

A close-up photograph of a pink flower, possibly a magnolia, with several water droplets glistening on its petals. The background is dark and out of focus.

ONLINE CONFERENCE

Trauma Therapy & Post-traumatic Growth

Theory, first aid and complementary therapy

Revitalizing the Compassionate Heart

Building Relationships
With Love Magnified

Beyond Polarities



February 5th, 2023
Judith Kutney

The Caring Angel of my life
Sets out with me and
holds the thread
At peace among my fellow
men and women.
Noise and illusion threaten
me,
And yet the master of the
loom is kindness,
And at arrival the warm
angel waits.

*For a Journey, By Reverend Adam Bittleston
(Floris Books)*

Der fürsorgliche Engel
meines Lebens
Macht sich mit mir auf den
Weg und hält den Faden
In Frieden unter meinen
Mitmenschen.
Lärm und Illusion bedrohen
mich,
Und doch ist der Meister des
Webstuhls Güte,
Und bei der Ankunft wartet
der warme Engel.

*Für eine Reise, von Reverend Adam Bittleston
(Floris Books)*

Заботливый ангел моей
жизни
Отправляется в путь вместе
со мной и держит нить
В мире среди моих
собратьев - мужчин и
женщин.
Шум и иллюзии угрожают
мне,
И всё же мастер ткацкого
станка - это доброта,
А по прибытии ждёт
тёплый ангел.

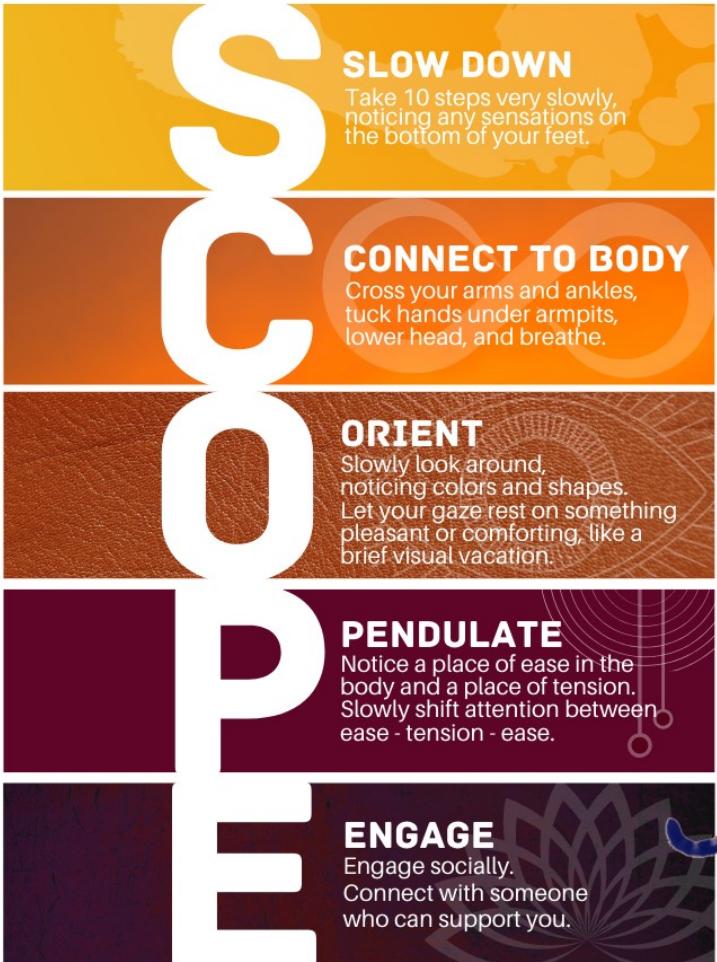
*Для путешествия, преподобный Адам
Биттлстон (Флорис Букс)*

Турботливий ангел мого
життя
Вирушає зі мною і тримає
нитку
У мирі між моїми
ближніми.
Шум та ілюзія загрожують
мені,
Та все ж майстер ткацького
верстата - доброта,
І на мене чекає теплий
янгол, коли я прийду.

*Для подорожі, Преподобний Адам
Біттлстон (Флоріс Букс)*

SE™ CRISIS STABILIZATION AND SAFETY AID

The SCOPE Safety Aid stabilizes physiological stress response and helps build resilience to get through crisis. This can be an effective tool for frontline workers, first responders, and people dealing with intense pressure.



WALK THRU IT WITH OTHERS
OR FIND ADDITIONAL SUPPORT:
traumahealing.org/scope



BE ON THE LOOKOUT FOR SIGNALS FROM OUR NERVOUS SYSTEM:

- Accelerated heart rate
- Shallow breathing
- Social avoidance
- Erratic thoughts
- Muscle tension
- Heavy fatigue
- Rapid speech
- Numbness
- Insomnia

HIGH ACTIVATION OF THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM MAY RESULT IN:

- Fight/Flight/Hypertension Response (Sympathetic)
- Freeze/Immobility/Helplessness (Parasympathetic)



Download:

<https://traumahealing.org/scope>

SLOW DOWN

Take 10 steps very slowly, noticing any sensations on the bottom of your feet.

CONNECT TO BODY

Cross your arms and ankles, tuck hands under armpits, lower head, and breathe.

ORIENT

Slowly look around, noticing colors and shapes. Let your gaze rest on something pleasant or comforting, like a brief visual vacation.

PENDULATE

Notice a place of ease in the body and a place of tension. Slowly shift attention between ease - tension - ease.

ENGAGE

Engage socially. Connect with someone who can support you.

SLOW MOTION

LANGSAM GEHEN

Gehe ganz langsam 10 Schritte und nimm dabei alle Empfindungen an deinen Fußsohlen wahr.

CONNECT TO BODY

MIT DEM KÖRPER VERBINDEN

Verschränke die Arme, überkreuze die Fußknöchel, stecke die Hände unter die Achseln, senke den Kopf und atme.

ORIENT

Orientieren

Schau dich langsam um und nimm Farben und Formen wahr. Lass deinen Blick auf etwas Angenehmem oder Wohltuendem ruhen - eine Art kurze visuelle Erholung.

PENDULATE

Pendeln

Nimm einen Bereich der Gelassenheit sowie einen Bereich der Anspannung in deinem Körper wahr. Lenke deine Aufmerksamkeit langsam von der Gelassenheit zur Anspannung - und wieder zur Gelassenheit.

ENGAGE

VERBINDUNG AUFNEHMEN

Nimm Kontakt zu jemandem auf, der dich unterstützen kann.

SLOW MOTION

ЗАМЕДЛИТЕ ТЕМП

Сделайте десять шагов в очень медленном темпе, обращая внимание на ощущения в ступне.

CONNECT TO BODY

ПОЧУВСТВУЙТЕ СВОЁ ТЕЛО

Скрестите ступни, обнимите себя поместив кисти в подмышки, наклоните голову вперед и дышите.

ORIENT

СОРИЕНТИРУЙТЕСЬ В ПРОСТРАНСТВЕ

Медленно оглянитесь вокруг себя, обращая внимание на цвета и формы предметов. Позвольте глазам остановиться на чем-нибудь приятном и успокаивающем, и пусть это будет коротким отдыхом для глаз.

PENDULATE

ПЕРЕВОДИТЕ ВНИМАНИЕ КАК МАЯТНИК

Обратите внимание на точки расслабления и напряжения в своем теле. Неспешно переводите внимание с места расслабленности на место напряжения и обратно, подобно маятнику.

ENGAGE

ОСТАВАЙТЕСЬ В КОНТАКТЕ

Не теряйте связь с обществом. Установите контакт с людьми, которые могут Вас поддержать.

SLOW MOTION

УПОВІЛЬНІТЬСЯ

Пройдіть повільно 10 кроків, намагаючись відчути нижню частину ваших ступенів.

CONNECT TO BODY

ВІДЧУЙТЕ СВОЄ ТОЛО

Схрести руки та ноги, покладіть долоні під пахви, опустіть голову та дихайте.

ORIENT

ЗОРІЕНТУЙТЕСЯ

Подивіться повільно навколо, звертаючи увагу на кольори та форми. Зупиніть свій погляд на чомусь приемному або заспокійливому, зробіть коротку візуальну паузу.

PENDULATE

«МАЯТНИК»

Відчуйте у тілі спокійні та напружені місця. Повільно переводьте увагу за схемою: спокій - напруга - спокій.

ENGAGE

СПІЛКУЙТЕСЯ

Намагайтесь бути соціально задіяними. Спілкуйтесь з тими, хто може вас підтримати.

TRS TRAUMA RECOVERY SCALE

PART II

Place a mark on the line that best represents your experiences during the past week.

1. I make it through the day without distressing recollections of past events.



2. I sleep free from nightmares.



3. I am able to stay in control when I think of difficult memories.



4. I do the things that I used to avoid (e.g., daily activities, social activities, thoughts of events and people connected with past events).



5. I am safe.



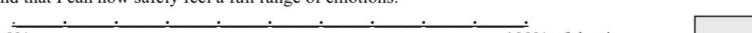
I feel safe.



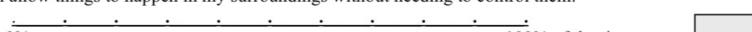
6. I have supportive relationships in my life.



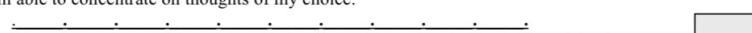
7. I find that I can now safely feel a full range of emotions.



8. I can allow things to happen in my surroundings without needing to control them.



9. I am able to concentrate on thoughts of my choice.



10. I have a sense of hope about the future.



AS - FS

Scoring Instructions: record the score for where the hash mark falls on the line (0-100) in the box beside the item (average 5a with 5b to get score for 5). Sum scores and divide by 10.

Interpretation: 100 – 95 (full recovery/subclinical); 86 - 94 (significant recovery/mild symptoms); 75 – 85 (some recovery/moderate symptoms); 74 (minimal recovery/severe); below 35 (probable traumatic regression)

Mean Score

I will go the path	Ich werde gehen den Weg,	Я пойду путём,	Я піду шляхом,
Which dissolves the elements into process	Der die Elemente in Geschehen löst	который растворяет элементы в процессе	який розчиняє елементи в процесі
And leads me downwards to the Father	Und mich führt nach unten zum Vater	и ведёт меня вниз к Отцу,	і веде мене вниз до Отця,
Who sends illness as balance to karma.	Der die Krankheit schickt zum Ausgleich des Karma	который посыает болезни для уравновешивания кармы	який посилає хвороби для врівноваження карми
And leads me upwards to the Spirit	Und mich führt nach oben zum Geiste	и ведёт меня вверх к Духу,	і веде мене вгору до Духа,
Who guides the soul in error to attainment of freedom.	Der die Seele in Irrtum zum Erwerb der Freiheit leitet	который направляет заблудшие души к обретению свободы.	який спрямовує заблудлі душі до здобуття свободи.
Christ leads downwards and upwards	Christus führt nach unten und nach oben	Христос ведет вниз и вверх, гармонично создавая в земном человеке Духочеловека.	Христос веде вниз і вгору, гармонійно створюючи в земній людині Духолюдину.
Harmoniously creating Spirit- Man in earthly man.	Harmonisch Geistesmensch in Erdenmenschen zeugend.	Рудольф Штайнер, Для врачей и священников Дорнах, 18 сентября 1924 года	Рудольф Штайнер, Курс пасторальной медицины, GA 318 18. Вересень 1924 року

Rudolf Steiner, For Doctors and Priests
Dornach, September 18, 1924

Rudolf Steiner, Für Ärzte und Priester Dornach,
18. September 1924

A Sleep of Prisoners

The human heart can go the length of God ...
Dark and cold we may be, but this Is no winter now. The frozen misery
Of centuries breaks, cracks, begins to move;
The thunder is the thunder of the floes,
The thaw, the flood, the upstart Spring.

Thank God our time is now when wrong Comes up to face us everywhere, Never to leave us till we take The longest stride of soul we ever took.

Affairs are now soul size.
The enterprise Is exploration into God.
Where are you making for? It takes
So many thousand years to wake,
But will you wake for pity's sake!

Ein Schlaf der Gefangenen

Das menschliche Herz kann so weit gehen wie Gott ...
Dunkel und kalt mögen wir sein, aber dies ist kein Winter mehr.
Das gefrorene Elend der Jahrhunderte bricht, knackt, beginnt sich zu bewegen;
Das Donnern ist das Donnern der Schollen,
Das Tauwetter, die Flut, der aufkeimende Frühling.

Gott sei Dank ist unsere Zeit jetzt, wo das Unrecht Überall auftaucht, um uns zu begegnen, und uns nie verlässt, bis wir machen den längsten Schritt der Seele, den wir je gemacht haben.

Angelegenheiten sind jetzt Seelengröße.
Das Unternehmen ist die Erforschung Gottes.
Wohin gehst du? Es dauert So viele tausend Jahre zum Erwachen, Doch wirst du erwachen um des Erbarmens willen!

~Christopher Fry~

Сон заключенных

Человеческое сердце может пройти расстояние до Бога...
Мы можем быть темными и холодными, но это Сейчас не зима. Замороженное страдание Веков ломается, трескается, приходит в движение; Гром - это грохот плавунов, Оттепель, наводнение, начало весны.

Слава Богу, наше время настало, когда неправда Встает перед нами повсюду, И никогда не покинет нас, пока мы не сделаем самый длинный шаг души, который мы когда-либо делали.

Дела теперь по размеру души.
Предприятие - это исследование Бога.
К чему ты стремишься? Это занимает столько тысяч лет, чтобы проснуться, Но ради всего святого, проснись!

~Кристофер Фрай~

Сон в'язнів

Людське серце може пройти відстань до Бога...
Ми можемо бути темними і холодними, але це Зараз не зима. Заморожене страждання Століть ламається, тріскається, приходить у рух; Грім - це гуркіт плавунів, Відлига, повінь, початок весни.

Слава Богу, наш час настав, коли неправда Встає перед нами всюди, І ніколи не покине нас, поки ми не зробимо найдовший крок душі, який ми коли-небудь робили.

Справи тепер за розміром душі.
Підприємство - це дослідження Бога.
До чого ти прагнеш? Це займає стільки тисяч років, щоб прокинутися,
Але заради всього святого, прокинься!

~Кристофер Фрай~

Spirit in the Bottle

Der Geist im Glas

Дух в бутылке

Дух у пляшці



When not just units, scales and measures
Are the keys to creation's treasures,
When they with kiss and song entwine
More than the scholar's brain divines
When to Life-Eternal from its finite sojourn
The world as "free-world" once more returns,
When then again both shadow and light
To a greater clarity re-unite
And in fairy tale and poetry's lead
History's true course again we read,
Then shall when one secret Word is said
The whole distorted Being have fled.

Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren
Sind Schlüssel aller Kreaturen,
Wenn die, so singen oder küssen,
Mehr als die Tiefgelehrten wissen,
Wenn sich die Welt in's freie Leben,
Und in die Welt wird zurückgegeben,
Wenn dann sich wieder Licht und Schatten
Zu echter Klarheit werden gatten,
Und man in Märchen und Gedichten
Erkennt die wahren Weltgeschichten,
Dann fliegt vor Einem geheimen Wort
Das ganze verkehrte Wesen fort.

Novalis (Friedrich von Hardenberg)

Когда б не числа и фигуры
Вскрывали суть любой натуры,
А те, что пели да плясали,
Поболе всех ученых знали,
Когда б вся жизнь свободной стала
И мир вошел в свое начало,
Когда б в игре теней и света
Была видна черта запрета.
Когда б из вымыслов и басен
Был ход истории нам ясен,
Бежали б от т а й н о г о слова тогда
Все искажения прочно без следа.

*Новалис Гейнрих фон Офтердинген
Перевод Куприянов Вячеслав, 2010*

Коли числа і мір уміння
Ключем не буде до створіння,
А ті, що люблять чи співають,
Над мудрістю мудрих все спізнають,
Коли наш світ у вільне щастя,
В життя і в світ назад подається,
А справжня ясність непоблідо
Пойме собою тінь і світло,
Коли в легенді, казці, вірші
Діла землі прознають ширше,-
Тоді таємне слово чуд
Зруйнує владу всіх облуд.

Новалис Гейнрих фон Офтердинген