

СИЛА РОДУ:

шлях до здоров'я, стосунків, грошей



СИЛА РОДУ:

шлях до здоров'я, стосунків, грошей

Психологічні техніки для роботи з родом



Івано-Франківськ
Лілея-НВ
2025

У часі війни, коли багато людей втратили відчуття безпеки, внутрішньої опори та стабільності, особливо важливо звертатися до глибинних джерел підтримки. Один із таких ресурсів – наш рід. Родові зв'язки можуть стати надійним фундаментом для внутрішньої рівноваги, усвідомленості та кроків до змін.

Книга «Сила роду: здоров'я, стосунки, гроші» – це зібрання сучасних, перевірених на практиці психологічних технік для гармонізації зв'язків із родом та роботи з основними життєвими сферами. Видання створено у співпраці 35 авторів – досвідчених психологів, психотерапевтів і тренерів, кожен із яких поділився своїми авторськими підходами та напрацюваннями.

У книзі представлено техніки, які можна використовувати як для особистого самодослідження, так і в професійній терапевтичній практиці. Усі методики розроблені з урахуванням сучасних викликів, у тому числі травм війни, втрат, відчуття роз'єднаності та кризи ідентичності.

Це видання буде корисним для психологів, арттерапевтів, соціальних працівників, освітян, волонтерів і всіх, хто шукає надійні ресурси в період нестабільності.

Рецензент:

ПРИХОДЬКІНА Наталія – докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, головний науковий співробітник Інституту вищої освіти НАПН України. Психологиня, арттерапевтка, системний розстановник, тренерка з медіаграмотності та проєктного менеджменту.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Закладу вищої освіти
«Університет Короля Данила» (протокол № 10 від 30.04.2025 р.)*

«Техніка активізації родового ресурсу»

Мета: усвідомити та інтегрувати ресурсний потенціал свого роду. Дослідити/відчутти сильні сторони, таланти, якості й здобутки предків, які можуть бути джерелом підтримки, внутрішньої опори, впевненості й стійкості. Техніка допомагає відійти від травматичного погляду на рід і відчутти себе частиною живого ланцюга передачі сили, досвіду та мудрості.

Інвентар: блокнот і ручка для рефлексії, аркуш А4 для малювання і кольорові олівці. Затишне місце для практики. Поруч (за необхідності або для підсилення контакту) можуть бути сімейні фотографії або інші пам'ятні речі (листи, реліквії, родинні предмети).

Час роботи: 30 хвилин – 1,5 години (в залежності від глибини занурення).

Кількість учасників: індивідуально або в групі.

Алгоритм роботи:

Перший етап. Усвідомлення поняття родового ресурсу

Родовий ресурс – це сукупність позитивного досвіду, якостей, стратегій виживання, талантів і духовних сил, які були притаманні вашому роду і можуть передаватися з покоління в покоління.

Він може проявлятися через:

Внутрішню витривалість і здатність долати труднощі.

Природні таланти (музика, ремесло, лікування, лідерство).

Життєву мудрість, віру, моральні орієнтири.

Приклади благополучних шлюбів, успішних бізнесів, служіння людям.

Цінності, які підтримують життя: працьовитість, честь, вірність, повагу до старших.

Важливо: у кожному роду є не лише біль і травма, а й сила, досвід, опора. Цю силу можна прийняти й використовувати як життєвий ресурс.

Зміст

<i>Антоніна Скоромна, Людмила Підлипна. Вітальне слово</i>	3
--	---

СИЛА РОДУ І ЦІННІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	5
---	---

<i>Бехер Тетяна. Техніка «Моє місце в родовій системі»</i>	7
--	---

<i>Легка Андріана. Техніка «Нитка зв'язку»</i>	10
--	----

<i>Собчук Оксана. Техніка «Дари роду»</i>	12
---	----

<i>Спектор Альона. Техніка «Скринька родових скарбів»</i>	15
---	----

<i>Шеверя Юлія. Техніка «Земля твоїх предків»</i>	19
---	----

СИЛА РОДУ І ВНУТРІШНІ ОПОРИ	21
--	----

<i>Запухляк Олег. Техніка «Родовий коридор: 5 поколінь сили»</i>	23
--	----

<i>Коваль-Іщук Вікторія. Техніка «Моя опора»</i>	25
--	----

<i>Назарцева Марина. Техніка дослідження і побудови гілок роду, пошук того, що тримає в період змін і втрат</i>	27
---	----

<i>Назирова Вікторія. Техніка «Я в себе вірю»</i>	30
---	----

<i>Приходькіна Наталія. Техніка «Три родові провідники: коло сили»</i>	32
--	----

<i>Самбук Лілія. Техніка «Обійми поколінь»</i>	35
--	----

<i>Собчук Оксана. Техніка «Я і голос жінок мого Роду»</i>	37
---	----

<i>Тарасенко Тетяна. Техніка «Дерево сили моєї родини»</i>	40
--	----

<i>Шеверя Юлія. Техніка «Стовпи сили»</i>	42
---	----

<i>Янушевич Богдана. Техніка «Я не один»</i>	43
--	----

СИЛА РОДУ І САМОПРИЙНЯТТЯ	45
--	----

<i>Вансович Яна. Техніка «Я завершую – з любов'ю»</i>	47
---	----

<i>Коваль-Іщук Вікторія. Техніка «Унікальність та ресурсність завдяки власному роду»</i>	49
--	----

<i>Нестерук Марія. Техніка «Повернення любові в серці»</i>	51
--	----

<i>Підлипний Роман. Техніка «З яких я чоловіків»</i>	53
--	----

СИЛА РОДУ І СОРОМ, ПРОВІНА, ТРИВОЖНІСТЬ.....	55
<i>Дзедман Софія. Техніка «Пульс роду:</i>	
<i>зцілення тривоги через пам'ять предків».....</i>	<i>57</i>
<i>Коваль-Іщук Вікторія. Техніка «Тінь мого роду,</i>	
<i>яке дає осяяння»</i>	<i>59</i>
<i>Назарцева Марина. «Техніка звільнення від важких емоцій,</i>	
<i>пов'язаних із сімейними та родовими таємницями,</i>	
<i>втратами і заборонами»</i>	<i>62</i>
<i>Рега Яна. Техніка «Те, про що не говорили: від сорому –</i>	
<i>до власного голосу»</i>	<i>65</i>
<i>Щербакова Юлія. Техніка «Мене не видно, бо іншим важче».....</i>	<i>68</i>
 СИЛА РОДУ І ОБМЕЖУВАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ.....	 71
<i>Бевза Анастасія. Техніка «Грошові листи роду»</i>	<i>73</i>
<i>Вансович-Калин Віталія. Техніка «Голос свій:</i>	
<i>повернення справжньої себе»</i>	<i>75</i>
<i>Кірнос Катерина. Техніка «Діалог з грошовими інтроєктами».....</i>	<i>77</i>
<i>Крупенчик Світлана. Техніка «Створення нового способу</i>	
<i>фінансового успіху»</i>	<i>79</i>
<i>Люльчук Юлія. Техніка «Діалог із грошима:</i>	
<i>від тіні до ресурсу».....</i>	<i>81</i>
<i>Шолох Олена. Техніка «Моє & Не моє»</i>	<i>83</i>
 СИЛА РОДУ І ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ	 85
<i>Запухляк Олег. Техніка «Лінії тіней і світла»</i>	<i>87</i>
<i>Нестерук Марія. Техніка «Жіночий рід: мішечок бабусі».....</i>	<i>90</i>
<i>Підлипна Людмила. Техніка «Три дерева мого роду»</i>	<i>93</i>
<i>Приходькіна Наталія. Арттехніка «Дар, який не дійшов»</i>	<i>95</i>
 СИЛА РОДУ І ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ.....	 97
<i>Бевза Анастасія. Техніка «Сценарна доріжка»</i>	<i>99</i>
<i>Вансович-Калин Віталія. Техніка «Родове дерево вибору:</i>	
<i>я – гілка, що цвіте»</i>	<i>101</i>
<i>Дзедман Софія. Техніка «Фінансове дерево роду»</i>	<i>103</i>
<i>Калька Наталія. Техніка «Фотокалейдоскоп роду»</i>	<i>105</i>
<i>Павлюк Вікторія. Техніка «Родові стратегії виживання:</i>	
<i>та, що залишилися жити»</i>	<i>109</i>
<i>Шарварі Ірина. Техніка «Беру – не беру».....</i>	<i>111</i>

СИЛА РОДУ І ТІЛО	113
<i>Дзедман Софія. Техніка «Тіло як носій родової пам'яті»</i>	115
<i>Тарасенко Тетяна. Техніка «Моя хвороба – мій помічник»</i>	117
<i>Шолох Олена. Техніка «Діалог із симптомом.</i>	
<i>Дослідження через розстановки»</i>	120
СИЛА РОДУ І МЕЖІ	123
<i>Бевза Анастасія. Техніка «Дерево Роду»</i>	125
<i>Дружиніна Інна. «Техніка активізації родового ресурсу»</i>	127
<i>Примуш Ніна. Техніка «Коріння»</i>	130
<i>Самбук Лілія. Техніка «Повернення почуттів їхнім власникам»</i>	132
<i>Скоромна Антоніна. «Техніка дослідження</i>	
<i>родової лояльності»</i>	134
<i>Янушевич Богдана. Техніка «Я, рід, границі»</i>	137
СИЛА РОДУ І СИМВОЛІКА	139
<i>Вансович Яна. Техніка «Оберіг фінансової свободи:</i>	
<i>я вибираю нове»</i>	141
<i>Кушнірюк Володимир. Техніка «Сила роду і символіка:</i>	
<i>зцілення втрат та відновлення опори для ВПО»</i>	143
<i>Легка Андріана. Техніка «Скриня скарбів роду»</i>	146
<i>Люльчук Юлія. Техніка «Подорож»</i>	148
<i>Павлюк Вікторія. Техніка «Річ, що пам'ятає»</i>	150
<i>Підлипний Роман. Техніка «Ландшафт мого роду»</i>	152
<i>Самбук Лілія. Техніка «Баланс через символи»</i>	154
СИЛА РОДУ І ДИТЯЧІ СЦЕНАРІЇ.....	155
<i>Лазорик Руслана. Техніка «Тіні минулого»</i>	157
<i>Осипчук Оксана. Феноменологічна практика</i>	
<i>«Внутрішня подорож до зцілення»</i>	160
<i>Примуш Ніна. Техніка «Фото на пам'ять»</i>	164
<i>Шарварі Ірина. Техніка «Кошик з іграшками»</i>	165
СИЛА РОДУ І ПІДТРИМКА СТОСУНКІВ.....	167
<i>Калька Наталія. Техніка «Атлас стосунків»</i>	169
<i>Кірнос Катерина. Техніка «Сімейні патерни у стосунках»</i>	172
<i>Кушнірюк Володимир. Техніка «Сила роду</i>	
<i>і підтримка партнерських стосунків»</i>	175

<i>Мірошник Тетяна. Техніка «Дослідження стосунків з батьками та прийняття батьків такими, якими вони є»</i>	177
<i>Назарцева Марина. Техніка «Дослідження побудови нових зв'язків – партнерських, дружніх, батьківських – на основі глибшого прийняття себе і свого роду»</i>	179
<i>Підлипна Людмила. «Тіні забутих предків»</i>	183
<i>Примуш Ніна. Техніка «Квітка і бджола»</i>	186
СИЛА РОДУ І МАЙБУТНЄ	187
<i>Лазорик Руслана. Техніка «Лабіринти»</i>	189
<i>Мірошник Тетяна. Ресурсна медитація «Мандала твого РОДУ»</i>	192
<i>Підлипна Людмила. Техніка «Моя історія, яка буде жити»</i>	195
<i>Підлипна Людмила. Техніка «Схований скарб моєї історії»</i>	198
<i>Скоромна Антоніна. Техніка «Міст у майбутнє»</i>	201
АВТОРИ	205
Бевза Анастасія.....	206
Бехер Тетяна.....	206
Вансович Яна.....	207
Вансович-Калин Віталія.....	207
Дзедман Софія.....	208
Дружиніна Інна.....	209
Запухляк Олег.....	210
Калька Наталія.....	210
Кірнос Катерина.....	211
Коваль-Іщук Вікторія.....	212
Крупенчик Світлана.....	213
Кушнірюк Володимир.....	214
Лазорик Руслана.....	215
Легка Андріана.....	216
Лютьчук Юлія.....	217
Мірошник Тетяна.....	218
Назарцева Марина.....	219
Назірова Вікторія.....	220
Нестерук Марія.....	221
Осипчук Оксана.....	222
Павлюк Вікторія.....	223
Підлипна Людмила.....	224

Підлипний Роман.....	225
Примуш Ніна.....	226
Приходькіна Наталія.....	227
Рега Яна.....	228
Самбук Лілія.....	229
Скоромна Антоніна.....	230
Собчук Оксана.....	231
Спектор Альона.....	232
Тарасенко Тетяна.....	233
Шарварі Ірина.....	234
Шеверя Юлія.....	235
Шолох Олена.....	235
Щербакова Юлія.....	236
Янушевич Богдана.....	236
 ЗАВЕРШАЛЬНЕ СЛОВО ВІД АВТОРІВ.....	 237
 ПРОЄКТИ ЛЮДМИЛИ ПІДЛИПНОЇ.....	 239
Чоловічі сценарії в казках.....	239
Жіночі сценарії в казках.....	241
Арттерапевтичний проєкт Підлипних.....	243
Сила роду: здоров'я, стосунки і гроші.....	245
 ПРОЄКТИ АНТОНІНИ СКОРОМНОЇ.....	 246
«Інсайд». Клуб психологів, які розвивають приватну практику.....	246
Курс «Свобода від негативних думок».....	247
Проєкт «Дослідження родоводу».....	248
 ПРОЄКТИ АЛЬОНИ СПЕКТОР.....	 249
 УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА.....	 250

СИЛА РОДУ:

шлях до здоров'я, стосунків, грошей

Психологічні техніки для роботи з родом



Редактор *Ірина Шалкітене*
Верстка *Стефанії Шеремети*
Коректура *Лідії Левицької*

Видавництво «Лілея-НВ»
А/С 250,
м. Івано-Франківськ, 76018
e-mail: lileyany@gmail.com
Свідоцтво ІФ №8 від 28.12.2000 р.



9 789666 686476