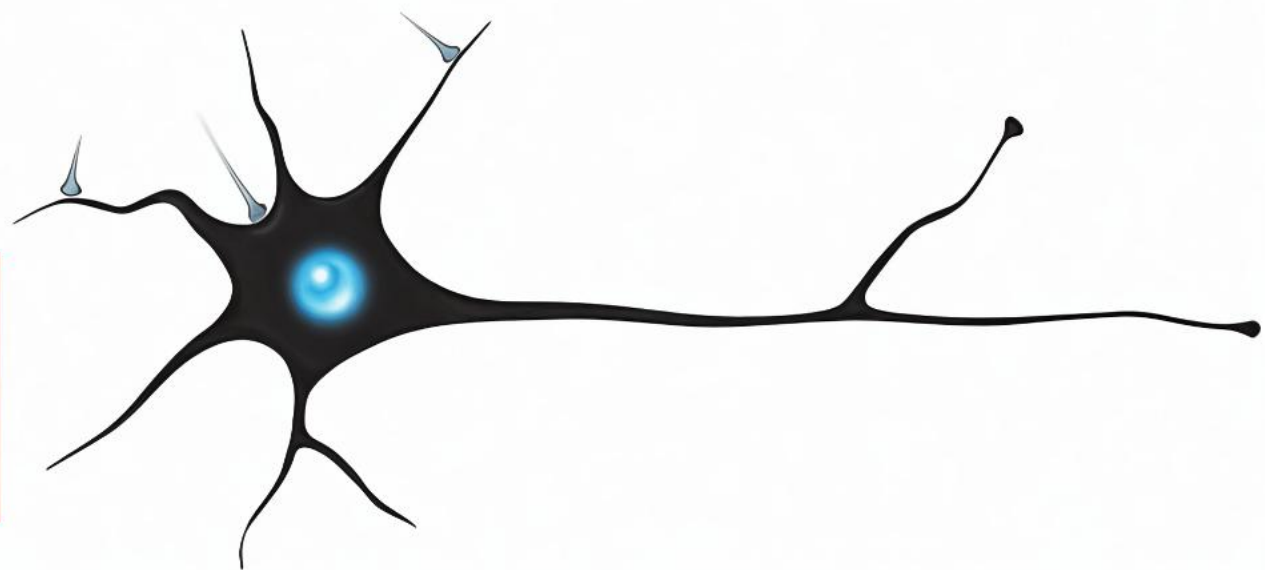


THE BRAIN

Выпуск 11 Май 2026



онлайн-журнал о саморазвитии,
soft-skills и нейронауках



ИСКУССТВО
ЛИЧНЫХ
ГРАНИЦ

ЭМОЦИИ-
ПОЧТАЛЬОНЫ

*Отдых: остановка
как часть движения*

АТЛАС ПРОФЕССИЙ
БУДУЩЕГО

neuro
NEWS

BRAIN
INFOGRAPHIC

УЗНАТЬ НОВОЕ

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

- 04** Постоянная рубрика:
- 06** **АТЛАС ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО**

- 07** Эмоции - почтальоны
- 08**

- 09** Постоянная рубрика:
NEURO_NEWS

- 10** Отдых: остановка как часть
- 11** движения

- 12** Постоянная рубрика:
УЗНАТЬ НОВОЕ

- 13** Искусство личных границ
- 15**

- 16** Постоянная рубрика:
THE BRAIN INFOGRAPHIC



Семисаженова Юлия Викторовна

Директор Международной гимназии в Новых Вешках. Имеет два высших образования – педагогическое (учитель немецкого и английского языков) и экономическое (менеджер высшего звена). Соискатель ученой степени «Кандидат педагогических наук». Победитель конкурса «Учитель года», победитель конкурса «Лучший урок немецкого языка», проводимого Гёте-институтом (Германия), победитель профессиональных конкурсов и научно-практических конференций различных уровней, участник двух стажировок в Германии, член Всероссийского Педагогического клуба «Первое сентября», член клуба директоров школ города Москвы.

Дорогие наши читатели!

Нашему журналу исполнился один год. В апреле прошлого года он появился почти внезапно – как вспышка света, за которой последовал целый поток мыслей и идей. Темы для статей рождались одна за другой, ведь мир саморазвития по-настоящему неисчерпаем и безграничен. По меркам человеческой жизни один год – это совсем небольшой срок, но для нас это важный этап становления и роста.

Спасибо каждому, кто читает наш журнал, возвращается к его смыслам, находит ответы на свои вопросы. Именно благодаря вам мы понимаем: всё это не зря! Наш журнал – про каждого из вас, про каждого человека на нашей огромной Земле, но для каждого здесь – свои смыслы, свои грани, свое важное, свое «почему».

Помните: очень красиво – быть ни на кого не похожим. Изучайте себя, возвращайте свою личность. Это самая удивительная возможность, данная нам, людям, – узнать, кто мы. А наш журнал и дальше будет для вас помощником на этом пути.

Желаем вам смелости мечтать, сил достигать и любопытства узнавать новое. Пусть знания становятся опорой, а смыслы – ориентиром. Пусть ваша жизнь будет пространством роста, открытий и яркого вдохновения!

**Директор
Международной гимназии в Новых Вешках**

Семисаженова Юлия Викторовна



Спирина Светлана Евгеньевна

Заместитель директора по воспитательной работе и дополнительному образованию Международной гимназии в Новых Вешках. Имеет высшее образование по специальности «Менеджмент в образовании» и степень магистра по специальности «Журналистика» (СПбГУ). Профессиональная переподготовка – «Психология» (МГУ). Участник многочисленных конференций и форумов в области психологии и педагогики. Мастер развития soft-skills. Исследователь в области когнитивной психологии и максимального потенциала человека. Соискатель ученой степени «Кандидат психологических наук».

Дорогие учащиеся Международной гимназии в Новых Вешках!

Сегодня мир развивается очень стремительно, и, чтобы идти в ногу со временем, не отставать от перемен, необходимо обрести желание к самопознанию и познанию мира. Сегодня не просто желательно, а уже необходимо развивать так называемые «мягкие навыки» -Soft skills, навыки саморазвития - Self-skills и мышление роста - Growth mindset. Наш мир человекоцентричен, и сегодня каждый из нас должен знать: кто я, как думаю и чувствую, о чем мечтаю, что вдохновляет меня и заставляет двигаться вперед?

Этот журнал для вас. В нем вы найдете ответы на вопросы, которые выходят за рамки привычных знаний. Здесь вы узнаете о том, что приблизит вас к понимаю мира и самого себя.

**Главный редактор онлайн-журнала THE BRAIN
Международной гимназии в Новых Вешках**

Спирина Светлана Евгеньевна

АТЛАС ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО



Дорогие друзья, мы продолжаем нашу постоянную рубрику "Атлас профессий будущего", которая рассказывает о новых направлениях, в которых сейчас развивается мир, об отраслях, которым будут нужны специалисты: мыслящие, креативные, идущие в ногу со временем.

Появление новых технологий и цифровых сервисов, переформатирование бизнес-процессов – эти факторы оказывают сильнейшее воздействие на рынок труда и влекут за собой стремительные изменения требований к специалистам. История человечества всегда показывала нам: если какая-то из профессий исчезает, вслед за ней появляется новая. Интересно, что новые профессии не становятся проще, а, наоборот, требуют широты мышления и творчества, побуждают к непрерывному обучению.

Пусть "Атлас профессий будущего" станет для вас компасом при выборе траектории профессионального развития, и, быть может, какая-то из предложенных профессий подойдет именно вам.

Индустрия развлечений

Сфера развлечений вступает в эпоху революции: технологии, новые привычки зрителей и глобальные культурные сдвиги меняют всё, что мы знали о развлечениях. В ближайшие годы появятся форматы, платформы и профессии, которые сегодня кажутся фантастикой, а завтра будут привычной частью нашей жизни. Рассмотрим технологические тренды, формирующие будущее этой сферы.

Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR)

VR и AR делают развлечения более погружёнными и интерактивными. Концерты, театральные постановки и спортивные трансляции уже выходят за пределы физического пространства, позволяя пользователю полностью погружаться в событие.

Метавселенные и цифровые миры

Цифровые экосистемы становятся новым пространством для развлечений. Пользователи проводят время в виртуальных мирах, создают аватары и взаимодействуют с другими участниками. Метавселенные открывают возможности для продажи виртуальных товаров, проведения мероприятий и построения собственной цифровой экономики.

Геймификация и интерактивность

Принципы игровых механик внедряются во всё: шоу, концерты, образовательные проекты. Зритель не просто наблюдает, он влияет на сюжет, принимает решения, создаёт уникальный опыт. Такой подход усиливает вовлечённость аудитории и создаёт новые форматы развлечений.



Искусственный интеллект и персонализация

Представьте мир, где музыка, фильмы и спецэффекты создаются специально для вас. ИИ анализирует ваши вкусы и превращает контент в уникальный, персональный опыт. Каждый кадр, каждая нота, каждая сцена — всё словно создано лично для вас. Персонализация перестаёт быть инструментом, она становится магией, которая вовлекает, захватывает и удерживает внимание аудитории как никогда раньше.

Гибридные форматы

Совмещение офлайн и онлайн-опыта позволяет расширить аудиторию мероприятий. Концерты и фестивали могут проходить одновременно в реальном и виртуальном пространстве, обеспечивая интерактивность и вовлечённость большего количества участников.

Экологичность и осознанное потребление

Спрос на «зелёные» проекты растёт. Продакшн с минимальным углеродным следом, эко-тематические квесты и VR-опыты становятся частью ответственности индустрии перед аудиторией и планетой.

Мир развлечений становится быстрее, ярче и непредсказуемее — и мы стоим прямо на пороге этого будущего.

Кто нужен уже сейчас и тем более будет востребован в будущем в индустрии развлечений? Какие специалисты будут флагманами данной отрасли?

Специалист по цифровым аватарам и виртуальным актёрам

Профессионал, который создаёт и управляет виртуальными персонажами, используемыми в играх, шоу, рекламе, концертах и социальных сетях. Цифровой актёр может заменять или дополнять живого человека, взаимодействовать с аудиторией и даже быть самостоятельной «звездой» в виртуальном мире.

Геймификатор контента

Специалист, который внедряет игровые элементы в различные проекты: шоу, концерты, образовательные программы, медиа-платформы и даже маркетинговые кампании. Основная цель — сделать опыт пользователя более вовлекающим, интерактивным и эмоционально захватывающим.

Дизайнер метавселенных

Создаёт виртуальные миры, где пользователи могут взаимодействовать, играть и развлекаться. Его задача — проектировать цифровую экосистему так, чтобы она была увлекательной, функциональной и комфортной для участников.





ЭМОЦИИ-ПОЧТАЛЬОНЫ



Мы часто воюем с эмоциями: подавляем, игнорируем, стыдимся. Но эмоции — это почтальоны: гнев приносит сообщение о нарушенных границах, грусть — о потере, тревога — о неопределённости. Когда мы подавляем эмоции, мы не избавляемся от проблемы — мы просто рвём письмо, не читая. И потом удивляемся, почему в жизни столько непрочитанного...

Представь, что у твоей двери стоит почтальон. Он стучит. Иногда настойчиво. Тыходишь, смотришь в глазок — и решаешь: «Нет, не сегодня». На следующий день он возвращается вновь. Уже стучит громче. Уже с пачкой писем. Ты злишься: «Что ему от меня надо?».

Через неделю у двери завал. Конверты, уведомления, бандероли. Но ты всё равно не открываешь.

Примерно так мы живём со своими эмоциями. Мы привыкли думать, что эмоции — это проблема: гнев — неуравновешенность, страх — слабость, грусть — сломленность. Жизнь учит нас быть взвешенными, спокойными, «взрослыми». А значит не громкими. И вот мы осваиваем искусство внутренней цензуры: не злиться, когда больно, не плакать, когда теряем, не бояться, когда страшно. Но эмоции не исчезают, если их игнорировать. Они просто начинают стучать сильнее.

Гнев — это громкий почтальон с красным конвертом: «Твои границы нарушены».

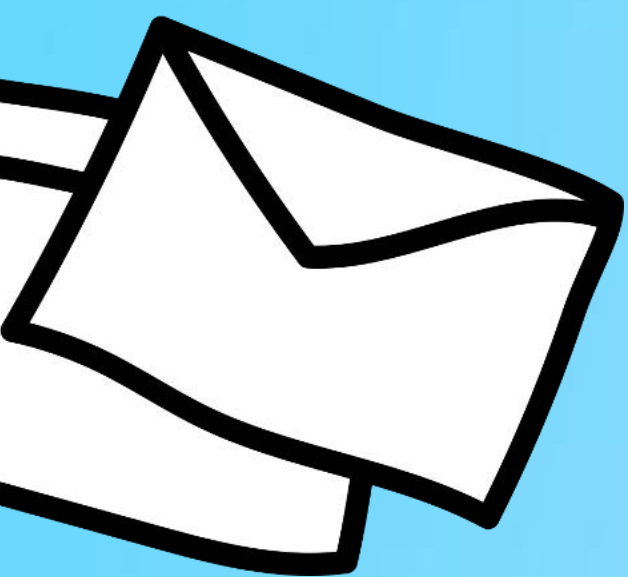
Грусть — это тихий почтальон. В его руках письмо о потере: человека, возможности, мечты.

Тревога — самый настойчивый почтальон. Он звонит, стучит, сигнализирует: «Ты сейчас в неопределённости. Тебе не на что опереться. Надо что-то менять. Так больше нельзя».

Эмоции не требуют от нас многого. Им не нужно, чтобы ты немедленно менял жизнь, принимал великие решения. Им нужно гораздо меньшее: чтобы мы остановились, не убежали, заметили, что с нами происходит и дали этому место.

Письмо прочитано — и почтальон уходит. Он будет еще приходить ни раз в твою жизнь, поскольку она полна событиями совершенно разной тональности и окраски. Но он больше не ломает твою дверь: гнев становится ясностью, грусть — прожитой историей, тревога — услышанным сигналом.

Мы страдаем не от эмоций. Мы страдаем от того, что наша дверь закрыта. Но нужно только наконец открыть дверь и сказать: «Хорошо, давай посмотрим, что ты принёс»...







ДРУЗЬЯ, В НАШЕЙ ГИМНАЗИИ УЖЕ МНОГО ЛЕТ ТРУДИТСЯ СПЕЦИАЛИСТ – КРЕСТИНА ВИКТОРОВНА МОАВАД – КООРДИНАТОР ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

В СВЯЗИ С ИНТЕРЕСОМ К СФЕРЕ НОВЫХ ЗНАНИЙ И ПОСТОЯННЫМ РАЗВИТИЕМ, МЫ ОТКРЫВАЕМ ДЛЯ НЕЕ ПОСТОЯННУЮ РУБРИКУ NEURO_NEWS, ГДЕ ОНА БУДЕТ ДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ СВОИМИ НАУЧНЫМИ СТАТЬЯМИ В СФЕРЕ НЕЙРОЗНАНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Координатор проектной деятельности в начальной школе Международной гимназии в Новых Вешках

Образование: Всероссийская академия внешней торговли (Москва, Россия) European institute of International Management (Paris, France) Повышение квалификации и профессиональная переподготовка:

TEFL, TKT, CLIL (Dubai UAE, 2005-2008) CELTA (London, UK, 2021)

MBA (Paris, France, European Institute of International Management, 2006)

MBA (Москва, Всероссийская академия внешней торговли, 2006)

Сертифицированный специалист программы International Baccalaureate.

КАК ПРОЕКТЫ УЧАТ МОЗГ ДУМАТЬ, А НЕ ЗАПОМИНАТЬ

В СОВРЕМЕННОМ ОБУЧЕНИИ ВСЁ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛЯЕТСЯ НЕ ПРОСТОМУ ЗАУЧИВАНИЮ ИНФОРМАЦИИ, А ПОНИМАНИЮ ТОГО, КАК УСТРОЕН МИР. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ПЕРЕЙТИ ОТ МЕХАНИЧЕСКОГО ЗАПОМИНАНИЯ К ОСМЫСЛЕННОМУ МЫШЛЕНИЮ. В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЕЁ ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ: ЕСЛИ ЗАУЧИВАНИЕ – ЭТО ПОВТОРЕНИЕ ГОТОВОГО ОТВЕТА, ТО ПОНИМАНИЕ – ЭТО УМЕНИЕ ОБЪЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ И КАК ЭТО СВЯЗАНО С РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ.

Когда ребёнок просто учит текст, мозг работает на кратковременное запоминание. Но когда он участвует в проекте, наблюдает, сравнивает и делает выводы, включается более глубокая работа мышления. Формируется умение анализировать, задавать вопросы и искать причины явлений. Это и есть развитие критического мышления – способности не принимать информацию на веру, а проверять и осмыслять её.

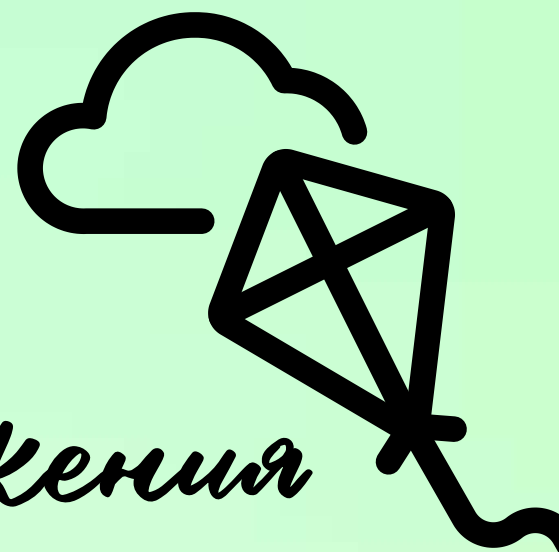
Яркий пример можно было увидеть в деятельности первоклассников, когда те изучали сезонные изменения в жизни животных. Вместо того, чтобы просто прочитать информацию в учебнике, ребята отправляются в Лианозовский парк, где наблюдают природу своими глазами. Они замечают, как меняется поведение птиц и других животных в зависимости от времени года, как меняется окружающая среда, какие следы животных можно увидеть зимой или осенью.

Во время таких наблюдений дети задают вопросы: почему птицы улетают? где животные находят пищу? как они приспосабливаются к холоду? Учитель помогает им обратить внимание на важные детали и связать наблюдения с научными объяснениями. После экскурсии дети обсуждают увиденное, рисуют, делают записи и формулируют выводы. В результате знания не просто запоминаются, а «проживаются». Ребёнок начинает понимать, а не просто повторять. Именно так формируется устойчивое мышление, которое помогает не только в учёбе, но и в жизни.

Проектная деятельность делает обучение более осознанным и развивает у детей умение мыслить самостоятельно. Это особенно важно в мире, где информации становится всё больше, а умение анализировать и делать выводы ценится выше простого запоминания.



Отдых:



остановка как часть движения

ЧЕЛОВЕК ЧАСТО ВОСПРИНИМАЕТ ОТДЫХ КАК НЕЧТО, ЧТО НУЖНО ЗАСЛУЖИТЬ: СНАЧАЛА РАБОТА, УСИЛИЯ, ПРОДУКТИВНОСТЬ – И ТОЛЬКО ПОТОМ ПРАВО НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ. НО ПСИХИКА УСТРОЕНА ИНАЧЕ. ОНА НЕ ДВИГАТЕЛЬ, КОТОРЫЙ МОЖНО БЕСКОНЕЧНО РАЗГОНЯТЬ. ОНА СКОРЕЕ ПОХОЖА НА ДЫХАНИЕ – С ЕСТЕСТВЕННЫМИ ЦИКЛАМИ НАПРЯЖЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ.

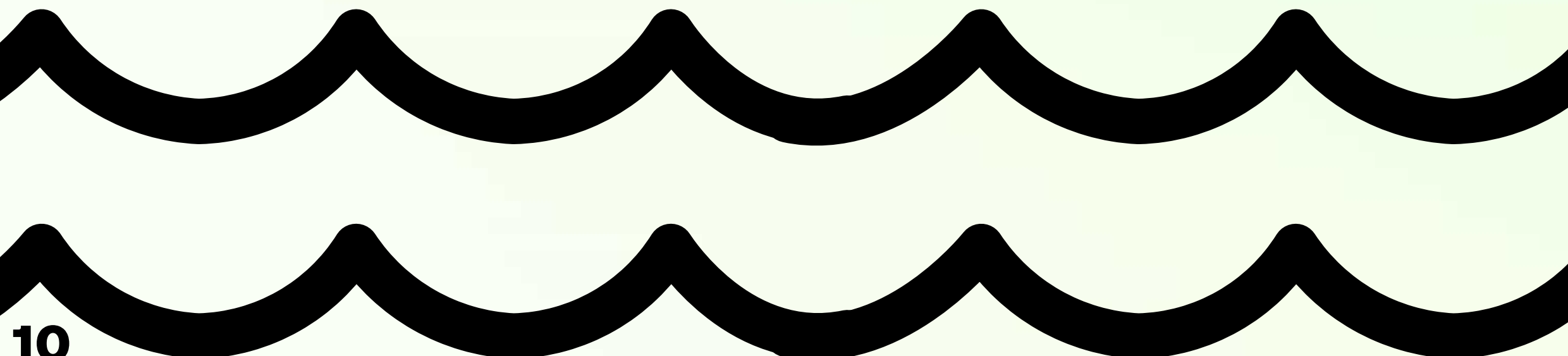
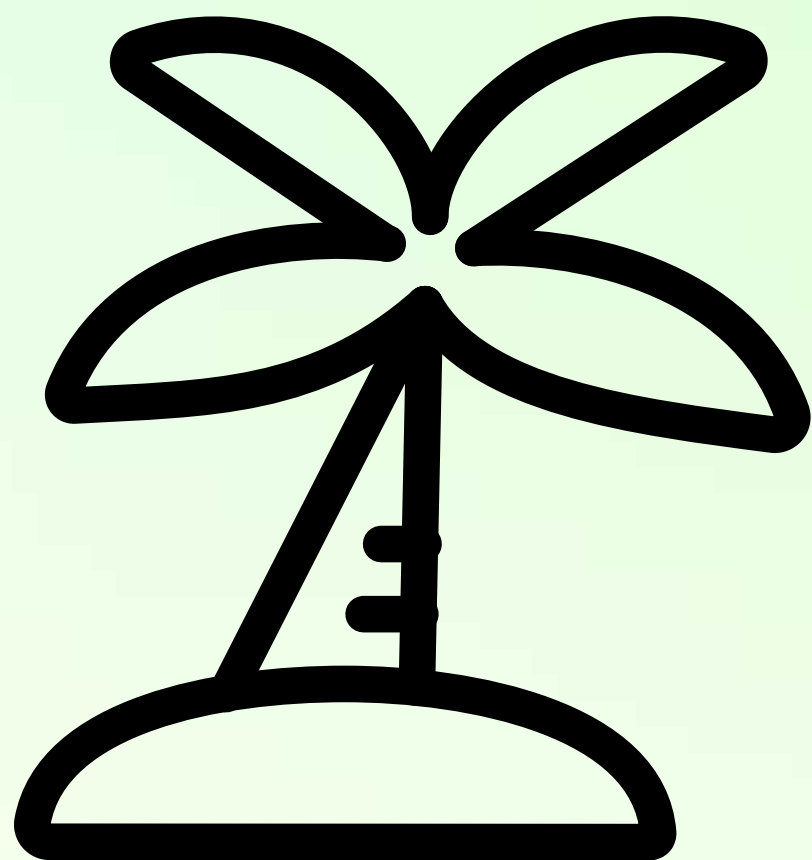
Человеческий мозг не хочет и не может работать в режиме постоянного напряжения. Внимание, память и способность принимать решения напрямую зависят от уровня восстановления. Когда отдыха недостаточно, организм начинает экономить ресурсы: падает концентрация, увеличивается количество ошибок, снижается эмоциональная устойчивость. В итоге человек часто делает больше усилий, но получает меньше результата: это как бег по песку - движения много, а продвижения почти нет.

Отдых — это не противоположность эффективности. Это её основа. Важно различать два состояния, которые часто путают. Первое — это «выключение» через пассивное отвлечение: бесконечный скроллинг, фоновый шум, автоматическое переключение между задачами. Такое состояние не восстанавливает, а лишь временно притупляет усталость.

Второе — настоящий отдых. Он: снижает внутреннее напряжение, восстанавливает когнитивные ресурсы, возвращает способность фокусироваться. Это может быть прогулка без цели, где мысли перестают толкаться и выстраиваются в более свободный поток, спокойный разговор, физическая активность без перегруза, тишина или смена вида деятельности. Иногда — момент, когда ты просто перестаёшь быть функцией и снова становишься человеком.

НО САМОЕ ВАЖНОЕ – ОТДЫХ НЕ НУЖНО ЗАСЛУЖИВАТЬ. ЕГО НЕ ВЫДАЮТ КАК НАГРАДУ ЗА ДОСТАТОЧНУЮ УСТАЛОСТЬ. ОН ВСТРОЕН В САМУ КОНСТРУКЦИЮ ПСИХИКИ ТАК ЖЕ, КАК ПАУЗА ВСТРОЕНА В МУЗЫКУ. БЕЗ НЕЁ МЕЛОДИЯ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ШУМ.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ ВИНУ ЗА ОТДЫХ, ЭТО ЧАСТО ГОВОРIT НЕ О СЛАБОСТИ, А О ТОМ, ЧТО ВНУТРИ СЛИШКОМ ДОЛГО ЗВУЧИТ ИДЕЯ: «Я ЦЕНЕН ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПОЛЕЗЕН». НО ПСИХИКА НЕ УМЕЕТ ЖИТЬ В РЕЖИМЕ ПОСТОЯННОЙ ПОЛЕЗНОСТИ – ОНА НАЧИНАЕТ ЗАЩИЩАТЬСЯ ВЫГОРАНИЕМ И ПОТЕРЕЙ МОТИВАЦИИ. И ТОГДА СТАНОВИТСЯ ЯСНО: ОТДЫХ – ЭТО НЕ ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ВАЖНЫМИ ДЕЛАМИ. ЭТО ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК СНОВА СТАНОВИТСЯ СПОСОБЕН ЭТИ ДЕЛА СОВЕРШАТЬ.







ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ

«ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ» - ЭТО ТЕХНИКА, КОТОРАЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КОУЧИНГЕ. ЭТО СПОСОБ ПРЕВРАТИТЬ «БОЛЬШУЮ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ» В «ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОНЯТНЫХ РЕШЕНИЙ». ТЕХНИКА ПОМОГАЕТ СПЛАНИРОВАТЬ ПУТЬ К ЦЕЛИ, ОСОБЕННО КОГДА ЗАДАЧА КАЖЕТСЯ СЛОЖНОЙ. СУТЬ НЕ ТОЛЬКО В ТОМ, ЧТОБЫ РАЗЛОЖИТЬ ШАГИ, А В ТОМ, ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ ВОСПРИНИМАТЬ ЦЕЛЬ КАК «СТЕНУ» И НАЧАТЬ ВИДЕТЬ ЕЁ КАК МАРШРУТ.

Техника на практике

1. Рисуем «сейчас»

Ты фиксируешь точку А:

- Где ты находишься сейчас?
- Что уже есть?
- Что уже работает, пусть даже частично?

Важно: не обесценивать текущую точку. Это стартовая опора, а не «провал».

2. Рисуем «конечную точку»

Точка В — желаемое будущее. Но не просто «хочу успех», а:

- Как выглядит твой день?
- Что ты делаешь?
- Как ты себя чувствуешь?
- Что уже стало нормой?

3. Промежуточные «острова»

Вот здесь техника начинает работать по-настоящему.

Ты не строишь один длинный мост, а ищешь остановки на пути:

- 1-й осязаемый прогресс
- 2-й уровень уверенности
- Первые внешние результаты

4. Назад от будущего

Ты идёшь не только вперёд, но и обратно. Вопросы:

- Что должно быть уже сделано за 1 шаг до результата?
- А за 2 шага?
- А за 3?

Это создаёт эффект «размотки пути».

5. Вставка ресурсов

На каждом этапе задаётся вопрос:

- Что мне нужно, чтобы перейти сюда? Какие навыки/действия/ресурсы?

С помощью этой техники мозг перестаёт работать в режиме: «Цель слишком большая, я не понимаю, с чего начать». И переключается в режим: «Я вижу следующий шаг». Важно, чтобы шаги были комфортными. Если шаг слишком большой — мозг снова уходит в избегание. Хороший ориентир — шаг должен казаться немного ленивым, простым, но при этом реально двигать вперёд. Ещё один признак правильного шага — ты не думаешь о нём долго, а просто начинаешь делать. Если появляется внутренний торг, прокрастинация или желание «подготовиться ещё» — значит, шаг всё ещё перегружен. В такой момент его нужно уменьшить: не «сделать проект», а «открыть файл», не «заняться спортом», а «надеть кроссовки». И парадокс в том, что именно такие маленькие, почти незаметные действия запускают движение и снижают сопротивление. Мозг получает сигнал: «это безопасно», и начинает поддерживать процесс, а не блокировать его, постепенно двигаясь к цели, которая уже виднеется на горизонте, становясь всё ближе и из далёкого силуэта превращается в ясный и достижимый ориентир.



ИСКУССТВО ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ — ЭТО НАШИ НЕВИДИМЫЕ "ОБОЛОЧКИ", КОТОРЫЕ ПОКАЗЫВАЮТ, ГДЕ «ЗАКАНЧИВАЕШЬСЯ» ТЫ И «НАЧИНАЕТСЯ» ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК. ПРОЩЕ ГОВОРЯ, ЭТО ПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО ТЕБЕ КОМФОРТНО, А ЧТО НЕТ, И УМЕНИЕ ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ И ЭТО ЗАЩИЩАТЬ.

Границы бывают разными:

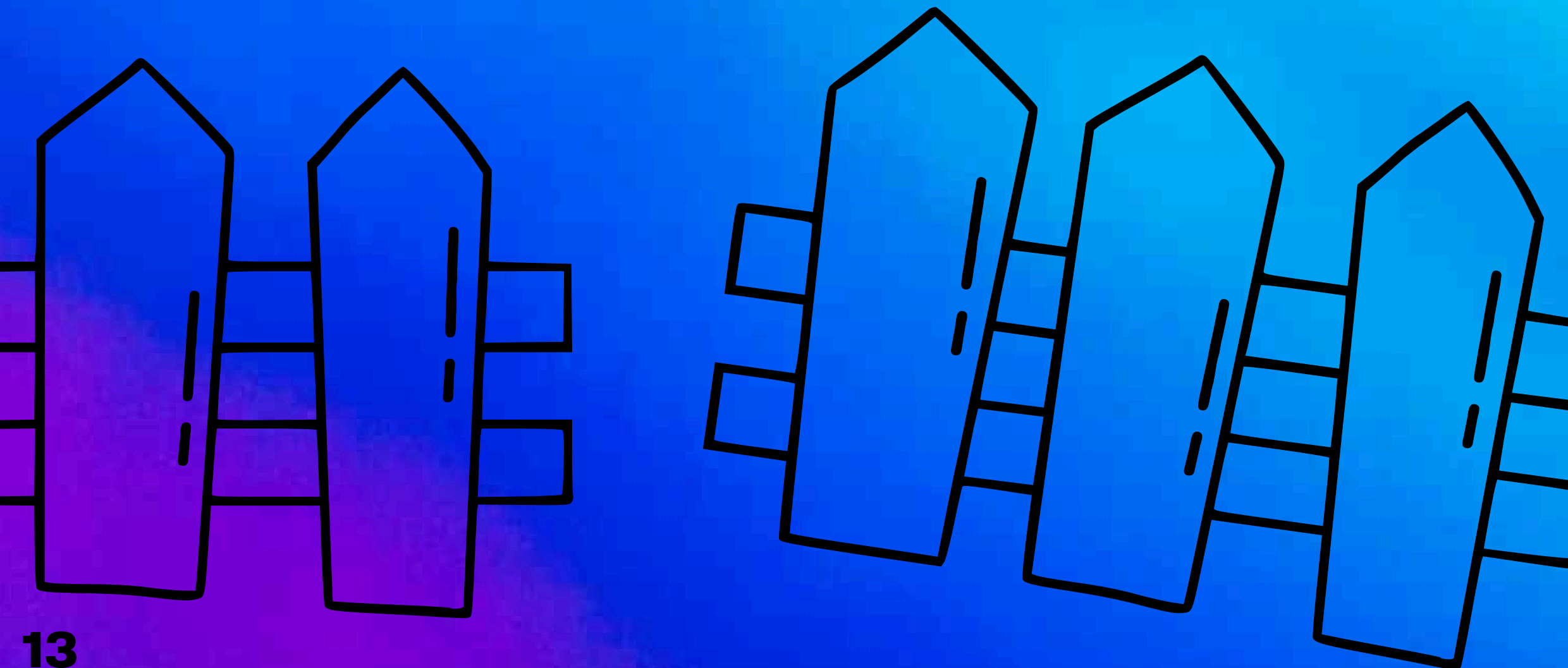
- Физические — насколько близко может подходить другой человек, трогать вещи без спроса.
- Эмоциональные — какие слова и шутки в твой адрес тебе неприятны, и как с тобой можно общаться.
- Временные — сколько времени ты готов уделять другим и когда тебе нужно побыть одному.
- Информационные — что ты готов рассказывать о себе, а что нет.

ПОЧЕМУ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ ВАЖНЫ?

Если у человека нет чётких границ, он часто:

- делает то, что не хочет, чтобы не обидеть других
- чувствует усталость и раздражение
- теряет ощущение контроля над своей жизнью
- может попадать в неприятные отношения

Искусство личных границ — это не про эгоизм. Это про уважение к себе и про уважение к другим. Когда ты понимаешь свои границы, ты легче понимаешь и чужие.



КАК ПОНЯТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ?

Можно задать себе простые вопросы:

- «Мне сейчас комфортно или нет?»
- «Я делаю это, потому что хочу или потому что боюсь отказать?»

Ответы на них постепенно помогают увидеть свои личные правила.

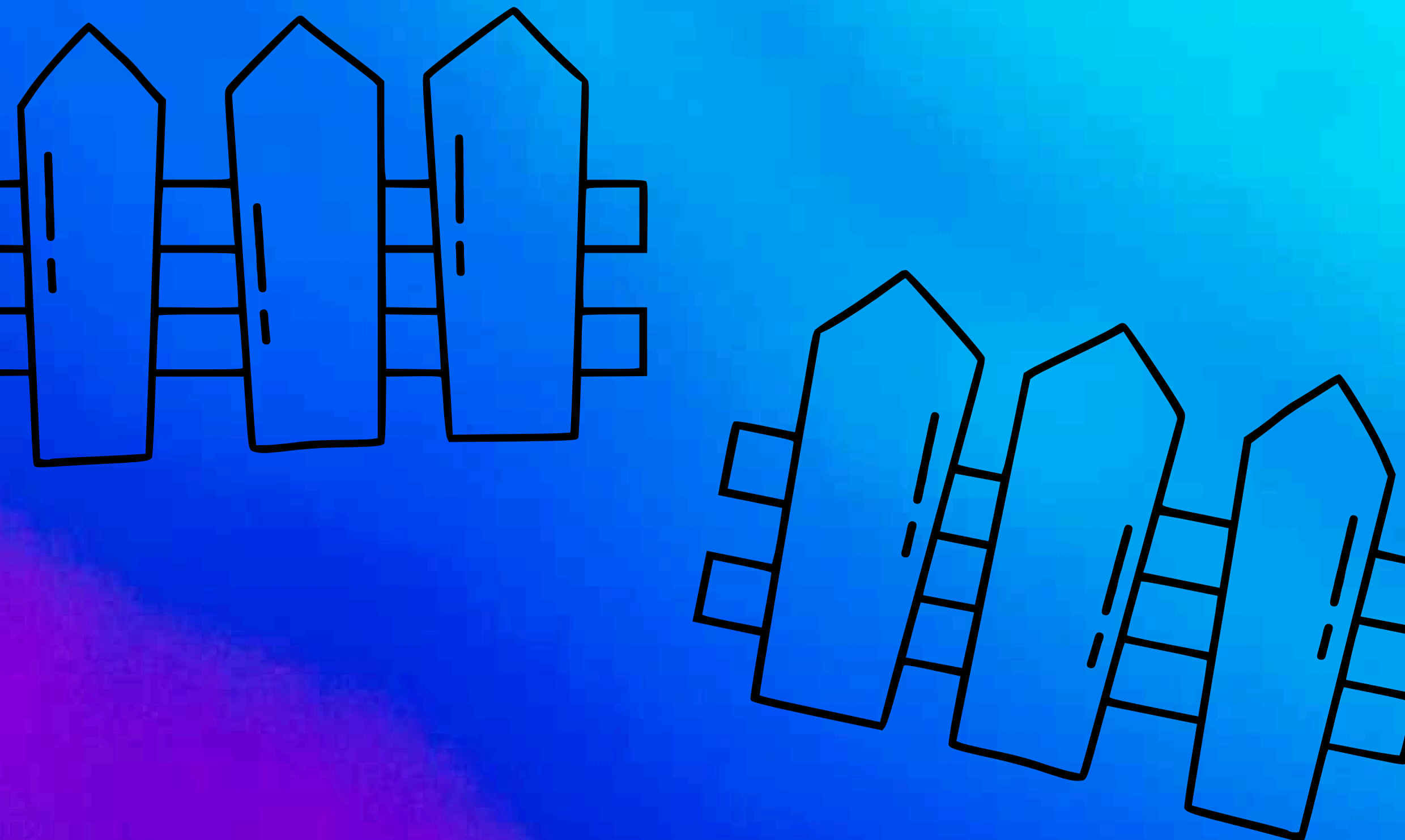
КАК ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ?

Самое важное — научиться спокойно говорить о них:

- «Мне это не нравится»
- «Я не хочу сейчас об этом говорить»
- «Мне нужно время для себя»

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ — ЭТО НЕ СТЕНЫ, КОТОРЫЕ ОТГОРАЖИВАЮТ ТЕБЯ ОТ МИРА, А ТОНКАЯ ЛИНИЯ НА КАРТЕ ТВОЕЙ ЖИЗНИ, ГДЕ ТЫ САМ СТАВИШЬ ОТМЕТКИ: «ЗДЕСЬ МНЕ СПОКОЙНО», «ЗДЕСЬ МНЕ ТРЕВОЖНО», «ЭТО Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ, А ЭТО — НЕТ». ИНОГДА ЭТУ ЛИНИЮ ПЫТАЮТСЯ СТЕРЕТЬ ДРУГИЕ ЛЮДИ, ИНОГДА ТЫ САМ ЗАБЫВАЕШЬ, ГДЕ ОНА ПРОХОДИТ. НО КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ТЫ ЕЁ ЧУВСТВУЕШЬ И ЗАЩИЩАЕШЬ, ТЫ КАК БУДТО ЗАНОВО ВОЗВРАЩАЕШЬ СЕБЕ СЕБЯ.

ЧЕЛОВЕКУ НЕ НУЖНО ПОВТОРЯТЬ ЧЬЮ-ТО ИСТОРИЮ, ДАЖЕ САМУЮ КРАСИВУЮ. У КАЖДОГО ЕСТЬ ПРАВО - БЫТЬ СОБОЙ. ТАКИМ, КАКИМ ТЕБЯ СОЗДАЛА ВСЕЛЕННАЯ: НИ НА КОГО НЕ ПОХОЖИМ.







BRAIN

INFOGRAPHIC

МОИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ПРАВО НА
ОТКАЗ

ПРАВО НА
ОШИБКУ

ПРАВО НА
СЧАСТЬЕ

ПРАВО
ПЕРЕДУМАТЬ

ПРАВО НЕ
СЛЕДОВАТЬ
ЧУЖИМ
СОВЕТАМ

ПРАВО НА
ЭМОЦИИ

ПРАВО НА
БЕЗОПАСНОСТЬ

ПРАВО
ПРОСИТЬ
О ПОМОЩИ



ПРАВА

До встречи в сентябре
на страницах журнала THE BRAIN!