

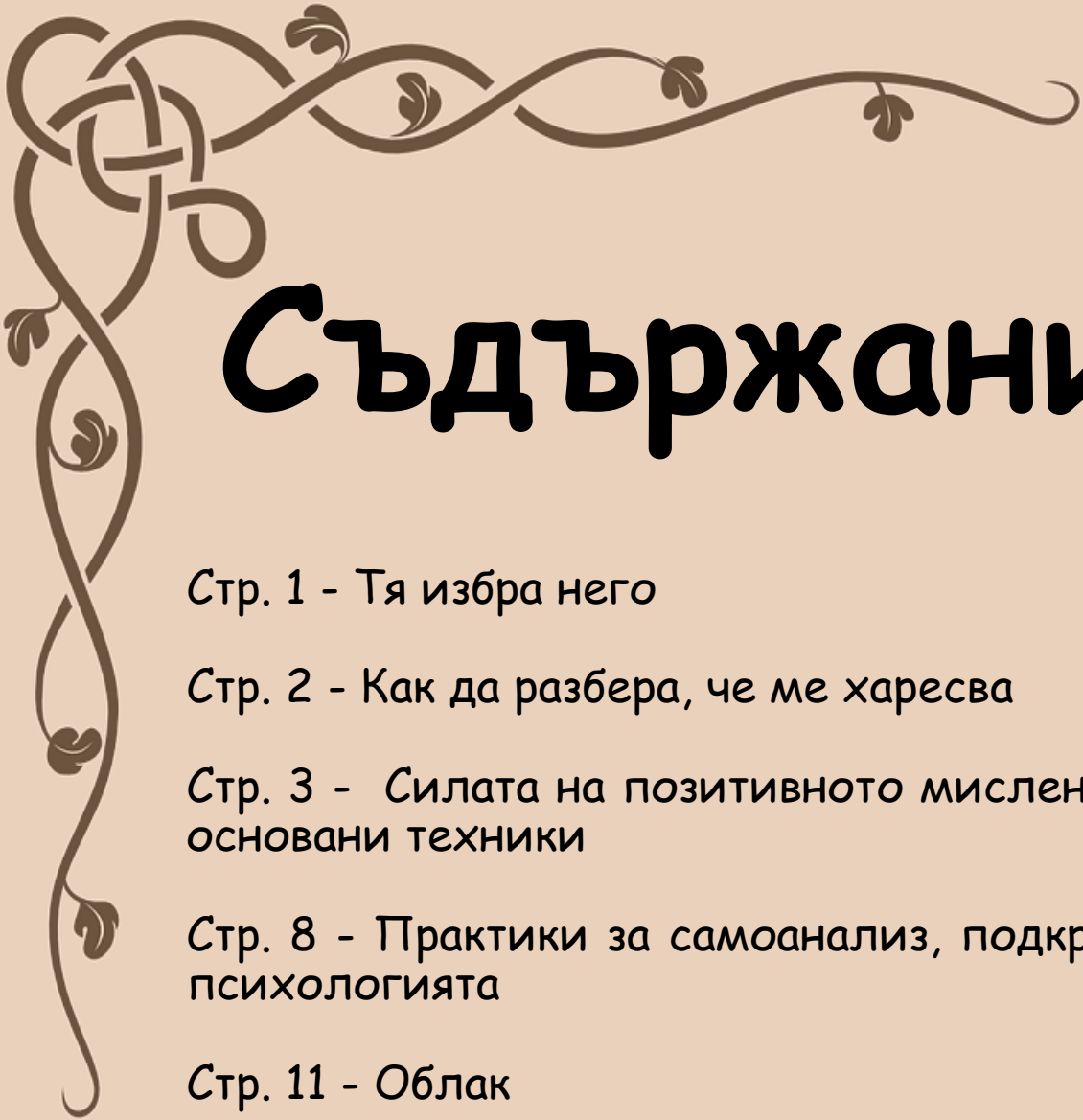
е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 70
август 2023



Съдържание:

Стр. 1 - Тя избра него

Стр. 2 - Как да разбере, че ме харесва

Стр. 3 - Силата на позитивното мислене: научно основани техники

Стр. 8 - Практики за самоанализ, подкрепени от психологията

Стр. 11 - Облак

Стр. 12 - Селянин





Писмото:

Здравейте, Мария!

С моята приятелка се познаваме от година и половина и през това време тя си пишеше с едно момче от Испания. Той е с 9 години по-голям от нея. Постоянно се караха и все мен обвиняваха за всичко. Аз отнасях обидите и всичко останало. Той поиска да се види с нея, дойде в България преди един месец. И така станаха нещата, че тя вече иска да прекара остатъка от живота си с него. Но един ден той ѝ постави ултиматум - каза ѝ да избира между нас двамата и ако избере мен, да забрави за него, а ако избере него - да забрави за мен. И тя избра него пред мен. Много ме заболя от постъпката ѝ. Какво да правя по-нататък? Много съм зле, че тя избра него. Разбирам, обича го, трудно е, но защо така постъпи, не мога да си обясня. Какво да правя?

Яница, 16 г.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Яница!

Приятелката Ви навярно е опознала добре момчето, за да вземе това категорично решение - да избере него вместо Вас. Но по-скоро е хубаво да погледнем ситуацията малко отстрани. Притесняват ме няколко неща. Първо - момчето е с 9 години по-голямо от нея. Какви са всъщност намеренията му? Защото погледнете какво става - двамата си пишат, изведнъж той решава, че иска да я види и приятелката Ви внезапно пък решава, че иска да прекара остатъка от живота си с него. Второ - какво значи „те постоянно се караха“? И защо пък все Вас са обвинявали? Защо все Вие сте се „бутала между шамарите“? На всичкото отгоре са Ви и обиждали. И тук трябва да си зададете въпроса - това момиче всъщност приятелка ли Ви е? Приятел не е този, който прехвърля всички грешки върху Вас и който Ви обижда. Година и половина е много кратък период от време, за да си дадете сметка кой държи на Вас и кой не. Камо ли да го наречете приятел. Няма значение, че не е избрала Вас. Прегледайте приоритетите си и се замислете докога ще сте вечно „жертвата“ и ще позволявате да Ви използват. Разбирам, заболяло Ви е от постъпката ѝ, но преоценете ситуацията, опитайте се да повишите самооценката си и тогава ще имате верни приятели, които ще са до вас както в хубави, така и в трудни моменти.

Автор: психолог Мария Коева



Писмото:

Здравейте, Мария!

Проблемът ми е много ясен сигурно за всички вас. Искам да знам как да разбера дали някое момче ме харесва. Има ли сигурни признаци за това? Например как се държи едно момче, когато харесва едно момиче, и дали мога да го спечеля по някакъв начин. Моля Ви, отговорете ми дали мога да направя нещо, защото ще полудея. Много го обичам, а го познавам от половин година, но никога не съм изпитвала такова чувство.

Петя, 15 г.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Петя!

Най-важното нещо в мисията „той да ме хареса“ е да сте естествена. Нищо друго

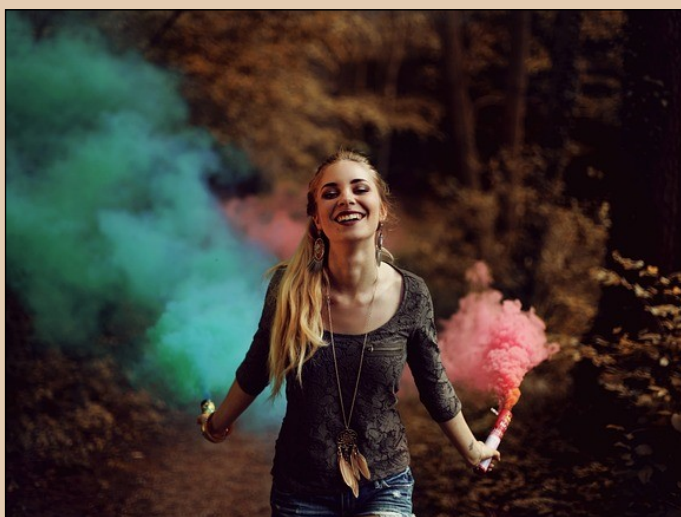
не е толкова важно, колкото това, защото знаете, че фалшивото никога не се е толерирало. Бъдете себе си, като използвате и чара си, показвате най-добрите качества у себе си, усмихвате се, забавлявате се.

Колкото до признаците дали едно момче Ви харесва, това е относително. В зависимост от характера, от възпитанието, от средата си, а и от възрастта си момчетата демонстрират по различен начин чувствата си. Или пък не го правят изобщо. Бих Ви казала - доверете се на интуицията си. След време ще се научите да познавате добре химията, когато протича между Вас и някой друг. Засега обаче можете само да попитате вътрешното си усещане за този човек. Освен това има един сигурен начин да разберете - попитайте го. И има вероятност със своята откритост да го спечелите, дори до този момент да не е бил хлътнал по Вас.

Автор:

психолог Мария Коева

СИЛАТА НА ПОЗИТИВНОТО МИСЛЕНЕ: НАУЧНО ОСНОВАНИ ТЕХНИКИ



Изразяването на благодарност е мощен инструмент, който може да внесе значителни промени във вашия живот и психическо здраве, като намалява стреса и анксиозността, подобрява самочувствието и настроението, улеснява преодоляването на трудности и укрепва взаимоотношенията с околните.

Свързано е с активно отношение на признание и оценка на доброто в живота. Може да включва прости неща, като благодарение на приятел за помощ, или по-големи, като признаване на благата, които животът ни предлага всяка ден.

Един от най-ефективните начини да практикувате изразяване на благодарност е чрез водене на дневник на благодарността. В този дневник всеки ден записвайте три неща, за които сте благодарни. Те могат да бъдат големи или малки - важното е да се спирате и да се замисляте върху позитивните неща в живота ви.

С течение на времето това упражнение помага за

Позитивното мислене е мощен инструмент, който може да трансформира не само начина ни на възприемане на света, но и качеството на нашия живот. То не означава да се пренебрегват или да се игнорират проблемите, а по-скоро да се наблегне на конструктивното мислене и намиране на решения. Научни изследвания потвърждават връзката между позитивното мислене и подобряване на здравето, намаляване на стреса и увеличаване на общото благополучие. Ето няколко научно основани техники, които могат да ви помогнат да укрепите позитивното мислене:

1. Изразяване на благодарност

образуване на позитивна настройка и улеснява преодоляването на трудности. Свикването да забелязвате и да оценявате позитивните аспекти на живота може да промени перспективата ви и да ви помогне да намерите щастието в най-различни неща.

2. Релаксационни техники и mindfulness

Релаксационните техники и mindfulness са ключови елементи за постигане на управлението на стреса, увеличаването на съзнателността, а също така те ни учат как да се справяме по-добре с негативните емоции. Тези техники също така могат да помогнат за намаляване на физическото и емоционалното напрежение и да подобрят концентрацията.

- Релаксационни техники

Релаксационните техники са различни практики, които помагат да се освободите от напрежение и стрес. Те включват различни техники за дишане, прогресивно релаксиране на мускулите, автогенен тренинг, автохипноза, хипноза и други

техники, чрез които се намаляват стреса и се увеличава усещането за спокойствие. Например, дълбокото дишане може да помогне да се справите със стреса и анксиозността, като активира отпускащия рефлекс на тялото и намалява нивото на стресови хормони.

- Mindfulness

Mindfulness е практика, която се фокусира върху активното, отворено внимание към настоящия момент. Когато сте "съзнателни", вие наблюдавате мислите, чувствата и сетивата си без да съдите или се опитвате да ги промените.

Практикуването на релаксационни техники и mindfulness може да има значително влияние върху вашето психическо здраве, като подобри вашата способност да управлявате стреса, да приемате промените с по-голяма гъвкавост и да развивате по-здравословни отношения към себе си и другите.

3. Позитивни афирмации

Позитивните афирмации са изречения, които потвърждават нашите желания и цели. Те могат да помогнат за усвояването на позитивно мислене, като пренаписват негативните мисли и убеждения. Те са основни инструменти, които помагат да се преодолеят негативните и самоограничаващи мисли, подобряват самочувствието и повишават увереността в себе си.

Афирмациите работят чрез формиране на позитивни мисловни модели, чрез които се постига заместване на негативните или самоограничаващи убеждения. Повтаряйки позитивни и вдъхновяващи изречения, създавате позитивни убеждения, които могат да се укрепят и станат автоматични с течение на времето.

Примери за позитивни афирмации могат да включват изречения като:

"Аз съм достатъчно силен/силна да се справя с всяко предизвикателство."

"Обичам и приемам себе си точно такъв/такава, какъвто/каквата съм."
"Всеки ден ставам все по-добър/добра."

Важното при създаването на афирмации е, те да са в настояще време, да бъдат позитивни и да са конкретни. Така те ще имат по-силен въздействащ ефект върху несъзнаваното ви.

Позитивните афирмации могат да се практикуват по различни начини - те могат да се повтарят на глас, да се мислят, да се пишат или да се използват като мантри. Най-важното е да се повтарят редовно и консистентно, за да може да въздействат върху установените мисловни модели и да спомогнат за подкрепяне на позитивното мислене.

4. Визуализация

Визуализацията е мощен инструмент, чрез който се използва въображението за представяне на позитивни изображения, ситуации или резултати и така да се подкрепи постигането на цели.

В нея включваме представянето на позитивни сценарии или резултати в ума, като създаваме вътрешни образи, които подсилват нашите намерения и уверености.

Тази техника е широко използвана в много области, включително спорта, бизнеса и психотерапията. Например, спортистите често използват визуализация, за да подобрят своите умения и увеличат увереността си преди състезания.

Визуализацията работи, като тренира ума да вижда успех преди той да е реален. Това може да помогне да повишите увереността, да подкрепите мотивацията и да повишите шансовете си за успех.

Ето няколко начина, по които можете да практикувате визуализацията:

- Създаване на визуална дъска (Vision Board):

Това е колаж от изображения и слова, които представят вашите цели и мечти. Визуалната дъска може да ви помогне да визуализирате какво искате да

постигнете и да внесете тези цели във вашето несъзнавано.

- Активна визуализация:

Затворете очи и представете как вече сте постигнали целта си. Как се чувствате? Как изглеждате? Какво ви заобикаля? Колкото по-детайлно можете да си представите сценария, толкова по-силно ще бъде въздействието върху несъзнаваното ви.

- Скриптоване:

При този метод вие пишете сценарий за живота си, като си представяте, че вече сте постигнали целите си. Това ви позволява да визуализирате успешния резултат на детайлно ниво.

Помнете, важно е визуализациите ви да са позитивни и уверяващи. Колкото по-реалистично и детайлно може да си представите сцената, толкова по-ефективна ще бъде визуализацията.

СИЛАТА НА ПОЗИТИВНОТО МИСЛЕНЕ: НАУЧНО ОСНОВАНИ ТЕХНИКИ

Продължение от стр. 6

5. Практика на позитивното мислене

Упражняването на позитивното мислене всеки ден може да има огромен ефект върху вашия живот. Това може да включва активно избиране на позитивно отношение, пренасочване на фокуса от негативни към позитивни мисли и търсене на позитивното във всяка ситуация.

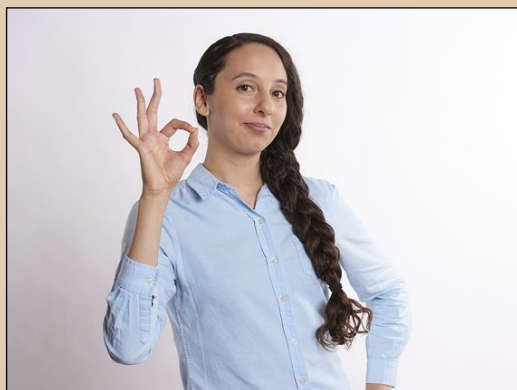
Позитивното мислене е мощна практика, която може да промени начина, по който възприемате себе си и света около вас. С тези техники, можете да започнете да използвате силата на позитивното мислене във вашия живот.

За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова



ПРАКТИКИ ЗА САМОАНАЛИЗ, ПОДКРЕПЕНИ ОТ ПСИХОЛОГИЯТА



между събития и поведения и да откриете шаблони в живота си, което да ви помогне било за промяна, било за самоусъвършенстване.

Ето как можете да водите записки в дневника си за саморефлексия:

- 1. Разграничаване на чувства

Запишете какво усещате и защо. Това може да включва изследване на негативни емоции, като стрес, тревога или гняв, както и анализ на позитивни емоции, като щастие, удовлетворение или радост.

- 2. Разбиране на поведения

Попитайте себе си защо вършите определени неща. Анализирайте своите мотивации и нагласи и използвайте това разбиране, за да се отнасяте по-добре към себе си и другите.

- 3. Създаване на свързвания

Запишете как различни събития в живота ви се свързват с вашите чувства и

Самоанализът е способността да се отделяме и наблюдаваме собствените си мисли, чувства и поведения. Това не е само процес на самонаблюдение, но и процес на самопознание и саморефлексия. Да се направи това ефективно обаче, изисква практика и стратегии. Ето няколко практики за самоанализ, които са подкрепени от психологията:

1. Дневник за саморефлексия

Този дневник не съдържа същите неща, които бихме описали в един обикновен дневник. Чрез начина, по който се пише в него, се цели не само ефективна саморефлексия, но и катарзисна форма на самоанализ. Тази практика може да ви помогне да разберете и обработите вашите емоции, установите връзки

ПРАКТИКИ ЗА САМОАНАЛИЗ, ПОДКРЕПЕНИ ОТ ПСИХОЛОГИЯТА

9

Продължение от стр. 8

поведения. Опитайте се да откриете шаблони и връзки, които може да не сте забелязали.

- 4. Планиране на бъдещето

Използвайте дневника си, за да планирате бъдещи действия и цели, като се базирате на вашия самоанализ. Запишете какво бихте искали да промените и как можете да го постигнете.

- 5. Рефлексия върху прогреса

Оценявайте своя прогрес по време на своя път към саморефлексия и самоусъвършенстване. Записвайте победите, неуспехите и уроците, които сте научили.

Помнете, че най-важното е да бъдете откровени и искрени със себе си. Тази практика е интимен процес на учене и откриване, който може да ви помогне да укрепите своето самосъзнание и саморазбиране.

2. Mindfulness

Mindfulness е състояние на активно, отворено внимание

към настоящия момент. Тази практика обхваща наблюдаването на вашите мисли и чувства без да ги съдите. Когато сте съзнателни, вие живеете в момента и откривате нови начини за разбиране на себе си и света около вас.

- 1. Осъзнаване на собствените мисли и чувства

Практиките на съзнателност ви позволяват да отделите внимание на своите мисли и чувства без предубеждение или съд. Това ви дава възможност да откриете мисловни шаблони или образци, които може би ви са били скрити.

- 2. Развиване на концентрацията в момента "сега"

Практиките на съзнателност обучават ума да се концентрира на настоящия момент и да не се разсейва. Това може да помогне в развитието на по-дълбоко самосъзнание и самонаблюдение.

Продължение от стр. 9

- 3. Разбиране на своите реакции

Посредством съзнателността можете да започнете да разбирате как реагирате на определени ситуации, които повлияват вашите чувства и мисли. Оттам, можете да извлечете уроци и да промените своите реакции по начин, който е по-здравословен и конструктивен.

- 4. Намаляване на стреса

Съзнателността е известна със своята способност да намалява стреса и тревожността, като ви помага да се отнасяте по-смирено и балансирано към ежедневните предизвикателства.

- 5. Постигане на благодарност и самосъстрадание

Съзнателността могат да помогне да възникнат чувства на благодарност и самосъстрадание, като ви насърчава да приемете себе си точно такъв, какъвто сте.

Съзнателността не е само практика, но и начин на живот, който може да укрепи вашето самосъзнание и ви помогне да живеете по-пълноценно и осъзнато.

3. Обратна връзка от околните

Макар да може да е сложно да искате отзиви от другите, това често може да бъде изключително ценно за самоанализ. Хората около вас могат да ви предложат нови перспективи и да ви помогнат да

видите аспекти от себе си, които може да не сте забелязали. Помолете близките си и колегите ви за конструктивна критика и обратна връзка за вашето поведение и взаимоотношения. Това може да ви помогне да видите себе си от различна перспектива и да откриете области за подобрене, които може би сте пропуснали.

4. Саморефлексия чрез изкуство

Изкуството може да бъде мощен начин за самоанализ. Това може да включва рисуване, писане, скулптура, танцуване, създаване на музика или каквато и да е друга форма на изкуство, която ви позволява да изразите и разберете себе си.

Всички тези практики могат да ви помогнат да развиете по-дълбоко самосъзнание и да ви дадат инструментите, от които се нуждаете, за да се развивате и растете като личност. Помнете, ключът към ефективния самоанализ е откритостта, търпението и желанието да научите повече за себе си.

За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова



Върви по главната улица един облак и се усмихва на всеки. Поздравява и се разговаря с човечетата, бял пухест облак е. И когато някой има страдание, примерно направил е зло и е доволен, защото то е страдание, облакът става на бяла пухена пелена и прегръща нещастника. Залюлява го в люлката на сънищата и го очиства. И човечетата стават деца и мечтаят. А облакът си продължава да ходи с достойнство по главната улица и никой не ще да се закача с него.

В началото човечетата много се ядосваха на този облак. Те злобни и нещастни, той бял и пухест и ходи с достойнство по главната улица. И взеха да пишат доноси, да правят мръсотии и да му подливат вода. Но от това те станаха още по-нещастни, защото белия облак се усмихваше още по-широко и взе да прегръща и да люлее още повече. И човечетата на фона на белия облак изглеждаха още по-злобни и нещастни. Защото е лесно да си зъл, когато срещу теб е начумерен буреносен облак. А срещу бял и пухест, е неморално да правиш гадни номера.

И човечетата се почувстваха гадни и неморални, а белия облак отвори ръце за прегръдка и за люлеене в сънища. И човечетата решиха да го бият на негова територия. Защото се чувстват ненужни, ако не бият и не тормозят белите

облаци. Възпитанието на човечетата беше такова. Трябва на всяка цена да набият някого. И ако този е бял и пухест, то те трябва да станат бели и пухести, ама по-бели и по-пухести. И тогава ще види той, дали е толкова свестен, та да ги прегръща.

И взеха да стават и те много бели облаци. И тъкмо да го набият и взеха да се разпадат. Защото, ако в един бял облак няма току що излюпено пиле, той се разпада при най-малкия полъх. А по главната улица голямо течение има. И човечетата в течението само на пара ставаха. И много пара отиде в свирката, но то не беше интересно. Та разбраха, че трябва да има току що излюпено пиле в белите облаци, та да не ги отнесе някое течение. И взеха да събират яйца, та да си излюпят пилета. Толкова много яйца се събраха, че даже и за замеряне стигаха. Но без петел само ялови запъртъци се явяваха.

А белият облак се смееше, прегръщаше и люлееше в сънуваната реалност. И човечета, като видяха, че няма как да го бият на негова територия, да го окалят и смачкат, го обявиха за бял облак без значение. И го оставиха да си върви по главната улица с чест и достойнство. Те така и не разбраха, че без тяхната злоба, той щеше да е обикновен дърворезбар без особена дарба и талант. И вероятно никой нямаше да забележи птицата в средата на белия облак, ако света беше нормален и достоен. Има предимство да се родиш във времена на безчестие, защото в нормалните времена, на нормалните хора не им се налага да бъдат бели облаци.

Автор: Иван Луджов



Един селянин седна в браздата и взе да се тюхка, че той е паднал толкова ниско, та няма повече на къде да пада. Преди беше млад и искаше да настигне по тъмно най-красивата мома. Всъщност момите не бягаха бързо, но пък и той не си даваше зор да ги настигне. Защото като ги настигнеше, не знаеше какво да ги прави. Но от друга страна трябваше да си мечтае, така му бяха казали старите хора, че е редно.

После взе да си мечтае как ще намери имане и ще си оправи живота. Много иманета имаше заровени по баирите, но трябваше да се копа и да се чете по свитъци, останали от времето на старите змейове. Но за да четеш трябваше да си свършил училище, а то бе трудно. И на всички той разправяше как ще намери имане, дето никой не е знаел и даже в свитъците няма запис за толкова голямо имане. И когато неговите приятели отиваха на нивите си да садят лук, той седнаше на мегдана и разправяше, че те са тъпи, защото се бяхтят и сеят лук.

По това време дойде един художник в село и понеже никой не щеше да му позира, даде някоя пара на селянина да си седи на площада и да позира. И нашият разбра, че можеш по цял ден да си седиш и да ти дават пари за тая работа. И взе да си мечтае как ще отиде в града, защото там е пълно с улави

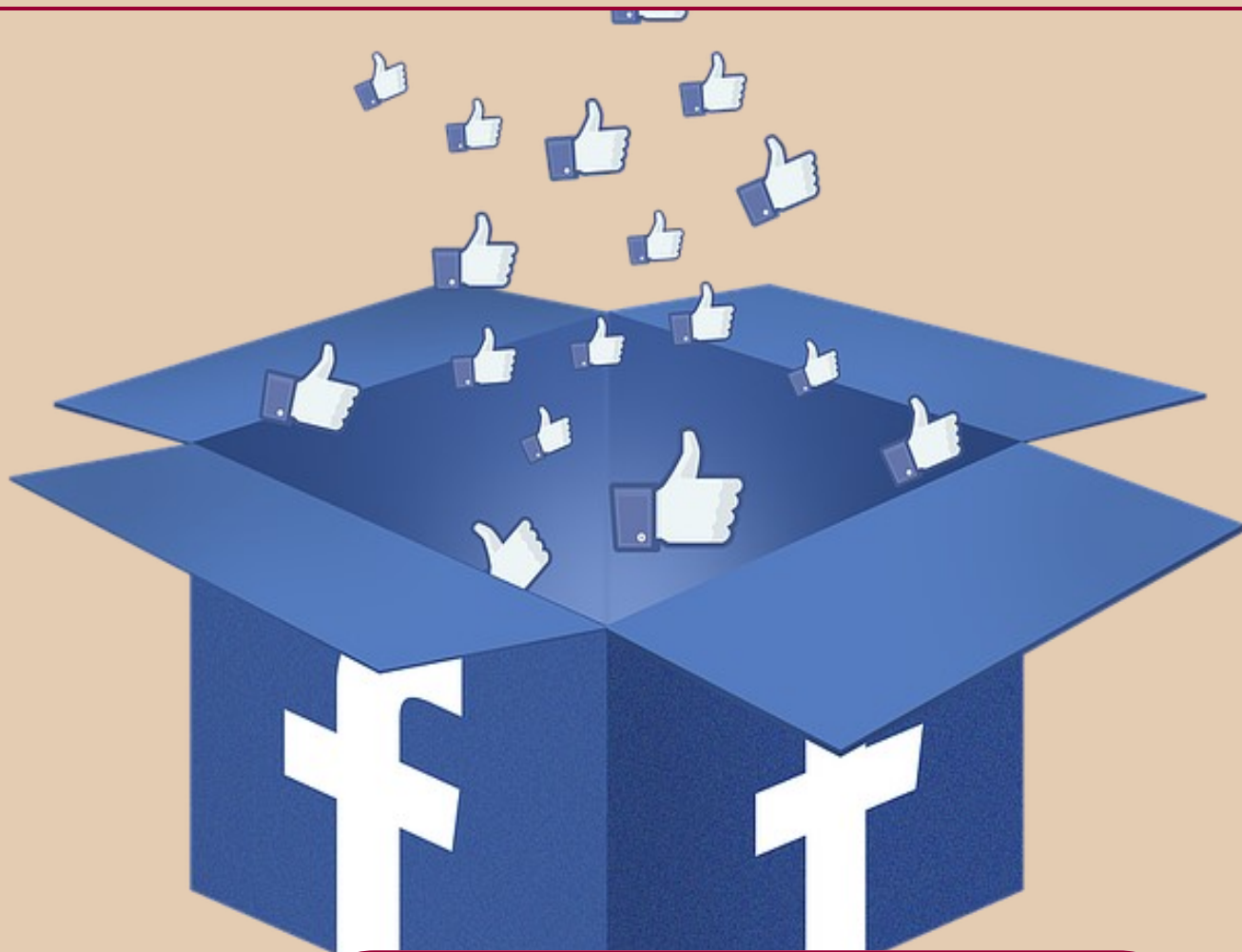
художници и те ще се избият той да им позира. И като се избият, той ще вдигне цените и ще бъде богат. Но трябваше да отиде в града. И той взе да си представя, че ще хване автобуса на ранина, имаше превоз на кръгъл час, но все не му стигаше времето да го хване. Защото като излезеше на мегдана и някой го подкачеше да му разкаже как е позирал и са му плащали за тая работа.

И така стигна до времето, в което неговите приятели, дето сееха лук, си обработиха нивите и нещата им се подредиха, а неговата беше налазена от бурени. И за да не му си присмиват, той взе мотика и отиде на браздата. Копна малко и седна в браздата да се тюхка, че е паднал толкова ниско, та няма накъде повече да пада. Той, дето беше настигнал най-красивата мома, дето беше намерил най-голямото имане и беше изкарвал пари само със седене, той сега трябваше да копае някаква обраснала нива. Животът не беше справедлив.

По същото време на съседната нива един млад мъж, след като завърши поредната бразда, отпи от бъклица с хладна вода, преломи бяла погача и благодари на бога за мъката и труда си. Прегърна своята мома и полегна за малко. А над него едни бели облаци се кълбяха в красиви форми и цветове. Мъжът знаеше, че има огромно небе над него и когато седнеш в ниското, то имаш цял свят за прелитане и четири посоки за развиване. И мъжът разпери могъщите си криле и продължи да сеете лук. Защото в браздите на времето някои сеят ялови илюзии, други сеят надежда.

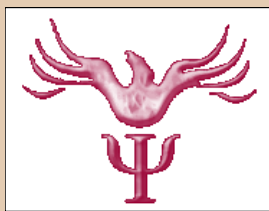
Автор: Иван Луджов

ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашата Facebook група:

Психология и самоусъвършенстване:
<https://www.facebook.com/groups/psychology.bg>



Пишете ни на e-mail:
office@psihika.eu

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 договарености, 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 (преводчески, 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 CCO 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://psychologist-koeva.blogspot.com>

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Цветана Вълчанова

ceci.valchanova@abv.bg

Място на издаване:

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

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

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

Linkedin

<https://www.linkedin.com/in/cnucanie-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>