

5 ЛАЙФГАКІВ ДЛЯ СТІЙКОСТІ

від Джордана Енгла й Едіт Еґер
за матеріалами

Онлайн-толоки стійкості # 5/2023



ІНТЕРВ'Ю

4 Про автора й авторку

5 Лайфгак # 1. Будьте для себе хорошою мамою чи хорошим татом, відповідальним дорослим

7 Лайфгак # 2. Не очікуйте від себе більшого, ніж Ви здатні зробити тут і зараз

9 Лайфгак # 3. Не тримайтесь менталітету жертви

11 Лайфгак # 4. Не відкладайте справи на потім

13 Лайфгак # 5. Будьте прикладом для інших

15 Практичний подарунок від спікера й спікерки

ВСТУПНЕ СЛОВО



Я мрію про те, щоб у нас було менше самотності, причому я маю на увазі не фізичну самотність, а самотність у мріях, думках, русі, поступі, надіях. Я мрію про єдність, щоб ми були разом і долали цю самотність. Толока стійкості – це один зі способів відчувати причетність до спільноти. Мені надзвичайно імпонує фраза докторки Едіт Еґер про те, що будь-яка подія – це можливість, і треба це розпізнавати у своєму житті. Не давати злості брати над собою верх.

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



Не вимагати від себе неможливого і бути до себе добрими – дуже важливо. Ми часом кажемо, що похвалити себе за щось дуже важко, але іноді це стається через те, що ми вимагаємо від себе того, на що, можливо, і не здатні. Нам не треба знижувати планку, але можна розбивати велику ціль на менші, і йти до неї невеликими кроками. Знецінення себе не допоможе досягати успіху.

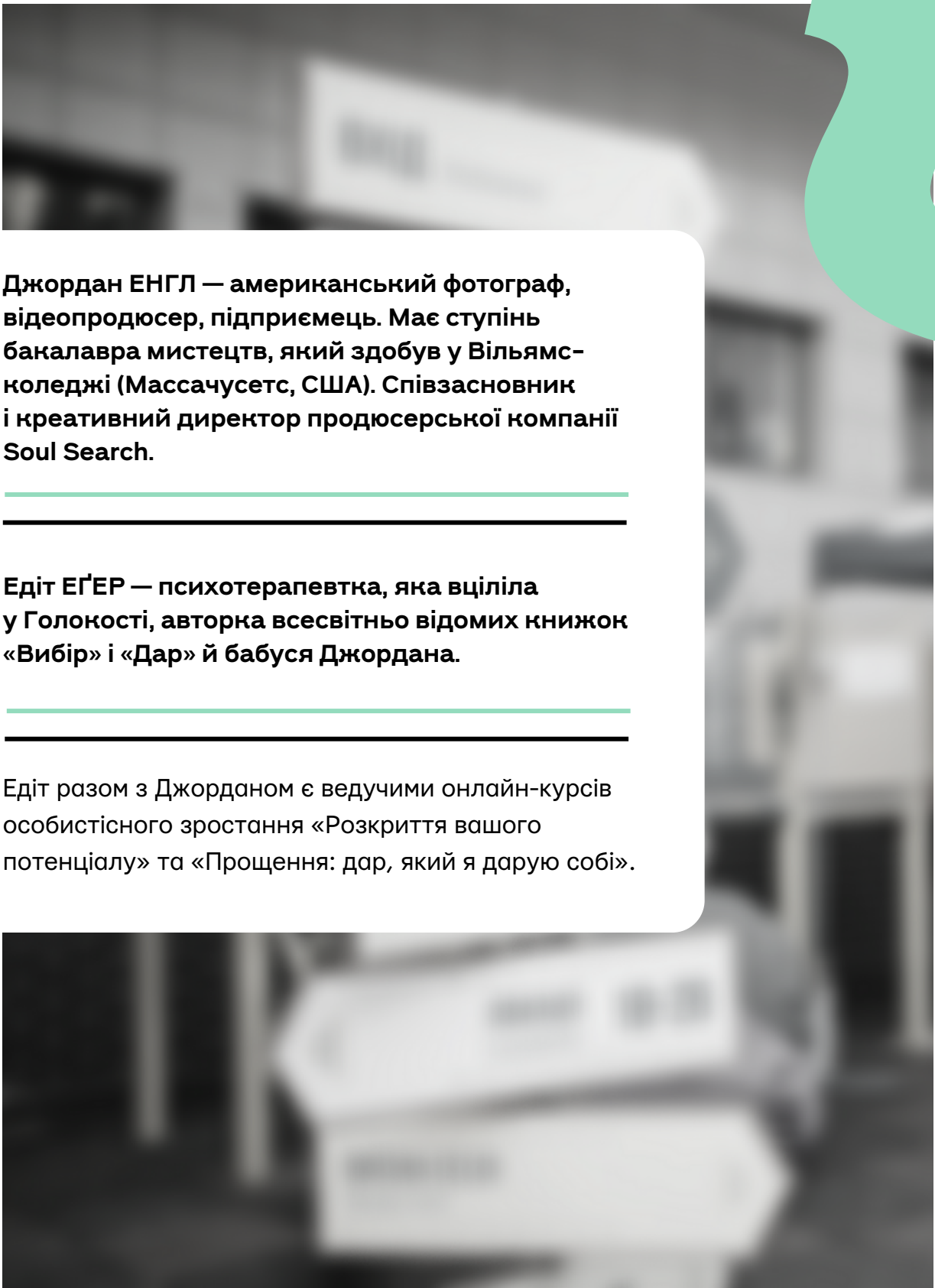
Слава ФРОЛОВА,
телеведуча, засновниця фонду підтримки і розвитку молодого мистецтва України, зіркова співведуча Толок Стійкості



Одна річ – сказати про любов до себе, і зовсім інша річ – по-справжньому в це вірити. Коли я особисто живу відповідно до моїх принципів, то тоді мені найкраще вдається бути добрим до себе та інших. Якщо Ви житимете відповідно до того, у що вірите, то любов до себе буде більш природною. І тут також треба ухвалити рішення про те, якими є Ваші цінності й переконання і що Ви живете згідно з ними. Тоді любити себе буде легше.

Джордан ЕНГЛ,
фотограф, відеопродюсер, підприємець, співведучий онлайн-курсів особистісного зростання «Розкриття вашого потенціалу» та «Прощення: дар, який я дарую собі», спікер Толоки Стійкості # 5/2023

ПРО АВТОРА Й АВТОРКУ



Джордан ЕНГЛ — американський фотограф, відеопродюсер, підприємець. Має ступінь бакалавра мистецтв, який здобув у Вільямс-коледжі (Массачусетс, США). Співзасновник і креативний директор продюсерської компанії Soul Search.

Едіт ЕґЕР — психотерапевтка, яка вціліла у Голокості, авторка всесвітньо відомих книжок «Вибір» і «Дар» й бабуся Джордана.

Едіт разом з Джорданом є ведучими онлайн-курсів особистісного зростання «Розкриття вашого потенціалу» та «Прощення: дар, який я дарую собі».





БУДЬТЕ ДЛЯ СЕБЕ ХОРОШОЮ МАМОЮ ЧИ ХОРОШИМ ТАТОМ, ВІДПОВІДАЛЬНИМ ДОРΟΣЛИМ



Лайфгак # 1



Те, як Ви сприймаєте
і описуєте себе
для себе — важливо,
бо це підсвічує
важливі речі



Мова, якою ми розмовляємо із собою про себе, має неабияке значення. Те, як Ви сприймаєте й описуєте себе для себе – важливо, бо це підсвічує важливі речі. Моя бабуся каже – будьте для себе хорошою мамою чи хорошим татом, відповідальним дорослим. Говоріть зі своєю внутрішньою дитиною з добротою. Якщо Ви дивитиметеся на себе крізь призму доброти й розуміння, говоритимете до себе мовою доброти й розуміння, то це дасть Вам енергію зцілювати тих, хто дивиться на Вас, тих, для кого Ви є наставницями і наставниками.

Джордан мав можливість переймати мудрість в докторки Еґер з раннього дитинства. Одна з речей, яку він зрозумів, – перебування поруч з мудрою людиною не є гарантією того, що ми навчимося цієї мудрості. Щоб це сталося, треба ухвалити відповідне рішення – перейняти мудрість і зробити її частиною своєї особистості.

Коли Джордан почав проводити курси про особистісне зростання разом з Едіт, то зрозумів: як наставник, він має відповідальність – бути тим і таким, якими він навчає бути інших. Тому він закликає всіх, хто є наставницею чи наставником для когось, запитати себе:

- Чи докладаєте Ви максимальних зусиль, щоб бути найкращими наставниками/-ицями для своїх підопічних?
- Чи вкладаєте Ви у своє наставництво найкращу частину себе і свої найкращі якості?

Це нелегке завдання, і зараз, у один з найважчих періодів у історії України, і в контексті воєнних подій дати собі відповідь на це запитання ще складніше. Для українок і українців ці виклики і труднощі, яких вони не просили, теж можуть стати можливістю. Ця можливість полягає в тому, що тут і зараз Ви можете стати не новими версіями себе, а найбільш реальними, справжніми версіями себе.

Кожен і кожна з нас можуть стати захопленими, пристрасними до своєї справи, добрими, сильними лідерами і лідерками, і це те, що вже є всередині Вас, і що Ви можете підсилити.



Чи треба наполягати, щоб діти любили себе і думали, що любов до інших починається з любові до себе? Неодмінно. Але любити себе – дуже складно, мабуть, найважче, бо ми про себе знаємо все. І те, що ми знаємо, не найпрекрасніша річ у нас. Тому любити себе найважливіше, бо з любові до себе починається все.



**НЕ ОЧІКУЙТЕ ВІД СЕБЕ
БІЛЬШОГО, НІЖ
ВИ ЗДАТНІ ЗРОБИТИ
ТУТ І ЗАРАЗ**



Лайфгак # 2



Поплескайте себе
по плечу за той
максимум, на який
Ви спроможні



Подивіться на себе і скажіть собі: «Я стараюся настільки, наскільки можу, я роблю все можливе». Похваліть себе за це. Поплескайте себе по плечу за той максимум, на який Ви спроможні. І коли Ви даватимете собі доброту, то Ви побачите внутрішні зміни, Ви ставатимете людиною, якою Ви є насправді.

Дійте у двох напрямках:

1 Прагніть бути найкращими лідерами і лідерками, наскільки Ви спроможні у своєму професійному середовищі.

2 Пам'ятайте, що кожен і кожна — лише людина, і те, що ми вже робимо, це максимум, і ми дуже стараємося.

Усі ми піднімаємося на високу вершину. На цьому шляху ми можемо зриватися вниз, а потім знову продовжувати підйом, але ми не зупиняємося.

Озирніться на людей навколо себе, загляньте всередину себе і зрозумійте, що в цих складних обставинах Ви маєте підтримку всього світу. Знайте, що всі вболівають за Вас. Всім серцем вірте в перемогу.

Звернення Едіт Еґер



<https://youtu.be/NsjYqueWlQs>



Концтабір Аушвіц став для мене можливістю, де я могла зростати, вчитися бути такою версією себе, якою в результаті стала. Я стала наставницею для своєї сестри та інших дівчат у концтаборі, і завдяки цьому ми пережили дуже страшні події в наших життях.

Я часто повторювала собі в Аушвіці таку фразу: «Якщо я проживу сьогоднішній день, завтра я буду вільна». Я цього не обирала, мені це не подобається, це для мене незручно, але це тимчасово.

Життя не завжди таке, як ми його собі уявляємо, але все в житті тимчасове, і якщо ми поширюватимемо цю фразу, то це вплине як на життя Ваших громад, так і на всю Україну.



НЕ ТРИМАЙТЕСЬ МЕНТАЛІТЕТУ ЖЕРТВИ



Лайфгак # 3



Ухвалюйте рішення,
які додаватимуть
щось життю,
а не виснажуватимуть
його



Дивіться та осмислюйте все навколо крізь призму запитання: «Мене це надихає чи мене це виснажує?». Ця оптика допомагає ухвалювати рішення, що ми робимо зі своїм життям і як ми його живемо.

Ухвалюйте рішення, які додаватимуть щось життю, а не виснажуватимуть його. Якщо ми навчимо дітей також так робити, то вони стануть майбутніми лідерами і лідерками наших громад і країн, і тільки так вони зможуть будувати світ миру і любові, у якому не повторюватимуться трагедії, які ми пройшли.

Іноді у нас виникають думки, що змушують почуватися винними і спустошеними. Пан Джордан радить в такій ситуації надихатися життєвими історіями інших людей, які змогли подолати труднощі. Наприклад, тут може допомогти життєпис докторки Еґер, яка після всього, що пережила, продовжувала рухатися, працювати рік за роком, і у свої 90 років написала книги, які змінили світ.

Ми продовжуємо рухатися своїм життям, але це не пряма лінія, ми можемо рухатися зигзагами, і будуть дні і періоди, коли надії буде мало, або її буде більше. Головне – пам'ятати, що треба продовжувати рух, не зупинятися.



Я сертифікована викладачка — викладаю психологію. Я також викладала соціальні науки в старшій школі, і мені дуже подобається бути наставницею. Але робота буде результативною тільки тоді, коли людина вирішить бути тією, хто вижив чи вижила, а не триматися менталітету жертви.





НЕ ВІДКЛАДАЙТЕ СПРАВИ НА ПОТІМ



Лайфгак # 4



Сьогодні
Ви народжуєтеся
вільними
від перфекціонізму
й прокрастинації



Намагайтеся бути реалістами й реалістками. Не очікуйте від себе та інших більшого, ніж може людина. Не вимагайте від себе неможливого. Будьте до себе добрими. Запитуйте себе: «Це потрібно казати? Це добрі слова?». І в багатьох випадках Ви подумаете: «Ні, це не важливо», або, може, навпаки подумаете: «Це дуже важливо!». Розмовляйте із собою. Ведіть внутрішній діалог. Це дуже добре. І це не ознака нарцисизму.

Не будьте перфекціоністами й перфекціоністками, бо тоді Ви будете відкладати на потім – прокрастинувати. Ці речі завжди йдуть у парі. «Я подумаю про це завтра». А таке мислення – це нездорово.

Сьогодні Ви народжуєтеся вільними від перфекціонізму, прокрастинації. І найгірша, найшкідливіша тут думка: «Я подумаю про це завтра», адже завтра ніколи не настає – і Ви застрягаєте. Це називається закрєп. А коли у Вас закрєп, Ви зосереджуєтеся на тому, щоб був рух.

Зробіть щось іще раз. А коли зробите – спробуйте ще щось дати. І отак щодня Ви даватимете трохи більше.



Англійською психотерапевтів називають «shrink»*, що означає «зменшуватися в розмірі». Так от я – розтягую, а не зменшую. І тому я була наставницею, а не вчителькою.

І Ви теж наставники й наставниці, і на Вас дивляться з повагою. Повага – це важливіше за все інше.

* Слово «shrink» – це розмовний термін, який використовується як назва психотерапевтів. Воно походить від фрази «head shrinker» («стискач голови»), що спочатку використовувалася як назва антропологів, які вивчали різні культури, досліджуючи розмір і форму черепів. Згодом словом «shrink» почали називати психологів і психотерапевтів, тому що вони допомагають людям «стиснути», «зменшити» свої емоційні чи психологічні проблеми.



БУДЬТЕ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ ІНШИХ



Лайфгак # 5



Важливо, щоб Ваші
дії не суперечили
Вашим словам



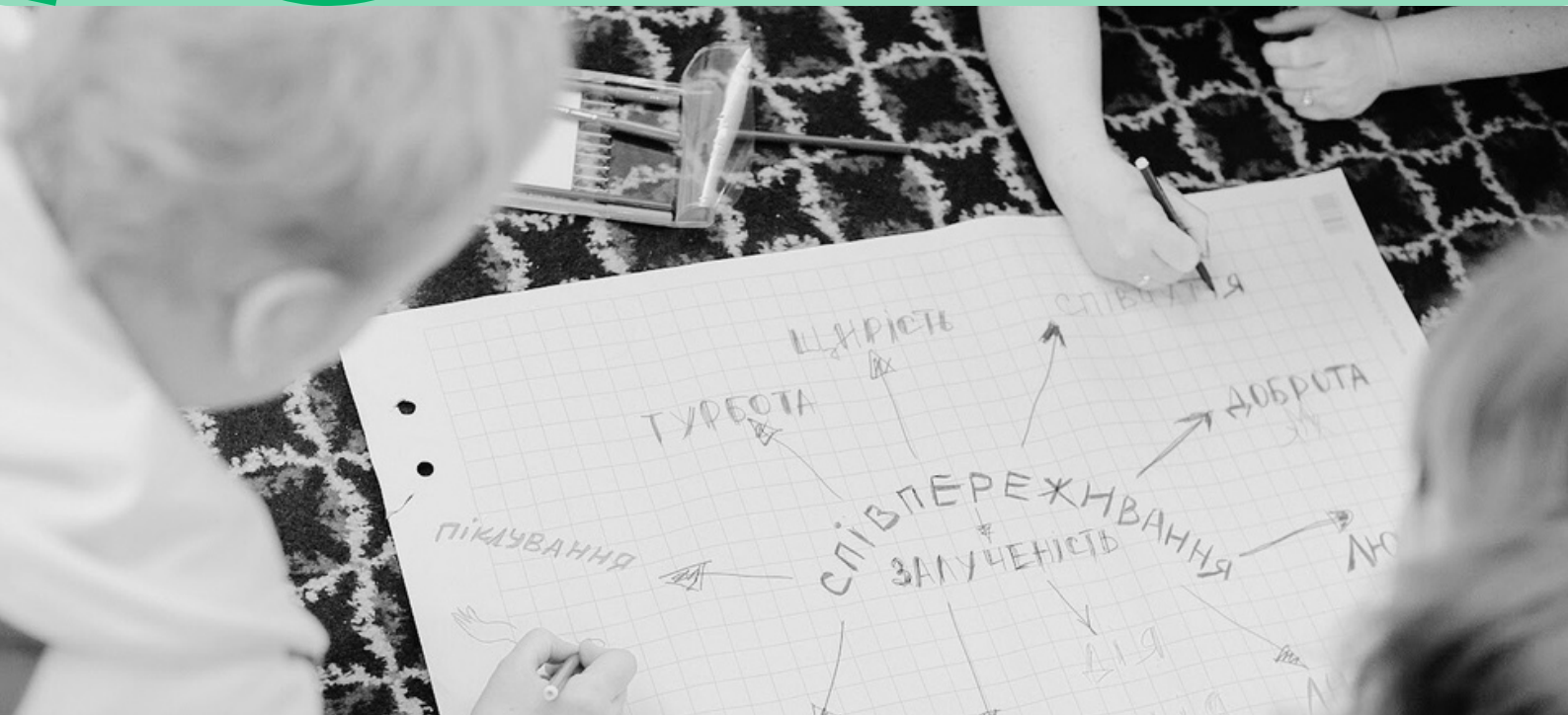
Будьте прикладом для інших. А ще обов'язково робити те, що Ви говорите, а не говорити одне, а робити інше. Наприклад, дзвонить телефон. Дитина знімає слухавку і каже батькові: «Тату, це тебе». А він стиха відповідає: «Скажи, що мене нема». А наступного тижня починає говорити дитині, що брехати не можна. А він же кілька днів тому просто збрехав.

Це так не працює. Діти дивляться на дії, а не на слова. Отже, не забувайте, як Ви вчинили минулого разу, – це можна змінити. Але це означає переглянути своє життя.



Аушвіц був моєю школою, але мені більше подобається слово «можливість». Це була можливість багатьох можливостей – наприклад, молитися за охоронців, а не злитися на них*. Я злилася, це правда. А тоді вирішила не давати злості керувати моїм життям.

Думаю, що гніватися добре, але цей ефект тимчасовий. Коли Ви гніваєтеся, то це варто визнати, назвати. І поїхати кудись, де можна покричати, наприклад, у поле, ліс чи кудись до води. Будьте хорошими відповідальними дорослими для себе.



* У своїй книжці «Вибір» докторка Егер розповідає про епізод з Аушвіцу, коли вони з Магдою, її сестрою, поцупили з саду бадилля моркви, тому що були дуже голодними. Але один з охоронців помітив Едіт. І замість того, щоб покарати дівчинку, він дав їй маленький буханець житнього хліба. Для неї цей чоловік став живим доказом того, що навіть дванадцять років ненависті гітлерівського Рейху не змогли винищити людської доброти.

ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРА Й СПІКЕРКИ

Вправа «Мудрість усередині Вас»



На своїх терапевтичних сесіях я спостерігала, що на певному етапі мої пацієнти і пацієнтки глибоко всередині вже знають відповідь, яку хочуть почути від мене. Тож завдяки цій вправі Ви зможете як відкрити свою внутрішню мудрість, так і відчувати мене поруч.

Якось докторка Еґер давала інтерв'ю, і в неї спитали, як будувати найкращі стосунки з дітьми. Вона дала неочікувану відповідь: «Що б Ви порадили собі, якби були мною?». У цьому запитанні закладена дуже важлива ідея – на багато складних запитань ми можемо відповісти самі, оскільки в кожній і кожного є внутрішня мудрість, яку ми іноді не усвідомлюємо.

Саме на відкриття внутрішньої мудрості спрямована вправа, якою докторка Едіт Еґер поділилася на сайті Soul Search.

Сайт Soul Search



<https://bit.ly/48QA4y9>

Як робити?

Докторка Еґер рекомендує вдумливо прочитати інструкцію до вправи й почати практикуватися, коли Ви повністю ознайомлені з її алгоритмом виконання.

АЛГОРИТМ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ

Підготовка

Сядьте або ляжте в зручному для себе місці, де найменше того, що може Вас відволікти. При собі майте нотатник і ручку чи олівець.

1. Починайте з дихання: зробіть глибокий вдих, затримайте дихання на три секунди і видихніть за три секунди. Повторіть три рази. Це допоможе сконцентрувати думки й стишити розум і тіло, щоб вони відчували теперішній момент.
2. Уявіть, що Ви пливете в космосі, Вас оточують зірки, а Земля десь далеко внизу. Вам тепло, зручно, Ви відчуваєтеся невагомими.
3. Ви пливете без жодних зусиль і починаєте відчувати спокій і силу. Дозвольте спокою і силі заповнити Ваше тіло.
4. Тепер дозвольте Вашому розумові сфокусуватися на минулому чи ситуації, що Вас бентежить і не дає Вам рухатися далі по життю.
5. Погляньте на ту подію ззовні – Ви ж нині серед зірок, тож подивіться на неї здалека і згори.
6. Тепер наблизьте Ваш внутрішній погляд до тієї ситуації та роздивіться її у всіх деталях. Погляньте, що Ви робите в тій ситуації? З ким Ви? Що відбувається? Запишіть відповіді на ці запитання у Вашому нотатнику.
7. Згадайте, що Ви дивитеся на подію згори. Як говорить докторка Еґер, «Ви дивитеся на акваріум, але Ви НЕ в акваріумі». Що тоді сталося, що досі тримає Вас і не дає змоги рухатися далі? Як назавжди змінилося Ваше життя з того моменту? Запишіть відповіді на ці запитання в нотатнику.
8. Тепер, коли Ви добре роздивилися Ваш спогад, час повертатися. Перемістіть Вашу свідомість знов у космос, погляньте, наскільки далеко та внизу є увесь світ, і наскільки Вам зручно і легко у космічному просторі.
9. А зараз нас чекає трохи веселощів – уявіть, що поруч із Вами у космосі пливе докторка Еґер, також одягнена в дуже комфортний скафандр.
10. Побачивши Вас, Едіт усміхнулася Вам своєю фірмовою посмішкою і взяла Вас за руку. Вона сказала Вам, що нині вже все добре, адже Ви є дуже далеко від бентежного минулого, в безпеці.
11. А тепер... вона каже Вам щось, що дає свободу, якої Ви так довго шукали. Вона каже те, що Ви хотіли почути від іншої людини увесь час, що минув від тієї події.

АЛГОРИТМ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ

12. Що докторка Еґер каже Вам? Вона дивиться прямо Вам в очі. Вона говорить. Говорить єдину річ, яку Ви хотіли почути. Слухайте ці слова.

13. Можливо, вона каже: «Ця боротьба посилила Вас», або «Якби Ви тоді знали те, що знаєте зараз, то діяли б інакше», або «Любов до себе – це турбота, а не нарцисизм». Або вона може прошепотіти Вам: «Пройдіть долину смертної тіні, але не будуйте там будинок, рухайтесь далі», або, можливо, вона скаже Вам щось абсолютно неочікуване. Слухайте, відчувайте... і записуйте ці слова в нотатнику.

14. Коли вона закінчить говорити, повторіть уголос її слова. Скажіть їх кілька разів, дозвольте собі зануритися і глибоко відчути ці слова. Усвідомте, що тепер її порада і мудрість є всередині Вас і змінюють Ваше ставлення до минулого назавжди.

15. Тепер попрощайтесь з докторкою Едіт у скафандрі, у відповідь вона знов усміхнеться і підморгне Вам. Тепер повертайтеся – пливіть крізь атмосферу, хмари, літаки, повітряні кулі, верхівки дерев аж до Землі і Вашої домівки. Поверніться в себе й усвідомте, що Ви зручно сидите чи лежите вдома.

16. Зробіть глибокий вдих і повільний шумний видих, щоб випустити увесь цей досвід.

17. Тепер розплющте очі, озирніться довкола. Чи Ви досі пам'ятаєте слова, які Вам сказала докторка Еґер? Розгорніть нотатник і запишіть їх. Можливо, Ви також захочете записати досвід цієї вправи – чого Ви навчилися і як почувалися, перебуваючи в космосі разом з Едіт.

Коли Ви подивитесь на слова, які сказала Вам і лише Вам докторка Еґер, у реальності усвідомте, що увесь цей час вони були всередині Вас. Ви маєте те, чого так довго потребували. І якщо Ви знову матимете бентежні події, то завжди можете вистрибнути з «акваріуму» і побути кілька хвилин з Едіт, яка вже живе всередині Вас.

Важливий анонс

Джордан і Едіт поділилися з нами натхненним відеокурсом із особистісного зростання й плекання стійкості. Ми працюємо над перекладом вибраних матеріалів курсу українською і з радістю поділимося ними. Курс з'явиться на нашому сайті впродовж 2024 року. Не проґавте чудову нагоду самовдосконалитися й зміцнити власну стійкість!

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;
- відеонотатник найбільш знакових ідей зустрічі;
- можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Як пройшла Толока
стійкості # 5/2023
дивіться на ютуб-каналі
EdCamp Ukraine



bit.ly/recresiliencytoloka10

Відкрито реєстрацію
на Толоку стійкості
6/2023!



bit.ly/applyresiliencetoloka11

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».