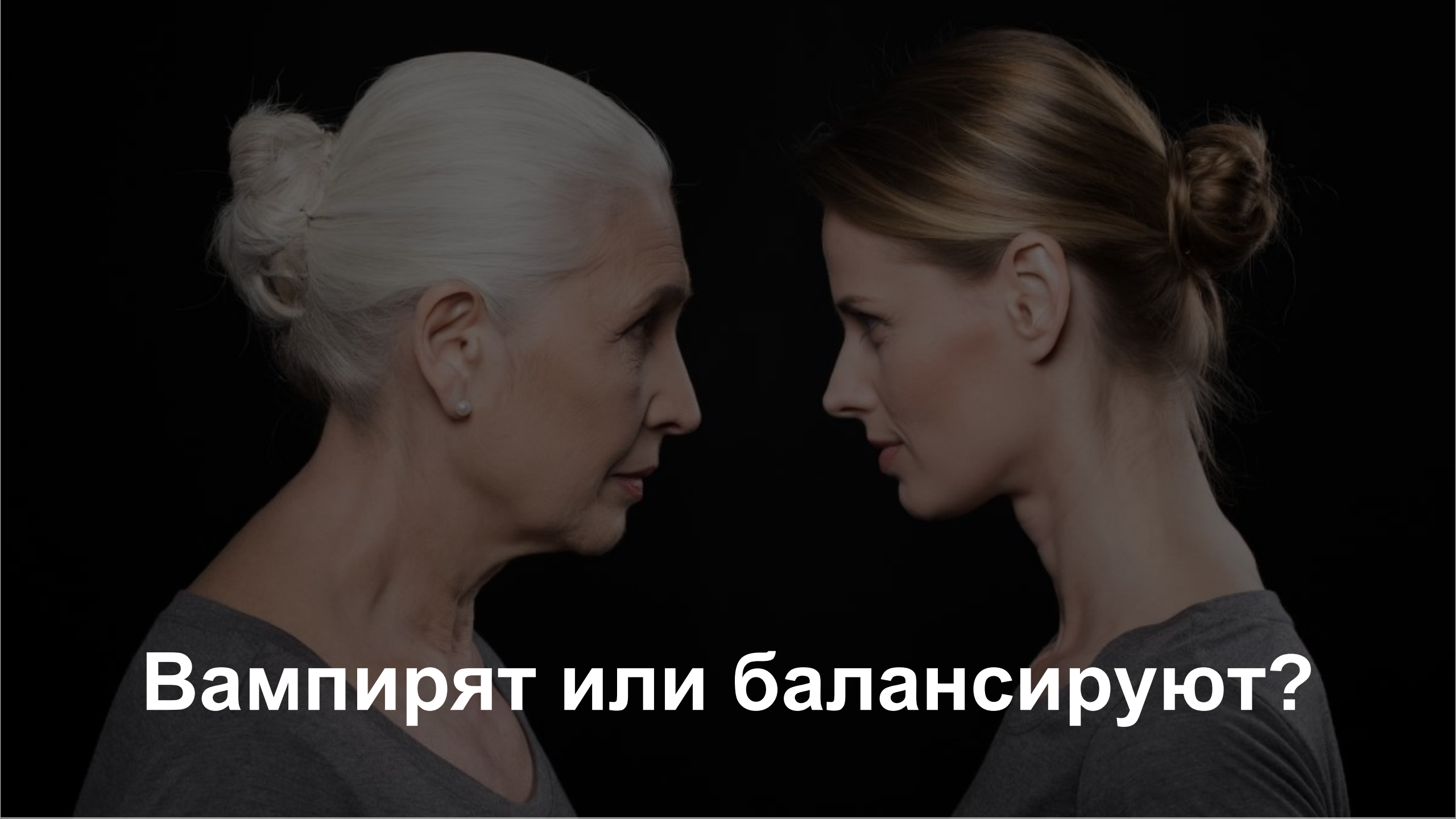




# РОДИТЕЛИ НАШЕ ВСЁ

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

**Что я создаю прямо сейчас**  
**через отношения с родителями?**

A conceptual photograph featuring two women in profile, facing each other against a solid black background. On the left is an elderly woman with short, white hair styled in a bun, wearing a small pearl earring and a dark grey top. On the right is a young woman with long, light brown hair also styled in a bun, wearing a similar dark grey top. The lighting is soft, highlighting their facial features and the texture of their hair. The overall mood is contemplative and dramatic.

**Вампирят или балансируют?**





# Мои выгоды НЕ прощать:

- *Не вырасту и не развиваюсь*
- *Злость – это тоже энергия*
- *Средство манипуляции*
- *Не умею любить*



# Письмо очищения

- ➔ *Вспоминаем **ситуацию**, где вам причинили боль.*
- ➔ *Описываем **эмоции**.*
- ➔ *Честное **письмо** обидчику.*
- ➔ ***Ответочка**.*
- ➔ *Выбросить результат.*

# Медитация для тех, кто злится

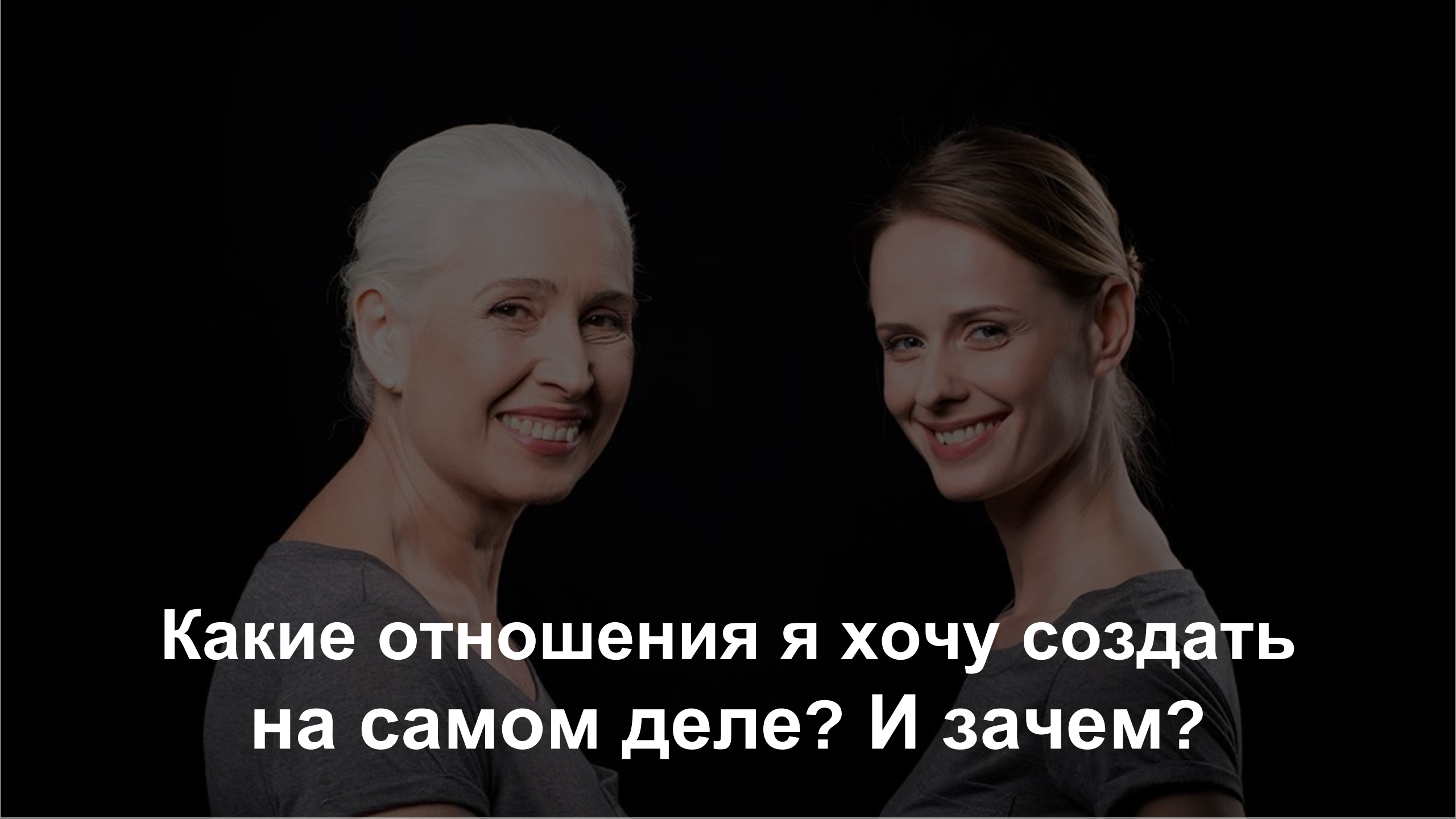






# Кто сказал, что это не смешно?

- ➔ *Эпизод потери (своих сил, радости, уважения, веры).*
- ➔ *Что чувствовали?*
- ➔ *Сценарист на миллион.*
- ➔ *Смех – маркер победы.*

A photograph of two women, an older woman with white hair and a younger woman with brown hair, both smiling and looking towards the camera. They are wearing dark grey t-shirts. The background is dark and out of focus.

**Какие отношения я хочу создать  
на самом деле? И зачем?**

# Практика работы с родом





Светлана Фёдорова  
**@fyodorovass**