



Скворец

№ 6 (октябрь 2018)

Осень... Она заставляет нас закутываться в теплые свитера, пить горячий чай или кофе по утрам, нежиться вечерами на уютных диванчиках с любимой книгой. Деревья укутываются в золотой бархат, воздух становится всё прохладнее и прохладнее с каждым мгновением... Она заботливо готовит нас к суровым зимним холодам, оставляя нежный поцелуй бабьего лета на прощание.

«Здравствуйте!», -

говорим мы вам, уважаемые коллеги, друзья и единомышленники.

«Здравствуйте!», -

говорим мы новым встречам, планам и ожиданиям.

Новый учебный год набирает свои обороты, уже появляются первые результаты, ну а мы предлагаем поговорить с вами об... отпуске. Да, да... Об отпуске! Что же такое отпуск? Это море, речка, пляж? Это ночь, костер и звезды? Это дети, парк, шашлык? Это грядки, жук и банки? Это книжка, сон в обед и пустая голова? ДА и НЕТ! Отпуск – это **ОТПУСКАЕМ!** Отпускаем ВСЁ, что недоделали или не начали делать, что не сказали, что переживали, о чем мечтали...

Устраивайте себе **ОТПУСК**. На месяц, на неделю, на три дня, на один день! И начинайте потом всё сначала. Подарите себе возможность надежды, что всё будет по-другому, потому что отпуск дает возможность перестройки, накопления, паузы...

С отпуском в душе нас всех! ☺



НАУЧИСЬ ОТДЫХАТЬ!

Мы надеемся, что эта информация поможет вам, друзья, найти свои собственные рецепты улучшения психологического и физического здоровья. Итак, порассуждаем...

Интенсивность и напряжённость современной жизни буквально требуют, чтобы человек научился *быстро отдыхать и самовосстанавливаться*. Жёсткий режим работы, различные дисгармонии (в семье, на улице и т. п.) порождают избыточную напряжённость в теле, которая имеет способность накапливаться. Это состояние сопровождается повышенной возбудимостью, слабым контролем эмоциональных реакций, особенно негативных (раздражение, злость, обидчивость и т. п.), необоснованной тревожностью. Наблюдаются нездоровые изменения в работе сердечно-сосудистой системы – перепады кровяного давления, учащённый ритм сердечных сокращений, напряжённые группы мышц, непонятные

болезненные ощущения в разных частях тела. А вы знаете, что наш организм реагирует не столько на действительность, сколько на представление о ней? Он реагирует на воображаемые опасности так же, как и на реальные. Стресс, который человек испытывает, существует в основном в его воображении. И тот, кто способен изменить своё видение проблемы, взгляд на проблему, меняет и своё состояние. Мысли, представления и ожидания оказывают вполне реальное воздействие на работу организма. И организм очень активно реагирует на то, что создаёт воображение. Воображение может и отрицательно, и положительно влиять на организм. Наша задача – научиться с помощью воображения помогать телу в исцелении. В настоящее время доказано, что человек получает массу преимуществ, используя **ПОЗИТИВНОЕ ВОООБРАЖЕНИЕ**.

(продолжение на стр. 2)

Большинство людей безжалостно эксплуатирует себя, не находя времени ни на расслабление, ни на позитивные настройки. Человека «убивает» не то, что с ним происходит, а его представление о случившемся и ожидание негативных последствий, т.е. организм реагирует на то, что создаёт воображение. Вероятно, существует несколько причин, в силу которых люди не пользуются преимуществами, которые можно извлечь из навыков расслабления, медитации и позитивных настроек.

Учиться *позитивно воображать* лучше всего в удобном месте, где можно прилечь или хотя бы удобно сесть. Попросите не беспокоить вас в течение 15-20 минут. Дышите спокойно и размеренно. Вызовите в своём воображении умиротворяющие и расслабляющие картинки. Создайте свою картину счастливых воспоминаний. Некоторые из них могут быть взяты из жизни, другие – из фильмов, телевизионных программ, книг, журналов и т.д. для того, чтобы легче было настраиваться на подобные картинки. Подберите *фотографии, открытки или просто картинки* с изображением мест, с которыми у вас связаны приятные и спокойные воспоминания. Носите их с собой и разглядывайте их сквозь полужакрытые веки как можно чаще. Вспоминайте все ощущения: звуки, запахи, температуру воздуха и т.п. Почаще представляйте себя в той обстановке. Когда вы позитивно воображаете, т.е. грезите, то вытесняете все свои тревоги, сливаясь с успокаивающими картинками и воспоминаниями. Тем самым вы **восстанавливаете свою внутреннюю силу.**

Вы можете использовать этот приём, когда чувствуете *усталость на работе*. Уединитесь на несколько минут и позвольте своему воображению унести вас в приятную восстанавливающую

атмосферу; внешние шумы и звуки постепенно исчезают из вашего внимания. Чувство покоя становится доминирующим. Из глубины памяти всплывают *приятные эпизоды и картины*. Для вас важно в процессе каждой подобной настройки запоминать самые приятные и комфортные состояния. Может случиться так, что вы захотите активно действовать. Например, отправиться к морю в солнечный летний день и окунуться в бирюзовую живительную влагу. Пожалуйста, наслаждайтесь этим состоянием! А может быть, вам захочется пройтись по лесной тропинке и ощутить дуновение ласкового ветерка на своём лице? Вы можете услышать шелест листвы, пение птиц, журчание ручейка, даже почувствовать ароматы леса. В своих внутренних путешествиях вы можете попасть под тёплый летний дождь, энергия которого проникает в ваше тело и, разливаясь по нему, заполняет каждую клеточку.

Сеанс позитивной настройки можно продолжать до тех пор, пока вам не захочется прервать его. После подобного воображения не вставайте резко и не принимайтесь за дела слишком активно, потому что во время расслабления артериальное давление несколько снижается. И резкое изменение положения тела может привести к головокружению. Посидите несколько секунд, давая организму привыкнуть к новому состоянию.



Желаем успехов!

Место, где мне хорошо

Психологическая служба обратилась к вам, уважаемые коллеги, с просьбой вспомнить и описать приятные эпизоды или события. Мы благодарны нашим коллегам за то, что они поделились с нами очень личным. Быть может, читая эти строки, в вашей памяти всплывут ВАШИ места, где ВАМ было особенно комфортно, безопасно, спокойно.

(Все размышления напечатаны в авторском варианте, без редактирования).

Когда силы на исходе, когда не знаешь, куда спрятаться от работы и бесконечной рутины, я просто путешествую по воспоминаниям. Не зависимо от того, где нахожусь, будь это маршрутка или свободная минутка вечно занятой молодой мамы. Закрываю глаза и мысленно иду в то место, где мне хорошо. Поднимаюсь со стула, открываю входную дверь и выхожу из дома, помещения или кабинета вдохнув в себя свежий

морозный воздух, я бегу в место, где в первый раз встретила свою любовь. Или в родительский дом, где открываю ключом дверь и вижу встречающую меня маму с полотенцем на плече. Она просто дарит мне улыбку. Я ощущаю беспечность и беззаботность того времени. На душе становится хорошо и легко. Открыв глаза, я снова иду вперёд, снова побеждая каждый день.

Алисия Терн



Однозначного ответа на этот вопрос нет. Человек по своей сущности приближается к тому, что комфортнее, а комфортно - значит хорошо. Но по мне, самое душещипательное и, на минуту «от реального мира отрывающее», - это крепкие

объятия родных мне людей. Знаете, это когда прям «зароешься» в человека, слышишь дыхание, стук сердца, тепло, исходящее от родных рук и поддержку. Вот именно в этот момент хочется находиться тут и сейчас!

Sara



Может это и банально, но в стрессовых ситуациях, чтобы расслабиться и взять себя в руки всегда помогает закрыть глаза и представить себя на берегу моря Вечер, песчаный пляж, закат солнца, тёплый ветер обдувает плечи и путает волосы, на берегу я одна.... Я и море... Наедине со своими мыслями, наедине с собой и нет ничего,

чтоб потревожило мое спокойствие. Впереди открывается красивейший вид: море, волны и не видно горизонта. И в этом самый кайф :). Бескрайность мыслей в голове... Можно всё обдумать и понять, взвесить все ЗА и ПРОТИВ и прийти к решению, которое ближе к моему подсознанию.

Анастасья



Пролетело лето, небо дышит осенью, Новый год все ближе... Обновленные внутренне педагоги потянулись из отпуска на рабочие места. Кто-то летом выезжал на моря, кто-то путешествовал до родственников, а кто-то провел лето дома. Этот кто-то – я! Я провела лето дома. Не раз мне приходилось ловить сочувствующий взгляд, что я куда-то не съездила, что-то не увидела, не ощутила. В общем, недоделанная какая-то. А мне не надо. У меня есть свое «пространство любви», свое ресурсное место, где я отдыхаю душой. Место, где каждый листик здороваётся со мной, успокаивает меня и желает мне долгих лет здоровья, счастья и любви. В этом месте существует, действует прямая

обратная связь: где я что-то делаю ради них, а они во много раз больше ради меня. Никакие чужие границы и города не дадут Вам положительную, целебную энергию, это иллюзия, у них есть свои жители. Удивлять, поражать, будоражить ум будут, а лечить душу нет. А то место, которое выбрали Вы и с ним сроднились, часто может дать Вам много больше, всех красивых «этикеток».

Советую всем создать свое «пространство любви», пространство надежды и веры, где вы сможете залечить свои раны души и тела, и необязательно, это будет другой город.

Red



Вчера ко мне приходило счастье. Оно было одето в осень, пахло разноцветными дождями и почему-то пряниками. Мы сидели на кухне, я угощал его горячим чаем, а оно добавляло в него засушенные за август лепестки опавших звезд. Потом оно село на мой подоконник и тихонько запело. Оно пело о светлом, о важном, о любимом, о том, что молча живет в сердце и делает руки нежными, оно пело о смехе людей, похожим на тёплый янтарный ветер, и о мокрых от росы тропинках, ведущих к тому, что ищет каждый. Мы провели вместе всю ночь. Оно то

птицей садилось на плечо, то мягкой урчащей кошкой лежало на коленях. А утром оно засобирилось в путь, извинялось, обещало обязательно заглядывать на огонек, потом накинуло на тонкие плечики радугу, раскрашенную детскими снами, и вылетело за дверь. Но я рад, потому что, обернувшись на пороге, оно сказала мне, что идет к тебе.

Встречай!

Аль Квотион.



Ежедневные дела и заботы, бесконечные «надо», «обязательно» и «срочно». В бешеном ритме кружатся конспекты, планы и отчеты. И, кажется, нет больше сил... Тогда просто нужно побыть рядом с тобой. Посмотреть в твои глаза, услышать стук сердца, почувствовать тепло твоих рук. Для этого не надо много слов. Не нужно бежать за

тысячи километров в поисках Рая. Просто чашка кофе, которую ты поставишь передо мной. Просто погружение в одну реку, когда я знаю, что ты рядом. Просто слаженная работа в саду на соседних грядках. Просто... место, где мне хорошо, там, где ты...

Синичка

ПЛАН ЕЖЕДНЕВНОГО СЧАСТЬЯ НА ОСЕНЬ

Вопрос: Как же, как же нам пережить уход летней беспечной радости, принять начало учебного года, смириться с появлением Леди Осени?

Ответ: Научиться любить её всей душой. А вот и несколько советов о том, что нужно предпринять, чтобы раз и навсегда влюбиться в золотистую пору уютных дождей, яблочных пирогов, пряных тыкв и тёплых свитеров.



Создай согревающую атмосферу дома.

Самое время купить сверкающую гирлянду, ароматные свечи и тепленький плед. Ко всему этому очарованию откопай старенький свитер, в котором так приятно наслаждаться шумом дождя и раскатами грома. Для ухода за кожей непременно приобрети кофейный скраб, шоколадный гель для душа и коричневое мыло.



Подготовь список книг на осень.

Когда, как ни в эту чудесную пору становится книжным «червячком»? Отправляйся в книжный магазин или библиотеку и с упоением выбирай книги. От таинственной Агаты Кристи до романтической Джейн Остин, от трогательной Абгарян до душевного Брэдбери.



Привнеси шарма в свой образ.

Для многих осень ассоциируется с зонтами, шляпами, драповыми пальто и ботинками на шнуровке. Так почему бы не стать загадочной незнакомкой (незнакомцем), прогуливающейся по парку в необычном шарфе, с блокнотом, термосом любимого чая в руках? Смелее экспериментировать с аксессуарами и фасонами одежды. Быть может, зонтик-трость станет твоей изюминкой?



Готовь самые ароматные осенние блюда.

Сейчас самое время колдовать на кухне. Изобилие урожая так и манит приготовить красочный рататуй, карамельный яблочный пирог, припорошенный корицей, варить кофе в турке, печь печенье с шоколадной крошкой, запивать его горячим какао... Рыжебокие тыквы, хрустящая

кукуруза, мясистые помидоры, сладкие яблоки, терпкий базилик и много чего вкусного можно найти, прогуливаясь по рынкам, где царит неповторимая атмосфера. Смелее открывай кулинарную книгу и дерзай!



Гуляй по городу.

Не упusti возможность пошуршать хрупкими листьями, попасть под холодный ливень и согреться в кофейне чашкой чая и улыбкой бариста. Осенью даже самый скучный город превращается в романтическое место. На скамейке в парке рождаются стихи и зарисовки, а ожидая автобус, можно встретить свою любовь или долгожданное вдохновение.



Выбирайся в лес.

Осенний лес – мечта любого меланхолика и интроверта. Именно там можно погрузиться в атмосферу тишины, умиротворения и сладкой грусти. Лес, особенно в октябре, пестрит красками, переливами и ароматами. Багряный, огненный, золотой, изумрудный... Феерия цвета! Пикник станет запоминающимся событием для всей семьи. А в начале осени там можно найти грибы и сварить самый ароматный суп.



Найди сериал для уютных вечеров.

Многосерийные фильмы как ничто помогают затормозить время и расслабиться после рабочего или учебного дня. Погрузившись в хорошую историю, содержащую довольно большое количество серий, ты сможешь ежедневно напитываться энергией и поднимать себе настроение.



Наслаждайся осенью.

Не стоит скучать по ушедшему лету, перебирать в памяти моменты, будто отделяя ягоды смородины от хвостиков. Настоящее счастье не зависит от времени года. Каждый день приносит нам крупицы радости, главное увидеть их!



- Ты любишь шуршать листьями?

- Люблю.

- Пойдем сейчас, а то потом не сможем...

КАК РАССЛАБИТЬСЯ ЗА 5 МИНУТ (простая техника релаксации)

Тревога и стресс нужны нам для того, чтобы защищаться от опасности. Мозг оценивает окружающую ситуацию. Если что-то угрожает нашей безопасности, он переводит тело в боевой режим, чтобы драться и убегать. Но большинство стрессовых ситуаций, с которыми мы сталкиваемся каждый день, не убивает нас. Может быть, мы ругаемся с коллегами, готовимся к экзамену или собираемся на первое свидание. В таких условиях реакции тела только мешают, мы нервничаем и не



можем сосредоточиться на работе, запомнить информацию или заняться творчеством. Нужно отключить напряжение и расслабиться. Но как это сделать, если вы волнуетесь? Мозг перевозбуждён, а самоубеждение, что

всё в порядке и нужно взять себя в руки, не работает.

Не стоит путать релаксацию и отдых. Никто не мешает одновременно сидеть и ничего не делать, но при этом волноваться и переживать. Так что просто перерыв в работе не поможет расслабиться и успокоить нервную систему.

Лучший вариант - действовать со стороны тела, то есть расслабить мышцы и убрать последствия стресса. Мозг решит, что раз тело спокойно, опасности нет, то можно успокоиться.

Для этого попробуйте технику глубокой релаксации, которую предлагает благотворительное общество **No Panic**, помогающее людям с тревожными и паническими расстройствами.

Начните расслабляться

Чтобы ощутить эффект от первых занятий, найдите удобное и тихое место, где вас не будут отвлекать хотя бы пять минут. Лучше отработать технику дома, в уютной одежде, чтоб потом повторять её в других условиях. Отключите музыку, по возможности выключите свет и сядьте в удобную позу. Дышите свободно, когда выполняете упражнения, не задерживайте дыхание и не старайтесь дышать глубоко. Подумайте, что вам нужно только расслабиться, ничего больше.

Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Чтобы расслабиться, нужно почувствовать напряжение. Начните с кистей рук.

Сожмите кулаки так сильно, как только можете, и сосчитайте до 10. После этого расслабьте кулаки, чтобы пальцы рук свободно лежали на коленях или на любой другой поверхности. Почувствуйте, как по-разному двигаются руки, когда они напряжены и расслаблены, запомните момент расслабления и оставьте кисти рук в спокойном состоянии.

Затем вам нужно по очереди напрягать и расслаблять мышцы во всём теле в следующем порядке:

- **Предплечья.** Согните руки в локтях и постарайтесь прижать кулаки к плечам.
- **Мышцы задней поверхности рук.** Распрямите руки так сильно, как сможете.
- **Плечи.** Поднимите плечи к ушам.
- **Шея.** Откиньте голову назад.
- **Лоб.** Поднимите брови, будто задаёте вопрос.
- **Веки.** Крепко зажмурьтесь.
- **Челюсть.** Сжимайте зубы.
- **Язык и горло.** Нажмите языком на нёбо.
- **Губы.** Плотно сожмите губы, будто хотите удержать ими что-то маленькое.
- **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.
- **Живот.** Напрягите мышцы пресса, будто готовитесь к удару.
- **Бёдра и поясница.** Выгните спину и сожмите ягодичцы.
- **Ноги.** Выпрямите ноги и оттяните носок.

Напрягайте мышцы до максимума на 10 секунд, а потом расслабляйте их и прислушивайтесь к разнице в ощущениях. Дайте телу привыкнуть к расслаблению. Посидите в тишине с расслабленными мышцами ещё несколько минут, чтобы запомнить, как чувствует себя тело в состоянии покоя. Возможно, с первого раза вы не расслабитесь полностью, но если будете регулярно практиковаться и бороться с тревожностью при помощи этой техники, то уже скоро почувствуете, что вам хватает пяти минут, чтобы успокоиться и снова управлять своими эмоциями. Впоследствии вы научитесь расслабляться даже на ходу: например, расслаблять руки и спину, когда идёте на работу, и ноги, когда сидите за компьютером.



ЗАПАСАЙТЕСЬ ЛЮБИМЫМ ЧАЕМ!



Милый запах вечернего чая, смешанный с лёгким самоварным паром, какое-нибудь всегда особенное варенье, то из китайских яблок, то из ежевики, – всё это и ещё сотни мелочей создавали уют, без которого плохо жить человеку.

Константин Паустовский. Книга Скитаний



Больше ничто так не греет, как кружка горячего сливочного какао или кофе в холодный, дождливый день. Не в этом ли осеннее счастье, друзья?

Оливер Морис. Рассказ об осени и времени уюта

Это чай с ромашкой



РОМАШКА УСПОКАИВАЕТ И ТЕЛО, И ДУШУ

Выпей чай с ромашкой и пойми, что все хорошо ☺

Это чай с липой



ЛИПА ОМОЛАЖИВАЕТ И НАПОМИНАЕТ О ДЕТСТВЕ

Радуйся миру, как ребенок ☺

Это чай с чабрецом



ЧАБРЕЦ ОБЕЗБОЛИВАЕТ, НО ТЫ И ТАК СПРАВИШЬСЯ

Ты сильнее, чем ты думаешь ☺

Это чай со смородиной



СМОРОДИНУ ПЬЮТ ПРИ ПРОСТУДЕ И ПО ВЕЧЕРАМ

Создавай теплые вечера себе и близким ☺

Это чай с черникой



ЧЕРНИКА ЛЕЧИТ ГЛАЗКИ И МЕНЯЕТ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ

Все проще, чем кажется. Будь счастлив ☺

Это чай с земляникой



ЗЕМЛЯНИКА ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ И МЫСЛИ

Плохим мыслям не место в твоей светлой голове ☺

ДРУЗЬЯ, А КАКОВ ВАШ ЛЮБИМЫЙ ЧАЙ?



**Ищите красоту в простых вещах:
В горячей чашке утреннего чая,
Во всём вокруг, что мы не замечаем -
В неброских, но прекрасных мелочах!**