

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 31
май 2020

Съдържание:

Стр. 1 - Да си поговорим за карантината без черногледство

Стр. 2 - Към дамите: как да ангажираме вниманието на един мъж?

Стр. 4 - Загубата на близък човек. Как я преживяват тийнейджърите.

Стр. 6 - Дропшипинг - какво е това и какви са особеностите



Рубрика: “Нещата от живота”

Да си поговорим за карантината без черногледство



Няма да ви занимавам с неприятните статистики – за това се грижат видове генерали.

Карантината е неприятна в много отношения, но след като е наложителна, защо пък да не извлечем най-доброто от нея?

Колко пъти сме се жалвали, че имаме два почивни дни и докато ошетае, наготвим и изперем и те свършили...

Е, сега имаме време за всички онези неща, за които само сме мечтали до скоро.

Сега е моментът да жените да направят всички маски за лице и коса, дето все им се канят.

Сега е моментът да разчистите основно гардероба. А от старите дрехи, които вече не носите, може да сътворите чудеса.

В YouTube има куп интересни клипчета какво може да сътворите от неизползвани дрехи, стари кутии и други непотребни неща, които се намират във всеки дом.

Да не говорим, че можете да въвлечете и децата да творят с вас.

Така им организирате креативни игри, помагате им да развият фантазията си и им давате вниманието си.

Освен това сега е моментът да прочетете онази книга, за която все нямате време, да си пренаредите старите снимки, да си отспите на воля. А защо не и да научите нещо ново?!

Да, карантината има много негативи, но така или иначе не можем да я избегнем. Защо тогава не извлечем позитивното от нея?

Автор:

Цветана Вълчанова,
водеща семинари

Рубрика: "Как да се справя"

Към дамите: как да ангажираме вниманието на един мъж?



"Женската красота трябва да се дава на мъжете с чаена лъжичка, а не с черпака."

Коко Шанел

"Как да спечеля този мъж? А как да го задържа до себе си?" Това са въпроси, които всяка жена си е задавала в определен момент от живота си. Истината е, че за да се превърнете в единствена за Него, е необходимо да притежавате цял арсенал от качества и умения. Само така ще спечелите сърцето му завинаги!

Не си мислете обаче, че дълбокото деколте и предизвикателното поведение ще го накарат да се влюби във вас. Тъкмо обратното - събуждайки дремещия в него първосигнален хищник, вие го карате да бъде жаден за похот. Но не и за любов.

Всъщност емоционалното привличане е много по-важно от

физическото - тъкмо то е в състояние да накара един мъж да повярва, че вие сте перфектната жена.

Тогава вие ще заплените мислите му, той ще започне да ви възприема като уникална и специална, а уважението и почитта му са ви в кърпа вързани.

За да възникне това привличане, е необходимо да приложите няколко трика. Усвоите ли ги, за вас вече няма да е проблем да завъртите главата на своя избраник.

Сигурно знаете, че на някои дами сякаш им идва отвътре да очароват представителите на силния пол. Това не е случайност, а плод на техните действия - независимо дали са обмислени или интуитивни.

Ето какви съвети дават шармантните францужойки:

*Не се показвайте егоцентрична.

*Избягвайте да се изтъквате в ущърб на неговата персона.

*Винаги вземайте участие в неговите грижи, делете очакванията му, защото един мъж, който се чувства обект на интерес, е наполовина завоюван.

Рубрика: "Как да се справя"

Продължение от стр. 2

Към дамите: как да ангажираме вниманието на един мъж?

*Избягвайте да му правите "психоанализа".

Мъжете не обичат да имат насреща жена, която постоянно ги "съди".

*Въоръжете се със самочувствие, дайте си вид на завоевателка, кокетка и грижливо поддържана жена, но без прекаляване.

Мъжете харесват тези, които си знаят цената.

*Бъдете спонтанна във въображението си. Това засилва личния чар.

Автентичността си остава много важен коз, за да сте привлекателна.

*Старайте се движенията и жестовете ви да са "котешки", деликатни, изпълнени с чувственост. Ще ви бъде лесно, ако си внушите, че сте обаятелна.

*Ако имате случай да танцувате с него, знайте, че мъжете разпознават чувствените жена по начина, по който танцува.

*Ако виждате в очите му нарастващ интерес към вас, запазете спокойствие и се старайте той да не забележи много бързо вашия интерес към него.

*Отървете се от собствената си агресивност, дори тя да е предизвикана от контакта с "него".

*Безполезно е да му описвате живота или авантюрите си. Това, което кара мъжът да ви желае непрекъснато е... собственото му чувство за уникалност. Той обича и изненадите, и мистериозността.

*Не си градете веднага въздушни кули, не го затрупвайте с подаръци още от първите срещи.

Не забравяйте, че тези съвети са само препоръки. Не ги спазвайте прекалено стриктно и импровизирайте спрямо тях.

Автор:

Маринела Петрова,
клинична социална работа

Рубрика: "Светът на тийнейджърите"

Загубата на близък човек. Как я преживяват тийнейджърите.



Темата за смъртта (не, не съм повлияна от паниката по COVID-19).

За много от вас, момичета и момчета, това е тема, която е доста далеч от нещата, за които разговаряте помежду си и като цяло смъртта е далечна като мисъл в живота ви (всъщност тя е такава и за нас, „по-възрастните“, поради простата причина, че смъртта е нещо, което сякаш никога няма да дойде или поне, ако дойде, няма да е хич скоро).

Но е хубаво да сте „образовани“ и за нея (статията може да е полезна и на родители на деца в тийнейджърска възраст). Аз няма да се впускам в широки анализи, а само ще акцентирам върху важните неща. Не забравяйте, че с тази информация винаги може да сте полезни на ваш връстник, ако той е загубил близък човек и му е трудно да се справи със скръбта. Първо, ще можете да разберете неговите емоции по-добре, и

второ, да му помогнете със съвет.

Получих писмо от жена, която наскоро е загубила майка си. В него тя питаше как да се справи с емоциите и поведението на 15-годишния си син, който осъзнава, че вече няма да види баба си. Затова нека най-напред да обърнем внимание на фазите, през които тийнейджърите преминават след загубата на близък човек:

- Първа фаза - т.нар. отрицание. Те искат да повярват, че починалият човек ще се върне при тях и че всичко това е само един сън, от който ще се събудят.

- Втора фаза - след отрицанието идва гневът. Тогава обикновено човек се ядосва на починалия или на други хора, без да има причина за това.

- Трета фаза - правят се мислени преговори с Господ. Въпроси като „Ще върнеш ли него/нея, ако направя еднократно си?“ биват често задавани от тийнейджърите.

- Четвърта фаза - в нея място заемат депресията и вината. Най-тежката фаза, през която тийнейджърите се чувстват

Загубата на близък човек. Как я преживяват тийнейджърите.

виновни за смъртта на близкия си човек.

Някои например изпитват угризения, че не са се държали добре с него и че смъртта му е тяхното „наказание“.

Процесът на скърбене може да отнеме една или две години. През този период тийнейджърът ще приеме, че смъртта е неизбежна. Да, той ще продължи да тъгува за близкия си човек, но ще приеме реалността такава, каквата е.

Напълно нормално е да страда от безсъние, да има трудности в училище, да е объркан и раздразнителен и дори да започне да проявява интерес към смъртта.

Важно е до него да има поне един приятел, с когото да споделя мислите и емоциите си. Този приятел, от своя страна, трябва да е търпелив и да му показва подкрепата си.

А това е моят съвет към момичетата и момчетата, които в момента преживяват нещо подобно – разбирам как се чувствате.

Загубили сте важен човек прекалено рано. Нормално е след това да загубите мотивация и планове ви да се объркат. Но помислете си какво би казал/а той/тя, ако ви види затворени в себе си, изолирани, пасивни, не-

сигурни. Със сигурност ще се натъжи.

Имате цял живот пред себе си и времето е ваше. Близкият ви човек иска да продължите напред, защото сте силни и ще се справите!

Ако усещате обаче, че ви е трудно да преодолеете скръбта и изпадате в депресивни състояния, потърсете училищния психолог.

Ако нямате такъв, установете контакт с психолог, който има умения и знания в сферата на психологическото консултиране и по-специално – който има професионален опит с проблем като вашия.

Някои травми не са лесни за преодоляване и затова ролята на специалиста в тази ситуация е от голямо значение. Работейки с него, ще можете да изкарате на повърхността мисли, емоции и чувства в едно защитено пространство, усещайки подкрепа.

Автор: психолог Мария Коева

Дропшипинг – какво е това и какви са особеностите



Дропшипинг идва от англ. Dropshipping в превод- директна доставка.

Това е вид дейност, осъществявана основно в интернет, при която посредникът си прави примерно онлайн магазин или аукцион, уговаря си доставки на стоки от производители, рекламира ги, а после закупува стоките след като е получил заплащане от клиента. Печалбата се формира от разликата между цената, на която се купува стоката и после се продава. При това стоката тръгва директно от производителя към клиента, освен ако не е уговорено нещо друго.

Схемата има как да сработи. Съществуват огромни фирми, които си правят сметката, че им излиза по-евтино, ако не се занимават сами директно с пазарната реализация на произвежданата от тях стока.

Те са заинтересовани да работят с подобен тип партньори. Други да рекламират стоката, да намират клиенти, да оформят сделката, да вземат парите за покупката. А нак-

рая от страна на производителя да остане само да изпрати закупеното на клиента. Дейността по този начин става на базата на предварителна договореност между партньора и производителя.

Следователно, който желае да се занимава с такъв вид дейност, първо трябва да си намери производители и да се договори с тях и след това всичко останало.

Нека да не се забравя, че интернет магазин или подобно, се разработва много бавно във времето. Възможно е да мине година или повече без особен резултат. И то ако става въпрос за качествена изработка на сайта, а не любителско начинание. Това отнема време.

След като описах как трябва да изглежда началото, нека да се спра на ползите и недостатъците от подобен род дейност.

Плюсове:

- Нужни са много малко средства за начален капитал, за да се стартира. Колкото да се плати за регистрация на фирма, за качествена изработка на интернет магазин (аукцион и др.), за рекламна кампания и за добър компютър, от който да се управлява дейността (ако няма наличен).

- Отпада нуждата от складови помещения.

Дропшипинг – какво е това и какви са особеностите

- Стоката се изпраща от производителя, при това от името на посредника, което освен всичко останало е вид реклама за посредника.

- Посредникът може едновременно да си сътрудничи с колкото производители си пожелае. По този начин предлага наистина голям асортимент от стоки. Съответно това го прави търсен от клиентите.

- Печалбата може да достигне 30 % и повече според зависи от договорките с производителя.

Минуси:

- Отнема време. Понякога години, преди да се заговори за сериозен доход.

- Има много материали за дропшипинг, които подвеждат, че чрез този способ веднага, на секундата едва ли не, се забогатява пасивно, само чрез направата на един прост онлайн магазин.

- Производителят може да няма наличности от вече продадена от посредника стока и да възникнат проблеми с клиентите, които са предплатили за нещо, което обаче не получават.

- При всякакви проблеми с поща или с митница, отговорността пада върху посредника.

- Клиентът може да не хареса стоката, да я върне, а производителят да направи проблем от връщането.

- Начинът на плащане и самата предплата. Много хора не обичат да предплащат, не знаят и какво е това PayPal и т.н. Вариантът с наложения платеж крие известни рискове, а и самият производител може да не е съгласен за работа посредством наложен платеж.

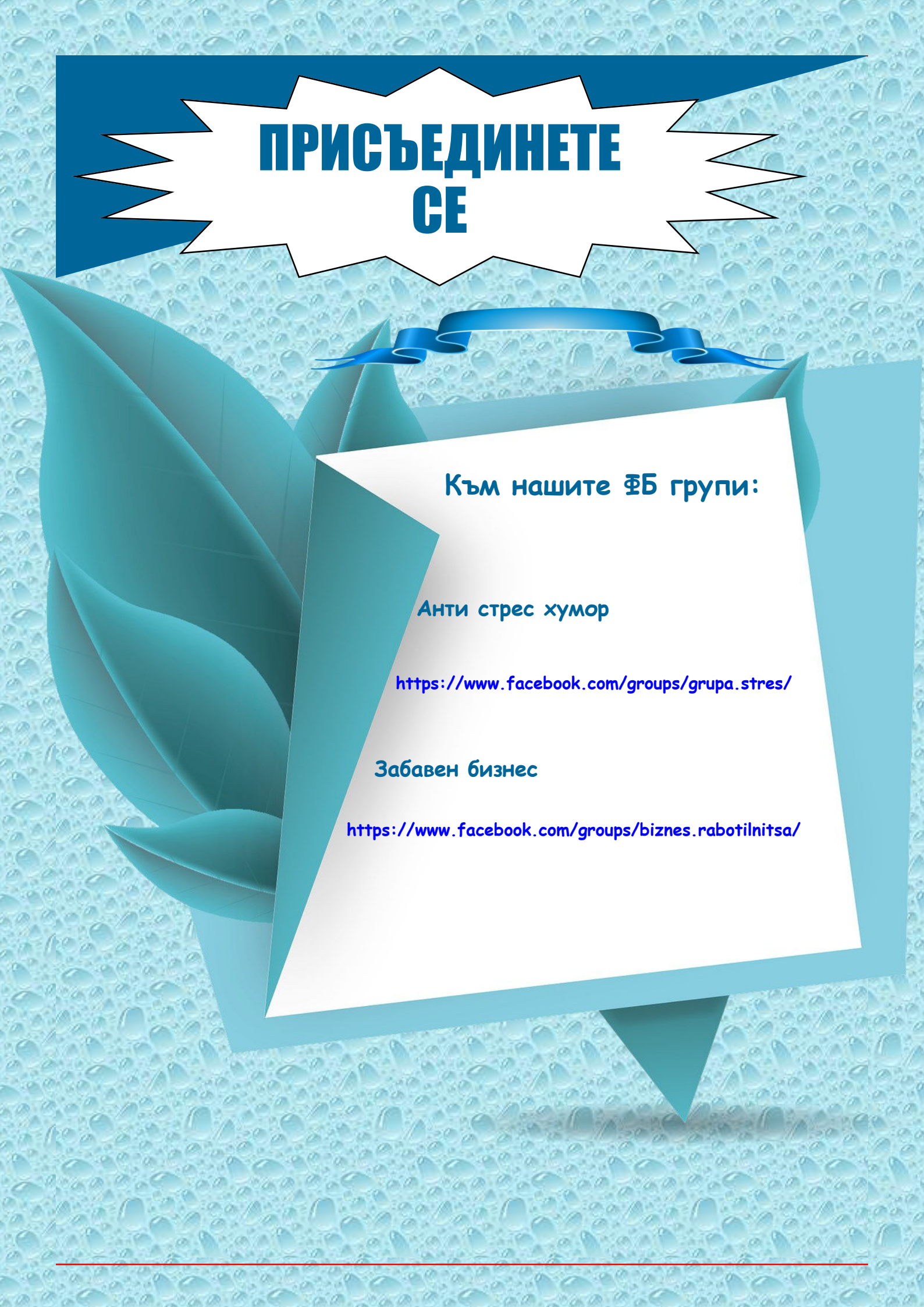
- Схемата за дропшипинг работи изключително зле, когато производителят и купувачът са прекалено отдалечени едни от други (в различни държави). Причината е, че успехът зависи от скоростта и от стойността на доставката. Малко хора са съгласни да чакат доставка от друга държава и особено, ако могат същата стока да закупят и от собствената си държава.

- Може би най-големият минус е, че дропшипингът тепърва навлиза в някои държави. Следователно, който се заеме с него, ще се сблъска със законодателни проблеми. Няма да знае какво да очаква като неприятни изненади, включително по отношение на законодателната част, която тепърва се разработва.

Въпреки това, ако се действа разумно и внимателно, би могло да има бъдеще за един такъв вид дейност.

Автор:

Людмила Боянова,
икономист и психолог



**ПРИСЪЕДИНЕТЕ
СЕ**

Към нашите ФБ групи:

Анти стрес хумор

<https://www.facebook.com/groups/grupa.stres/>

Забавен бизнес

<https://www.facebook.com/groups/biznes.rabotilnitsa/>



ЕКИП, за информация: [КЛИК](#)

Защита на авторските права в "Психика"

1. "Психика" се ползва от защитата на сега действащия [Закон за авторското право и сродните му права](#), а така също и на международните договорености, по които България е страна.
2. Препубликуването на публикувани в "Психика" материали (или на части от тях) е възможно само след договаряне с техните автори или с издателя (Людмила Боянова). В този случай е задължително да се укаже конкретен автор и че материалът е от е-списание "Психика" и да се постави активна хипервръзка (<https://e-psiholog.eu>).
3. Никаква част от материалите в "Психика" не може да бъде използвана за комерсиални цели.
4. Авторските права на публикуваните в "Психика", както и сродните им права (преводачески, съставителски, права за преработка и др.) принадлежат на лицата, които са ги създали (съгласно чл. 5, 9, 11, 12 от Закона за авторското право и сродните му права).
5. Използват се снимки с CC0 Creative Commons (безплатни за търговска употреба, при които не се изисква признание на авторството) и неограничени от лиценз. При възникнали проблеми, моля незабавно се свържете с нас!
6. Достъпът до публикувани произведения може да бъде спиран само по инициатива на "Психика" при получаване на неопровержими доказателства за плагиатство, нанасяне на ущърб на трети лица и др. закононарушения, които не са били известни на редакцията към момента на публикуването им.
7. Никой от "Психика" не носи отговорност за действия на трети "лица", както и за допуснати вреди, нереализирана печалба и т.н.

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

<https://koeva-psychologist.blogspot.com>

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Психолог Димитър Делийски

<https://deliyski-psyhologist.blogspot.com>

dylone@abv.bg

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

cecivalchanova@abv.bg

Редактор, Колумнист:

Маринела Петрова, кл.соц.работа

crane666@abv.bg

Място на издаване:

България, гр. София, бул. П. Дертлиев 4

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

<https://www.facebook.com/>

[psihika.spisanie/](https://www.facebook.com/psihika.spisanie/)

LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/cnucanie->

[психика-3914b016b/](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-психика-3914b016b/)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>