Индивидуальный предприниматель
Мосунова Ксения Александровна
ИНН 500513023938 ОГРНИП 316500500050357

УТВЕРЖДАЮ

Мосунова К.А.
Приказ №01-08.24
«01» _августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Абонемент 2025»
Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: взрослые от 18 лет
Срок реализации: 34 недели (199,75 академических часа)

Составитель (разработчик):
Мосунова К.А.

Московская область
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 3
1.1. Направленность программы: 3
1.2. Актуальность программы 3
1.3. Цель и задачи реализации программы 3
2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ 4
3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 4
4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ 4
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 4
6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 16
6.1. Учебный план. 16
6.2. Учебно-тематический план 18
6.3. Календарный учебный график 27
6.4. Содержание рабочих программ 28
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 91
7.1. Формы аттестации. 91
8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 91
8.1. Материально-технические условия реализации программы 91
8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. 91
8.3. Кадровое обеспечение 91

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность программы:

Социально-гуманитарная.

1.2. Актуальность программы

В быстро меняющемся мире программа дает инструменты для восстановления связи с природой, родом и культурным кодом. Вместо фрагментированного знания программа предлагает синтез от работы с материальными носителями энергии до глубинных психологических и мифологических структур. Это путь от разрозненных практик к целостному мировоззрению.

Специфика программы.

Программа выстроена по нарастающему принципу углубления: начинается с работы с физическими объектами, переходит к освоению практических методов, затем к исследованию системных связей и, наконец, к освоению сложных символических языков. Это не линейный курс, а спираль, где каждый виток опирается на предыдущий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – «Программа») «Абонемент 2025» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительный общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

1.3. Цель и задачи реализации программы

Основная цель данной программы - сформировать у обучающихся целостное миропонимание и практический навык интегрального саморазвития, основанный на синтезе традиционных (природных, мифологических, астрологических) и современных (психологических, системных) подходов, для обретения внутренней опоры, гармонизации отношений с собой, родом и миром, и осознанного создания желаемой реальности.

Основными задачами программы являются:

Обучающие:

- Сформировать практические навыки работы с природными энергоносителями и символическими системами для диагностики и трансформации.
- Обучить методологии психологической самодиагностики и терапии через конкретные техники и ритуалы.
- Дать системное понимание законов родовых систем, традиций и их связи с индивидуальной судьбой.

Развивающие:

- Развить символическое, ассоциативное и системное мышление — способность видеть глубинные связи, паттерны и смыслы за внешними формами.
- Развить глубинную осознанность и саморефлексию — умение проводить «энергетический аудит», распознавать свои сценарии, эмоции и ограничивающие установки.
- Развить творческое начало и способность к генерации нового — через создание личных ритуалов, традиций, мандал, символов и терапевтических заключений.
- Развить экологичность восприятия — понимание границ, уважение к традициям, ответственность за свои действия и их последствия в энергоинформационном поле.

Воспитательные:

- Воспитать позицию бережного и уважительного взаимодействия с миром — от природы до культурного наследия.
- Сформировать ценность личной ответственности и авторства своей жизни. Программа последовательно убирает позицию жертвы и ведет к позиции творца.
- Заложить основу целостной, укорененной женской идентичности, основанной на силе, принятии, здоровых границах и гармоничном проявлении в мире.
- Воспитать практическую мудрость и здравомыслие, где эзотерические инструменты служат не

для бегства от реальности, а для ее более глубокого понимания и сознательного созидания, с опорой на психологию и этику.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ

Категория обучающихся: лица, достигшие 18 лет и старше.

К освоению программы допускаются:

- лица, достигшие 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 34 недели. Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения: 199,75 академических часа, из них: лекционный материал – 29,25 академических часа, самостоятельная работа – 170,5 академических часа.

1 академический час – 45 минут.

4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Основная форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Обучение проводится на русском языке.

Режим занятий: согласно календарному учебному графику.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программы обучающиеся будут ***знать:***

- Основные этапы истории использования трав в магии и целительстве.
- Ключевые свойства различных растений и их целительные/магические возможности.
- Базовые правила сбора, подготовки трав и технику безопасности.
- Способы классификации растений в зависимости от их магического или целительского назначения.
- Основные принципы смешивания трав и распространенные формы использования (отвары, настои, порошки и т.д.).
- Суть Колеса года, названия и основные характеристики праздников этого цикла.
- Историческое и культурное значение камней и кристаллов в различных цивилизациях.
- Современные сферы применения и актуальность использования кристаллов.
- Основные принципы классификации камней и критерии их выбора.
- Принципы влияния кристаллов на энергетическое поле человека.
- Различные способы оформления ритуального пространства и применения кристаллов в ритуалах.
- Методики очищения, зарядки и программирования кристаллов.
- Что такое кристаллические решетки и каковы принципы их создания и использования.
- Символические значения воды как элемента мироздания, источника жизни и ее отражение в культуре.
- Уникальные физические и энергетические свойства воды, а также ее связь с энергией человека.
- Шесть граней проявления водной стихии, архетип Воды и ее влияние на психологическое состояние.
- Характеристики и особенности различных видов воды (дождевая, речная, морская, талая, родниковая, колодезная, росная, минеральная).
- Воду как носителя информации, как источник эмоционального ресурса и ее связь с женской энергетикой.
- Методы проведения очищающих ритуалов с использованием воды и ее применение в качестве носителя информации.
- Определение шаманизма, его универсальные черты в разных культурах и основную цель практики.
- Основные элементы шаманской космологии: структуру Трех миров и значение центральной оси.
- Ключевые категории духов-помощников в природе и принципы построения с ними отношений.
- Различные шаманские техники для достижения транса (ритм, танец, пение, дыхание) и их принципы действия.
- Основные психофизиологические корреляты ИСС и терапевтические модели их объяснения (интеграция бессознательного материала, нейропластичность).
- Особую роль и архетипические образы женщины-шамана в разных культурах, её связь с интуицией, целительством и миром духов.
- Концепцию кризиса как «порога» или «смерти-возрождения» в шаманской парадигме и

структуру обряда инициации.

- Критерии различия между культурным обменом и культурным присвоением, основные этические дилеммы в современной неошаманской практике.
- Ключевые выводы и принципы, пройденные в модулях о шаманизме, и возможные направления для углубленного изучения (например, конкретные традиции, углубление в практику путешествия, работа с определенными духами).
- Основные принципы работы метафорических карт, их виды и базовую символику скандинавских рун.
- Устройство и ключевые особенности колоды «Руны и Род», её отличия от классических рунических наборов и МАК общего профиля.
- Ключевые этапы алгоритма работы с МАК (формулировка запроса, выбор карт, интерпретация, интеграция), правила этики и «техники безопасности» (конфиденциальность, ненанесение вреда, работа с границами).
- Психологические основы работы МАК (проекция, ассоциативное мышление, доступ к бессознательному) и базовые стратегии интерпретации образов и сочетаний «руна + картинка».
- Четкие определения и различия между желанием (пассивное хотение), целью (конкретный, измеримый результат) и намерением (активная, сфокусированная энергия действия и состояния бытия).
- Как мысли и глубинные убеждения (в т.ч. ограничивающие) формируют эмоциональный фон и влияют на силу и чистоту намерения.
- Нейробиологические основы концентрации и осознанности, принципы идеомоторной тренировки и теорию притяжения.
- Символику мандалы как инструмента арт-терапии и кодирования намерения.
- Виды и психологические механизмы внутреннего сопротивления (страхи, вторичные выгоды, ограничивающие убеждения).
- Классификацию личных ресурсов (внутренние, внешние, экзистенциальные), структуру и назначение психологических «масок».
- Принципы самосострадания (по К. Нефф) и их связь с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ).
- Психологические основы здоровых границ, виды манипуляций и барьеров для их установки.
- Структуру и основные каналы "утечки" энергии на телесном, эмоциональном и ментальном уровнях.
- Механизмы работы внутреннего критика и внутреннего сопротивления (вторичные выгоды), а также нейробиологическую основу формирования полезных ритуалов.
- Принцип единства сознания и тела и его значение для управления энергетическим состоянием.
- Нейробиологические механизмы формирования обид и базовые этапы работы с эмоциональной памятью.
- Концепцию «5 языков любви» Г. Чепмена и ее практическое применение для улучшения взаимопонимания.
- Основные принципы и структуру эффективного диалога, а также типичные коммуникативные барьеры.
- Принципы ролевого баланса и его влияние на психологическое благополучие.
- Психологические и нейробиологические механизмы работы страха и самоограничений.
- Ключевые психологические установки и когнитивные искажения, влияющие на финансовое поведение.
- Структурные элементы и этапы поиска призвания (ценности, сильные стороны, запрос рынка).
- Основные компоненты личного бренда (якоря, позиционирование, каналы коммуникации) и принципы работы с цифровым следом.
- Психологические механизмы формирования внутренних блоков, негативных установок и их связь с ощущением «загрязненности».
- Как основные эмоции «живут» в теле, их психосоматические проявления и важность своевременного экологичного выражения.
- Классификацию из девяти ключевых эмоциональных состояний (6 негативных, 3 позитивных) и специфику работы с каждой из них.
- Нейробиологические основы влияния порядка в окружающей среде на снижение стресса, когнитивную функцию и общее благополучие.
- Основные законы семейных систем (иерархия, баланс «брать-давать», принадлежность) и как они проявляются в жизни.
- Социальные и психологические функции традиций, их роль в формировании идентичности и

стабильности системы.

- Структуру и виды неявных родовых посланий (установки, сценарии, «негласные правила»), передающихся из поколения в поколение.
- Принципы осознанной работы с родовым наследием: анализ, выбор, интеграция, трансформация.
- Функции и психологическую роль семейных обрядов и традиций в формировании чувства принадлежности, безопасности и идентичности у членов семьи.
- Эффективные методы передачи ценностей и традиций детям в современном контексте, балансируя между уважением к старшим и актуальностью для младших.
- Глубинный смысл (сакральный, культурный, социальный) традиционных праздников и обрядов (свадьба, рождение, поминовение), а также логику создания личных семейных праздников.
- Закономерности «рождения», «расцвета», «угасания» и «трансформации» традиций, понимая, что их изменение — естественный процесс.
- Символическое значение ключевых элементов традиций (круг, дерево, огонь, хлеб, яйцо и т.д.) и как они подключают человека к архетипическим пластам психики.
- Механизм формирования «родовой памяти» и «семейного мифа», их влияние на восприятие мира, ценности и жизненные сценарии членов семьи.
- Классическую структуру ритуала (выделение из обыденности, лиминальная/пороговая фаза, реинтеграция) и его основные социальные функции (сплочение, переход, утешение, передача ценностей).
- Ключевые потребности семьи на разных этапах жизненного цикла и типы традиций, которые могут эти потребности удовлетворить.
- Структуру и этапы проектирования новой традиции (от идеи до реализации).
- Принципы работы с «наследием»: как отличить устаревшую форму от живой сути и обновить первую, сохранив вторую.
- «Золотые правила» поддержания живой традиции: эмоции важнее формы, добровольность важнее долга, подготовка — часть ритуала.
- Основные принципы сакральной геометрии и почему простые геометрические формы стали основным инструментом для моделирования устройства Вселенной, общества и души в древних культурах и духовных традициях.
- Универсальное архетипическое значение ключевых геометрических форм (круг – целостность, вечность; квадрат – земля, порядок; треугольник – динамика, иерархия; спираль – развитие, цикл; крест – выбор, соединение миров) и как они проявляются в мифах, сказках, искусстве и архитектуре.
- Универсальные воплощения Вертикали Мира в мифах и культурах и их психологическое значение как метафоры уровней сознания (сверхсознание, эго, подсознание) и духовных поисков.
- Символику и смысл горизонтальных моделей: Круг (совершенство, цикл, небесный свод), Квадрат (упорядоченный мир, мандала, город, дом), Крест (выбор, соединение противоположностей, страдание и искупление, пересечение путей).
- Разницу и связь между спиралью (развитие, расширение сознания, эволюция) и лабиринтом (испытание, инициация, возвращение в центр, смерть эго), а также их роль в мифах и ритуалах перехода (нить Ариадны как связь с высшим «Я»).
- Воду как архетип первичного хаоса, материнского лона, памяти, подсознания, эмоций и очистительной силы в мифах о потопе, образах реки жизни (Стикс, Лета) и океана бессознательного.
- Историко-философскую концепцию «человека-микрокосма» и её отражение в искусстве и эзотерических учениях (витрувианский человек, диаграммы Фладда).
- Сакральное значение базовых ритуальных жестов: крестообразное сложение рук (защита, уподобление оси мира), круг сложенных ладоней (единство, прием энергии), поднятые руки (устремление, связь с вертикалью).
- Архетипическую геометрию народного и сакрального танца: круг (единство общины, солнце), спираль (развитие, лабиринт), зигзаг (молния, пробуждение), крест (освоение пространства).
- Язык орнамента и кроя: магическую функцию вышивки (оберег на границах — воротах, рукавах, подоле), символику геометрических фигур на одежде (круги-солнца, треугольники-горы, ромбы-поля), роль пояса как оси и границы.
- Универсальные принципы сакральной архитектуры: ориентация по сторонам света, трёхчастная структура (подземелье/крипта — наос/зал — купол/небо), алтарь как космическая ось и центр, символику основных архитектурных форм (круг, куб, крест).
- Ключевые архетипы городских форм: «Небесный Иерусалим» (квадрат), «Город-Солнце» (круг), город на перекрёстке (крест), город-лабиринт. Примеры от Вавилона и древнего Рима до Санкт-Петербурга и Вашингтона.
- Типологию священных путей: линейный путь к центру (паломничество в Мекку, Компостелу),

круговой обход (кора вокруг Каабы, обход ступы, круговые процессии), значение перекрёстков как мест силы и выбора.

- Концепцию «мифологического ландшафта»: как природные объекты (священные горы, реки, рощи) становятся персонажами мифа и как современные геоглифы (типа рисунков Наска) или даже инфраструктурные объекты могут нести архетипическую функцию.
- Как «читаются» геометрические архетипы в известных логотипах.
- Принципы сакральной геометрии в современной архитектуре: от спиралей Музея Гуггенхейма (инициация) до золотого сечения в небоскребах (гармония) и «кристаллических» форм (связь с космосом).
- Кинематографические приёмы, основанные на архетипах.
- Алгоритм создания личного символа: от интуитивного выбора и анализа базового архетипа (какая история про меня?) до сведения её к чистой форме и наделения этой формы личной силой через ритуал внимания.
- Философию родовой системы в астрологии: как род передаёт психоэмоциональные и кармические программы.
- Критерии отличия родовой кармы (повторяющиеся сценарии, темы по 4/10 домам, Луне, Сатурну) от личной.
- Значение 4-го дома (IC), его управителя и планет в нём как показателей материнской линии, корней, детства и бессознательной основы личности.
- Роль Луны как символа материнского опыта, базового чувства безопасности и эмоциональных паттернов, унаследованных от рода.
- Значение 10-го дома (MC), его управителя и планет в нём как показателей отцовской линии, социального наследия, карьеры и публичной маски.
- Архетипы Солнца (поддержка, творческое начало отца) и Сатурна (ограничения, закон, долг отца) в контексте родового влияния.
- Как аспекты между управителями 4-го и 10-го домов, Луной и Сатурном раскрывают "диалог" родительских фигур и внутренний конфликт между домом и социумом.
- Смысл напряжённых аспектов (квадрат, оппозиция) и конфигураций (Тау-квадрат, Большой крест) как указателей на ключевые, узловые точки родовой кармы, требующие проработки.
- Основные типы родовых историй и сценариев, которые могут стоять за специфическими астрологическими комбинациями в натальной карте.
- Луну как архивариуса материнской линии, хранящую матрицу безусловной любви, детских травм, базового чувства безопасности и бессознательных эмоциональных шаблонов, которые проявляются в её фазе и аспектах.
- Солнце как код «светлого» отцовского начала — источник жизненной силы, индивидуальности и творческой воли, унаследованных от отцовской линии.
- Сатурн как код «строгого» отцовского начала — источник родовых законов, границ, долгов, страхов и кармических уроков, а аспект Солнце-Сатурн — как ключевой конфликт отцовского наследия (между волей и долгом).
- Транссатурновые планеты как хранителей коллективной родовой памяти: Плутон — родовые тайны, травмы и запретные темы; Уран — бунт, разрыв с программами, роль «белой вороны»; Нептун — невысказанные обиды, иллюзии, духовные долги и спасительные фантазии рода.
- Юпитер и Венеру как показатели ресурсов и благословения рода — унаследованные таланты, социальные связи (Юпитер), деньги, эстетика и ценности (Венера), анализ которых дополняется картой 2-го (личные ресурсы) и 8-го (совместные, наследственные ресурсы) домов.
- Лунные Узлы как ось индивидуальной кармической задачи в контексте рода: Южный Узел — устаревшие, но привычные родовые сценарии и навыки, принесённые из прошлого; Северный Узел — направление эволюции и личный путь, который ведёт род вперед через человека.
- Значение натальной ретроградности персональных планет (Меркурий, Венера, Марс) как индикатора незавершённого эволюционного цикла рода, проявляющегося в «зацикленности» на определённых темах: коммуникации, ценностях, действиях.
- Глубинную символику 12-го дома как области родовых тайн, жертв, подсознательных ограничений и кармических долгов; значение планет в 12-м доме и положение его управителя как указателей на сферу жизни, где проявляется энергия искупления или бессознательного отыгрывания родовых сценариев.
- Специфику 8-го дома как «банка данных» рода: сферы, связанные с унаследованными финансами, долгами, психологическими кризисами, трансформацией через партнёрство и тайнами происхождения.
- Методологию выявления повторяющихся родовых паттернов через анализ: повторяющихся

аспектов (например, несколько квадратов к Сатурну), планет в одном знаке или доме, акцента на определённой стихии или кресте, что указывает на центральную, навязчивую тему системы.

- Критерии определения ресурсных планет и аспектов в карте (трины, секстили от благодетелей, сильная Венера/Юпитер в своих знаках) и их роль как внутренних «целителей» и источников силы для работы с тяжёлыми родовыми программами.
- Архетип Хирона как «раненого целителя» и его специфическую роль в нахождении и исцелении ключевой родовой раны, часто передающейся из поколения в поколение.
- Алгоритмы астрологической синхронизации: принципы использования энергии Новолуния для закладки намерений по исцелению рода, а Полнолуния — для отпускания старых программ; принципы работы с транзитами Юпитера и Венеры по ключевым точкам карты для привлечения ресурсов и благословения.
- Архетипическое значение Прозерпины (принятие вызова, инициация, циклы ухода и возвращения с новым знанием) и Лилит (дикая, запретная женственность, неутолённая ярость, тень) в контексте родовой динамики и женской линии.
- Принципы психологической экологии в работе с родом: важность заземления, различения «это моё чувство» vs. «это родовая боль», и предотвращение идентификации с ролью жертвы родовой системы.
- Основные принципы синастрии применительно к родовой диагностике: какие аспекты между картами родителей и клиента указывают на гармоничную передачу качеств, а какие — на область конфликта, напряжения и нерешённых задач, требующих осознания.
- Методологию составления Карты Рода: понятия «гороскоп основателя», «акцентированные знаки/дома/планеты в поколениях», принципы поиска повторяющихся аспектов и планетарных конфигураций в картах родственников.
- Технику составления и интерпретации генограммы, обогащённой астрологическими данными: как визуализировать линии рода и нанести на них ключевые астрологические показатели (сильные планеты, знак Асцендента, положение Сатурна и Лунных Узлов) для выявления закономерностей.
- Структуру терапевтического заключения по Карте Рода: четыре ключевых блока (диагностика основных сценариев, выявление ресурсов и точек роста, рекомендации по внутренней работе, указание на благоприятные астрологические периоды для трансформации).

В результате освоения программы обучающиеся будут ***<u>уметь:</u>***

- Рассказывать об историческом контексте применения трав.
- Определять потенциальные способы использования трав в духовной и психологической практике.
- Применять первичные техники безопасности при работе с растениями.
- Подбирать травы для достижения конкретных целей (магических, целительских, психологических).
- Составлять простые рецепты смесей трав для практического применения.
- Описывать значение и проводить базовые ритуалы, связанные с праздниками Колеса года.
- Описывать роль кристаллов в древних культурах и их современное значение.
- Различать основные категории камней в рамках их иерархии.
- Оценивать кристаллы по таким атрибутам, как размер, цвет и форма, для различных целей.
- Осознавать и использовать магию кристаллов для работы с энергиями.
- Подготавливать пространство и выбирать кристаллы для ритуалов.
- Очищать, заряжать и программировать кристаллы для конкретных целей.
- Создавать и активировать простые кристаллические решетки.
- Описывать роль воды в жизни человека и ее символизм в различных культурах.
- Осознавать и использовать уникальные свойства воды для личной гармонизации.
- Распознавать влияние водной стихии на свою психологию и использовать это для самопознания.
- Различать виды воды и выбирать подходящую для различных практик.
- Осознавать и использовать энергетический потенциал воды для себя.
- Применять воду в ритуалах очищения и для передачи информации.
- Определение шаманизма, его универсальные черты в разных культурах и основную цель практики.
- Описывать шаманскую картину мира как многоуровневую и живую систему, отличную от материалистической.
- Различать и характеризовать различные типы духов-союзников (места, стихии, животные).
- Описывать и применять базовые, безопасные методы самонастройки (например, через ритм или дыхание) для входа в лёгкие изменённые состояния.
- Анализировать образы и переживания, возникающие в ИСС, с точки зрения личной психологии

и внутренних процессов.

- Видеть в исторических и современных женских практиках проявление архетипической силы и применять это знание для укрепления своей идентичности.
- Осознанно подходить к личным жизненным кризисам, используя их как возможность для глубинной трансформации и обретения новой силы.
- Критически оценивать источники информации и практики на предмет их этичности и уважения к корням.
- Анализировать свой личный опыт и интерес, формулировать собственные цели в практике и намечать конкретные шаги для их достижения.
- Объяснять, как МАК и руны взаимодействуют, усиливая глубину и точность запроса к бессознательному.
- Проводить простые расклады и интерпретации с использованием колоды «Руны и Род» для самодиагностики и исследования родовых связей.
- Проводить сессии самопознания по четкому алгоритму, соблюдая этические нормы, и применять 2-3 базовые техники (например, «Расклад на ситуацию», «Диалог с Предком») с колодой «Руны и Род».
- Интерпретировать выпавшие карты, опираясь на личные ассоциации, символику рун и контекст запроса, и адаптировать процесс работы для онлайн-взаимодействия (например, через видео-конференции).
- Формулировать свое намерение ясно, утвердительно и в состоянии внутренней уверенности, переводя абстрактные желания в направленную силу.
- Анализировать собственные мыслительные паттерны и эмоциональные реакции, выявляя внутренние противоречия, которые ослабляют намерение.
- Применять базовые практики для развития концентрации и осознанности (медитация, одноточечное внимание).
- Проводить многосенсорную визуализацию желаемого результата и нейтрализовать негативные мысли, возникающие в процессе.
- Создавать мандалу, кодируя в неё своё намерение через визуальные образы.
- Выявлять собственное внутреннее сопротивление и применять методы для его проработки (самоанализ, диалог с саботажником).
- Проводить аудит своих текущих ресурсов и дефицитов, выявлять «утечки» энергии и планировать их восстановление.
- Отличать социальные роли от подлинных желаний, использовать техники для контакта с внутренним состоянием «здесь и сейчас».
- Применять практики самосострадания (например, «Как бы я поддержала друга») в моменты стресса или самокритики.
- Четко и экологично формулировать отказ, используя готовые алгоритмы и речевые формулы, распознавать и парировать манипуляции.
- Проводить личный энергетический аудит, определяя свои "слабые места" и ключевые стрессоры, истощающие ресурсы.
- Применять конкретный алгоритм для диалога и трансформации внутреннего критика, переводя его в поддерживающего "наставника".
- Использовать простые телесные практики (дыхание, заземление, осознанное движение) для моментального восстановления связи с собой и тонуса.
- Создавать и внедрять в свою рутину персональные ритуалы самоподдержки (утренние, дневные, вечерние), используя готовый чек-лист идей.
- Выявлять скрытые вторичные выгоды, стоящие за сопротивлением, и применять методы для их осознания и интеграции.
- Применять техники для осознанной работы с прошлыми обидами, переводя их в нейтральный опыт.
- Определять свои ведущие «языки любви» и языки близких, адаптировать форму заботы для более точной и эффективной поддержки.
- Использовать техники активного слушания и «Я-сообщений» для ясного выражения своих мыслей и чувств, а также для лучшего понимания партнера.
- Проводить аудит своих социальных ролей, расставлять приоритеты и создавать персональные стратегии для предотвращения ролевого конфликта и выгорания.
- Распознавать формы внутреннего сопротивления, возникающие при изменениях в сфере отношений, и применять методы для его проработки.
- Применять пошаговую технику для идентификации и проработки конкретных страхов,

мешающих публичному проявлению.

- Проводить аудит своих финансовых установок, распознавать эмоциональные триггеры в отношении денег и применять базовые инструменты финансового планирования и контроля.
- Проводить системный самоанализ для определения вектора профессионального развития и сужения области поиска «дела по душе».
- Формулировать ключевые сообщения о своей экспертизе, выбирать подходящие каналы для их презентации и проводить базовый аудит своего цифрового присутствия.
- Распознавать свои собственные психологические «блоки», мешающие внутренней чистоте, и применять базовые методы для их осознания и проработки.
- Применять телесные техники для отслеживания и освобождения застрявших эмоций, восстанавливая внутреннюю гармонию.
- Проводить глубокую работу с обидой через технику «Письмо» и практиковать регулярную «выгрузку» навязчивых мыслей для разгрузки ума.
- Осознанно подходить к физической уборке, видя в ней не рутину, а ритуал заботы о себе, и применять простые шаги для ее интеграции в жизнь как практику саморегуляции.
- Проводить базовый анализ своей семейной системы, определяя своё место в ней и выявляя повторяющиеся сценарии.
- Различать живые, поддерживающие традиции от формальных или деструктивных, и сознательно решать, что переносить в свою жизнь и будущее.
- Распознавать скрытые родовые ценности и установки в своих автоматических реакциях, решениях и жизненных выборах.
- Проводить аудит «родового багажа»: осознанно выбирать, какие ресурсы, качества и мудрость взять с собой, а какие травмы, ограничения и неразрешённые конфликты — признать и оставить в прошлом с благодарностью.
- Анализировать существующие в своей семье традиции, наполнять их осознанным смыслом и поэзией, адаптировать под современные условия.
- Вовлекать разные поколения семьи (детей, родителей) в процесс обсуждения, поддержания и создания новых традиций, выстраивая диалог.
- Создавать и проводить осмысленные семейные праздники и ритуалы (как традиционные, так и авторские), которые укрепляют связь между членами семьи.
- Осознанно решать, какие традиции нуждаются в обновлении, какие — в бережном сохранении, а какие — в благодарном завершении, понимая это как акт личной свободы и творчества.
- «Считывать» скрытые смыслы в привычных семейных и культурных традициях, переводя их с языка действий на язык ценностей и архетипов.
- Осознанно работать с семейными историями, отделяя факты от их интерпретаций (мифа), и формировать нарратив, который укрепляет здоровую идентичность семьи и её членов.
- Создавать осмысленные личные и семейные ритуалы, понимая их структуру и наполняя их актуальным, глубоким содержанием для решения конкретных задач (переход, поддержка, благодарность).
- Проводить «аудит потребностей» своей семьи и формулировать запрос на создание или обновление традиции.
- Пошагово разрабатывать сценарий новой традиции, наполняя его личными смыслами, символами и атрибутами.
- Встраивать новые традиции в существующий семейный уклад, находить компромиссы между поколениями и создавать объединяющие гибридные формы.
- Запускать, корректировать и поддерживать традиции, отслеживая эмоциональный отклик семьи и не допуская их вырождения в формальную повинность.
- «Считывать» геометрический код в знакомых мифах, ритуалах, произведениях искусства (например, круглый стол короля Артура, квадратный храм как модель мира, спиральный лабиринт).
- Анализировать свою жизнь и внутренние процессы через призму геометрических архетипов (например, «на каком витке спирали развития я нахожусь?», «где в моей жизни нарушен баланс между кругом (гармония) и квадратом (порядок)?»).
- Осознанно использовать базовые формы в личных практиках (медитации, мандалы, расстановка пространства) для структурирования намерений и доступа к архетипическим энергиям.
- Анализировать мифы, сказки, сновидения и произведения искусства через призму пространственных архетипов, определяя, какая модель (вертикаль/горизонталь/спираль/поток) является в них доминирующей и как она раскрывает сюжет.
- Применять эти модели для самодиагностики: определять свою «точку на карте» (на какой оси или в какой точке лабиринта я нахожусь?), понимать характер своего жизненного пути (линейный

восходящий, циклический, спиральный).

- Использовать пространственные архетипы как инструменты в личных практиках и ритуалах: например, медитация на Мировое Древо для выравнивания, рисование мандалы (квадрат в круге) для упорядочивания внутреннего состояния, прохождение лабиринта для принятия решения.
- «Считывать» геометрический и мифологический код в произведениях искусства, изображающих человека (от икон до авангарда), понимая позы и жесты как тексты.
- Осознанно использовать простые ритуальные жесты и позы в личных практиках для создания нужного состояния (сосредоточения, защиты, открытости, соединения с землей или небом).
- Видеть в современных танцевальных практиках и даже в повседневной походке отголоски архетипических паттернов движения (сужение/расширение, движение по кругу).
- Понимать глубинный смысл традиционных элементов одежды (платок, пояс, длинные рукава) и осознанно подходить к выбору форм, силуэтов и орнаментов в своём гардеробе с точки зрения энергетики и самоощущения.
- «Читать» сакральное пространство любого храма или культового сооружения, понимая его геометрическую и мифологическую логику, независимо от конфессиональной принадлежности.
- Видеть в плане современного (и особенно исторического) города отголоски сакральной космограммы, определять его символический центр, оси и границы.
- Осознанно проектировать личные «паломничества» или маршруты в значимых для себя местах (например, парк, родной город), наполняя их ритуальным смыслом через геометрию движения (к центру, по кругу, крестообразно).
- Вступать в диалог с ландшафтом, «считывая» его мифологический потенциал и архетипические черты (гора как вертикаль, озеро как центр, река как поток времени/судьбы).
- Проводить «архетипическую экспертизу» брендов и логотипов, расшифровывая скрытые послания и мифы, которые они продают.
- Видеть в городской среде не просто здания, а воплощённые архетипы: банк-крепость (квадрат, тяжесть), торговый центр-лабиринт, музей-храм (свет, вертикаль).
- Анализировать фильмы и мультфильмы с точки зрения мифологической геометрии, понимая, почему определённая композиция кадра вызывает тревогу, а другая — ощущение гармонии.
- Создавать для себя или проекта осмысленный, энергетически заряженный символ, который будет не просто картинкой, а активным инструментом самоидентификации и намерения.
- Читать натальную карту как «карту рода», выделяя показатели, отвечающие за унаследованные программы, а не за индивидуальный путь.
- Проводить дифференцированный анализ влияния материнской (4 дом, Луна) и отцовской (10 дом, Солнце, Сатурн) линий на личность клиента.
- Расшифровывать «послание» напряжённых аспектов и конфигураций, связанных с родом, переводя астрологический язык в конкретные жизненные темы и потенциальные сценарии.
- Формулировать не диагнозы, а задачи и ресурсы: видеть в родовых паттернах не приговор, а вызов и потенциал для индивидуации (например, квадрат Луны к Сатурну — задача построить своё чувство безопасности поверх родовых травм).
- Проводить «планетарную археологию» в натальной карте, определяя, какая планета отвечает за какой конкретный слой родовой памяти (Луна — за эмоции детства, Сатурн — за страхи и долги, Плутон — за травмы и т.д.).
- Анализировать аспекты к ключевым планетам (особенно Луне, Солнцу, Сатурну, Узлам) для понимания того, как именно родовые программы были «доставлены» и интегрированы в психику (гармонично, травматично, через конфликт).
- Читать карту как историю династии, видя в положении и аспектах высших планет (Плутон в 4 доме, Уран на IC) указания на родовые драмы, табу и точки разрыва поколений.
- Выявлять ресурсы рода (по Юпитеру, Венере, 2/8 домам) и кармическую задачу (по Узлам) для формулирования стратегии: что из наследия взять в союзники, что трансформировать, а от чего освободиться.
- Диагностировать «слабые места» и незавершённые задачи рода по ретроградным планетам, формулируя их как внутренние, а не внешние вызовы (например, не «меня не слышат», а «мне нужно найти свой внутренний голос» для ретроградного Меркурия).
- Проводить анализ 12-го и 8-го домов в связке, выявляя связь между родовыми тайнами/жертвами (12 дом) и их проявлением в кризисах, деньгах, отношениях власти (8 дом).
- Применять пошаговый алгоритм анализа 8-го дома (знак на куспиде, управитель, аспекты, планеты внутри) для конкретной диагностики сценариев в области наследства, финансов партнёра, глубинных страхов и трансформации.

- Составлять и анализировать «таблицу повторяющихся тем», систематизируя астрологические указатели для чёткого выявления 1-2 ключевых родовых сценариев, которые дублируются в разных сферах карты и жизни.
- Составлять индивидуальную карту исцеления, находя в натальной карте точки опоры (ресурсные планеты, гармоничные аспекты) и связывая их с конкретными задачами по трансформации напряжённых показателей (например, подпитывать работу с Сатурновым долгом через трин от Юпитера).
- Планировать и проводить целенаправленные астрологические практики и ритуалы, приуроченные к благоприятным астрологическим моментам (например, ритуал прощения на Полнолуние в знаке, связанном с 4-м домом).
- Интерпретировать положение Прозерпины и Лилит в карте, расшифровывая заложенные в них сценарии взаимоотношений с властью, сексуальностью и вынужденными изменениями, и формулировать задачи по интеграции этих архетипов.
- Применять техники заземления и психогигиены (работа с телом, дыханием, контактом с природой, ведение дневника) после глубокой работы с кармой рода, чтобы возвращаться в состояние «здесь и сейчас» и сохранять личные границы.
- Проводить синастрический анализ карт клиента и его родителей, выделяя ключевые аспекты взаимодействия (например, квадрат Сатурна отца к Солнцу клиента как указатель на тему отцовского долга/ограничения) и формулируя их значение в родовой динамике.
- Составлять комплексную Карту Рода: собирать и сопоставлять ключевые данные натальных карт минимум трёх поколений, выявляя акценты в стихиях, крестах, знаках на куспидах угловых домов, повторяющиеся положения планет.
- Строить астрологическую генограмму, визуально отображая основные родовые паттерны и «узкие места» системы, что позволяет наглядно увидеть историю и передачу сценариев.
- Анализировать кейсы известных личностей по заданному алгоритму, тренируясь видеть в публичной биографии отражение глубинных родовых программ, зафиксированных в натальной карте.
- Написать итоговое терапевтическое заключение по собственной или учебной Карте Рода, которое включает чёткую диагностику, ресурсные ориентиры и практические, выполнимые рекомендации для осознанной работы по исцелению родовой линии.

В результате освоения программы обучающиеся будут ***владеть:***

- Основами понимания связи между растениями и их магическими/целительскими свойствами.
- Базовыми навыками идентификации некоторых трав и их свойств (на основе вводной информации).
- Навыками безопасного подхода к работе с растительными материалами.
- Навыками практического применения трав в их различных формах.
- Умением интегрировать знания о травах в ритуальные практики, связанные с сезонными циклами.
- Навыками планирования и проведения ритуалов, соответствующих определенным праздникам Колеса года.
- Базовыми знаниями о происхождении и историческом применении кристаллов.
- Первоначальными навыками классификации кристаллов.
- Умением применять базовые критерии для выбора кристаллов.
- Базовыми навыками работы с энергетикой кристаллов.
- Умением применять кристаллы в качестве инструментов для ритуалов.
- Техниками программирования кристаллов для достижения желаемых результатов.
- Навыками самостоятельного создания и использования кристальных решеток.
- Пониманием глубинного символизма воды и ее места в мироздании.
- Навыками взаимодействия с энергией воды для достижения гармонии.
- Основами применения знаний о водной стихии для психологического самоанализа и улучшения эмоционального состояния.
- Навыками работы с различными видами воды.
- Умением использовать воду как инструмент для гармонизации эмоционального состояния.
- Практическими навыками проведения водных ритуалов и применения воды для записи информации.
- Определение шаманизма, его универсальные черты в разных культурах и основную цель практики.
- Целостным взглядом на реальность, где физический и духовный миры взаимосвязаны.
- Основами для практического установления контакта и построения отношений с духами природы через уважение и наблюдение.

- Навыками осознанного управления своим психофизиологическим состоянием через простые практики.
- Интегрированным подходом, сочетающим уважение к традиционным практикам с пониманием их механизмов в контексте современной науки о сознании.
- Пониманием женского духовного пути как полноправной и могущественной традиции.
- Практическим подходом к превращению болезненного жизненного опыта в ресурс для роста и источник мудрости через шаманские принципы инициации.
- Четкой этической позицией и ответственностью в отношении использования шаманских знаний и методов.
- Навыком рефлексии и планирования, который позволит интегрировать духовные принципы (баланс, связь, уважение) в повседневную жизнь, выходя за рамки формального курса.
- Начальными навыками «чтения» визуальных и символических образов, запускающих процессы саморефлексии.
- Конкретным инструментом (колодой «Руны и Род») и пониманием его терапевтического потенциала для работы с темой семьи, предков и личной идентичности.
- Структурированным и безопасным методом самостоятельного исследования внутренних состояний, отношений и родовых сценариев.
- Начальным профессиональным подходом к использованию МАК как инструмента для консультативной работы (в рамках самопомощи и для дальнейшего обучения).
- Теоретической базой и языком для работы с одним из центральных концептов практик изменения реальности (от шаманизма до коучинга).
- Начальными навыками осознанного формирования и «запуска» намерения как внутренней программы действия, согласованной на уровне разума, чувств и воли.
- Навыком осознанного формирования и поддержания фокуса на своём намерении.
- Комплексом практических инструментов (визуализация, создание мандал) для подкрепления и эмоциональной «зарядки» намерения.
- Стратегией работы с препятствиями, позволяющей распознавать и трансформировать внутреннее сопротивление как часть пути к цели.
- Целостным подходом к реализации намерения — от его кристаллизации до воплощения с помощью изученных методов.
- Навыком регулярной «ресурсной диагностики» и осознанного управления своей энергией.
- Способностью к большей аутентичности и жизни в согласии с собственными ценностями, а не только с ожиданиями окружающих.
- Внутренней установкой на доброе и поддерживающее отношение к себе, что является основой психологической устойчивости.
- Практическим инструментарием для защиты своего личного пространства, времени и энергии, что позволяет сохранять баланс и снижать выгорание.
- Навыком постоянного энергетического "мониторинга" и своевременного восстановления сил, предотвращая выгорание.
- Набором практических инструментов для перезагрузки на трех уровнях: тело (практики), ум (работа с критиком), эмоции (ритуалы).
- Осознанным подходом к построению ежедневного распорядка, где забота о себе и наполнение энергией становятся неотъемлемой, системной частью жизни, а не случайным событием.
- Навыком осознанного завершения эмоционально заряженных ситуаций из прошлого, что создает основу для более свободных отношений в настоящем.
- Инструментами для настройки «эмоциональной связи» в паре через язык заботы и конструктивный диалог.
- Осознанным подходом к распределению энергии между ключевыми социальными ролями, позволяющим сохранять личные границы и внутренний ресурс.
- Более осознанным и смелым подходом к заявлению о своих потребностях, талантах и границах в публичном пространстве.
- Базовыми навыками управления личными финансами не только как бюджетом, но и как энергией, что повышает общее чувство безопасности и свободы.
- Четким пониманием направления для профессиональной самореализации, основанным на синтезе внутренних запросов и внешних возможностей.
- Фундаментом для целенаправленного и уверенного формирования профессионального имиджа и репутации, как онлайн, так и оффлайн.
- Целостным инструментарием для проведения регулярного «аудита» и «уборки» на уровне

мыслей, эмоций и физического пространства.

- Навыком экологичного обращения со сложными эмоциями, что снижает уровень внутреннего напряжения и психосоматических проявлений.
- Практикой использования письменных техник и осознанной уборки как мощных инструментов для прояснения ума, освобождения от груза прошлого и создания поддерживающей внешней среды.
- Новым восприятием порядка не как цели, а как следствия и инструмента внутреннего равновесия, что формирует устойчивый цикл саморегуляции и заботы о себе.
- Методологией для системного взгляда на свою историю, что снижает чувство личной вины и увеличивает степень свободы выбора.
- Навыком осознанного формирования своих собственных, экологичных традиций, основанных на выбранных ценностях.
- Умением отделять свою индивидуальную личность от навязанных родовых программ, сохраняя при этом связь с ресурсной силой и мудростью предков.
- Практиками (ритуалами благодарности, письменными техниками) для завершения неоконченных процессов в родовой системе и установления здоровой, поддерживающей внутренней связи с родом.
- Навыком превращения повседневной семейной жизни в осмысленное пространство традиций, где даже маленькие ритуалы несут объединяющий смысл.
- Инструментарием для воспитания у детей уважения к наследию и одновременно — свободы для его творческого переосмысления.
- Умением «оживлять» культурный код через праздники, делая его лично значимым и эмоционально наполненным для всех членов семьи.
- Пониманием себя не как пассивного наследника, а как активного становителя традиций — человека, который осознанно курирует связь времен в своей семье.
- Глубоким пониманием традиций не как набора правил, а как живого языка, на котором семья и культура разговаривают с глубинными слоями психики человека.
- Навыком рефлексии над собственной идентичностью, видя её связь с семейными нарративами и способностью сознательно влиять на эту связь.
- Инструментом ритуала как мощным средством для управления смыслами, регуляции эмоционального климата в семье и маркировки важных жизненных переходов, превращая их из стресса в ресурс.
- Навыком социального проектирования в микро-масштабе — способностью целенаправленно создавать в семье пространства смысла, связи и поддержки через ритуалы.
- Инструментарием фасилитатора семейных изменений — умением мягко вести семью через обсуждение, создание и внедрение новых практик.
- Концепцией «живой традиции» как динамичного, а не статичного явления, которое требует внимания, творчества и чуткости, но взамен даёт неформальную силу, идентичность и устойчивость семье.
- Готовым личным проектом — планом по созданию или обновлению как минимум одной конкретной семейной традиции.
- Новым языком для понимания мира — умением видеть за многообразием явлений их простые, архетипические геометрические паттерны.
- Ключом к «прошивке» мифов и культурных кодов, понимая, что многие сложные повествования и символы строятся на комбинации и трансформации базовых геометрических архетипов.
- Инструментом для упорядочивания внутреннего хаоса, используя геометрию как карту для навигации по собственной психике и жизненным процессам.
- Набором карт для навигации по внутренней и внешней реальности. Они научатся не просто жить в мире, а «читать» его архитектуру как проекцию коллективной психики.
- Глубоким пониманием мифа как пространственного нарратива. Любой космогонический миф — это ответ на вопросы «Где верх и низ? Где центр? Куда и как мы движемся?».
- Языком для описания самых сложных внутренних процессов: экзистенциальный кризис можно описать как «потерю оси», поиск себя — как «путешествие в центр лабиринта», личностный рост — как «движение по восходящей спирали».
- Ключом к архетипической силе места: они поймут, почему одни места (горы, перекрёстки, источники) считаются сакральными — они материализуют эти глубинные геометрические паттерны.
- Концепцией «воплощенного мифа» — умением чувствовать и осознавать своё тело не как биологический аппарат, а как живое отражение вселенских законов и архетипических форм.
- Базовым языком ритуальной пластики — набором геометрически осмысленных жестов и поз для

работы с энергией и состоянием.

- Навыком «геометрического присутствия» — способностью через осанку (вертикаль), положение рук (центр, круг) и движение (ритм) гармонизировать своё внутреннее пространство и взаимодействие с миром.
- Новым взглядом на материальную культуру — пониманием, что одежда, танец и жест являются не просто бытом или искусством, а формой закодированного мироустройства и мощным инструментом влияния на реальность.
- Ключом к «прочтению» культурного кода пространства. Они научатся видеть в архитектуре и планировке не просто функциональные решения, а застывшую в камне картину мира её создателей.
- Навыком навигации в сакральной географии. Они смогут ориентироваться в любом значимом месте не только физически, но и символически, понимая его топографию как миф.
- Подходом к созданию личного сакрального пространства (дома, рабочего места, сада), осознанно используя принципы центра, ориентации и гармоничных форм для создания «микрокосма».
- Глубоким пониманием связи между коллективной психикой и средой обитания. Они увидят, как миф формирует ландшафт, а ландшафт, в свою очередь, формирует мифы и сознание живущих в нём людей.
- «Архетипическим зрением» — навыком видеть глубинные, вечные паттерны под слоем современного дизайна и поп-культуры. Они перестанут быть пассивными потребителями образов и станут их сознательными «читателями».
- Языком для диалога с профессионалами (дизайнерами, архитекторами, режиссёрами), понимая фундаментальные принципы воздействия визуальных форм.
- Методикой «символического брендинга», применимой как к личному развитию, так и к любым творческим или деловым проектам.
- Ключом к личной мифологии. Финальное занятие — это практика самопознания и самооформления. Созданный символ станет материальным якорем для их собственного «мифа», картой их внутреннего мира в форме мандалы.
- Методологией астрологического системного расстановщика. Они смогут «расставить» родовую систему по натальной карте, увидев динамику между её элементами.
- Навыком терапевтической работы с картой. Понимание родовых паттернов позволяет перевести работу с клиентом из плоскости предсказаний в плоскость глубинной психологии и поиска исцеления.
- Личным инструментом самопознания. Они смогут применить этот анализ к своей карте, чтобы отделить «голос рода» от своего собственного, понять корни своих страхов, амбиций и повторяющихся сценариев.
- Ключом к мифу о собственном происхождении. Модуль учит видеть личную историю как часть большего родового мифа, где человек — не пассивный наследник, а активный со-творец, который может переписать его финал.
- Языком планетарной психогенеалогии. Умением переводить астрологические показатели в конкретные темы семейной истории и личные психологические комплексы.
- Методом «разделения голосов». Навыком отличать в своих реакциях и выборах голос собственной личности от автоматического воспроизведения родового сценария, записанного на ту или иную планету.
- Навыком терапевтической работы с кармой рода. Понимание, какая планета «держит» проблему, позволяет адресно работать с ней через соответствующие архетипы и практики.
- Ключом к освобождению от фатализма. Осознание, что планеты — это архивы, а не приговоры. Знание о Плутоновой тайне или Сатурновом долге даёт силу не повторять их слепо, а сознательно переработать и освободить энергию для движения по пути Северного Узла.
- Навыком кармической диагностики. Способностью «снимать» с карты не только характер, но и глубинные, часто бессознательные родовые программы, которые движут человеком по умолчанию.
- Инструментом расшифровки «теневой» части карты. Умением работать с самыми сложными показателями (12 дом, ретроградный Марс, Плутон в 8-м) не как с проклятиями, а как с закодированными инструкциями по исцелению рода.
- Методом системного видения. Способностью видеть не разрозненные факторы, а единый повторяющийся узор (паттерн), что позволяет выйти на уровень глубинной причины множества жизненных сложностей.
- Профессиональным языком для консультаций. Умением бережно и экологично доносить информацию о кармических и родовых темах, переводя её в русло задач, возможностей трансформации и поиска ресурсов для их решения.
- Методологией целостного подхода к исцелению. Умением не только диагностировать проблему,

но и видеть встроенные в карту инструменты для её решения, переключая фокус с дефицита на ресурс.

- Навыком астромагии и осознанной синхронизации. Способностью работать с астрологией как с живым языком диалога с миром, используя космические ритмы для усиления личных процессов трансформации.
- Языком глубинной архетипической психологии. Умением работать с тонкими картами (Прозерпина, Лилит) для проработки сложных тем женственности, власти и травмы, выходя за рамки классического планетарного набора.
- Ключом к экологичной практике. Самым важным навыком — не утонуть в обнаруженных безднах рода, а использовать знание как карту для выхода к свету, сохраняя психическое здоровье и ответственность за свою собственную жизнь.
- Целостным методом системного астрологического анализа. Навыком работы не с одной картой, а с семейной системой как с единым полем, где карты членов рода являются взаимодополняющими элементами пазла.
- Инструментом создания «родового портрета». Способностью синтезировать астрологические и генеалогические данные в связную narrative — историю рода, объясняющую индивидуальные вызовы и задачи клиента.
- Профессиональным форматом консультационной работы. Умением результатом глубокой диагностики делать не просто описание проблем, а структурированный, мотивирующий и экологичный план действий (терапевтическое заключение), дающий клиенту ясность и направления для роста.
- Практикой трансформационного подхода. Ключевым навыком переводчика с «языка судьбы» на «язык пути» — способностью любые, даже самые сложные указания Карты Рода интерпретировать как задачи для сознательной эволюции и исцеления.

6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

6.1. Учебный план.

Название модулей	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Магия трав. Введение в мир трав.	1,75	0,75	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 2. Магия трав. Практическое применение трав.	5,75	0,75	-	5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 3. Кристаллы. Введение в мир кристаллов.	2,5	0,5	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 4. Кристаллы. Основы работы с энергиями кристаллов.	7	1	-	6	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 5. Сила воды. Погружение в стихию: путь к гармонии с водой.	3,75	0,75	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 6. Сила воды. Основы работы с силой воды.	5,75	0,75	-	5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 7. Шаманские практики. Введение в мир шаманских традиций.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 8. Шаманские практики. Космос и человек. Шаманская картинка реальности.	2,5	0,5	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 9. Шаманские практики. Шаман и тело. Психофизиология и трансовые состояния.	2,5	0,5	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.

Модуль 10. Шаманские практики. Женский путь и шаманские архетипы.	2,5	0,5	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 11. Шаманские практики. Границы и интеграция шаманских принципов.	2,5	0,5	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 12. Метафорические карты руны и род.	1,5	0,5	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 13. Метафорические карты руны и род. Основы применения МАК.	4	0,5	-	3,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 14. Сила намерения.	2	0,5	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 15. Сила намерения.	13,25	1,25	-	12	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 16. Сила женщины. Обретение внутренней опоры.	6,5	1	-	5,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 17. Сила женщины. Энергия управления жизненной силой.	9,25	1,25	-	8	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 18. Сила женщины. Отношения. Экология связей.	9,25	1,25	-	8	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 19. Сила женщины. Проявление Я и моё дело в мире.	8,5	1	-	7,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 20. Заветная уборка	12,75	1,75	-	11	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 21. Род и становление традиций.	7	1	-	6	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 22. Род и становление традиций.	7	1	-	6	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 23. Род и становление традиций.	5,25	0,75	-	4,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 24. Род и становление традиций.	8,5	1	-	7,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 25. Мифологическая геометрия. Миф как геометрический код.	2,5	0,5	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 26. Мифологическая геометрия. Космогонические мифы и пространственные модели.	5	1	-	4	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 27. Мифологическая геометрия. Тело, жесты и ритуальная геометрия.	5	1	-	4	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 28. Мифологическая геометрия. Пространство мифа: святилища, города, ландшафты.	7	1	-	6	Текущий контроль. Самостоятельная работа.

Модуль 29. Мифологическая геометрия. Мифологические архетипы в современных символах.	5,5	1	-	4,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 30. Астрология и род. Миф как геометрический код.	9	1	-	8	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 31. Астрология и род. Носители памяти. Планеты как архивы рода.	13,75	1,25	-	12,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 32. Астрология и род. Глубинная диагностика. Кармические указатели и повторяющиеся сценарии.	5,5	1	-	4,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 33. Астрология и род. Инструменты трансформации. От осознания к исцелению.	6,5	1	-	5,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 34. Астрология и род. Практикум. Составление и анализ Карты Рода.	7,5	1	-	6,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Итого:	**199,75**	**29,25**	**-**	**170,5**	

6.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Магия трав. Введение в мир трав.						
1	Занятие 1. История использования трав в магии и целительстве.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
2	Занятие 2. Как можно использовать травы.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
3	Занятие 3. Правила работы с травами.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**1,75**	**0,75**	**-**	**1**	
Модуль 2. Магия трав. Практическое применение трав.						
1	Занятие 1. Свойства трав. Как подобрать травы в зависимости от цели.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Правила смешивания трав. Рецепты.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Ритуалы в праздники Колеса года.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль.
	Итого:	**5,75**	**0,75**	**-**	**5**	
Модуль 3. Кристаллы. Введение в мир кристаллов.						
1	Занятие 1. История кристаллов.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
2	Занятие 2. Иерархия кристаллов и камней.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	

Модуль 4. Кристаллы. Основы работы с энергиями кристаллов.						
1	Занятие 1. Влияние кристаллов на энергетическое поле человека.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
2	Занятие 2. Пространство, предметы и инструменты.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Очищение, зарядка и программирование кристаллов.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Практика и применение кристаллов. Как создать и использовать «кристальные решетки».	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**7**	**1**	**-**	**6**	
Модуль 5. Сила воды. Погружение в стихию: путь к гармонии с водой.						
1	Занятие 1. Символизм Воды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Свойства Воды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Стихия Воды и психология человека.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**3,75**	**0,75**	**-**	**3**	
Модуль 6. Сила воды. Основы работы с силой воды.						
1	Занятие 1. Виды воды и их особенности.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Энергетическая сила Воды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Практика и использование силы Воды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**5,75**	**0,75**	**-**	**5**	
Модуль 7. Шаманские практики. Введение в мир шаманских традиций.						
1	Занятие 1. Введение в курс. Путь к внутренней силе и гармонии.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**1,25**	**0,25**	**-**	**1**	
Модуль 8. Шаманские практики. Космос и человек. Шаманская картинка реальности.						
1	Занятие 1. Три мира и ось. Шаманская картина реальности.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.

2	Занятие 2. Природа как союзник. Духи мест, стихий и животных.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	
Модуль 9. Шаманские практики. Шаман и тело. Психофизиология и трансовые состояния.						
1	Занятие 1. Три мира и ось. Шаманская картина реальности.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Транс и терапия: что видят психологи.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	
Модуль 10. Шаманские практики. Женский путь и шаманские архетипы.						
1	Занятие 1. Женщина-шаман: традиции, запреты и возвращение.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Переходы и кризисы как инициация.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	
Модуль 11. Шаманские практики. Границы и интеграция шаманских принципов.						
1	Занятие 1. Культурное заимствование и культурное присвоение.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Итоги и план дальнейшего развития	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	
Модуль 12. Метафорические карты руны и род.						
1	Занятие 1. Метафорические ассоциативные карты и их применение.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
2	Занятие 2. Знакомство с колодой «Руны и Род».	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**1,5**	**0,5**	**-**	**1**	
Модуль 13. Метафорические карты руны и род. Основы применения МАК.						
1	Занятие 1. Принципы работы с колодой. Техника безопасности и этика работы с МАК.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Диагностика на основе МАК «Руны и Род».	2,75	0,25	-	2,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**4**	**0,5**	**-**	**3,5**	
Модуль 14. Сила намерения.						
1	Занятие 1. Что такое намерение.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа

2	Занятие 2. Психологические основы силы намерения.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2**	**0,5**	**-**	**1,5**	
Модуль 15. Сила намерения.						
1	Занятие 1. Развитие осознанности и концентрации внимания.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Мандалы по исполнению желаний.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Визуализация и притягивание желаемого.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Визуализация и притягивание желаемого часть 2.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Работа с внутренним сопротивлением – страхи и вторичная выгода. Методы работы.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**13,25**	**1,25**	**-**	**12**	
Модуль 16. Сила женщины. Обретение внутренней опоры.						
1	Занятие 1. Мои ресурсы и дефициты. Диагностика текущей жизни.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Кто я без масок? Возвращение к себе настоящей.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Практика безусловного самопринятия и самосострадания.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Здоровые границы. Как говорить «нет» без чувства вины.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**6,5**	**1**	**-**	**5,5**	
Модуль 17. Сила женщины. Энергия управления жизненной силой.						
1	Занятие 1. Куда утекает энергия? Энергетический аудит.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Как остановить внутреннего критика.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа

3	Занятие 3. Тело как источник силы. Простые практики для тонуса и здоровья.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Ритуалы самоподдержки и ежедневного наполнения.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Работа с внутренним сопротивлением – страхи и вторичная выгода. Методы работы.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**9,25**	**1,25**	**-**	**8**	
Модуль 18. Сила женщины. Отношения. Экология связей.						
1	Занятие 1. Прошлое как опыт. Расчистка обид и претензий.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Языки любви. Как давать и принимать заботу.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Искусство диалога. Как доносить свои мысли и слышать партнера.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Ролевой баланс. Как быть женой, матерью, дочерью и не забывать о себе.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Работа с внутренним сопротивлением – страхи и вторичная выгода. Методы работы.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**9,25**	**1,25**	**-**	**8**	
Модуль 19. Сила женщины. Проявление Я и моё дело в мире.						
1	Занятие 1. Страхи и самоограничения. Что мешает мне заявлять о себе?	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Деньги как энергия. Настройка здоровых финансовых потоков.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Мое призвание. Как найти дело по душе.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Личный бренд. Как уверенно презентовать себя и свои навыки.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа

	Итого:	**8,5**	**1**	**-**	**7,5**	
Модуль 20. Заветная уборка						
1	Занятие 1. Что мешает внутренней чистоте? Психологические блоки, негативные установки, эмоции, старые травмы.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Как устроены наши чувства и эмоции в теле.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Техника освобождения эмоций из тела.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Девять эмоциональных состояний.	2,75	0,25	-	2,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Работа с обидой через практику «Письмо».	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
6	Занятие 6. Выгрузка мыслей.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
7	Занятие 7. Физическая уборка пространства. Какой в ней скрыт психологический смысл.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**12,75**	**1,75**	**-**	**11**	
Модуль 21. Род и становление традиций.						
1	Занятие 1. Род как система. Что мы наследуем на самом деле?	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Традиции как основа родовой культуры.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Родовые ценности и скрытые установки.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Наследие рода. Что взять с собой, а что — оставить в прошлом?	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**7**	**1**	**-**	**6**	
Модуль 22. Род и становление традиций.						
1	Занятие 1. Семья как хранитель традиций.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Воспитание в традициях рода.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа

3	Занятие 3. Праздники и обряды.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Цикл жизни (рождение, расцвет, угасание, трансформация).	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**7**	**1**	**-**	**6**	
Модуль 23. Род и становление традиций.						
1	Занятие 1. Символический язык традиций.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Родовая память и идентичность.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Ритуал - от действия к смыслу.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5,25**	**0,75**	**-**	**4,5**	
Модуль 24. Род и становление традиций.						
1	Занятие 1. Диагностика потребностей семьи. Какие традиции нам нужны сейчас?	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Алгоритм создания новой традиции.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Интеграция старых и новых традиций.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Запуск и поддержание. Как сделать традицию живой?	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**8,5**	**1**	**-**	**7,5**	
Модуль 25. Мифологическая геометрия. Миф как геометрический код.						
1	Занятие 1. Почему геометрия стала языком мифа?	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Первичные формы и их мифологические проекции.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	
Модуль 26. Мифологическая геометрия. Космогонические мифы и пространственные модели.						
1	Занятие 1. Вертикаль мира: ось, дерево, гора.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Горизонталь мира: круг, квадрат, крест.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа

3	Занятие 3. Спираль и лабиринт: путь инициации.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Вода и волна: текучесть и цикличность.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5**	**1**	**-**	**4**	
Модуль 27. Мифологическая геометрия. Тело, жесты и ритуальная геометрия.						
1	Занятие 1. Тело как микрокосм: пропорции и центры.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Ритуальные жесты: мудры, знаки, позы.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Танец и хоровод: движение как миф.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Одежда и маски: тело в геометрической рамке.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5**	**1**	**-**	**4**	
Модуль 28. Мифологическая геометрия. Пространство мифа: святилища, города, ландшафты.						
1	Занятие 1. Храм как модель вселенной.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Города-космограммы.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Священные пути и паломничества.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Ландшафт как миф.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**7**	**1**	**-**	**6**	
Модуль 29. Мифологическая геометрия. Мифологические архетипы в современных символах.						
1	Занятие 1. Логотипы и бренды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Архитектура и дизайн.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Кино и анимация.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Создание личного символа.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5,5**	**1**	**-**	**4,5**	
Модуль 30. Астрология и род. Миф как геометрический код.						
1	Занятие 1. Род и астрология: философия наследия.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа

2	Занятие 2. 4-й дом (IC) и линия матери. Внутренний стержень и бессознательное.	2,75	0,25	-	2,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. 10-й дом (MC) и линия отца. Социальные маски и наследие.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Родовые паттерны через аспекты и фигуры.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**9**	**1**	**-**	**8**	
Модуль 31. Астрология и род. Носители памяти. Планеты как архивы рода.						
1	Занятие 1. Луна — матрица материнской любви и детских сценариев.	4,25	0,25	-	4	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Солнце и Сатурн — код отцовской линии и законов рода.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Плутон, Уран, Нептун — хранители тайн и коллективной памяти.	4,25	0,25	-	4	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Юпитер и Венера — ресурсы и благословение рода.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Лунные узлы — кармическая задача и выход из сценария.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**13,75**	**1,25**	**-**	**12,5**	
Модуль 32. Астрология и род. Глубинная диагностика. Кармические указатели и повторяющиеся сценарии.						
1	Занятие 1. Планеты в ретроградности: незавершенные циклы рода.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. 12-й дом и его управитель.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. 8-й дом: родовые деньги, долги и трансформация.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Метод повторяющихся тем: как распознать паттерн.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5,5**	**1**	**-**	**4,5**	
Модуль 33. Астрология и род. Инструменты трансформации. От осознания к исцелению.						
1	Занятие 1. Астрологические коды исцеления:	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа

	гармонизирующие аспекты и планеты.					
2	Занятие 2. Исцеление через астрологическую синхронизацию: ритуалы и практики.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Работа с Прозерпиной и Лилит как с архетипами родовой женской силы и тени.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Интеграция: как не стать заложником осознания и жить свою жизнь.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**6,5**	**1**	**-**	**5,5**	
Модуль 34. Астрология и род. Практикум. Составление и анализ Карты Рода.						
1	Занятие 1. Астрологические коды исцеления: гармонизирующие аспекты и планеты.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Карта Рода: метод составления и ключевые показатели.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Разбор кейсов. Анализ карт известных личностей с яркими родовыми сценариями.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Итоговая работа: составление карты своего рода и написание терапевтического заключения с рекомендациями по исцелению.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**7,5**	**1**	**-**	**6,5**	
	Всего:	**199,75**	**29,25**	**-**	**170,5**	

6.3. Календарный учебный график

Номер недели	Виды учебных занятий						
	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5	Модуль 6	Модуль 7
1	Л, СР						
2		Л, СР					
3			Л, СР				
4				Л, СР			
5					Л, СР		
6						Л, СР	

7							Л, СР
	Модуль 8	Модуль 9	Модуль 10	Модуль 11	Модуль 12	Модуль 13	Модуль 14
8	Л, СР						
9		Л, СР					
10			Л, СР				
11				Л, СР			
12					Л, СР		
13						Л, СР	
14							Л, СР
	Модуль 15	Модуль 16	Модуль 17	Модуль 18	Модуль 19	Модуль 20	Модуль 21
15	Л, СР						
16		Л, СР					
17			Л, СР				
18				Л, СР			
19					Л, СР		
20						Л, СР	
21							Л, СР
	Модуль 22	Модуль 23	Модуль 24	Модуль 25	Модуль 26	Модуль 27	Модуль 28
22	Л, СР						
23		Л, СР					
24			Л, СР				
25				Л, СР			
26					Л, СР		
27						Л, СР	
28							Л, СР
	Модуль 29	Модуль 30	Модуль 31	Модуль 32	Модуль 33	Модуль 34	
29	Л, СР						
30		Л, СР					
31			Л, СР				
32				Л, СР			
33					Л, СР		
34						Л, СР	

Л-лекции, **СР** – самостоятельная работа.

6.4. Содержание рабочих программ

Рабочая программа. Модуль 1. Магия трав. Введение в мир трав.

Цель модуля – познакомить обучающихся с основами использования трав в магической и целительской практике, их историей, свойствами и правилами работы.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с историей использования трав в магии и целительстве.
- Познакомить обучающихся с удивительными свойствами растений и способами их применения.
- Познакомить обучающихся с правилами сбора, подготовки трав и техникой безопасности при работе с ними.

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Основные этапы истории использования трав в магии и целительстве.
- Ключевые свойства различных растений и их целительные/магические возможности.
- Базовые правила сбора, подготовки трав и технику безопасности.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Рассказывать об историческом контексте применения трав.
- Определять потенциальные способы использования трав в духовной и психологической практике.
- Применять первичные техники безопасности при работе с растениями.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Основами понимания связи между растениями и их магическими/целительскими свойствами.
- Базовыми навыками идентификации некоторых трав и их свойств (на основе вводной

информации).

- Навыками безопасного подхода к работе с растительными материалами.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Магия трав. Введение в мир трав.						
1	Занятие 1. История использования трав в магии и целительстве.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
2	Занятие 2. Как можно использовать травы.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
3	Занятие 3. Правила работы с травами.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**1,75**	**0,75**	**-**	**1**	

Содержание программы:

Занятие 1. История использования трав в магии и целительстве.

Видео-лекция (0,25 ч.)

История использования трав в магии и целительстве.

Занятие 2. Как можно использовать травы.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Удивительные свойства растений. Почему и как травы могут помогать. Способы использования трав в духовной и психологической практике.

Занятие 3. Правила работы с травами.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Подготовка и правила сбора трав. Техника безопасности. Дни силы для растений.

Самостоятельная работа (1 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 2. Магия трав. Практическое применение трав.

Цель модуля – научить обучающихся практическому применению трав, включая подбор по цели, смешивание, создание рецептов и проведение ритуалов, связанных с Колесом года.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с уникальными способностями растений и классификацией трав по назначению.
- Познакомить обучающихся с правилами смешивания трав, различными видами их применения и рецептами.
- Познакомить обучающихся с понятием Колеса года, его праздниками, традициями и способами проживания.

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Способы классификации растений в зависимости от их магического или целительского

назначения.

- Основные принципы смешивания трав и распространенные формы использования (отвары, настои, порошки и т.д.).
- Суть Колеса года, названия и основные характеристики праздников этого цикла.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Подбирать травы для достижения конкретных целей (магических, целительских, психологических).
- Составлять простые рецепты смесей трав для практического применения.
- Описывать значение и проводить базовые ритуалы, связанные с праздниками Колеса года.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Навыками практического применения трав в их различных формах.
- Умением интегрировать знания о травах в ритуальные практики, связанные с сезонными циклами.
- Навыками планирования и проведения ритуалов, соответствующих определенным праздникам Колеса года.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 2. Магия трав. Практическое применение трав.						
1	Занятие 1. Свойства трав. Как подобрать травы в зависимости от цели.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Правила смешивания трав. Рецепты.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Ритуалы в праздники Колеса года.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль.
	Итого:	**5,75**	**0,75**	**-**	**5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Свойства трав. Как подобрать травы в зависимости от цели.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Уникальные способности растений. Классификация растений по их назначению.

Самостоятельная работа (1 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Занятие 2. Правила смешивания трав. Рецепты.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Практическое применение растений и трав. В каком виде используются магические травы и растения.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Проведите «Упражнение: как почувствовать энергию», используя алгоритм действий, указанный в дополнительном материале. Запишите свои наблюдения и ощущения после практики.
3. Начните подготовку инструментов для работы с растениями.

Занятие 3. Ритуалы в праздники Колеса года.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое Колесо года. История появления Колеса Года как цикла праздников. Описание праздников и традиций Колеса Года. Как проживать Колесо года.

Самостоятельная работа (1 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 3. Кристаллы. Введение в мир кристаллов.

Цель модуля – познакомить обучающихся с историей, значением и классификацией кристаллов и камней, а также с особенностями их выбора.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с ролью камней и кристаллов в древних цивилизациях, различных культурах и их современным значением.
- Познакомить обучающихся с иерархией кристаллов и камней, а также с атрибутами выбора (размер, цвет, форма).

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Историческое и культурное значение камней и кристаллов в различных цивилизациях.
- Современные сферы применения и актуальность использования кристаллов.
- Основные принципы классификации камней и критерии их выбора.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Описывать роль кристаллов в древних культурах и их современное значение.
- Различать основные категории камней в рамках их иерархии.
- Оценивать кристаллы по таким атрибутам, как размер, цвет и форма, для различных целей.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Базовыми знаниями о происхождении и историческом применении кристаллов.
- Первоначальными навыками классификации кристаллов.
- Умением применять базовые критерии для выбора кристаллов.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 3. Кристаллы. Введение в мир кристаллов.						
1	Занятие 1. История кристаллов.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
2	Занятие 2. Иерархия кристаллов и камней.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	

Содержание программы:

Занятие 1. История кристаллов.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Роли камней и кристаллов в древних цивилизациях и в различных культурах. Их значении в сферах деятельности на современном этапе.

Занятие 2. Иерархия кристаллов и камней.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Классификация камней. Различные атрибуты выбора: размер, цвет, форма.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Начните исследовать места приобретения кристаллов:

Ярмарки: Найдите информацию о местных ярмарках (если таковые имеются), где продают камни и кристаллы. Оцените их преимущества и недостатки (например, возможность личного осмотра, общение с продавцами, более широкий выбор, потенциально более высокие цены).

Онлайн-магазины: Найдите и оцените как минимум три различных онлайн-магазина, специализирующихся на продаже камней и кристаллов

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 4. Кристаллы. Основы работы с энергиями кристаллов.

Цель модуля – предоставить обучающимся основы взаимодействия с энергиями кристаллов, включая их влияние на человека, использование в ритуалах, очистку, зарядку, программирование и создание кристальных решеток

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с магией работы с кристаллами и их влиянием на энергетическое поле человека.
- Познакомить обучающихся с оформлением пространства для ритуалов и общим использованием кристаллов в них.
- Познакомить обучающихся со значимостью и способами очищения, зарядки и программирования кристаллов.
- Познакомить обучающихся с понятием кристаллических решеток и процессом работы с ними.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Принципы влияния кристаллов на энергетическое поле человека.
- Различные способы оформления ритуального пространства и применения кристаллов в ритуалах.
- Методики очищения, зарядки и программирования кристаллов.
- Что такое кристаллические решетки и каковы принципы их создания и использования.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Осознавать и использовать магию кристаллов для работы с энергиями.
- Подготавливать пространство и выбирать кристаллы для ритуалов.
- Очищать, заряжать и программировать кристаллы для конкретных целей.
- Создавать и активировать простые кристаллические решетки.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Базовыми навыками работы с энергетикой кристаллов.
- Умением применять кристаллы в качестве инструментов для ритуалов.
- Техниками программирования кристаллов для достижения желаемых результатов.
- Навыками самостоятельного создания и использования кристальных решеток.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 4. Кристаллы. Основы работы с энергиями кристаллов.						
1	Занятие 1. Влияние кристаллов на энергетическое поле человека.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
2	Занятие 2. Пространство, предметы и инструменты.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Очищение, зарядка и программирование кристаллов.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Практика и применение кристаллов. Как создать и использовать «кристальные решетки».	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа

	Итого:	**7**	**1**	**-**	**6**	

Содержание программы:

Занятие 1. Влияние кристаллов на энергетическое поле человека.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Магия кристаллов. Работа с кристаллами.

Занятие 2. Пространство, предметы и инструменты.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Как оформить и наполнить пространство для ритуалов. Общее использование кристаллов в ритуалах.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Начните подготовку пространства для работы с кристаллами.

Занятие 3. Очищение, зарядка и программирование кристаллов.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Значимость очищения и способы очистки кристаллов. Способы зарядки. Процесс программирования кристаллов.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Сформулируйте четкое намерение для работы с кристаллом.
3. Определите кристалл, с которым вы хотите поработать, учитывая его свойства и ваше намерение.
4. Выберите из изученных методов способ для очистки и зарядки вашего кристалла

Занятие 4. Практика и применение кристаллов. Как создать и использовать «кристальные решетки».

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое кристаллические решетки (сетки). Процесс работы с кристаллическими сетками.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Ознакомьтесь с процессом создания кристаллических сеток.

Исследуйте различные шаблоны сакральной геометрии (Цветок Жизни, Семя Жизни, Куб Метатрона, Шри Янтра, Спираль и т.д.)

Рассмотрите различные методы создания шаблона (рисование, печать, использование готовых трафаретов и т.д.) и выберите наиболее подходящий для вас.

3. На основе изученного материала, подготовьтесь к созданию кристаллической сетки.

Какие кристаллы вы выберете?

Какие намерения будете вкладывать?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 5. Сила воды. Погружение в стихию: путь к гармонии с водой.

Цель модуля – позволить обучающимся погрузиться в стихию воды, понять ее символизм, уникальные свойства, энергетическое взаимодействие с человеком и влияние на психологию.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с водой как источником жизни, элементом мироздания, ее образами в фольклоре и культуре, а также значением в жизни человека.
- Познакомить обучающихся с водой как колыбелью жизни, ее уникальными свойствами и энергетическим взаимодействием с человеком.
- Познакомить обучающихся с шестью гранями водной стихии, архетипом Воды и ее влиянием на психологию человека.

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Символические значения воды как элемента мироздания, источника жизни и ее отражение в культуре.
- Уникальные физические и энергетические свойства воды, а также ее связь с энергией человека.
- Шесть граней проявления водной стихии, архетип Воды и ее влияние на психологическое состояние.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Описывать роль воды в жизни человека и ее символизм в различных культурах.
- Осознавать и использовать уникальные свойства воды для личной гармонизации.
- Распознавать влияние водной стихии на свою психологию и использовать это для самопознания.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Пониманием глубинного символизма воды и ее места в мироздании.
- Навыками взаимодействия с энергией воды для достижения гармонии.
- Основами применения знаний о водной стихии для психологического самоанализа и улучшения эмоционального состояния.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 5. Сила воды. Погружение в стихию: путь к гармонии с водой.						
1	Занятие 1. Символизм Воды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Свойства Воды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Стихия Воды и психология человека.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**3,75**	**0,75**	**-**	**3**	

Содержание программы:

Занятие 1. Символизм Воды.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Вода как источник жизни. Вода как элемент мироздания. Образы воды в русском фольклоре и культуре. Вода в жизни человека.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Вода и Я: Ассоциации. В течение 15 минут свободно записывайте все слова, образы, чувства и воспоминания, которые приходят вам на ум при слове «вода» . Не оценивайте, просто позволяйте мыслям течь.

Мои водные состояния. Вспомните и запишите 3 ситуации из вашей жизни, когда вы чувствовали себя:

Как спокойное озеро (умиротворение, ясность, стабильность).

Как бурная река (энергия, страсть, движение вперед).

Как болото (застой, апатия, страх).

2. Анализ:

Что общего между ситуациями, где вы ощущали себя как «спокойное озеро»? Какие факторы помогали вам достичь этого состояния?

Что общего между ситуациями, где вы ощущали себя как «бурная река» ? Что подпитывало вашу энергию и страсть?

Что общего между ситуациями, где вы ощущали себя как «болото» ? Какие страхи или блоки мешали вам двигаться вперед?

3. Рекомендации:

Выполняйте это задание в спокойной обстановке, где вас никто не потревожит.

Не торопитесь, дайте себе время прочувствовать каждый вопрос и ответ.

Будьте честны с собой.

Записи можно вести в свободной форме – как вам удобно.

Занятие 2. Свойства Воды.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Вода – колыбель жизни на Земле. Уникальные свойства воды. Энергия воды - энергия человека. Взаимодействие с водой.

Самостоятельная работа (1 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Занятие 3. Стихия Воды и психология человека.

Видео-лекция (0,25 ч.)

6 граней водной стихии: от очищения до возрождения. Архетип Воды. Вода и ее влияние на психологию человека.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Исцеление водной стихией. Выберите одну из ситуаций, где вы ощущали себя как в «болоте». Представьте, что вы находитесь на берегу этого болота.

Что вы видите вокруг? Какие звуки слышите? Какие чувства испытываете?

Представьте, что к болоту начинает подтекать чистый, прозрачный ручей. Как меняется картина? Как меняются ваши чувства?

Позвольте ручью постепенно очистить и оживить болото, превратив его в прекрасное озеро. Наблюдайте за этим процессом.

Какие осознания приходят к вам в этот момент? Что вы можете отпустить, чтобы позволить энергии свободно течь в вашей жизни?

2. Действие. Запишите 3 конкретных шага, которые вы можете предпринять в течение следующей недели, чтобы привнести больше гармонии и плавности в свою жизнь, освободиться от застоя и направить свою энергию в нужное русло.

3. Рекомендации:

Выполняйте это задание в спокойной обстановке, где вас никто не потревожит.

Не торопитесь, дайте себе время прочувствовать каждый вопрос и ответ.

Будьте честны с собой.

Записи можно вести в свободной форме – как вам удобно.

Эта практика поможет вам лучше понять свои внутренние процессы и использовать силу Воды для личностного роста и гармонии.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 6. Сила воды. Основы работы с силой воды.

Цель модуля – предоставить обучающимся знания о различных видах воды, их особенностях и энергетических свойствах, а также научить практическому использованию силы воды для очищения и гармонизации.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с особенностями различных видов воды (дождевая, речная, морская, озерная, талая, родниковая, колодезная, росная, минеральная).
- Познакомить обучающихся с энергетикой воды как хранителя и передатчика информации, а также ее ролью как эмоционального ресурса и влиянием на женскую энергию.
- Предоставить практические навыки использования силы воды в очищающих ритуалах, как резонансного носителя информации и в контексте психологии.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Характеристики и особенности различных видов воды (дождевая, речная, морская, талая, родниковая, колодезная, росная, минеральная).
- Воду как носителя информации, как источник эмоционального ресурса и ее связь с женской энергетикой.
- Методы проведения очищающих ритуалов с использованием воды и ее применение в качестве

носителя информации.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Различать виды воды и выбирать подходящую для различных практик.
- Осознавать и использовать энергетический потенциал воды для себя.
- Применять воду в ритуалах очищения и для передачи информации.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Навыками работы с различными видами воды.
- Умением использовать воду как инструмент для гармонизации эмоционального состояния.
- Практическими навыками проведения водных ритуалов и применения воды для записи информации.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 6. Сила воды. Основы работы с силой воды.						
1	Занятие 1. Виды воды и их особенности.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Энергетическая сила Воды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Практика и использование силы Воды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**5,75**	**0,75**	**-**	**5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Виды воды и их особенности.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Вода дождевая. Речная вода: древние ритуалы и современная практика. Морская вода: очищающая сила природы. Озерная и прудовая вода: сила покоя и стабильности. Вода талая (талый снег, талый лёд). Родниковая вода. Колодезная вода. Росная вода. Минеральная вода.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. В течении недели посвятите каждый день небольшой промежуток времени (15-20 минут) наблюдению за водой в разных состояниях.

3. Упражнение «Единение с Водой» выполняйте ежедневно также в течении недели по 15-20 минут.

4. Записывайте свои наблюдения, ощущения и мысли в свободной форме.

Примеры вопросов:

Что вы чувствуете, наблюдая за водой?

Представьте, как вода нагревается, охлаждается, испаряется, замерзает. Какие изменения происходят в вашей жизни? Как вы адаптируетесь к ним?

Посмотрите, как быстро исчезают капли на раскаленном асфальте. Как вы реагируете на быстро меняющиеся обстоятельства? Умеете ли вы отпускать?

Это поможет вам отслеживать свой прогресс и углублять понимание силы Воды.

5. В конце недели проанализируйте свои записи.

Какие изменения произошли в вашем восприятии силы Воды?

Какие инсайты вы получили?

Как этот опыт можно применить в вашей жизни?

Рекомендации:

Выполняйте это задание в спокойной обстановке, где вас никто не потревожит.

Не торопитесь, дайте себе время прочувствовать каждый вопрос и ответ.

Будьте честны с собой.

Записи можно вести в свободной форме – как вам удобно.

Занятие 2. Энергетическая сила Воды.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Вода и её энергетика. Вода – хранитель и передатчик информации. Вода – эмоциональный ресурс. Женщина с силой Воды: гармония и дисбаланс.

Самостоятельная работа (1 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Занятие 3. Практика и использование силы Воды.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Очищающие ритуалы. Вода как резонансный носитель информации. Сила Воды и психология.

Самостоятельная работа (1 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 7. Шаманские практики. Введение в мир шаманских традиций.

Цель модуля – Дать обучающимся первичное представление о шаманизме как древней духовной практике.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с фундаментальным понятием шаманизма, его ролью в различных культурах и основной целью — исцелением и поддержанием баланса.

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Определение шаманизма, его универсальные черты в разных культурах и основную цель практики.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Определение шаманизма, его универсальные черты в разных культурах и основную цель практики.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Определение шаманизма, его универсальные черты в разных культурах и основную цель практики.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 7. Шаманские практики. Введение в мир шаманских традиций.						
1	Занятие 1. Введение в курс. Путь к внутренней силе и гармонии.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**1,25**	**0,25**	**-**	**1**	

Содержание программы:

Занятие 1. Введение в курс. Путь к внутренней силе и гармонии.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое шаманизм.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните практики из подборки и поделитесь своими инсайтами.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 8. Шаманские практики. Космос и человек. Шаманская картинка реальности.

Цель модуля – сформировать у обучающихся представление о шаманской модели мира (космосе), которая объединяет человека, природу и духовные силы в единую живую систему.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с шаманским представлением об устройстве Вселенной, концепцией Трех миров (Верхний, Средний, Нижний) и центральной оси (Мировое Древо/Гора), связывающей их.
- Познакомить обучающихся с практикой взаимодействия с духами-союзниками: духами мест (места силы), стихий (Огня, Воды, Воздуха, Земли) и животных, и показать их роль в шаманском мировоззрении.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Основные элементы шаманской космологии: структуру Трех миров и значение центральной оси.
- Ключевые категории духов-помощников в природе и принципы построения с ними отношений.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Описывать шаманскую картину мира как многоуровневую и живую систему, отличную от материалистической.
- Различать и характеризовать различные типы духов-союзников (места, стихии, животные).

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Целостным взглядом на реальность, где физический и духовный миры взаимосвязаны.
- Основами для практического установления контакта и построения отношений с духами природы через уважение и наблюдение.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 8. Шаманские практики. Космос и человек. Шаманская картинка реальности.						
1	Занятие 1. Три мира и ось. Шаманская картина реальности.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Природа как союзник. Духи мест, стихий и животных.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	

Содержание программы:

Занятие 1. Три мира и ось. Шаманская картина реальности.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Как шаманы и их сообщества представляли себе устройство Вселенной

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните 1 практику из подборки на выбор и поделитесь своими инсайтами.

Занятие 2. Природа как союзник. Духи мест, стихий и животных.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Как шаманские культуры почитают и взаимодействуют с духами мест, стихий и животных.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните 1 практику из подборки на выбор и поделитесь своими инсайтами.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 9. Шаманские практики. Шаман и тело. Психофизиология и трансовые состояния.

Цель модуля – дать обучающимся понимание трансовых состояний с двух сторон: практической (шаманские техники) и научной (психофизиологический и терапевтический взгляд), чтобы интегрировать эти знания для безопасного самопознания.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с традиционными шаманскими методами входа в изменённые состояния сознания (ИСС) и их воздействием на тело и психику.
- Познакомить обучающихся с современным научным взглядом (психология, нейробиология) на феномен транса, его терапевтический потенциал и работу с символикой бессознательного.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Различные шаманские техники для достижения транса (ритм, танец, пение, дыхание) и их принципы действия.
- Основные психофизиологические корреляты ИСС и терапевтические модели их объяснения (интеграция бессознательного материала, нейропластичность).

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Описывать и применять базовые, безопасные методы самонастройки (например, через ритм или дыхание) для входа в лёгкие изменённые состояния.
- Анализировать образы и переживания, возникающие в ИСС, с точки зрения личной психологии и внутренних процессов.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Навыками осознанного управления своим психофизиологическим состоянием через простые практики.
- Интегрированным подходом, сочетающим уважение к традиционным практикам с пониманием их механизмов в контексте современной науки о сознании.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 9. Шаманские практики. Шаман и тело. Психофизиология и трансовые состояния.						
1	Занятие 1. Три мира и ось. Шаманская картина реальности.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Транс и терапия: что видят психологи.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	

Содержание программы:

Занятие 1. Три мира и ось. Шаманская картина реальности.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Различные методы, которые шаманы использовали для достижения ИСС, такие как ритмичные движения, танец, пение, игра на бубне, дыхательные практики и другие

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните 1 практику из подборки на выбор и поделитесь своими инсайтами.

Занятие 2. Транс и терапия: что видят психологи.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Как психологи и нейроученые подходят к изучению ИСС, какие выводы они делают о терапевтическом потенциале этих состояний, и как образы и символы, возникающие в трансе, могут быть интерпретированы для понимания бессознательных процессов.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните 1 практику из подборки на выбор и поделитесь своими инсайтами.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 10. Шаманские практики. Женский путь и шаманские архетипы.

Цель модуля – исследовать уникальный путь женщины в шаманской традиции и раскрыть архетипическую силу жизненных кризисов как этапов инициации, ведущих к личностной трансформации и обретению внутренней власти.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с исторической и культурной ролью женщины-шамана, её особыми дарами, социальными ограничениями и современным возрождением женского пути в духовных практиках.
- Познакомить обучающихся с шаманским пониманием жизненных переходов (возрастных, статусных, кризисных) как обрядов инициации, предоставляя инструменты для их осознанного прохождения и интеграции опыта

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Особую роль и архетипические образы женщины-шамана в разных культурах, её связь с интуицией, целительством и миром духов.
- Концепцию кризиса как «порога» или «смерти-возрождения» в шаманской парадигме и структуру обряда инициации.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Видеть в исторических и современных женских практиках проявление архетипической силы и применять это знание для укрепления своей идентичности.
- Осознанно подходить к личным жизненным кризисам, используя их как возможность для глубинной трансформации и обретения новой силы.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Пониманием женского духовного пути как полноправной и могущественной традиции.
- Практическим подходом к превращению болезненного жизненного опыта в ресурс для роста и источник мудрости через шаманские принципы инициации.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 10. Шаманские практики. Женский путь и шаманские архетипы.						
1	Занятие 1. Женщина-шаман: традиции, запреты и возвращение.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа

2	Занятие 2. Переходы и кризисы как инициация.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	

Содержание программы:

Занятие 1. Женщина-шаман: традиции, запреты и возвращение.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Роль женщины в шаманизме.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните 1 практику из подборки на выбор и поделитесь своими инсайтами.

Занятие 2. Переходы и кризисы как инициация.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Осмысление жизненных переходов через призму древних обрядов инициации, которые помогают человеку осознанно пройти через изменения, обрести новую силу и интегрировать полученный опыт.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните 1 практику из подборки на выбор и поделитесь своими инсайтами.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 11. Шаманские практики. Границы и интеграция шаманских принципов.

Цель модуля – способствовать формированию у обучающихся осознанного, уважительного и экологичного подхода к шаманским традициям, подвести итоги блока и наметить персональные векторы дальнейшего духовного развития.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с ключевыми этическими принципами взаимодействия с культурным наследием, научить различать уважительное заимствование и вредоносную апроприацию, и заложить основы для безопасной и честной личной практики.
- Познакомить обучающихся с методами систематизации и интеграции полученных знаний о шаманизме в свою жизнь, а также помочь сформировать персональный план дальнейшего изучения и практики с учетом индивидуальных целей и ценностей.

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Критерии различия между культурным обменом и культурным присвоением, основные этические дилеммы в современной неошаманской практике.
- Ключевые выводы и принципы, пройденные в модулях о шаманизме, и возможные направления для углубленного изучения (например, конкретные традиции, углубление в практику путешествия, работа с определенными духами).

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Критически оценивать источники информации и практики на предмет их этичности и уважения к корням.
- Анализировать свой личный опыт и интерес, формулировать собственные цели в практике и намечать конкретные шаги для их достижения.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Четкой этической позицией и ответственностью в отношении использования шаманских знаний и методов.
- Навыком рефлексии и планирования, который позволит интегрировать духовные принципы (баланс, связь, уважение) в повседневную жизнь, выходя за рамки формального курса.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 11. Шаманские практики. Границы и интеграция шаманских принципов.						
1	Занятие 1. Культурное заимствование и культурное присвоение.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Итоги и план дальнейшего развития	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	

Содержание программы:

Занятие 1. Культурное заимствование и культурное присвоение.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Разницу между уважительным интересом, плодотворным обменом и потенциально вредоносной культурной апроприацией.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните 1 практику из подборки на выбор и поделитесь своими инсайтами.

Занятие 2. Итоги и план дальнейшего развития

Видео-лекция (0,25 ч.)

Подведение итогов пройденной темы шаманизма.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните практики и поделитесь инсайтами.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 12. Метафорические карты руны и род.

Цель модуля – познакомить обучающихся с метафорическими ассоциативными картами (МАК) как мощным инструментом для доступа к бессознательному, интегрировать их с архетипической мудростью скандинавских рун и дать старт практической работе с конкретной тематической колодой.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с основами работы с МАК, их историей, разновидностями и синергией с рунической системой как двумя языками символов.
- Познакомить обучающихся с конкретным инструментом — колодой «Руны и Род», её структурой, философией и возможностями для исследования личной истории, родовых тем и потенциала.

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Основные принципы работы метафорических карт, их виды и базовую символику скандинавских рун.
- Устройство и ключевые особенности колоды «Руны и Род», её отличия от классических рунических наборов и МАК общего профиля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Объяснять, как МАК и руны взаимодействуют, усиливая глубину и точность запроса к бессознательному.

- Проводить простые расклады и интерпретации с использованием колоды «Руны и Род» для самодиагностики и исследования родовых связей.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Начальными навыками «чтения» визуальных и символических образов, запускающих процессы саморефлексии.
- Конкретным инструментом (колодой «Руны и Род») и пониманием его терапевтического потенциала для работы с темой семьи, предков и личной идентичности.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 12. Метафорические карты руны и род.						
1	Занятие 1. Метафорические ассоциативные карты и их применение.	0,25	0,25	-	-	Текущий контроль.
2	Занятие 2. Знакомство с колодой «Руны и Род».	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**1,5**	**0,5**	**-**	**1**	

Содержание программы:

Занятие 1. Метафорические ассоциативные карты и их применение.

Видео-лекция (0,25 ч.)

История создания МАК. Виды МАК. Скандинавские руны и их символизм. МАК и руны – отличное сочетание.

Занятие 2. Знакомство с колодой «Руны и Род».

Видео-лекция (0,25 ч.)

Характеристика рунической колоды, ее особенности и достоинства.

Самостоятельная работа (1 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 13. Метафорические карты руны и род. Основы применения МАК.

Цель модуля – сформировать у обучающихся базовые практические навыки безопасной и эффективной работы с метафорическими картами, в частности с колодой «Руны и Род», для проведения самодиагностики и анализа.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с фундаментальными алгоритмами и этическими принципами работы с МАК, а также с конкретными техниками, адаптированными для колоды «Руны и Род».
- Познакомить обучающихся с механизмами психологического воздействия МАК, основными принципами интерпретации карт и особенностями работы с этим инструментом в онлайн-формате.

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Ключевые этапы алгоритма работы с МАК (формулировка запроса, выбор карт, интерпретация, интеграция), правила этики и «техники безопасности» (конфиденциальность, ненанесение вреда, работа с границами).

- Психологические основы работы МАК (проекция, ассоциативное мышление, доступ к бессознательному) и базовые стратегии интерпретации образов и сочетаний «руна + картинка».

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Проводить сессии самопознания по четкому алгоритму, соблюдая этические нормы, и применять 2-3 базовые техники (например, «Расклад на ситуацию», «Диалог с Предком») с колодой «Руны и Род».
- Интерпретировать выпавшие карты, опираясь на личные ассоциации, символику рун и контекст запроса, и адаптировать процесс работы для онлайн-взаимодействия (например, через видео-конференции).

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Структурированным и безопасным методом самостоятельного исследования внутренних состояний, отношений и родовых сценариев.
- Начальным профессиональным подходом к использованию МАК как инструмента для консультативной работы (в рамках самопомощи и для дальнейшего обучения).

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 13. Метафорические карты руны и род. Основы применения МАК.						
1	Занятие 1. Принципы работы с колодой. Техника безопасности и этика работы с МАК.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Диагностика на основе МАК «Руны и Род».	2,75	0,25	-	2,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**4**	**0,5**	**-**	**3,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Принципы работы с колодой. Техника безопасности и этика работы с МАК.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Алгоритм работы с МАК с помощью вопросов. Этика работы с МАК «Руны и Род». Техники для работы с колодой «Руны и Род».

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Почему важно чётко формулировать запрос перед выбором карт?
3. Приведите пример запроса для работы с колодой «Руны и Род», который может помочь в решении личной проблемы.
4. В каких случаях при работе с клиентом следует отказаться от работы с МАК «Руны и Род»?

Занятие 2. Диагностика на основе МАК «Руны и Род».

Видео-лекция (0,25 ч.)

Механизмы работы МАК. Как интерпретировать метафорические карты. Онлайн-формат работы с МАК.

Самостоятельная работа (2,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Проработайте самостоятельно в ежедневной практике карты дня методы работы с колодой МАК «Руны и Род»: «в открытую» и «в закрытую».
3. Отследите собственные переживания, эмоции и мотивы, связанные с выбранными картами в каждом методе.
4. Запишите свои наблюдения в процессе использования этих методов.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 14. Сила намерения.

Цель модуля – сформировать у обучающихся глубокое понимание категории «намерение» как активной созидательной силы, отличной от пассивного желания, и дать психологическую основу для её формирования и усиления.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с концепцией намерения, научить различать ключевые понятия («желание», «цель», «намерение») и показать практическую роль сфокусированного намерения в достижении результатов.
- Познакомить обучающихся с психологическими механизмами, лежащими в основе формирования мощного намерения: когнитивными (мысли, убеждения) и эмоциональными процессами, а также их взаимосвязью.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Четкие определения и различия между желанием (пассивное хотение), целью (конкретный, измеримый результат) и намерением (активная, сфокусированная энергия действия и состояния бытия).
- Как мысли и глубинные убеждения (в т.ч. ограничивающие) формируют эмоциональный фон и влияют на силу и чистоту намерения.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Формулировать свое намерение ясно, утвердительно и в состоянии внутренней уверенности, переводя абстрактные желания в направленную силу.
- Анализировать собственные мыслительные паттерны и эмоциональные реакции, выявляя внутренние противоречия, которые ослабляют намерение.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Теоретической базой и языком для работы с одним из центральных концептов практик изменения реальности (от шаманизма до коучинга).
- Начальными навыками осознанного формирования и «запуска» намерения как внутренней программы действия, согласованной на уровне разума, чувств и воли.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 14. Сила намерения.						
1	Занятие 1. Что такое намерение.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Психологические основы силы намерения.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2**	**0,5**	**-**	**1,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Что такое намерение.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Чем отличаются «желание», «цель» и «намерение». Как они работают. Роль силы намерения для достижения желаемых результатов.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Вспомните своё самое большое желание, которое возникло недавно. Определите, какая из трёх категорий лучше всего описывает это желание:

Просто желание?

Конкретная цель?

Глубоко прочувствованное намерение?

Сформулируйте своё желание/цель/намерение

Занятие 2. Психологические основы силы намерения.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Механизмы формирования намерения. Связь мыслей, эмоций и силы намерения. Убеждения и их воздействие.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Подумайте о каком-нибудь вашем намерении (например, похудеть, сменить профессию или переехать в новый город). Проанализируйте, какие мысли и эмоции связаны с этим намерением. Какие чувства возникают при размышлении о нем?

2. Какие ещё есть способы усилить намерение, кроме эмоций?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 15. Сила намерения.

Цель модуля – научить обучающихся практическим методам и техникам, которые позволяют сформировать, усилить и воплотить намерение, преодолевая внутренние и внешние препятствия.

Задачи модуля:

- Дать обучающимся психофизиологические основы и конкретные упражнения для развития ключевых навыков реализации намерения: осознанности и концентрации.
- Познакомить обучающихся с тремя мощными практиками работы с намерением: создание мандал, визуализация и работа с внутренним сопротивлением (страхи, вторичные выгоды).
- Сформировать у обучающихся целостный алгоритм действий от формирования намерения до его интеграции, включая методы борьбы с саботажем.

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Нейробиологические основы концентрации и осознанности, принципы идеомоторной тренировки и теорию притяжения.
- Символику мандалы как инструмента арт-терапии и кодирования намерения.
- Виды и психологические механизмы внутреннего сопротивления (страхи, вторичные выгоды, ограничивающие убеждения).

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Применять базовые практики для развития концентрации и осознанности (медитация, одноточечное внимание).
- Проводить многосенсорную визуализацию желаемого результата и нейтрализовать негативные мысли, возникающие в процессе.
- Создавать мандалу, кодируя в неё своё намерение через визуальные образы.
- Выявлять собственное внутреннее сопротивление и применять методы для его проработки (самоанализ, диалог с саботажником).

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Навыком осознанного формирования и поддержания фокуса на своём намерении.
- Комплексом практических инструментов (визуализация, создание мандал) для подкрепления и эмоциональной «зарядки» намерения.
- Стратегией работы с препятствиями, позволяющей распознавать и трансформировать внутреннее сопротивление как часть пути к цели.
- Целостным подходом к реализации намерения — от его кристаллизации до воплощения с помощью изученных методов.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак.	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота	Формы контроля

		часах			в ак. часах	
Модуль 15. Сила намерения.						
1	Занятие 1. Развитие осознанности и концентрации внимания.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Мандалы по исполнению желаний.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Визуализация и притягивание желаемого.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Визуализация и притягивание желаемого часть 2.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Работа с внутренним сопротивлением – страхи и вторичная выгода. Методы работы.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**13,25**	**1,25**	**-**	**12**	

Содержание программы:

Занятие 1. Развитие осознанности и концентрации внимания.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Значение осознанности и концентрации внимания. Механизмы развития осознанности и концентрации, их нейробиологическая основа и фазы формирования. Практические методы развития этих навыков.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выберите одну из практик, предложенных в уроке, и добавьте в свои ежедневные привычки

Занятие 2. Мандалы по исполнению желаний.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Эффект арт-терапии. История и символика мандал. Основные принципы создания мандал по исполнению желаний.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Нарисуйте свою первую мандалу, направленную на исполнение конкретного желания.

Порядок выполнения:

Сформулируйте своё желание коротко и ясно.

Выберите подходящие символы и цвета, которые ассоциируются с вашим желанием.

Начертите круг и заполните его рисунком, стараясь передать суть вашего желания визуально.

После завершения рисунка напишите рядом или запишите в дневник, какое желание зашифровано в мандале.

Занятие 3. Визуализация и притягивание желаемого.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Процесс визуализации. Теория притяжения в повседневной жизни. Практическое применение визуализации. Метод идеомоторной тренировки.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Создайте четкий и яркий образ желаемого результата. Порядок выполнения: Выберите конкретную цель или желание, которое хотите осуществить. Нарисуйте подробную картину в своём воображении, включая: Визуальные детали: как выглядит ваша мечта? Сенсорные аспекты: какие звуки, запахи, вкусы и ощущения вы будете испытывать? Эмоции: какие чувства вы будете переживать, достигнув цели? Зафиксируйте созданный образ письменно.

3. Разработайте позитивные утверждения, основанные на созданном образе. Придумайте несколько утверждений, подтверждающих достижение вашей цели. Например: «Я живу в большом доме моей мечты». «Я достигаю финансового успеха и занимаюсь любимым делом». «Я строю здоровые и счастливые отношения». Повторяйте утверждения ежедневно, предпочтительно утром и вечером. Запишите эти утверждения.

4. Выделите 5-15 минут ежедневно для визуализации. Представляйте свой образ ярко и детально, повторяя позитивные утверждения. Заканчивайте сессию чувством благодарности и уверенности в исполнении задуманного. Как изменились ваши чувства после практики визуализации?

5. Определите два-три конкретных действия, которые можно предпринять для продвижения к цели. Реализуйте их в ближайшее время, отметив результат в дневнике. Запишите, какие шаги приблизят вас к цели.

Занятие 4. Визуализация и притягивание желаемого часть 2.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Какие практики укрепления намерения существуют. Как работать с негативными мыслями и страхами.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Создайте карточки-напоминания с позитивными утверждениями и основным намерением. Расположите их в местах, где вы часто бываете (рабочий стол, зеркало, холодильник). Периодически просматривайте и перечитывайте эти утверждения. Какие утверждения вы разместили на карточках?

3. Заведите дневник благодарности и ведите его ежедневно. Вечером запишите минимум три вещи, за которые вы благодарны. Отмечайте успехи и позитивные события, произошедшие за день. Читайте записи ежедневно, усиливая позитивное мышление. Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

4. Практикуйте замену негативных мыслей позитивными утверждениями. Записывайте возникающие негативные мысли и ставьте рядом позитивные альтернативы. Ежедневно читайте позитивные утверждения, чтобы укрепить уверенность в себе. Какие негативные мысли возникают у вас, когда вы думаете о своём намерении? Запишите их, а через тире - позитивное утверждение, которым можно её нейтрализовать.

Занятие 5. Работа с внутренним сопротивлением – страхи и вторичная выгода. Методы работы.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Виды внутреннего сопротивления. Методы работы с сопротивлением.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Выполните письменный анализ своих страхов. Составьте список своих страхов, связанных с движением к цели. Рядом с каждым страхом укажите возможные причины его возникновения. Напротив каждого страха запишите позитивные утверждения, которые помогут его нейтрализовать.

3. Проанализируйте свои вторичные выгоды. Определите, какие выгоды вы получаете, оставаясь в текущей ситуации. Задайте себе вопросы: Что я получаю, оставаясь в привычной зоне? Какие выгоды я извлекаю, избегая перемен? Так ли важны эти выгоды? Чего вы лишаетесь, оставаясь в текущей ситуации? Запишите свои открытия.

4. Практика диалога с внутренним сопротивлением. Для её выполнения вам понадобится тетрадь или чистая бумага. Представьте, что вы разговариваете с частью себя, которая боится или сопротивляется. Запишите вопросы, которые зададите своему внутреннему голосу: Что ты хочешь мне сказать? Каковы твои опасения? Запишите ответы и реакцию на них. Что вы поняли после этой практики?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 16. Сила женщины. Обретение внутренней опоры.

Цель модуля – сформировать у обучающихся осознанное и устойчивое чувство внутренней опоры через диагностику ресурсов, обретение аутентичности, практику самопринятия и выстраивание здоровых личных границ.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с системой личных ресурсов и предоставить инструменты для их диагностики и восстановления.
- Познакомить обучающихся с понятием «масок» и ролей, дать практики для исследования и контакта с подлинным «Я».
- Познакомить обучающихся с научно обоснованными практиками самосострадания и самопринятия для снижения внутренней критики и формирования здорового отношения к себе.
- Познакомить обучающихся с психологией личных границ, предоставить четкие алгоритмы и техники для их защиты и выражения своих потребностей без чувства вины.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Классификацию личных ресурсов (внутренние, внешние, экзистенциальные), структуру и назначение психологических «масок».
- Принципы самосострадания (по К. Нефф) и их связь с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ).
- Психологические основы здоровых границ, виды манипуляций и барьеров для их установки.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Проводить аудит своих текущих ресурсов и дефицитов, выявлять «утечки» энергии и планировать их восстановление.
- Отличать социальные роли от подлинных желаний, использовать техники для контакта с внутренним состоянием «здесь и сейчас».
- Применять практики самосострадания (например, «Как бы я поддержала друга») в моменты стресса или самокритики.
- Четко и экологично формулировать отказ, используя готовые алгоритмы и речевые формулы, распознавать и парировать манипуляции.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Навыком регулярной «ресурсной диагностики» и осознанного управления своей энергией.
- Способностью к большей аутентичности и жизни в согласии с собственными ценностями, а не только с ожиданиями окружающих.
- Внутренней установкой на доброе и поддерживающее отношение к себе, что является основой психологической устойчивости.
- Практическим инструментарием для защиты своего личного пространства, времени и энергии, что позволяет сохранять баланс и снижать выгорание.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 16. Сила женщины. Обретение внутренней опоры.						
1	Занятие 1. Мои ресурсы и дефициты. Диагностика текущей жизни.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Кто я без масок? Возвращение к себе настоящей.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Практика безусловного самопринятия и самосострадания.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Здоровые границы. Как говорить «нет» без чувства вины.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**6,5**	**1**	**-**	**5,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Мои ресурсы и дефициты. Диагностика текущей жизни.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Основы внутренней опоры как база устойчивости. Классификация ресурсов: внутренние, внешние, экзистенциальные. Диагностика ресурсов и дефицитов личности. Помощь и методика восстановления ресурсов.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. С чего начинается обретение внутренней опоры?
3. Какие факторы чаще всего ведут к истощению ресурсов?
4. Перечислите основные стратегии восстановления ресурсов.

Занятие 2. Кто я без масок? Возвращение к себе настоящей.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Маски и роли как защита и преграда подлинности. Путь к истинному «Я»: философия, преимущества и практики. Жизнь без масок: аутентичность, упражнения и преодоление ошибок.

Самостоятельная работа (0,5 ч.)

1. Что такое маски и роли в жизни человека?
2. Какие последствия возникают, если человек сливается со своими масками?
3. Как техника «Внутренний свидетель» помогает в самоисследовании?

Занятие 3. Практика безусловного самопринятия и самосострадания.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое самопринятие и самосострадание. Практики развития навыка самосострадания. Интеграция в повседневную жизнь. Связь с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ).

Самостоятельная работа (0,5 ч.)

1. Назовите три основы самосострадания по К. Нефф.
2. В чём польза самосострадания для эмоциональной устойчивости.
3. Как связан самосострадание с КПТ? Приведите пример техники.

Занятие 4. Здоровые границы. Как говорить «нет» без чувства вины.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Самодиагностика реакции на просьбы. Чек-лист «Карта моих границ». Алгоритм отказа + фразы на манипуляции. 5 психологических барьеров.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Заполните рабочую тетрадь «Мои ценности и истинные желания» — глубокая рефлексия поможет найти внутренние ценности и истинные желания, которые станут компасом для осознанных решений и укрепят уверенность в установке границ.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 17. Сила женщины. Энергия управления жизненной силой.

Цель модуля – сформировать у обучающихся навык осознанного управления жизненной энергией: диагностировать её "утечки", восстанавливать ресурсы через тело и ритуалы, а также нейтрализовывать основных внутренних потребителей энергии — самокритику и сопротивление.

Задачи модуля:

- Дать обучающимся систему для проведения энергетического аудита на трех ключевых уровнях (тело, эмоции, ум) и выявления основных "утечек".
- Сформировать понимание механизмов работы внутреннего критика и сопротивления, а также предоставить практические алгоритмы для работы с ними.
- Раскрыть потенциал тела как основного источника энергии и концепцию ритуалов как инструмента для создания устойчивых привычек самоподдержки.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Структуру и основные каналы "утечки" энергии на телесном, эмоциональном и ментальном

уровнях.

- Механизмы работы внутреннего критика и внутреннего сопротивления (вторичные выгоды), а также нейробиологическую основу формирования полезных ритуалов.
- Принцип единства сознания и тела и его значение для управления энергетическим состоянием.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Проводить личный энергетический аудит, определяя свои "слабые места" и ключевые стрессоры, истощающие ресурсы.
- Применять конкретный алгоритм для диалога и трансформации внутреннего критика, переводя его в поддерживающего "наставника".
- Использовать простые телесные практики (дыхание, заземление, осознанное движение) для моментального восстановления связи с собой и тонуса.
- Создавать и внедрять в свою рутину персональные ритуалы самоподдержки (утренние, дневные, вечерние), используя готовый чек-лист идей.
- Выявлять скрытые вторичные выгоды, стоящие за сопротивлением, и применять методы для их осознания и интеграции.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Навыком постоянного энергетического "мониторинга" и своевременного восстановления сил, предотвращая выгорание.
- Набором практических инструментов для перезагрузки на трех уровнях: тело (практики), ум (работа с критиком), эмоции (ритуалы).
- Осознанным подходом к построению ежедневного распорядка, где забота о себе и наполнение энергией становятся неотъемлемой, системной частью жизни, а не случайным событием.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 17. Сила женщины. Энергия управления жизненной силой.						
1	Занятие 1. Куда утекает энергия? Энергетический аудит.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Как остановить внутреннего критика.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Тело как источник силы. Простые практики для тонуса и здоровья.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Ритуалы самоподдержки и ежедневного наполнения.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Работа с внутренним сопротивлением – страхи и вторичная выгода. Методы работы.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**9,25**	**1,25**	**-**	**8**	

Содержание программы:

Занятие 1. Куда утекает энергия? Энергетический аудит.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Энергетический аудит и уровни утечек. Телесный уровень энергии. Чувственный уровень энергии. Умственный уровень энергии.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Как нарушения сна или отсутствие движения влияют на вашу жизнь? Какие шаги вы можете сделать для режима сна и активности, чтобы сохранить энергию?
3. Чувствуете ли вы упадок сил, когда откладываете дела на потом? Какие простые шаги помогут справиться с прокрастинацией и сохранить энергию?

4. Есть ли в вашем окружении люди, которые эмоционально истощают? Какие шаги вы можете сделать, чтобы сохранить энергию в общении?

Занятие 2. Как остановить внутреннего критика.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Почему самокритика разрушает мотивацию и прогресс. Алгоритм проработки внутреннего критика. Экология мыслей: практика и поддержка.

Самостоятельная работа (0,5 ч.)

1. Определите, чей голос критика активируется у вас при ошибке? Как заменить критику на поддержку своих сильных сторон?

2. Общаетесь ли с собой при ошибках как с лучшим другом, используя добрые фразы вроде «Ты старался, давай попробуем по-другому» вместо «Опять провалил»? Напишите примеры фраз.

3. Используете ли вы конструктивную критику вместо деструктивной? Перефразируйте деструктивные фразы в конструктивные: «Ты ничего не умеешь», «У тебя ничего не получится», «Ты неудачник».

Занятие 3. Тело как источник силы. Простые практики для тонуса и здоровья.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Тело как источник силы. Единство сознания и тела. Практики для восстановления диалога сознания и тела.

Самостоятельная работа (0,5 ч.)

1. В стрессовой ситуации переводите ли дыхание в осознанный режим? Как внедрить осознанное дыхание в следующий стресс?

2. Замечаете ли сигналы тела (напряжение, усталость) до того, как они станут болью? Что можно сделать при следующем сигнале?

3. Практиковали ли вы сканирование тела? Что изменилось после сканирования?

Занятие 4. Ритуалы самоподдержки и ежедневного наполнения.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Почему ритуалы работают: нейронаука саморегуляции. Конкретные ритуалы самоподдержки: утренние, дневные, вечерние. Чек-лист из 21 способа ежедневного наполнения.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Создайте карточки-напоминания с позитивными утверждениями и основным намерением. Расположите их в местах, где вы часто бываете (рабочий стол, зеркало, холодильник). Периодически просматривайте и перечитывайте эти утверждения. Какие утверждения вы разместили на карточках?

3. Заведите дневник благодарности и ведите его ежедневно. Вечером запишите минимум три вещи, за которые вы благодарны. Отмечайте успехи и позитивные события, произошедшие за день. Читайте записи ежедневно, усиливая позитивное мышление. Запишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

4. Практикуйте замену негативных мыслей позитивными утверждениями. Записывайте возникающие негативные мысли и ставьте рядом позитивные альтернативы. Ежедневно читайте позитивные утверждения, чтобы укрепить уверенность в себе. Какие негативные мысли возникают у вас, когда вы думаете о своём намерении? Запишите их, а через тире - позитивное утверждение, которым можно её нейтрализовать.

Занятие 5. Работа с внутренним сопротивлением – страхи и вторичная выгода. Методы работы.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Виды внутреннего сопротивления. Методы работы с сопротивлением.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Выполните письменный анализ своих страхов. Составьте список своих страхов, связанных с движением к цели. Рядом с каждым страхом укажите возможные причины его возникновения. Напротив каждого страха запишите позитивные утверждения, которые помогут его нейтрализовать.

3. Проанализируйте свои вторичные выгоды. Определите, какие выгоды вы получаете, оставаясь в текущей ситуации. Задайте себе вопросы: Что я получаю, оставаясь в привычной зоне? Какие выгоды я извлекаю, избегая перемен? Так ли важны эти выгоды? Чего вы лишаетесь, оставаясь в текущей ситуации? Запишите свои открытия.

4. Практика диалога с внутренним сопротивлением. Для её выполнения вам понадобится тетрадь или чистая бумага. Представьте, что вы разговариваете с частью себя, которая боится или сопротивляется. Запишите вопросы, которые зададите своему внутреннему голосу: Что ты хочешь мне

сказать? Каковы твои опасения? Запишите ответы и реакцию на них. Что вы поняли после этой практики?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 18. Сила женщины. Отношения. Экология связей.

Цель модуля – сформировать у обучающихся навык выстраивания экологичных отношений через освобождение от груза прошлого, освоение практических моделей коммуникации и заботы, а также нахождение баланса между социальными ролями.

Задачи модуля:

- Дать нейробиологическое обоснование и практические этапы для работы с негативным эмоциональным багажом (обиды, претензии).
- Познакомить обучающихся с концепцией «5 языков любви» как инструментом для эффективного выражения и получения поддержки в близких отношениях.
- Сформировать понимание принципов эффективной коммуникации и предоставить инструменты для ведения конструктивного диалога.
- Помочь обучающимся осознать свою систему социальных ролей и дать стратегии для управления ими без потери контакта с собой.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Нейробиологические механизмы формирования обид и базовые этапы работы с эмоциональной памятью.
- Концепцию «5 языков любви» Г. Чепмена и ее практическое применение для улучшения взаимопонимания.
- Основные принципы и структуру эффективного диалога, а также типичные коммуникативные барьеры.
- Принципы ролевого баланса и его влияние на психологическое благополучие.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Применять техники для осознанной работы с прошлыми обидами, переводя их в нейтральный опыт.
- Определять свои ведущие «языки любви» и языки близких, адаптировать форму заботы для более точной и эффективной поддержки.
- Использовать техники активного слушания и «Я-сообщений» для ясного выражения своих мыслей и чувств, а также для лучшего понимания партнера.
- Проводить аудит своих социальных ролей, расставлять приоритеты и создавать персональные стратегии для предотвращения ролевого конфликта и выгорания.
- Распознавать формы внутреннего сопротивления, возникающие при изменениях в сфере отношений, и применять методы для его проработки.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Навыком осознанного завершения эмоционально заряженных ситуаций из прошлого, что создает основу для более свободных отношений в настоящем.
- Инструментами для настройки «эмоциональной связи» в паре через язык заботы и конструктивный диалог.
- Осознанным подходом к распределению энергии между ключевыми социальными ролями, позволяющим сохранять личные границы и внутренний ресурс.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость	Теория в ак. часах	Прак-тика	Само-стоятель-ная ра-	Формы контроля

		в ак. часах		в ак. часах	бота в ак. часах	
Модуль 18. Сила женщины. Отношения. Экология связей.						
1	Занятие 1. Прошлое как опыт. Расчистка обид и претензий.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Языки любви. Как давать и принимать заботу.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Искусство диалога. Как доносить свои мысли и слышать партнера.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Ролевой баланс. Как быть женой, матерью, дочерью и не забывать о себе.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Работа с внутренним сопротивлением – страхи и вторичная выгода. Методы работы.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**9,25**	**1,25**	**-**	**8**	

Содержание программы:

Занятие 1. Прошлое как опыт. Расчистка обид и претензий.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Нейронная основа обид и претензий. Этапы работы с памятью. Ограничения и рекомендации.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Вспомните одну обиду из прошлого. Что вы чувствовали сильнее всего — гнев, страх, печаль или стыд? Где в теле отзывается эта обида — напряжение, холод или тяжесть?

3. Что нового вы можете сказать об этой обиде сегодня? О себе, о человеке или о смысле ситуации?

4. Напишите новый нарратив вашей обиды или ситуации в 2–3 предложениях: факт + ценность + новый смысл + фокус на настоящее.

Занятие 2. Языки любви. Как давать и принимать заботу.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое 5 языков любви и почему они важны. Практический разбор каждого языка. Как определять языки близких и применять их.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Как определить основной язык любви близкого человека? Для каждого языка любви (слова, время, помощь, подарки, прикосновения) приведите по 1 сигналу-признаку.

3. Вспомните ситуацию, когда ваши усилия заботы «не дошли» до близкого. Какой был ваш язык любви, а какой был нужен человеку? Что измените в следующий раз?

4. Сделайте несколько знаков внимания языком любви вашего близкого. Опишите: что именно сделали, как близкий отреагировал (мимика, слова, настроение), что вы почувствовали после этого опыта.

Занятие 3. Искусство диалога. Как доносить свои мысли и слышать партнера.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Основы и структура эффективного диалога. Барьеры в диалоге и пути их устранения. Методы повышения эффективности диалога.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Как преодолеть обобщение «ты всегда...» в разговоре?

3. Что делать, если эмоции мешают продолжить беседу?

4. Примените трёхчастное сообщение (ситуация + чувство + запрос) к ситуации, когда ваша просьба не была выполнена (например, не вынесен мусор или не помыта посуда).

Занятие 4. Ролевой баланс. Как быть женой, матерью, дочерью и не забывать о себе.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Принципы ролевого баланса и стратегии их достижения. Нейропсихология и стратегии управления ролями.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Скачайте и сохраните себе рабочую тетрадь «Сценарии моих отношений».
3. Заполните упражнения из раздела 1 «Диагностика: выявление повторяющихся сценариев».
4. Заполните упражнения из раздела 2 «Генезис: связь настоящего с прошлым».
5. Отправьте ссылку на заполненную рабочую тетрадь с доступом для просмотра.

Занятие 5. Работа с внутренним сопротивлением – страхи и вторичная выгода. Методы работы.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Виды внутреннего сопротивления. Методы работы с сопротивлением.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните письменный анализ своих страхов. Составьте список своих страхов, связанных с движением к цели. Рядом с каждым страхом укажите возможные причины его возникновения. Напротив каждого страха запишите позитивные утверждения, которые помогут его нейтрализовать.
3. Проанализируйте свои вторичные выгоды. Определите, какие выгоды вы получаете, оставаясь в текущей ситуации. Задайте себе вопросы: Что я получаю, оставаясь в привычной зоне? Какие выгоды я извлекаю, избегая перемен? Так ли важны эти выгоды? Чего вы лишаетесь, оставаясь в текущей ситуации? Запишите свои открытия.
4. Практика диалога с внутренним сопротивлением. Для её выполнения вам понадобится тетрадь или чистая бумага. Представьте, что вы разговариваете с частью себя, которая боится или сопротивляется. Запишите вопросы, которые зададите своему внутреннему голосу: Что ты хочешь мне сказать? Каковы твои опасения? Запишите ответы и реакцию на них. Что вы поняли после этой практики?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 19. Сила женщины. Проявление Я и моё дело в мире.

Цель модуля – сформировать у обучающихся навык осознанного и уверенного проявления себя в социуме, преодолевая внутренние страхи, выстраивая здоровые отношения с финансами, находя призвание и создавая аутентичный личный бренд.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с психологическими и нейробиологическими основами страхов, а также предоставить пошаговый алгоритм для их трансформации.
- Познакомить обучающихся с психологией финансового поведения, основными ошибками мышления и инструментами для построения экологичной системы управления личными финансами.
- Познакомить обучающихся с системным подходом к поиску профессионального призвания и развитию профессиональной идентичности.
- Познакомить обучающихся с концепцией личного бренда как инструмента презентации экспертизы, а также с основами управления цифровой репутацией.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Психологические и нейробиологические механизмы работы страха и самоограничений.
- Ключевые психологические установки и когнитивные искажения, влияющие на финансовое поведение.
- Структурные элементы и этапы поиска призвания (ценности, сильные стороны, запрос рынка).
- Основные компоненты личного бренда (якоря, позиционирование, каналы коммуникации) и принципы работы с цифровым следом.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Применять пошаговую технику для идентификации и проработки конкретных страхов, мешающих публичному проявлению.
- Проводить аудит своих финансовых установок, распознавать эмоциональные триггеры в отношении денег и применять базовые инструменты финансового планирования и контроля.
- Проводить системный самоанализ для определения вектора профессионального развития и сужения области поиска «дела по душе».
- Формулировать ключевые сообщения о своей экспертизе, выбирать подходящие каналы для их презентации и проводить базовый аудит своего цифрового присутствия.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Более осознанным и смелым подходом к заявлению о своих потребностях, талантах и границах в публичном пространстве.
- Базовыми навыками управления личными финансами не только как бюджетом, но и как энергией, что повышает общее чувство безопасности и свободы.
- Четким пониманием направления для профессиональной самореализации, основанным на синтезе внутренних запросов и внешних возможностей.
- Фундаментом для целенаправленного и уверенного формирования профессионального имиджа и репутации, как онлайн, так и оффлайн.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 19. Сила женщины. Проявление Я и моё дело в мире.						
1	Занятие 1. Страхи и самоограничения. Что мешает мне заявлять о себе?	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Деньги как энергия. Настройка здоровых финансовых потоков.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Мое призвание. Как найти дело по душе.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Личный бренд. Как уверенно презентовать себя и свои навыки.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**8,5**	**1**	**-**	**7,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Страхи и самоограничения. Что мешает мне заявлять о себе?

Видео-лекция (0,25 ч.)

Психологические основы страхов. Нейробиологические основы страха. Преодоление барьеров и страхов: 6 шагов трансформации.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Какой из страхов (осуждения, неудачи, успеха или конфликта) чаще всего вас сдерживает, и с какого шага трансформации начнёте?
3. Вспомните, какие тревожные мысли возникают у вас перед тем, как заявить о себе, и как их можно переформулировать в реалистичные?
4. Запишите одно достижение за день и объясните, почему это ваша заслуга, а не случайность.

Занятие 2. Деньги как энергия. Настройка здоровых финансовых потоков.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Психологические основы финансового поведения: установки, стереотипы, эмоции. Типичные ошибки финансового мышления. Построение системы управления финансами. Инструменты эмоционального контроля.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Какие установки о деньгах (например, «деньги — зло») вас ограничивают, и как их переформулировать?

3. Вспомните недавнюю импульсивную покупку — какую эмоцию вы хотели закрыть? Как можно было бы справиться без трат?

4. Готовы ли вы откладывать деньги на финансовую подушку безопасности? Подумайте, какую сумму или процент от дохода вы можете комфортно откладывать ежемесячно?

Занятие 3. Мое призвание. Как найти дело по душе.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Ключевые факторы поиска призвания. Системный подход к выбору дела. Развитие профессиональной идентичности.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Какие ценности откликаются в вашем внутреннем «Я» в призвании (стабильность, творчество, признание и др.)? Кратко объясните, почему.

3. Подумайте и назовите 3–5 умений из повседневной жизни, которые можно применить в профессиональной деятельности.

4. Опишите себя в новой профессиональной роли, связанной с вашим призванием, через год: что вы делаете, с кем взаимодействуете, где находитесь и какие эмоции это приносит.

Занятие 4. Личный бренд. Как уверенно презентовать себя и свои навыки.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое личный бренд и как люди воспринимают вашу экспертизу. Как построить структуру личного бренда. Цифровой след — как управлять своей репутацией в интернете. Как измерить эффективность личного бренда.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Проведите мини-исследование по практикуму «Поиск ниши и идеи».

Определите 3 свои сильные стороны и найдите конкретную проблему одной группы людей (например, женщины 40+, фрилансеры, малый бизнес), которой ваши сильные стороны могут помочь.

Пошаговый план:

Напишите 3 своих навыка, которые получаются хорошо и приносят удовольствие.

Подумайте и напишите, какой группе людей нужна помощь и какая у них главная проблема.

Сформулируйте гипотезу ниши: «Я помогу (аудитории) решить (проблему) через (ваш навык), чтобы они получили (результат)».

Отправьте ссылку на готовое предложение с доступом для просмотра.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 20. Заветная уборка.

Цель модуля – сформировать у обучающихся целостный навык осознанного и системного «очищения» на всех уровнях: ментальном, эмоциональном, телесном и физическом, превратив этот процесс в терапевтическую практику самоподдержки и обретения внутренней гармонии.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с основными психологическими блоками (установки, травмы), которые создают внутренний «беспорядок» и препятствуют ощущению чистоты.
- Познакомить обучающихся с устройством эмоциональной системы в теле, классификацией ключевых эмоциональных состояний и безопасными техниками их осознания и освобождения.
- Познакомить обучающихся с конкретными письменными и ментальными практиками («Письмо», «Выгрузка мыслей») для работы с застарелыми обидами и «мыслительной жвачкой».
- Познакомить обучающихся с нейробиологическим и психологическим обоснованием связи между чистотой внешнего пространства и внутренним состоянием, а также с принципами превращения

физической уборки в осознанный ритуал.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Психологические механизмы формирования внутренних блоков, негативных установок и их связь с ощущением «загрязненности».
- Как основные эмоции «живут» в теле, их психосоматические проявления и важность своевременного экологичного выражения.
- Классификацию из девяти ключевых эмоциональных состояний (6 негативных, 3 позитивных) и специфику работы с каждой из них.
- Нейробиологические основы влияния порядка в окружающей среде на снижение стресса, когнитивную функцию и общее благополучие.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Распознавать свои собственные психологические «блоки», мешающие внутренней чистоте, и применять базовые методы для их осознания и проработки.
- Применять телесные техники для отслеживания и освобождения застрявших эмоций, восстанавливая внутреннюю гармонию.
- Проводить глубокую работу с обидой через технику «Письмо» и практиковать регулярную «выгрузку» навязчивых мыслей для разгрузки ума.
- Осознанно подходить к физической уборке, видя в ней не рутину, а ритуал заботы о себе, и применять простые шаги для ее интеграции в жизнь как практику саморегуляции.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Целостным инструментарием для проведения регулярного «аудита» и «уборки» на уровне мыслей, эмоций и физического пространства.
- Навыком экологичного обращения со сложными эмоциями, что снижает уровень внутреннего напряжения и психосоматических проявлений.
- Практикой использования письменных техник и осознанной уборки как мощных инструментов для прояснения ума, освобождения от груза прошлого и создания поддерживающей внешней среды.
- Новым восприятием порядка не как цели, а как следствия и инструмента внутреннего равновесия, что формирует устойчивый цикл саморегуляции и заботы о себе.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 20. Заветная уборка.						
1	Занятие 1. Что мешает внутренней чистоте? Психологические блоки, негативные установки, эмоции, старые травмы.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Как устроены наши чувства и эмоции в теле.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Техника освобождения эмоций из тела.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Девять эмоциональных состояний.	2,75	0,25	-	2,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Работа с обидой через практику «Письмо».	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
6	Занятие 6. Выгрузка мыслей.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
7	Занятие 7. Физическая уборка пространства. Какой в ней скрыт психологический смысл.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**12,75**	**1,75**	**-**	**11**	

Содержание программы:

Занятие 1. Что мешает внутренней чистоте? Психологические блоки, негативные установки, эмоции, старые травмы.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Препятствия к достижению и поддержанию внутренней чистоты в контексте психологии. Причины и природа таких препятствий. Их механизмы воздействия. Методы преодоления.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Вспомните ситуацию, в которой вы почувствовали сильное сопротивление чему-то новому или нежелание двигаться вперёд. Зафиксируйте ваши первые мысли и чувства в этот момент. Запишите их подробно, обращая внимание на любые образы, воспоминания или ассоциации, возникающие в вашем сознании.

2. Определите, какой именно блок мог повлиять на ваше поведение в тот момент. Например, это могло быть негативное убеждение («Я не заслуживаю лучшего»), реакция на травму («Меня отвергли раньше») или подавленная эмоция («Страх перед переменами»).

Занятие 2. Как устроены наши чувства и эмоции в теле.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Причины утраты внутренней гармонии. Инструменты для восстановления гармонии. Почему важно отпускать эмоции.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Понаблюдайте за своими физическими реакциями в течение дня. Если заметите признаки дискомфорта или физического напряжения, попробуйте выявить их причину (эмоциональную или физическую) и запишите свои идеи.

2. Составьте список из 3-5 эмоций, которые вы хотели бы отпустить, высвободить для поддержания здоровья и психологической устойчивости (например, гнев, печаль, апатию и др.). Порассуждайте, как бы изменилась ваша жизнь, если бы вы смогли их отпустить?

Занятие 3. Техника освобождения эмоций из тела.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Способы освобождения от эмоций. Как проходит процесс освобождения. Регулярное освобождение от эмоций.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Оцените по шкале от 1 до 5 полезные привычки из урока, которые помогают регулярно освобождаться от мелких, повседневных эмоций (где 1 — мне это совершенно не подходит, до 5 — стараюсь делать так, как можно чаще). Составьте свой собственный рейтинг полезных привычек для освобождения эмоций. При желании добавьте туда ваши личные привычки, которые не были перечислены.

3. Примените технику освобождения из дополнительного материала и поделитесь своими ощущениями, результатами, инсайтами. Для этого можете использовать список из 3-5 негативных эмоций из предыдущего домашнего задания.

Занятие 4. Девять эмоциональных состояний.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Шесть негативных и три положительных эмоциональных состояния. Признаки и проявления этих состояний. Процесс освобождения для каждой эмоции.

Самостоятельная работа (2,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Вспомните ситуацию, когда вы находились в негативном эмоциональном состоянии (злости, гордыни, страха и др.). Что было вашим первым импульсом: попытаться отвлечься или остаться с этим чувством?

3. Используйте список слов-маркеров, чтобы оценить свое эмоциональное состояние. Какие слова из списка вы произносите чаще всего? О каком вашем эмоциональном состоянии это говорит?

4. Выберите одну негативную эмоцию, которую вы часто испытываете (например, страх). Попробуйте применить технику освобождения из дополнительного материала, чтобы отпустить эту эмоцию. Запишите свои наблюдения.

Занятие 5. Работа с обидой через практику «Письмо».

Видео-лекция (0,25 ч.)

Механизмы возникновения обид. Этапы работы с прошлыми обидами. Техника «Письмо» для освобождения от накопленных негативных эмоций.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Выделите две-три самые значимые обиды из вашего прошлого. Запишите рядом с каждой обидой, какой вывод вы сделали о себе или мире после произошедшего события. Проанализируйте свои мысли: являются ли они объективным отражением действительности или всего лишь когнитивными искажениями?

2. Выберите старую обиду, которая до сих пор беспокоит вас. Попробуйте технику «Письмо», чтобы освободиться от накопленных негативных эмоций, связанных с этой ситуацией. Поделитесь своими ощущениями, результатами, инсайтами.

Занятие 6. Выгрузка мыслей.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Почему важна способность отпускать мысли и обязанности. Как освобождение ума улучшает вашу продуктивность и уменьшает стресс. Какие механизмы мозга задействуются при практике отпускания. Связь между психологической разгрузкой и улучшением физического состояния. Общие принципы формирования устойчивого навыка освобождения от беспорядка в уме.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Опишите ваш идеальный вечер, свободный от любых навязчивых мыслей и переживаний. Как он выглядит? Как вы себя ведете и чувствуете в этом состоянии?

3. Для достижения успеха очень важен психологический настрой. Представляя себе идеальный вечер без «когнитивного перегруза», попытайтесь выполнить практику отпускания текущих дел, как описано в дополнительном материале. Поделитесь своими выводами и впечатлениями.

Занятие 7. Физическая уборка пространства. Какой в ней скрыт психологический смысл.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Влияние окружающей среды на психоэмоциональное состояние, значение ухода за своим жилищем как форму заботы о себе, воздействие чистоты на биохимию мозга и простые практические шаги, превращающие уборку в целебный ритуал.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Выберите одну зону дома, которую давно хотели прибрать. Сделайте небольшую уборку (10 минут достаточно). Затем запишите три вещи, за которые благодарны в своей жизни прямо сейчас. Эта техника позволит укрепить связь между уборкой и положительными эмоциями.

3. Выберите один из способов энергетической чистки дома, которые приведены в дополнительном материале. Внедрите его во время следующей уборки дома. Поделитесь своими впечатлениями.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 21. Род и становление традиций.

Цель модуля – сформировать у обучающихся осознанное и бережное отношение к своему родовому наследию, научившись различать, анализировать и сознательно отбирать традиции, ценности и сценарии для построения собственной идентичности и передачи дальше.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с базовыми принципами семейных систем, видами родового наследия (генетического, психологического, материального, духовного) и понятием родовых сценариев.
- Познакомить обучающихся с понятием традиции как основы родовой культуры, её функциями в обществе и механизмами передачи между поколениями.
- Познакомить обучающихся с концепцией скрытых родовых ценностей и установок («родительских предписаний»), а также с методами их выявления и анализа.
- Познакомить обучающихся с концепцией «родового багажа» и дать практические инструменты для его осознанного аудита: отделения ценного наследия от ограничивающего, практик благодарности и отпускания.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Основные законы семейных систем (иерархия, баланс «брать-давать», принадлежность) и как они проявляются в жизни.
- Социальные и психологические функции традиций, их роль в формировании идентичности и стабильности системы.
- Структуру и виды неявных родовых посланий (установки, сценарии, «негласные правила»), передающихся из поколения в поколение.
- Принципы осознанной работы с родовым наследием: анализ, выбор, интеграция, трансформация.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Проводить базовый анализ своей семейной системы, определяя своё место в ней и выявляя повторяющиеся сценарии.
- Различать живые, поддерживающие традиции от формальных или деструктивных, и сознательно решать, что переносить в свою жизнь и будущее.
- Распознавать скрытые родовые ценности и установки в своих автоматических реакциях, решениях и жизненных выборах.
- Проводить аудит «родового багажа»: осознанно выбирать, какие ресурсы, качества и мудрость взять с собой, а какие травмы, ограничения и неразрешённые конфликты — признать и оставить в прошлом с благодарностью.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Методологией для системного взгляда на свою историю, что снижает чувство личной вины и увеличивает степень свободы выбора.
- Навыком осознанного формирования своих собственных, экологичных традиций, основанных на выбранных ценностях.
- Умением отделять свою индивидуальную личность от навязанных родовых программ, сохраняя при этом связь с ресурсной силой и мудростью предков.
- Практиками (ритуалами благодарности, письменными техниками) для завершения неоконченных процессов в родовой системе и установления здоровой, поддерживающей внутренней связи с родом.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 21. Род и становление традиций.						
1	Занятие 1. Род как система. Что мы наследуем на самом деле?	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Традиции как основа родовой культуры.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Родовые ценности и скрытые установки.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Наследие рода. Что взять с собой, а что — оставить в прошлом?	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**7**	**1**	**-**	**6**	

Содержание программы:

Занятие 1. Род как система. Что мы наследуем на самом деле?

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое род. Теория семейных систем. Виды наследия. Родовые сценарии и программы. Понимание своего места и роли в родовых сценариях.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Как вы понимаете утверждение о том, что род — это «система смыслов и особый язык, на котором мир обращается к человеку через опыт предков»? Приведите 2-3 примера того, как этот «язык рода» может проявляться в повседневной жизни семьи (в традициях, реакциях на события, способах выражения чувств).

3. Выполните Упражнение «Мои наследия». Запишите свои наблюдения после него.

Занятие 2. Традиции как основа родовой культуры.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Родовые культуры - общие закономерности. Понятие традиции и её виды. Функции традиций в обществе. Передача традиций между поколениями.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Какие 3 самые яркие традиции вашего рода вы можете назвать?
3. Какой скрытый смысл или установка могла стоять за каждой традицией? (Например, традиция шикарного застолья — «Мы богаты и щедры» или «Мы должны выглядеть успешными, даже если это не так»?).
4. Какая традиция была для вас самой ресурсной, дающей чувство защищённости и принадлежности?

Занятие 3. Родовые ценности и скрытые установки.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Систему ценностей в родовом обществе. Как обнаружить родовые ценности. Понятие «родительских предписаний».

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните Упражнение «Семейный словарь». Запишите свои наблюдения после него.
3. Какие основные родовые установки/предписания вы наблюдаете в своей жизни? Каким образом они могли повлиять на ваши убеждения о себе и мире вокруг?

Занятие 4. Наследие рода. Что взять с собой, а что — оставить в прошлом?

Видео-лекция (0,25 ч.)

Концепцию «багажа предков». Благодарность и отпускание. Родовую память как неосознанную верность предкам. Как осознать и соединиться с энергией предков.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните Ритуал «Мысленное письмо предкам». Запишите свои наблюдения после него.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 22. Род и становление традиций.

Цель модуля – сформировать у обучающихся практические навыки осознанного создания, поддержания и творческого обновления семейных традиций и праздников, основываясь на понимании их глубинного смысла и роли в укреплении семьи и связи поколений.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с ролью современной семьи как активного хранителя и транслятора культурного кода через обряды и традиции, включая их психологическое значение.
- Познакомить обучающихся с методами и принципами передачи традиций в процессе воспитания, подчеркнув роль диалога между поколениями.
- Познакомить обучающихся с сакральным и бытовым смыслом ключевых праздников и обрядов жизненного цикла, а также с принципами создания современных семейных праздников.
- Познакомить обучающихся с концепцией жизненного цикла традиций, механизмами их естественного обновления и важностью личного, осознанного выбора в этом процессе.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Функции и психологическую роль семейных обрядов и традиций в формировании чувства принадлежности, безопасности и идентичности у членов семьи.
- Эффективные методы передачи ценностей и традиций детям в современном контексте,

балансируя между уважением к старшим и актуальностью для младших.

- Глубинный смысл (сакральный, культурный, социальный) традиционных праздников и обрядов (свадьба, рождение, поминовение), а также логику создания личных семейных праздников.
- Закономерности «рождения», «расцвета», «угасания» и «трансформации» традиций, понимая, что их изменение — естественный процесс.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Анализировать существующие в своей семье традиции, наполнять их осознанным смыслом и поэзией, адаптировать под современные условия.
- Вовлекать разные поколения семьи (детей, родителей) в процесс обсуждения, поддержания и создания новых традиций, выстраивая диалог.
- Создавать и проводить осмысленные семейные праздники и ритуалы (как традиционные, так и авторские), которые укрепляют связь между членами семьи.
- Осознанно решать, какие традиции нуждаются в обновлении, какие — в бережном сохранении, а какие — в благодарном завершении, понимая это как акт личной свободы и творчества.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Навыком превращения повседневной семейной жизни в осмысленное пространство традиций, где даже маленькие ритуалы несут объединяющий смысл.
- Инструментарием для воспитания у детей уважения к наследию и одновременно — свободы для его творческого переосмысления.
- Умением «оживлять» культурный код через праздники, делая его лично значимым и эмоционально наполненным для всех членов семьи.
- Пониманием себя не как пассивного наследника, а как активного становителя традиций — человека, который осознанно курирует связь времен в своей семье.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 22. Род и становление традиций.						
1	Занятие 1. Семья как хранитель традиций.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Воспитание в традициях рода.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Праздники и обряды.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Цикл жизни (рождение, расцвет, угасание, трансформация).	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**7**	**1**	**-**	**6**	

Содержание программы:

Занятие 1. Семья как хранитель традиций.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Семейные обряды и их поэзия: обрядовый русский фольклор. Структура современной семьи. Роль семьи в сохранении культурного наследия. Психология семейных традиций.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Каким образом традиционные обряды влияют на сохранение культурных норм и социальных ролей в современных условиях? Приведите примеры обрядов, которые сохранились в вашей семье, и расскажите, какую ценность они имеют для вас лично.

3. Выберите один из жизненных циклов (рождение, свадьба или похороны) и сравните традиционные обряды, описанные в уроке, с современными практиками вашей семьи или семей ваших знакомых. Какие элементы традиционного обряда сохранились, а какие трансформировались под влиянием современности?

Занятие 2. Воспитание в традициях рода.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Роль традиций в культуре и семье. Методы передачи традиций. Роль старшего поколения. Традиции и современность: новый диалог поколений.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Проанализируйте, какие методы передачи традиций и ценностей из описанных в уроке (устное наставничество, фольклор, личный пример) вы используете в своей семье или планируете использовать в будущем?

3. Как вы считаете, какие традиционные методы воспитания можно интегрировать в цифровой формат.

Занятие 3. Праздники и обряды.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Суть и сакральный смысл праздников в быту и культуре. Традиционные праздники: от бытового до сакрального смысла. Обряды жизненного цикла. Современные семейные праздники.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Выберите один из традиционных календарных праздников (например, Иван Купала). Объясните, почему, на ваш взгляд, некоторые традиции этого праздника сохранились, а другие трансформировались или исчезли. Предложите вариант возрождения одного из утраченных обрядов в современных условиях.

Занятие 4. Цикл жизни (рождение, расцвет, угасание, трансформация).

Видео-лекция (0,25 ч.)

Почему традиции умирают. Необходимость и механизмы обновления традиций. Традиция как акт свободного выбора.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Выполните Упражнение «Карта семейных традиций». Запишите свои наблюдения после него.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 23. Род и становление традиций.

Цель модуля – сформировать у обучающихся понимание глубинного, архетипического и символического языка традиций и ритуалов, а также их ключевой роли в формировании и поддержании как родовой, так и личностной идентичности.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с концепцией символического языка (предметы, действия, еда) в традициях, раскрыть их связь с архетипами коллективного бессознательного и объяснить универсальные смыслы, стоящие за привычными обрядами.
- Познакомить обучающихся с понятием родовой памяти как основы семейной идентичности, показать роль семейных мифов и историй в формировании «Мы» и их влияние на личностное самоопределение.
- Познакомить обучающихся с ритуалом как фундаментальной социальной и психологической технологией, его структурой, типами и ключевыми функциями в поддержании целостности семьи и передачи смыслов во времени.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Символическое значение ключевых элементов традиций (круг, дерево, огонь, хлеб, яйцо и т.д.) и как они подключают человека к архетипическим пластам психики.
- Механизм формирования «родовой памяти» и «семейного мифа», их влияние на восприятие мира, ценности и жизненные сценарии членов семьи.
- Классическую структуру ритуала (выделение из обыденности, лиминальная/пороговая фаза,

реинтеграция) и его основные социальные функции (сплочение, переход, утешение, передача ценностей).

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- «Считывать» скрытые смыслы в привычных семейных и культурных традициях, переводя их с языка действий на язык ценностей и архетипов.
- Осознанно работать с семейными историями, отделяя факты от их интерпретаций (мифа), и формировать нарратив, который укрепляет здоровую идентичность семьи и её членов.
- Создавать осмысленные личные и семейные ритуалы, понимая их структуру и наполняя их актуальным, глубоким содержанием для решения конкретных задач (переход, поддержка, благодарность).

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Глубоким пониманием традиций не как набора правил, а как живого языка, на котором семья и культура разговаривают с глубинными слоями психики человека.
- Навыком рефлексии над собственной идентичностью, видя её связь с семейными нарративами и способностью сознательно влиять на эту связь.
- Инструментом ритуала как мощным средством для управления смыслами, регуляции эмоционального климата в семье и маркировки важных жизненных переходов, превращая их из стресса в ресурс.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 23. Род и становление традиций.						
1	Занятие 1. Символический язык традиций.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Родовая память и идентичность.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Ритуал - от действия к смыслу.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5,25**	**0,75**	**-**	**4,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Символический язык традиций.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Роль символов, предметов, еды, действий в традициях. Почему мы наряжаем елку, красим яйца или едим определенные блюда. Архетипы и коллективное бессознательное в традициях.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните упражнение «Расшифровка символа». Запишите свои наблюдения после него.

Занятие 2. Родовая память и идентичность.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Как истории о предках формируют идентичность семьи. Функция мифов. Понятие родовой памяти. Формирование личностной идентичности. Роль традиций в самоопределении.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните упражнение «Написание “Семейной саги”». Запишите свои наблюдения после него.

Занятие 3. Ритуал - от действия к смыслу.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Три типа ритуалов: как общество поддерживает себя во времени. Структура ритуала (формула смысла). Функции ритуала в семье.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выполните упражнение практическое задание «Создай ритуал». Запишите свои наблюдения после него.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 24. Род и становление традиций.

Цель модуля – сформировать у обучающихся навык проектирования, создания, интеграции и поддержания осмысленных семейных традиций, отвечающих актуальным потребностям семьи на конкретном жизненном этапе.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с методом диагностики актуальных потребностей семьи (сплочение, поддержка, развитие, отдых, адаптация к изменениям) и привязки к ним будущих традиций.
- Познакомить обучающихся с пошаговым алгоритмом создания новой традиции: от формулировки цели и ценности до разработки сценария и первого запуска.
- Познакомить обучающихся с методами бережной интеграции и обновления старых традиций, а также создания связующих элементов между практиками разных поколений.
- Познакомить обучающихся с ключевыми принципами «оживления» и поддержания традиции: важность добровольности, эмоционального наполнения, регулярности и избегания рутинизации.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Ключевые потребности семьи на разных этапах жизненного цикла и типы традиций, которые могут эти потребности удовлетворить.
- Структуру и этапы проектирования новой традиции (от идеи до реализации).
- Принципы работы с «наследием»: как отличить устаревшую форму от живой сути и обновить первую, сохранив вторую.
- «Золотые правила» поддержания живой традиции: эмоции важнее формы, добровольность важнее долга, подготовка — часть ритуала.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Проводить «аудит потребностей» своей семьи и формулировать запрос на создание или обновление традиции.
- Пошагово разрабатывать сценарий новой традиции, наполняя его личными смыслами, символами и атрибутами.
- Встраивать новые традиции в существующий семейный уклад, находить компромиссы между поколениями и создавать объединяющие гибридные формы.
- Запускать, корректировать и поддерживать традиции, отслеживая эмоциональный отклик семьи и не допуская их вырождения в формальную повинность.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Навыком социального проектирования в микро-масштабе — способностью целенаправленно создавать в семье пространства смысла, связи и поддержки через ритуалы.
- Инструментарием фасилитатора семейных изменений — умением мягко вести семью через обсуждение, создание и внедрение новых практик.
- Концепцией «живой традиции» как динамичного, а не статичного явления, которое требует внимания, творчества и чуткости, но взамен даёт неформальную силу, идентичность и устойчивость семье.
- Готовым личным проектом — планом по созданию или обновлению как минимум одной конкретной семейной традиции.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 24. Род и становление традиций.						

1	Занятие 1. Диагностика потребностей семьи. Какие традиции нам нужны сейчас?	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Алгоритм создания новой традиции.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Интеграция старых и новых традиций.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Запуск и поддержание. Как сделать традицию живой?	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**8,5**	**1**	**-**	**7,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Диагностика потребностей семьи. Какие традиции нам нужны сейчас?

Видео-лекция (0,25 ч.)

Анализ текущего этапа жизни семьи (появление детей, переезд, взросление детей). Какие функции должны выполнять новые традиции (сплочение, поддержка, развитие, отдых).

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Выполните практику «Создание “Карты потребностей семьи”». Запишите свои наблюдения после нее.

Занятие 2. Алгоритм создания новой традиции.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Цель и ценность (Зачем? Какую потребность закрывает?). Символическое ядро (Какой главный символ или действие?). Сценарий и атрибуты (Кто, когда, где, что делает?). Первый запуск и фиксация. Обратная связь и адаптация.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Выполните «Шаг 1: Диагностика потребности» и «Шаг 2. Формулировка цели и ценности» из практики «Разработка черновика своей новой традиции по предложенному алгоритму».

Занятие 3. Интеграция старых и новых традиций.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Как бережно обновить устаревшую, но важную традицию. Как создать «мостик» между традициями разных поколений в одной семье. План оживления традиций.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Опишите, какую устаревшую, но важную традицию вашей семьи вы могли бы бережно обновить, используя изученные на уроке механизмы: творческое участие, переход на современный язык и создание новых ритуалов на основе старых. Приведите конкретные примеры, как вы могли бы вовлечь разные поколения в этот процесс, чтобы традиция стала общей и значимой для всех.

Занятие 4. Запуск и поддержание. Как сделать традицию живой?

Видео-лекция (0,25 ч.)

Роль эмоций и добровольности. Как не превратить традицию в обязанность. Важность регулярности и подготовки.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Выберите одну семейную традицию и проведите её анализ с точки зрения описанных в уроке принципов.

3. Составьте план по оживлению этой традиции, учитывая роль эмоций, добровольности, регулярности и подготовки.

4. Опишите, какие сложности могут возникнуть при реализации этого плана, и предложите варианты их решения.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 25. Мифологическая геометрия. Миф как геометрический код.

Цель модуля – сформировать у обучающихся понимание фундаментальной связи между геометрией, архетипами и мифологическим мышлением, раскрывая сакральную геометрию как универсальный язык для описания структуры мироздания и психики.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с концепцией сакральной геометрии как праязыка символов, объяснить её связь с мифологическим и магическим мышлением через принципы ритма, симметрии и повтора.
- Познакомить обучающихся с «первичными формами» (точка, круг, квадрат, треугольник, крест, спираль) как архетипическими проекциями, раскрыть их универсальное символическое значение и роль в построении мифологических сюжетов и космогоний.

Планируемые результаты освоения модуля.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **знать:***

- Основные принципы сакральной геометрии и почему простые геометрические формы стали основным инструментом для моделирования устройства Вселенной, общества и души в древних культурах и духовных традициях.
- Универсальное архетипическое значение ключевых геометрических форм (круг – целостность, вечность; квадрат – земля, порядок; треугольник – динамика, иерархия; спираль – развитие, цикл; крест – выбор, соединение миров) и как они проявляются в мифах, сказках, искусстве и архитектуре.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- «Считывать» геометрический код в знакомых мифах, ритуалах, произведениях искусства (например, круглый стол короля Артура, квадратный храм как модель мира, спиральный лабиринт).
- Анализировать свою жизнь и внутренние процессы через призму геометрических архетипов (например, «на каком витке спирали развития я нахожусь?», «где в моей жизни нарушен баланс между кругом (гармония) и квадратом (порядок)?»).
- Осознанно использовать базовые формы в личных практиках (медитации, мандалы, расстановка пространства) для структурирования намерений и доступа к архетипическим энергиям.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- Новым языком для понимания мира — умением видеть за многообразием явлений их простые, архетипические геометрические паттерны.
- Ключом к «прошивке» мифов и культурных кодов, понимая, что многие сложные повествования и символы строятся на комбинации и трансформации базовых геометрических архетипов.
- Инструментом для упорядочивания внутреннего хаоса, используя геометрию как карту для навигации по собственной психике и жизненным процессам.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 25. Мифологическая геометрия. Миф как геометрический код.						
1	Занятие 1. Почему геометрия стала языком мифа?	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Первичные формы и их мифологические проекции.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**2,5**	**0,5**	**-**	**2**	

Содержание программы:

Занятие 1. Почему геометрия стала языком мифа?

Видео-лекция (0,25 ч.)

Сакральная геометрия: смысл, происхождение и связь с мифом. Геометрия как модель мироздания. Роль повтора, ритма и симметрии в магическом мышлении.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что такое сакральная геометрия?
3. Как мифология связана со структурой мироздания?
4. Почему геометрия считается языком мифа?

Занятие 2. Первичные формы и их мифологические проекции.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Основные понятия первичных форм и архетипов. Особенности мифологических проекций. Значение и символика геометрических форм. Роль геометрии как языка архетипов и структуры мифа.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Какие символические значения имеют точка, линия, круг, квадрат и треугольник в мифологии?
3. Какие примеры мифологических проекций соответствуют каждой форме?
4. Назовите динамическую последовательность форм в мифе.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 26. Мифологическая геометрия. Космогонические мифы и пространственные модели.

Цель модуля – сформировать у обучающихся целостное представление об архетипических пространственных моделях (вертикаль, горизонталь, спираль, волна), которые лежат в основе мифов о творении мира, структурируют культурное пространство и описывают глубинные процессы психической трансформации.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с архетипом Вертикали Мира (Ось, Дерево, Гора, Кристалл) как моделью связи между уровнями бытия (небо-земля-подземный мир) и символом духовного восхождения или падения.
- Познакомить обучающихся с архетипами горизонтальной организации мира (Круг, Квадрат, Крест, Четыре стороны света) как моделью упорядочивания хаоса, создания сакрального центра («пупа земли») и определения своего места в мироздании.
- Познакомить обучающихся с архетипами Спирали и Лабиринта как моделями нелинейного пути развития, инициации, встречи с глубинным «Я» (Минотавром) и трансформации, где путь важнее цели.
- Познакомить обучающихся с архетипом Воды, Волны и Потока как моделью бессознательного, цикличности, времени, очищения, памяти и вечного обновления (смерть и рождение).

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Универсальные воплощения Вертикали Мира в мифах и культурах и их психологическое значение как метафоры уровней сознания (сверхсознание, эго, подсознание) и духовных поисков.
- Символику и смысл горизонтальных моделей: Круг (совершенство, цикл, небесный свод), Квадрат (упорядоченный мир, мандала, город, дом), Крест (выбор, соединение противоположностей, страдание и искупление, пересечение путей).
- Разницу и связь между спиралью (развитие, расширение сознания, эволюция) и лабиринтом (испытание, инициация, возвращение в центр, смерть эго), а также их роль в мифах и ритуалах перехода (нить Ариадны как связь с высшим «Я»).
- Воду как архетип первичного хаоса, материнского лона, памяти, подсознания, эмоций и очистительной силы в мифах о потопе, образах реки жизни (Стикс, Лета) и океана бессознательного.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Анализировать мифы, сказки, сновидения и произведения искусства через призму пространственных архетипов, определяя, какая модель (вертикаль/горизонталь/спираль/поток) является в них доминирующей и как она раскрывает сюжет.
- Применять эти модели для самодиагностики: определять свою «точку на карте» (на какой оси

или в какой точке лабиринта я нахожусь?), понимать характер своего жизненного пути (линейный восходящий, циклический, спиральный).

- Использовать пространственные архетипы как инструменты в личных практиках и ритуалах: например, медитация на Мировое Древо для выравнивания, рисование мандалы (квадрат в круге) для упорядочивания внутреннего состояния, прохождение лабиринта для принятия решения.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Набором карт для навигации по внутренней и внешней реальности. Они научатся не просто жить в мире, а «читать» его архитектуру как проекцию коллективной психики.
- Глубоким пониманием мифа как пространственного нарратива. Любой космогонический миф — это ответ на вопросы «Где верх и низ? Где центр? Куда и как мы движемся?».
- Языком для описания самых сложных внутренних процессов: экзистенциальный кризис можно описать как «потерю оси», поиск себя — как «путешествие в центр лабиринта», личностный рост — как «движение по восходящей спирали».
- Ключом к архетипической силе места: они поймут, почему одни места (горы, перекрёстки, источники) считаются сакральными — они материализуют эти глубинные геометрические паттерны.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Само-стоятель-ная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 26. Мифологическая геометрия. Космогонические мифы и пространственные модели.						
1	Занятие 1. Вертикаль мира: ось, дерево, гора.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Горизонталь мира: круг, квадрат, крест.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Спираль и лабиринт: путь инициации.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Вода и волна: текучесть и цикличность.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5**	**1**	**-**	**4**	

Содержание программы:

Занятие 1. Вертикаль мира: ось, дерево, гора.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Космогонические мифы и карта мира. Универсальные символы Оси Мира. Вертикаль мира в культуре и мифах. Ось Мира: от горы до кристалла. Эволюция Оси Мира.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что означает принцип Центра в космогонических мифах?
3. Что символизируют ветви, ствол и корни Мирового Древа?
4. Почему Мировая Гора считается символом Оси Мира?

Занятие 2. Горизонталь мира: круг, квадрат, крест.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Значение круга, квадрата и креста в модели горизонтали мира. История и символика креста и четырёх сторон света. Архетипы горизонтали мира и их роль в психике человека. Глубинная драма человеческого духа в символах горизонтали мира.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что означает горизонталь мира в космогонических мифах?
3. Что символизируют круг, квадрат и крест в модели горизонтали мира?
4. В каких формах и местах можно встретить проявления символов круга, квадрата и креста?

Занятие 3. Спираль и лабиринт: путь инициации.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Спираль и лабиринт как путь инициации. Роль нити Ариадны. Происхождение лабиринта и его сакральный смысл. Кельтские символы. Символика змеи-дракона в мифологии.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что общего у спирали и лабиринта как путей инициации?
3. Что символизирует нить Ариадны в лабиринте?
4. Почему в центре лабиринта всегда должен быть «монстр»?

Занятие 4. Вода и волна: текучесть и цикличность.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Вода, волна и потоп как символы циклов. Водный лабиринт подсознания и спираль души. Интерпретация образа реки в мифологии и культуре.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что символизирует волна в мифах и архетипах?
3. В чём двойственная природа волны потопа?
4. Какую роль играют священные реки как границы трансформации?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 27. Мифологическая геометрия. Тело, жесты и ритуальная геометрия.

Цель модуля – сформировать у обучающихся понимание человеческого тела, его движений и одежды как микрокосма, воплощающего универсальные геометрические и мифологические принципы, и научить осознанно использовать эти принципы в ритуальных и повседневных практиках.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с концепцией тела как микрокосма (от античности до эпохи Возрождения: Леонардо да Винчи, Роберт Фладд), раскрывающей связь пропорций человека с гармонией вселенной (макрокосмом).
- Познакомить обучающихся с ритуальными жестами (мудрами, позами, знаками) как «языком тела вселенной», закрепляющим и направляющим энергию через геометрические паттерны (крест, круг, вертикаль).
- Познакомить обучающихся с танцем и хороводом как живой, динамической формой мифологической геометрии, воспроизводящей в движении ключевые архетипы (круг, спираль, крест, вертикаль).
- Познакомить обучающихся с орнаментом и кроем традиционной одежды как системой защитной и упорядочивающей геометрии, которая маркирует границы тела, статус и связь с космическими ритмами.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Историко-философскую концепцию «человека-микрокосма» и её отражение в искусстве и эзотерических учениях (витрувианский человек, диаграммы Фладда).
- Сакральное значение базовых ритуальных жестов: крестообразное сложение рук (защита, уподобление оси мира), круг сложенных ладоней (единство, прием энергии), поднятые руки (устремление, связь с вертикалью).
- Архетипическую геометрию народного и сакрального танца: круг (единство общины, солнце), спираль (развитие, лабиринт), зигзаг (молния, пробуждение), крест (освоение пространства).
- Язык орнамента и кроя: магическую функцию вышивки (оберег на границах — воротах, рукавах, подоле), символику геометрических фигур на одежде (круги-солнца, треугольники-горы, ромбы-поля), роль пояса как оси и границы.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- «Считывать» геометрический и мифологический код в произведениях искусства, изображающих человека (от икон до авангарда), понимая позы и жесты как тексты.
- Осознанно использовать простые ритуальные жесты и позы в личных практиках для создания нужного состояния (сосредоточения, защиты, открытости, соединения с землей или небом).

- Видеть в современных танцевальных практиках и даже в повседневной походке отголоски архетипических паттернов движения (сужение/расширение, движение по кругу).
- Понимать глубинный смысл традиционных элементов одежды (платок, пояс, длинные рукава) и осознанно подходить к выбору форм, силуэтов и орнаментов в своём гардеробе с точки зрения энергетики и самоощущения.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Концепцией «воплощенного мифа» — умением чувствовать и осознавать своё тело не как биологический аппарат, а как живое отражение вселенских законов и архетипических форм.
- Базовым языком ритуальной пластики — набором геометрически осмысленных жестов и поз для работы с энергией и состоянием.
- Навыком «геометрического присутствия» — способностью через осанку (вертикаль), положение рук (центр, круг) и движение (ритм) гармонизировать своё внутреннее пространство и взаимодействие с миром.
- Новым взглядом на материальную культуру — пониманием, что одежда, танец и жест являются не просто бытом или искусством, а формой закодированного мироустройства и мощным инструментом влияния на реальность.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 27. Мифологическая геометрия. Тело, жесты и ритуальная геометрия.						
1	Занятие 1. Тело как микрокосм: пропорции и центры.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Ритуальные жесты: мудры, знаки, позы.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Танец и хоровод: движение как миф.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Одежда и маски: тело в геометрической рамке.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5**	**1**	**-**	**4**	

Содержание программы:

Занятие 1. Тело как микрокосм: пропорции и центры.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Мифологическая геометрия тела. Образ человека у Кузанского. Микрокосм и макрокосм Фладда. Пропорции Леонардо да Винчи.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что такое золотое сечение и почему его связывают с образом идеального тела?
3. Что представляют собой меридианы и чакры в теле?
4. Что обычно имеют в виду, говоря о «третьем глазе»?

Занятие 2. Ритуальные жесты: мудры, знаки, позы.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Ритуальные жесты как язык тела вселенной. Крестообразное сложение рук. Круг сложенных ладоней. Поднятые руки вверх. Другие ритуальные жесты и позы.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что такое ритуальные жесты и какова их главная цель?
3. Как ритуальные жесты связаны с геометрией?
4. Кратко опишите один ритуальный жест на ваш выбор

Занятие 3. Танец и хоровод: движение как миф.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Танец по кругу. Зигзаг и спираль в танце. Танец по кресту. Вертикальные движения.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Какую роль играл круговой хоровод в укреплении общины?

3. Что олицетворяют зигзагообразные и спиралевидные движения?

4. Какие символы несут четыре направления креста через движение?

Занятие 4. Одежда и маски: тело в геометрической рамке.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Орнамент костюма как язык защиты. Рубаха-долгорукавка: магия рукавов. Тело как карта мира: границы и переходы жизни. Геометрия костюма: круги, треугольники, пояса.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Зафиксируйте 5 ритуальных жестов из изученных уроков модуля. Опишите их геометрию и смысл.

3. Придумайте простой танец-ритуал для перехода (совершеннолетие/свадьба) с круговыми движениями (сплочение), линейными (зигзаг/крест для очищения) и спиральными (трансформация). Нарисуйте схему или опишите словами. Поделитесь ощущениями энергии.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 28. Мифологическая геометрия. Пространство мифа: святилища, города, ландшафты.

Цель модуля – сформировать у обучающихся целостное представление о том, как мифологические и геометрические архетипы материализуются в сакральной архитектуре, градостроительстве и восприятии ландшафта, создавая «прошитые» смыслом пространства, которые направляют и формируют коллективное сознание.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с храмом как квинтэссенцией мифологической геометрии — трёхмерной моделью вселенной (куб, сфера, вертикаль), ориентированной по сторонам света и активирующей архетип Центра Мира.
- Познакомить обучающихся с принципами сакральной урбанистики, раскрыв город как «космограмму» (мандалу), где планировка (круг, квадрат, крест) отражает миф о мироустройстве и социальном порядке.
- Познакомить обучающихся с феноменом священных путей и паломничеств как динамической геометрией в ландшафте, где движение по линии (к святыне) или кругу (обход) становится ритуалом пересотворения мира и себя.
- Познакомить обучающихся с ландшафтом как живым мифологическим текстом, где горы, реки, леса и даже геоглифы выступают видимыми воплощениями архетипов, формирующими «гений места».

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Универсальные принципы сакральной архитектуры: ориентация по сторонам света, трёхчастная структура (подземелье/крипта — наос/зал — купол/небо), алтарь как космическая ось и центр, символику основных архитектурных форм (круг, куб, крест).
- Ключевые архетипы городских форм: «Небесный Иерусалим» (квадрат), «Город-Солнце» (круг), город на перекрёстке (крест), город-лабиринт. Примеры от Вавилона и древнего Рима до Санкт-Петербурга и Вашингтона.
- Типологию священных путей: линейный путь к центру (паломничество в Мекку, Компостелу), круговой обход (кора вокруг Каабы, обход ступы, круговые процессии), значение перекрёстков как мест силы и выбора.
- Концепцию «мифологического ландшафта»: как природные объекты (священные горы, реки, рощи) становятся персонажами мифа и как современные геоглифы (типа рисунков Наска) или даже инфраструктурные объекты могут нести архетипическую функцию.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- «Читать» сакральное пространство любого храма или культового сооружения, понимая его геометрическую и мифологическую логику, независимо от конфессиональной принадлежности.

- Видеть в плане современного (и особенно исторического) города отголоски сакральной космограммы, определять его символический центр, оси и границы.

- Осознанно проектировать личные «паломничества» или маршруты в значимых для себя местах (например, парк, родной город), наполняя их ритуальным смыслом через геометрию движения (к центру, по кругу, крестообразно).

- Вступать в диалог с ландшафтом, «считывая» его мифологический потенциал и архетипические черты (гора как вертикаль, озеро как центр, река как поток времени/судьбы).

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Ключом к «прочтению» культурного кода пространства. Они научатся видеть в архитектуре и планировке не просто функциональные решения, а застывшую в камне картину мира её создателей.

- Навыком навигации в сакральной географии. Они смогут ориентироваться в любом значимом месте не только физически, но и символически, понимая его топографию как миф.

- Подходом к созданию личного сакрального пространства (дома, рабочего места, сада), осознанно используя принципы центра, ориентации и гармоничных форм для создания «микрокосма».

- Глубоким пониманием связи между коллективной психикой и средой обитания. Они увидят, как миф формирует ландшафт, а ландшафт, в свою очередь, формирует мифы и сознание живущих в нём людей.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 28. Мифологическая геометрия. Пространство мифа: святилища, города, ландшафты.						
1	Занятие 1. Храм как модель вселенной.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Города-космограммы.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Священные пути и паломничества.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Ландшафт как миф.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**7**	**1**	**-**	**6**	

Содержание программы:

Занятие 1. Храм как модель вселенной.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Геометрическая модель храма. Ориентация пространства по сторонам света. Алтарь как центр мира. Трёхмерная структура храма. Символика единства человека и космоса. Параллели в других традициях.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что символизируют квадрат и круг в архитектуре храма?
3. Какова роль алтаря и престола как центра мироздания?
4. Опишите трёхчастную структуру храма по горизонтали.

Занятие 1. Храм как модель вселенной.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Сакральная геометрия городов. Ключевые архетипы городских форм.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что символизирует квадрат в сакральной геометрии городов?
3. Как треугольник влияет на энергетику города?
4. Что символизирует круг в планировке города?

Занятие 3. Священные пути и паломничества.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Священные пути паломников. Круговой ритуал вокруг святынь. Перекрёстки как места силы. Индийские паломничества.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что представляют собой священные пути паломников?
3. Как действует ритуал кругового обхода святынь?
4. Почему перекрёстки считались местами силы?

Занятие 4. Ландшафт как миф.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Мифология ландшафта. Трансформация мифа в современности. Геоглифы в ландшафте мифа.

Самостоятельная работа (3 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Ваш идеальный город-миф Нарисуйте план идеального города-мифа, используя круг, квадрат, крест или спираль как основу. Обозначьте на схеме: Центр — самое священное место (храм, гора). Границы — что отделяет город от внешнего мира (стены, река). Дороги — священные пути паломников к центру. Пример: круглый город — идеальный мир, центр — храм, границы — ров с водой.
3. Анализ святилища Выберите одно святилище и проанализируйте его геометрию: Стоунхендж, пирамиды Гизы или другое. Вопросы для анализа: Какая форма у святилища? (круглое/квадратное?) Где главный центр силы? (камень/храм?) Как люди приходили к центру? (по какой дороге/тропе?) Что охраняет границы? (река/стена/лес?) Пример святилища Ангкор-Ват (Камбоджа): форма — квадрат + круг, центр — главная башня (связь неба и земли), дорога паломника через мост-пруды, границы — рвы с водой.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 29. Мифологическая геометрия. Мифологические архетипы в современных символах.

Цель модуля – сформировать у обучающихся навык распознавания и анализа мифологических и геометрических архетипов в феноменах современной визуальной культуры (брендинг, архитектура, кино), а также научить создавать осмысленные личные символы, опираясь на эти универсальные принципы.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с принципами работы архетипов в коммерческих символах (логотипах), показав, как базовые формы (круг, треугольник, крест, спираль) и мифологические сюжеты (герой, мудрец, забота) используются для мгновенного воздействия на подсознание потребителя.
- Познакомить обучающихся с воплощением сакральной геометрии в современной и постмодернистской архитектуре и дизайне, раскрыв, как стремление к гармонии, величию или уюту восходит к архетипическим пространственным моделям (пирамида, круг, лабиринт).
- Познакомить обучающихся с языком визуального повествования в кино и анимации, где композиция кадра, движение камеры и построение сцен сознательно используют золотое сечение, спирали и другие паттерны для передачи эмоций и смыслов на дорациональном уровне.
- Дать обучающимся практический инструментарий для создания персонального символа (личного логотипа, герба, печати) через осознанный выбор архетипа, перевод внутреннего опыта в форму и ритуальное «оживление» созданного образа.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Как «читаются» геометрические архетипы в известных логотипах.
- Принципы сакральной геометрии в современной архитектуре: от спиралей Музея Гуггенхейма (инициация) до золотого сечения в небоскребах (гармония) и «кристаллических» форм (связь с космосом).
- Кинематографические приёмы, основанные на архетипах.

- Алгоритм создания личного символа: от интуитивного выбора и анализа базового архетипа (какая история про меня?) до сведения её к чистой форме и наделения этой формы личной силой через ритуал внимания.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **уметь:***

- Проводить «архетипическую экспертизу» брендов и логотипов, расшифровывая скрытые послания и мифы, которые они продают.
- Видеть в городской среде не просто здания, а воплощённые архетипы: банк-крепость (квадрат, тяжесть), торговый центр-лабиринт, музей-храм (свет, вертикаль).
- Анализировать фильмы и мультфильмы с точки зрения мифологической геометрии, понимая, почему определённая композиция кадра вызывает тревогу, а другая — ощущение гармонии.
- Создавать для себя или проекта осмысленный, энергетически заряженный символ, который будет не просто картинкой, а активным инструментом самоидентификации и намерения.

*В результате освоения модуля обучающиеся будут **владеть:***

- «Архетипическим зрением» — навыком видеть глубинные, вечные паттерны под слоем современного дизайна и поп-культуры. Они перестанут быть пассивными потребителями образов и станут их сознательными «читателями».
- Языком для диалога с профессионалами (дизайнерами, архитекторами, режиссёрами), понимая фундаментальные принципы воздействия визуальных форм.
- Методикой «символического брендинга», применимой как к личному развитию, так и к любым творческим или деловым проектам.
- Ключом к личной мифологии. Финальное занятие — это практика самопознания и самооформления. Созданный символ станет материальным якорем для их собственного «мифа», картой их внутреннего мира в форме мандалы.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 29. Мифологическая геометрия. Мифологические архетипы в современных символах.						
1	Занятие 1. Логотипы и бренды.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Архитектура и дизайн.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Кино и анимация.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Создание личного символа.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5,5**	**1**	**-**	**4,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Логотипы и бренды.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Геометрические архетипы. Мифологические и культурные архетипы. Принципы эффективности логотипов.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Выберите любой известный логотип компании. Какая форма зашифрована в нём? Какой архетип стоит за этим логотипом?

Занятие 2. Архитектура и дизайн.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Геометрические архетипы. Сакральная геометрия. Архетипы в архитектуре.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Приведите пример известного архитектурного сооружения, известного вам. Какому архетипу оно соответствует?

Занятие 3. Кино и анимация.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Композиция кадра через золотое сечение. Спиральные лестницы как путь в бессознательное. Круговые построения в массовых сценах. Сакральная геометрия в кино и анимации.

Самостоятельная работа (1 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Занятие 4. Создание личного символа.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Выбор архетипа для собственного мифа. Перевод личного опыта в геометрическую форму. Ритуал «оживления» символа. Мандала как карта внутреннего мира.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Создайте личный символ.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 30. Астрология и род. Миф как геометрический код.

Цель модуля – сформировать у обучающихся системное понимание влияния родовой системы (предков, семьи) на личность через призму астрологической карты, научившись выявлять, анализировать и осознанно работать с унаследованными паттернами, закодированными в геометрии натальной карты.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с философской и астрологической концепцией Рода как системы, передающей не только гены, но и психоэмоциональные, кармические «настройки», и дать критерии для различения личной и родовой кармы в натальной карте.
- Познакомить обучающихся с глубинным анализом 4-го дома (IC) и Луны как ключей к пониманию материнской линии, бессознательных основ, чувства безопасности и «внутреннего стержня» личности.
- Познакомить обучающихся с глубинным анализом 10-го дома (MC), Солнца и Сатурна как ключей к пониманию отцовской линии, социальных масок, карьерного пути, наследия обязанностей и авторитета.
- Познакомить обучающихся с анализом аспектов и конфигураций (особенно напряжённых) между показателями 4-го и 10-го домов, Луной и Сатурном и т.д., чтобы увидеть «геометрию» родового сценария, внутренний диалог родительских архетипов и потенциал его трансформации.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Философию родовой системы в астрологии: как род передаёт психоэмоциональные и кармические программы.
- Критерии отличия родовой кармы (повторяющиеся сценарии, темы по 4/10 домам, Луне, Сатурну) от личной.
- Значение 4-го дома (IC), его управителя и планет в нём как показателей материнской линии, корней, детства и бессознательной основы личности.
- Роль Луны как символа материнского опыта, базового чувства безопасности и эмоциональных паттернов, унаследованных от рода.
- Значение 10-го дома (MC), его управителя и планет в нём как показателей отцовской линии, социального наследия, карьеры и публичной маски.
- Архетипы Солнца (поддержка, творческое начало отца) и Сатурна (ограничения, закон, долг отца) в контексте родового влияния.
- Как аспекты между управителями 4-го и 10-го домов, Луной и Сатурном раскрывают "диалог" родительских фигур и внутренний конфликт между домом и социумом.
- Смысл напряжённых аспектов (квадрат, оппозиция) и конфигураций (Тау-квадрат, Большой крест) как указателей на ключевые, узловые точки родовой кармы, требующие проработки.

- Основные типы родовых историй и сценариев, которые могут стоять за специфическими астрологическими комбинациями в натальной карте.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Читать натальную карту как «карту рода», выделяя показатели, отвечающие за унаследованные программы, а не за индивидуальный путь.
- Проводить дифференцированный анализ влияния материнской (4 дом, Луна) и отцовской (10 дом, Солнце, Сатурн) линий на личность клиента.
- Расшифровывать «послание» напряжённых аспектов и конфигураций, связанных с родом, переводя астрологический язык в конкретные жизненные темы и потенциальные сценарии.
- Формулировать не диагнозы, а задачи и ресурсы: видеть в родовых паттернах не приговор, а вызов и потенциал для индивидуации (например, квадрат Луны к Сатурну — задача построить своё чувство безопасности поверх родовых травм).

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Методологией астрологического системного расстановщика. Они смогут «расставить» родовую систему по натальной карте, увидев динамику между её элементами.
- Навыком терапевтической работы с картой. Понимание родовых паттернов позволяет перевести работу с клиентом из плоскости предсказаний в плоскость глубинной психологии и поиска исцеления.
- Личным инструментом самопознания. Они смогут применить этот анализ к своей карте, чтобы отделить «голос рода» от своего собственного, понять корни своих страхов, амбиций и повторяющихся сценариев.
- Ключом к мифу о собственном происхождении. Модуль учит видеть личную историю как часть большего родового мифа, где человек — не пассивный наследник, а активный со-творец, который может переписать его финал.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 30. Астрология и род. Миф как геометрический код.						
1	Занятие 1. Род и астрология: философия наследия.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. 4-й дом (IC) и линия матери. Внутренний стержень и бессознательное.	2,75	0,25	-	2,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. 10-й дом (MC) и линия отца. Социальные маски и наследие.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Родовые паттерны через аспекты и фигуры.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**9**	**1**	**-**	**8**	

Содержание программы:

Занятие 1. Род и астрология: философия наследия.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое родовая система с точки зрения астрологии и системной психологии. Как проявляются родовые «настройки» внутри нас. Карма рода vs. личная карма: как их отличить в натальной карте.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Объясните своими словами, чем отличается взгляд астрологии на родовую систему от взгляда психологии?
3. Создайте свою индивидуальную натальную карту с помощью сервиса Sotis Online. Внимательно изучите дома, знаки планет и аспекты. Какие особенности вы можете на ней отметить?

Занятие 2. 4-й дом (IC) и линия матери. Внутренний стержень и бессознательное.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Глубинный анализ 4-го дома: знак на IC, управитель дома, планеты в 4-м доме. Как читать комбинации планет внутри 4-го дома. Луна как символ материнского опыта и базового чувства безопасности.

Самостоятельная работа (2,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что символизирует четвертый дом в натальной карте?
3. Постройте свою натальную карту и найдите в ней 4-й дом (Ic). В каком знаке он находится? Определите по таблице, какую энергию несёт этот знак?
4. Найдите, какая планета является управителем этого знака и в каком доме она находится? О чём вам говорит этот дом.
5. Какие планеты живут в вашем 4-м доме? Какие роли они дают?

Занятие 3. 10-й дом (MC) и линия отца. Социальные маски и наследие.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Анализ 10-го дома: знак на MC, управитель дома, планеты в 10-м доме. Солнце и Сатурн как архетипы отца: поддержка vs. ограничения.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Что символизирует десятый дом в натальной карте?
3. Посмотрите свою натальную карту и найдите в ней 10-й дом (MC). Следуя анализу 10-го дома, выпишите последовательно: знак зодиака у MC, управителя этого знака, планеты в 10-м доме.
4. Определите: маску рода и ее характеристику, вашу родовую фразу и ожидания рода, как вы можете реализовать роль рода (на основании планет).

Занятие 4. Родовые паттерны через аспекты и фигуры.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Аспекты между управителями 4-го и 10-го домов. Основные виды аспектов, представляющие «диалог родителей» в натальной карте. Влияние аспектов на психику человека. Напряженные фигуры (Тау-квадрат и Большой крест). Примеры родовых историй, которые стоят за напряженными фигурами.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Найдите управителей 4 и 10 домов. Что это за планеты?
3. Посмотрите по таблице аспектов, есть ли между ними какой-либо аспект. Укажите аспект или его отсутствие.
4. Если есть аспекты, перечислите их и укажите, о чём они говорят вам?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 31. Астрология и род. Носители памяти. Планеты как архивы рода.

Цель модуля – сформировать у обучающихся детальное понимание каждой планеты как специфического «носителя памяти» и архива родовых программ, научившись расшифровывать, как конкретные небесные тела кодируют различные слои семейного наследия — от базовых эмоций до кармических задач.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с Луной как первичным архивом материнской линии, детских сценариев и бессознательных эмоциональных паттернов, формирующих базовое чувство безопасности.
- Познакомить обучающихся с дуальностью отцовского наследия через призму Солнца (источник силы, идентичности) и Сатурна (источник закона, ограничений, страха), а также с их аспектом как ключевым конфликтом родовой кармы.
- Познакомить обучающихся с ролью высших планет (Плутон, Уран, Нептун) как хранителей коллективной, часто скрытой памяти рода: тайн, травм, бунта и иллюзий.

- Познакомить обучающихся с Юпитером и Венерой как показателями унаследованных ресурсов, благословений, талантов и материального сценария рода, связав их с анализом 2-го и 8-го домов.
- Познакомить обучающихся с Лунными Узлами как осью индивидуального кармического задания в контексте рода, где Южный Узел — это родовой багаж, а Северный — путь эволюции и трансформации для всей системы.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Луну как архивариуса материнской линии, хранящую матрицу безусловной любви, детских травм, базового чувства безопасности и бессознательных эмоциональных шаблонов, которые проявляются в её фазе и аспектах.
- Солнце как код «светлого» отцовского начала — источник жизненной силы, индивидуальности и творческой воли, унаследованных от отцовской линии.
- Сатурн как код «строгого» отцовского начала — источник родовых законов, границ, долгов, страхов и кармических уроков, а аспект Солнце-Сатурн — как ключевой конфликт отцовского наследия (между волей и долгом).
- Транссатурновые планеты как хранителей коллективной родовой памяти: Плутон — родовые тайны, травмы и запретные темы; Уран — бунт, разрыв с программами, роль «белой вороны»; Нептун — невысказанные обиды, иллюзии, духовные долги и спасительные фантазии рода.
- Юпитер и Венеру как показатели ресурсов и благословения рода — унаследованные таланты, социальные связи (Юпитер), деньги, эстетика и ценности (Венера), анализ которых дополняется картой 2-го (личные ресурсы) и 8-го (совместные, наследственные ресурсы) домов.
- Лунные Узлы как ось индивидуальной кармической задачи в контексте рода: Южный Узел — устаревшие, но привычные родовые сценарии и навыки, принесённые из прошлого; Северный Узел — направление эволюции и личный путь, который ведёт род вперед через человека.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Проводить «планетарную археологию» в натальной карте, определяя, какая планета отвечает за какой конкретный слой родовой памяти (Луна — за эмоции детства, Сатурн — за страхи и долги, Плутон — за травмы и т.д.).
- Анализировать аспекты к ключевым планетам (особенно Луне, Солнцу, Сатурну, Узлам) для понимания того, как именно родовые программы были «доставлены» и интегрированы в психику (гармонично, травматично, через конфликт).
- Читать карту как историю династии, видя в положении и аспектах высших планет (Плутон в 4 доме, Уран на IC) указания на родовые драмы, табу и точки разрыва поколений.
- Выявлять ресурсы рода (по Юпитеру, Венере, 2/8 домам) и кармическую задачу (по Узлам) для формулирования стратегии: что из наследия взять в союзники, что трансформировать, а от чего освободиться.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Языком планетарной психогенеалогии. Умением переводить астрологические показатели в конкретные темы семейной истории и личные психологические комплексы.
- Методом «разделения голосов». Навыком отличать в своих реакциях и выборах голос собственной личности от автоматического воспроизведения родового сценария, записанного на ту или иную планету.
- Навыком терапевтической работы с кармой рода. Понимание, какая планета «держит» проблему, позволяет адресно работать с ней через соответствующие архетипы и практики.
- Ключом к освобождению от фатализма. Осознание, что планеты — это архивы, а не приговоры. Знание о Плутоновой тайне или Сатурновом долге даёт силу не повторять их слепо, а сознательно переработать и освободить энергию для движения по пути Северного Узла.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 31. Астрология и род. Носители памяти. Планеты как архивы рода.						
1	Занятие 1. Луна — матрица материнской любви и детских сценариев.	4,25	0,25	-	4	Текущий контроль. Самостоятельная работа

2	Занятие 2. Солнце и Сатурн — код отцовской линии и законов рода.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Плутон, Уран, Нептун — хранители тайн и коллективной памяти.	4,25	0,25	-	4	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Юпитер и Венера — ресурсы и благословение рода.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
5	Занятие 5. Лунные узлы — кармическая задача и выход из сценария.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**13,75**	**1,25**	**-**	**12,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Луна — матрица материнской любви и детских сценариев.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Отражение своего внутреннего ребенка в Луне. Базовое чувство безопасности. Фазы Луны, как бессознательные эмоциональные шаблоны. Аспекты Луны (то, как мы получаем и проявляем материнскую поддержку или травму).

Самостоятельная работа (4 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Наблюдение: Заметьте, какие ситуации вызывают дискомфорт или стресс, отметьте собственные реакции.
3. Самовыражение: Научитесь озвучивать свои чувства открыто и честно.
4. Создавайте личное пространство: Создайте угол, где вы можете отдохнуть и восстановиться.
5. Ведите дневник Луны: Записывайте свое самочувствие ежедневно, наблюдая изменения в зависимости от фаз Луны.
6. Позаботьтесь о теле: Регулярные физические нагрузки и массаж способствуют снятию напряжения.

Занятие 2. Солнце и Сатурн — код отцовской линии и законов рода.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Солнце-отец как источник жизненной силы и индивидуальности. Сатурн-отец как источник границ, долга, страха и кармических уроков рода. Проявления Сатурна и Солнца в родовом коде. Аспекты между Солнцем и Сатурном, как ключевой конфликт отцовской линии.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Найдите свое Солнце в натальной карте, ответьте на вопросы:

Что для меня значит «мужская сила»?

Как я хочу светить?

Каким видел(а) своего отца в активных проявлениях?

3. Найдите свой Сатурн и также ответьте на вопросы:

Какие запреты шли от отца или мужской линии?

За что меня могли ругать?

Где я сам/сама стал(а) строгим родителем внутри себя?

4. Сопоставьте ответы.

Поддерживает ли мой внутренний отец мои желания (Солнце)?

Или гасит их (Сатурн)?

Занятие 3. Плутон, Уран, Нептун — хранители тайн и коллективной памяти.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Плутон: родовые тайны, запретные темы, травмы предков. Уран: бунт против родовых программ, «белая ворона» в роду. Нептун: невысказанные обиды, иллюзии, духовные долги рода.

Самостоятельная работа (4 ч.)

1. Цель практики: осознание родового наследия и принятие уроков предков через взаимодействие с энергиями высших планет.

Шаг 1. Напишите письмо своему предку, обращаясь к планете Плутон, как к хранителю вашей родовой боли («Я признаю вашу боль»). Выражайте сочувствие и понимание к трудностям, которые испытали ваши родственники, принимайте свою связь с ними.

Чтобы понять «боль» Плутона в натальной карте, посмотрите на знак и дом, где находится Плутон. Например, Плутон в Скорпионе и 8-м доме указывает на тему финансовых кризисов и траурных событий в роду.

Пример письма: Я хочу признать всю боль, которую вы испытывали. Ваши страдания, потери, трагедии оставили глубокие следы в моей душе. Но я принимаю их, понимаю, откуда они пришли, и благодарю вас за этот опыт.

Шаг 2. Напишите письмо вашему предку, обращаясь к планете Уран, как к источнику смелости и свободомыслия ваших предков. Признайте те пути, которыми шли ваши предшественники, их независимость, новаторство и стремление к чему-то большему («Я вижу ваш путь и вашу смелость»).

Смелость Урана выражается в положении планеты в 1-м или 10-м доме, показывая личное проявление бунтарского духа. Например, Уран в Козероге и 10-м доме говорит о стремлении к независимости и преодолении традиций.

Пример письма: Я хочу выразить своё уважение и признание вашего пути. Ваш дух свободы и решительности вдохновляет меня. Благодаря вашему выбору я получил право быть самим собой, идти своим путем. Я чувствую ваше присутствие рядом и обещаю продолжать строить свою жизнь свободно и смело.

Шаг 3. Напишите письмо своему предку, обращаясь к планете Нептун, как к хранителю невысказанного, непроизнесённого и замалчиваемого. Прислушайтесь к тишине, к словам, которые не произносились вслух. Откройте сердце всему, что ваши предки хотели бы сказать, и примите это сообщение с уважением и любовью («Я слышу то, о чем вы молчали»).

Замалчиваемая тайна Нептуна обнаруживается в 4-м или 12-м доме, демонстрируя область подавленных эмоций и мифов рода. Например, Нептун в Рыбах и 12-м доме намекает на чувство изоляции и недоверие к миру.

2. Определите и запишите дом Плутона по натальной карте. Если Плутон находится в 4, 10, 8 или 12 домах, кратко сформулируйте его характеристику с точки зрения рода.

3. Определите и запишите дом Урана по натальной карте. Если Уран находится в 4 или 10 домах, кратко сформулируйте характеристику с точки зрения рода.

4. Определите и запишите дом Нептуна по натальной карте. Если Нептун находится в 4, 10 или 12 домах, кратко сформулируйте характеристику с точки зрения рода.

5. Проведите практику «Родовое письмо трём предкам», запишите свои впечатления.

Занятие 4. Юпитер и Венера — ресурсы и благословение рода.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Значение Юпитера и Венеры в натальной карте. Унаследованные таланты, деньги и блага. Анализ 2-го и 8-го домов в контексте родового финансового сценария

Самостоятельная работа (0,5 ч.)

1. Кратко сформулируйте, что определяют Юпитер и Венера в натальной карте.

2. Кратко перечислите, что символизируют 2-й и 8-й дома в контексте финансового благополучия.

3. Перечислите основные элементы, которые помогают анализировать родовой финансовый сценарий.

Занятие 5. Лунные узлы — кармическая задача и выход из сценария.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Лунные узлы в натальной карте. Южный узел = что мы принесли из прошлого опыта рода. Северный узел = куда вам как элементу рода нужно двигаться через нас. Аспекты узлов к Сатурну и Плутону. Анализ Лунных узлов.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Используя натальную карту, определите, в каком знаке у вас находится Южный узел, а в каком Северный.

Каким видел(а) своего отца в активных проявлениях?

3. опишите свой родовой сценарий: чему вас обучили в истории рода и что нужно изменить. Например, Кету в Весах — род был про отношения, компромиссы, созависимость; Раху в Овне — научиться ставить себя на первое место.

4. Если в вашей натальной карте есть аспекты узлов к Сатурну или Плутону, кратко сформулируйте их значение, чтобы найти проблемные места, ограничения или травмы.

5. Сформулируйте свою кармическую задачу и разработайте конкретный план действий для реализации Северного узла. Формула кармической задачи выглядит следующим образом: «Моя задача состоит в переходе от состояния X (описание характеристик Южного узла) к состоянию Y (характеристики Северного узла). Я делаю это через свои поступки и выборы.» Выпишите шаги или

поступки, которые приблизят вас к состоянию Y. Выберите одно маленькое действие, которое начнете выполнять немедленно.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 32. Астрология и род. Глубинная диагностика. Кармические указатели и повторяющиеся сценарии.

Цель модуля – сформировать у обучающихся навык проведения глубинной диагностики родовой кармы, научившись выявлять и интерпретировать специфические астрологические указатели (ретроградность, дома изгнания, повторяющиеся аспекты), которые раскрывают незавершённые циклы, скрытые долги и ключевые повторяющиеся сценарии рода.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с феноменом ретроградности персональных планет (Меркурий, Венера, Марс) в натальной карте как маркером «закольцованных», неассимилированных тем рода, требующих внутренней проработки.
- Познакомить обучающихся с глубинным анализом 12-го дома и его управителя как ключа к тайнам, жертвам, подсознательным программам и кармическим долгам рода, направляющим энергию на искупление.
- Познакомить обучающихся с 8-м домом как полем родовой трансформации, финансовых долгов/наследства и глубинных кризисов, а также дать алгоритм его анализа для диагностики сценариев в партнёрстве и вопросах совместных ресурсов.
- Познакомить обучающихся с методом выявления повторяющихся паттернов (одинаковых аспектов, планет в одних и тех же знаках/домах) в карте как основным инструментом для распознавания центральных, навязчивых тем родовой системы.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Значение натальной ретроградности персональных планет (Меркурий, Венера, Марс) как индикатора незавершённого эволюционного цикла рода, проявляющегося в «зацикленности» на определённых темах: коммуникации, ценностях, действиях.
- Глубинную символику 12-го дома как области родовых тайн, жертв, подсознательных ограничений и кармических долгов; значение планет в 12-м доме и положение его управителя как указателей на сферу жизни, где проявляется энергия искупления или бессознательного отыгрывания родовых сценариев.
- Специфику 8-го дома как «банка данных» рода: сферы, связанные с унаследованными финансами, долгами, психологическими кризисами, трансформацией через партнёрство и тайнами происхождения.
- Методологию выявления повторяющихся родовых паттернов через анализ: повторяющихся аспектов (например, несколько квадратов к Сатурну), планет в одном знаке или доме, акцента на определённой стихии или кресте, что указывает на центральную, навязчивую тему системы.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Диагностировать «слабые места» и незавершённые задачи рода по ретроградным планетам, формулируя их как внутренние, а не внешние вызовы (например, не «меня не слышат», а «мне нужно найти свой внутренний голос» для ретроградного Меркурия).
- Проводить анализ 12-го и 8-го домов в связке, выявляя связь между родовыми тайнами/жертвами (12 дом) и их проявлением в кризисах, деньгах, отношениях власти (8 дом).
- Применять пошаговый алгоритм анализа 8-го дома (знак на куспиде, управитель, аспекты, планеты внутри) для конкретной диагностики сценариев в области наследства, финансов партнёра, глубинных страхов и трансформации.
- Составлять и анализировать «таблицу повторяющихся тем», систематизируя астрологические указатели для чёткого выявления 1-2 ключевых родовых сценариев, которые дублируются в разных

сферах карты и жизни.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Навыком кармической диагностики. Способностью «снимать» с карты не только характер, но и глубинные, часто бессознательные родовые программы, которые движут человеком по умолчанию.
- Инструментом расшифровки «теневой» части карты. Умением работать с самыми сложными показателями (12 дом, ретроградный Марс, Плутон в 8-м) не как с проклятиями, а как с закодированными инструкциями по исцелению рода.
- Методом системного видения. Способностью видеть не разрозненные факторы, а единый повторяющийся узор (паттерн), что позволяет выйти на уровень глубинной причины множества жизненных сложностей.
- Профессиональным языком для консультаций. Умением бережно и экологично доносить информацию о кармических и родовых темах, переводя её в русло задач, возможностей трансформации и поиска ресурсов для их решения.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 32. Астрология и род. Глубинная диагностика. Кармические указатели и повторяющиеся сценарии.						
1	Занятие 1. Планеты в ретроградности: незавершенные циклы рода.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. 12-й дом и его управитель.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. 8-й дом: родовые деньги, долги и трансформация.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Метод повторяющихся тем: как распознать паттерн.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**5,5**	**1**	**-**	**4,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Планеты в ретроградности: незавершенные циклы рода.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое ретроградность. Ее связь с родовой историей. Три ретроградные планеты: Меркурий, Венера, Марс. Указатели на «зацикленные» темы в натальной карте.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Определите ретроградные планеты в своей натальной карте и перечислите их. Есть ли среди них личные планеты: Марс, Меркурий или Венера?
2. Определите знак и дом для личных планет Марса, Меркурия и Венеры.
3. Предположите, какая ретроградная планета может оказывать влияние в следующих случаях: ваш сын/брат испытывает трудности в школе, постоянно сомневаясь в правильности своих ответов и боясь высказывать своё мнение перед одноклассниками; ваш коллега чувствует себя неполноценным в отношениях, постоянно ищет одобрения партнера и боится показать свои истинные чувства; ваша подруга годами терпела плохое отношение начальника, испытывала постоянное раздражение на работе, но никак не решалась уволиться или открыто выступить против несправедливости.

Занятие 2. 12-й дом и его управитель.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Значение 12-го дома в натальной карте. Планеты в 12-м доме как тайны и жертвы рода. Управитель 12-го дома: куда направлена энергия искупления.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Найдите 12-й дом в натальной карте и выпишите все планеты, которые в нем находятся (если такие имеются). Используя материал урока, дайте краткую характеристику этих планет в 1-2 предложениях. * Если планет в 12-м доме нет — это нормально. В таком случае основное внимание будет на управителе.

2. Определите управителя 12-го дома, его знак и дом, как описано в дополнительном материале. Обратите внимание на дом управителя 12-го дома, он показывает сферу, через которую род «разрешает» прожить и завершить старые истории.

3. После проведенного анализа письменно ответьте на вопросы: Какие повторяющиеся ситуации в вашей жизни вы теперь можете связать с родовой темой, а не с личной «неудачей»? Что меняется внутри, если вы смотрите на это не как на свою ошибку, а как на родовую задачу? Это ключевой момент анализа — смещение фокуса с самообвинения на осознанность.

Занятие 3. 8-й дом: родовые деньги, долги и трансформация.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Значение 8-го дома в контексте рода. Основные темы этого дома. Пошаговый алгоритм анализа 8-го дома для диагностики родовых сценариев в партнерстве, наследстве, кризисах.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Найдите 8-й дом в натальной карте и выпишите все планеты, которые в нем находятся (если такие имеются). Используя дополнительный материал, выпишите 1-2 предложения из их характеристики, которые относятся к вам.

2. Определите и запишите, через какую тему ваш род проживал кризисы. Для этого найдите знаки в 8-м доме и посмотрите их описание в дополнительном материале.

3. Письменно ответьте на вопрос в 2-3 предложениях: Чему научил меня мой род через кризисы?

4. Теперь, когда вы знаете свои родовые реакции в условиях кризиса, вы можете перестать их повторять и начать проживать по-новому. Завершите анализ 8-го дома, сформулировав для себя одно намерение: Как вы хотите проживать тему 8-го дома по-новому? Например, вместо «я живу за чужой счёт» можно сформулировать намерение: «я буду строить партнёрские отношения без долга и страха».

Занятие 4. Метод повторяющихся тем: как распознать паттерн.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Определение родовых паттернов. Анализ повторяющихся аспектов. Повторяющиеся аспекты и родовые сценарии. Алгоритм составления таблицы повторяющихся тем рода.

Самостоятельная работа (0,5 ч.)

1. Объясните своими словами, что такое повторяющийся (родовой) паттерн и как его можно увидеть в натальной карте.

2. Выпишите напряженные аспекты в своей натальной карте. Создайте натальную карту для одного-двух членов своей семьи (родители, бабушки-дедушки, братья-сёстры) и сравните с напряженными аспектами в их картах. Какие повторяющиеся темы вы можете заметить?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 33. Астрология и род. Инструменты трансформации. От осознания к исцелению.

Цель модуля – сформировать у обучающихся комплекс астрологических и терапевтических инструментов для трансформации осознанных родовых программ, переведя фокус с диагностики проблемы на её исцеление и интеграцию, а также сформировать навыки экологичной работы с глубинными темами.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с методами выявления в натальной карте астрологических кодов исцеления (гармоничные аспекты, ресурсные планеты, Хирон) и принципами их использования как внутренних опор для трансформации родовых ран.
- Познакомить обучающихся с практиками астрологической синхронизации: использованием циклов Луны (новолуния/полнолуния) и транзитов благотворных планет (Венера, Юпитер) для проведения целенаправленных ритуалов по отпусканию программ и активации родовых ресурсов.
- Познакомить обучающихся с архетипами Прозерпины и Лилит как ключами к пониманию и трансформации родовой женской силы, травм, связанных с подчинением и запретной сексуальностью, и

их интеграции в целостную личность.

- Сформировать у обучающихся навыки экологической интеграции полученных знаний: техники заземления и разграничения личного и родового, чтобы предотвратить погружение в «виктимность» осознания и жить свою жизнь, используя наследие как ресурс.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Критерии определения ресурсных планет и аспектов в карте (трины, секстили от благодетелей, сильная Венера/Юпитер в своих знаках) и их роль как внутренних «целителей» и источников силы для работы с тяжёлыми родовыми программами.
- Архетип Хирона как «раненого целителя» и его специфическую роль в нахождении и исцелении ключевой родовой раны, часто передающейся из поколения в поколение.
- Алгоритмы астрологической синхронизации: принципы использования энергии Новолуния для закладки намерений по исцелению рода, а Полнолуния — для отпускания старых программ; принципы работы с транзитами Юпитера и Венеры по ключевым точкам карты для привлечения ресурсов и благословения.
- Архетипическое значение Прозерпины (принятие вызова, инициация, циклы ухода и возвращения с новым знанием) и Лилит (дикая, запретная женственность, неутолённая ярость, тень) в контексте родовой динамики и женской линии.
- Принципы психологической экологии в работе с родом: важность заземления, различения «это моё чувство» vs. «это родовая боль», и предотвращение идентификации с ролью жертвы родовой системы.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Составлять индивидуальную карту исцеления, находя в натальной карте точки опоры (ресурсные планеты, гармоничные аспекты) и связывая их с конкретными задачами по трансформации напряжённых показателей (например, подпитывать работу с Сатурновым долгом через трин от Юпитера).
- Планировать и проводить целенаправленные астрологические практики и ритуалы, приуроченные к благоприятным астрологическим моментам (например, ритуал прощения на Полнолуние в знаке, связанном с 4-м домом).
- Интерпретировать положение Прозерпины и Лилит в карте, расшифровывая заложенные в них сценарии взаимоотношений с властью, сексуальностью и вынужденными изменениями, и формулировать задачи по интеграции этих архетипов.
- Применять техники заземления и психогигиены (работа с телом, дыханием, контактом с природой, ведение дневника) после глубокой работы с кармой рода, чтобы возвращаться в состояние «здесь и сейчас» и сохранять личные границы.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Методологией целостного подхода к исцелению. Умением не только диагностировать проблему, но и видеть встроенные в карту инструменты для её решения, переключая фокус с дефицита на ресурс.
- Навыком астромагии и осознанной синхронизации. Способностью работать с астрологией как с живым языком диалога с миром, используя космические ритмы для усиления личных процессов трансформации.
- Языком глубинной архетипической психологии. Умением работать с тонкими картами (Прозерпина, Лилит) для проработки сложных тем женственности, власти и травмы, выходя за рамки классического планетарного набора.
- Ключом к экологичной практике. Самым важным навыком — не утонуть в обнаруженных безднах рода, а использовать знание как карту для выхода к свету, сохраняя психическое здоровье и ответственность за свою собственную жизнь.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 33. Астрология и род. Инструменты трансформации. От осознания к исцелению.						
1	Занятие 1. Астрологические коды исцеления: гармонизирующие аспекты и планеты.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа

2	Занятие 2. Исцеление через астрологическую синхронизацию: ритуалы и практики.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Работа с Прозерпиной и Лилит как с архетипами родовой женской силы и тени.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Интеграция: как не стать заложником осознания и жить свою жизнь.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**6,5**	**1**	**-**	**5,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Астрологические коды исцеления: гармонизирующие аспекты и планеты.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Гармонизирующие аспекты. Какие планеты и дома являются ресурсом для исцеления рода. Как определить ресурсную планету. Роль Хирона — исцеление родовой раны.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Используя таблицу, определите, есть ли в вашей карте планеты в падении или изгнании и выпишите их. Это будет означать, что они не могут быть ресурсными планетами без осознания и качественной проработки.

3. Проанализируйте те планеты, которые находятся не в падении или изгнании, на предмет их ресурсности (для этого определите их дом и знак, посмотрите ретроградность и аспекты) и кратко опишите, в чем их ресурс.

4. Проанализируйте положение Хирона в домах и знаках. На основе анализа опишите свой источник исцеления глубинной родовой раны.

Занятие 2. Исцеление через астрологическую синхронизацию: ритуалы и практики.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Значение астрологической синхронизации. Алгоритмы работы с циклами Луны (новолуния, полнолуния) для отпускания программ. Использование транзитов Юпитера и Венеры для активации родовых ресурсов.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Перечислите основные фазы Луны и их значения в контексте родовой работы. Объясните своими словами, чем отличается работа на новолуние от работы на полнолуние?

3. Приведите по одному примеру случая (личного запроса, намерения), с которыми можно работать на новолуние и полнолуние (один пример для новолуния, один — для полнолуния). Объясните свой выбор.

4. Определите текущее положение Юпитера и Венеры по карте транзитов (дом, знак, аспекты)

Занятие 3. Работа с Прозерпиной и Лилит как с архетипами родовой женской силы и тени.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Значение Прозерпины и Лилит в натальной карте. Их проявления на уровне поведения и психики. Связь Прозерпины и Лилит в родовой динамике.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

2. Определите по натальной карте и запишите, где расположены Прозерпина и Лилит (их знак и дом).

3. Сформулируйте родовую травму по женской линии (исходя из положения Прозерпины) и свою запретную силу (исходя из положения Лилит)

4. Письменно ответьте на вопросы для рефлексии: Где/в каких обстоятельствах вам стыдно быть собой? Какие женские истории рода повторяются в вашей жизни? Какую силу вы боитесь проявить? Какую боль вы всё ещё не признали?

Занятие 4. Интеграция: как не стать заложником осознания и жить свою жизнь.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Интеграция как финальный этап работы с астрологией рода. Экология работы с родом. Техники заземления (grounding) после глубокой работы.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. После прохождения модуля письменно ответьте на вопросы для рефлексии: Что из родовой истории вы теперь понимаете? Какие сценарии вы больше не обязаны повторять? Какие качества рода вы можете взять как ресурс? Что изменится в вашей повседневности, если вы разрешите себе жить свою жизнь, а не повторять чужие сценарии?

2. Выберите для себя одно действие (ритуал), которое будет ассоциироваться у вас с завершением работы с родом, и совершите его. Поделитесь своими впечатлениями после ритуала.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 34. Астрология и род. Практикум. Составление и анализ Карты Рода.

Цель модуля – сформировать у обучающихся целостный, прикладной навык составления и анализа комплексной Карты Рода (на основе гороскопов членов семьи и метода синастрии), а также научить их создавать терапевтическое заключение с рекомендациями для осознанной трансформации выявленных родовых сценариев.

Задачи модуля:

- Познакомить обучающихся с методом синастрического анализа для сравнения натальных карт родителей и клиента, сформировать у них понимание его роли как ключевого инструмента в диагностике механизмов передачи и отработки родовых программ через взаимодействие.
- Познакомить обучающихся с концепцией Карты Рода (гороскоп основателя рода, акцент в поколениях и др.), сформировать знания о методе её составления через сопоставление ключевых натальных показателей нескольких поколений и интерпретацию их в единой логике.
- Познакомить обучающихся с техникой построения генограммы (графического изображения семейного дерева) и её синтеза с астрологическими данными для наглядного выявления повторяющихся паттернов.
- Познакомить обучающихся с алгоритмом анализа кейсов известных личностей для закрепления навыков «чтения» родовых сценариев через призму натальной карты.
- Сформировать у обучающихся практический навык самостоятельного составления Карты Рода и написания структурированного, экологичного терапевтического заключения с конкретными рекомендациями по исцелению.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- Основные принципы синастрии применительно к родовой диагностике: какие аспекты между картами родителей и клиента указывают на гармоничную передачу качеств, а какие — на область конфликта, напряжения и нерешённых задач, требующих осознания.
- Методологию составления Карты Рода: понятия «гороскоп основателя», «акцентированные знаки/дома/планеты в поколениях», принципы поиска повторяющихся аспектов и планетарных конфигураций в картах родственников.
- Технику составления и интерпретации генограммы, обогащённой астрологическими данными: как визуализировать линии рода и нанести на них ключевые астрологические показатели (сильные планеты, знак Асцендента, положение Сатурна и Лунных Узлов) для выявления закономерностей.
- Структуру терапевтического заключения по Карте Рода: четыре ключевых блока (диагностика основных сценариев, выявление ресурсов и точек роста, рекомендации по внутренней работе, указание на благоприятные астрологические периоды для трансформации).

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***уметь:***

- Проводить синастрический анализ карт клиента и его родителей, выделяя ключевые аспекты взаимодействия (например, квадрат Сатурна отца к Солнцу клиента как указатель на тему отцовского долга/ограничения) и формулируя их значение в родовой динамике.
- Составлять комплексную Карту Рода: собирать и сопоставлять ключевые данные натальных карт минимум трёх поколений, выявляя акценты в стихиях, крестах, знаках на куспидах угловых домов,

повторяющиеся положения планет.

- Строить астрологическую генограмму, визуально отображая основные родовые паттерны и «узкие места» системы, что позволяет наглядно увидеть историю и передачу сценариев.
- Анализировать кейсы известных личностей по заданному алгоритму, тренируясь видеть в публичной биографии отражение глубинных родовых программ, зафиксированных в натальной карте.
- Написать итоговое терапевтическое заключение по собственной или учебной Карте Рода, которое включает чёткую диагностику, ресурсные ориентиры и практические, выполнимые рекомендации для осознанной работы по исцелению родовой линии.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- Целостным методом системного астрологического анализа. Навыком работы не с одной картой, а с семейной системой как с единым полем, где карты членов рода являются взаимодополняющими элементами пазла.
- Инструментом создания «родового портрета». Способностью синтезировать астрологические и генеалогические данные в связную narrative — историю рода, объясняющую индивидуальные вызовы и задачи клиента.
- Профессиональным форматом консультационной работы. Умением результатом глубокой диагностики делать не просто описание проблем, а структурированный, мотивирующий и экологичный план действий (терапевтическое заключение), дающий клиенту ясность и направления для роста.
- Практикой трансформационного подхода. Ключевым навыком переводчика с «языка судьбы» на «язык пути» — способностью любые, даже самые сложные указания Карты Рода интерпретировать как задачи для сознательной эволюции и исцеления.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 34. Астрология и род. Практикум. Составление и анализ Карты Рода.						
1	Занятие 1. Астрологические коды исцеления: гармонизирующие аспекты и планеты.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
2	Занятие 2. Карта Рода: метод составления и ключевые показатели.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Разбор кейсов. Анализ карт известных личностей с яркими родовыми сценариями.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
4	Занятие 4. Итоговая работа: составление карты своего рода и написание терапевтического заключения с рекомендациями по исцелению.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**7,5**	**1**	**-**	**6,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Астрологические коды исцеления: гармонизирующие аспекты и планеты.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Метод синастрии для сравнения с родителями. Значение метода в родовой диагностике. Алгоритм анализа карт.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Используя алгоритм сравнительного анализа карт из урока, постройте синастрию, в которой будут отмечены, как минимум, 2 поколения: ребенок + мать и/или ребенок + отец. Посмотрите, как связаны Солнце и Луна родителя с планетами ребенка. Сделайте вывод, о чем это может говорить.

2. сспользуя сравнительный анализ карт родителей и ребенка, выделите сильные аспекты. Опишите, что это значит в родовом контексте (что происходит на уровне рода и как звучит родовая задача).

3. Сформулируйте короткое родовое предложение для каждого анализа. Например: «Эмоциональная линия мамы активирует у ребёнка тему безопасности через тело и чувство»; «Отцовская линия учит ответственности через структуру и ограничения».

Занятие 2. Карта Рода: метод составления и ключевые показатели.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Значение Карты рода в астрологическом контексте. Пошаговый алгоритм изучения Карты рода. Построение генограммы. Интерпретация генограммы с астрологическими данными.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Используя алгоритм определения сильных и пораженных домов, приведенный в уроке, определите, есть ли такие дома в вашей карте.

2. Проанализируйте свою натальную карту с позиции Карты рода по следующим показателям: 4-й дом → что вы можете сказать о материнской линии; 10-й дом → оцените отцовскую линию и социальную программу рода; Сатурн → определите каркас родовой системы; Плутон → в чем заключается родовая травма; Лунные узлы → зачем душа пришла именно в этот род. На основе проведенного анализа сформулируйте вывод о своей родовой программе в 3 предложениях (есть ли повторяющиеся сценарии; что вы продолжаете в родовой системе; что вы можете исправить, изменить или преодолеть).

3. Попробуйте дополнить геносоциограмму (вы можете взять как свою геносоциограмму, так и любого другого человека) астрологическими данными, полученными с помощью анализа натальной карты. Как эти данные расширяют ваши представления о человеке?

Занятие 3. Разбор кейсов. Анализ карт известных личностей с яркими родовыми сценариями.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Основные признаки «яркого родового сценария». Элементы натальной карты и их прочтение в родовой логике. Пошаговый алгоритм разбора карты известной личности.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

Выберите любую известную вам личность (дата и место рождения которой известны) и попрактикуйтесь в чтении ее карты.

Для этого следуйте алгоритму, описанному в уроке:

1. Возьмите карту известной личности.
2. Определите:

4-й и 10-й дом;

их управителей;

положение Сатурна, Плутона, Лунные узлы.

3. Найдите один главный родовой сценарий.
4. Ответьте письменно:

что человек несёт из рода;

как он это проживает;

что он меняет для будущих поколений.

5. Сформулируйте итоговый вывод по карте этого человека.

Занятие 4. Итоговая работа: составление карты своего рода и написание терапевтического заключения с рекомендациями по исцелению.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Основные этапы составления Карты рода. Четыре части терапевтического заключения с рекомендациями по исцелению.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Составьте карту своего рода:

изучение своей натальной карты;

определение темы рода и ключевых маркеров;

формирование родового сюжета;

осознание личной роли (повторение, компенсация, завершение).

2. На основании проведенного анализа заполните шаблон терапевтического заключения из урока.

Опишите свое состояние после проделанной работы.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации.

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе педагогом дополнительного образования, ведущим занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг педагога дополнительного образования за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения самостоятельной работы и в иных формах, установленных педагогом дополнительного образования.

Самостоятельная работа оценивается как «выполнена», если соблюдены все требования к самостоятельной работе. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

Итоговая аттестации в программе не предусмотрена.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающий программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет.

Требования к рабочему месту педагога дополнительного образования:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места педагога дополнительного образования относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %

8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе GetCourse (далее – «СДО»). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторами программы.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы;
- изучение дополнительной информацией, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде изображений и текстов к каждому модулю.

8.3. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и прошедшие дополнительную профессиональную программу переподготовки по профилю.

Основная литература:

1. Миронова М.Ю. СОЦИАЛЬНЫЙ СИМВОЛИЗМ ПРИРОДНЫХ СТИХИЙ / М.Ю.

Миронова. Журнал - СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ НИЦ СОЦИОСФЕРА. Учредители: ООО Научно-издательский центр «Социосфера». 2017. № 13. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29202572

2. Сазонова В.Н. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ АССОЦИАТИВНЫМИ КАРТАМИ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ / В.Н. Сазонова. НЕДЕЛЯ НАУКИ ВИЭСУ - 2022. Сборник докладов и выступлений на научно-практических конференциях. Сост. Ю.В. Агибалов. Воронеж, 2023. Издательство: Издательско-полиграфический центр "Научная книга" (Воронеж). 2023. С. 250-254. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50287178

3. Андреева В.Ю. КОММУНИКАТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ОПИСАНИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ / В.Ю. Андреева. Журнал ТЕОРИЯ ЯЗЫКА И МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОММУНИКАЦИЯ. Издательство: Курский государственный университет. 2023. № 1 (48). С. 1-15. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50433216

4. Манько Ю.В., Научное и вненаучное знание: сотрудничество или конфронтация? / Ю.В. Манько, Общество с ограниченной ответственностью "Агентство морского права". 2000. № 1. С. 17-32. https://elibrary.ru/item.asp?id=35456835

5. Никитина Е.П. Новый метод в предсказательной астрологии - Е. П. Никитина, Евразийское Научное Объединение 2015. Т. 1. № 9 (9). С. 72-76. — URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24229682

6. Сухарев И.Г. Солнечная система - Олимп. 2017. № 7 (22). С. 6-15. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=29454179

7. Лютаева М.С. Астрономия и астрология: оппозиция или рефлексия? - М.С. Лютаева — Издательский дом "Юр-ВАК, 2023. — С. 113-118 — URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=53752425

8. Аджимолаев А.В. ШАМАНИЗМ - ПЕРВОБЫТНАЯ ФИЛОСОФИЯ / А.В. Аджимобаев. Журнал – Наука и культура России. Учредители: Приволжский государственный университет путей сообщения. 2023. Т. 1. С. 59-61. https://elibrary.ru/item.asp?id=21843119

9. Пивоева М.В. ТЕЛЕСНОЕ И ДУХОВНОЕ В ШАМАНИЗМЕ / М.В. Пивоева. Журнал - УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. Учредители: Петрозаводский государственный университет. 2011. № 5 (118). С. 28-32. https://elibrary.ru/item.asp?id=17095304

10. Кулик К.И. О МНОГИХ ТРАВАХ... / К.И. Кулик. Журнал - SCRIPTA MANENT. Учредители: Смоленский государственный университет. 2015. № 21. С. 72-86. https://elibrary.ru/item.asp?id=25409802

11. Астахова Р.К. СЕМЕЙНО-РОДОВАЯ ПАМЯТЬ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ СЕМЬИ В МЕЖПОКОЛЕННОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ / Р.К. Астахова, Я.В. Артамонова. Журнал - НАУКА. ОБРАЗОВАНИЕ. СОВРЕМЕННОСТЬ. Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Наука и образование". 2019. № 1-2. С. 55-58. https://elibrary.ru/item.asp?id=45746200

Дополнительная литература:

1. Баранов В.А. ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ КАК СПОСОБ ЛИЧНОСТНОГО КОНСТРУИРОВАНИЯ / В.А. Баранов. Журнал – Таврический научный обозреватель. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Межрегиональный институт развития территорий". 2016. № 12-1 (17). С. 7-12. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28784289

2. Чеснокова Л.В. ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ ПРИВАТНОСТИ / Л.В. Чеснокова. Журнал - ABYSS (ВОПРОСЫ ФИЛОСОФИИ, ПОЛИТОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АНТРОПОЛОГИИ). Учредители: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева. 2022. № 1 (19). С. 39-49. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48496503

3. Дугарова Н.Б. КАРТЫ. ОТ ИГРАЛЬНЫХ КАРТ ДО МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ / Н.Б. Дугарова. Журнал ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР: СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук". 2022. № 2 (44). С. 51-61. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49699757

4. Клишев Б.В. Волнечная система. происхождение. теория о происхождении солнечной системы – Б.В. Клишев, Евразийское научное объединение. 2018. № 8-1 (42). С. 1-4. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=35553257

5. Элбаян А.А. Концепция рационального познания в астрологии - А.А. Элбакян, Белгородский государственный национальный исследовательский университет. 2023. Т. 48. № 1. С. 14-24. - URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=53760750 .

6. Подгайный А.А, ШАМАНИЗМ И ИДЕОЛОГИЯ / А.А. Подгайный. Журнал – Аллея науки. Издательство: ИП Шелистов Денис Александрович (Издательский центр "Quantum"). 2019. Т. 2. № 3 (30). С. 724-726. https://elibrary.ru/item.asp?id=37994998