

# ЕГИПТЯНИН НИ УЧИ НА ВДЪХНОВЕНИЕ



Психологът Менис Юсри пристига у нас на 18 октомври.

Менис Юсри, който пристига на 18 октомври в България, за да води курс по вдъхновение, е египтянин, но от 1974 г. живее в Англия. Напуска страната си с риск да бъде арестуван и убит, защото по това време в Близкия изток се води война, но интуицията му подсказва, че това е правилният път. Бил е за малко актьор и дизайнер.

След трудна ситуация в семейството си решава да стане психолог. Макар че е на 40 години, се записва в университет и наред с младежите изучава тайните на човека и неговия скрит вътрешен свят. Преди това цели 10 години посещава какви ли не школи и учения, следва различни учители. Накрая осъзнава, че трябва да започне да работи сам. Освен фамилен терапевт, Менис Юсри е и лектор на семинари и курсове, които организира в Лон-

дон.

За първи път египтянинът идва в България преди три години. Семинарът, който тогава води, се оказва успешен и организаторите го канят отново. Често пътува в Унгария, Швеция, Чехия. Харесва му да изследва различните култури. "Обичам да работя с хората, но им казвам, че не съм гуру, за каквото ме мислят, споделя г-н Юсри. По-скоро ги насочвам как да открият учителя в себе си, защото няма по-голям мъдрец от собствената ни душа. Освен това, докато правя семинари, си напомням как да живея, така че да се чувствам щастлив. Понякога се питам: "Как мога да не прилагам това, което преподавам?" Опитвам се да пренеса това, което говоря на хората, в собствения си живот."

Според терапевта хората навсякъде са еднакви. Разли-

чат ги само техните представи и вярвания. Например жителите на Средния изток смятат, че тези от Запада са много по-интелигентни от тях. Българите според египтянина пък мислят, че са бедни и че животът в чужбина е по-лесен. Иначе обичат страната си и са патриоти.

Ако все пак човешките представи могат да се променят, много по-трудно се изменят вярванията, понеже са изградени у нас още от детството ни. Вярата е плод на несъзнаваното, а то трудно се поддава на модулиране от ума. "Обичам си работата, защото, работейки с хората, виждам как те намират своето собствено щастие, казва г-н Юсри. Най-тежките случаи са с дълбоко отчаяни мъже и жени, които мислят за самоубийство. Когато успея да преобърна изцяло негативните им нагла-

си и видя отново усмивките по лицата им, съм щастлив."

Себепознанието според психолога е труден път, който минава през голямо страдание. След като открил няколко семейни модели, които следвал, специалистът плакал цял ден и цяла нощ. Самоанализът, който си направил, го накарал обаче да разбере, че майка му, баща му, братята са грешали към него така, както и той към своите близки, и им простил.

"Судоволствие се готвя да пътувам отново за България, разкри пред "Седмичен Труд" г-н Юсри, който идва у нас за трети път. Обичам страната ви, защото културата ѝ е сходна с египетската. Харесвам старите ви къщи с големите порти, природата ви. Хората са топли и сърдечни, търсещи да познаят по-добре себе си."

Всеки човек, независимо на колко години е, мечтае за едни и същи неща - да бъде обичан, разбран, ценен,

## ЧУЙТЕ

### ВЪТРЕШНИЯ СИ ГЛАС

#### Пет чаровни момичета ровят в гебрите на подсъзнанието

През 2004 г. пет млади и чаровни момичета, повечето психоложки, основават в София фондация "Същност". Желанието им е да провеждат терапевтични програми за самопознание, които да помагат на хората да проникват по-дълбоко в собствените си емоции и тела. Според Милена Ненкова, Емилия Илиева, Наталия Николова, Фиданка Тодорова и Румяна Пенева вярата е плод на правилна самооценка. Младите дами са убедени, че във всяко сърце са посетили семената на любовта и успеха, но човек трябва ежедневно да ги "полива". Как? Един от начините е, като се опита да погледне на себе си чрез очите на други - професионалисти, които да го насочват.

"Промяната в живота започва отвътре навън и е свързана с разгръщането на нашия скрит потенциал, казва психоложката Румяна Пенева. Всеки човек е способен да изживее щастие, но за целта трябва първо да опознае себе си. Човешката личност е една от най-големите загадки на този свят. Затова мъдрият Сократ в началото на живота си е възкликнал: "Опознай себе си!", а в края на дните си е казал: "Аз знам, че нищо не знам."



Основателките на фондация "Същност" са млади и пълни с ентузиазъм да провеждат интересни курсове по себепознание.

Под егидата на фондация "Същност" между 19 и 23 октомври в парк-хотел "Москва" ще се проведе семинар за себепознание "Вдъхнови се". Той ще се води от англичанина от египетски произход Менис Юсри, който пристига по този повод специално в София. Тренингите ще са в полза на хората, които искат да научат повече за силата на своята душа, за тайните на подсъзнанието и съзнанието и за способността да се справят с всяка житейска ситуация.

"Нашата практика ни доказва, че човек учи най-лесно чрез преживяването, поясняват организаторките.

Игрите, включени в обучението, ще помогнат на хората да разкрият някои от всекидневните си подсъзнателни модели, които им пречат да достигнат целите и мечтите си. Всички сме чували

вътрешния си глас, интуицията, която казва истината, но колко често им се доверяваме? А има начини да се научим да се вслушваме в тях и да ги прилагаме."

Чрез кратки лекции, упражнения по двойки, групово работно, ролеви игри и творчески визуализации участниците в семинара ще разберат как да се обръщат към физическото, емоционалното, умственото и духовното си начало. Специално разработените игри дават на човек възможност да се вгледа в себе си и във взаимоотношенията си с другите като в огледало, а след това да изпробва нови начини на поведение и общуване. "Много от хората, като се записват първоначално, са настроени скептично или пък въобще се притесняват да се обадят и потърсят информация, казва г-жа Пенева. Но ка-

то изкарат семинара, разбират колко е лесно и приятно да се превърнеш за малко отново в дете, което тепърва опознава себе си."

Всеки човек, независимо на колко години е, мечтае за едни и същи неща - да бъде обичан, разбран, ценен, душата му да се чувства споделена. Колкото и да са ценни, книгите не могат да ни научат как да се държим с другите и да преодоляваме слабостите си - това става чрез реалните ситуации, чрез моделите ни на поведение. Затова участниците в семинара "ще забравят" за няколку дена кои са и ще се превъплъщават в най-различни социални и психологически роли: на дете, шеф, съпруг, родител, приятел и пр. Те ще им демонстрират как да се доверяват повече на себе си, да дават и получават разбиране и любов.

#### ПУСКАМЕ ОТЛИЧНО КАЧЕСТВО КАРТОФИ ЗА ПАЗАРИТЕ В СТРАНАТА И В ЕС

• Най-новият картофоподготвителен комплекс в Елин Пелин вече произвежда по европейски образец

Как става това ще разберете от новия брой на вестник

**БЪЛГАРСКИ ФЕРМЕР**

И още:

#### КАК МОЖЕМ ДА ЗАСТАВИМ БИОЕТАНОЛА ДА ВРЪЩА ПЛОДОРОДИЕТО НА ЗЕМЯТА

• С неговата дълбочинна и безотпадна обработка в завода в Алфатар са затворили естествен природен кръговрат

**Лак в новия брой:**

• За да се избегнат изненади, растителната структура в едно стопанство изисква да се засеят поне 2-4 сорта

• Нова форма в ЕС за полезно общуване с фермерите

• Как да отгледате продуктивна юница

• Кои са трите групи средства от ЕС за земеделието

