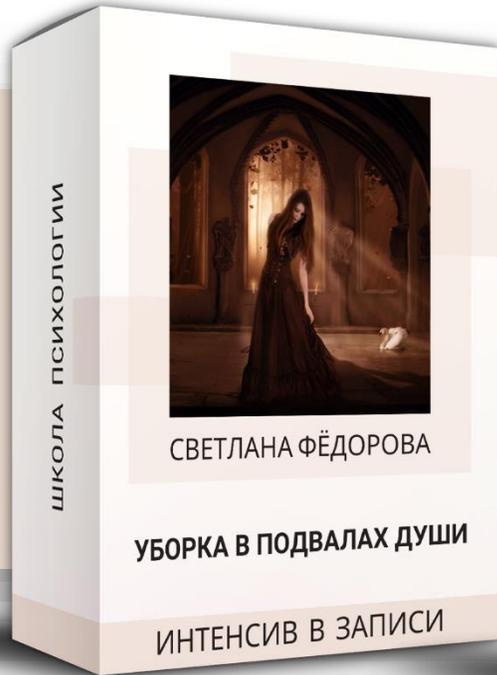


# Менеджмент Эмоций

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

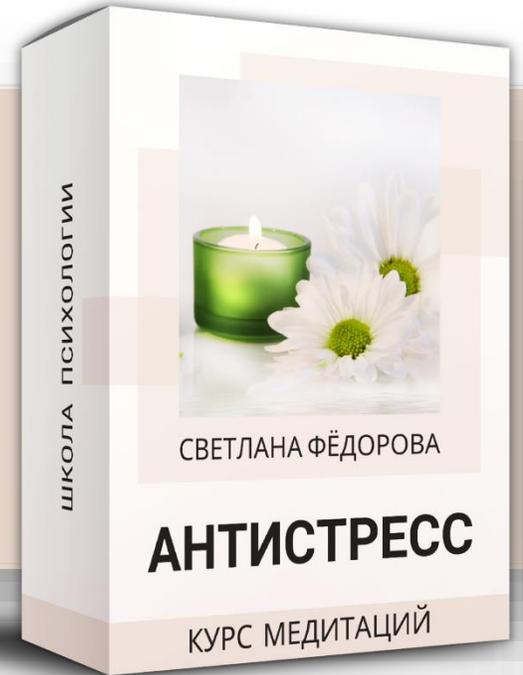




**3 КОМПЛЕКТА**



**1 МЕСТО**



**3 КОМПЛЕКТА**





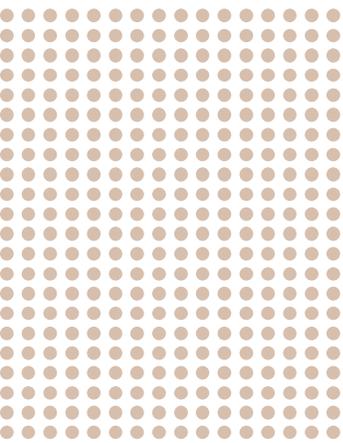
# Светлана Фёдорова

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

- 13 лет в практической психологии.
- Соавтор книги «Грани отношений».
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.



**БашГУ – Биофак**  
**БашГУ – Психфак**  
**Коучинг – РСС**



**Что вы хотели бы получить  
от вебинара?**



## СТРАХ – наша базовая эмоция!

“ «Всем своим достижениям человечество обязано страху»

© Панксепп

**Страх не исчезает!\* Он замещается новым позитивным опытом.**

\* в задней части базолатеральной миндалины поддерживается нейробиологический баланс между позитивными и негативными эмоциями. Поэтому исчезновение страха – это прежде всего новый опыт, а не стирание памяти о старом!



# ЗАВИСТЬ

“*Зависть сильна у тех, кто не любит свою жизнь.*”

ИМЯ	ПРИЧИНА	КОМПЛИМЕНТ



## **АГРЕССИЯ** на примере гнева

**Ожидание и реальность не совпали  
– рождается гнев.**

Гнев разоблачает несправедливость, а печаль дает нам понять, что именно для нас важно.

- **Во что верит гнев?**
- **Что считает важным?**
- **Чего хочет добиться?**



## ГРУСТЬ

“ «Есть то, что без грусти не пережить»

© Непийко

**Грусть и страх прячутся за скукой!!!**

Проживать грусть очень больно, но именно **проживание грусти делает тебя живым!** (передаем привет алекситимии)

**Что поможет: прощание.** Прощаться с собой утраченным (молодым, счастливым, любящим, ребенком и т.п.), с ушедшими, с местом, с эпохой, с ожиданиями.



## ЖАЛОСТЬ

**Сострадание и жалость это не одно и то же!** Чтобы развести эти понятия и понимать разницу, **необходим запас ВЕРЫ в другого и в себя.** Это и есть средство от жалости.

- Жалость к другим дает возможность (воображаемую или реальную) манипулировать тем, к кому испытывается жалость.
- Жалость – это пассивная агрессия.
- Жалость к себе побуждает искать костыль в виде другого.  
© *Кафка: «Птица пошла искать клетку».*



**Итак, ВОЗМОЖНО ЛИ  
научиться управлять  
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?**

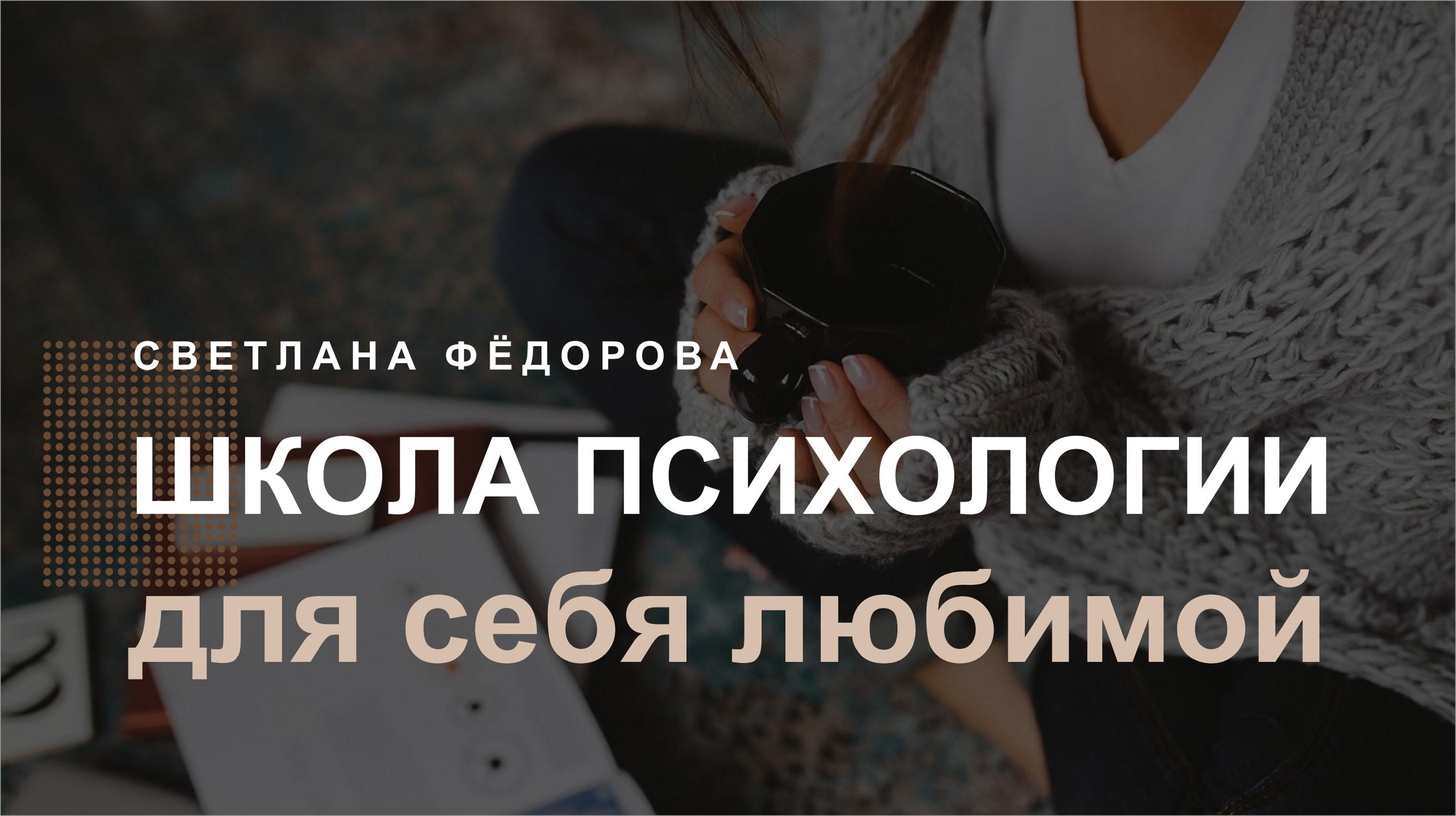


*Светлана Фёдорова*

ПСИХОЛОГ

## ***Ближайшие события:***

- 1) Вебинар про **Духовность** – 27 Августа 2020
- 2) Школа психологии (семестр ЭМОЦИИ)** – 1 (7) Сентября 2020
- 3) Бесплатный вебинар про **Любовь** – 17 Сентября 2020
- 4) **Разборки** – 21 Сентября 2020



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ**  
для себя любимой

# Цель Школы психологии – взрастить в себе:

**АДЕКВАТНОСТЬ**

**ОПОРУ**

**ОСОЗНАННОСТЬ**

**СЧАСТЬЕ**



**ЭМОЦИИ**

**РОДИТЕЛИ**

**ГРАНИЦЫ**

**АНТИЖЕРТВА**

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

# семестр ЭМОЦИИ

Сентябрь – Ноябрь 2020

**Сентябрь: Эмоциональный интеллект.**

• **1-й Вебинар:** Разбираемся со своей алекситимичностью (затруднение в понимании и словесном выражении эмоций), **оцениваем свой эмоциональный интеллект:** какие эмоции самые популярные, почему, как я с ними совладаю. Большое месячное исследование самого себя и своих эмоций.

• **2-й Вебинар** для всех: «Как быть любимой? Пусть меня любят больше!» (**New**)

• **3-й Вебинар:** Ответы на вопросы + обратная связь по заданиям



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

# семестр ЭМОЦИИ

*Октябрь: Пойми себя.*

- **1-й Вебинар:** Что такое эмоции и как учиться их различать? Готовая схема «ссобойка» по работе с эмоциями, обучающая понимать собственные эмоции и различать оттенки. Оцениваем своё умение справляться с эмоциями, как мы с ними справляемся обычно и что нужно делать, чтобы справляться лучше.

- **2-й Вебинар** для всех: «Депрессия и всё, что около. Ликбез для всех» (**New**)

- **3-й Вебинар:** Ответы на вопросы

+ обратная связь по заданиям



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

# семестр ЭМОЦИИ

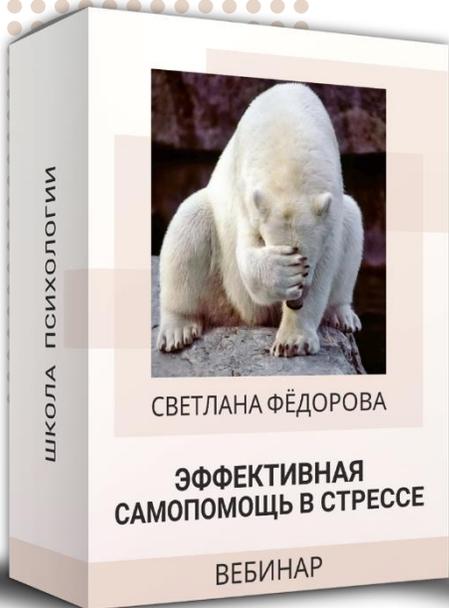


**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

*Ноябрь: Эмоции и тело.*

- **1-й Вебинар:** Что происходит в теле, как это связано с эмоцией? Есть ли один и тот же симптом на эмоцию? Учимся работать с эмоциями так, как будто бы мы супер взрослые, мудрые и сильные личности.
  - **2-й Вебинар** для всех: «Наконец-то хорошая дочь! Почему мы до старости ждем одобрения родителей» (**New**)
  - **3-й Вебинар:** Ответы на вопросы
- + обратная связь по заданиям

# семестр **ЭМОЦИИ** – дополнительные вебинары



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

# семестр **РОДИТЕЛИ**

Декабрь 2020 – Февраль 2021

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

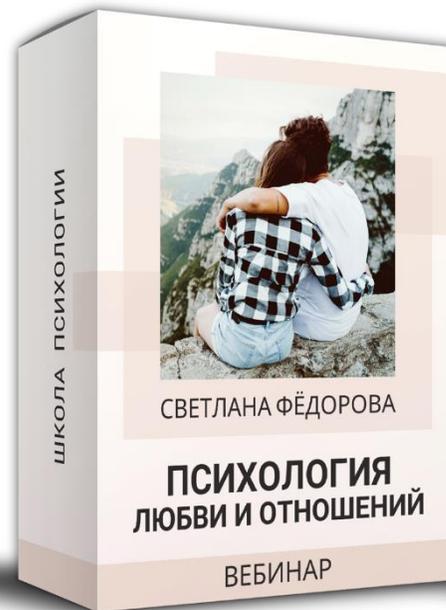
- 1 месяц: *Токсичные родители.*
- 2 месяц: *Гармоничные отношения с родителями.*
- 3 месяц: *Сепарация с родителями.*

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



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

# семестр **РОДИТЕЛИ** – дополнительные вебинары



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

# семестр ГРАНИЦЫ

Март – Май 2021

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.*

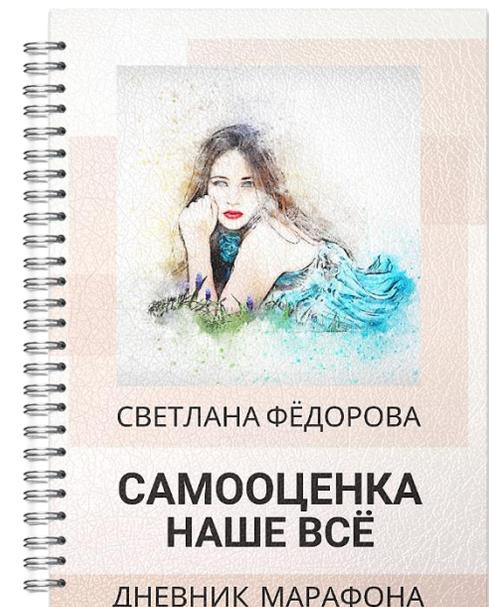
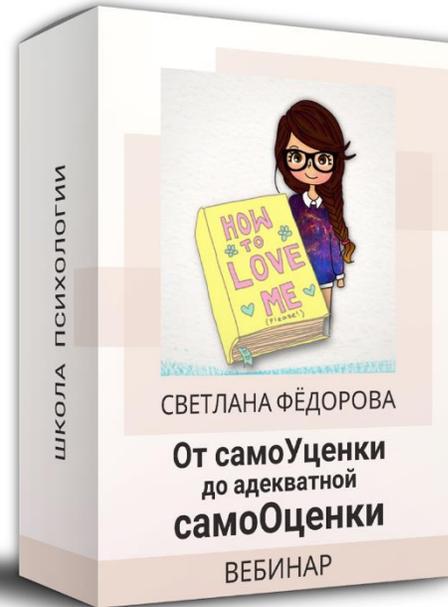
Говорим о **принятии себя** и ответственности за свою жизнь. Это важно, потому что в принятии открываются заблокированные источники внутренней силы.

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



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

# семестр ГРАНИЦЫ – дополнительные вебинары



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

# семестр **АНТИЖЕРТВА**

Июнь – Август 2021

- 1 месяц: **Жертва.**

Почему мы впадаем в «жертву»? Почему «жертва» это всегда дефицит здоровья, денег и любви?

Конкретные инструкции: **как вычислить «жертву» внутри себя и вылечить её?**

- 2 месяц: **Контролёр.**

Какие вообще травмы вызывают дефицит доверия и необходимость всё контролировать? **Как найти и обезвредить.**

- 3 месяц: **Спасатель.**

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.**



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

# семестр **АНТИЖЕРТВА** – дополнительные вебинары



**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 Сентября 2020,  
а Ты?**

# ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

## СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ

1 СЕМЕСТР (Сентябрь – Ноябрь 2020)	2 СЕМЕСТРА (Сентябрь '20 – Февраль 2021)	4 СЕМЕСТРА (Сентябрь '20 – Август 2021)
(ЭМОЦИИ)	(ЭМОЦИИ + РОДИТЕЛИ)	ЭМОЦИИ + РОДИТЕЛИ + ГРАНИЦЫ + АНТИЖЕРТВА
<del>7 500 Р</del>	<del>12 000 Р</del>	<del>20 400 Р</del>
<b>6 000 Р</b>	<b>10 200 Р</b>	<b>15 000 Р</b>
+ Курс медитаций «АНТИСТРЕСС» на 3 мес	+ Курс медитаций «АНТИСТРЕСС» на 6 мес + Запись интенсива «УБОРКА В ПОДВАЛАХ ДУШИ»	+ Курс медитаций «АНТИСТРЕСС» на 12 мес + Запись интенсива «УБОРКА В ПОДВАЛАХ ДУШИ»

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



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

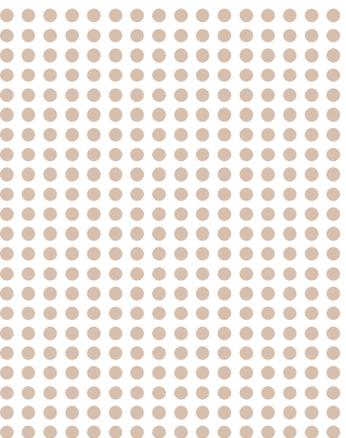
## **Бонус – Вебинар «ДУХОВНОСТЬ» 27 Августа – бесплатно при оплате любого тарифа в течение 24 часов**

- Связь религии, духовности и психического здоровья.
- Связь религии, духовности и физического здоровья.
- Откуда берётся суеверие и зачем оно нужно.
- Почему некоторые религии провоцируют комплекс жертвы.
- Как в человеческом сознании уместились на одну полку отказ от секса и почитание божества через целибат.
- Какой вид пустоты замещает в психическом религия, на место чьей недостающей фигуры она встаёт.

+ дополнительные Бонусы  
при оплате за 2 и 4 семестра



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**



# **Бонусы в день оплаты**

---

**Доступ к Школе – с 1 сентября**

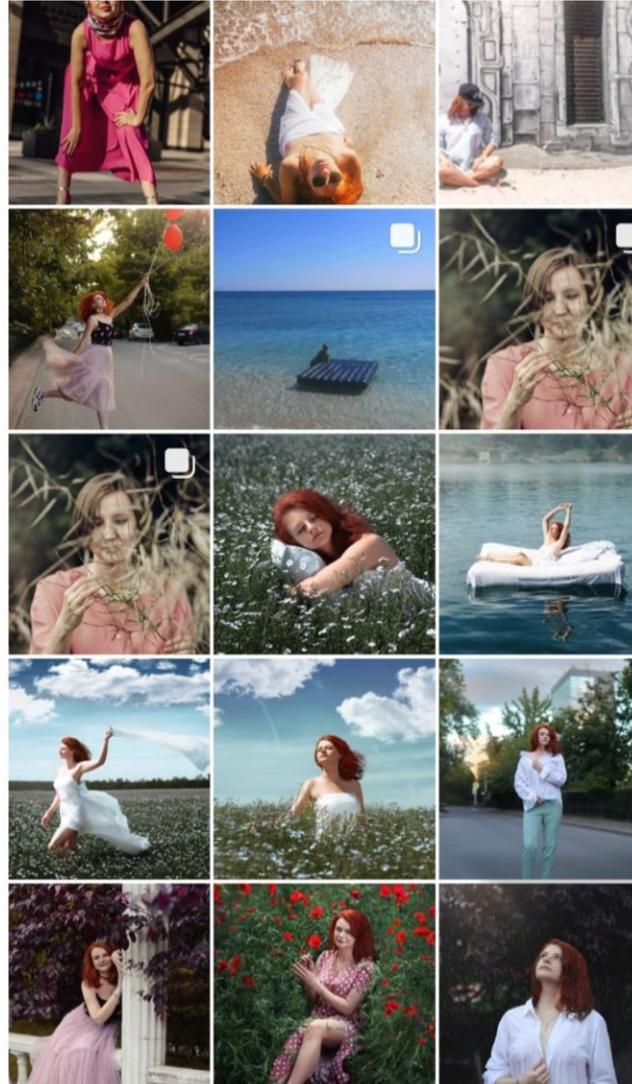
# #школапсихологиидлясебялюбимой



Нравится **fyodorovass** и другим  
**el.ionova** Убить Зависть.

Сегодня торкнуло: Зависть на самом деле не проявляется к вещам или событиям. Она проявляется к состоянию!

Объясню.



Нравится **steptsyura** и другим  
**showkarta** Enjoy responsibly. Наслаждайтесь ответственно. Так пьют на бутылке вина или рекламе алкоголя. Ответственность и наслаждение (радость) – это две никак не пересекающиеся вселенные для моего внутреннего Контролёра. Контролёр (он же Преследователь) – это тот, кто сегодня не даёт мне (и возможно вам) наслаждаться отдыхом и творчеством, потому что пробовали наслаждаться чем-то под дулом пистолета?

## Что я читаю в отчетах участниц:

Год назад я еще и думать не думала, что запишусь в Школу на год и пройду Разборки, это был такой космос, да и денег на это совсем не было. Но как только появился **внутренний запрос и твердое решение** починить себя, **то всё как то само собой сложилось)**

Конечно, в моей семье до сих пор разруха отношений, но другой вопрос, что я **научилась иначе смотреть на это и чувствовать себя тоже по другому**. Это ведь тоже огромный результат! Научилась не торопить события, а дать им быть в наилучший момент.

В общем, резюмируя всё вышесказанное, **я стала счастливее, осознаннее и поняла как это любить себя!** Конечно, еще есть над чем работать, только меня это не пугает, как раньше, а радует! Потому что я **убедилась в отдаче вложенных усилий, увидела реальный результат и уже довольна собой сегодняшней**.

Но если честно, меня охватывает небольшая грусть, по поводу того, что "Школа" скоро закончится, а это было так здорово, купил на год и занимаешься, меня это очень дисциплинировало. Поэтому, если бы была еще какая то подобная программа для продвинутых, так скажем, было бы класснооо)))

## Что я читаю в отчетах участниц:

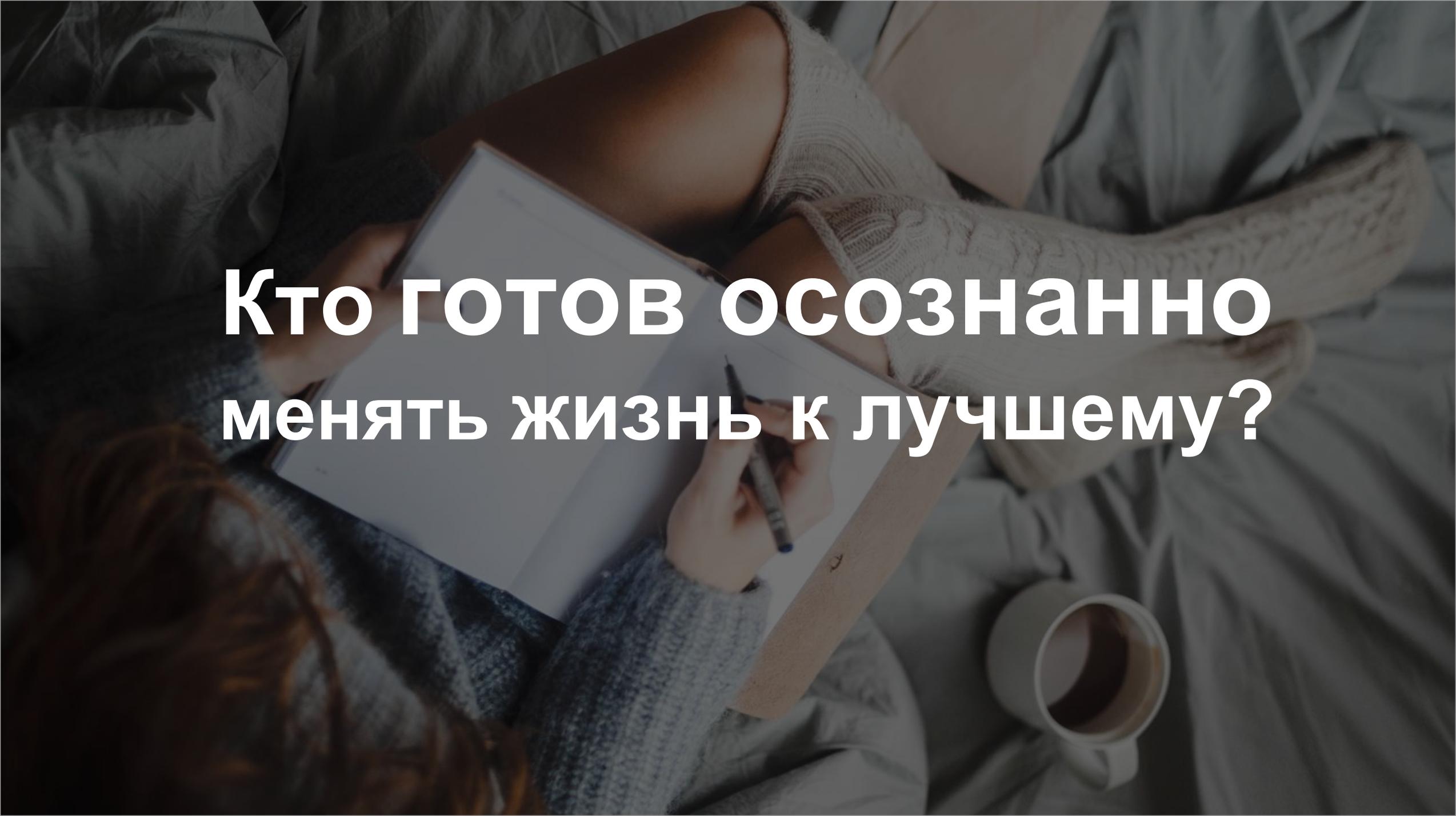
- **Работа с жертвой** более-менее успешна, очень уверенно, не на 100% конечно, но выстраиваю границы, и как только становится немного некомфортно от этого, смотрю на ситуацию более глобально, и понимаю что **я молодец, что не прогнулась**, а именно обозначила свое мнение и потребности, и **это даст хороший результат в ближайшем будущем для личностного роста и развития**. А вот с контролером пока проблематично: анализирую, вижу ошибки, но как-то не спешу их исправлять, **зато вижу часто со стороны на моделях поведения людей их "треугольники"** и если так можно сказать "ошибки" в поведении.
- Все же результаты у меня уже есть. Не могу не поделиться)) **Я переехала, мне предложили новую работу и сообщили о повышении на моей работе - и всё это в один день**. Даже сейчас, видя улучшения, у меня всё равно есть сомнения и тревоги. С ними и буду работать.

## 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 😊.**

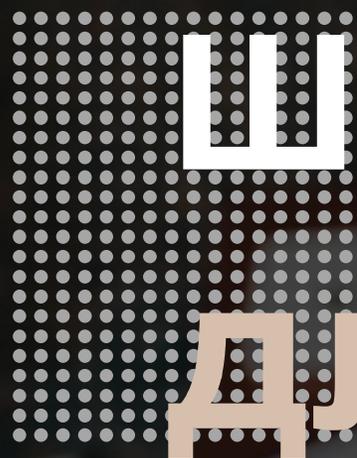
## Что я читаю в отчетах участниц:

- 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 top-down view of a person sitting on a bed, writing in a notebook. The person is wearing a light-colored sweater and has their legs crossed. A cup of coffee is visible on the bed next to them. The text is overlaid in the center of the image.

**Кто ГОТОВ осознанно  
менять жизнь к лучшему?**

НАЧИНАЕМ 1 СЕНТЯБРЯ 2020

 ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

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

# ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

## СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ

1 СЕМЕСТР (Сентябрь – Ноябрь 2020)	2 СЕМЕСТРА (Сентябрь '20 – Февраль 2021)	4 СЕМЕСТРА (Сентябрь '20 – Август 2021)
(ЭМОЦИИ)	(ЭМОЦИИ + РОДИТЕЛИ)	ЭМОЦИИ + РОДИТЕЛИ + ГРАНИЦЫ + АНТИЖЕРТВА
<del>7 500 Р</del>	<del>12 000 Р</del>	<del>20 400 Р</del>
<b>6 000 Р</b>	<b>10 200 Р</b>	<b>15 000 Р</b>
+ Курс медитаций «АНТИСТРЕСС» на 3 мес	+ Курс медитаций «АНТИСТРЕСС» на 6 мес + Запись интенсива «УБОРКА В ПОДВАЛАХ ДУШИ»	+ Курс медитаций «АНТИСТРЕСС» на 12 мес + Запись интенсива «УБОРКА В ПОДВАЛАХ ДУШИ»

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



## АЛЕКСИТИМИЯ

– **Неспособность описывать или оценивать свои эмоции.**

Иногда чинится. Иногда нет.

- Подавляй грусть и гнев и ты отрубишь ВСЕ свои чувства, в том числе хорошие.
- **Молодые люди, стремящиеся соответствовать понятиям о «нормальности», учатся у старшего поколения подавлять проявление эмоций.** Со временем некоторые из них утрачивают способность распознавать собственные чувства.
- Профилактика алекситимии: **не подавляй, а чувствуй** и перестань хотеть казаться нормальным.

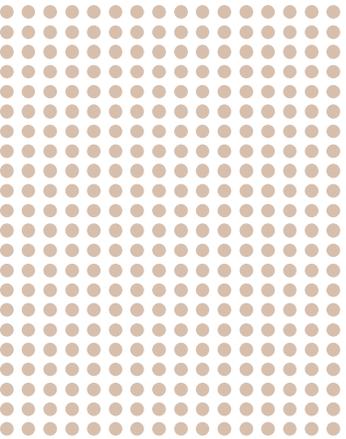
**Выбери, что хочешь ты**  
(кликни на кнопку)



**ЭМОЦИИ**

**ЭМОЦИИ + РОДИТЕЛИ**

**ХОЧУ ВСЁ!**





**FYODOROVASS**