

Тробишок
“КАЛЕЙДОСКОП”

100-денний письмовий виклик - марафон “Калейдоскоп”

Виклик - не іспит
Виклик - шанс
Стати щасливішою.

*Старт з 23 вересня
Фініш 31 грудня*



Письмові медитації а

Привіт, я Альона Спектор

Я лайф і трансформаційний коуч.

На сьогодні маю 400+ годин індивідуальних сесій та інтелектуальні продукти:

- Терапевтичний курс “Письмові медитації”
- Коучинговий календар “Від мрії до дії”
- Програма “Тобі лист”
- Воркбук “Безумовність. Без умовностей”
- Психологічний клуб

Зв'язатися зі мною або просто бути підписаним на мої соцмережі ви зможете в будь-який час:

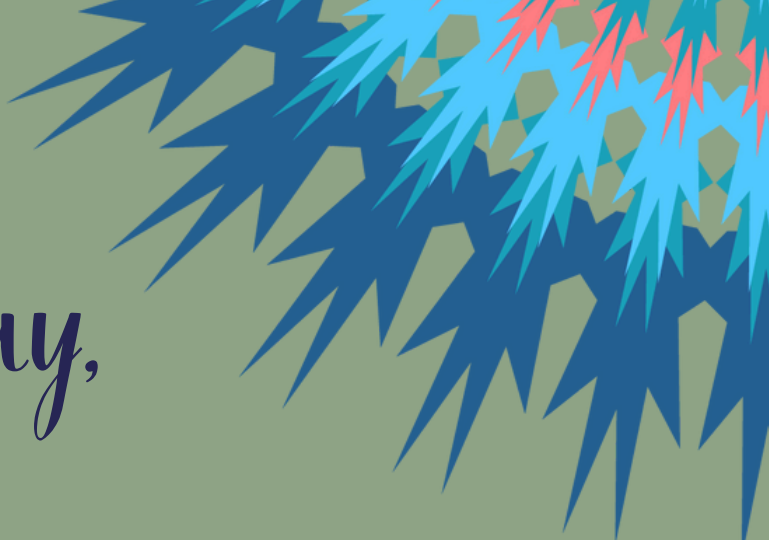


МІЙ ІНСТАГРАМ



МІЙ ТЕЛЕГРАМ





*А сьогодні запрошую вас спробувати себе у новому,
глибокому та найцікавішому марафоні
«Калейдоскоп»*

У цьому файлі ви дізнаєтеся, що необхідно для проходження марафону, отримаєте безкоштовні практики і опис, як з ними працювати.



Ви зрозумієте про що письмовий марафон “«Калейдоскоп»”

*Рекомендації, щоб ми все ж таки вас зустріли на фініші
Дайте нам можливість вручити подарунки 📺 для натхнення
на весь 2025 рік!*



1. Придбати блокнот, в якому б хотілося писати (не менш 100 аркушів). Бажано підібрати заздалегідь 2-3 листівки, які відгукуються або просто сподобалися.
2. Датувати кожен день
3. Якщо з певних причин пропустили день, датуйте сторінку, залиште її порожньою або заповніть протягом кількох наступних днів.
4. Важливо виконувати завдання кожного дня, систематично, навіть якщо вистачить декілька ваших слів.
5. Якщо відчуваєте супротив, відкладіть до вечора, якщо опір залишиться, постарайтеся відповісти (письмово, звичайно): що саме викликає опір? (Чому я пручаюсь, коли пручаюсь?).



Письмові медитації



6. Пишіть природно, допускаючи прояви будь-яких своїх почуттів та емоцій і дозволяючи собі бути собою. Можна писати словами, тезами, твором або списком.

Діана Рааб: "Хоч би що ви писали, перенесення слів на папір – це форма терапії, яка нічого вам не коштує".

7. Всі письмові практики та коучингові питання ви можете використовувати як самодопомогу собі в моменті.

8. Не завжди варто ставитися до себе серйозно та вимогливо. У нас буде багато завдань, списків, цитат, практик, рефлексії, а також читання та Кіномедитація з новорічним фільмом. Намагайтеся проявити творчість та креативність.

Письмові медитації

9. В деякі дні ми будемо пропонувати рефлексивні відгуки (і ще +1 письмова навичка)
Рефлексивний відгук — роздуми про процес письма (що відчували, як реагувало фізично тіло, які усвідомлення виникли, що здивувало...).

10. **Рефлексивні відгуки** — теж важливі частинки завдань. Тому що обмін думками в груповій динаміці — це особлива енергетика, особливий спільний настрій і завжди нові інсайти.

І в цьому глибинний сенс — пропрацьовуючи одну тему для всіх, кожен знаходить свої особисті відповіді через інших.

11. Наш формат передбачає віру в кожному з вас і впевненість, що всі відповіді у вас вже є, а ми допоможемо тільки їх відкрити й доторкнутися до власної мудрості.

Письмові медитації

«Калейдоскоп»

з грецької *kalos* – красивий, *eidos* – вид, *skopeo* –
спостерігати. Починаємо спостерігати за красивими
змінами в собі!

Письмові медитації





Час практик

 Продовжуємо детокс внутрішнього простору, але...

Сьогодні переходимо на рівень відносин.

Наше життя – відносини в різних формах і проявах. Є стосунки, які спустошують, є ті, що викликають залежність, є токсичні або просто некомфортні.

У кожної з нас може бути багато причин і виправдовувань, чому ми в цих відносинах, але зараз ми не будемо їх вивчати.



Письмові медитації 

📌 **Наразі ми зосередимося на розумінні й спробуємо виявити:**

- 💠 в яких відносинах я спустошуюся
- 💠 в яких відносинах відчуваю себе жертвою
- 💠 в яких відносинах відчуваю агресію стосовно себе
- 💠 в яких відносинах я агресую
- 💠 в яких відносинах є пасивна агресія
- 💠 в яких відносинах є добресія (бажання причинити добро)
- 💠 в яких відносинах я рятівник
- 💠 в яких відносинах рятують мене

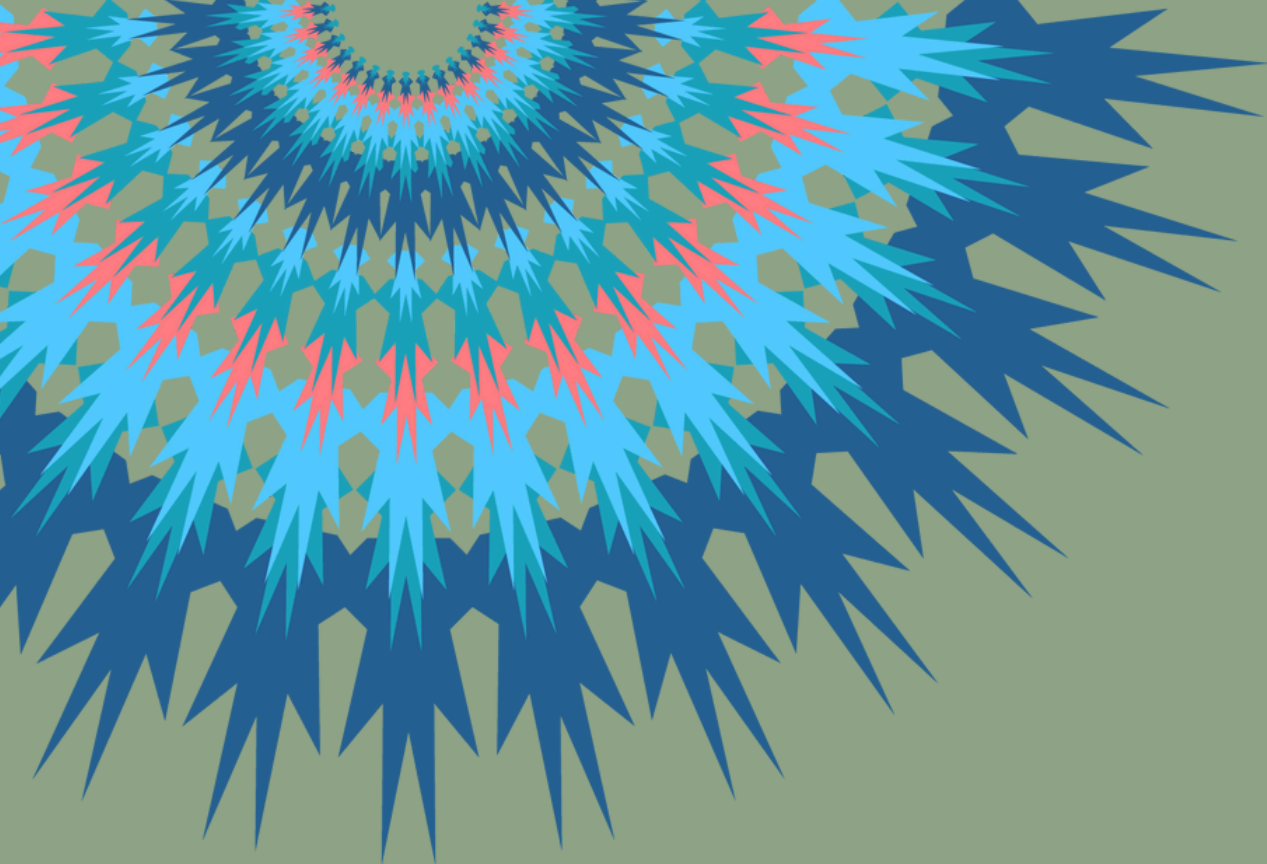
📌 **Проаналізуйте свої стосунки з близькими людьми й вам багато що стане зрозумілим. Якщо не вдається відразу виявити формат відносин, тоді ці запитання в допомогу:**

- ? Які емоції в мене викликають ці відносини
- ? Які бажання в мене виникають в цих стосунках
- ? Чого я хочу від цих відносин
- ? Чого хочуть від мене в цих відносинах
- ? Що отримую в результаті (емоції, бажання, відчуття, думки...)

Продуктивної роботи! Чекаємо на ваші враження/думки в коментарях ↘

Письмові медитації

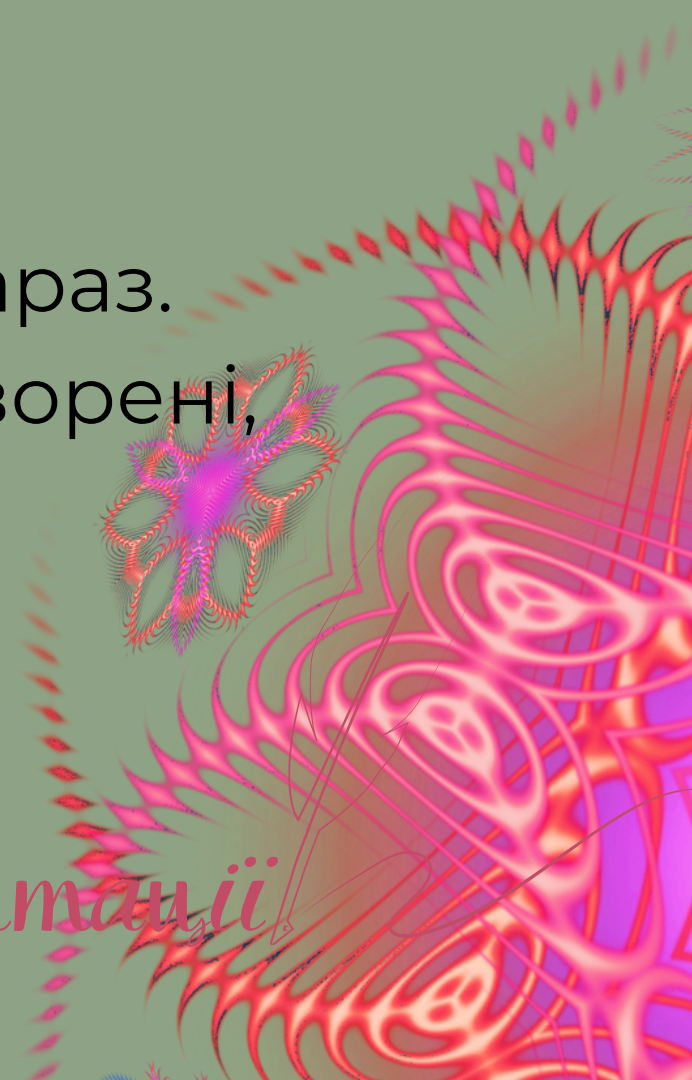




 **Для того, щоб перейти на наступний рівень нашого марафону – наповнення внутрішнього простору, треба з'ясувати ще один важливий момент.**

За цей час ви вже так багато з'ясували про себе і своє життя зараз. Але...знаємо, що відповіді на деякі питання неозвучені, непроговорені, несформульовані...з різних причин.

Письмові медитації



🌸 В момент, коли з'являється питання, зароджується відповідь.
Не шукайте відповіді, думайте над питаннями.

Сьогодні будемо намагатися сформулювати питання, на які вам важливо отримати відповіді протягом наступних 90 днів.

📌 Що робимо:

- ◆ ставимо таймер на 10-15 хвилин
- ◆ виписуємо усі питання, які вже зріють у ваших думках
- ◆ пишемо без аналізу, логіки чи вагань
- ◆ після того, як написали, закриваємо щоденник і відправляємося займатися своїми справами
- ◆ ввечері поверніться до питань, спробуйте сформулювати відповіді

Процес запущений 🖋️

Будемо раді побачити ваші питання в коментарях, так відповідь віднайдеться швидше! 😊



Письмові медитації 🖋️

Страх у людей і тварин сприяє виживанню, тобто так ми захищаємося. Головна мета страху – не налякати нас, а захистити!

А ще...

- ◆ Страх змушує вчитися на своїх помилках
- ◆ Страх корисний для імунної системи
- ◆ Страх допомагає сконцентруватися в ситуації
- ◆ Страх – друг сміливості
- ◆ Страх спонукає до дій
- ◆ Страх розвиває адаптивні навички
- ◆ Страх сприяє особистісному зростанню
- ◆ Страх допомагає розширити знання про себе
- ◆ Страх допомагає усвідомити/переосмислити свої цінності
- ◆ Перемога над страхом приносить задоволення



Ми знаємо, що є страхи, які не те що написати чи озвучити страшно, зізнатися в них собі дуже страшно.

📖 Але, сподіваємося, з таким списком вже не так страшно вербалізувати свої страхи.

Як говорила головна героїня Ліз у фільмі “Їсти.Молитися.Кохати”: «Іноді за страх можна подякувати. Він, як лакмус, показує що для тебе насправді важливо!»

📌 **Сьогодні відповідаємо=прописуємо в 3 стовбчики:**

- ✍️ Чого я боюся?
- ✍️ Що найстрашніше в цьому страху? (Якого покарання я боюся?)
- ✍️ Що важливе з того, що проявляє цей страх?

Усвідомлення знижує рівень небезпеки. Розуміння заспокоює.

Письмові медитації

Сьогодні опис практики короткий зовсім, залишаю простір Вам.

**Вам точно є, про що собі нагадати.
ЗВОРУШЛИВЕ і те, що ЗЦІЛЮЄ** ❤️

Почніть писати зі слів, нагадуючи собі, що сама важлива подія в вашому житті вже сталася — ви народилися. Ваша черга.

Я народилася...



Письмові медитації

 **Даємо мозку сьогодні відпочинок та перезавантажуємо наші письмові звички.**

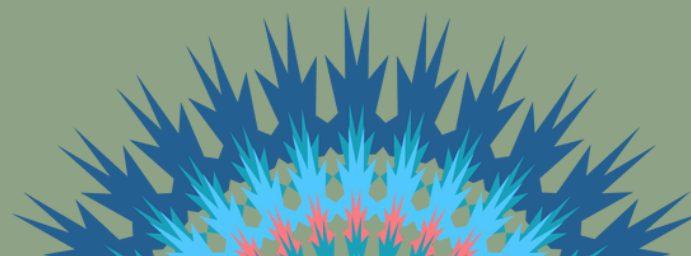
 Продовжуємо сьогодні з цитатою

“Якби робили все, на що здатні, ми б не впізнали самих себе”.
Томас Едісон

- ◆ Дозвольте собі помріяти. Без обмежень і без умовностей
- ◆ Запишіть, на що здатні ви
- ◆ Не думайте відразу, як це реалізувати
- ◆ Записуйте найсміливіші й несподівані думки

Спробуйте віддатися цьому процесові повністю і не обмежувати себе у своїх бажаннях та прагненні.

А що, якщо погати проявляти у Всесвіт те, на що здатні



Письмові медитації 



Нагадуємо, наша 100-деннка називається «Калейдоскоп». «Калейдоскоп»-kalos - красивий, eidos – вид, skopeo – спостерігати.

 **Змінюємо звичні погляди на різні грані свого життя, доповнюючи речення:**

Я хотіла б жити згідно з цими словами (фразами, принципами...)

Обмежень, правил, рекомендацій немає – пишіть як відчуваєте, хочете, прагнете!

На якому ви зараз шляху (до себе, від себе, поруч з собою).



*Знайомтесь із собою
і новими думками
про себе.*

Письмові медитації



📖 Виконуємо терапевтичну за своїми властивостями практику – пишемо листа. 📧

Дуже важливій людині від найважливішої людини у вашому житті – собі дорослій від себе маленької (8-10 років).

📌 Техніка виконання:

- ◆ (по можливості) знайдіть своє фото, коли вам було 8,9, чи 10 років
- ◆ подивіться уважно на цю маленьку дівчинку і пригадайте:
 - ? У що вона вірила тоді
 - ? Чого хотіла найбільше
 - ? Про що мріяла
- ◆ станьте на мить тією 8-річною дівчинкою
- ◆ напишіть собі дорослій усе, що вважаєте за потрібне:
 - 🍃 розкажіть про свої мрії
 - 🍃 поділіться своїм баченням майбутнього
 - 🍃 озвучте таємниці, які сильно берегли



Не обмежуйте себе у часі, пишіть скільки хочеться і як відчуваєте! А ми завжди готові підтримати вас на цьому шляху.

Ресурсної практики та приємних відкриттів про себе і свої мрії! ✍️

Письмові медитації



Ми будемо писати списки із 100 пунктів!

Якщо Ви писали і майже нічого не змінювалося, це не тому, що ви невдачливі або Всесвіт не чує, а просто не все знаєте.

Список 100 складається із трьох частин.

- Одна третина - інформація, яку ми зберігаємо на свідомому рівні.
- Друга третина - повторюваність та розвиток тем або категорій.
- Третя третина - місце прояву підсвідомості.

Саме в цій частині можна здивуватися обсягу інформації, про яку навіть не думали.

Чарівна несподіванка Списків 100 у третій частині (зазвичай це записи під вісімдесятьма та дев'яностими номерами) - зустріч з підсвідомим, тим провідником, який багато чим може допомогти.

Будемо пробувати нагадати собі про себе через списки і перезапустити власні потоки енергії.

Чи писали Ви списки?

А списки 100?

І що потім змінювалося?

Письмові медитації

*«Всі дорослі спочатку були дітьми, лише
мало хто з них пам'ятає про це»*



Читаємо “Маленький принц” як
дорослі. Пригадуючи, що були
дітьми. І зараз є.



*У кожної людини свої зорі. Для одних, тих, хто подорожує, вони
дороговказ. Для інших це просто маленькі вогники. Для вчених
зірки - наукова загадка... А ти матимеш такі зірки, яких більше
ні в кого немає.*



«Пильне одне лише серце. Найголовнішого очима не побачиш»



Письмові медитації



Будемо збирати чарівну склянку

Письмові медитації

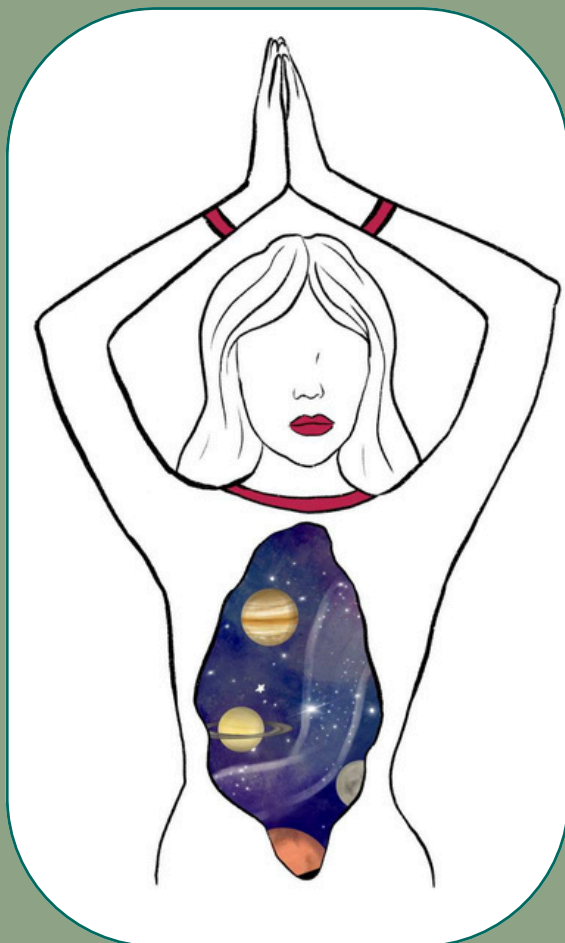
Листівки з афірмаціями на
тиждень, ви самі зможете обрати
свої - актуальні



Я сама забезпечую собі ресурси, і
це дається мені з натхненням



Я прислуховуюсь до себе, моя
тиша для мене цінна, я дозволяю
собі бути в тиші

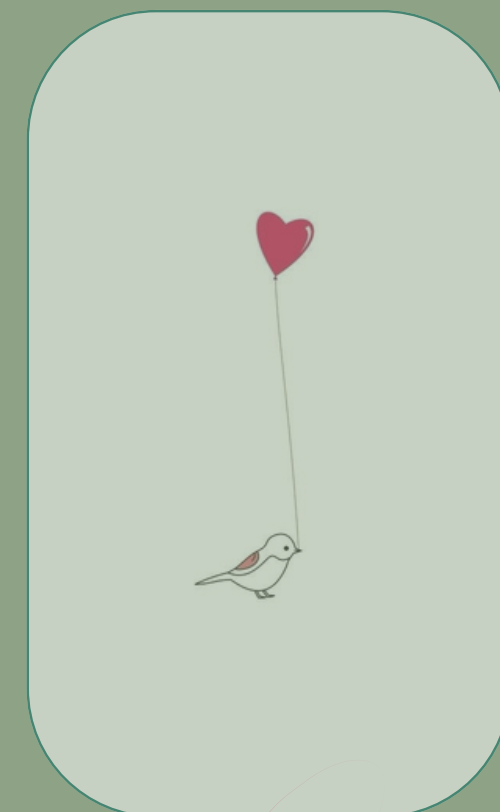


Я розумію, як впливають мої думки
на моє життя, обираю себе і формую
власний Всесвіт думок



Сьогодні тільки я вирішую, якими
фарбами прикрасити свій день...

Всі для мене, все для мене, я
вибираю



Письмові медитації

Рініш - 31 грудня з подарунками



Надрукований
авторський набір
листівок "12 місяців"



Воркшоп. Твір - афірмація,
написаний Вами і
записаний голосом
професійної ведучої.

Тема "Людина, у якої вийшло"

Ви зможете почути і бути почутими через
аудіоафірмацію, з турботою, теплом. У будь-яку
хвилину. Будь-де. А головне, вчасно.

Письмові медитації

100-денний письмовий виклик - марафон “Калейдоскоп”

Виклик - не іспит
Виклик - шанс
Стати щасливішою

А ще:

- всі практики можна занести в особисту колекцію і користуватися в майбутньому за необхідністю
- не треба чекати дозволу бути собою, новий день - вже є дозвіл
- це нібито 100 днів поруч з психологом
- писати поки кавуєш
- через 100 днів Вам буде, що почитати і за що сказати “ДЯКУЮ”

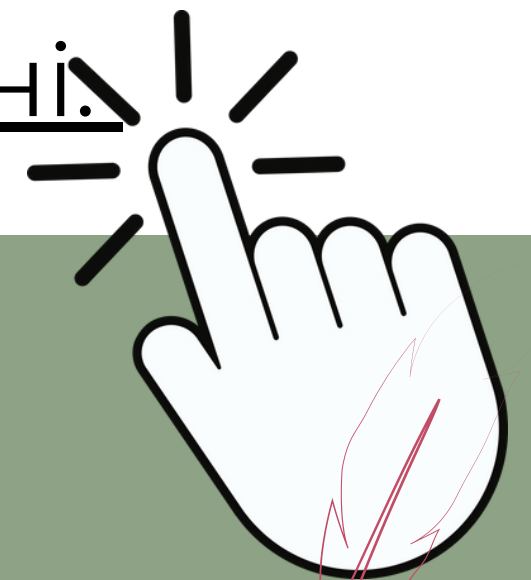


Письмові медитації



Цей марафон – про можливість вийти за межі звичного, відкрити своє серце новим ідеям, згадати про власні бажання, а також навчитися слухати себе.

Інформація про те, як проходить марафон, для кого він, які способи оплати існують, все в цьому посиланні.



Письмові медитації



Якщо ви вже готові, на 100-денний письмовий виклик, то сплатити можна тут, є 2 види платежів:

1

Ви готові розпочати марафон лише на 30 днів по 1200 грн та оплачувати кожні 30 днів наступні. Загальна вартість 100 днів – 3600 грн (3 платежі по 1200 грн):

1200 грн

2

Ви готові сплатити відразу 100 днів за найвигіднішою ціною:

2790 грн

Письмові медитації

*клікайте ціну