



Міжнародна психологічна
асоціація

ТЕСТ-МЕДИТАЦІЯ: «СУДНО, НА ЯКОМУ Я ПЛИВУ»

Знайдіть зручне положення, заплющте очі. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Уявіть, що ви опинилися на березі безкрайнього океану. Перед вами — водна гладінь. Ви збираєтесь у подорож. Прямо перед вами стоїть судно. Розгляньте його детально.

Розгляньте образ, який з'явився у вашій яуві. Подивіться, який вигляд має ваше судно? Це величезний лайнер, старий дерев'яний човен, легкий вітрильник чи, можливо, потужний криголам?

У якому воно стані? Нове та блискуче, чи побите штормами, з латками та слідами часу? Опишіть той образ, який є у вашій уяві.

Хто ним керує? Чи стоїте ви біля штурвала? Чи є на борту капітан, команда, чи судно просто несе течією?

Хто ще є на борту? Ви подорожуєте наодинці, з близькими людьми, чи там багато незнайомих?

Яка погода навколо? Штиль, легкий вітерець чи насувається буря? Якого кольору вода?



Що знаходиться в трюмі? Чи воно заповнене корисними запасами, чи там лежить старий непотрібний вантаж?

Куди ви прямуєте? Чи бачите ви берег або маяк попереду, чи просто пливете у відкрите море? Відчуйте свої відчуття на кораблі.

А коли будете готові повернутися в тут і тепер - зробіть довгий, повільний, глибокий вдих і видих і потрошки розплющуйте очі.



Міжнародна психологічна
асоціація

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОБРАЗІВ

Після завершення медитації проаналізуйте побачене. Кожен елемент — це метафора вашого внутрішнього світу:

Тип судна може свідчити про вашу самооцінку та життєву стратегію. Велике судно — амбіції та відчуття стабільності; човен — індивідуалізм, але й вразливість; вітрильник — залежність від зовнішніх обставин («куди вітер дме»).

Стан судна може відображати ваші внутрішні ресурси. Тріщини чи іржа можуть вказувати на втому або психологічні травми, що потребують «ремонту».

Варто подосліджувати керування кораблем. Про що це було для вас? Якщо ви не за штурвалом — це може свідчити про втрату контролю над власним життям або передачу відповідальності іншим.

Пасажири: Ваше коло спілкування. Велика кількість людей може свідчити про екстраверсію або про те, що ви занадто зважаєте на думку оточуючих. Самотність — про потребу в автономії або про ізоляцію.

Погода та вода: Емоційне тло. Прозора вода та сонце — гармонія; шторм — внутрішній конфлікт або кризовий період.

Вантаж у трюмі: Ваші знання, досвід (ресурси) або ж образи та старі установки (баласт).

Мета (берег) може відображати наявність цілі. Якщо берега не видно — можливо, ви зараз перебуваєте на етапі пошуку себе або в стані

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕСТ-МЕДИТАЦІЯ СУДНО, НА ЯКОМУ Я ПЛИВУ

Уяви, що ти стоїш на березі і бачиш судно, на якому тобі потрібно вирушити у подорож. Роздивися його уважно. Це судно символізує твоє життя, твій внутрішній стан, твої ресурси, мрії та переживання.



1. ТВОЄ СУДНО

- Яке це судно?
- Велике чи маленьке?
- Нове чи старе?
- Міцне чи втомлене?
- Якого воно кольору?
- Чи подобається воно тобі?
- Чи є на ньому тріщини, сліди шкортів?
- Чи потребує воно ремонту?



2. МОРЕ НАВОКОЛО

- Яке море сьогодні?
 - Спокійне чи бурхливе?
 - Темне чи світле?
 - Що воно символізує для тебе?
- (обставини твого життя та емоційний стан)



ВІТЕР ТА РУШІЙНА СИЛА

- Що рухає твоє судно вперед?
- Мрії?
- Обов'язок?
- Надія?
- Страх?
- Чи вистачає сили плісти?



ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ

Правильно поверни увагу до себе.
Віддай собі дихання. Віддай спору під мозгом.
Зроби глибокий вдих... і видих.
Коли будеш готовий(-а), видихай очі.

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЙ

- Яким було моє судно?
- Що символізувало море?
- Хто керував моїм судном?
- Який вантаж я несу?
- Що мені важливо відпустити?
- Куди насправді я хочу плісти?

Ця медитація допомагає краще зрозуміти свій внутрішній стан, рівень виснаження, ресурси, життєвий напрямок та приховані емоційні переживання.



3. ХТО КЕРУЄ СУДНОМ?

- Ти стоїш за штурвалом?
- Чи, можливо, ним керує хтось інший?
- Чи є команда на борту?
- Хто ці люди?
- Чи допомагають вони тобі?



4. КОМАНДА НА БОРТУ

- Хто поруч із тобою в цій подорожі?
- Чи відчуваш ти підтримку?
- Чи є люди, які виснажують тебе?



5. ВАНТАЖ НА СУДНІ

Що ти перевозиш?

Можливо, це:

- старі образи
- страхи
- почуття провини
- відповідальність за інших
- нездійснені мрії
- чужі очікування

А можливо, щось цінне:

- любов
- досвід
- віра
- внутрішня сила
- тепло
- надія

Чи не перевантажене твоє судно?
Що тобі час залишити на березі?



6. НАПРЯМОК РУХУ

- Куди хочеш плісти твоє судно?
- Який напрямок є твоїм справжнім бажанням?
- Що ти бачиш попереду?
 - острів спокою
 - новий берег
 - маяк
 - сонце після шторму
 - або просто відкритий горизонт

Міжнародна психологічна асоціація

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕСТ-МЕДИТАЦІЯ СУДНО, НА ЯКОМУ Я ПЛИВУ

Уяви, що ти стоїш на березі і бачиш судно, на якому тобі потрібно вирушити у подорож. Роздивися його уважно. Це судно символізує твоє життя, твій внутрішній стан, твої ресурси, мрії та переживання.



1. ТВОЄ СУДНО

- Яке це судно?
- Велике чи маленьке?
- Нове чи старе?
- Міцне чи втомлене?
- Якого воно кольору?
- Чи подобається воно тобі?
- Чи є на ньому тріщини, сліди штурманів?
- Чи потребує воно ремонту?



2. МОРЕ НАВКОЛО

- Яке море сьогодні?
- Спокійне чи бурхливе?
 - Темне чи світле?
 - Що воно символізує для тебе?
- (обставини твого життя та емоційний стан)



ВІТЕР ТА РУШІЙНА СИЛА

- Що рухає твоє судно вперед?
- Мрії?
 - Обов'язок?
 - Надія?
 - Страх?
 - Чи вистачає сил плісти?



ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ

Правильно поверни увагу до себе.
Вірні свої дихання. Віддай енергію під животом.
Зроби глибокий вдих... і видих.
Коли будеш готовий(-а), відкривай очі.



ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

- Яким було моє судно?
- Що символізувало море?
- Хто керував моїм судном?
- Який вантаж я несу?
- Що мені важливо відпустити?
- Куди насправді я хочу плісти?

Ця медитація допомагає краще зрозуміти свій внутрішній стан, рівень виснаження, ресурси, життєвий напрямок та приховані емоційні переживання.



3. ХТО КЕРУЄ СУДНОМ?

- Ти стоїш за штурвалом?
- Чи, можливо, ним керує хтось інший?
- Чи є команда на борту?
- Хто ці люди?
- Чи допомагають вони тобі?



4. КОМАНДА НА БОРТУ

- Хто поруч із тобою в цій подорожі?
- Чи відчуваєш ти підтримку?
- Чи є люди, які виснажують тебе?



5. ВАНТАЖ НА СУДНІ

Що ти перевозим?

Можливо, це:

- старі образи
- страхи
- почуття провини
- відповідальність за інших
- нездійснені мрії
- чужі очікування

А можливо, щось цінне:

- любов
- досвід
- віра
- внутрішня сила
- тепло
- надія

Чи не перевантажене твоє судно?

Що тобі час залишити на березі?



6. НАПРЯМОК РУХУ

- Куди хочеш плісти твоє судно?
- Який напрямок є твоїм справжнім бажанням?
- Що ти бачиш попереду?
 - острів спокою
 - новий берег
 - мавк
 - сонце після шторму
 - або просто відкритий горизонт

Міжнародна психологічна асоціація