

Тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности»

Цель:

-снятие напряжения, получение психологической поддержки;
-создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными принципами тренинга.

Материалы: краски, кисточки, карандаши, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры, пластилин, карты: «ОН», «персона», «сила времени»

Оборудование: интерактивная доска, наушник, стол для пескографии, коврик, доска деревянная, коробка «Радуга настроений»

Мебель: 1 кресло, 6 ученических стола, 7 стульев, 3 стол чертежный, стулья по кругу.

Упражнение «Знакомство » (7 мин)

1. Выступление

Здравствуйте, я сегодня очень рада вас всех видеть вместе. Сегодня наша встреча посвящена одной из важнейших тем: выход из эмоционального выгорания через арт-терапии.

2 Правила работы в группе.

Цель:

- активно участвуя в работе тренинга, помочь другому обрести эмоциональный подъем.
-акцентирование участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Психолог. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил.

Я зачитываю их, которые подходят нам для эффективного взаимодействия:

- говорить четко и конкретно.
- не перебивать друг друга.
- быть активным, принимать участие во всех видах деятельности.
- Правила хорошего настроения.

Возможно, кто-то хочет внести коррективы?

Цель тренинга:

-знакомство с понятием профессиональное «выгорание», его характеристиками особенности проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

-анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

-снятие напряжения, получение психологической поддержки.

Есть такой термин в психологии труда – “синдром профессионального выгорания” или “синдром эмоционального выгорания”, который не все правильно понимают. Вообще, этот синдром может у любого человека с большим опытом работы, чья деятельность так или иначе связана с людьми.

Выгорание характеризуется чувством безразличия к работе, которая раньше была интересна, понижением мотивации ухудшением отношения к коллегам и вообще ко всему окружающему. При этом у человека снижается уверенность в себе, появляются мысли о том, что он некомпетентен в своей деятельности, у него отсутствуют нужные знания и навыки.

На физическом уровне все эти проявления приводят к истощению ресурсов организма, в том числе эмоциональных и энергетических. Истощение затем появляется в виде постоянной усталости, раздражительности, повышенной утомляемости, бессоннице или других нарушениях сна, головных болях, снижении слуха и зрения. Часто бывает, что человек не понимает, откуда

берутся эти симптомы и не связывает их с работой. Чтобы сохранить эмоциональное и физическое здоровье, нужно уметь управлять эмоциями и контролировать их в стрессовых ситуациях. Именно навыками управления собственными эмоциями позволит овладеть тренинг профилактики эмоционального выгорания.

Причины и стадии эмоционального выгорания Человек.постоянно работающий с людьми, в любом случае подвержен на работе длительному стрессу. Это связано с отсутствием умения правильно решать конфликтные ситуации, возникающие в ходе выполнения своей деятельности. Частое избегание конфликтов приводит к тому, что у человека отрицательные эмоции не находят выхода и начинают разрушать его изнутри.

1. Первая стадия выгорания в зависимости от сложности деятельности может наступать спустя 3 или 5 лет после начала работы. Этот этап характеризуется тем, что человек иногда забывает какие –то мелочи ,связанные с работой; совершил ли нужный звонок, подписал ли документ и т.д. Может просто перестать приходить вовремя на служебное место

2. На втором этапе значительно снижается интерес к выполняемой работе. Возникает он у сотрудников, отработавших на определенной должности 5-15 лет. Человек не желает общаться ни с коллегами, ни с домашними. В конце рабочей недели появляется апатия, возникают проблемы со здоровьем; упадок сил, недостаток энергии, так называемый «мертвый» сон, головные боли после рабочего дня.

3. После 20 лет работы может возникать самая запущенная третья стадия выгорания. Теряется интерес к работе и жизни в целом. Человек безразличен к окружающему, он теряет жизненные силы и остроту мышления. Такой человек как можно больше времени стремится проводить к уединению.

Что делать?

Первым делом человек должен осознать ,что его коснулась проблема эмоционального выгорания. Для этого нужно подумать о том, все ли сферы жизни находятся в гармонии друг с другом. Если что-то человека не устраивает, важно понять причину этого явления. Когда приходит осознание наличия проблемы, появляется шанс эту проблемы решить.

Некоторые люди начинают поиски смысла жизни, духовно растут, увольняясь с работы и покидая «насаженные» места. Но не все могут совершить такой кардинальный поступок. Выходом из ситуации будет обращение к психологу, где можно научиться способом расслабления и саморегуляции.

Профилактика эмоционального выгорания.

Чтобы не доводить дело до последних стадий выгорания, важно задуматься над профилактикой этого процесса. В этом помогут тренинги по профилактике эмоционального выгорания.

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания обычно содержит следующие блоки: понятие о профессиональном выгорании, понятие о ресурсах личности, техники и приемы самоуправления.

На тренинге разбирают в присутствии других людей различные ситуации, причем важным будет взгляд на ситуации с разных сторон:

эпизоды из прошлого, когда в ходе деятельности человек столкнулся с ситуацией. разобрать в которой он не может до сих пор, она приносит ему негативные воспоминания и мешает в настоящем, текущие рабочие моменты, вызывающие напряжение, будущие ситуации, появление которых может волновать человека.

Т.о. участники тренинга получают: возможность обсудить свои личные «трудные случаи»,возможные варианты решения этих ситуаций, навыки работы в случае дезаптации, опыт других участников.

В ходе тренинга по профилактике выгорания человек не только обучается поведенческим стратегиям, необходимым в трудных ситуациях, но и оценивает свои способы взаимодействия со значимым окружением,пробует новые стили общения,что сказывается на развитии личных и профессиональных качеств.

Тренинг состоит из трех частей.

Первая (вводная) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга,
вторая (основная) направлена на знакомство и освоение навыков эмоциональной саморегуляции, карта “ОН”, медитация “Стихия”; Арт-терапия.
третья (заключительная) – на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.

I часть

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.

Упр-я на знакомство Упр. “Эхо”

Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением своего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.

Упражнение “Карусель общения”

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

«Я люблю...»

«Меня радует...»

«Мне грустно когда...»

«Я сержусь ,когда...»

«Я горжусь собой,когда...»

Упражнения на сплочение группы, формирование доверия.

Упражнение «Единый ритм».

Участники группы один за другим, а потом все вместе в едином темпе исполняют определенный ритм, заданный ведущим.

Упражнение «Кто родился в мае...»

Группа рассаживает по кругу. Учителям объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место.

II часть

Упражнение «Чувство»

Цель: осознание и принятие своих чувств;

Работа с негативными чувствами;

освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

1. Упражнение на осознание и принятие своих чувств

Использование карт “ОН”. Работа Картами “ОН”

Карты – это психологическое зеркало, отражающее состояние и наши проблемы, с которыми работает психолог, это всегда приглашение к рассказу – о вымышленных событиях или реальных, не важно. Важно, что это рассказ о Человеке. Надо только научиться этот рассказ слышать

Карты – универсальный рабочий инструмент, так и у обычных людей, которым карты помогают лучше понять себя, узнать что-то новое и интересное. Проективные карты, также называемые метафорическими, ассоциативными и психотерапевтическими, появились как самостоятельный жанр в 1975 году.

Метафора - это переносное употребление слова, образование такого значения. Ассоциативные – устанавливаемые по ассоциации (связи между отдельными событиями,

фактами, предметами или явлениями, отражёнными в сознании и закреплёнными в памяти). Проективные – свойственные проекции (изображению пространственных фигур на плоскости), характерные для неё.

Если на карте есть слова, они могут ассоциироваться с темой несколькими способами: либо напрямую (например, когда при изучении темы развода выпадает слово «конфликт», связь видится прямой и буквальной), либо косвенно (например, когда при изучении той же темы выпадает карта со словом «достаток», встречаются интерпретации как по типу «причина развода – отсутствие достатка в семье», так и по типу «с меня достаточно»), либо по антониму (например, выпадает карта «общность», «общение», «близость» - это как раз то, чего не хватает партнёрам в распадающемся браке, это неудовлетворённые потребности, и недостаток этого в браке может как раз указывать на причины, приведшие к ситуации развода).

Традиционная схема психологического консультирования при помощи проективных карт:

1 этап. «Привет!» Знакомство с клиентом при помощи карты. Разложив карты изображением вверх, психолог берёт карту, при помощи которой он считает целесообразным представиться клиенту, подчеркнув те или иные свои черты. Научив таким образом клиента формулировать проекции, психолог предлагает клиенту также представиться при помощи карты.

2 этап. «В чём проблема?» Клиент в открытую выбирает 1-3 карты, которые описывали бы проблемную ситуацию, как он её видит, и комментирует свой выбор.

3 этап. «Чего вы хотите добиться?» Просим выбрать 1-3 карты, чтобы показать желаемый исход проблемной ситуации, а затем выложить «мостик» из нескольких карт от группы карт, изображающих проблему, к картам, изображающих желаемый исход.

4 этап. «Что ещё можно сделать по этому поводу?» Просим клиента вслепую вытянуть 3-5 карт, которые символизируют дополнительные возможности на пути решения его проблемы.

5 этап. «Будете ли вы делать это?» Просим вслепую вытащить две карты. Они будут символизировать сложности или сомнения, которые могут возникнуть у клиента на пути решения его проблемы. После осмысления этих карт просим вытащить ещё две карты – они покажут ресурсы, которые помогут справиться с препятствиями. Для закрепления положительной установки и усиления мотивации, «присоединения к будущему», просим вытащить ещё одну карту – возможно, из портретных колод «Персона» - она передаст то настроение, то выражение лица, которое будет у клиента после благополучного разрешения его трудной ситуации.

Дополнительные правила, связанные с использованием проективных карт.

1. Неприемлемость «экспертной позиции», в этот раз – по отношению к чужой карте. Эксклюзивным правом интерпретировать карту обладает тот, кто её вытащил. Мы заранее соглашаемся с тем, что у карт нет фиксированного «правильного» значения, что подразумевает различные толкования одной и той же карты разными людьми, в разных контекстах, в разное время и в разное настроение.
2. Правило невмешательства: если человек по личным причинам не хочет говорить о своих картах, он может отложить их и отказаться от интерпретации. Он может никому не показывать вытянутые карты.
3. Если два участника хотят взять одну и ту же карту, вначале им обоим предлагается выбрать какую-то другую, которая также покажется им подходящей. Если никто из них не согласен, то можно предложить первому участнику передать карту второму после интерпретации и окончания работы с ней – в таком случае ему придётся закончить работу первым по времени.
4. Если по инструкции нужно вытянуть одну карту, а участник желает взять две или даже больше, это допустимо. В обсуждении прислушайтесь к тому, какие аспекты карт, следующих за первой, оказались особенно важны для участника.

Вопросы для обсуждения:

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях

Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать **дыхание**. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Медитация «Стихия»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза. Участники группы разбираются места, удобные для себя. Продолжение- 5 минут. Мысленно, медленно считайте от 1 до 10 и «возвращение на место» Выходим из состояния медитации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

III часть

Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими. Раскрытие внутреннего творческого потенциала учителя.

Арт-терапия.

IV часть

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выходе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов –издать резкий звук, например «Ух!»

«Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выходе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е - воздействует на щитовидную железу;

И- воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О- воздействует на сердце, легкие;

У- воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я- воздействует на работу всего организма;

М- воздействует на работу всего организма;

Х- помогает очищению организма;

ХА- помогает повысить настроение.

IV часть.Рефлексия.

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Упр. «Пожелание по кругу»

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...» оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов занятий.

Сила времени” - это коучинговая колода, применимая на всех этапах коучинга и предназначенная для диагностики удовлетворенности клиента его жизнью, раскрытия жизненного предназначения, выявления ценностей, определения краткосрочных и долгосрочных целей, планирования, проработки финансовых проблем и проблем профессионального выгорания.

С помощью карт этой колоды **можно решить следующие задачи:**

- выявить жизненные ценности человека;
- прийти к осознанию необходимости гармоничного развития во всех сферах жизнедеятельности;
- определить краткосрочные и долгосрочные цели;
- утвердиться в истинности поставленных целей;
- обрести навыки планирования;
- выявить причины самосаботажа и устранить их;
- получить дополнительный временной и энергетический ресурс для достижения своих целей;
- проработать “денежную проблему”;
- спрогнозировать развитие событий;
- выявить успешные стратегии действий;
- найти выход из проблемных ситуаций, возникших в результате реализации проектов;
- проработать проблему профессионального выгорания.

Колода применима для индивидуальной и групповой работы.

Памятка.

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выходе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов –издать резкий звук, например «Ух!»

«Звуковая гимнастика »

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выходе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е - воздействует на щитовидную железу;

И- воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О- воздействует на сердце, легкие;

У- воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я- воздействует на работу всего организма;

М- воздействует на работу всего организма;

Х- помогает очищению организма;

ХА- помогает повысить настроение.

Стихия - от древне-греческого stoicheion - "элемент, стихия".

Стихии знаков зодиака: огонь, вода, земля, воздух

В астрологии все знаки Зодиака по силе воздействия делят на четыре элемента стихий. В понимании древних астрологов, четыре стихии соответствуют четырем основным понятиям, характеризующим проявление жизни: Духу, Пространству, Времени и Материи. Каждое из этих понятий имеет свои 4 градации и свое толкование, несмотря на некоторое совпадение с другими делениями знаков Зодиака. Так, тоже на четыре периода Зодиак делится по временам года (весна, лето, осень, зима), по четвертям суток (утро, полдень, закат, полночь) и т. д.

Стихии знаков зодиака влияют на формирование темперамента и особенности его проявления. Согласно учению древних о 4 элементах, определяющих состояние материи, знаки Зодиака были разделены на Огонь, Землю, Воздух и Воду.

Стихия Огня определяет Дух, стихия Воздуха — Пространство, стихия Воды — Время, а стихия Земли — Материю. Таким образом, все 12 знаков Зодиака имеют строгую закономерную связь по качествам проявления, сила которых зависит от принадлежности знака к определенной стихии и повторяется в круге Зодиака через каждые три знака. Каждая стихия образует тригон или три символа знаков Зодиака, — своеобразный треугольник взаимоотношений.

Названия стихий следует воспринимать не буквально в том смысле, что они собой означают, а относиться к ним как к философскому символу, обозначающему совокупность определенных качеств. Тригоны обозначаются в астрологии треугольниками, обращенными вершущкой (острием) вверх — Стихии Огня и Воздуха или вниз — Стихии Земля и Вода, Треугольники Стихий Воздуха и Воды имеют посередине линию, как бы перечеркивающую треугольник.

Стихия Огня

Стихия Огня — это тригон воли. К нему принадлежат [Овен](#), [Лев](#) и [Стрелец](#). Под этой Стихией рождаются умные и энергичные люди, вожди, энтузиасты. Они — носители высокой энергии. Это темперамент интеллектуала и художника.

Древние считали, что стихия Огня отражает внутреннее горение, вечное движение вверх по развитию, стремление к самосовершенствованию, постоянное желание к проявлению, стремление к жизни. В восточной философии эта Стихия отражает могучее влияние воли Неба, наличность («самость»), дает ей жизненную энергию и повышенную выживаемость.

Стихия Огня всегда индивидуальна, поскольку индивидуальность существования — основной жизненный принцип

Жизненная энергия, которая находится внутри каждого человека, не случайно имеет огромное энергетическое воплощение в виде «огненной плазмы»: огонь сжигает старое, не нужное и обновляет человека, перевоплощает его. Образ огня лежит в основе всех творческих процессов, в истоке любой деятельности (не даром говорят «горит на работе»).

Древние давали следующую характеристику каждому из знаков стихии Огня:

- **Овен** — первопроходец, архитектор;
- **Лев** — организатор, генератор жизни;
- **Стрелец** — строитель, исполнитель.

Стихия Огонь

- Сама сущность и субстанция огня - это горение, то есть процесс. Эта стихия сама по себе и есть процесс трансформации. Трансформация — это качество огня.
- С другой стороны, огонь уничтожает и сжигает, разрушает все на своем пути. Истинный смысл огня — сжигать старое, отжившее и создавать новое. В огне по сути своей заложено творческое начало.
- Огонь - очень динамичная и активная стихия.
- **Физические качества стихии Огонь:** тепло, жар, сухость, подвижность, активность, невосприимчивость, живость, легкость, способность излучать свет.

- **Астрологически** стихия Огонь олицетворяет собой мощь, энергию, силу проявления. Огню характерна внутренняя энергия, воодушевление, стремление к власти, жажда преобразований, творческое горение, внезапность, яркость.

Каждый знак зодиака относится к одной из четырех стихий

Знаки, принадлежащие к стихии Огонь - Овен, Лев, Стрелец

их объединяют следующие качества:

(+) умение принимать решения, активность, динамичность, оптимизм, отважность, энергичность, деятельность, привлекательность.

(-) нетерпеливость, желание командовать, самоуверенность, равнодушие, запальчивость.

Стихии соответствуют четырем сторонам света.

Стихия Огня — юг

Стихия Воздуха — восток

Стихия Воды — запад

Стихия Земли — север.

Стихии соответствуют четырем типам темперамента:

Стихия Огня - холерик

Стихия Воздуха - сангвиник

Стихия Земли - флегматик

Стихия Воды - меланхолик

Стихия Земли

Стихия Земли — это тригон действия.

Считается, что стихии знаков зодиака определяют поведение человека. Люди, принадлежащие к разным Стихиям, трудно сходятся, нередко имеют много принципиальных разногласий, ссорятся по пустякам. У них зачастую проявляется «внутреннее трение», коренное несовпадение взглядов и вкусов, поскольку они — антиподы.

Знаки стихии Земли несут в себе творческое начало, таят неисчерпаемые богатства души, возможности, как и планета Земля, имеющая изобилие возможностей и сокровищ.

Рожденным под знаками стихии Земли присущи такие качества, как надежность, конкретность, высокая работоспособность, кропотливость, настойчивость и упорство в достижении цели. Люди этих знаков — увлекающиеся натуры: в благородных целях они используют все свои силы и возможности, как духовные, так и материальные. Часто по доверчивости они попадают в ловушки непорядочных людей. У них снижена практичность, отсутствуют эгоизм, корысть и хитрость, что создает определенные жизненные трудности.

Высокая выносливость и терпимость, однако, помогают им найти выход из самых трудных ситуаций. Они помнят обиды, но обычно великодушны, отходчивы. В своих чувствах отличаются постоянством, привязанностью к людям.

Примечательно, что люди, рожденные под знаком стихии Земля, сходятся с другими людьми трудно, хотя идут на новые контакты с охотой, так как им присущи любопытство, эмоциональность и чувственность. Иногда они импульсивны, темпераментны в выражении чувств, мыслей. Часто это сложные, но очень интересные по духовному содержанию интеллектуалы, которых важно понять, чтобы получить максимальную пользу от общения с ними.

Для людей стихии Земля — созидание, укрепление духовности, интеллектуальных позиций, внутреннего содержания и физической силы, на него влияющей. Они предпочитают ритмичность действий, поэтому любят планировать свой день, — им следует в этом способствовать. Им легче проявлять свои способности и самореализоваться, когда окружающая жизнь имеет четкую структуру, порядок, ритм, в чем-то совпадающий с биоритмом их организма.

По астрологической характеристике данные знаки стихии Земли означают:

- **Телец** — творческое упорство, терпение и силу;
- **Дева** — тщательность выполнения работы, своих обязанностей;
- **Козерог** — это руководитель, берущий на себя ответственность.

Стихия Земля

- Земля имеет объем и форму и очень плотную субстанцию. Она олицетворяет материнское начало, так как земля связана с плодородием, все рождается из земли.
- **Физические качества стихии Земля:** холод, сухость, неподвижность, малую восприимчивость, инертность, тяжесть, твердость, способность сохранять форму, отсутствие пластичности.
- **Астрологически** стихия Земля представляет собой замкнутость, сдержанность, большую способность к концентрации, умение придавать идеям конкретную форму. Земле свойственна строгость, ответственность, серьезность, сосредоточенность, рационализм.

Каждый знак зодиака относится к одной из четырех стихий

Знаки, принадлежащие к стихии Земля - Телец, Дева, Козерог

их объединяют следующие качества:

(+) практичность, надежность, последовательность, упорство, трудолюбие, умение оказать поддержку и защиту.

(-) скудность, отсутствие воображения, скупость, пессимистический взгляд на вещи, упрямство, жестокость к себе и окружающим, черствость.

Стихии соответствуют четырем **сторонам света.**

Стихия Огня — юг

Стихия Воздуха — восток

Стихия Воды — запад

Стихия Земли — север.

Стихии соответствуют четырем типам **темперамента:**

Стихия Огня - холерик

Стихия Воздуха - сангвиник

Стихия Земли - флегматик

Стихия Воды - меланхолик

Стихия Воздуха

Стихия Воздуха — тригон мышления, его символ — треугольник, направленный вершиной вверх и перечеркнутый посередине горизонтальной линией. К этой Стихии относятся **Близнецы**, **Весы** и **Водолей**. Стихия управляет рождением мыслящих людей, гениев и очень восприимчивых к переменам, ко всему новому личностей.

По мнению древних философов, по своим элементам стихия Воздуха близка к стихии Огня (поэтому их символы обозначения сходны — треугольники, вершины которых направлены вверх): обе несут активное начало, увлекают, приводят в движение. Но их отличие в том, что стихия Огня имеет постоянную активность, направленное действие, а стихия Воздуха — переменную, непостоянную по направлению и силе активность. У таких людей нередко резко, без видимых причин меняется настроение. После сна, когда большинство людей чувствуют себя, отдохнувшими, полными сил.

Знаки стихии Воздуха связаны с Духом, с Божественным Дыханием. Древние считали, что люди этой стихии черпают идеи из воздуха (согласно восточной философии и учению о стихиях — «идеи носятся в воздухе», а биоэнергетика подтверждает, что энергия мысли может передаваться на расстоянии). Они могут увлекаться абстрактными идеями, заблуждаться и быть упорными в своих взглядах, несмотря на то, что жизнь их неоднократно будет опровергать. Близким и родным бывает очень трудно с этими людьми.

Люди знаков стихии Воздуха оказывают большое влияние на развитие общества, взявшего на вооружение лозунг, выдвинутый еще во время Великой французской революции: «Свобода, равенство, братство».

Согласно астрологической характеристике стихии Воздуха:

- **Водолей** — это мужчина, отец, свобода;
- **Весы** — женщина, мать, равенство;
- **Близнецы** — символизируют детей, братство, единение.

Стихия Воздух

Воздух как физическая субстанция не имеет формы и объема, занимая весь предоставленный ему объем.

Физические качества стихии Воздух: тепло, влажность, изменчивость, подвижность, восприимчивость, легкость, способность всюду проникать и заполнять собой любое пространство.

Астрологически стихия Воздух олицетворяет собой неустойчивость, отсутствие концентрации. Воздуху свойственно многословие, общительность, любознательность, гибкость, независимость.

Каждый знак зодиака относится к одной из четырех стихий

Знаки, принадлежащие к стихии Воздух - Близнецы, Весы, Водолей

их объединяют следующие качества:

(+) здравый смысл, объективность, чувство коллективизма, приспособляемость, готовность помочь, общительность, беспристрастность, рассудительность, любовь к свободе.

(-) упрямство, самоуверенность, двуличность, поверхностность, болтливость, сплетничество, холодность, расчет, своеволие, распушенность.

Стихии соответствуют четырем сторонам света.

Стихия Огня — юг

Стихия Воздуха — восток

Стихия Воды — запад

Стихия Земли — север.

Стихии соответствуют четырем типам темперамента:

Стихия Огня - холерик

Стихия Воздуха - сангвиник

Стихия Земли - флегматик

Стихия Воды - меланхолик

Стихия Воды

- Стихия Воды — тригон чувств, символ — направленный острием вниз треугольник, посередине перечеркнутый горизонтальной линией. К этой стихии относят **Рака**, **Скорпиона** и **Рыб**. Стихия управляет рождением эмоциональных, очень интеллектуальных людей с хорошо развитым чувством подсознания, интуиции.
- Космологические мифы и древняя мудрость отражают «воплощение Живого Космоса в водах Мирового океана». Образ Рыб символизирует воплощение самой жизни на Земле. Вода — космическое материальное начало, она всегда символизировала начало жизни, земного мира. Поэтому вода всегда была в особом почете, и ей поклонялись древние.
- Астрологи считают, что стихия Воды тоже связана с Кармой. Каждое воплощение — результат прошлой земной и планетарной жизни. Много ценной информации человеку может дать его личный гороскоп: он является «паспортом инкарнации, показывает, где побывала душа человека», надо лишь уметь читать его астрологические знаки. Все знаки гороскопа являются кармическими, но наиболее сильно она проявляется в знаках стихии Воды — Раке, Скорпионе и Рыбах.

Астрологическая характеристика знаков стихии:

- **Рак** — интуиция, развитие чувств;
- **Скорпион** — для него характерна концентрация чувств и эмоций;
- **Рыбы** — преобразование своих чувств и страданий в духовную силу.

Стихия Вода

Вода способна растворять и удалять. Иначе говоря, вода несет трансформирующее начало, которое выражается в ассимиляции, т.е. вода растворяет то, что есть. Вода способна очищать и неспособна к концентрации (т.к. не имеет формы).

Физические качества стихии Вода: холод, влага, тяжесть, текучесть, пластичность, восприимчивость, способность приобретать любую форму и изменять ее в зависимости от внешних воздействий, способность пассивно противостоять давлению.

Астрологически стихия Вода олицетворяет собой эмоциональность, подвижность, чувствительность. В воде свойственна отрешенность от всего реального и земного, внутренняя изменчивость и чистота, способность долго хранить полученную информацию.

Символизм стихий

Стихии соответствуют четырем основным понятиям, характеризующим **проявление жизни:**

Стихия Огня определяет **дух**

Стихия Воздуха определяет **пространство**

Стихия Земли определяет **материю**

Стихия Воды определяет **время**

Стихии соответствуют четырем **сторонам света.**

Стихия Огня — **юг**

Стихия Воздуха — **восток**

Стихия Воды — **запад**

Стихия Земли — **север.**

Стихии соответствуют четырем типам **темперамента:**

Стихия Огня - **холерик**

Стихия Воздуха - **сангвиник**

Стихия Земли - **флегматик**

Стихия Воды - **меланхолик**

Принципы стихий

Стихия Огонь и Стихия Воздух относятся к **мужскому началу Ян.**

Стихия Земля и Стихия Вода относятся к **женскому началу Инь.**

Стихия Огня и стихия Земли являются **устойчивыми** (незыблемыми) стихиями.

Стихия Воздуха и стихия Воды являются **неустойчивыми** (изменчивыми, зыбкими) стихиями.