

A woman with blonde hair, wearing a black leather jacket over a dark patterned dress, stands in a studio-like setting. She is leaning against a wooden table. On the table are two classical marble busts. The background is a simple, neutral-toned wall.

*Как избавиться от чувства, что
другие лучше тебя и разрешить
себе жить так, как хочется*

Свобода от комплексов

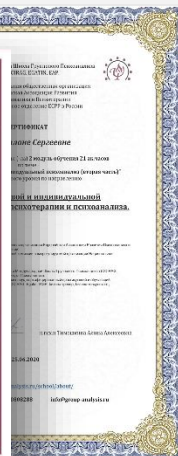
СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



Светлана Фёдорова

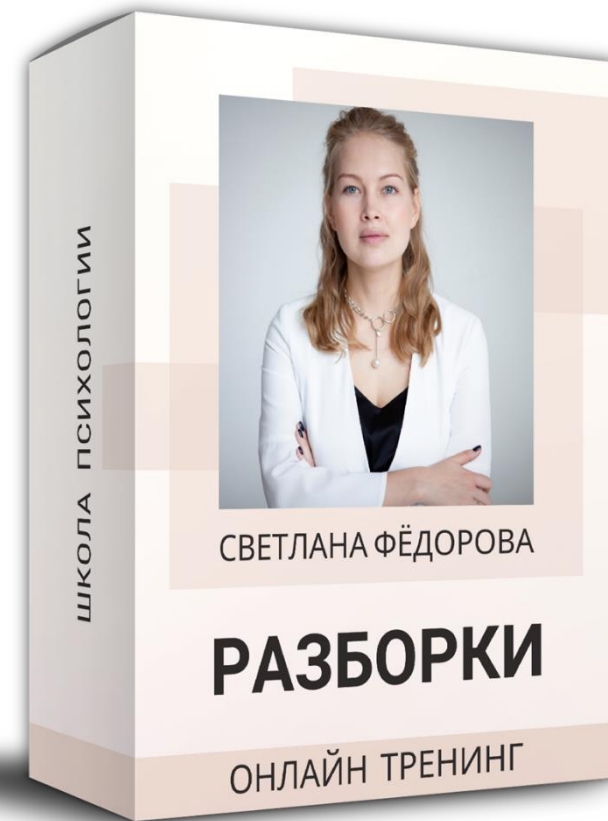
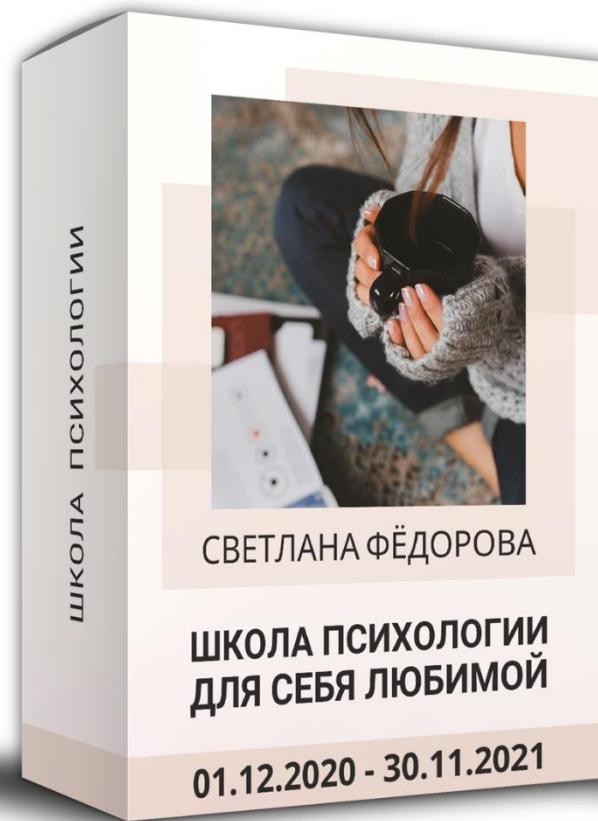
Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- С 15 лет в практической психологии.
- Соавтор книги «Грани отношений».
- Автор статей для журнала **FLACON**
- 2000 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.



БашГУ – Биофак
БашГУ – Психфак
Коучинг – РСС

Мои популярные проекты



Что привело именно вас на этот вебинар?

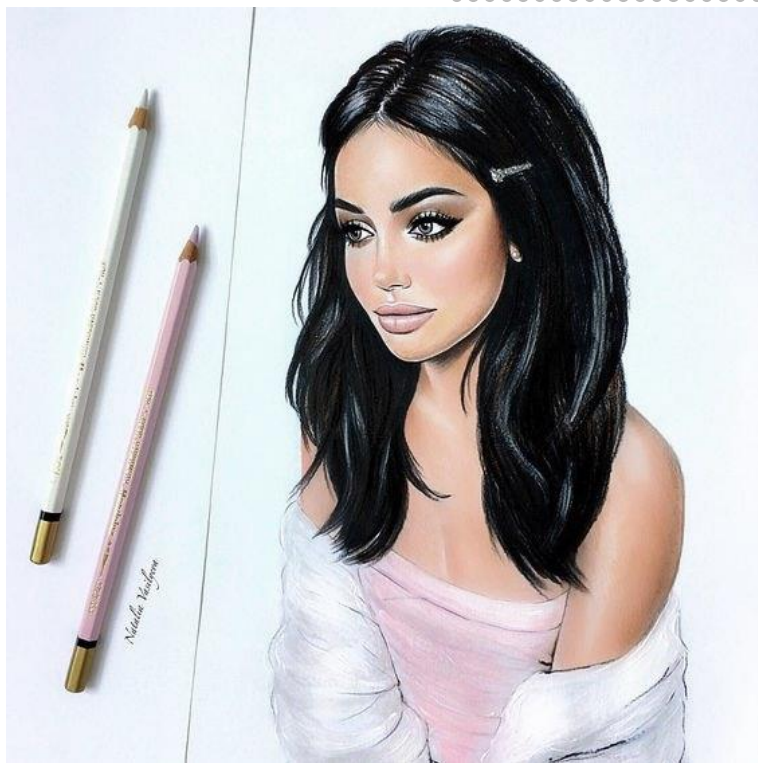
1. Постоянно сравниваю себя с другими и думаю, что другие лучше меня
2. Синдром самозванца
3. Комплекс неполноценности
4. Стесняюсь и не принимаю свою внешность и тело
5. Комплекс вины
6. Я считаю себя скучной и неинтересной
7. Ваш вариант



Как перестать сравнивать себя с другими?

1) **Нормальное сравнение** себя с другими.

2) **Невротическое сравнение себя с другими**: обесценивание своих успехов, возвеличивание других (другие умнее, красивее, удачливее и вообще лучше) и нежелание принять тот факт, что мир бывает несправедливым.



**Взять раздачу пряников в
свои руки, а кнут отложить
подальше!**

Токсичное убеждение:

*«Позитивное подкрепление меня испортит,
«кнутами» можно выжать больше».*



Синдром самозванца

На идиота не хочется быть похожим. Не хочется. Вот взять Бродского. Я всегда думал: «Ну Бродский, ну он же нобелевский лауреат, ну наверняка он уверен в себе». И вдруг я услышал от него, что самое страшное – это когда сидишь перед листом белой бумаги и говоришь себе:

«Я уже сто раз это делал, не может быть, чтобы я не знал, как это делать», и всё равно страшно. «А потом, – сказал Бродский, – **я понял, что это контроль качества**». И как только я услышал от него эти слова, то понял, что **неуверенность – это часть уверенности** и без этого жить нельзя.

(Александр Генис в интервью Д.Брикману)



1979 год. Паулина Клэнс и Сьюзан Аймс опубликовали статью **«Феномен самозванца среди высокодостигающих женщин»**, в которой впервые появился термин «синдром самозванца». Они изучали женщин, которые достигли объективного успеха в карьере, но всё равно ощущали себя обманщицами.

Согласно Клэнс и Аймс, **«синдром самозванца» – это некий «внутренний опыт интеллектуальной фальшивости» у людей, не способных переварить свой успех.** Они пришли к выводу, что у «синдрома» есть шесть характеристик:

- 1) Цикл самозванца.
- 2) Стремление быть особенным или быть самым лучшим.
- 3) Аспект супермена / супервумен.
- 4) Боязнь ошибок или неудачи.
- 5) Отрицание собственной компетентности и игнорирование похвалы.
- 6) Страх и ощущение вины за собственный успех.



2005 год. Кетс де Фрис изучал **феномен обмана** и включил в него «синдром самозванца». Он считал обман социальной нормой – ведь мы должны скрывать свои слабости и держаться в рамках общепринятых стандартов поведения. По его мнению, выход за эти рамки порождает две крайности: **неэтичный обман** (банальное мошенничество) и **невротический обман** (то есть «синдром самозванца»).

Рассмотрим, что он понимал под нормой и крайностями:

Норма. Каждый из нас – **самозванец**, потому что мы стремимся соответствовать каким-то представлениям окружающих и демонстрируем публичное «Я», отличное от нас настоящих.

Реальные самозванцы. Демонстрируют ложную личность, чтобы обмануть других и получают удовлетворение, когда им это удается. У таких людей может быть настоящий страх разоблачения.

Невротические самозванцы. Их опыт мошенничества – субъективный, то есть они не делают ничего по-настоящему неприемлемого. Такие люди чувствуют себя обманщиками независимо от мнения сторонних наблюдателей. Им свойственны страх неудачи или успеха, перфекционизм, прокрастинация, трудоголизм.



Почему возникает синдром самозванца?

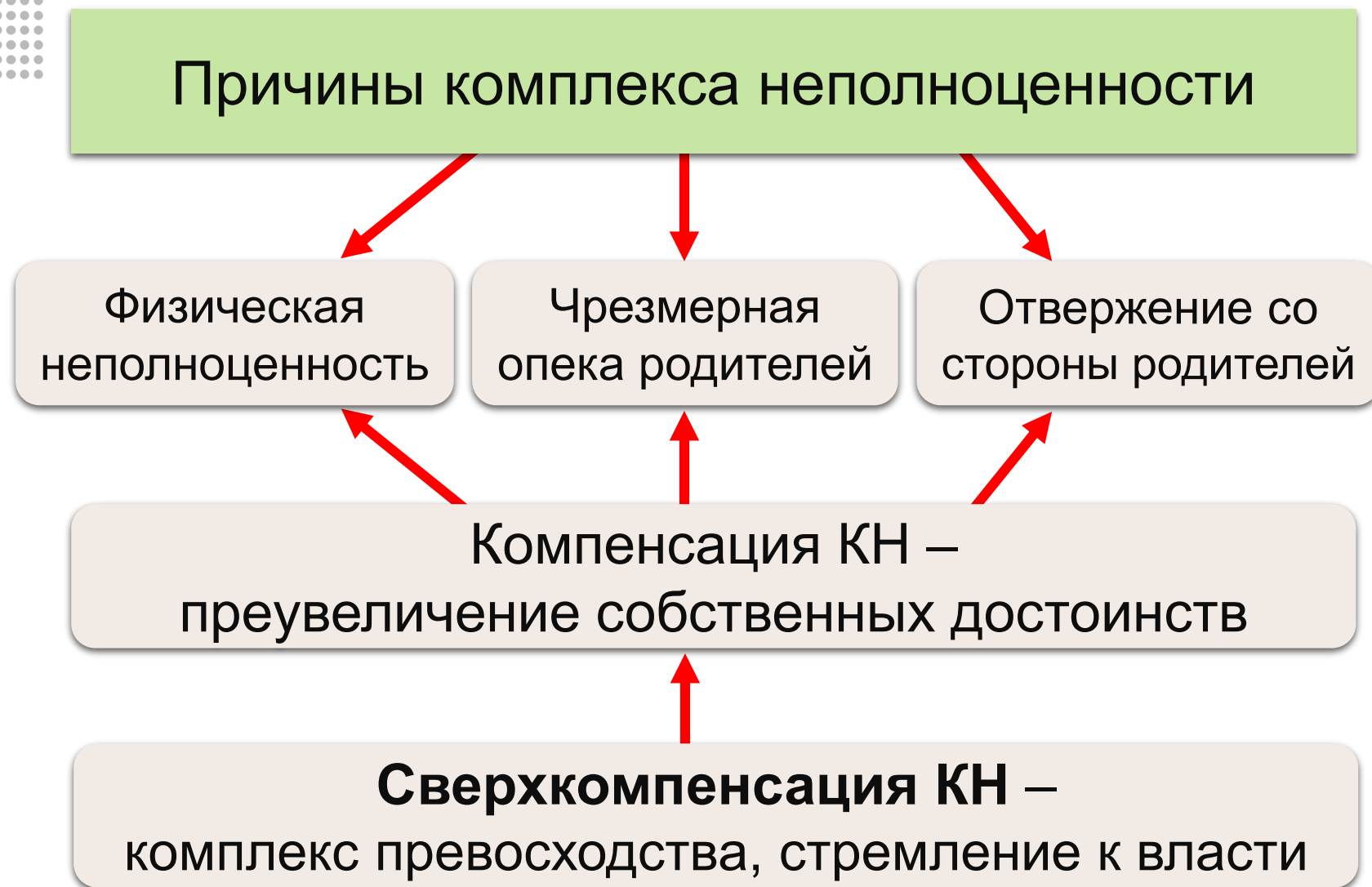
Паулина Клэнс и Сьюзен Аймс обнаружили в детстве женщин с «синдромом самозванца» **два типичных сценария:**

1) Умный брат или сестра, с которыми их **постоянно сравнивали** и до которых они всю жизнь пытались дорасти, доказать всем, что тоже чего-то стоят.

2) **В детстве их очень сильно хвалили** и говорили, что они со своими способностями могут преодолеть любые препятствия. Но повзрослев, они понимали: многое им дается с трудом, а значит, они не такие хорошие, как все думали.



Комплекс неполноценности





Тело – друг или враг?

«Некоторые говорят, что тело получает вести от души. А что, если на миг вообразить, что это **душа получает вести от тела**, что тело помогает душе приспособиться к земной жизни, анализирует, переводит, дает чистый лист, чернила и перо, чтобы душа могла создавать летопись нашей жизни?

Представьте, что, как в сказках о колдунах-оборотнях, **тело само по себе – Бог, учитель, наставник, опытный проводник**. Что тогда? Разумно ли всю жизнь третировать этого учителя, который мог бы столько нам дать, столькому научить? **Согласны ли мы всю жизнь позволять другим чернить наше тело, судить его, считать несовершенным?**



Хватит ли у нас силы пойти наперекор большинству и по-настоящему, глубоко прислушаться к телу, этому сильному и священному созданию? **Характерный для нашего общества подход к телу исключительно как к скульптуре неверен.** Тело – не мраморная статуя. У него другое назначение. Его задача – защищать, вмещать, поддерживать и воспламенять душу и дух, быть хранилищем воспоминаний, наполнять нас чувством – лучшей пищей для души. **Оно служит для того, чтобы возвышать нас и побуждать, наполнять чувством;**

чтобы доказать, что мы существуем, что мы здесь; чтобы давать нам основу, массу, вес. Неверно думать о нем так, будто это место, которое мы покидаем, чтобы воспарить в духовные сферы. Тело – носитель для этих переживаний. Не будь тела, не было бы ощущения, что мы переходим через порог, ощущения подъема, невесомости. Всё это исходит от тела. Тело – ракета-носитель. Находясь в её носовом отсеке, душа смотрит в иллюминатор на загадочную звездную ночь, и у неё захватывает дух.» («Бегущая с волками» К.П.Эстес)



«Когда мне было двадцать с небольшим, мне довелось испытать два связанных с телом переломных переживания, которые шли вразрез со всем тем, чему меня учили. Во время недельного женского сбора, как-то ночью у горячего источника, я увидела обнаженную женщину лет тридцати пяти. Её груди были высосаны детьми, живот исполосован рубцами, следами многочисленных беременностей. Я, тогда еще совсем молодая, испытала чувство жалости, глядя на эти отметины, изуродовавшие светлую тонкую кожу. Кто-то заиграл на маракасах и барабанах, и она стала танцевать.

Её волосы, груди, кожа, руки и ноги – всё исполняло свой собственный танец. Какая красота сквозила в нем, какая жизненная сила! От её грации заходило сердце. Я всегда посмеивалась, когда про кого-то говорили: «У неё в чреслах огонь». Но в ту ночь я его увидела. Я увидела мощь её бедер. Я увидела то, что была приучена не замечать, – мощь женского тела, воодушевленного внутренним огнем. Прошло почти три десятка лет, но я до сих пор вижу, как она танцует в ночи, и меня до сих пор завораживает мощь её тела». (*«Бегущая с волками» К.П.Эстес*)



«Почему я выбираю не любить своё тело?»

«Кто внушил мне мысль о том, что тело должно быть идеальным?»

«Почему я до сих пор держусь за эту мысль?»

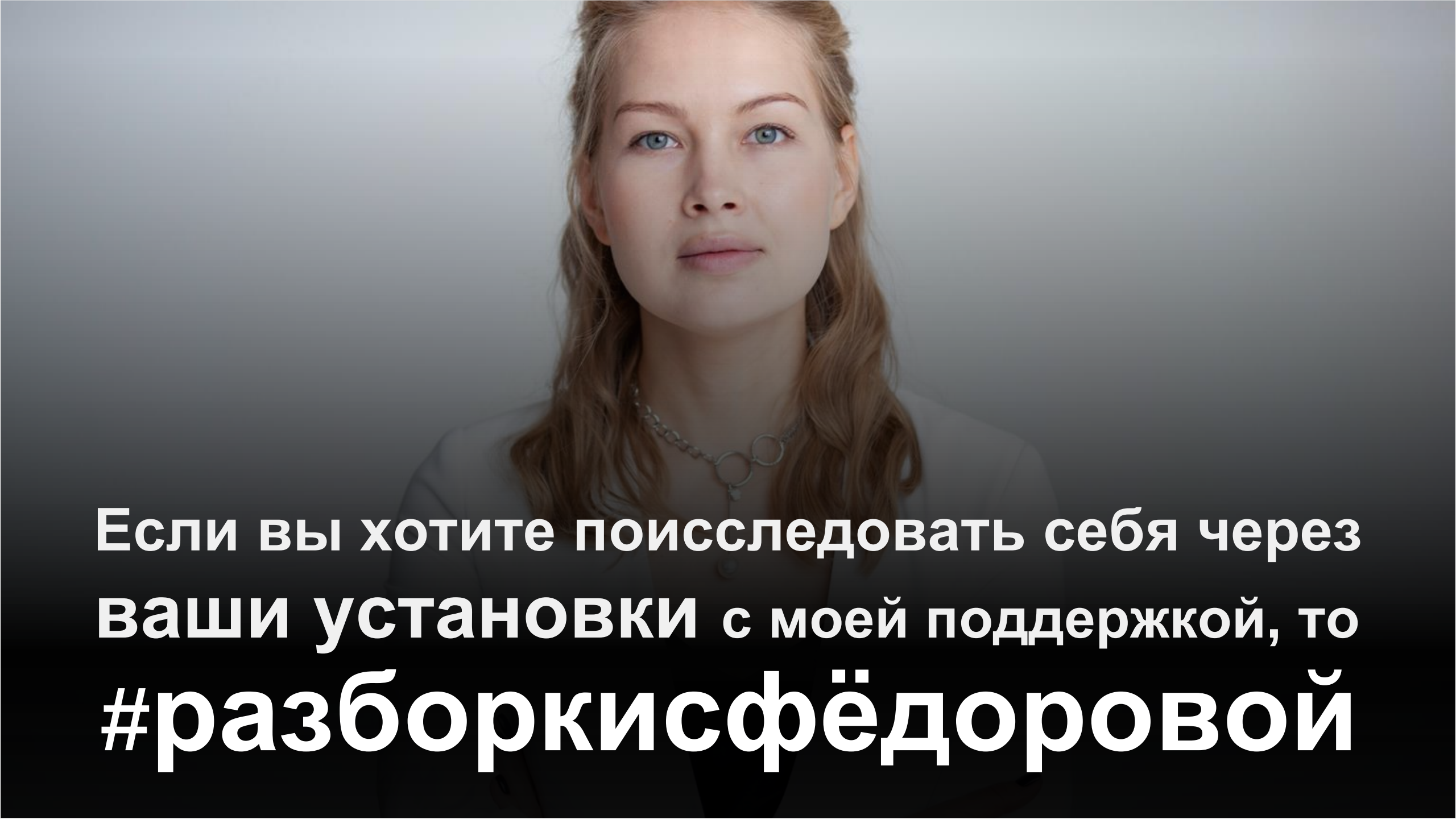


Промежуточный итог вышесказанного:

***Напишите свои выводы
в чате***

Далее вы узнаете про:

- Комплекс вины
- Я-концепция



**Если вы хотите исследовать себя через
ваши установки с моей поддержкой, то
#разборкисфёдоровой**

РАЗБОРКИ – пошаговая система изменения жизни и мышления, благодаря которой ты:

- ✓ **Узнаешь причины, почему ты имеешь то, что имеешь сейчас (точка А) – понимая корни проблем ты можешь это исправить.**
- ✓ **Найдешь желания, которые тебя вдохновляют.**
– Только так у тебя будет энергия для их исполнения.
- ✓ **Научишься хотеть и мечтать для СЕБЯ больше.**
– Когда ты сама разрешаешь себе больше, ты чувствуешь себя уверенней.

РАЗБОРКИ – пошаговая система изменения жизни и мышления, благодаря которой ты:

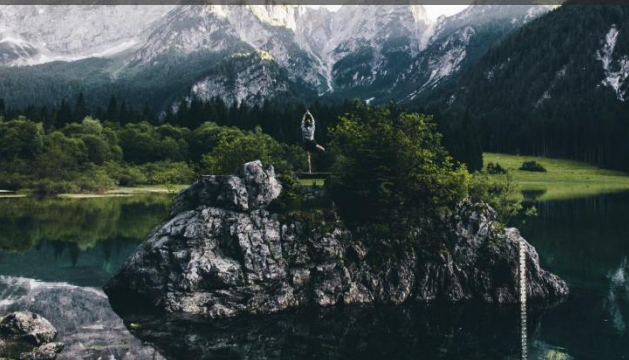
- ✓ Получишь массу качественного контента по темам: **саморазвитие, здоровье, деньги, окружение, отношения, секс, предназначение, духовность и творчество**, в котором найдешь ответы на все твои вопросы – и практические инструменты **Решения проблем**.
- ✓ Станешь больше заботиться о **СЕБЕ** – сначала сама себе добавь то, чего не хватает: любви, заботы. Только тогда ты сможешь этим всем делиться с другими.

РАЗБОРКИ – пошаговая система изменения жизни и мышления, благодаря которой ты:

- ✓ **Почувствуешь свою силу и опору. – Чтобы быть устойчивой в любой ситуации и такой, как сейчас.**
- ✓ **Познакомишься с собой настоящей. – И тогда ты узнаешь что на самом деле хочешь, ты не будешь чувствовать себя потеряшкой в этом мире.**
- ✓ **Активируешь внутренние ресурсы для изменения своей жизни. – Чтобы твои возможности совпадали с твоими желаниями.**

Одна неделя – одна сфера жизни:

Саморазвитие



Здоровье



Деньги



Окружение



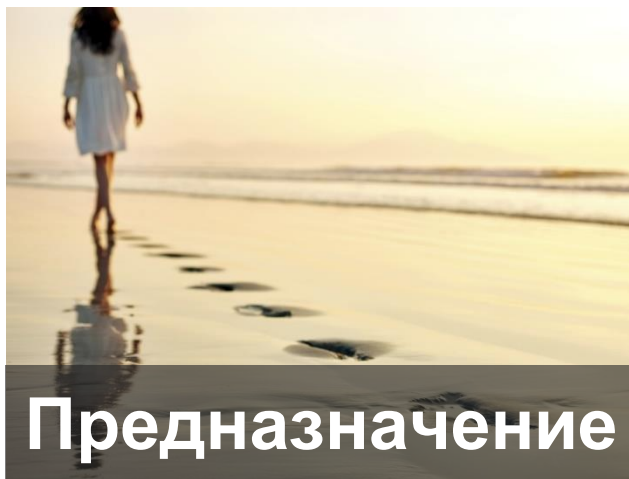
Отношения



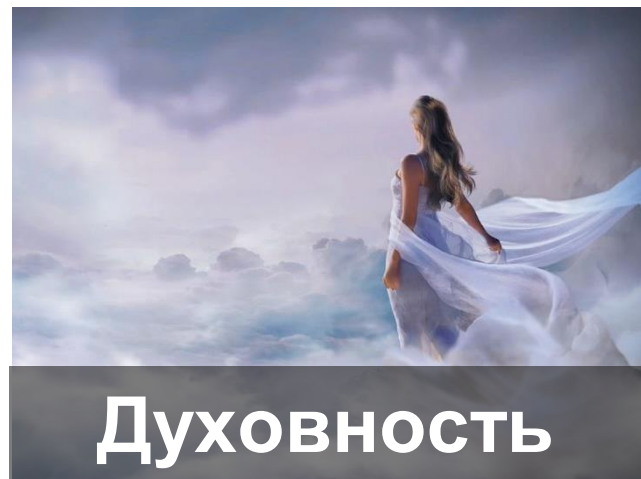
Секс



Предназначение



Духовность



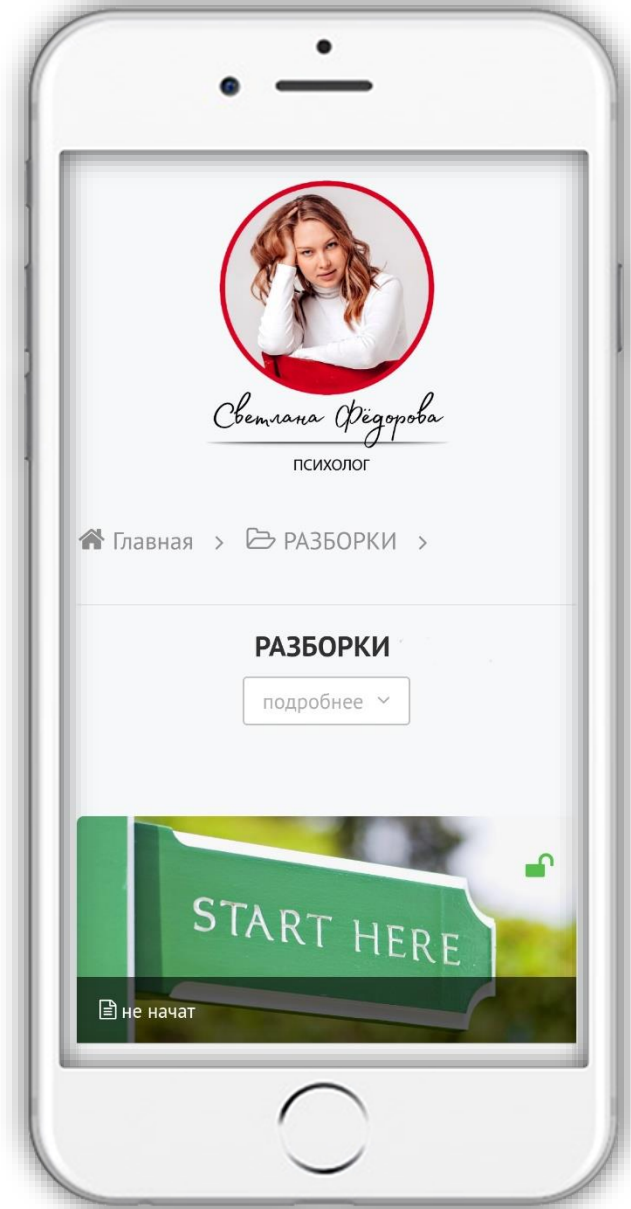
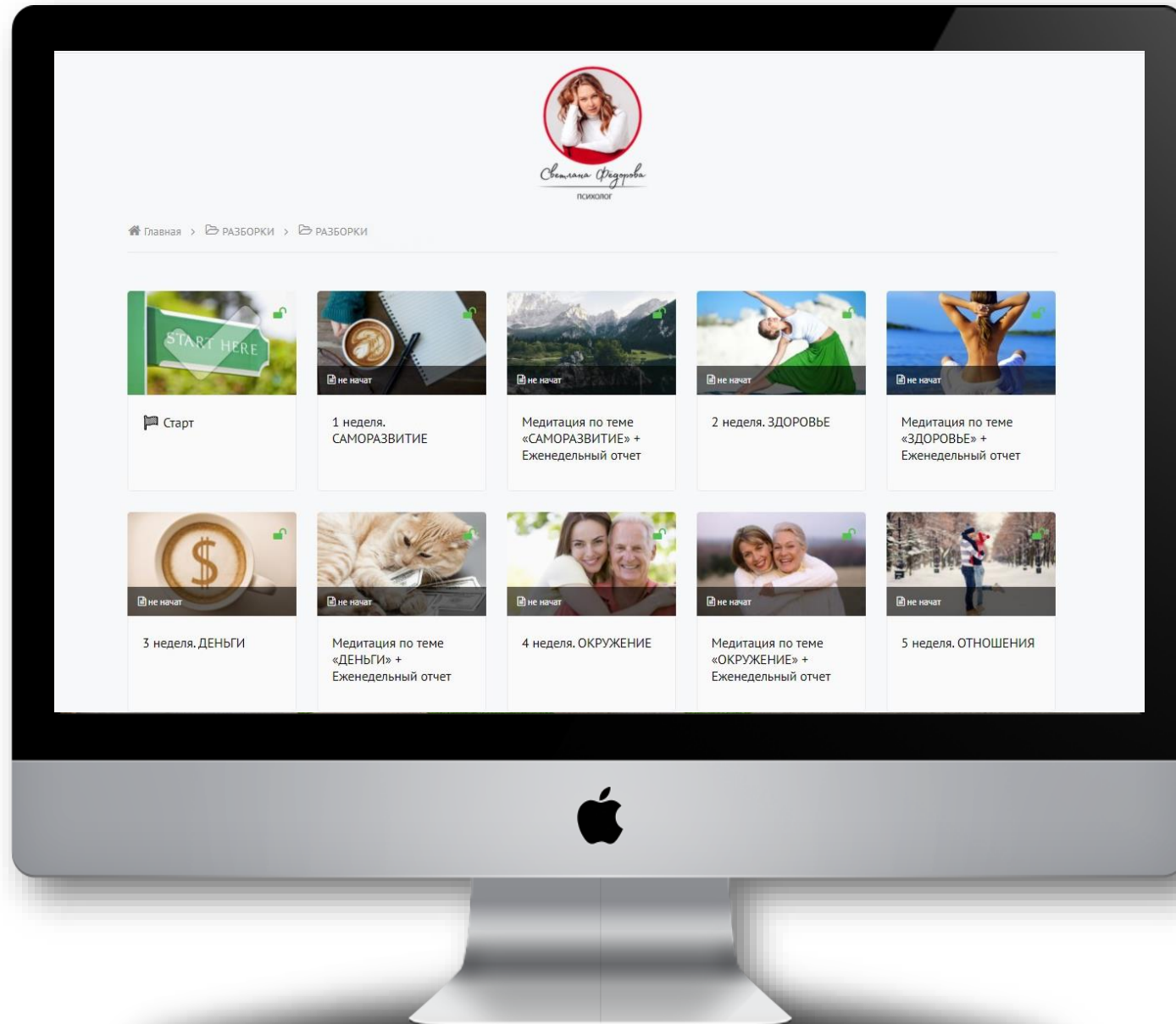
На сколько баллов по шкале от 1 до 10 у вас всё хорошо в каждой сфере?

Что будет в рамках курса

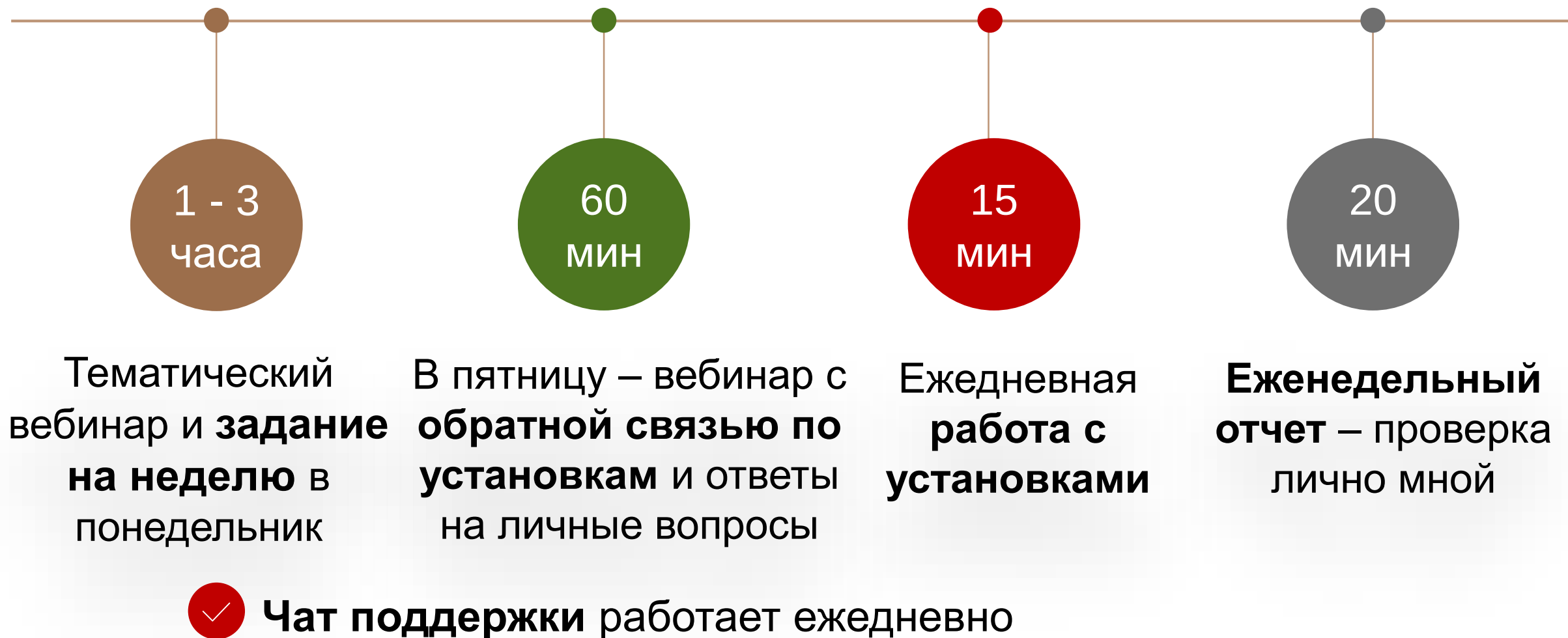


Теория + практические задания еженедельно

Как организован процесс обучения в разборках



Что вас ждёт в разборках (8 недель)





Чтобы изменения произошли, придётся по-любому что-то **делать, регулярно и систематически.**

Просто выбери себе проводника в новую жизнь – меня или кого-то еще, НО у меня:

- Качественный контент
- **Личная обратная связь** и поддержка
- Другие тренинги не нужны будут долгое время
- **Большой практический опыт** и я постоянно обучаюсь новому
- Экологично, по-доброму, **с заботой о тебе**

Когда наступит время для себя?

Когда вы планируете начать Жить?



Комплекс вины

*Тесно связан с комплексом
неполноценности*

Холодные родители – недостаток поддержки –
«со мной что-то не так» – я плохой – вина.

Я-концепция



- Кто я?
- Какая я?
- Чего я достойна?
- Что думают обо мне люди / какая я на самом деле?

- **Какой голос в моей голове говорит обо мне?
Что говорит?**

**Кто осознал, что нужно менять свою
Я-концепцию?**

Приглашаю на #разборкисфёдоровой

25 января 2021

Варианты участия:	STANDART (1)	ABSOLUTE (2)
Доступ к заданиям и тематическим вебинарам (можно смотреть в записи в удобное для вас время) – на 3 года		
Еженедельные медитации		
Закрытый чат поддержки для участниц программы		
Возможность задавать личные вопросы на вебинаре (отвечаю, если остаётся время на вебинаре)		
Возможность задавать личные вопросы с гарантией ответа (анонимно) и слушать в удобное время		
Проверка отчетов и обратная связь по заданиям		
Проверка и коррекция ваших установок		
Доступ к материалам Школы психологии «РОДИТЕЛИ» (на 6 мес) - усилит эффект от Разборок		
Стоимость участия	17 000 Р 12 500 Р	24 500 Р 17 500 Р
Количество мест	не ограничено	15 мест

Оставляйте заявку, чтобы зафиксировать стоимость

Оплатить можно в течение 48 часов





Время доступа
36 месяцев

Стоимость
1 100 ₽



Время доступа
36 месяцев

Стоимость
1 100 ₽



Время доступа
36 месяцев

Стоимость
1 100 ₽



Время доступа
36 месяцев

Стоимость
1 100 ₽

При оплате любого тарифа сегодня – любой вебинар (из 44) в подарок



Время доступа
36 месяцев

Стоимость
1 100 ₽



Время доступа
36 месяцев

Стоимость
1 100 ₽



Время доступа
36 месяцев

Стоимость
1 100 ₽



Время доступа
36 месяцев

Стоимость
1 100 ₽



Бонусы получите в течение 24 ч после оплаты

Доступ к Разборкам – с 25 января 2021

Отзывы участниц

Во внешнем мире все изменилось: я стала делать дела, которые стояли 5 лет, преуспевать на работе, поняла своё предназначение! (Анна. 18-й поток)



Этот курс помог мне не сойти с ума в то время, помог мне в моем деле. (Татьяна. 18-й поток)



Хотите круто изменить свою жизнь в лучшую сторону (или хотя бы начать ее менять) - приходите на «Разборки», не пожалеете!. (Ирина. 18-й поток)



Главное, и основное моё достижение - я научилась



Хотела выразить безмерную благодарность за возможность пройти тренинг «Разборки». **Этот тренинг - в прямом смысле открытие года для меня и однозначно самое осознанное и окупившееся вложение средств!**

Я в восторге от всего - от огромного количества ценной информации, шикарных медитаций Светы обворожительным голосом, практик и в восторге от своего состояния эмоционального на протяжении всего тренинга.

Вообще процесс самопознания, раскапывания самостоятельно тараканчиков в голове, залежей каких-то совершенно несусветных (как сейчас уже осознается) установок, которые так мешали жить))) каюсь, что не все получалось ежедневно выполнять, но наверно это и не нужно, стремление к идеалу и перфекционизм может и до депрессии довести, а нам это не нужно:))) я очень рада, что доступ к материалам остаётся так надолго, потому что есть возможность спокойно пользоваться всеми инструментами тренинга на постоянной основе) вебинары я могу смотреть бесконечно, потому что **нашла «своего» психолога наконец-то!** слушать Свету одно удовольствие, она создаёт стойкое ощущение близкого по духу человека. Все очень доступно и «человеческим» языком без выпендрежа как у многих специалистов к сожалению.

В общем хотите круто изменить свою жизнь в лучшую сторону (или хотя бы начать ее менять) - приходите на «Разборки», не пожалеете! Спасибо за тренинг ещё раз, Света! Желаю процветания, новых проектов и адекватных учеников и клиентов:)

Отзывы участниц

Участие в тренинге - это было мое лучшее решение!. (Светлана. 15-й поток)



Неужели в нас хранится столько жемчужин, которые покрылись пылью? (Ирина. 16-й поток)



Записавшись в разборы, скорее от безысходности, с каждой новой неделей я осознавала ценность своего выбора. (Лилия. 16-й поток)



Конечно "Со мной всё так" и "Я стою вся красивая в белом пальто, а вы дураки и не лечитесь 😊". (Оля. 16-й поток)



Привет! Я хочу поблагодарить тебя за твой тренинг и сказать спасибо тебе за то, что ты такая классная. А ещё за то, что **ты сумела подобрать таких классных девчонок в один поток**) Очень были крутые скайп-встречи с ними: я чувствовала невероятный заряд энергии, сил.

Я почувствовала, что реально молодец, что пошла в разборы. Мне действительно **не жаль потраченных денег** за участие в «разборках», так как этот тренинг очень масштабный и крутой. Я не ожидала, что будет так **много нужной, полезной информации, которую я смогу применять в жизни.**

Записавшись в разборы, скорее от безысходности, с каждой новой неделей я **осознавала ценность своего выбора.** От некоторых вебинаров, которые были внутри тренинга, буквально сносило крышу от количества инсайтов. А надо сказать, что до участия в разборках я относилась к тому типу людей, которые и не знали значения этого слова, кроме как перевода на русский 😊

За период разборок **пришло осознания необходимости взрослеть, брать ответственность за свою жизнь** и во многие моменты у меня это уже получается.

Отзывы участниц

Это как проездной билет к свободной и счастливой жизни, главное не забывать регулярно мыться изнутри. (Ирина. 17-й поток)

Поняла, что вовсе не зазорно желать вкладывать в это деньги, потому что отдача колоссальная может быть. (Яна. 17-й поток)

Поняла, что вся моя жизнь это одно большое моё творчество! (Ирина. 17-й поток)

Я пришла на курсы разборок во 2-й раз, чтобы получить новый импульс по саморазвитию.

На разборках я получила новую энергию, новые идеи и много материала, чтобы продолжать работу над собой. Помимо этого, групповая работы и недельные отчёты помогают продолжать (будто в школе домашка), и с девчонками познакомилась, получила заряд и новый контент.

Между 3-м и 17-м потоками курс разборок стал новым, материалы не повторялись, и курс со своим 8-мигранным скелетом оброс новыми заданиями и новыми вебинарами по каждой сфере. Медитации тоже новые по содержанию и вышли на новый аудио уровень.

Обожаю Свету и её курсы. Это как проездной билет к свободной и счастливой жизни, главное не забывать регулярно мыться изнутри.

Отзывы участниц

Я пришла на тренинг полностью убитая и раздавленная, а заканчиваю его воодушевленная и окрыленная. (Анастасия. 9-й поток)



Я поняла, почему в моей жизни всё именно так, откуда взялись некоторые проблемы и как от них избавиться. (Саида. 10-й поток)



Теперь я очень подружилась с собой, чувствую себя более осознанной. (Гюзель. 10-й поток)



Я пришла с основным вопросом, касающимся



Я очень рада, что сделала это сейчас, а не позже. Ведь процесс моих положительных изменений уже запущен. (Галя. 12-й поток)



Для меня успех в том, что муж меня слышит, наконец-то поддерживает, решился вопрос с деньгами, я их не прошу, он их просто приносит и ложит для меня! (Мария. 13-й поток)



Я не могла себе представить таких результатов, я воодушевлена и готова двигаться дальше, навстречу своему настоящему Я. (Валентина. 13-й поток)



Основное осознание, что в этой жизни самое важное - это Я и только Я. (Алла. 14-й поток)



Я верю, что через год я буду другой, чем сейчас, ведь это только начало.. (Екатерина. 14-й поток)



Стала уверенней в себе; раскрыла в себе женщину и свою подавленную сексуальность; (Оксана. 15-й поток)



У меня ушли спазмы, проработала их на неделе здоровья. (Любовь. 15-й поток)



Участие в тренинге - это



Отзывы участниц

Информация настолько крутая, что вы не останетесь той прежней, какой были и неизбежно добьетесь положительного результата. (Гульнара. 6-й поток)



Я перестала тратить себя на ненужные споры и обиды, у меня наладились отношения с мамой. (Елена. 6-й поток)



Повысился уровень энергии, ушло депрессивное состояние, улучшились отношения с мужем. (Светлана. 6-й поток)



Ушла тревожность, стала проще ко всему



Муж заметил, что кто-то активно поднял мне самооценку и любовь к себе. (Ирина. 8-й поток)



Начинаю понимать, что проблема во мне!!! В моей установке. (Оксана. 8-й поток)



За последние 2 недели я скинула 2 кило, у меня уже почти 2 года вес стоял, это очень приятно))) (Наталья. 9-й поток)



В целом, Разборки не просто себя окупают.. Ценность в них гораздо и гораздо выше. (Мария. 9-й поток)



Я пришла на тренинг



Какую сферу жизни не возьми — везде улучшения. (Эльза. 10-й поток)



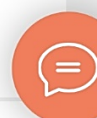
С предназначением был самый мощный инсайт за весь тренинг. Я чуть не лопнула от осознания! (Лилия. 11-й поток)



Ни разу не пожалела ни потраченных денег, ни времени. Это самая крутая и самая интересная работа над собой в моей жизни. (Инзиля. 11-й поток)



Спустя 34 года я начинаю чувствовать к своей маме чувства со знаком + (Елена. 11-й поток)



Откликается ли вам эта фраза:

**«Лучшие годы вашей жизни — когда вы решаете,
что *ваши проблемы принадлежат вам.***

**Вы не вините в них мать, экологию или президента.
Вы осознаете, что сами контролируете свою
судьбу».**

(Альберт Эллис, когнитивный терапевт, автор рационально-эмоциональной поведенческой терапии).

Насколько вы близки к этой точке?



Почему я это делаю:

Я – фанат психологии

- *Я считаю, что технологию управления своими мыслями нужно знать каждому и уметь применять в своей жизни.*
- *И тогда это повысит уровень благополучия в стране и снизит уровень неврозов населения.*



Я не обещаю:

- *Быстрых результатов*
- *Волшебства*
- *Управления Вселенной*
- *Стремительных изменений*

Это НЕВОЗМОЖНО!



Но я могу гарантировать:

- ✓ *Улучшение внутреннего состояния*
- ✓ *Улучшение отношений с близкими*
- ✓ *Изменение и расширение мышления*
- ✓ *Изменение самочувствия в лучшую сторону*
- ✓ *Финансовый рост*

При условии, что ты будешь регулярно применять освоенные навыки.



**25 ЯНВАРЯ – старт
#разборкисфёдоровой**

Варианты участия:	STANDART (1)	ABSOLUTE (2)
Доступ к заданиям и тематическим вебинарам (можно смотреть в записи в удобное для вас время) – на 3 года		
Еженедельные медитации		
Закрытый чат поддержки для участниц программы		
Возможность задавать личные вопросы на вебинаре (отвечаю, если остаётся время на вебинаре)		
Возможность задавать личные вопросы с гарантией ответа (анонимно) и слушать в удобное время		
Проверка отчетов и обратная связь по заданиям		
Проверка и коррекция ваших установок		
Доступ к материалам Школы психологии «РОДИТЕЛИ» (на 6 мес) - усилит эффект от Разборок		
Стоимость участия	17 000 Р 12 500 Р	24 500 Р 17 500 Р
Количество мест	не ограничено	15 мест



*Предоплата «Absolute (2)» 3000 руб.,
но всего 15 мест*



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

5 ШАГОВ К НОВОЙ ЖИЗНИ

КУРС В ЗАПИСИ

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

ВЕБИНАР

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

КАК БЫТЬ У СЕБЯ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

ВЕБИНАР

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ПРИТЯЖЕНИЕ ИЛИ ПОЧЕМУ ЖЕЛАНИЯ НЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ

ВЕБИНАР





Светлана Фёдорова
@fyodorovass