

## **Мария Фабричева. тема: Философия личного Счастья**

«Бог дал нам память, чтобы у нас всегда были розы в декабре» - мне очень эта близка цитата Джеймса Мэтью Барри, для меня она отражает метафору счастья.

Роза – красивый, наполненный цветок, столь разнообразный, как и счастье каждого. Для кого-то это маленький нежный бутон, для кого-то - огромный букет из крупных алых цветов, а кто-то добавит креативности и разукрасит розу в нереальный оттенок.

Роза – это символ любви и страсти, нежности и вдохновения, романтики и признаний.

Однако, всегда ли мы храним в памяти именно бутоны, или предпочитаем оставлять в воспоминаниях шипы?

Действительно, часто бывает, что мы вместо того, чтобы накапливать позитивные теплые воспоминания, предпочитаем собирать что-то острое и колючее, наращивать панцирь, блокируя при этом доступ к счастью.

Порой кажется, что внутренние шипы будут надёжной защитой от ошибок, от боли, помогут справиться в сложной ситуации, защитят и не допустят новых потрясений.

Увы, они играют с нами злую шутку. И, наталкиваясь на очередную жизненную колючку, мы получаем укол не только из внешнего мира, а и внутри себя. И словно плотный шиповый забор они перекрывают вход лучикам счастья, убеждая нас в том, что счастья та и нет больше.

Счастье сложно подсчитать, взвесить, измерить. Ощущение счастья может быть спокойным и острым. Это может быть внутреннее знание и понимание – «мир прекрасен, я это знаю, и я это вижу»; счастье в действии несет в себе готовность достигнуть и получить желаемое, а получив - насладиться успехом.

Конечно, жизнь не состоит из 100% везения и успеха, а счастье – это не всегда выброс адреналина и восторженные овации вокруг. И все-таки можно научиться поддерживать себя и не забывать, о том, что ты – счастливый человек.

### **Приглашаю вас исследовать Философию Вашего Счастья.**

во время моего выступления:

1. Я поделюсь с вами своей личной историей и научу вас видеть точки счастья на вашей когнитивной карте Жизни.
2. Покажу вам на чем базируется выбор человека: быть счастливым или быть несчастным (биологические, психологические и культуральные основы счастья)
3. Дам ресурсную методику для того, чтобы каждый из вас смог (при желании) составить свою формулу личного счастья

Я верю, что после нашей встречи вы убедитесь, что фраза «мы все рождены чтобы побеждать» — это не только онлайн мотиватор, а реальный стиль жизни

До встречи

## **О спикере**

МАРИЯ ФАБРИЧЕВА - дипломированный психолог; психотерапевт в области Транзактного Анализа; консультант-медиатор;

- Действительный член и официальный преподаватель-тренер Межрегионального уровня в Профессиональной Психотерапевтической лиги;
- Член Украинской и Европейской Ассоциации Транзактного Анализа - УАТА/ЕАТА

тренер: создатель и ведущая развивающих, диагностических и терапевтических программ и модулей;

инициатор исследования на тему особенностей проявления культурального сценария в Украине

Автор более 50-ти тематических статей в СМИ;

Постоянный эксперт-психолог проектов на украинских телеканалах

### **Генератор идей и организатор тематических мероприятий**

- автор идеи и организатор проекта "Философия Любимые Грабли" ©
- со-организатор Фестиваля театров и психологической импровизации "Momentum"

Практикует в сфере психотерапии и психологической медиации (решение внешних и внутренних конфликтов) более 7 лет

<https://fabricheva.com.ua>

<https://www.facebook.com/mariia.fabricheva>

