

ЖИВУ как хочу!

2-х ДНЕВНЫЙ ВЕБИНАР



ПСИХОЛОГ.

**12 ЛЕТ В ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ.**

**1500 ЧАСОВ ПРАКТИКИ
ТРЕНИНГОВ, ПЕРСОНАЛЬНЫХ
КОНСУЛЬТАЦИЙ, КОУЧИНГА И
МЕДИТАЦИЙ.**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ:
БАШГУ - БИОФАК,
БАШГУ - ПСИХФАК.**

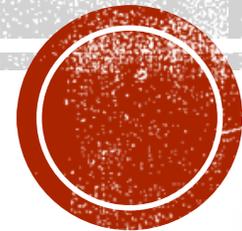


**АВТОР
И ВЕДУЩАЯ**

**СВЕТЛАНА
ФЁДОРОВА**



**КАКУЮ СВОЮ ПРОБЛЕМУ
Я ХОЧУ РЕШИТЬ
ЗА ЭТИ ДВА ДНЯ?**



ДИАГНОСТИКА

Я

МУЖ

СЕМЬЯ

КАРЬЕРА

ДЕТИ

ХОББИ

ДРУЗЬЯ

ДУХОВНОСТЬ



ДИАГНОСТИКА



ЭВЕРЕТТ ШОСТРОМ:

10 ПРАВ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ АССЕРТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

1

Я ИМЕЮ ПРАВО ОЦЕНИВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, МЫСЛИ И ЭМОЦИИ И ОТВЕЧАТЬ ЗА ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ.

2

Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ ИЗВИНЯТЬСЯ И НЕ ОБЪЯСНЯТЬ СВОЁ ПОВЕДЕНИЕ.

3

Я ИМЕЮ ПРАВО САМОСТОЯТЕЛЬНО ОБДУМАТЬ, ОТВЕЧАЮ ЛИ Я ВООБЩЕ ИЛИ ДО КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ ЗА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

4

Я ИМЕЮ ПРАВО ИЗМЕНИТЬ СВОЁ МНЕНИЕ.

5

Я ИМЕЮ ПРАВО ОШИБАТЬСЯ И ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ОШИБКИ.



ЭВЕРЕТТ ШОСТРОМ:

10 ПРАВ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ АССЕРТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

6 Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: "Я НЕ ЗНАЮ".

7 Я ИМЕЮ ПРАВО БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ ОТ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ ОСТАЛЬНЫХ И ОТ ИХ ХОРОШЕГО ОТНОШЕНИЯ КО МНЕ.

8 Я ИМЕЮ ПРАВО ПРИНИМАТЬ НЕЛОГИЧНЫЕ РЕШЕНИЯ.

9 Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: "Я ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮ".

10 Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: "МЕНЯ ЭТО НЕ ИНТЕРЕСУЕТ".



5 СТРАХОВ ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА 1 МЕСТО:

1

СТРАХ НЕ СПРАВИТЬСЯ.

2

СТРАХ ОТЧУЖДЕНИЯ С ДРУГИМИ.

3

СТРАХ СТОЛКНОВЕНИЯ С СОБСТВЕННОЙ НЕИДЕАЛЬНОСТЬЮ.

4

СТРАХ БЫТЬ ПЛОХОЙ.

5

СТРАХ МАТЕРИАЛЬНЫХ ПОТЕРЬ.



ЧТО БУДЕТ ЗАВТРА:

- ▶ САМАЯ КРУТАЯ ТЕХНИКА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СВОИХ СТРАХОВ.
- ▶ КАК СВОИ ЖЕЛАНИЯ ВОПЛОЩАТЬ В РЕАЛЬНОСТЬ.
- ▶ МИФЫ ПРО ИНТРОВЕРТОВ И ЭКСТРАВЕРТОВ.
- ▶ МАНИФЕСТ О НОВОЙ ЖИЗНИ.

