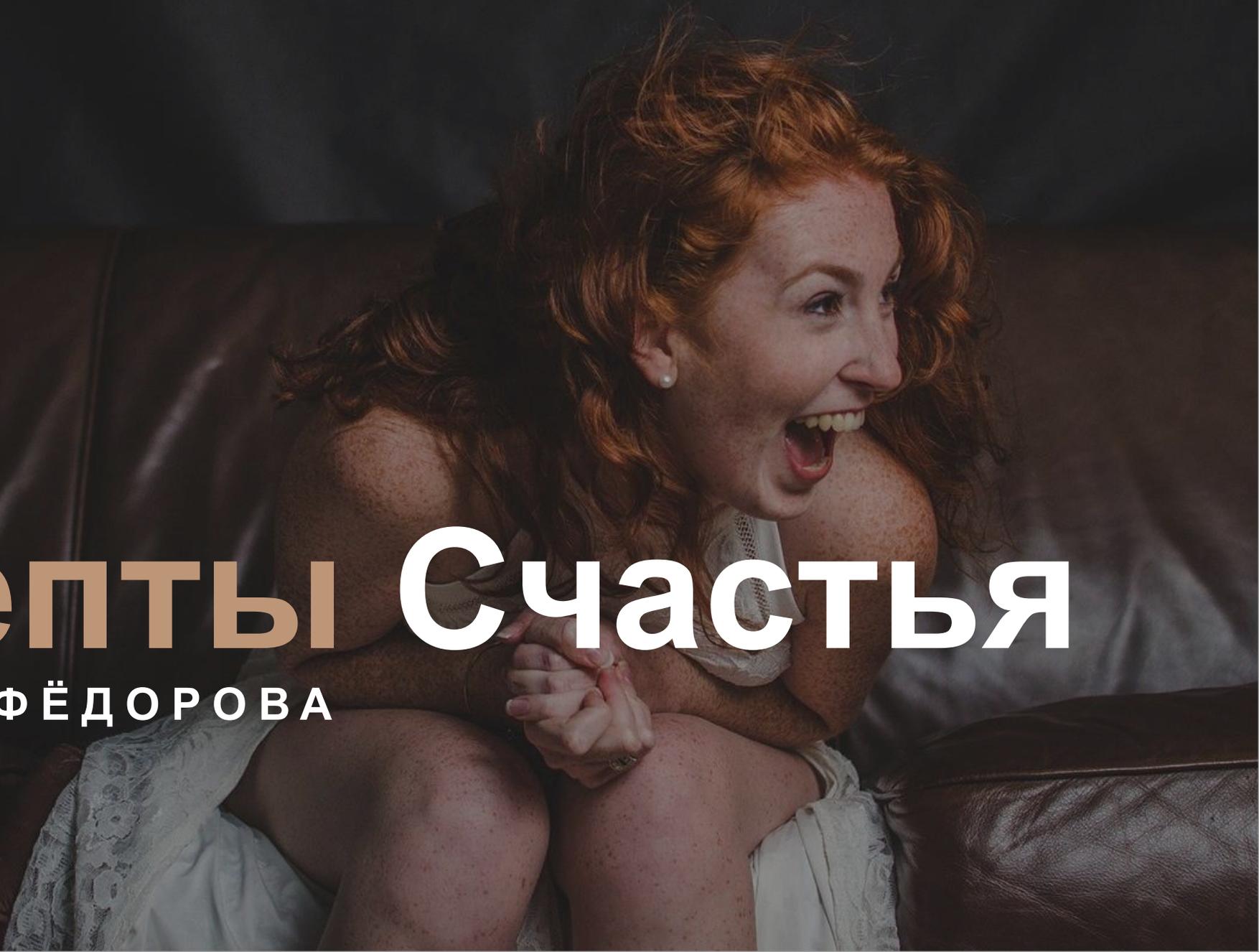


Рецепты Счастья

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА





3 КОМПЛЕКТА САМООЦЕНКА



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ

1 МЕСТО



3 КОМПЛЕКТА ГАРМОНИЯ





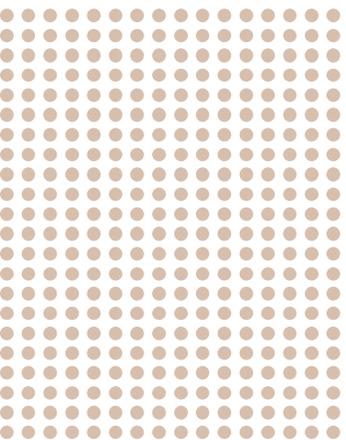
Светлана Фёдорова

Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- 13 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.

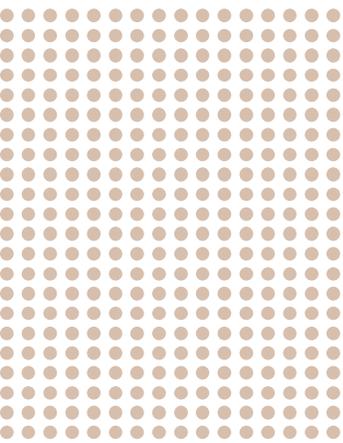


БашГУ – БиоФАК
БашГУ – ПсихФАК
Коучинг – РСС



Почему именно тебе так важно

БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ?



Давай будем партнёрами:

Моя ответственность, чтобы этот вебинар прошёл хорошо:
качественный контент в доступной форме,

а ТВОЯ ответственность?

Счастье и возраст

Детство



РАДОСТЬ

Юность



ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

Зрелость



УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Старость



БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

В какой вы сейчас точке?

На сколько вы вовлечены / удовлетворены / безмятежны?

На сколько баллов по шкале от 1 до 10?

Поиграем? Вы отвечаете «Да» или «Нет»

- 1) Везунчики, выигрывающие в лотерею крупную сумму (больше миллиона евро), действительно намного счастливее остальных.**
- 2) Счастье – это скорее безмятежное состояние ума, чем моменты радости.**
- 3) Верующие люди обычно счастливее, чем неверующие.**
- 4) Доступная нам степень счастья predetermined генетически (мы рождаемся более или менее счастливыми).**
- 5) Красота – источник счастья.**
- 6) Женатые люди обычно счастливее одиноких.**
- 7) Вы можете принять решение и стать счастливее.**

Правильные ответы:

1) Везунчики счастливее остальных – **НЕВЕРНО**.

Исследования, в которых принимали участие люди, получившие крупные выигрыши, показывают, что, **когда проходит момент эйфории, они не чувствуют себя счастливее**. Спустя год человек ощущает себя не более счастливым, чем прежде.

2) Счастье – состояние ума, а не моменты радости – **НЕВЕРНО**.

То и другое – составляющие счастья, как **две грани одной и той же реальности**.

3) Верующие счастливее – **ВЕРНО**.

Люди, **ведущие активную духовную жизнь**, обычно считают себя **более счастливыми**, чем неверующие. Правда, принадлежность к какой-либо традиционной религии не играет определяющей роли.

Правильные ответы:

4) Степень счастья predetermined генетически – **ВЕРНО**.

Естественная **склонность к переживанию приятных эмоций зависит от темперамента**. Мы говорим о генетической лотерее. Но мы, разумеется, в состоянии смоделировать эту склонность.

5) Красота – источник счастья – **НЕВЕРНО**.

Те, кто прибегает к услугам пластической хирургии, через некоторое время после операции **не говорят о себе как о счастливых людях**, за исключением тех случаев, когда речь идет о тяжелом уродстве.

6) Женатые счастливее – **ВЕРНО**.

Семейная жизнь, при условии взаимного уважения и близости, **усиливает ощущение счастья**. Между тем с рождением детей это преимущество может испариться.

Правильные ответы:

7) Вы можете принять решение и стать счастливее – **ВЕРНО.**

Вы можете выстроить своё счастье: оно зависит только от наших усилий, но от больших усилий (ученые, занимающиеся исследованием счастья, оценивают эту возможность в 40%).

Зависит ли счастье от...?

Материального благосостояния? Нет, не в деньгах счастье, при условии, что у вас их достаточно для того, чтобы удовлетворить свои насущные потребности: питаться, иметь крышу над головой и быть в безопасности.

Социального статуса или высшего образования? Интеллект не помогает стать счастливым.

Красоты? Люди, которых все считают особенно привлекательными, отнюдь не самые счастливые (в чем нас пытаются убедить популярные журналы). **Вы почувствуете себя счастливее не оттого, что станете красивее, а оттого, что будете больше любить себя.**

Здоровья? Вопреки всяким ожиданиям, даже людям, страдающим хроническими заболеваниями, удастся почувствовать себя в жизни счастливыми.



Что мы знаем про счастье?

Соня Любомиски (Sonja Lyubomirsky)

– один из ведущих позитивных психологов мира, профессор психологии Калифорнийского университета в Риверсайде (США), автор нескольких книг, последняя – «Мифы о счастье» («The Myths of Happiness», Penguin Press, 2013):

“Да! Если нас попросят оценить удовлетворенность своей жизнью по шкале от 1 до 10, **большинство выберет число 6: комфортнее именно на среднем уровне.**

Даже если сейчас кто-то чувствует себя несчастливым, это не значит, что он будет страдать вечно. Так и счастье не бывает вечным.»



Что мы знаем про счастье?

Соня Любомиски (Sonja Lyubomirsky)

«Чем больше я изучала вопрос о том, «как стать счастливым», тем более противоречивым мне казался образ счастья, который есть у большинства из нас.»

«*Наши мечты часто начинаются со слова «Если»: «Если бы я был богат, я был бы гораздо счастливее». Или: «Если не выйду замуж, всю жизнь буду несчастной». Заблуждение в том, что мы верим в эти мифы: счастье можно заработать, заслужить или купить. Конечно, радостные события (рост доходов, свадьба...) действительно приносят нам удовлетворение. Но лишь на время! Мы привыкаем к позитивным изменениям, и они перестают нас радовать.»*

Что мы знаем про счастье?

Тал Бен-Шахар (Tal Ben-Shahar)

— один из самых видных и влиятельных ученых в области позитивной психологии, основатель исследовательского Института благополучия (Well-being Institute):

“ «Спросите любых родителей, чего они хотели бы для своих детей, и почти все наверняка ответят вам: «Чтобы они были счастливы». Но при этом **большинство родителей толкают детей на пути, которые не очень им подходят, а иногда и совсем не подходят. Потому что чаще всего предполагают, что залог счастья – это профессиональный успех.**»



Шесть «рецептов» счастья



Позвольте себе быть человеческими

Примите свои страхи, печали и тревоги как часть себя. Тогда вы скорее сможете их одолеть.

Отрицание своих эмоций – путь к несчастью.

Какой из пунктов вызывает больше всего сложностей?

Шесть «рецептов» счастья



Счастье рождается в союзе удовольствия и смысла

Постарайтесь хотя бы несколько раз в неделю
получать импульсы, обеспечивающие вас и
тем, и другим.

Какой из пунктов вызывает больше всего сложностей?

Шесть «рецептов» счастья

3

**Состояние души важнее,
чем статус или сумма на счете**

За редким исключением наше **благополучие**
зависит от того, как мы интерпретируем
события и **на чем фокусируемся.**

Какой из пунктов вызывает больше всего сложностей?

Шесть «рецептов» счастья

4

Не перегружайте себя!

Стремление уместить **всё больше дел** во всё меньшее время **неизбежно вредит нам.**

Количество переходит в качество, заметно снижая его.

Какой из пунктов вызывает больше всего сложностей?

Шесть «рецептов» счастья

5

Тело и разум связаны

Всё, что делает – или не делает! – **наше тело, влияет на состояние души.**

Здоровое питание, достаточное количество сна и регулярные физические упражнения укрепляют душевное здоровье.

Какой из пунктов вызывает больше всего сложностей?

Шесть «рецептов» счастья

6 Чаще выражайте благодарность

Мы слишком склонны принимать свою жизнь как данность, вместо того чтобы ценить её радости – от хороших людей до вкусной еды, от красоты природы до улыбки на лице незнакомца. (Тал Бен-Шахар)

Какой из пунктов вызывает больше всего сложностей?

Что происходит у большинства людей:

- 1) **Ненавидеть свои страхи, печали и тревоги! Гнобить себя за эти чувства.**
- 2) **Вместо удовольствия и смысла.... в страдании есть смысл! Страдать важно и нужно.**
- 3) **Статус или сумма на счете важнее, чем состояние Души.**
- 4) **Нагрузить себя по полной, самоедство за время, проведенное в праздности, а не в чем-то полезном.**
- 5) **Что там с телом – не волнует до тех пор, пока не случится острая боль.**
- 6) **Презрение и обвинения вместо благодарности.**



Почему несчастным быть популярнее, чем счастливым?

- Окружение
- Религия (не для всех)
- Счастье предполагает усилия
- Счастье предполагает интерес к себе
- Ваши версии



Что еще мы знаем про счастье?

Исследование длиною в жизнь: в нём участвовало 724 человека, и длилось оно – внимание! – 75 лет.

Кажется, более чем достаточно для того, чтобы проследить за человеческой жизнью в её развитии, за изменением человеческих взглядов и приоритетов.

“ **Психиатр Роберт Уолдингер**, четвёртый руководитель этого долгого проекта, рассказывает: «Истина о том, что **хорошие, близкие отношения способствуют нашему хорошему самочувствию**, стара как мир. Почему же её так **сложно усвоить** и так просто ею пренебречь? Да потому, что мы – люди. **Мы предпочитаем сиюминутные решения**, нам бы получить что-то, от чего жизнь наша станет лучше и такой и останется.

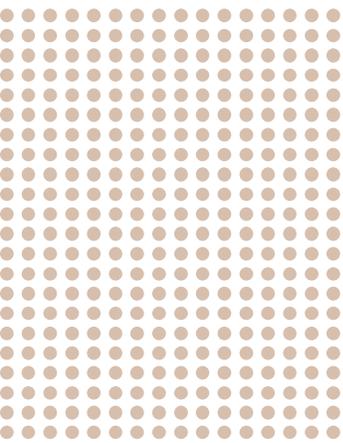


Что еще мы знаем про счастье?

А у отношений нет гарантий, они сложны, запутаны и требуют постоянных усилий, отдачи семье и друзьям.

В этом нет блеска и гламура. И нет конца. Это работа всей жизни.

“ В нашем 75-летнем исследовании самыми счастливыми участниками на пенсии были люди, которые активно делали из коллег по работе товарищей по играм. Так же, как и поколение Миллениума в том недавнем опросе, многие из наших мужчин, вступая во взрослую жизнь, искренне верили, что богатство, слава и великие достижения – это то, что им нужно для полноценной и счастливой жизни. Но снова и снова на протяжении 75 лет наши исследования подтверждали, что **лучше жили те люди, которые сделали ставку на отношения в семье, с друзьями, с единомышленниками.**»

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a grid of small, light brown dots arranged in a pattern that tapers to the right.

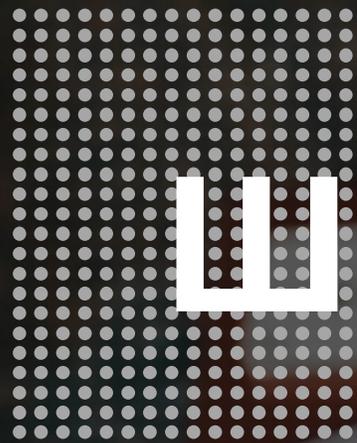
Возможно ли построить счастливые здоровые отношения с супругом, с детьми, с друзьями и коллегами, будучи неблагодарным, обвиняющим, вечно уставшим?



Что конкретно вам даст

счастье?

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ для себя любимой

Цель Школы психологии – взрастить в себе:

ОПОРУ

ОСОЗНАННОСТЬ

СЧАСТЬЕ

АДЕКВАТНОСТЬ



РОДИТЕЛИ

ГРАНИЦЫ

АНТИЖЕРТВА

ЭМОЦИИ

На сколько баллов по шкале от 1 до 10 вы чувствуете это сейчас в себе?



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

1-й семестр **РОДИТЕЛИ**

Разбираем почему и как **отношения с родителями** влияют на самооценку, на **сексуальность**, на **финансовое благополучие**, на отношения с другими людьми.

- *1 месяц: **Токсичные родители.***
- *2 месяц: **Гармоничные отношения с родителями.***
- *3 месяц: **Сепарация с родителями.***

Проверенные **методики прощения родителей**, улучшения отношений с ними, техники на принятие родителей и **снижение раздражения, агрессии и злости на них.**

1-й семестр **РОДИТЕЛИ** – дополнительные вебинары



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

2-й семестр **ГРАНИЦЫ**

Исследуем свои границы, учимся их осознавать, выстраиваем границы с самим собой и учимся не нарушать чужие.

- *1 месяц: Границы с собой.*
- *2 месяц: Границы с другими людьми.*
- *3 месяц: Границы с близкими.*

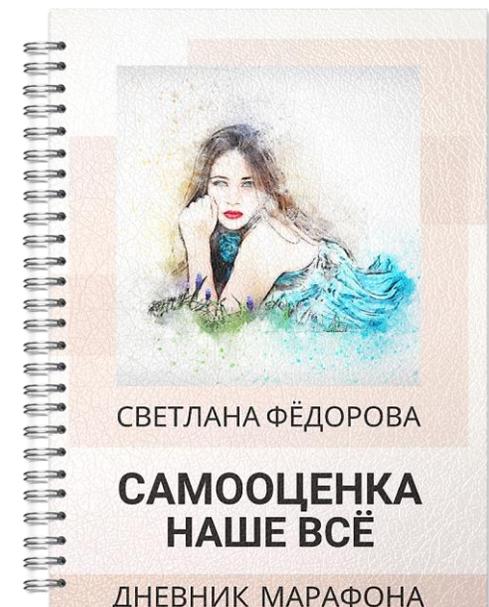
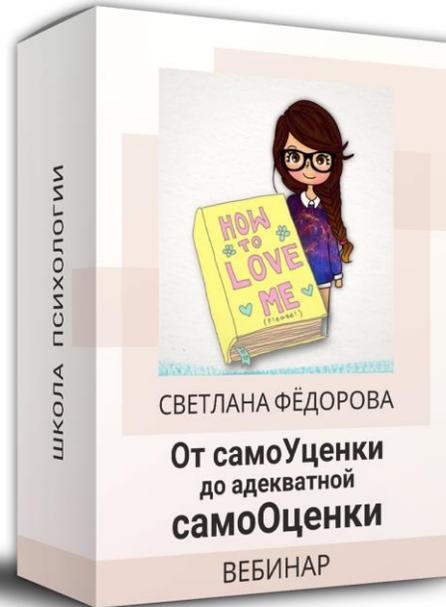
Говорим о **принятии себя** и ответственности за свою жизнь. Это важно, потому что в принятии открываются заблокированные источники внутренней силы.

И конечно же, **действенные практики на повышение самооценки и уверенности в себе!**



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

2-й семестр ГРАНИЦЫ – дополнительные вебинары



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

3-й семестр АНТИЖЕРТВА

Старт 1 июня 2020 г.

• *Июнь: Жертва.*

1 Вебинар: Что мы знаем про дефицит и изобилие? Почему мы впадаем в «жертву»? Почему «жертва» это всегда дефицит здоровья, денег и любви? **Как вычислить «жертву» внутри себя и вылечить её?** *Конкретные инструкции и домашка на месяц.*

2 Вебинар для всех: **«Работа с негативными установками».** Что нас делает слабее, а что делает сильнее? Наши мысли! **Некоторые мысли влияют на нас с детства**, а мы этого даже не осознаём, и влияние это ограничивающее. Как искать в себе негативные установки и работать с ними? И **почему такая работа повышает наши доходы** и делает нашу жизнь лучше?

3 Вебинар: Ответы на вопросы / обратная связь по заданиям



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

3-й семестр **АНТИЖЕРТВА**

- **Июль: Спасатель.**

1 Вебинар: Спасатель близкий друг жертвы. Именно благодаря его присутствию жертва не вырастает из своих маленьких штанишек неудовольствия жизнью. **Спасательство бывает токсичным** и для спасающего и для спасаемого. Кому и как правильно помогать, чтоб не впасть в спасателя? **Как не быть токсичным спасателем себе самой.**

2 Вебинар для всех: **«Духовность и творчество».** Невротизм в религии, как блок на счастье. Творчество «не для всех». **Почему у взрослого обязательно должно быть хобби?** Если я не сублимирую в творчество, то что со мной происходит? Высшие Силы враги или друзья?

Этот вебинар не является пропагандой или критикой какой-либо религиозной позиции, я лишь покажу, как люди со своим невротизмом, нарциссизмом или истеричностью сами закрывают себе дополнительный ресурс, который могли бы взять в творчестве и вере/атеизме.

3 Вебинар: Ответы на вопросы / обратная связь по заданиям



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

3-й семестр АНТИЖЕРТВА

• *Август: Контролёр.*

1 Вебинар: Контролёр это третий близкий друг Жертвы и Спасателя. Без контролера нет жертвы, а спасателю негде развернуть свой плащ типа супергероя. Контроль этого мира и других как ответ на травму покинутости, например. **Какие вообще травмы вызывают дефицит доверия и необходимость всё контролировать?** «Расслабишься – будет катастрофа» – думает Контролёр и терзает себя и всех вокруг, создавая маленький ад. **Найти и обезвредить.**

2 Вебинар для всех: «Созависимые отношения».

Про зависимости слышали многие: алкоголь, наркотики, гемблинг, еда и т.п. Но бывает так, что **один зависим от другого как от наркотика.** При всём этом, такой созависимый пребывает в искренней уверенности, что у него-то особенная любовь, не как у всех, особенные отношения и вообще особенная жизнь, ведь только он знает, как это, Любить и Страдать. По факту же, **созависимость – это противоположный полюс от любви,** примерно как северный от южного на планете земля. Разбираемся, исследуем, анализируем.

3 Вебинар: Ответы на вопросы / обратная связь по заданиям



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

4-й семестр ЭМОЦИИ

Сентябрь – Ноябрь 2020

- *Мои психологические защиты – что это и как они мешают мне.*
- *Идентификация эмоций или как понимать, что со мной происходит.*
- *Почему не стоит избегать негативных эмоций.*
- *Как эмоции блокируются в теле.*
- **Эффективные приемы управления собой.**
- *Неосознаваемые выгоды некомфортных эмоций.*
- **Учимся управлять, а не подавлять свои Эмоции!**

Новые тематические вебинары.

Ответы на вопросы / обратная связь по заданиям



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

Что включает в себя каждый семестр ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ



Ежемесячные
теоретические
вебинары и
практические
задания на
учебной
платформе



Раз в месяц
встреча-
вебинар
«Ответы на
ваши
вопросы»



Обратная
связь от меня
по
выполненным
заданиям



Дополнительно
тематические
платные
вебинары

БЕСПЛАТНО

Доступ ко всем материалам 6 месяцев (даже если выходите из программы)

Всё онлайн в удобное для вас время

** Программа может быть скорректирована



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

**Что получит каждая участница
школы:**

- **Хорошую базу для порядка в голове и в жизни.**
- **Знания, помогающие понимать себя.**
- **Основу для построения качественных отношений с другими людьми.**
- **У каждого свой результат.**

**Мы начинаем 1 Июня 2020,
а Ты?**

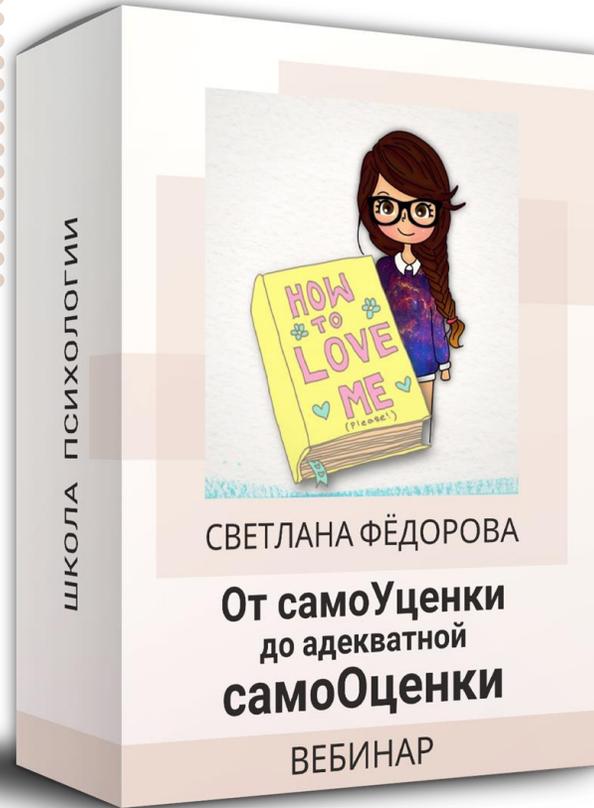
ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ

1 СЕМЕСТР (3 мес) (АНТИЖЕРТВА)	2 СЕМЕСТРА (6 мес) (АНТИЖЕРТВА + ЭМОЦИИ)	РОДИТЕЛИ + ГРАНИЦЫ – в записи АНТИЖЕРТВА + ЭМОЦИИ – участие в реальном времени
2 500 ₽/МЕС	2 000 ₽/МЕС	1 700 ₽/МЕС
7 500 ₽	12 000 ₽	20 400 ₽
7 500 ₽	12 000 ₽	20 400 ₽
6 000 ₽ 2 000 ₽/МЕС	10 200 ₽ 1 700 ₽/МЕС	15 000 ₽ 1 250 ₽/МЕС
+ Комплект материалов «САМООЦЕНКА»	+ «САМООЦЕНКА» + Курс медитаций «АНТИСТРЕСС» на 3 мес	+ Доступ к материалам до 28.02.2021 + все бонусы

**** Спецусловия только для участниц вебинара**, для участниц Школы - инфо будет в чате.

Бонус – Комплект материалов «САМООЦЕНКА»



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

**При оплате в течение 48 часов
(заявку оставить сегодня)**

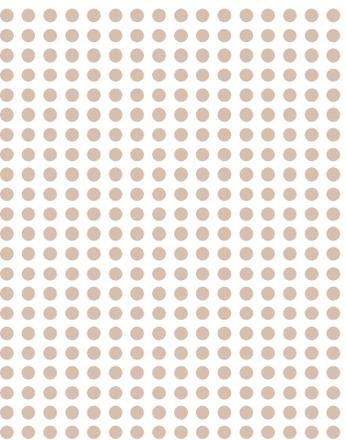


**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

Бонус – Курс медитаций «АНТИСТРЕСС»

- 1) Позитивный настрой на утро.
- 2) Проработка негатива и сопротивления на весь день.
- 3) Снятие стресса прожитого дня. Настрой на сон.
- 4) Relax - медитация.
- 5) Техника **быстрого снятия стресса** здесь и сейчас.

**При оплате за 6 и 12 месяцев
в течение 48 часов**



Бонусы в день оплаты

Доступ к Школе – с 1 июня

Что я читаю в отчетах участниц:

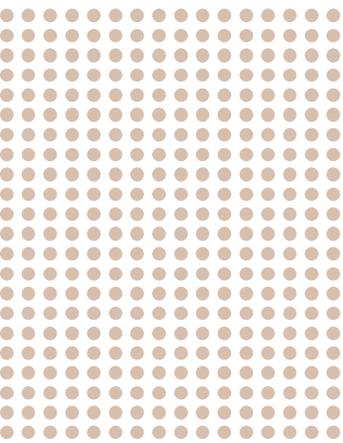
- **Чувствую как крепнет мой стержень**, это непередаваемое ощущение!!! Стеречь границы и рефлексировать в ситуациях становится привычкой. **Даю отпор там где раньше мямлила и шла делать то, чего не хочу абсолютно!** И при этом **не испытываю чувства вины**, а наоборот хвалю себя и уважаю. Классное ощущение, я так рада, что наконец **распаковалось это понятие в моей голове**: что такое границы, для чего они, как их соблюдать...
- Мои осознания: **стала лучше понимать собственные границы, в мою жизнь вошла йога на постоянной основе**, я, конечно, еще деревянная, но все равно очень кайфую и принимаю свою практику такой какая она есть сейчас) за питанием слежу и режимом дня) **стала проще реагировать на стрессы**, для меня сейчас в первую очередь – дистанционное обучение ребенка – третьеклассника, с его истериками и швырянием тетрадок. **Активно применяю в эти моменты дыхательные техники)** поняла, что он таким образом своё напряжение скидывает, и просто жду, когда закончит))) **начинаю отслеживать границы с другими людьми и манипуляции.**

Что я читаю в отчетах участниц:

- **Стала постепенно выстраивать границы с собой.** Для меня это не в новинку, потому что я всю жизнь контролер и живу всю жизнь со списками дел на жизнь, год, месяц, неделю, день и на бумаге и в программках)) **НО раньше я всегда себя заставляла, была Родителем себе, Контролером, теперь я стараюсь договариваться с собой, выстраивать границы в комфорте, без наказаний (ранее было: не сделаю – очень ругаю себя), а теперь наоборот с позиции так для меня лучше будет.**
- **Стала себя больше ценить, обнимаю даже себя))** Стала трепетно относиться к своим границам – например, **что-то мне говорят неприятное, хотя, казалось бы несущественное, но я говорю, что мне это было неприятно и не надо так со мной 😊 мне нравится 😊.**

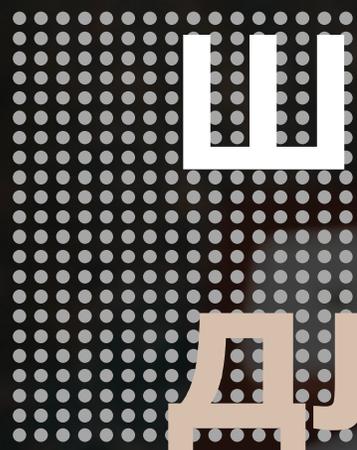
Что я читаю в отчетах участниц:

- В целом, я чувствую, как **я сама меняюсь в процессе этой работы**. И мне это безумно нравится! **Стало больше понимания себя и людей, их природы, мотивов того или иного поведения.**
- **Эмоции стали возвращаться** и вообще мысли зашевелились, ощущение ваты в голове проходит.
- В целом изменения: мне кажется, **я стала более спокойной в отношениях с мамой**, как-то более снисходительно что ли отношусь к ее поступкам, качествам, которые мне не очень нравятся, понимаю, что люблю ее несмотря ни на что и **не хочу ее больше переделывать** (был такой период:))). Спасибо, Света, за этот курс!
- Не перестаю вас благодарить. **Перезагрузка произошла серьёзная, но мягко и гармонично.** И параллельно **идут изменения в отношениях с моими детьми.** С подростком наладилось, я уважаю границы, с её стороны идёт забота, снова желание обняться, поговорить. За это тоже вас благодарю.

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a grid of small, light brown dots arranged in a rectangular pattern.

**Кто готов вложить время и силы,
если бы точно знали, что ваша
жизнь изменится к лучшему?**

НАЧИНАЕМ 1 ИЮНЯ 2020



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ

ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Чтобы зафиксировать выгодные условия участия,
оставляйте заявку **сейчас**



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ

1 СЕМЕСТР (3 мес) (АНТИЖЕРТВА)	2 СЕМЕСТРА (6 мес) (АНТИЖЕРТВА + ЭМОЦИИ)	РОДИТЕЛИ + ГРАНИЦЫ – в записи АНТИЖЕРТВА + ЭМОЦИИ – участие в реальном времени
2 500 ₽/МЕС	2 000 ₽/МЕС	1 700 ₽/МЕС
7 500 ₽	12 000 ₽	20 400 ₽
7 500 ₽	12 000 ₽	20 400 ₽
6 000 ₽ 2 000 ₽/МЕС	10 200 ₽ 1 700 ₽/МЕС	15 000 ₽ 1 250 ₽/МЕС
+ Комплект материалов «САМООЦЕНКА»	+ «САМООЦЕНКА» + Курс медитаций «АНТИСТРЕСС» на 3 мес	+ Доступ к материалам до 28.02.2021 + все бонусы

**** Спецусловия только для участниц вебинара**, для участниц Школы - инфо будет в чате.

Выбери, что хочешь ты
(кликни на кнопку)



АНТИЖЕРТВА

АНТИЖЕРТВА + ЭМОЦИИ

ХОЧУ ВСЁ!

