



Ала Курудимова

лицензиран
психотерапевт

През целия си живот съм работила с възрастни, но за период от две години реших да се присъединя към една агенция, която се беше фокусирала единствено върху деца и младежи. След като навлязох в света на детската и младежката психотерапия, установих, че има значителна липса на подходящи методи и подходи при лечението на децата и младежите от 7 години и нагоре. В резултат на това започнах да развивам нова серия от методи. Тези две години се оказаха период, когато съзнателно отстъпих от моята зона на комфорт и се заех с работа, в която знаех, че нямам особено голям опит. Когато развих методите, които използвах, реших да ги споделя с други специалисти по психично здраве, като ги публикувам под формата на книги. Макар и първоначално написани за деца, тези книги се оказаха изключително интригуващи за педагози, родители, роднини и приемни родители, които започнаха да ги търсят, за да ги прилагат в своята работа и в живота си. Това ме накара да осъзная, че подобни материали са подходящи както за деца, така и за възрастни. По такъв начин се роди поредицата „Житейски уроци за малки и големи“. Вярвам, че чрез книгите в нея ще намерите надежда и изцеление за себе си и своите близки.

Занапред планирам да започна курсове за специалисти по психично здраве, където те ще бъдат обучени да разбират и прилагат по-задълбочено методите, изложени в тази поредица от книги.

Ала Курудимова,
лицензиран психотерапевт
allakcounseling.com

ISBN 978-1-9574-2502-3



9 781957 425023

ЖИТЕЙСКИ УРОЦИ ЗА МАЛКИ И ГОЛЕМИ

1

КНИГА

Издръжливо на стрес сърце



Ала Курудимова

лицензиран психотерапевт



Поредица
„Житейски уроци за малки и големи“



Издръжливо на стрес сърце



Ала Курудилова
лицензиран психотерапевт

Текстът може да се чете на/от деца на 7+ години или да се използва от родители и роднини, приемни семейства, педагози и специалисти по психично здраве като инструмент за изследване при следните проблеми: изграждане на здрави приятелства, преодоляване на някои видове емоционални травми, постигане на зрялост, вътрешна красота и мъдрост, развитие на емоционалната интелигентност, трудности с прошката и предизвиканите от това негативни емоции, контрол на гнева.

Заглавие:

Издръжливо на стрес сърце

Първа книга от поредицата „Житейски уроци за малки и големи“ 2023

Оригинално заглавие:

Life Lessons for a Healthy Heart and a Strong Mind (First Edition, 2022)

Автор: Ала Курудимова

лицензиран психотерапевт

Превод на българското издание:

Ала Курудимова

Редактор: Люба Никифорова

Корица, дизайн и предпечат:

Калина Сотирова-Вълкова

Илюстрации: Красимира Милева

Шрифтове: Montserrat, Marck Script

(лицензирани съгласно SIL Open Font License)

Поредицата психотерапевтични книги „Житейски уроци за малки и големи“ е предназначена да помогне на деца и възрастни да се справят с различни проблеми, свързани с психичното здраве, например: как да изграждаме приятелства, умения за разрешаване на конфликти, преодоляване на анорексия, булимия и други хранителни разстройства, как да прощаваме, да контролираме гнева си, да побеждаваме страховете си, различните си емоционални травми, как да постигаме зрялост, мъдрост и т.н.

Съдържание

ПЪРВА ГЛАВА. КРИС	4
ВТОРА ГЛАВА. ПРОВЕРКА НА ПРИЯТЕЛСТВОТО	15
ТРЕТА ГЛАВА. ИСТОРИЯТА ЗА ЗАТВОРНИКА, КОГОТО ВСИЧКИ ТРЯБВА ДА ОСВОБОДИМ	22
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА. НАЙ-ХУБАВОТО МОМИЧЕ, С КОЕТО НИКОЙ НЕ ИСКАШЕ ДА ОБЩУВА	51
ПЕТА ГЛАВА. МЪДРАТА И ГЛУПАВАТА ЖЕНА	60

© 2023, ВСИЧКИ ПРАВА ЗАПАЗЕНИ

Никаква част от тази книга не може да се възпроизвежда или излъчва под каквато и да било форма или с каквито и да било средства, електронни или механични, включително чрез фотокопия и записи или чрез каквито и да било информационни масиви и системи за възстановяване на файлове без писмено разрешение от автора.

Ако искате да поръчате по-големи количества от тази книга или всички книги от поредицата „Житейски уроци за малки и големи“, пишете до автора на имейл адрес: alla_napishi@hotmail.com

Първа глава. Крис

Казвам се Крис. От всичко на света най-много обичам да помагам на децата да бъдат силни и щастливи. Обичам също да разказвам истории! Когато почувствам нужда да науча нова интересна история или някакъв важен житейски урок, си стягам багажа и тръгвам да пътешествам по света.

Какво правя по време на моите пътешествия? Обичам да наблюдавам хората и да гледам отблизо как се държат. Мисля над това, какви решения взимат и какво се случва после. Разсъждавам защо правят едно или друго нещо и как животът им се променя след това...



Бил съм на толкова много места, видял съм толкова много неща, които са ме научили за какво е предназначен всъщност животът и как е най-добре да се живее.

А знаеш ли какво разбрах? Струва ми се, че където и да отидеш по света, съществуват определени правила как да се живее. Забелязах, че повечето хора взимат толкова много грешни решения и после, години след това, се чудят защо животът им не се е развил както са очаквали. Питат се защо са така нещастни и къде са загубили радостта си. Не разбират, че причината може да е в грешните решения и предизвиканите от тях действия, които са предприели по-рано в живота си. Искам да ти разкажа някои истории за една уникална страна – Титания. Мисля, че там научих най-много, и ако

слушаш внимателно, обещавам, че и ти ще научиш доста. Когато бях в Титания, забелязах, че хората са разделени на две групи. Сякаш две различни групи живеят там: едната са децата, а другата – възрастните. Големите и в Титания живеят както навсякъде около нас. Животът на децата обаче е съвсем различен.



В тази малка страна срещнах и един мъдър старец, който се различава много от всички възрастни. Той не обича да говори лошо за хората и му харесва да помага на всички. Имаше моменти, когато даваше и последните си вещи на нуждаещите се. Но още по-интересното беше, че по някакъв начин той самият никога не оставаше в нужда. Изглежда че колкото повече даваше, толкова по-добре се чувстваше и получаваше повече в замяна.

Дискусионни въпроси

Пук ще намериш дискусионни въпроси, разработени от автора, над които може да разсъждаваш, докато четеш книгата. Вероятно ще бъде полезно да ги обсъдиш с някой възрастен, който ти е близък: родител, роднина, учител, психолог и т.н.

Мислиш ли, че старецът е получил нещо в замяна на своята доброта? Смяташ ли, че е важно да очакваме нещо в замяна, когато правим добро на хората? Ако някой не ти отговори с такъв жест, как реагираш? Според тебе животът справедлив ли е? Какво си мислиш, когато животът не е справедлив към тебе?

Етрува ли ти се възможно да дадеш последните си вещи на някого и въпреки това да не изпаднеш в нужда? Как според тебе се е случило така, че старецът е раздавал вещите си, но по някакъв начин винаги е разполагал с онова, от което се е нуждаел? Какво има предвид Крис, когато казва за мъдреца: „Колкото повече даваше, толкова повече получаваше в замяна“?

Старецът беше известен като много мъдър сред децата, но не и сред възрастните. Те го смятаха за глупав, защото вместо да гледа своите нужди, мислеше за нуждите на другите. Вместо да събира и трупа за себе си, раздаваше на другите. Но само едно мъдро дете можеше да забележи, че колкото повече даваше старецът, толкова повече получаваше в замяна.

Възрастните, от друга страна, събираха нужни и ненужни неща и когато вече нямаха място да съхраняват всичко, което бяха натрупали, купуваха по-големи жилища. Интересното при тях беше, че се държаха като просяци, които имат всичко, но винаги изпитват необходимост от нещо. Никога не бяха доволни. А старецът беше щастлив...

Как така който трупа все повече и повече, „обеднява“, а като дава непрекъснато, човек „забогатява“? Според мене една от причините е, че възрастните вярваха в тази лъжа: бяха убедени, че поредното нещо, от което привидно се нуждаеха, по някакъв начин ще задоволи вътрешния им глад, но това така и не се случваше.

А тази лъжа беше толкова заразна, че когато децата порастаха, също започваха да вярват в нея, а това ги правеше все по-нещастни. Докато бяха деца обаче, имаха достатъчно и бяха благодарни за него, така че то наистина се оказваше достатъчно. Знаеш ли какво ни е нужно, за да може това, което имаме, да ни бъде достатъчно? Благодарност и удовлетвореност.