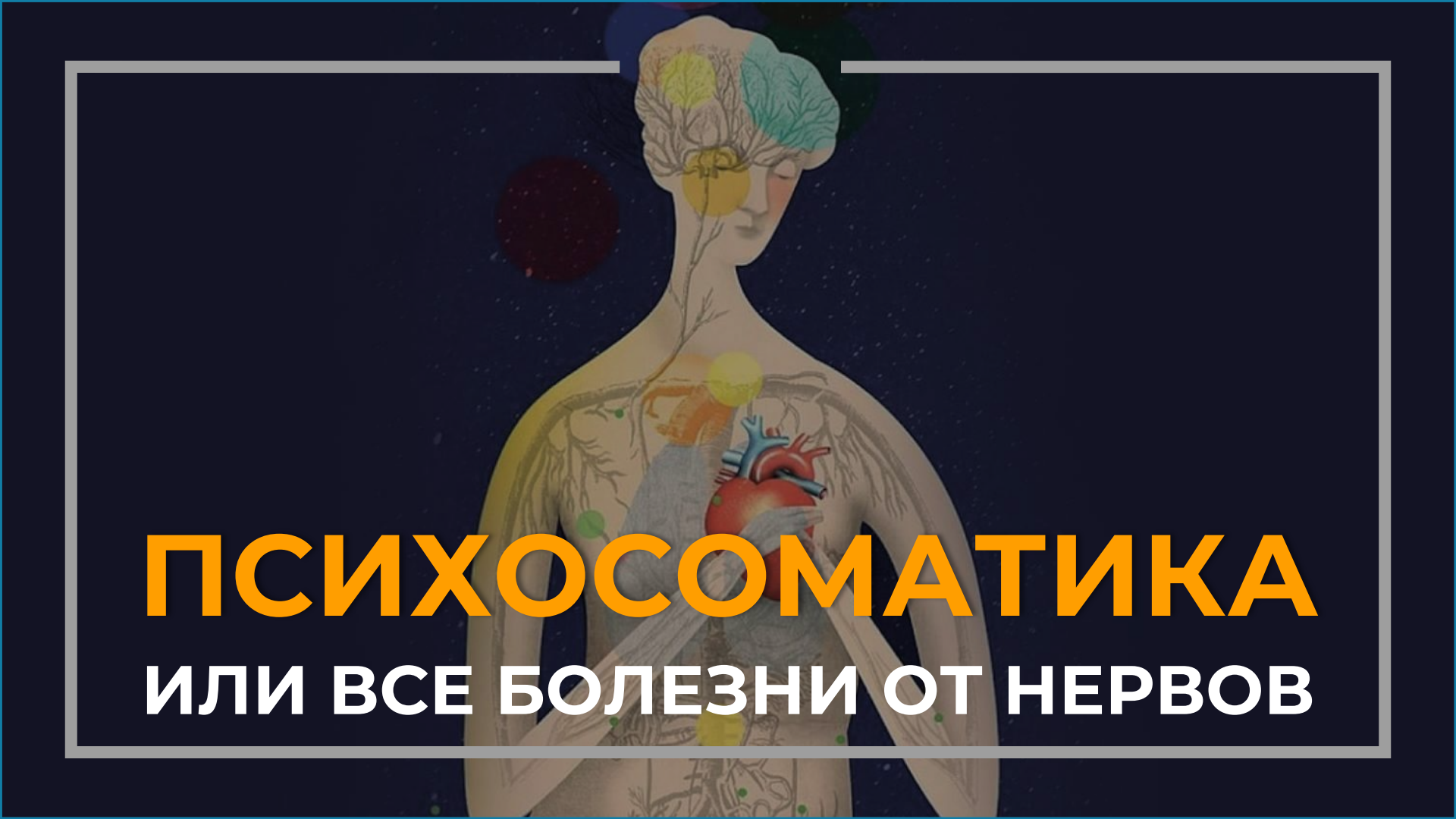




ПСИХОСОМАТИКА

ИЛИ ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ



**КАКУЮ СВОЮ ПРОБЛЕМУ Я
ХОЧУ РЕШИТЬ НА ВЕБИНАРЕ?**

ИСТОРИЯ ПСИХОСОМАТИКИ



1818г. - врач **Хайнрот**
ввел термин
«психосоматический»



1822г. - психиатр **Якоби**
вводит понятие
«соматопсихический»

1953г. - лишь столетие спустя термин
«психосоматический» входит в общепринятый врачебный
лексикон, **благодаря венским психоаналитикам**

ИСТОРИЯ ПСИХОСОМАТИКИ

1950-е - Франц Александер,
именно он считается отцом
психосоматики

Наше время:

38-42% всех пациентов врачей
имеют **психосоматические**
заболевания (по данным ВОЗ)



ВСЕ ГИПОТЕЗЫ ПСИХОСОМАТОЗОВ СХОДЯТСЯ В ОДНОМ:

социальная дезадаптация –

это основная причина возникновения
психосоматической патологии





НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПС ВЛИЯЮТ:

- 1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ВРОЖДЕННАЯ ОТЯГОЩЕННОСТЬ**
- 2. НАРУШЕНИЯ ЦНС**
- 3. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**
- 4. ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ НА МОМЕНТ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ**
- 5. НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ИЛИ СОЦИАЛЬНЫЙ ФОН**

НА ЧТО МОЖЕШЬ ПОВЛИЯТЬ?

ТОРОНТСКАЯ АЛЕКСИТИМИЧЕСКАЯ ШКАЛА

- Расстройства аффективных функций
- Расстройства когнитивных функций
- Нарушение самосознания
- Особое мироопределение



СТРЕСС

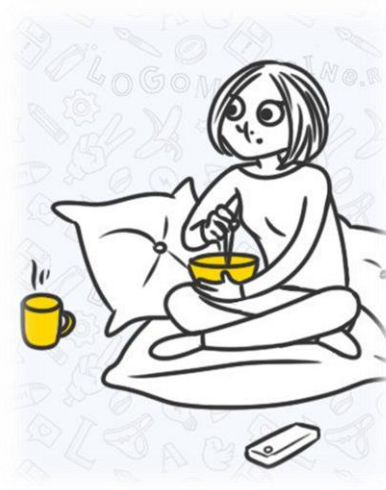
КАК РЕАГИРУЮТ ЛЮДИ НА СТРЕСС



**Разрешение
проблем**



**Поиск социальной
поддержки**



Избегание

4 СПОСОБА

СМЯГЧЕНИЯ СИТУАЦИИ

(на примере отношения к последствиям пожара)
Томпсон, 1986

1. + моменты
2. Сравнение с другими
3. Представление более трагических ситуаций
4. Попытки забыть о случившемся
5. способ (уже не Томпсон) для продвинутых: **«Какие мои убеждения и состояния вызвали эту ситуацию?»**



ВСЯ ПРАВДА ПРО ТВОЙ СТРЕСС

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ (ЗАЩИТА)

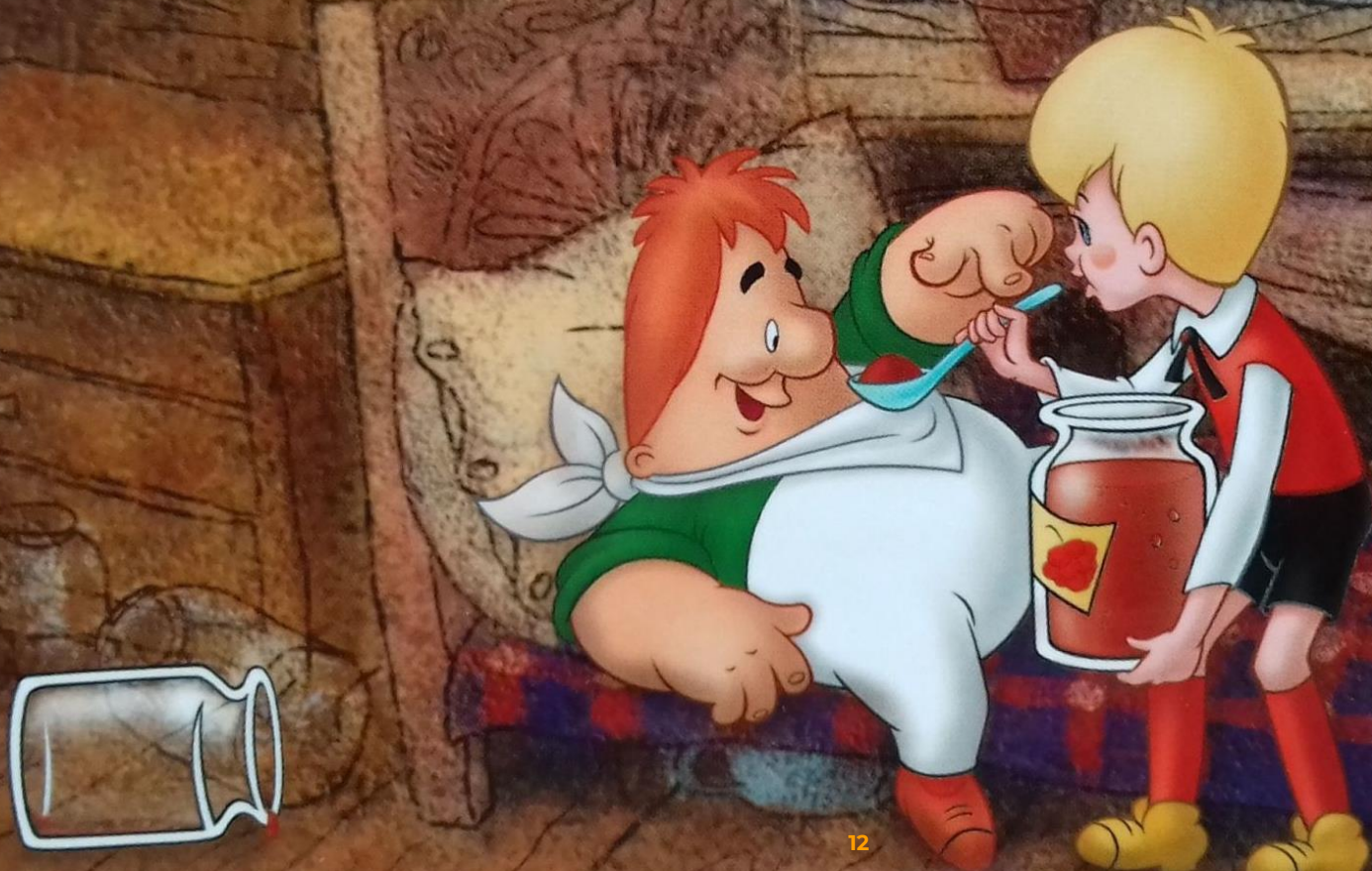
Структурные компоненты: сигнальные системы	Функциональные компоненты: фокус или направленность			Формы поведения: стили реагирования
	" Я "	Проблема	Другие люди	
ПЕРВОСИГНАЛЬНЫЙ (эмоциональный по Лазарусу)	Изо всех сил пытаюсь забыть о случившемся	Вспоминаю время, когда всё было значительно лучше	Обращаюсь за помощью к другим людям	Отсраниение Избегание Подавление Проекция Вытеснение
ВТОРОСИГНАЛЬНЫЙ (рациональный по Лазарусу)	Занимаюсь чем-нибудь посторонним, чтобы отвлечься	Предпочитаю подождать, пока со временем всё разрешится само собой	Обращаюсь за эмоциональной поддержкой к родственникам или друзьям	Рационализация

ВСЯ ПРАВДА ПРО ТВОЙ СТРЕСС

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ (СОВЛАДАНИЕ)

Структурные компоненты: сигнальные системы	Функциональные компоненты: фокус или направленность			Формы поведения: стили реагирования
	" Я "	Проблема	Другие люди	
ПЕРВОСИГНАЛЬНЫЙ (эмоциональный по Лазарусу)	Трудности только мобилизуют меня	Рассматриваю случившиеся как новое испытание своих возможностей	Стараюсь посмотреть на ситуацию в ином свете, пытаюсь отыскать хотя бы что-то позитивное	Эмоциональная компетентность (представлена тремя факторами)
ВТОРОСИГНАЛЬНЫЙ (рациональный по Лазарусу)	Составляю план действий и приступаю к его выполнению	Думаю о случившемся и перебираю всевозможные варианты действий	Спрашиваю того, кто уже имеет опыт, как нужно поступать в таких случаях	Рациональная компетентность (представлена тремя факторами)

МЕДИТАЦИЯ «МОИ ВЫГОДЫ БОЛЕТЬ»





Кто хочет узнать

**СИСТЕМУ ИЗМЕНЕНИЯ СВОЕЙ
ЖИЗНИ?**

РАЗБОРКИ

The background features a dark blue field filled with numerous 3D cubes of varying sizes and orientations. Scattered throughout are several spheres with a complex, white, geometric lattice structure, resembling a geodesic dome or a molecular model. These spheres have a bright orange glow emanating from their centers, creating a strong contrast with the dark background.

8 НЕДЕЛЬ

УПРАВЛЯЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ

РАЗБОРКИ ВЕДЁТ СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



- ➔ Психолог.
- ➔ 12 ЛЕТ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.
- ➔ 1500 ЧАСОВ ПРАКТИКИ ТРЕНИНГОВ, ПЕРСОНАЛЬНЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ, КОУЧИНГА И МЕДИТАЦИЙ.
- ➔ ДВА ВЫСШИХ ОБРАЗОВАНИЯ: БАШГУ - БИОФАК, БАШГУ - ПСИХФАК (КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ).
- ➔ **ПОМОГАЮ ВЫТАСКИВАТЬ САМЫЕ НУЖНЫЕ И ЧЕСТНЫЕ ОТВЕТЫ ИЗ ПОДСОЗНАНИЯ.**



ЦЕЛЬ ТРЕНИНГА:

- ✓ **Выявить и проработать все конфликтующие программы,** которые мешают тебе жить свою жизнь, такую – как тебе хочется!
- ✓ **РАЗОБРАТЬСЯ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ:** что я делаю не правильно и что правильно.
- ✓ **ВЫЙТИ НА НОВЫЙ ФИНАСОВЫЙ УРОВЕНЬ,** НОВЫЙ УРОВЕНЬ ОТНОШЕНИЙ, НОВЫЙ УРОВЕНЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ!

РАЗБОРКИ

КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ МЫ
БУДЕМ ПРОКАЧИВАТЬ
ОДНУ СФЕРУ ЖИЗНИ,
ВЫЯВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫЕ
ПРОГРАММЫ И
ПРОБАТЫВАТЬ ИХ С
ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧНЫХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ПРАКТИК.

➔ БЕЗОПАСНО И ЭКОЛОГИЧНО!



РАЗБОРКИ

**ТАКЖЕ У НАС БУДУТ ЕЖЕДНЕВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОКАЧИВАЮТ
СТАБИЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ!**

**ТЫ СМОЖЕШЬ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В ТОНУСЕ,
«НАКАЧИВАТЬ» СЕБЯ ЭНЕРГИЕЙ,
ЧТОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ НАСТУПАЛИ БЫСТРЕЕ
И РАБОТА НАД СОБОЙ ДАВАЛАСЬ ЛЕГЧЕ!**

ЗА 8 НЕДЕЛЬ ТЫ:

- ➔ **ОСОЗНАЕШЬ ВЫГОДЫ** ИМЕТЬ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ В КАЖДОЙ СФЕРЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ.
- ➔ **ПРОРАБОТАЕШЬ БЛОКИ И СТРАХИ** НА ТЕМУ ОТНОШЕНИЙ; НЕРАЗРЕШЕНИЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ; БЛОКИ В ТЕЛЕ; УСТАНОВКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ТВОЕМУ ФИНАНСОВОМУ РОСТУ.
- ➔ **УЛУЧШИШЬ СВОИ ОТНОШЕНИЯ** С РОДИТЕЛЯМИ (ВАЖНО! ПОТОМУ ЧТО ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ЗАКЛАДЫВАЮТ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ И С ЖЕНЩИНАМИ, С СОБСТВЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ, С ДЕНЬГАМИ, СО ЗДОРОВЬЕМ И ВООБЩЕ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЮТ ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ), **С МУЖЧИНАМИ, С КОЛЛЕГАМИ, С ДРУЗЬЯМИ.**
- ➔ **СМОЖЕШЬ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ** СВОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ РЕСУРСНОСТИ.

ЗА 8 НЕДЕЛЬ ТЫ:

- ➔ **СТАНЕШЬ БОЛЕЕ САМОДОСТАТОЧНОЙ, ПОВЕРИШЬ В СВОИ СИЛЫ И НАЧНЕШЬ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО-ДРУГОМУ, В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ НОВЫМИ ЦЕЛЯМИ.**
- ➔ **НАУЧИШЬСЯ ПРИВОДИТЬ В СОГЛАСИЕ СВОИ ДУШУ, УМ И ТЕЛО, ЧТОБЫ БЕЗ СОМНЕНИЙ ПРИНИМАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ И ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**
- ➔ **ОБРЕТЕШЬ ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ И ГАРМОНИЮ.**
- ➔ **СМОЖЕШЬ УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, А НЕ ПРОСТО ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ!!**

РАЗБОРКИ

ЧТО ТЕБЯ ЖДЁТ В ТРЕНИНГЕ:

✓ **ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ** в начале недели.

✓ **Онлайн**, в любое удобное для тебя время.

✓ **Дополнительные тематические обучающие вебинары** в течение всего тренинга + **бонусные вебинары** по окончании.

✓ В конце недели – вебинар с ответами на вопросы и **групповая медитативная работа над установками**. Можно смотреть в записи.

✓ **ЧАТ ПОДДЕРЖКИ** и общения для участниц с постоянной обратной связью автора тренинга Светланы Фёдоровой.

“

РАЗБОРКИ

ПРОГРАММА

1 НЕДЕЛЯ

«САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

- ✓ **ВЕБИНАР ПО РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМИ УСТАНОВКАМИ** - Выбираем свой способ работы с негативными установками, учимся разворачивать « – » на « + ».
- ✓ **ЗАПИСЬ ВЕБИНАРА «ЖИЗНЬ КАК ЧУДО»** - Как **понимать свои эмоции?** Блоки на физическом уровне, как их распознавать? Почему существуют **жертвы, как ими становятся, зачем надо прожить это состояние?** Какие энергии в теле и сознании должны преобладать, чтобы быть счастливым и получать именно то, что хочется?
- ✓ **ОПРЕДЕЛЯЕМ Точки А и Б:** что есть сейчас, на каком я сейчас этапе и что я хочу, когда и как? В результате: у тебя сформируется конкретный план: что делать и куда жить дальше.
- ✓ **ВЫГРУЗКА НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК ПО ТЕМЕ «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» И ЗАГРУЗКА ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК.**



2 НЕДЕЛЯ

«ЗДОРОВЬЕ»

- ✓ РИТУАЛ НА РАСШИРЕНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ СВОЕЙ ЭНЕРГЕТИКИ.
- ✓ ЗАПИСЬ ВЕБИНАРА «МОЁ ТЕЛО - МОЙ РАЙ» - Как научиться слышать, принять и полюбить своё тело. **Тело и деньги:** как через тело убирать денежные блоки!! Как через работу с телом **усилить интуицию.**
- ✓ ВЫГРУЗКА НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК ПО ТЕМЕ «ЗДОРОВЬЕ» И ЗАГРУЗКА ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК.



3 НЕДЕЛЯ

«ДЕНЬГИ»

- ✓ **РАЗБИРАЕМСЯ КУДА И ПОЧЕМУ УХОДЯТ ДЕНЬГИ.** Находим новые источники дохода. Стремимся к сумме мечты.
- ✓ **ЗАПИСЬ ВЕБИНАРА «ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ»** - Как входить в поток. Самые большие СТОПы наших потоков.
- ✓ **ВЫГРУЗКА НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК ПО ТЕМЕ «ДЕНЬГИ» И ЗАГРУЗКА ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК.**



4 НЕДЕЛЯ

«ОКРУЖЕНИЕ»

- ✓ **ОПРЕДЕЛЯЕМ: НАСКОЛЬКО ВАШЕ ОКРУЖЕНИЕ ДАЕТ ВАМ РОСТ ИЛИ ДЕФИЦИТ**, влияет на счастье и несчастье.
- ✓ **ЗАПИСЬ ВЕБИНАРА «РОДИТЕЛИ НАШЕ ВСЁ»** - Почему я неосознанно **повторяю сценарии родителей**, даже если не хочу? Зачем принять и простить родителей? **Три практики прощения.**
- ✓ **ТЕХНИКА ПО РАБОТЕ С ТРАВМИРУЮЩИМИ СИТУАЦИЯМИ.**
- ✓ **ВЫГРУЗКА НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК ПО ТЕМЕ «ОКРУЖЕНИЕ» И ЗАГРУЗКА ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК.**



5 НЕДЕЛЯ

«ОТНОШЕНИЯ»

- ✓ **КАКИЕ БЫВШИЕ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ ДО СИХ ПОР ОКАЗЫВАЮТ НА ВАС НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ?** – проработка травм. Упражнение на поднятие энергии.
- ✓ **ЗАПИСЬ ВЕБИНАРА «ТЫ СОЗДАНА ДЛЯ КУНИ, А НЕ ДЛЯ КУХНИ!»** - Для тех, кто не знает, чего хочет от отношений. Как работать со страхом, что тебя не выберут. **Архетипы Богоматери, Жрицы, Любовницы, Музы и их ТЕНИ**, в которых пребывает каждая женщина постоянно или эпизодически.
- ✓ **ОПРЕДЕЛЯЕМ МОДЕЛЬ ИДЕАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.**
- ✓ **ВЫГРУЗКА НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК ПО ТЕМЕ «ОТНОШЕНИЯ» И ЗАГРУЗКА ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК.**



6 НЕДЕЛЯ

«СЕКС И ЯРКОСТЬ ЖИЗНИ»

✓ ИСЦЕЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ.

Взаимосвязь сексуальности и открытости к жизни.

✓ **ДНЕВНИК МАРАФОНА «СЕКС КАК КОСМОС»** - инструменты для работы с психологическими травмами и болезненными ситуациями, связанными с сексом и на **развитие секс харизмы**.

✓ УПРАЖНЕНИЕ «Я БОГИНЯ».

✓ **ВЫГРУЗКА НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК ПО ТЕМЕ «СЕКС И ЯРКОСТЬ ЖИЗНИ» И ЗАГРУЗКА ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК.**



7 НЕДЕЛЯ

«ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ»

- ✓ Три самых популярных техники по поиску своего призвания.
- ✓ Запись вебинара «Путь к призванию» - Как понять, какое дело точно твоё? Как сделать переход в любимое дело.
+ Эл. книга «Твой путь к предназначению» - инструменты для осознания своего предназначения.
- ✓ Определяем свои зоны роста и потенциала. Разбираем стратегии жизни: выигрышные, проигрышные, потенциальные.
- ✓ Выгрузка негативных установок по теме «Предназначение» и загрузка позитивных установок.



8 НЕДЕЛЯ

«ДУХОВНОСТЬ И ТВОРЧЕСТВО»

- ✓ **ПРО ВЗАИМОСВЯЗЬ ТВОРЧЕСТВА И ДУХОВНОСТИ. ПРО РЕСУРСЫ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА И ТВОИ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ.**
- ✓ **ЗАПИСЬ ВЕБИНАРА «ЭНЕРГИЯ ЕСТЬ!»** - как повысить жизненную энергию. Топ 5 вредных привычек, сжигающих твою энергию. Действия, которые нельзя откладывать. Медитации.
- ✓ **МОЩНАЯ ТЕХНИКА – ФИНАЛЬНЫЙ СЮРПРИЗ.**





КОМУ ОТКЛИКАЕТСЯ ТАКАЯ ПРОГРАММА?

**КТО ПОНИМАЕТ, ЧТО ЭТО ТО НАПРАВЛЕНИЕ,
В КОТОРОМ НУЖНО ДВИГАТЬСЯ?**

РАЗБОРКИ

ПАКЕТ STANDART (1)

- ✓ ВСЁ, ЧТО ЗАЯВЛЕНО В ПРОГРАММЕ.
- ✓ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ И ГРУППОВАЯ РАБОТА С ВАШИМИ УСТАНОВКАМИ ОТ АВТОРА ПРОГРАММЫ.
- ✓ ЗАКРЫТЫЙ ЧАТ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ УЧАСТНИЦ ПРОГРАММЫ.

15000 ₪

Для участниц вебинара цена **12000** ₪
по промокоду < 12000 > (действует три дня)

РАЗБОРКИ

ПАКЕТ ABSOLUTE (2)

✓ ВСЁ, ЧТО ВХОДИТ В STANDART

+ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

- ✓ Вебинар Конфликту и кайфу
- ✓ Мастер-класс «Про выбор и принятие решений»
- ✓ Вебинар «Живу как хочу!»
- ✓ Дневник марафона «Самооценка наше всё»

+ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

- ✓ Вебинар «От самоуценки до адекватной самооценки»
- ✓ Вебинар «Цели наше всё» + Рабочая тетрадь для практики
- ✓ Дневник марафона «Расправляя крылья»

✓ **3 МЕСЯЦА УЧАСТИЯ В КЛУБЕ SUPERWOMAN**

18000 ₹

Для участниц вебинара цена **15000** ₹
по промокоду < **15000** > (действует три дня)

РАЗБОРКИ

ПАКЕТ VIP (3)

- ✓ Всё, что входит в ABSOLUTE
- ✓ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ВАШИМИ УСТАНОВКАМИ ОТ АВТОРА ПРОГРАММЫ.
- ✓ 5 ЛИЧНЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ ПО ОКОНЧАНИЮ ПРОГРАММЫ.

40000 ₹

Для участниц вебинара цена **35000** ₹
(всего ТРИ места)

РАЗБОРКИ

ТЕСТ-ДРАЙВ (2 НЕДЕЛИ)

- ✓ Для тех, кто **СОМНЕВАЕТСЯ**: СМОГУ / НЕ СМОГУ, НАДО МНЕ ЭТО ИЛИ НЕТ - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОПРОБОВАТЬ ВСЕ ИНСТРУМЕНТЫ ТРЕНИНГА И ДАЛЬШЕ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ.
- ✓ Ты проработаешь две сферы жизни: **Самосовершенствование и Здоровье, научишься самостоятельно работать со своими негативными установками** и сможешь применять это и после тест-драйва.
- ✓ Также у тебя будет готовый план: куда жить дальше.
- ✓ **ЗАКРЫТЫЙ ЧАТ** ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ УЧАСТНИЦ ТЕСТ-ДРАЙВА.

990 Р

“ РАЗБОРКИ

СТАРТ ТРЕНИНГА
В БЛИЖАЙШИЕ ДВЕ НЕДЕЛИ
(ИДЁТ НАБОР В ГРУППУ)

НО СТОИМОСТЬ ДЛЯ УЧАСТНИЦ ВЕБИНАРА
ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ТРИ ДНЯ



**ПОДАТЬ ЗАЯВКУ И ЗАФИКСИРОВАТЬ
СТОИМОСТЬ, МОЖНО НАЖАВ КНОПКУ
ПОД ЭТИМ ВИДЕО ЛИБО В ОТВЕТ НА
ПИСЬМО О ВЕБИНАРЕ**

**ВСЕ ВОПРОСЫ ПО ОПЛАТЕ
МОЖНО ЗАДАТЬ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФОРМЕ
ЛИБО В ОТВЕТ НА ПИСЬМО О ВЕБИНАРЕ**

“

КТО ХОЧЕТ ВЫЙТИ
НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ
ПРИХОДИТЕ НА

РАЗБОРКИ



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ