

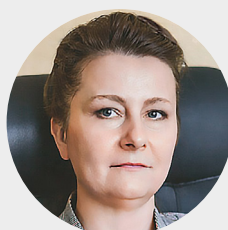
Нет удачливых: каждый запрограммирован Вселенной на рост и успех

Ольга Викторовна
СУРКОВА

Место работы: архитектор-дизайнер, журналист с 10-летним стажем, член Союза журналистов России, член Союза архитекторов России, респондент книги Тарасовой Т.М. «Архитектурный облик города или как сделать город лучше» (2023 год).

VK [@osurkova73](#); telegram: [@Olga_Surkova](#)

ORCID 0009-0008-3595-4206



Olga Viktorovna
SURKOVA

Place of work: architect-designer, journalist with 10 years of experience, member of the Union of Journalists of Russia, member of the Union of Architects of Russia, respondent of the book by Tarasova T.M. «The Architectural Appearance of the City or How to Make the City Better» (2023). VK [@osurkova73](#); telegram: [@Olga_Surkova](#)

ORCID 0009-0008-3595-4206

There Are No Lucky Persons, Each of Us is Programmed by the Universe for Growth and Success

Аннотация: Рецензия на книгу Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации для психологов, психотерапевтов и их клиентов». Автор рецензии, хоть и не являющийся практикующим психологом, но, по определению самой Линды Грегори, являющийся целевой аудиторией книги — человеком, ищущим ответы на свои вопросы, — делится своими впечатлениями от прочтения и взаимодействия с русскоязычным изданием данной книги. Впечатления, изложенные в данной рецензии, помогут тем, кто впервые сталкивается с понятиями «медитация» и «квантовая психология», понять, насколько им интересна эта тема и чем практики, представленные в книге, могут быть полезны в обычной жизни.

Ключевые слова: Транзактный Анализ, духовность, квантовое поле, интеграция, медитация, трансцендентность

Abstract: A review on the book by Linda Gregory «Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field». Olga Surkova, the author of the review, although not a practicing psychologist, but, by the definition of Linda Gregory herself, who is the target audience of the book — a person looking for answers to her questions — shares her impressions of reading and interacting with the Russian-language edition of this book. The impressions presented in this review will help those who first encounter the concepts of «meditation» and «quantum psychology» to understand how much they are interested in this topic and how the practices described in the book can be useful in everyday life.

Keywords: Transactional Analysis, spirituality, quantum field, integration, meditation, transcendence

«Мы живем в поле возможностей, квантовом поле. Так что мечтайте по-крупному».

Мечтать, зная, что для реализации есть инструменты, гораздо приятнее, — такой вывод я сделала после прочтения книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации для психологов, психотерапевтов и их клиентов».

Мне как читателю, практикующему медитацию и изучающему различные методы внутреннего саморазвития, тема Транзактного Анализа была не знакома. Я

впервые познакомилась с этим понятием и с теорией использования силы квантового поля. Могу рекомендовать книгу людям с базовой «мозговой» подготовкой изучения подобных изданий. Можно ли ее использовать без консультации с психологом? Думаю, да. По крайней мере, такую необходимость (сопровождение психолога) в процессе выполнения практик, описанных в книге, я не почувствовала.

В моей библиотеке эта книга теперь является своеобразным лечебным руководством, на основе которого

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Ольга Викторовна СУРКОВА

Нет удачливых: каждый запрограммирован Вселенной на рост и успех

го я буду практиковать в общем состоянии моего «Я», а также в конкретных ситуациях, в моменты необходимости «раскрутки» и переосмысления.

Хочу отметить практический терапевтический эффект книги. Для меня, человека, страдающего аритмией, приятным открытием стала «Математика сердца». Удивительная практика! Рекомендую попробовать в моменты, когда есть необходимость экстренно расслабиться.

Охват всех сфер жизни создает цельность идеи книги. Каждая тематическая медитация — часть пазла, который представляется собой картину основы гармоничного развития. Несмотря на то, что я уже знакома с медитациями, для меня было ценно обогатить свой инструментарий, дающий разнообразие в выборе целей для достижения.

В процессе чтения всегда бывают инсайты. Для меня это книга не стала исключением. Вот, что я вынесла для себя.

1. Преграды на пути мы создаем сами. Работа со стыдом, нуждой, изоляцией и синдромом самозванца перестанет быть невыполнимой, если находиться вне состояния привычного «Я».
2. Находясь в полной осознанности слияния с «плотью» вселенского организма (так я для себя определила форму квантового поля), проще принимать взвешенные решения и нести ответственность за их последствия.
3. Нет удачливых — каждый запрограммирован Вселенной на рост и успех. Надо ежедневно открывать в себе новые грани уникальности и использовать их для создания своего будущего.

В заключение несколько слово о содержании и оформлении издания. Структура книги понятная и комфортная, понравились последовательность и раскрытие тем. Приятная, мягкая глянцевая обложка, белая плотная бумага. Верстка простовата, на мой взгляд. Не хватает иллюстраций (пусть черно-белых, абстрактных), «воздуха» на страницах. Было бы неплохо сделать небольшие поля для заметок, а шрифт на один кегль побольше.