного представления о своей личности, еще не обречен оставаться неприкаянным до конца жизни. А тот, кто опознал свое «Я» еще подростком, обязательно будет сталкиваться на жизненном пути с фактами, противоречащими или даже угрожающими сложившемуся у него представлению о себе.</p>

Стадии развития человека	Возрастной период	Краткая характеристика
<p>Шестая стадия: Близость и одиночество.</p>	<p>От конца юности до начала среднего возраста</p>	<p>Период ухаживания и ранние годы семейной жизни. Учитывая уже совершившееся на предыдущем этапе опознание «Я» и включение человека в трудовую деятельность, Эриксон указывает на специфический для этой стадии параметр, который заключен между положительным полюсом близости и отрицательным — одиночества. Под близостью Эриксон понимает не только физическую близость. В это понятие он включает способность заботиться о другом человеке и делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя. С близостью дело обстоит так же, как с идентификацией: успех или провал на этой стадии зависит не прямо от родителей, но лишь от того, насколько успешно человек прошел предыдущие стадии. Так же как в случае идентификации, социальные условия могут облегчать или затруднять достижение близости. Это понятие не обязательно связано с сексуальным влечением, но распространяется и на дружбу. Между однополчанами, сражавшимися бок о бок в тяжелых боях, очень часто образуются такие тесные связи, которые могут служить образцом близости в самом широком смысле этого понятия. Но если ни в браке, ни в дружбе человек не достигает близости, тогда, по мнению Эриксона, делом его становится одиночество — состояние человека, которому не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться.</p>
<p>Седьмая стадия: Обще-человечность и самопоглощенность</p>	<p>Зрелый возраст</p>	<p>Период, когда дети стали подростками, а родители прочно связали себя с определенным родом занятий. На этой стадии появляется новый параметр личности с обще-человечностью на одном конце шкалы и самопоглощенностью — на другом. Обще-человечностью Эриксон называет способность человека интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью грядущих поколений, формами будущего общества и устройством будущего мира. Такой интерес к новым поколениям не обязательно связан с наличием собственных детей — он может существовать у каждого, кто активно заботится о молодежи и о том, чтобы в будущем людям легче жилось и работалось. Тот же, у кого это чувство сопричастности человечеству не выработалось,</p>



<b>Стадии развития человека</b>	<b>Возрастной период</b>	<b>Краткая характеристика</b>
Восьмая стадия: Цельность и безнадёжность	Время отдыха	<p>сосредоточивается на самом себе и главной его заботой становится удовлетворение своих потребностей и собственный комфорт.</p> <p>Период, когда основная работа жизни закончилась и для человека наступает время размышлений и забав с внуками, если они есть. Психосоциальный параметр этого периода заключен между цельностью и безнадёжностью. Ощущение цельности, осмысленности жизни возникает у того, кто, оглядываясь на прожитое, ощущает удовлетворение. Тот же, кому прожитая жизнь представляется цепью упущенных возможностей и досадных промахов, осознает, что начинать все сначала уже поздно и упущенного не вернуть. Такого человека охватывает отчаяние при мысли о том, как могла бы сложиться, но не сложилась его жизнь.</p>



## Программа личностного развития «Счастливая жизнь успешного родителя»

### 1. Паспорт программы

1.1. Фамилия, имя, отчество исполнителя \_\_\_\_\_

1.2. Родительский статус \_\_\_\_\_

1.3. Назначение программы: Организация самостоятельной деятельности в аспекте развития личности (на примере развития родительских умений и навыков). Получение знаний в вопросах разработки программ личностного развития на основе компетентного подхода; формирование и развитие компетенций самоорганизации и целеполагания.

1.4. Этапы реализации программы:

*Модуль 3:* Определение уровня развития профессионально-важных качеств личности в аспекте родительских компетенций (первичная субъективная самодиагностика). Согласование с руководителем действий по анализу исходного состояния родительской компетентности, формулирование личностных противоречий, постановка целей. *Модуль 4:* Определение направлений программно-преобразовательных действий в профессиональном становлении и развитии. Согласование программы с руководителем. *Итоговое занятие:* Представление программы. Получение экспертного заключения уровня качества разработанной программы.

*Посткурсовой период:* Самостоятельная реализация запланированных мероприятий в соответствии с индивидуальным планом.

Промежуточный самоконтроль: сопоставление целей с результатами достижений; при необходимости консультация психолога; корректировка планов.

2. *Анализ исходного состояния уровня развития родительской компетентности* Анализ соответствия личностных качеств требованиям, которые предъявляет институт родительства: сопоставить с результатами психологического самоанализа, сравнить уровень родительских знаний, умений, навыков с требованиями к современному родителю, соизмерить соответствие полученных представлений о родительской компетентности за период обучения более ранним представлениям, определить перспективу развития родительских компетенций, исходя из личных возможностей (заполняется само-



стоятельно \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. *Характеристика противоречий и проблем* в организации личностного (родительского) развития (на основе сопоставления реального положения уровня развитости родительских компетенций с требуемым) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. *Формулировка целей*, реализация которых поможет достичь желаемого состояния личности в родительском становлении и совершенствовании (предложение, которое начинается с глагола неопределенной формы, измеряемо во времени, реально достижимо и имеет конкретный временной отрезок) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



5. Программно-преобразовательная деятельность

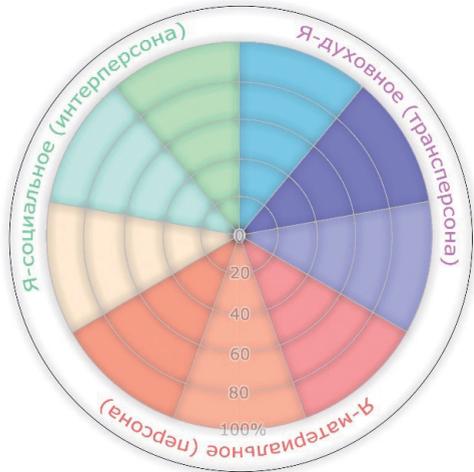
№ п/п	Направление и цели	Содержание деятельности	Примерные сроки	Результат деятельности	Отметка о выполнении
(пример)					
1	Изучить особенности психологического развития подростков	1) изучить различные информационные источники по обозначенной проблеме; 2) посетить курс по новым аспектам взаимодействия с подростками; 3) отработать умения взаимодействовать с подростками 4) использовать для тренировки все возможные жизненные ситуации ...	1 месяц  в течение 2 месяцев  в течение всего времени		
2	Проработать личностную тревожность				



## Колесо счастья: психотехника личного совершенства

*Цель психотехники.* Определить систему личностной сформированности условий для счастливого бытия, обозначить направления для развития личности в континууме счастья.

*Рекомендации.* За модель счастья взят круг, как наиболее совершенное пространство (см. рис. 1). Круг условно разделен на девять секторов, включающих компоненты, составляющие понятие «счастье», которые определены конгломератом реализующихся «здесь и сейчас» взаимообусловленных потребностей в континууме «Я-материальное» (персона), «Я-социальное» (интерперсона), «Я-духовное» (трансперсона).



*Рис. 1. Модель счастья*

Важно, чтобы испытуемый в процессе выполнения данной психотехники самостоятельно вносил обозначения, которые предлагаются в инструкции.

**Инструкция.** От центра окружности («колеса»), нулевой точки отсчета, обозначьте на каждой шкале («спицы колеса») уровень удовлетворенности (выраженный в процентном соотношении), который, на ваш взгляд, соответствует вашему представлению и системе наполненности этого сегмента счастья:

### **«Я-материальное»:**

Уровень физиологического здоровья: насколько я ощущаю себя здоровым физически, каков мой витальный потенциал быть здоровым, физически крепким и сильным.

Уровень внешней привлекательности: телесной репрезентации (моё ощущение внешней сексапильности), насколько я чувствую себя красивым человеком, каким, по моему мнению,



воспринимают меня окружающие: красивый, энергичный, привлекательный человек.

■ Уровень финансово-материального благополучия: ощущение необходимой достаточности денежных и материальных средств для реализации существующих потребностей.

#### «Я-социальное»:

■ Уровень удовлетворенности семейными взаимоотношениями: ощущение семейного благополучия в супружеских и детско-родительских отношениях, наличие внутреннего потенциала справляться с семейными трудностями или предупреждать их проявление.

■ Уровень удовлетворенности деятельностью в профессиональной сфере: состояние радости от реализации профессиональных задач, чувство удовлетворенности карьерным положением, видение перспективы профессионального совершенствования.

■ Уровень удовлетворенности взаимоотношениями с друзьями и знакомыми: ощущение принятия и приятия себя в пространстве друзей и знакомых.

#### «Я-духовное»:

■ Уровень осознанности смысла жизни и предназначения в глобальном, философско-экзистенциальном смысле: осознание ответа на вечный вопрос: «Зачем я живу?».

■ Уровень осознанности морально-этических норм и принципов жизни: наличие в сознании жизненных принципов, правил (сформулированных самостоятельно или заимствованных в традиционных канонах нормы и морали, например, «Десять библейских заповедей» и т. п.), которые определяют внутреннюю оценку относительно внешних проявлений, то есть дают однозначный ответ на вопросы: «Что правильно, а что неправильно» или «Что такое хорошо, а что такое плохо?».

■ Уровень осознанности принятия и адекватности отношения к экзистенциальным вопросам «Смерть», «Свобода», «Одиночество»: насколько я понимаю, осознаю и принимаю эти жизненно-важные сущностные вопросы бытия.

#### Алгоритм работы с моделью личного счастья.

1. Соедините прямыми отрезками точки, которые вы отложили на шкалах удовлетворенности.



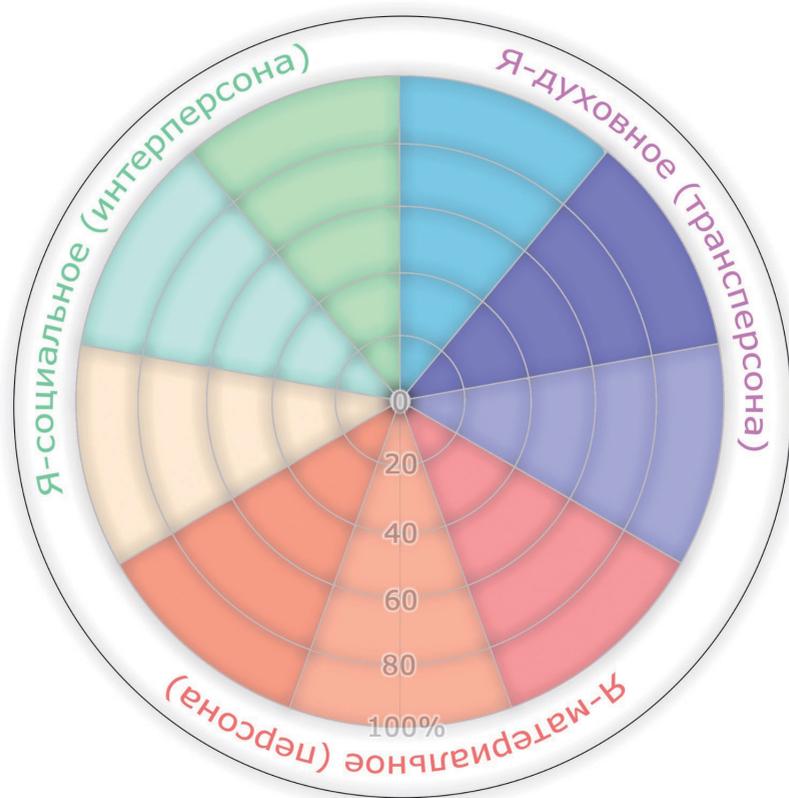
2. Посмотрите на многоугольник, который у вас получился. Ответьте на вопросы:
  - Каким образом эту фигуру можно приблизить к форме круга: «как можно выравнить колесо»? (Уменьшить или увеличить величины шкал удовлетворенности, ориентируясь на самый низкий или высокий показатели).
  - Для прогрессивного развития, что лучше — уменьшить или увеличить величины шкал удовлетворенности? (Увеличить.) Предлагаем проверить.
3. Возьмите синий карандаш и начертите окружность, ориентируясь на высокие показатели по шкале удовлетворенности. Что при этом ощущаете, чувствуете, какие мысли у вас актуализируются?
4. Возьмите красный карандаш и начертите окружность, ориентируясь на самые низкие показатели по шкале удовлетворенности. Что при этом ощущаете, чувствуете, какие мысли у вас актуализируются?
5. Определите, какое состояние для вас комфортнее: когда воспринимаете синюю или красную окружность?
6. Если вам комфортнее при восприятии красной окружности, то проверьте наличие своих проблем, страхов, ограничивающих возможности личностного развития. Лучше это сделать с профессиональным психологом.
7. Если вам комфортнее при восприятии синей окружности, то составьте перспективный план своего развития по следующей схеме:
  - Определите ресурсные позиции (это самые высокие показатели по шкале удовлетворенности) личностного развития. Это ваши опорные точки: область личностной сферы, где вы особенно успешны. Совершенствуйте себя в этих направлениях: ставьте задачи развития личности таким образом, чтобы эти ресурсы наиболее оптимально использовать в своем развитии.
  - Определите средние показатели по шкале удовлетворенности личностного развития. Поставьте перед собой перспективные задачи для оптимизации их совершенствования.
  - Определите низкие показатели по шкале удовлетворенности личностного развития. Это наиболее уязвимые области в



вашем личностном развитии. Ставя перед собой задачи развития личности в этих сферах, во-первых, определите вид психокоррекционной деятельности. Во-вторых, обязательно проконсультируйтесь с профессиональным психологом.

- Составьте программу личностного развития и следуйте к реализации намеченных целей и задач.
- Достигнув поставленных целей задач, вновь проведите данную психотехнику, после чего вернитесь к п. 1 данного алгоритма.

Приближая свое колесо счастья к совершенной форме, вы неизбежно «везете» себя к личностному совершенству. Счастливого безопасного Пути!



### Психотехника «Цветное дыхание»

**Цель:** психотехника направлена на балансирование энергии, что приводит к состоянию гармоничной равновесности, радости, благодности. Так же эта психотехника выполняется в качестве профилактики различных расстройств и является ежедневной утренней практикой.

**Рекомендации.** Вначале практики необходимо дать общие сведения о чакрах. С точки зрения индуистов и буддистов чакры — это энергетические центры, исполняющие роль ворот между физическим и нематериальным мирами. Основные чакры расположены вдоль центрального меридиана, проходящего от окончания позвоночника до макушки. Каждой чакре соответствует свой цвет.

На уровне копчика находится чакра *муладхара* (красный цвет) — отвечает за связь с Землей и подпитку энергией физического здоровья.

*Свадхистана* (оранжевый цвет) расположена в нижней части живота, здесь зарождается новая жизнь. Сексуальная энергия, любовь самки к детенышу.

*Манипура* (желтый цвет) находится в области солнечного сплетения. Обеспечивает энергию воли, целеустремленности и чистоту намерений.

*Анахата* (зеленый цвет) находится на уровне сердца. Энергия жизни, обеспечивающая принятие мира и любви к людям.

*Вишудха* (голубой цвет) расположена на уровне горла. Энергия красоты природы и изящных линий.

*Аджна* (синий цвет) — третий глаз — чакра расположена над бровями посередине лба. Отвечает за интуицию и мышление.

*Сахасрара* (фиолетовый цвет) — место положения чакры — в области макушки. Энергия мудрости и духовности, обеспечивающая связь с Вечностью.

Целесообразно поэтапно освоить чакровое дыхание: ежедневно в течение недели проработать каждую чакру.

*Займите удобную для медитации позу. Закройте глаза и сделайте несколько проникновенных, связанных, глубоких дыханий. Интегрируйтесь с прошлым, настоящим и будущим пространством своего бытия. И ощутите себя «здесь и сейчас». Почувствуйте центральную меридиану, вдоль которой расположены ваши энер-*



*гетические центры — чакры. Почувствуйте их поочередно, начиная снизу вверх.*

*Акцентируйте свое дыхание на муладхаре, сделайте двадцать один связный вдох и выдох в область этого энергетического центра. Представьте, как он наполняется чистым ярким алым цветом. Вдыхайте физическую силу, мощь, волю, выдыхайте болезни, недуги, физические травмы. Почувствуйте свой копчик: он как насос распределяет вдоль вашего позвоночника эту живительную энергию физического здоровья. Поблагодарите муладхару.*

*Мягко переходим к акценту дыхания в область свадхистаны. Наполняем эту чакру оранжевой чистотой. Вдыхаем энергию сексуального наслаждения от соития с любимым человеком, выдыхаем страхи, зависимости от никотина, алкоголя. Вдыхаем радость сексуального оргазма, восторг, желание, выдыхаем капризы, сиюминутные страсти. Вдыхаем неистовую, безусловную любовь к родившимся детям и детям, которым еще предстоит родиться, выдыхаем чувство вины за несостоявшееся рождение, мысленно просим прощение за аборт. Вдыхаем любовь, сострадание, сочувствие, заботу к своим родителям за то, что мы уникальны и неповторимы, выдыхаем злость, обиду, надменность. Почувствуйте изменения в области этого центра. Поблагодарите свадхистану.*

*Центр вашего дыхания плавно переключается в область манипуры. Солнечно-жёлтые потоки энергии направлены на реализацию ваших намерений. Почувствуйте их силу и мощь. Вдыхайте энергию воли, выдыхайте бесполезное бездействие, скуку, апатию. С каждым вдохом обретайте целеустремленность и собранность в процессе реализации жизненных планов. С каждым вдохом усиливайте интеграцию намерений и действий. Вдыхайте смелее вызовы жизни, обретая с каждым вдохом волевые установки для преодоления возможных трудностей. Прочувствуйте каждой клеточкой организма изменения, происходящие в вашем теле. Осознайте их прямо сейчас. Поблагодарите манипуру.*

*Совершаем переход в область сердечной чакры анахаты. Свежесть, чистота и разнообразие зелени возрождает человеческое начало духовной любви к людям, открывает врата райского сада. С каждым вдохом наше сознание наполняется желанием созидать, смелостью открывать новое и сливаться с чудесным природным началом. Выдыхаем страх перед неизвестностью, подавленность,*



*внутренний дискомфорт, ревность, уныние. С каждым вдохом приходит открытость к познанию мира, вера, надежда, любовь, добродушие. Наполненность сознания любовью к Природе и Человеку обеспечивается энергией анахаты. Поблагодарите анахату. И...*

*Мягкое включение в дыхательный процесс энергетического центра — вишудха происходит через процесс наполнения чакры связным проникновенным дыханием. Голубой цвет вливается чистотой и красотой в центр инстаза — эстетического удовольствия. Энергия совершенства бытия с каждым вдохом вносит в сознание красоту, гармонию, эстетику...и с каждым выдохом освобождает нас от безобразия, беспорядка. Вдыхаем чистоту и гармонию отношений, выдыхаем грубость, агрессию, ненависть. Вдыхаем благодарность за усилие и надежность, которыми одаривает вас Вселенная через людские благие дела, выдыхайте сомнения по отношению к действиям дарителя. Вдыхаем добро, верность, выдыхаем чувство вины за намерение или причиненную боль Природе. Попросите прощение у Природы, пообещайте бережно и с любовью относиться к ней впредь. Благодарим вишудху. И...*

*Направление дыхания свободно перераспределяется в область аджны. Синий цвет природного сапфира обеспечивает возможность сочетать мыслительную деятельность и интуитивное восприятие Мира. Вдыхайте ресурсы прошлых добрых деяний, опыта Жизни, выдыхайте чувство вины, связанное с прошлым опытом. Вдыхайте дисциплинированность и выдыхайте насильственное принуждение. Вдыхайте достоинство Себя, выдыхайте гордыню, как ширму, за которой прячутся комплексы. Вдыхайте мечты, знания, добрые деяния, выдыхайте обман, хитрость, лукавство. Вдохните чистоту намерений каждого произносимого вами слова, выдохните скрытность, расчетливость, суетность, скуку. Пусть уйдут сомнения и упрямство, а войдут Честь и Достоинство. Поблагодарите аджну.*

*Сахасрара — энергетический центр, открывающий трансперсональные пространства бесконечного Мира. Сверкающие разнообразным мерцанием оттенки фиолетового цвета, свободно и легко переходят в Бесконечность, обеспечивая нам беспрепятственный выход в просторы Мироздания. Дышите и Чувствуйте! «Вы Совершенны в силу своей уникальности!» Познайте Самого Себя.*



**Цель:** гармонизация внутреннего «Я» и гармонизация женско-мужских отношений. Активизация Силы Духа, жизненной энергии.

**ПОДГОТОВКА К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ:** Лучше всего практику делать на природе, обратившись лицом на юг (все предки и Боги оказывают поддержку с севера). Практика выполняется стоя, стопы нужно поставить параллельно друг другу на ширину плеч. Почувствовать устойчивое положение поможет визуализация внешней опоры, которую нужно представить идущей от 7-го шейного позвонка за спиной к земле. Руки вдоль туловища, ладони развернуты вперед. Пальцы расширены, ощущение, что лоно рук — это большой исток, поддерживающий направление энергетического потока, идущего от вас к потомкам (если вы себя в данный момент считаете началом). Глаза удобнее закрыть, но можно выполнять и с открытыми глазами. Сделайте 21 связное мягкое дыхание в область сердечной чакры.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**ВНИМАНИЕ!** *Работаем только с кровными родственниками, даже, если вы их никогда в жизни не видели! Приемные родители — это ваша социальная поддержка. Энергия Рода передается по крови.*

**РАБОТА С ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ.** Ощутите слева за своей спиной энергию своей мамы, почувствуйте ее как поток, проникающий через вашу левую лопатку. Затем почувствуйте как ваша мама получает энергию от своих родителей и энергия, интегрируясь в вашей маме, переходит к вам. За родителями мамы — ваш дедушка и ваша бабушка по материнской линии. Обратитесь к ним со словами благодарности (по возможности обращаясь к ним по именам и отчествам):

— Дедушка (Ф.И.О.) и бабушка (Ф.И.О.) благодарю вас, что вы дали Жизнь своей дочери (Ф.И.О.), моей маме — единственной маме, которая мне подходит. Благодарю вас, что нескончаемый поток энергии Вселенной через вас продолжает идти к моей маме, а от нее ко мне, а от меня — к моим детям, вашим правнукам и внукам,



вашим пра-правнукам (если есть), если еще пока у вас нет детей, внуков, то говорите «к вашим потомкам».

Почувствуйте за вашим дедом его родителей — ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

— Прадедушка (Ф.И.О., если знаете) и прабабушка (Ф.И.О., если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моему деду (Ф.И.О.), вашему сыну. Благодаря вам и вашему сыну наш Род живет.

Почувствуйте за вашей бабушкой его родителей — ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

— Прадедушка (Ф.И.О., если знаете) и прабабушка (Ф.И.О., если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моей бабушке (Ф.И.О.), вашей дочери. Благодаря вам и вашей дочери наш Род живет.

Далее почувствуйте Энергию Вселенной, которая по вашему материнскому Роду проходит через вас к вашим потомкам. Постепенно вы ощущаете приятный мягкий прохладный, чаще всего зелено-синих, черных цветовых оттенков поток энергии Рода вашей мамы. Обратитесь к Вселенной:

— Я с благодарностью принимаю все, что ты передаешь мне. Я осознаю, что это самое благоприятное, что ты для меня делаешь.

Через левое плечо повернитесь к Роду по материнской линии и поклонитесь настолько, насколько вам подскажет ваше тело. Если есть желание, сделайте поклон ниц. Дайте полную волю чувствам, эмоциям.

**РАБОТА МУЖСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ.** Ощутите справа за своей спиной энергию своего отца, почувствуйте ее как поток, проникающий через вашу правую лопатку. Затем почувствуйте, как ваш отец получает энергию от своих родителей и энергия, интегрируясь в вашем отце, переходит к вам. За родителями отца — ваш дедушка и ваша бабушка по отцовской линии. Обратитесь к ним со словами благодарности (по возможности обращаясь к ним по именам и отчествам):

— Дедушка (Ф.И.О.) и бабушка (Ф.И.О.) благодарю вас, что вы дали Жизнь моему сыну (Ф.И.О.), моему папе — единственному папе, который мне подходит. Благодарю вас, что нескончаемый поток энергии Вселенной через вас продолжает идти к моему папе, а от нее ко мне, а от меня — к моим детям, вашим правнукам и внукам, вашим пра-правнукам (если есть), если еще пока у вас нет детей, внуков, то говорите «к вашим потомкам».



Почувствуйте за вашим дедом его родителей — ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

— Прадедушка (Ф.И.О., если знаете) и прабабушка (Ф.И.О., если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моему деду (Ф.И.О.), вашему сыну. Благодаря вам и вашему сыну наш Род живет.

Почувствуйте за вашей бабушкой его родителей — ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

— Прадедушка (Ф.И.О., если знаете) и прабабушка (Ф.И.О., если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моей бабушке (Ф.И.О.), вашей дочери. Благодаря вам и вашей дочери наш Род живет.

Далее почувствуйте Энергию Создателя, которая по вашему отцовскому Роду проходит через вас к вашим потомкам. Постепенно вы ощущаете приятный теплый, чаще всего желто-красных, белых цветовых оттенков поток энергии Рода вашего отца. Обратитесь к Создателю:

— Я с благодарностью принимаю все, что ты передаешь мне. Я осознаю, что это самое благоприятное, что ты для меня делаешь.

Через правое плечо повернитесь к Роду по отцовской линии и поклонитесь настолько, насколько вам подскажет ваше тело. Если есть желание, сделайте поклон ниц. Дайте полную волю чувствам, эмоциям.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** Встаньте в исходное положение, руки сложите в форме большой чаши (но не смыкайте руки между собой) и почувствуйте соединение двух потоков энергий — Женской и Мужской. Через оставшийся между ладоней выход направьте энергию вашим детям.





## Шкала эмоций

(автор Ксения Егорова URL: <https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/10242/>)

Уровень	Названия эмоции	Содержание
3.5 — 4.0	Интерес — Энтузиазм	Это лучшие из высоко-тонных эмоций. Люди, испытывающие интерес и проживающие энтузиазм, чаще всего оптимистичны, и жизнерадостны. Они творчески-активны и деятельны, их интересы широкомасштабны, а идеи позитивны и оригинальны. Такие люди благодушны, конструктивно-эмпатичны и могут воодушевлять других.
3.0	Консерватизм	Недостаток консерватизма в том, что он подавляет энтузиазм и творческую изобретательность. Такие люди осторожны, уравновешены, сдержаны, терпеливы, не любят выделяться из толпы. Вместе с тем это люди надежные, честные и неконфликтные, последовательные в принятии решений и их достижений.
2.5	Скука	Хроническая Скука (ленность) подразумевает состояние, в котором человек пытается убить время. Иногда это состояние легко спутать с апатией или горем, но на самом деле кардинальное отличие состоит в том, что человек в скуке не жалуется и не раздражается, его постоянная эмоция — удовлетворенность. К сожалению, у него отсутствует цель в жизни. Он беззаботен и не амбициозен, это приятный и неконфликтный человек.
2.0	Антагонизм. Открытая враждебность	Главная характеристика Антагонизма — опровержение. Эмоция — открытая враждебность. Это уровень колких замечаний и сарказма. Антагонизм не может устоять перед вызовом. Если вы хотите, чтобы он сделал что-нибудь, попросите у него обратное. Дайте ему что-нибудь оспорить, и он это сделает.
1.8	Боль	Здесь имеется в виду не сама боль, а эмоциональная реакция на боль. Человек не может оставаться в высоком тоне, когда ему больно. Его внимание рассеивается, он несдержан, раздражителен и нетерпелив.

Уровень	Названия эмоции	Содержание
1.5	Гнев	Постоянно находясь в состоянии душевного расстройства, человек кричит, злится, раздражается, обвиняет и выражает недовольство.
1.2	Отсутствие сочувствия	Человек в отсутствии сочувствия холоден, груб, равнодушен. Кажется, что у него отсутствуют эмоции. Его не касаются чужие проблемы, но он будет ожидать полного понимания и прощения за свои пагубные действия. На этом уровне мы часто встречаем упрямое нежелание говорить.
1.1	Скрытая враждебность	Это скрытый тон, наиболее трудный для распознавания. Он находится между страхом (который является причиной его тона) и гневом (который он должен скрывать). На этом уровне мы находим вопиющую ложь и лицемерие. Такой человек притворяется высоко-тонным. Он убеждает в добрых намерениях и манипулирует людьми, всегда стремясь к скрытому контролю.
1.0	Страх	Хронический страх легко становится косноязычным, избегает людей, подпрыгивает от хлопанья двери. Он постоянно напуган, все кругом опасно. Такой человек боится иметь вещи (ведь он может потерять их). Его решение — быть осторожным в отношении всего в жизни. Он говорит о страшных вещах, действительных или воображаемых.
0.9	Сочувствие	Человек в хроническом сочувствии — навязчиво «понимающий», и может бесконечно оправдывать неудачи своих друзей, что лишает их ответственности и убивает их стремление к борьбе. Высоко-тонный человек сказал бы: «Да, это неудача, но ты можешь попробовать еще раз». А сочувствие не помогает восстановиться после поражения и вернуться, чтобы победить.



Уровень	Названия эмоции	Содержание
0.8	Задабривание	Человек в задабривании пытается завязать дружеские отношения, и кажется, что он ничего не требует взамен. Но в действительности, задабривание является частью диапазона страха. Человек в этом тоне не осознает свой страх. Его задабривание предназначено для того, чтобы защитить себя от негативных последствий.
0.5	Горе	Горе просит сочувствия, ничего не давая взамен, и помощи, не принимая ее. Это человек, который постоянно чем-нибудь недоволен, и все это обернуто жалостью к себе. Часто он пытается удержаться в прошлом и держится за свои обиды.
0.375	Заглаживание вины	Человек в тоне заглаживания вины живет, постоянно извиняясь и пытаясь искупить некий вред (даже вымышленный). Он может льстить или унижать свое достоинство, чтобы добиться сочувствия или помощи. В худшем случае это слепое самопожертвование и мученики-самоубийцы.
0.05	Апатия	Апатия — это отключение от любви, жизни, надежд, мечтаний и абсолютный пессимизм. В состоянии апатии человек близок к чувству, что он ничем не владеет, и думает, что другие тоже ничего не должны иметь. Он позволяет любой собственности разрушаться и портиться. Себя он тоже разрушает тем или иным способом. Наркоманы, алкоголики, хронические игроки — это люди в апатии.



### Матрица судьбы

*Метод «Матрица судьбы»* (автор Наталья Ладини [Ладини Н. Диагностика предназначений. Матрица судьбы. <https://ladinimatrix.com/>]) — это метод самопознания человека. Он рассказывает о заложенном от рождения потенциале человека. Метод основан на 22 высших арканах Таро. Таро уже тысячи лет применяется духовными просветителями, но только сейчас эти знания становятся доступны для каждого человека. Для тех, кто стремится к самопознанию и саморазвитию. Метод схож с астрологией и нумерологией. Он позволяет понять не только твою текущую ситуацию, но и как двигаться дальше.

Энергии матрицы в течение жизни остаются неизменны. Это своего рода энергетический код ДНК человека. Поэтому изучив один раз свою матрицу, вы будете знать, какие энергии проявляются в тот или иной период жизни. Этот метод позволяет развивать осознанность и жить здесь и сейчас в соответствии со своими энергиями. [Матрица судьбы. <https://matrica-sudby.ru>]

#### *Расчёт матрицы*



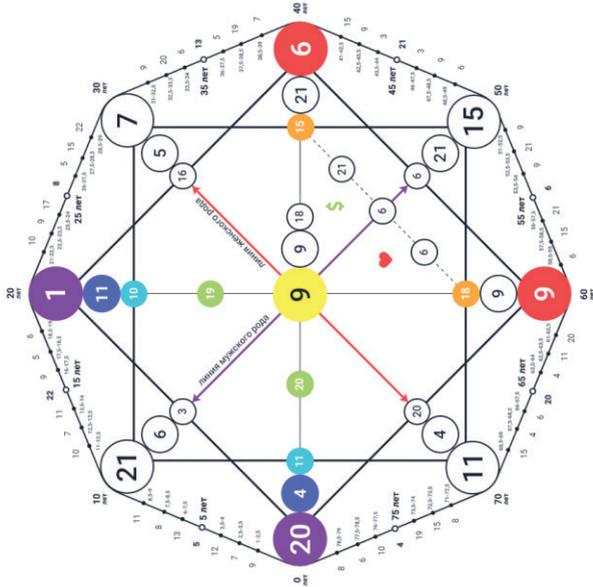


Пример: 20.01.1977

### Персональный расчет

Карта здоровья

Название Чисры	Физика	Энергия	Эмоции
1 Сакральный Миссия	20	1	21
2 Арена Судьба, зрелость	4	11	15
3 Вислула Судьба, зрелость	11	10	21
4 Анахата Отношения, картина мира	20	19	12
5 Манипура Статус, владение	9	9	18
6 Свадхистана Детские любовь и радость	15	18	6
7 Муладара Тело, материя	6	9	15
Итог	13	14	9



Родовые программы по мужской линии:



Родовые программы по женской линии:



Поиск себя

Соединение мужского и женского. Выстраивание взаимоотношений. Способности, навыки, умения.

Социализация

Социальная и родовая системы. Результаты и признания в социуме.

Духовная грамотность

Духовный зачет. Кто я для богов? Где божественное во мне?



**Аркан портрета** (асцендент, как человека воспринимают) — день рождения **20**

месяц **1**

год  $1977 = 1 + 9 + 7 + 7 = 24 = 2 + 6 = 6$

Три полученных цифры:

$20 + 1 + 6 = 9$

**ХАРАКТЕР.** Центральный аркан: сумма четырёх углов

$20 + 01 + 06 + 09 = 36 = 3 + 6 = 9$

Арканы вдохновения и депрессии. Суть видения пути.

$20 + 1 = 21$

В нашем примере — это **20 21 1**

Просчитаем остальные уголки по тому же принципу: сумма соседних уголочков.

$1 + 6 = 7$

$6 + 9 = 15$

$20 + 9 = 29 = 2 + 9 = 11$

**ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ:**

Линия неба (любовь высшего порядка, образование, интуиция) — Н — сумма вертикальных двух точек:  $9 + 1 = 10$

Линия Земли (быт, секс, семья, деньги) — З — сумма горизонтальных двух точек:  $20 + 6 = 26 = 2 + 6 = 8$

Линия мужской энергии (мужской Род) — М — сумма двух точек правой диагонали:  $15 + 21 = 36 = 3 + 6 = 12$

Линия женской энергии (женский Род) — Ж — сумма двух точек левой диагонали:  $11 + 7 = 18$

**ЛИЧНОЕ** — До **40 лет**: для себя, чем напитать свою личность.

$Н + З = 10 + 8 = 18$

**СОЦИАЛЬНОЕ** — **40—60 лет**: для людей

$М + Ж = 12 + 18 = 30 = 3 + 0 = 3$

**ДУХОВНОЕ** — После **60 лет**: общее предназначение. Куда идти.

$18 + 3 = 21$

**КАРМИЧЕСКИЙ ХВОСТ: 9 9 18**

$9 + 9 = 18$

$18 + 9 = 27 = 2 + 7 = 9$



**ПОЗИТИВНЫЙ БАГАЖ:** талант, самовыражение; навык из предыдущих жизней: **10 11 1**

$$9 + 1 = 10$$

$$10 + 1 = 11$$

Если зона талантов и кармических долгов совпадает, то это значит, что человек знал, как делать и всё равно накосячил. Тебе повезло: ты знаешь, как отработать карму.

**ЛИНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ: 18 6 6 21 15.**

**ЛИНИЯ ОТНОШЕНИЙ: 18 6 6. ЛИНИЯ ФИНАНСОВ: 15 21 6.**

$$9 + 6 = 15$$

$$18 + 15 = 33 = 3 + 3 = 6$$

$$15 + 6 = 21$$

$$18 + 6 = 24 = 2 + 4 = 6$$



Структурно-функционально-мотивационная матрица личности  
Таблица 1

Название аркана в центральной позиции (характерологическая суть) и в высшем предназначении	Аркан в «плюсе»	Аркан в «минусе»	Рекомендации
Аркан 1. Маг: энергия волшебства, чудотвор- ства.	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Идея, мощь, первопрородцы. Лидерство и оптимизм. Новаторство. Изобретательность. Быстрая реализация желаний. Множество идей. Авантюризм. Самостоятельность. Свободолюбие. Ценные идеи.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Эгоизм. Гордыня. Комплексы, неуверенность в себе. Неумение принимать критику, неумение прощать. Страх начать новое. Чувство превосходства над другими. Корона на голове. Не желание делиться. Использование идей в мошеннических целях. Например, ваша мощь направлена на мошеннические действия.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> 1 аркан — реальная мощь. Если Маг, способности к ритуальной магии. Если новатор, мощное до-стигаторство. Идеями стоит делиться. Мощь проявлять во благо. Хорошо, если вы способны стать первопрородцами. Способны передать идею миру.</p>
Аркан 2. Верховная жрица: энергия единства, равенства, гармонии	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Встречается редко. В высшей сути (рождены 2 числа, в феврале, либо 1 января) и в карме здорового. Кто рождён в 2000 году в карме здоровья.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Сплетни, интриги. Озлобленность на весь мир, сомнения. Перешител-ность. Двойственность натуры. Лень, пассивность.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Прислушиваться к своей интуиции. Исключить все виды сплетничества. Рефлексия возвращает целостность и раскрывает интуицию.</p>



	<p>Тайна. Интуиция. Сдержанность. Мистика. Дипломатичность. Много адептов, общительность. Сильная интуиция, наблюдательность. Умение дать верный совет.</p> <p>Способность к эзотерике.</p> <p>Раскрытие тайн (исторические, археологические, магические, криминалистические)</p>	<p>Скрытность, капризность. Если нет возможности раскрывать великие тайны, обходятся тайные аспекты обычных людей, интриги, свои тайны. Мальчики довольно сдержаны.</p> <p>Девочки изображают чувство напоказ.</p>	<p>Считать свои чувства, учиться их проявлять.</p> <p>Разглашать тайны, конфиденциальной информации.</p>
<p>Аркан 3. Императрица: энергия хозяйки: женщина, мать, хозяйка</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> В идеале, если аркан в характере. Очень женский, даже, если стоит у мужчин. Такие мужчины способны поинимать женщин, желание иметь детей.</p> <p>Женственность. Красота. Умение подать себя. Ухоженность. Порядок в доме и делах. Отличный вкус.</p> <p>Статусность. Дети. Хорошие мамы.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Излишний контроль. Гордыня. Неумение прощать. Подавление мужчин. Женские болезни. Мужские обязанности. Истеричность. Проблемы с матерью.</p> <p>Обиды на мать.</p> <p>Сложности в ведении хозяйства не только в доме, в жизни.</p> <p>Аборты.</p> <p>Заикленность только на деньгах, на материальной выгоде.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Убрать все обиды на мать.</p> <p>Взращивать себя, детей, других личностей, но без перегибов в сторону «жамать».</p> <p>Организация быта, ведение хозяйства. Организация жизни.</p> <p>Показать пример детям.</p> <p>Учиться пользоваться внешними данными.</p> <p>Учиться принимать пассивный доход, подарки, стартовый капитал.</p>



<p>Аркан 4. Император: энергия хозяина: мужчина, отец, лидер</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Самый мужской аркан: способен и защитить, и обеспечить. Даже, если это женщина. Авторитетность. Лидерство. Ответственность. Организаторские способности. Целеустремлённость. Решительность. Внутренний стержень. Позиция отца, правителя. Способен накопить ресурсы и вложить его дальше.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Деспотизм, излишний контроль. Злоупотребление властью. Навязывание своего мнения. Желание власти любой ценой. Сверхконтроль. Проблемы в отношениях с отцом — проблемы в лидерстве, в социуме. Проблемы с заработком денег. Страх ответственности. Быть в позиции подчинённого. Придумывает нежизнеспособные проекты, требующие инвестиций.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Заработок денег активным путём: сам(а) зарабатываю, сам(а) обеспечиваю. Желательно выйти в лидерскую позицию. Хозяин жизни. Брать лидерство. Сладить отношения с отцом. Мир с отцом. В отношении самому быть лидером и искать лидера. Быть примером сотрудникам. Проекты базовые, жизненно важные, попадать в потребности целевой аудитории.</p>
<p>Аркан 5. Иерофант: энергия учителя и ученика</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Учение. Порядок. Традиции. Любовь к порядку, консерватизм. Тяга к обучению. Ораторские способности. Традиции, в том числе семейные, религиозные. Жизненные принципы. Лидерство. Умение объяснить доступно. Духовные классические принципы.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Стремление всех поучать. Хаос. Традиции в псевдо религиям, сектам. Если наглый, может сам основать псевдоучения. Культ чистоты и порядка. Консерватизм. Гордыня. Контроль близких. Нежелание учиться, развиваться. Хаотичность в учении. Отстаивание своей правоты.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Соблюдать традиции семьи, страны. Отделять зёрна от плевел. Не попадать в лже учения. Создавать свои традиции в семье. Создавать к порядку, системность. Создание упорядоченности. Учить и учиться всю жизнь. Создавать системы, структуры.</p>



<p>Аркан 6. Влюблённые: энергия любви и отношений</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Самый популярный среди матриц. Любовь. Выбор. Общественность, бесконфликтность. Обаяние. Артистизм. «Душа компании». «Человек-праздник». Гостеприимство. Любовь ко всему. Действие из любви. Замечательный вкус. Желание сотрудничать.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Ранимость, депрессии. Неумение общаться, любить. Жизнь в «розовых очках». Мстительность, обидчивость. Зацикленность на своей внешности. Неуверенность в себе. Общение из выгоды. Тусовки из лени. Достаёт окружающих желанием внимания в его сторону. Движение напролом. Идёт по головам.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Создание гармонии. Делать выбор по сердцу, по любви. Учиться любить себя. Выбирать по принципу то, что нравится мне. Выбирать не меньшее из зол, а выбирать добро. Заработок приходит там, где любовь и желание сотрудничать. Активный спорт. Путешествие. Жить на два дома. Работать в команде и наличие целей.</p>
<p>Аркан 7. Колесница: движение цель. Достижения</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Самый достигаторский и скоростной. Движение. Цель. Достижение. Целеустремлённость, лидерство. Активная жизненная позиция. Любовь к путешествиям. Желание быть за рулём. Умение радоваться победе. Самоодаточность. Человек — стрела. Карьерный рост. Активные виды спорта.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Отсутствие движения, лень, апатия. Неумение доводить дело до конца. Неумение делегировать, агрессия. Неудовлетворённость результатами. Заниженная самооценка. Отсутствие целей, или размена на мелкие цели без прокладки маршрута. Страх ответственности. Спешка. Суета</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Сформулировать маршрут: ставить короткие цели, получать радость и следующие ставить. Помните, что не люди торгуют, а ты быстро действуйешь. Задавать вектор движения для команды. Командообразование, делегировать задачи.</p>



<p>Аркан 8. Справедливость: энергия кармической справедливости</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Закон. Ответственность. Карма. Важно всё оформлять официально. Платить налоги. Соблюдать законы страны, где пребывают. Стремление к новым знаниям. Ответственность. Важно отвечать за свои слова. Справедливость. Открытость. Дружелюбие. Бесстрашие. Решительность действий. «Дружба с законом».</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Причины проблем — в других. Отстаивание своей правоты. Поиск справедливости в мелочах. Нервные срывы. Нежелание меняться. Гордыня. Осуждение, обидчивость. Вечный поиск справедливости. Нелегальная деятельность. Борьба за то, чего нет — война с ветряными мельницами.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Говорить осторожно. Обещайте то, что выполнимо. Исполнять обещание. Важно уметь разбираться в причинно-следственных связях всех событий (карма). Учиться на ошибках и опыте. Понять, что мирской справедливости нет, есть справедливость вселенская. Легальная деятельность. Дозировать труд и отдых.</p>
<p>Аркан 9. Отшельник: энергия мудреца</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Самодостаточность. Мудрость. Уединение. Интеллектуальность. Верность. Глубокие чувства. Любовь к обучению. Способность и ресурс делить открытые мирового уровня. Подарить миру новое. Избирательность. Желание уединяться и наслаждаться им.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Замкнутость. Чрезмерный аскетизм. Нелюбовь к себе. Гордыня, самодовольство. Осуждение людей, нежелание помогать. Нежелание дать миру свои мудрые истины. Сомнения, перфекционизм. Идеализация.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Помнить о том, что вы способны подарить миру новые открытия. Реализация по полной. Быть в уединении. Передавать наработки миру. Открывать миру без комплексов перфекциониста. Работа мозгами, лучше в одиночестве. Физический труд не приносит дохода желаемого.</p>



<p>Аркан 10. Колесо фортуны: энергия удачи</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Самые большие везунчики. Удачливость, везение. Развитая интуиция. Позитивное мышление. Доверие миру. Авантюризм. Умеют впускать счастье в дом. Умеют пользоваться удачным моментом. Способность увидеть шанс. Принятие цикличности. Жить по импульсу. Работать легко.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Трудная жизнь. Лень, пассивность. Нежелание развиваться. Несамостоятельность. Страх принятия решений. Отсутствие веры в себя. Делают что-то без желания. Непринятие цикличности. Не всегда полезен аферизм. С детства учаг преодолевать.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Действовать по своему желанию. Учиться жить в своё удовольствие. Чем больше отдохнёшь, кай-фанэш, тем лучше для тебя. Помнить, что в жизни то пусто, то густо — цикличность. Представьте, что ваше колесо фортуны крутится, то вверх, то вниз. Всё проходит, помнить об этом. В верхней фазе помнить, что подготовиться к периоду, когда будет спад. Принимать цикличность.</p>
<p>Аркан 11. Сила: энергия проявления физической силы и потенциала</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Самый сильный и самый простой. Сила. Труд. Энергия. Много энергии. «Открытое сердце». Ответственность. Лидерство. Физическая сила. Занятие спортом. Выносливость.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Давление на других. Трудоголизм, неумение отдыхать. Физическая агрессия. Гордыня. Упрямство. Лишний вес. Апатия, депрессия.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Чем больше трудитесь, тем больше вознаграждение. Вдохновлять примером других. Вредит безделье и безработица. Работать на совесть.</p>



<p>Аркан 12. Повешенный: энергия нового видения и служения людям</p>	<p>Активный спорт. Путешествие. Жить на два дома. Работать в команде и на личные цели.</p> <p><b>ПЛЮСЫ:</b> Второй аркан по частоте встречаемости. Альтруизм. Служение. Креатив. Доброта. Милосердие. Отзывчивость. Благодарительность. Новаторство. Креативное мышление. Служение миру: тебе, семье, городу, стране. Польза миру. Способность ко многому, хорошие ораторы, психологи, массажисты. Если сами в ресурсе. Способность посмотреть на мир под другим углом зрения.</p>	<p>Прикидывается «шлангом», тиранить, проявлять агрессию, то есть использовать силу во вред.</p> <p><b>МИНУСЫ:</b> Прислуживание. Бесполое точное содействие тем, кто даже не просят. Помогать из дефицита. Отдать «последнюю рубашку». Жертвенные отношения с близкими, потребность страдать. Обидчивость. «Меня никто не любит». Депрессия. Негативное мышление. Синдром жертвы. Обида на мир.</p>	<p>Важно работать физически. В спорте, с животными, растениями. Важно пахать.</p> <p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Проявление заботы по просьбе. Содействие. Достоинно позаботиться о себе. Убрать нужду в себе во всем. Помогать действенно. Смотреть на мир и проблемы под разными углами зрения и найти ресурсные проявления. Помогать за вознаграждение.</p>
--	--	--	---



<p>Аркан 13. Смерть: энергии жизни и смерти, трансформации</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Минимализм. Смелость. Проект. Тяга к экстриму. Готовность к переменам. Хорошая память. Нет страха смерти. Собранные действия в сложных ситуациях. Избавление от излишек, всего устаревшего. Умение действовать про-ектно, Исповедовать мини-мализм. «Лошадь сдохла — слезь!» — правильный девиз.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Агрессивность, резкость. Навязывание своего мнения. Захламлённость местожительства. Желание бросить начатое. Страх перемен. Страх старости и смерти. Притягивать несчастные случаи. Неумение закончить. Тянуть лямку — отток энергии.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Действовать проектно. Завершать дела. Если не можешь что-то сделать, даже, если взял, выкини его из поля жизни. Развивай смелость. Системный выход из зоны своего комфорта. Избавляйся от хлама. Отпускать покойников, про-шлое. Отпускать, то, что не прино-сит ресурс.</p>
<p>Аркан 14. Умеренность: энергия искусства и зрелой души</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> «Золотая середина». Твор-чество. Компромисс. Утончённый взгляд на мир. Добродетельность, открытость. Любовь к искусству. Сре-динность во всём. Отличный вкус. Хорошая интуиция. Лю-бовь к путешествиям. Способность найти ком-промисс.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Нежелание прощать. Ранимость, самобичевание. Чёрствость, грубость. Не-терпеливость. Зависимости. Эмоциональные качели. Примитивное мировосприя-тие. Аскеза. Эйфория. Тратит больше, чем зарабаты-вает.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Наполнение жизни гармо-нией и балансом. Тянуть то, что по силам. Делать всё по средствам. Даже, когда богаты, жить по-этим средствам (не склады-вать на погом). Творческая деятельность. Прекрасно работают там, где важно чувство меры: любой вид искусства. Кулинария. Учиться жить по средствам.</p>



<p>Аркан 15. Искусшение: энергия проявления теневой стороны</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Диагностика. Харизма. Искусшение. Развитая интуиция. Способность дать верный совет. Умение видеть суть проблем. Ораторские способности. Любовь к удовольствиям. Выбор лучшего. Умение разбираться в сути происходящего. Признает свои теневые качества.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Агрессия. Преступления. Ревность, зависть. Зависимости. Придирчивость. Жажда власти. Высокомерие. Соблазн к искушениям. Незаконные отношения. Порочность. Подавлять страсть. Акуратно с нелегальной деятельностью — тонкая грань. Отношения с кармическими партнёрами.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Заниматься диагностикой в любой сфере. То, что вам кажется, вам не кажется. Толкает окружающих к развитию, через искушение, провокацию, если сам контролирует себя. Не строить из себя святых, быть чересчур правильными. Уметь принимать теневую сторону личности без вреда жизни и здоровью. Заработок «в конверте», на пороках людей без ухода в криминал (хотя это есть в мире). Зарабатывать легко и весело.</p>
<p>Аркан 16. Башня: энергия духовного пробуждения</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> «Яркая жизнь» — полная событий, разных. Рушить. Строить. Открытие новых знаний. Лидерство. Умение жить «здесь и сейчас».</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Агрессия. Узкое мышление. Нежелание развиваться. Разрушение. Беспорядочные поступки. Травматизм. Зависимости. Привязанности к людям, событиям, планам.ч</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Активно строить то, что важно. Легко относиться к тому, что рушится, без эмоциональной привязки к планам, людям.</p>



	<p>Самопознание. Строитель-ство. Новаторство. Помощь людям. Строить планы из позиции «я хочу».</p> <p>И идёте к цели через лич-ностный рост.</p> <p>Принимать, что он не глав-ный.</p> <p>Достоинно проходит пре-пятствия.</p>	<p>Самопознание. Строитель-ство. Новаторство. Помощь людям. Строить планы из позиции «я хочу».</p> <p>И идёте к цели через личност-ный рост.</p> <p>Принимать, что он не глав-ный.</p> <p>Достоинно проходит препят-ствия.</p>	<p>Понимать, что то, что ру-шится — никогда вам не принадлежало.</p> <p>«Если рушится, то отпусти, твоё куда от тебя не де-нется».</p> <p>Профессии: монтаж-демон-таж на уровне физики и пси-хики. Строитель. Коуч.</p>
<p>Аркан 17. Звезда: энергия звезды</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Профессиона-лизм. Популярность. Чи-стога.</p> <p>Вера в свой талант.</p> <p>Помощь раскрытия талан-тов.</p> <p>Неординарность, яркость.</p> <p>Заметный в любом соци-уме. Творчество. Богатая фантазия. Настоящность в деле. Хорошая интуиция.</p> <p>Чистоплотность в отноше-ниях.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Несамостоятель-ность, неуверенность в себе.</p> <p>Апатия.</p> <p>Непрофессионализм.</p> <p>Отсутствие популярности.</p> <p>«Не от мира сего».</p> <p>Гордыня. «Звёздная болезнь».</p> <p>Грязные отношения.</p> <p>Нечестность.</p> <p>Нереализация талантов.</p> <p>Неумение пиарить себя.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b></p> <p>Стать лучшим профессио-налом на своем поприще.</p> <p>Важно шифовать таланты.</p> <p>Развивать навыки, которые в последствии помогут по-пулярности и проявлению лучшего для примера дру-гим и приобретения извест-ности.</p> <p>Важно быть звездой.</p> <p>Жить экологично. Воздух, вода, еда.</p> <p>Бизнес в эко-сфере.</p> <p>Пиариться. Реклама.</p>



<p>Аркан 18. Луна: энергия магии и освобождения от страхов</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Творчество. Магия. Реализация мыслей. Богатый внутренний мир. Разносторонние интересы. Развитая интуиция. Позитивное мышление. Вещие сны. Творческие способности. Сбываются мысли. Всё, что можешь представить, можешь получить!</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Депрессии. Страхи и фобии. Лишний вес. Уход от реальности, зависимости. Двуличие, сплетни. Сбываются все негативные мысли и страхи. Склонность к суицидальным наклонностям. Страх работать в творческом и магическом потоке.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Можно заниматься любым творчеством. Магия из бурной фантазии. Позвольте фантазировать, мыслить за гранью. Психология — ваша стезя. Поддерживать душевное равновесие и чистоту мыслей по отношению ко всему. Думать о хорошем. Выплёскивать свои фантазии в творчество и эзотерику. Убирать страхи. Исключать мошеннические деяния.</p>
<p>Аркан 19. Солнце: энергия процветания</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Улучшает магичу в целом. Богатство. Щедрость. Оптимизм. Аркан миллионеров, предидентов. Служение большому количеству людей. Лидер. Блестящие победы. Позитивность. Открытость. Лидерство.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Сам по себе ничего плохого не несёт. Но может себя загнать в минусовую позицию. Самобичевание. Трудоголизм. Давление на других. Гордыня, обидчивость на других. Страх ответственности. Уныние.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Очень денежный аркан. Легко можно разбогатеть. Проявлять щедрость к себе. Щедрость к другим. Давать чаевые. Нельзя экономить. Ни в коем случае не сдаваться с первого и второго раза. Верить в успех.</p>



	<p>Активная позиция в жизни. Жизнь в достатке. Богатство. Вера в лучшее и успех. Не сдаётся никогда. Удача улыбается с трельей и дальше попытки.</p>	<p>Безденежье. Загон в рамки. Нищета. Скупость. Хочу сэкономить! (есть потолок). Экономия на себе — смерти подобно. Поиск скидок, бесплатных услуг. Слушается, если что-то не получается.</p>	<p>Я хочу больше зарабатывать!</p>
<p>Аркан 20. Суд: энергия ясновидения и связь с родом</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b> Семья. Род. Родина. Призвание. Хорошая интуиция. Отсутствие страха смерти. Широкий круг интересов. Ясновидение. Прославлять Род хорошиими делами. Семейственность. Семейные кланы. Увидеть способность к глобальным делам. Могут бросить всё и заниматься тем, к чему призваны.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b> Агрессия, осуждения. Обиды на родителей. Конфликты с родными. Обидчивость. Прислуживание. Зацепка за материальное. Предает своё дело. Не распознал призвание. Работа ниже своих возможностей (профессор подметает улицу). Не помогать семье.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b> Создавать родовое имя. Семейный бизнес. Говорить о семье, Родине только хорошее. Патриотические деяния. Способность к родовой магии (связь с предками). Делать то, что прославляет Родину, семью. Вещать с трибуны. Учить тому, что в контексте матрицы. Работать по уровню и призванию.</p>



<p>ПЛЮСЫ:</p> <p>Заграница. Мир. Глобальное мышление. Дипломатичность. Широта взглядов. Бесконфликтность. В любой стране- как дома. Участие в крупных проектах. Много детей. Отсутствие ограничивающих убеждений. Широта мышления, глобализация мышления. Интернет-взаимодействие.</p> <p>Аркан 21. Мир: энергия мира, миротворца</p>	<p>МИНУСЫ:</p> <p>Воинственный настрой. Шаблонное мышление. Категоричность. Осуждение: «Хочу всё и сразу». Источник конфликтов. Кредиты. Критикует, не любит людей по какому-то признаку. Анти-миротворческие дела. Отсутствие ограничивающих убеждений, несущие вред и здоровье миру. Ограничивающие убеждения.</p>	<p>ЧТО ДЕЛАТЬ?</p> <p>Всё, что связано с заграницей. Иностранные языки. Работа в иностранных компаниях. Брак с иностранным партнёром. Любить мир и принимать людей, не зависимо от национальности, касты. Выходить за рамки свои и окружающих для улучшения качества жизни своей и других. Соблюдать и уважать границы других. Труд в интернете, через интернет. Убрать все ограничивающие убеждения.</p>
---	--	---



<p>Аркан 22. Шут: энергия высшей духовной свободы</p>	<p><b>ПЛЮСЫ:</b>          Веселье. Свобода. «Здесь и сейчас».          Путешествие «по лезвию бритвы».          Свободолюбие.          Отсутствие материальных привязок.          Любовь к путешествиям, открытое сердце.          Большой круг знакомств.          Лёгкость в общении.          Легко живёт и действует в тех обстоятельствах, в которых оказался.          Высокая адаптивность.          Лёгкость в отношениях.          Перевод всё на юмор.</p>	<p><b>МИНУСЫ:</b>          Защищённость на материальном. Ограничения. Тяжёлая работа.          Узость мышления. Зависимость. Аджикции. Склонность подавлять чужую волю.          Веселье перешло в шутство, эйфорию.          Жалобы, что всё вокруг плохо: «вог раньше, а сейчас, что?».          Влезать в мошеннические схемы. Брать взятки. Халатность.          Отношения одноразовые.          Способен потерять всё.</p>	<p><b>ЧТО ДЕЛАТЬ?</b>          Занятие увеселительными мероприятиями любого формата.          Чувствовать себя везде максимально весёлым и свободным.          Свободолюбие: возможность выбирать, трансформировать.          Путешествие. Пилигримство.          Проявлять осторожность к финансам и имуществу.</p>
---	--	---	--



**Психотехника «Письмо самому себе в 12 лет»**

*Цель.* Актуализировать личностные ресурсные состояния, а также детерминанты проблемных форм поведения в текущем временном отрезке жизни.

*Инструкция.* Внимательно послушайте песню (или прочитайте стихотворение) Максима Леонидова «Письмо».

**Письмо...**

Максим Леонидов

Если бы письмо написать я мог,  
 В семьдесят восьмой самому себе,  
 Может отчего-то бы уберёт,  
 Может всё исправил в своей судьбе.  
 Я бы написал всё как есть, клянусь,  
 Всё, что понял сам и что пережил.  
 А он бы прочитал, намотал на ус,  
 И тогда, возможно, счастливей жил.  
 Выучи французский язык,  
 Научись играть на трубе,  
 И живи на полную каждый миг  
 — Так бы я писал самому себе.  
 Знай, что всё тебе по плечу,  
 Верь в свою звезду и лети,  
 Уломай отца, чтоб сходил к врачу,  
 И, может быть, удастся его спасти.  
 Я бы рассказал ему что любовь —  
 Это не тиски и не кабала.  
 Я бы написал ему что Господь —  
 Это не кресты и не купола.  
 Я бы объяснил ему всё про роль,  
 Ту, что так хотел и не смог сыграть,  
 А если б было можно и бандероль —  
 Я б всего Акунина смог послать.  
 Скоро ты поедешь на юг,  
 Вот тебе хороший совет:  
 Не спеши, дружок, заводить семью,  
 Ждёт тебя любовь через много лет.



А хочешь, вышлю песню письмом,  
Ту, что все побила хиты?  
Спой её в своём семьдесят восьмом —  
Ведь, в конце концов её автор ты.  
Если бы письмо написать я мог,  
В семьдесят восьмой самому себе,  
Может отчего-то бы уберёг,  
Может всё исправил в своей судьбе.  
Сотня или даже полсотни слов,  
И жизнь бы стала сладкой как эскимо.  
А всё-таки не зря так устроил Бог,  
Что в прошлое нельзя написать письмо.

Возьмите обычный тетрадный лист бумаги и ручку. Вспомните себя в двенадцатилетнем возрасте. Начните писать письмо, адресованное себе так, как будто бы вы писали двенадцатилетнему подростку. Начать можно примерно так: «Привет, Антон! Ты не поверишь, но это письмо ты получишь из своего будущего. Я — это ты, только старше на ... лет...», продолжайте писать все, что хочется, абсолютно не подвергая цензуре.

Закончить письмо рекомендуем тогда, когда вы это почувствуете. Перечитайте письмо еще раз.

Возьмите почтовый конверт и в этот же день отправьте письмо по почте, указав на конверте свой почтовый адрес. Для усиления эффекта можно послать письмо с уведомлением.

*Интерпретация.* Получив письмо, прочитайте его внимательно и запишите весь семантический спектр проявлений вашего сознания: что ощущали, чувствовали, какие эмоции проявлялись в процессе практики, какие мыслеформы возникали и т. д. Заполните дневник инсайтов. Среди инсайтов определите: актуализированные проблемные зоны: над чем в личностном плане важно работать, например, чувство вины за содеянное, чувство обиды и т. д.; ресурсные состояния: какие позитивные проявления личности для вас наиболее оптимальны, в чем вы видите личностный потенциал, какие формы вашего поведения определили для вас позитивные тенденции развития. Спрогнозируйте для себя возможные пути психологической коррекции и личностного развития.



**ПЕРСОНАЛЬНАЯ КАРТА ИГРОКА  
ПАРАМЕТРЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЖИЗНЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

<p>Параметры / Критерии</p>	<p>Стартовый (до 25 баллов) 1 ступень «Случай» (случайный выбор сектора)</p>	<p>Средний уровень (25—75 баллов) 2 ступень «Знание» (самостоятельный выбор сектора)</p>	<p>Высокий уровень (от 75 баллов) 3 ступень «Осознание» (самостоятельный выбор сектора и карты)</p>
<p>Персона: Я-материальное</p>	<p><b>Физическое здоровье. Жизненный тонус</b></p> <p>Не понимание, или низкий уровень понимания необходимости вести здоровый образ жизни. Не понимание, или низкий уровень понимания необходимости страховать жизнь и здоровье</p> <p>Стратегия здорового образа жизни: употребление в пищу натуральных продуктов; отказ от употребления никотина, алкоголя; наличие возможности ежодного профилактического медицинского обследования. Возможности приобрести страховой полис жизни и здоровья</p> <p>Здоровый образ жизни: употребление в пищу натуральных продуктов. Полный отказ от вредных пищевых зависимостей; посещение профилактических оздоровительных мест. Наличие страховых полисов, покрывающих финансовые расходы, связанные с жизнью и здоровьем, а также с рисками по недвижимости</p>		



<b>Финансово-материальная часть</b>		
Финансовый источник: работа по найму. Финансов не хватает	Финансовый источник: любимая работа, приносящая минимальную необходимую достаточность. Возможности приобрести страховой полис, покрывающих финансовые расходы, связанные с рисками по недвижимости	Финансовый источник: любимое дело, дивиденды от инвестиций. Наличие страховых полисов, покрывающих финансовые расходы, связанные с рисками по недвижимости
<b>Внешняя привлекательность. Респектабельность</b>		
Не понимание, или низкий уровень понимания необходимости совершенствовать свое тело, формированию желаний заниматься физической культурой	Наличие желаний и возможности совершенствовать свое тело; сформированное желание заниматься физической культурой не менее 3 раз в неделю	Наличие возможности совершенствовать свое тело посредством выбора разнообразных форм спортивных занятий, например, горные лыжи, катание на коньках, прыжки с парашютом, йога, и т.п. Возможность получать массаж, услуги косметолога
<b>Отношения в семье</b>		
Интерперсона: Я-социальное	Не понимание, или низкий уровень понимания необходимости создания счастливого семейного союза, формирование желаний иметь семью	Создание семейного союза и рождение не менее 2-х детей. Гармонизация супружеских отношений. Гармонизация детско-родительских отношений



<b>Отношения в трудовой деятельности</b>	
Отсутствие, или наличие менее 5 одиночных работников в трудовом сообществе.	Наличие не менее 15 одиночных работников в трудовом сообществе, возможность карьерного роста. Звания «Лучший по профессии» или статус «Индивидуальный предприниматель». Осознание желания заниматься любимым делом
<b>Отношения с друзьями</b>	
Отсутствие, или наличие менее 5 одиночных разделяющих жизненные принципы и мировосприятие	Наличие не менее 10 одиночных друзей, принимающих жизненные принципы и мировосприятие, в том числе супруг(а)
<b>Миссия (смысл Жизни в глобальном понимании)</b>	
Трансперсона: Я-духовное	Наличие не менее 25 одиночных работников в сфере трудовой деятельности, в том числе статус «Лучший профессионал», или обретение статуса «Собственник бизнеса», или «Инвестор». Лауреат престижных конкурсов, премий, грантов.
Не понимание, или низкий уровень понимания необходимости осознания смысла Жизни как важного вектора саморазвития	Наличие не менее 30 одиночных работников, разделяющих жизненные принципы и мировосприятие, в том числе супруг(а), дети и не менее 50 % людей из профессиональной сферы
	Принятие Миссии. Полноценная Жизнь и целенаправленная реализация Миссии, полноценное осознанное проживание; важность осознания процессов личностной трансформации как блага



<b>Принципы Жизни</b>	
<p>Не понимание, или низкий уровень понимания необходимости иметь осознанные принципы Жизни</p>	<p>Посещение курсов по саморазвитию личности и духовному росту, занятия с духовным Учителем. Осознание и принятие принципов Жизни.</p>
<b>Основные (экзистенциальные) вопросы Жизни</b>	
<p>Не понимание, или низкий уровень понимания необходимости изучения мировых воззренческих основ. Не желание, или низкий уровень желания посещать другие страны для повышения уровня культуры.</p> <p>Не понимание, или низкий уровень понимания разобратсья в основных вопросах Жизни</p>	<p>Чтение развивающей литературы, посещение культурных мест, в том числе других стран с целью расширения кругозора и понимания разнообразия мироустройства, наличие любимых хобби.</p> <p>Понимание необходимости разобратсья в основных вопросах Жизни: «Миссия как смысл жизни», «Принципы жизни», «Одиночество как изначальное состояние человека», «Смерть как смена меры земного простройства», «Свобода как суть творческого созидающего начала»</p>
	<p>Творческие занятия, направленные на созидание Личности и духовное развитие себя в соответствии с принципами Жизни. Понимание возможности перепросмотра принципов Жизни</p> <p>Чтение философской и методологической литературы.</p> <p>Занятия с духовным Учителем. Увлеченность любимым занятием.</p> <p>Осознанное отношение к вопросам жизни и смерти, смысла и бессмыслия, вечности, времени и т.п.</p>



**Психотехника «Письмо самому себе из будущего (+20 лет)»**

*Цель.* Актуализировать личностные ресурсные состояния, а также предупредить проблемные формы поведения в текущем временном отрезке жизни посредством будущего прогнозирования.

*Инструкция.* Прибавьте к своему текущему возрасту 20 лет. Закройте глаза и представьте себя в этом возрасте. Почувствуйте, чего вы достигли в Я-материальном, Я-социальном и Я-духовном аспектах вашей жизни. Понаблюдайте за своими ощущениями, эмоциями, чувствами, состояниями, мыслями.

Возьмите обычный тетрадный лист бумаги и ручку. Актуализируйте своё представление себя в возрасте +20 лет. Начните писать письмо, адресованное себе так, как будто бы вы пишете взрослому человеку, у которого уже выросли дети и, возможно, есть внуки и даже правнуки. Начать можно примерно так: «Привет, Антон Владимирович! Ты не поверишь, но это письмо ты получишь из своего прошлого. Я — это ты, только младше тебя на 20 лет, мне сейчас ... лет, продолжайте писать все, что хочется, абсолютно не подвергая цензуре.

Закончить письмо рекомендуем тогда, когда вы это почувствуете. Перечитайте письмо еще раз.

Возьмите почтовый конверт и в этот же день отправьте письмо по почте, указав на конверте свой почтовый адрес. Для усиления эффекта можно послать письмо с уведомлением.

*Интерпретация.* Получив письмо, прочитайте его внимательно и запишите весь семантический спектр проявлений вашего сознания: что ощущали, чувствовали, какие эмоции проявлялись в процессе практики, какие мыслеформы возникали и т. д. Заполните дневник инсайтов. Среди инсайтов определите: актуализированные проблемные зоны: над чем в личностном плане важно работать, например, каким образом внести коррективы; определите ресурсные состояния: какие позитивные проявления личности в будущем для вас наиболее оптимальны, в чем вы видите личностный потенциал сегодня для того, чтобы ваше «завтра» было счастливым, какие формы вашего поведения определяют для вас позитивные тенденции развития. Спрогнозируйте для себя возможные пути психологической коррекции и личностного развития.



*Учебное издание*

**Литке Светлана Геннадьевна**

Эффективный родитель: основы родительской компетентности:  
дневник достижений (инсайтов) участника курса

Обложка: *Я. А. Яковлева*

Верстка: *В. Б. Феркель*

Подписано в печать 16.09.2024 г.

Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 3,72.

Заказ № 22.

Тираж 500 экз.

Издательство «Уран»

454091, Челябинск, ул. Цвиллинга, 46а, офис 607.

Отпечатано с готового оригинал-макета

в типографии «Два комсомольца»

454048, г. Челябинск, Комсомольский пр., 2.