

# **5 ЛАЙФГАКІВ ДЛЯ ПЛЕКАННЯ НАДІЇ І ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ**

від Кетрін Кьостер  
за матеріалами

Онлайн-толоки стійкості # 3/2023



# 3 M I S T

**4** Про авторку

**5** Лайфгак # 1. Познайомтеся зі своєю внутрішньою командою

**7** Лайфгак # 2. Відкрийте діалог між розумом і усвідомленістю

**9** Лайфгак # 3. Зупиніть старі переконання і змініть звички

**12** Лайфгак # 4. Використовуйте дієві інструменти для розвитку надії як навички

**14** Лайфгак # 5. Змінійте негативні програми розуму

**16** Практичний подарунок від спікерки

## ВСТУПНЕ СЛОВО



За останні півтора року ми регулярно тренувалися й відшукували ресурси в різних речах. Буває, що людина сприймає щось у своєму житті як належне і не усвідомлює до кінця його цінності. Одним із найбільших уроків війни для мене є поцінування того, що важливе в моєму особистому і професійному житті. Другий рік повномасштабного вторгнення показує, що нашим ресурсом можуть бути дуже прості речі. Програма СЕЕН, магістральна в діяльності ГО «ЕдКемп Україна», має одну з ключових навичок – утілене розуміння. Це коли людина не просто щось знає, а пропускає через себе, своє життя і досвід. І потім може цю навичку прищеплювати далі.

**Олександр ЕЛЬКІН,**  
голова Ради ГО «ЕдКемп Україна», співведучий Толок Стійкості



Мені дуже подобається вислів Григорія Сковороди «любов виникає з любові». Він мене надихає і нагадує про те, як важливо любити – навіть коли це складно і коли мало ресурсів. Безумовно, натхнення приходить від того, що ти віддаєш. А ще моя родина дає мені сили і сенс життя тоді, коли здається, що втрачено все. Ще часто помічними стають техніки дихання, про які я дізналася на попередніх Толоках стійкості. Я дихаю, коли відчуваю тривожність сама, і разом з іншими людьми, якщо тривожно їм. І останнє, мені дуже важливо бути на зв'язку з друзями, допомагати іншим і дякувати за допомогу – це певною мірою також мій ресурс.

**Слава ФРОЛОВА,**  
телеведуча, засновниця фонду підтримки і розвитку молодого мистецтва України, зіркова співведуча Толок Стійкості



Я хочу розказати вам про надію, адже це те, що створене всередині нас, і те, що ніхто в нас не забере. Ідеться про фокус на майбутньому. Надія – це спосіб мислення, ставлення до світу, який ми маємо або якого можемо навчитися.


**Кетрін КЪОСТЕР,**  
професорка і викладачка у Tomorrow University,  
засновниця The Joy Academy, спікерка Толоки Стійкості # 3/2023

# ПРО АВТОРКУ



## Кетрін Кьостер — німецька науковиця, експертка з організаційного розвитку

Вивчала економіку, китайські та японські студії в Університеті Ерлангена – Нюрнберга. У цьому ж закладі отримала ступінь доктора філософії. Активно працює в освіті, оскільки є лекторкою інноваційного ЗВО Tomorrow University у Берліні та віцепрезиденткою напрямку навчання впродовж життя у Гайльброннському університеті прикладних наук.





# ПОЗНАЙОМТЕСЯ ЗІ СВОЄЮ ВНУТРІШНЬОЮ КОМАНДОЮ



Лайфгак # 1



Усвідомленість  
дуже розумна,  
вона знає, що ми  
потребуємо надії  
так само,  
як потребуємо  
повітря





**Усі ми знаємо, що якщо дивитися назовні, то ми бачимо хаос, але я пропоную зазирнути всередину. Заглянувши туди, ми побачимо хор із чотирьох персонажів. І кожному й кожній дуже важливо познайомитися з ними і працювати спільно, щоб розвинути світогляд надії. Це як діалог, який ми слухаємо.**

Отже, перший персонаж – це наш Розум, який дивиться назовні і намагається зрозуміти хаос, зрозуміти що відбувається. Другий персонаж – наше Серце, яке доволі часто може бути сповнене переживаннями, тривогами, страхами. Третій персонаж – наше Тіло, виснажене безсонними ночами, постійним прислуховуванням до розуму, який бачить хаос. І четвертий персонаж – ми можемо його називати Усвідомленістю, душею чи інтуїцією. Часто цього персонажа не чути, бо його заглушує увесь інший шум. Він нам шепоче «ось наша сила, вона десь тут», але ми його майже не чуємо.



Ці чотири учасники й учасниці внутрішньої команди можуть створити світогляд надії. Усі вони мають свої голоси й розігрують усередині нас своєрідну театральну виставу.

Усвідомленість починає говорити першою і каже Розумові: «Я знаю, що тебе накриває цим хаосом. У твоїй голові постійно крутяться запитання, що починаються із "Чому": Чому я? Чому ми? Чи закінчиться це коли-небудь?»

Розумові стає цікаво, хто до нього говорить, і він запитує: «Хто ти?»

Усвідомленість відповідає: «Я бачу плутанину в думках. Я можу тебе вивести з неї і ти перестанеш крутити їх, як дзиґу. Ходи за мною!»

Усвідомленість дуже розумна, вона знає, що ми потребуємо надії так само, як потребуємо повітря.



# **ВІДКРИЙТЕ ДІАЛОГ МІЖ РОЗУМОМ І УСВІДОМЛЕНІСТЮ**



Лайфгак # 2



Наша Усвідомленість  
відома тим, що вміє  
гарно формулювати  
запитання



Усвідомленість каже Розумові: «Ти можеш думати, що надія – це тепле і затишне відчуття, яке в тебе може бути, а може й ні. Але це не так: ти можеш вчитися надії, щоб мати її завжди». Розум цікавиться і запитує, як це можна зробити.

Усвідомленість каже Розумові: «Я знаю, що ти любиш налагоджувати процеси, усе структурувати і досягати поставлених завдань. Нумо поставимо завдання, яке буде у твоїй зоні контролю». Розумові це подобається і він каже: «Я хотів би бачити інший світ, сповнений любові й миру».

Наша Усвідомленість відома тим, що вміє гарно формулювати запитання. І вона каже Розумові: «Окей, а ти можеш створити свій мікросвіт і зробити його таким, яким ти хочеш?» Розум думає і каже: «Я можу щовечора проводити трохи часу з дітьми, можу з ними і для них створювати безпечний простір».

Усвідомленість відповідає: «Добре, тож будьмо конкретними і використаємо smart-підхід для постановки цілей».

Про smart-підхід читайте докладніше:

<https://www.pdatu.edu.ua/images/vihovna-robota/psiholog/ps10.pdf>



## Розум думає над алгоритмом, наприклад:

S  
M  
A  
R  
T

### Конкретність

«Я можу створити безпечний простір для своїх дітей за допомогою запитань про те, які емоції вони переживали протягом дня, що їх зворушувало чи засмучувало».

### Вимірність

«Це може тривати з певною систематичністю щовечора о сьомій-восьмій годині».

### Досяжність

«Я можу проводити час із дітьми у вільні від навчання дні чи години».

### Значущість

«Я можу дати дітям безпечну гавань посеред хаосу і створити щось нове».

### Часові рамки

«Буду робити це, допоки тривога в мені не стане стишуватися».





# **ЗУПИНІТЬ СТАРІ ПЕРЕКОНАННЯ І ЗМІНІТЬ ЗВИЧКИ**



Лайфгак # 3



Дихання  
і прислухання  
до тіла може стати  
рішенням у дуже  
багатьох ситуаціях



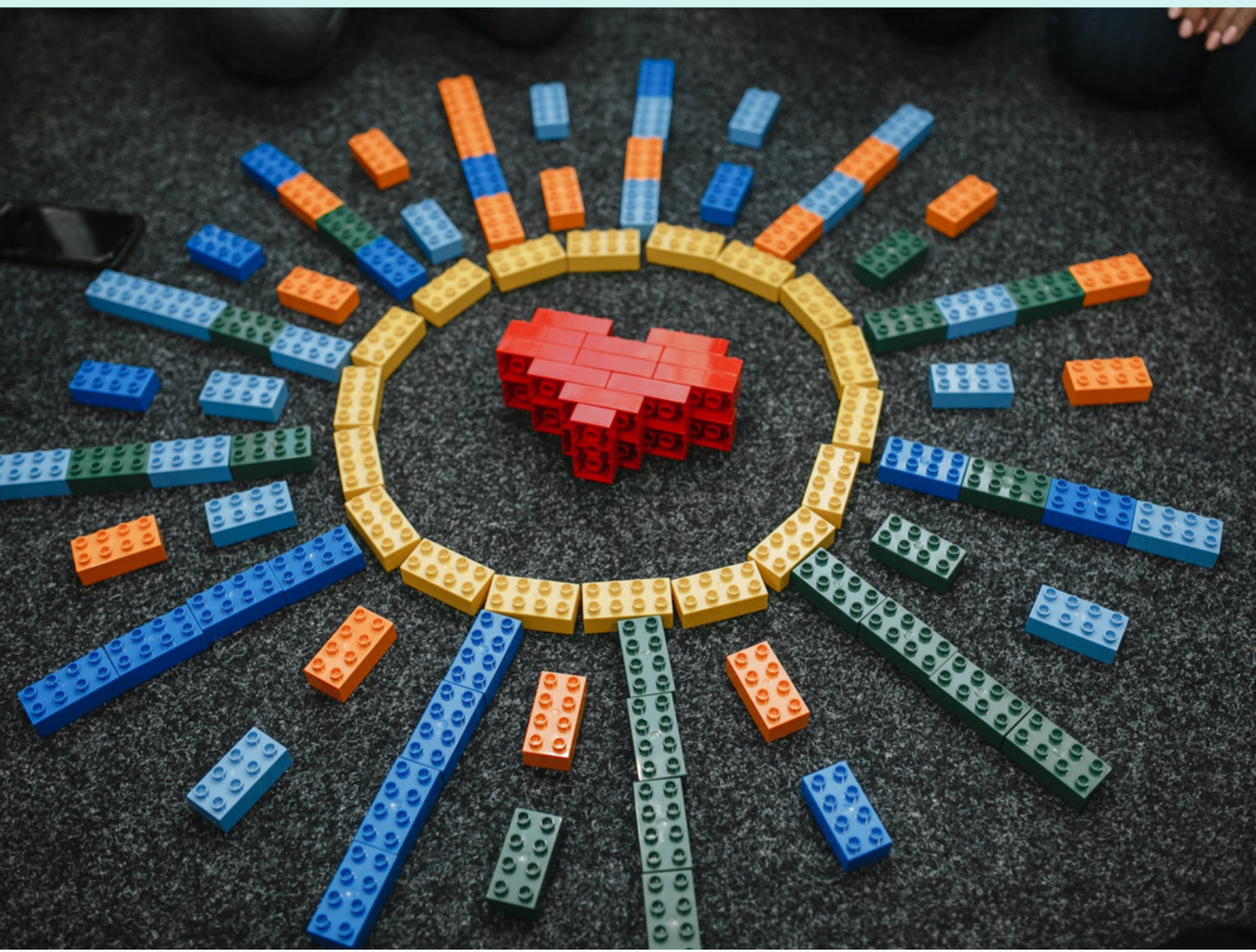
Після постановки цілей Усвідомленість говорить компліменти Розумові і хвалить його за структуроване мислення. Водночас у Розуму починають виникати запитання «а якщо»: А якщо діти не захочуть проводити цей час разом? А якщо ніхто нічого не розповідатиме?

Усвідомленість каже: «Це легше, ніж тобі здається. Якщо показати дітям, як це робити на власному прикладі, усе вдасться. Ти, Розуме, можеш почати ділитися першим, і діти підуть за тобою. Єдине, прошу, не став дітям запитань про “а якщо”. Насправді це негативний патерн, він часто повторюється і створює негативні наслідки наперед».

Усвідомленість знає, що Розум любить звички і часто йде протореними стежками, повторюючи одне й те саме щоразу. Тому Усвідомленість має інструмент для зміни цих звичок – записування старих і нових думок.

## Інструмент № 1

Ви можете записати своє старе переконання, наприклад: я — звичайна людина і нічого не можу змінити. Це переконання формує звичку постійно шукати винних у ситуації, що склалася в житті. Потім запишіть нове переконання: я можу щось змінити, я здатний / здатна змінити себе і ситуацію навколо себе. Нова звичка — привітно і з усмішкою вітати себе вранці.



Розум буде сумніватися: «І що, я це все запишу, і все – нічого робити не треба? І все складеться?»  
Усвідомленість каже: «Ти постійно чимось зайнятий, тобі складно розуміти і чути мене.  
Тож ти можеш щось зробити, щоб стихити думки, які постійно крутяться в голові. Цьому допоможе ось такий інструмент».

## Інструмент № 2

Сконцентруйтеся на точці між бровами. Уявіть там двері. Коли думка підходить ізсередини, відчиняйте двері і випускайте її, зачиняючи двері за нею. А коли думка входить ззовні, відчиняйте двері, впускайте її і зачиняйте двері. Спостерігайте за цим процесом.

Розум каже: «Мені подобається цей процес, але чи все на цьому? У нас уже все буде гаразд?». Усвідомленість відповідає: «Ні, тепер ми підемо до Серця і дамо йому раду». Розум незадоволений, бо він боїться і не любить Серце за непередбачуваність, здатність топити Розум у сльозах і викликати емоції, які Розуму не подобаються.

Усвідомленість каже: «Чи ти знаєш, що навіть неприємні емоції мають сенс?». Розум відповідає, що ні. Усвідомленість пояснює: «Бути людиною – це означає знати, що таке сум. Привласнювати собі сум – це сміливий і необхідний крок до пошуку себе й одне до одних».

Розум питає: «У чому рішення? Ти просиш мене дозволити собі плакати і все?». Усвідомленість відповідає: «І так, і ні. Якщо ігнорувати Серце, воно все одно знайде спосіб потрапити до тебе. А якщо дати йому простір для виплеску, то це стане безпечнішим способом проживати емоції».

У нашій внутрішній команді є ще один персонаж – Тіло. Його силу не варто недооцінювати, бо тіло – наш союзник. Можете залучати тіло, коли дихаєте квадратом: вдих на чотири, затримка дихання на чотири, видих на чотири, і знову затримка. Це дає можливість переривати емоційну ланцюгову реакцію. Дихання і прислухання до тіла може стати рішенням у дуже багатьох ситуаціях.



**Докладніше про дихання по квадрату читайте в буклеті  
«5 лайфгаків для відновлення від Олександра Гершанова  
за матеріалами Онлайн-толоки стійкості # 5»**

<https://bit.ly/46sDbuM>






# **ВИКОРИСТОВУЙТЕ ДІЄВІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАДІЇ ЯК НАВИЧКИ**



## Лайфгак # 4



Можна підсилити зв'язок між усвідомленістю та розумом, якщо проводити легкі практики і вправи



Розум – це носій нашого інтелекту. Він здатний виставляти smart-цілі, що будуть йому підконтрольні, як у прикладі створення безпечного простору для дітей. Але пам'ятайте, що розум керується старими, часто негативним програмами і потребує оновлення. А щоб розпрограмувати старе і сформуванати нове, треба докласти зусиль.

Другий гравець – Усвідомленість. Навчіться краще до неї прислухатися, щоб її шепіт перетворювався на голос і звучав чітко й зрозуміло. Завдяки цьому ви зможете мати доступ до своєї внутрішньої мудрості.

Із Серцем може бути непросто і треба пірнути глибше. Давайте йому простір, не заганяйте емоції на глибину, проживайте їх. Такі дії допоможуть налагодити співпрацю: Тіло зможе давати Серцю перепочити. Коли вся внутрішня команда співпрацюватиме, це дасть відчуття миру і стишення та відобразатиметься не лише всередині нас, але й назовні.

Інструмент роботи з внутрішньою командою годиться для батьківства, учительства і всіх, хто працює з дітьми в різних ролях. Ключове у ньому те, що надії можна навчитися як набору навичок, це дуже важливо зрозуміти й усвідомити.



**Учительство може навчити дітей формулювати і ставити цілі так, щоб вони були їм підконтрольні. Це допомагає створити мирний мікрокосм кожної і кожного, довкола яких вони житимуть.**

**Можна підсилити зв'язок між усвідомленістю та розумом, якщо проводити легкі практики і вправи. Дітям дуже подобається персонаж Усвідомленість і часто вони називають його «сонечком».**

**Створюйте простір, у якому діти можуть проговорювати свої емоції, ділитися ними. Дайте дітям зрозуміти, що навіть неприємні емоції роблять нас людьми. Вони нас зближують, бо ми усі як люди переживаємо їх.**

**Підключайте тіло, щоб локалізувати такі емоції як горе, агресію, і регульовано випускати їх із себе.**

Коли ми зосереджуємося на тому, як співпрацює наша внутрішня команда, ми плекаємо надію і наближаємося до того світу, в якому хотіли б жити, навіть якщо ми не одразу це бачимо. Але це гарантовано. Нам може здаватися, що ми самі. Але уявіть, нас сотні в одній кімнаті, ми усі поєднані, і коли ми працюємо з нашими внутрішніми командами, то наближаємо той бажаний світ. Якщо ми хочемо знайти вихід із проблем і хаосу, які ми створили як людство, то нашим виходом має бути вхід у себе.



# **ЗМІНЮЙТЕ НЕГАТИВНІ ПРОГРАМИ РОЗУМУ**



## Лайфгак # 5



Щоразу, коли ви кажете «так, але», зупиняйте себе. Не треба заходити в «але» і заперечувати все, що було сказано до нього



Не потрібно чекати на експертну підтримку. Ви можете робити майже все самотужки, спираючись на власні внутрішні сили. У цьому дуже важлива дисципліна – потрібно мати план, дотримуватися його і рухатися малими кроками щодня. Окрім того, можна використовувати багато інструментів зміни програмування. Почніть з патернів мислення «так, але». Щоразу, коли ви кажете «так, але», зупиняйте себе. Не треба заходити в «але» і заперечувати все, що було сказано до нього.

Надія може бути різною, адже не всі надії справджуються. Наприклад, надія дитини, що її тато чи мама повернуться, а вони загинули на фронті. Як працювати з такими надіями? Допоки невідомо точно, чи повернуться батьки, надію руйнувати не можна. Але тут ми маємо працювати з нашою стійкістю і залучати її у тому, як давати раду з надією. Тут треба дослідити тему смерті, бути відкритими до цієї теми. Напевне, у кожної і кожного з нас є своє ставлення до смерті. Але ми маємо запитати себе про власне ставлення і подумати про те, як подолати страх смерті. Для мене особисто смерть – це лише перехід від одного стану до іншого. Також ми можемо створити безпечний простір для співпереживання, можливо, більш фізичного, де є змога обняти одні одних, залучати наш соматичний і емоційний інтелект і давати іншим людям відчуття, щоб поруч хтось є, ми усі разом.

Німеччина – країна, звідки я родом, – проходила денацифікацію, частиною якої було багато процесів усередині освіти і шкіл. Однією зі складових була прозорість і відкритість процесу денацифікації у школах. Ніхто не малював прикрашених картин реальності. Це було доволі жорстоко щодо дітей, бо їм розказували, як усе відбувалося, і з використанням фото і відео. Німецькій освіті тоді бракувало навчання через серце, бо навчали суто через розум, де все було чітко і зрозуміло: дати, факти, події. І те, що все це не може повторитися. Але серце та інші персонажі внутрішньої команди не були залучені. Був дуже сильний тиск інформацією, що ніколи знов такого не може бути – це був дуже чіткий меседж. Але окрім тиску, потрібно було вибудовувати усвідомленість. Ставити запитання: як це не повторювати? Що ми маємо робити, щоб цього не трапилося? Цього не було.

Як мати сміливість і бути чутливими до проявів авторитаризму як на державному, так і на суспільному рівні? Цього не було зроблено. Та ми маємо піти до коренів цієї поведінки. І це не розум. Основа цієї поведінки у серці. Ментальність німецького суспільства досі має багато покійності і когнітивної усвідомленості, а не розуміння серцем.



**Намагайтеся в житті послуговуватися не лише розумовим інтелектом, а й емоційним. Потрібно вирощувати всю внутрішню команду, а не лише розум. Щоб мати свободу, потрібно, щоб усередині вас усі персонажі взаємодіяли.**

# ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРКИ

## Гра «Я живу щохвилини»

### Як це працює?

Повертаємося всередину, увага до себе і теперішнього моменту.

Ми починаємо з того, що дихаємо квадратом – на чотири вдихаємо, на чотири затримуємо дихання, на чотири видихаємо і знову на чотири тримаємо паузу.

На певному етапі до дихання додаємо фразу. У цій фразі зашитий хитрий трюк, бо ці слова скеровують нас усередину себе. Інший фокус – на теперішньому, бо ми повторюємо «щохвилини» про зосередженість на теперішньому моменті.

Ми дуже часто думаємо про майбутнє і неминуче входимо до негативних програмувань. Тому ця частина фрази для того, щоб повертатися в тут і тепер.

**Фраза для повернення  
фокуса всередину себе,  
де створюється надія:**

Я живу щохвилини  
Я живу щохвилини  
Я живу щохвилини  
Я живу щохвилини

### Як робити?

Три цикли лише дихання, а потім три цикли з фразою.



# ТОЛОКА СТІЙКОСТІ

Сьогодні ми маємо розвивати й розвиватися, пізнавати нове і ділитися знаннями, навчати і навчатися, бути міцними й зміцнювати спільноту для того, щоб будувати вільне та незалежне майбутнє нашої держави. Зміцнити власну стійкість, щоб мати змогу реагувати на події зі співпереживанням до себе, до людей навколо, до країни – завдання № 1 на шляху відновлення України й зцілення суспільства. Ми пропонуємо піти разом із нами шляхом формування стійкості і запрошуємо Вас на онлайн-формат подій зі стійкості, порозуміння, співпереживання – Толоку Стійкості.

## Толока Стійкості – це:

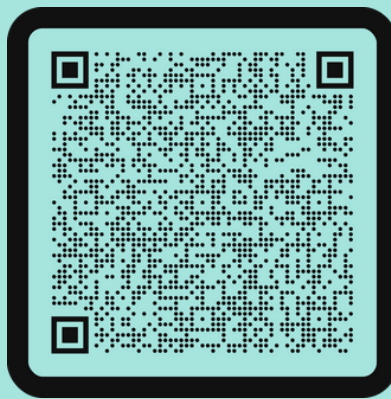
- 🏠 онлайн-зустрічі з відомими експертками й експертами;
- 🏠 практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- 🏠 буклет із 5 спікерськими ідеями, які можна використати вже зараз з акцентом на відновленні України від наслідків війни;
- 🏠 аудіоподкаст зустрічі для прослуховування найголовнішого;
- 🏠 відеонотатник найбільш знакових ідей зустрічі;
- 🏠 можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- 🏠 сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Як пройшла Толока стійкості # 3/2023 із Кетрін Кюстер дивіться у записі на ютуб-каналі EdCamp Ukraine



<https://bit.ly/3tiildz>

Читайте нову статтю про формулу «5 ключів підтримки» за результатами Толоки стійкості # 2/2023



<https://bit.ly/3Q4CJNz>

Реєструйтеся на Толоку стійкості # 4/2023! Запрошений експерт – Карл Мірра



<https://bit.ly/applyresiliencetoloka9>

Ініціатива здійснюється за підтримки федерального уряду Німеччини у межах програми «Громадянська служба миру» Civil Peace Service Ukraine – GIZ ZFD.

© Усі права захищені. Усі тексти, зображення, графіка, анімація, відео, звуки та інші матеріали захищені авторським правом та іншими законами про захист даних.

Забороняється копіювати, поширювати, змінювати або передавати третім особам вміст буклету без попереднього письмового дозволу ГО «ЕдКемп Україна».