

A close-up photograph of a person's open palm, facing upwards. The word "NO" is written in black marker on the skin of the palm. The hand is positioned in the upper right portion of the frame. The background is a soft, out-of-focus light color. The overall image has a dark, semi-transparent overlay.

**Просто скажи «НЕТ»**

**СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА**

# Светлана Фёдорова

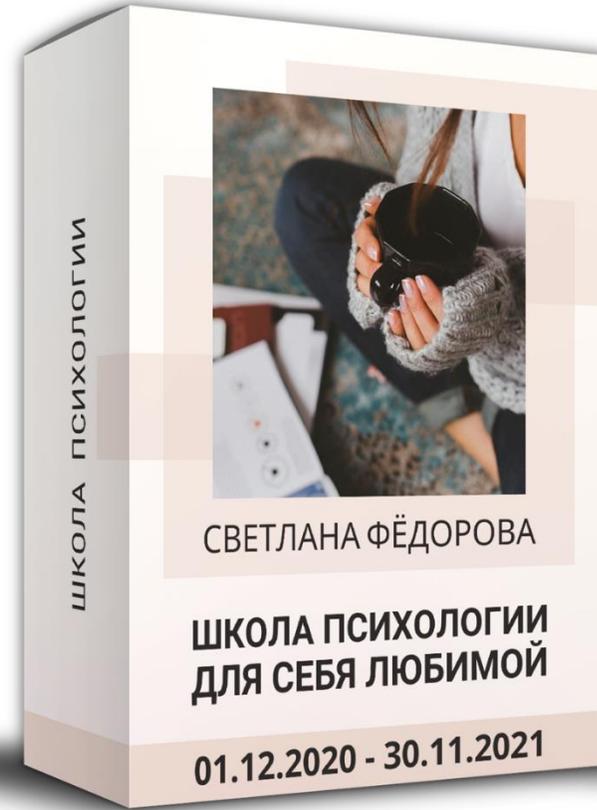
*Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)*

- 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 будет сегодня на вебинаре:

- Почему мы не умеем отказывать;
- Три простых способа говорить «нет»;
- Когда нужно говорить «нет», а когда соглашаться;
- Как говорить «нет» своему начальнику;
- Как говорить «нет» своей половинке;
- Как говорить «нет» своим родителям и другим членам семьи;
- Как говорить «нет» друзьям и коллегам;
- Нужно ли говорить «нет» себе и в каких случаях?

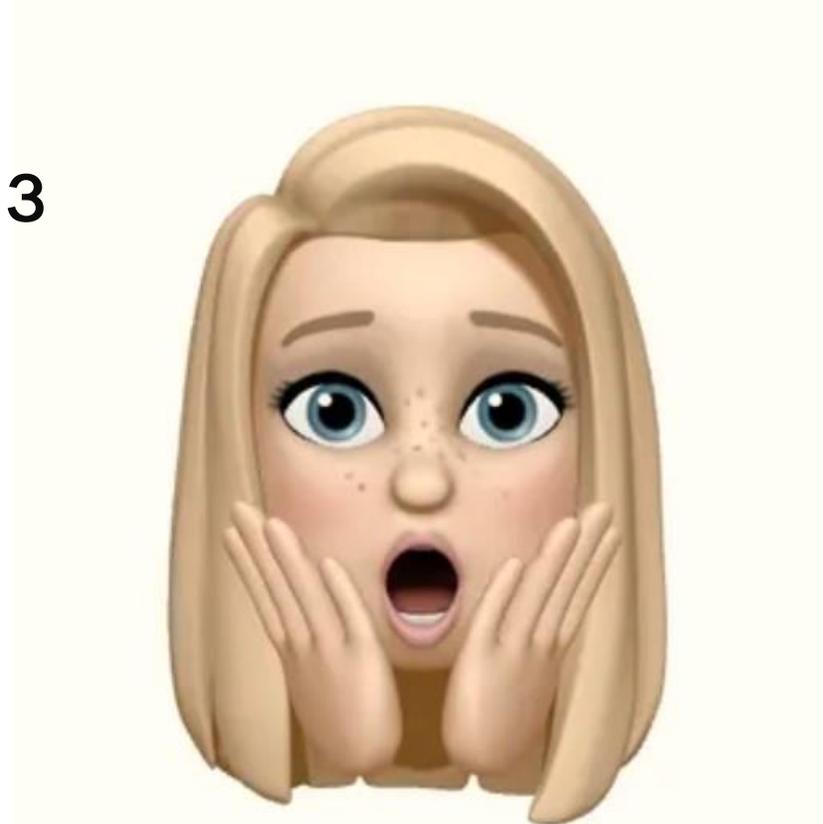
\* **Выгодное предложение на обучающий курс про границы**

***Ради чего именно ВЫ пришли сегодня  
на вебинар?***



# Почему мы не умеем отказывать:

- Страх потерять отношения
- Чувство вины
- Неправильное понимание отказа из детства
- «Откажу я – откажут мне»
- Страх быть плохим



# Три простых способа говорить «НЕТ»:

1. Пауза для переосмысления
2. Благодарность человеку за доверие, а затем «НЕТ»
3. В мире полно возможностей!

*(Питер Брегман «Правило 4-х секунд»)*



# Когда нужно говорить «НЕТ», а когда соглашаться?



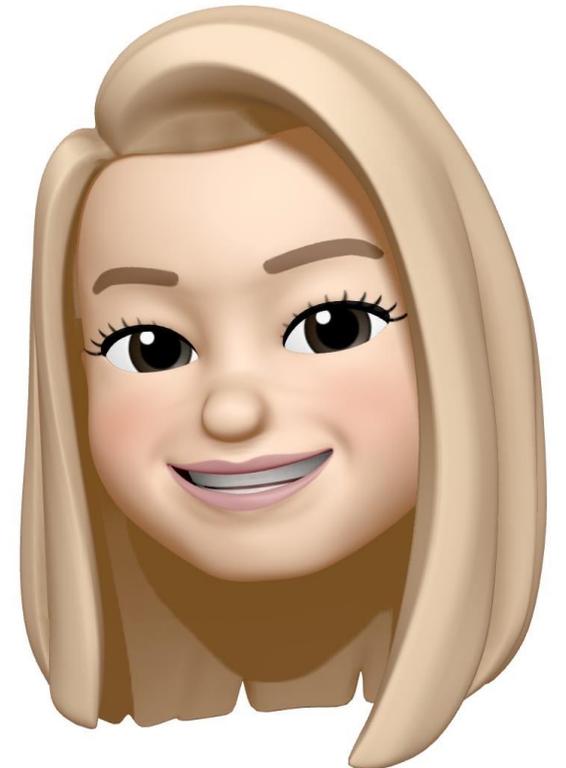
Жека Спиванка  
@Oportet\_vivere\_

Читать

С детства нам вбивали в головы, что спасибо и пожалуйста это волшебные слова. Покайтесь, самое волшебное слово в мире - "нет".

Оно настолько волшебное, что может меньше чем за секунду превратить тебя в говнюка в чьих-то глазах и спасти твой пятничный вечер одновременно

*Ваши версии*



# Как говорить «НЕТ» своему начальнику:

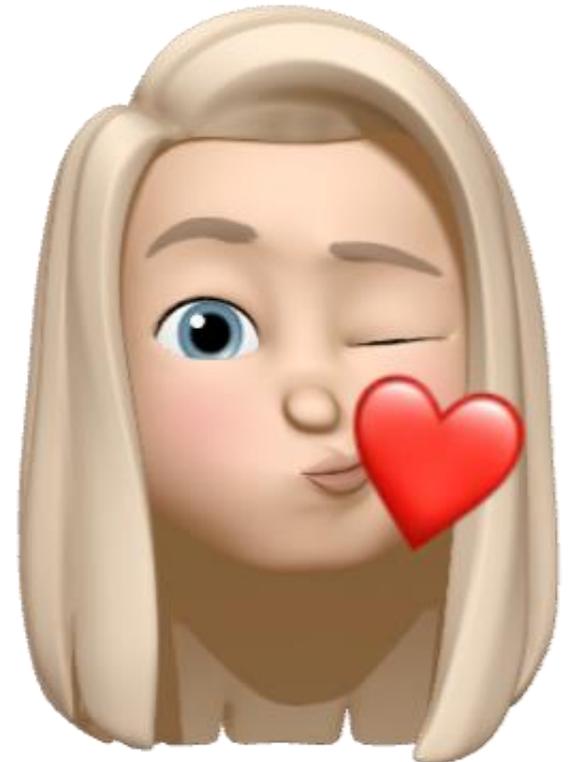
- Знайте наизусть свои должностные обязанности, желательно, чтобы они были закреплены на бумаге.
- В идеале обсуждать на берегу всё.
- Сколько стоит час вашего времени?
- **Чего вы лишаетесь, когда соглашаетесь?**
- **Что получаете?**
- Это партнерство или вас используют?



# Как говорить «НЕТ» своей половинке:

Здоровые отношения это про баланс:

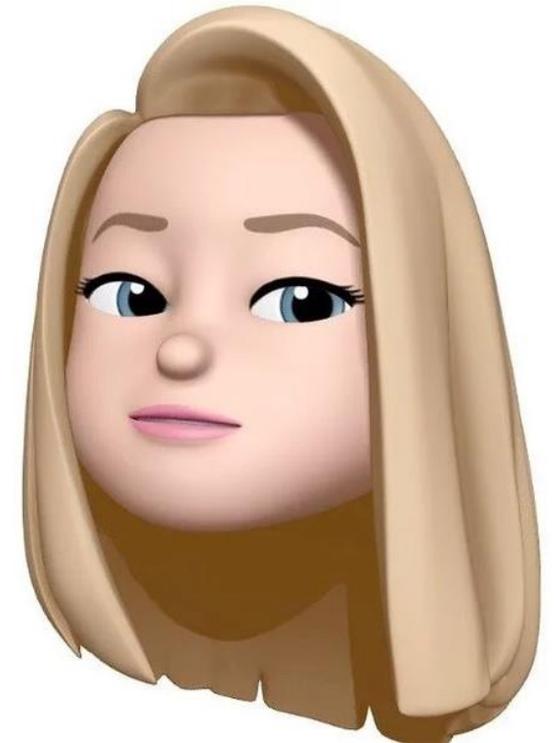
***брать = получать***, и соблюдение этого баланса важно обоим!



# Как говорить «НЕТ» своим родителям и другим членам семьи:

## Родители:

- Взять в руки паспорт
- Открыть страницу с датой рождения
- Осознать, сколько мне лет
- **Когда я говорю «Да», удерживает ли такой ответ меня в моем возрасте по паспорту или понижает до ощущения ребенка?**



# Как говорить «НЕТ» своим родителям и другим членам семьи:

## Дети:

- Кто здесь главный?

## Другие родственники:

- Чувствую ли я себя любимым и уважаемым членом семьи?



# Как говорить «НЕТ» друзьям и коллегам:

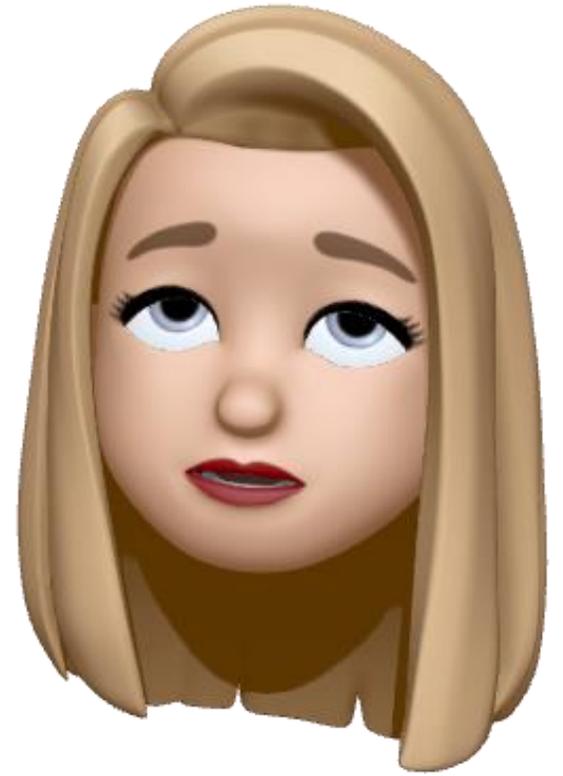
- На сколько баллов по шкале от 1 до 10 я боюсь быть отвергнутым?
- Если меня отвергнут, что тогда?
- Хочу ли я поддерживать отношения с людьми, которые отвергнут меня из-за отказа?



# Нужно ли говорить «НЕТ» себе и в каких случаях:

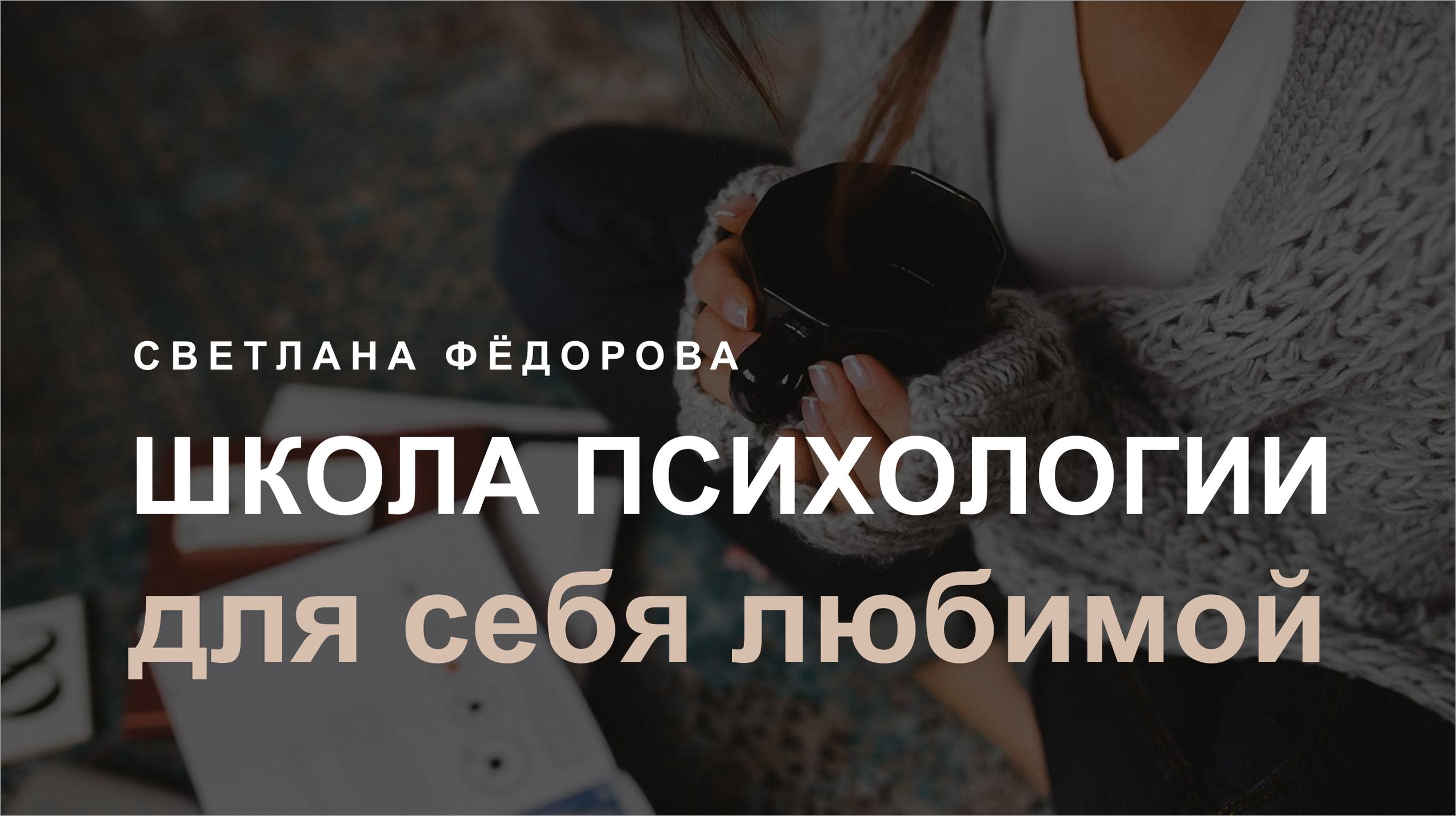
**Нужно!** В вопросах здоровья, безопасности и развития.

*Приведите примеры из вашей жизни, где вы говорите себе «Да», а надо сказать «Нет».*



***Кто хочет чувствовать себя  
свободно и уверенно в общении со  
своим окружением?***



A woman with long hair, wearing a white textured sweater, is holding a black camera. The background is slightly blurred, showing what appears to be a desk with papers. The text is overlaid on the image in white and light beige colors.

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?**

# 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: Сценарий жизни, смысл рождения, отрицательная миссия.*
- *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**



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

# семестр **ГРАНИЦЫ**

**1 Марта – 31 Мая 2021**

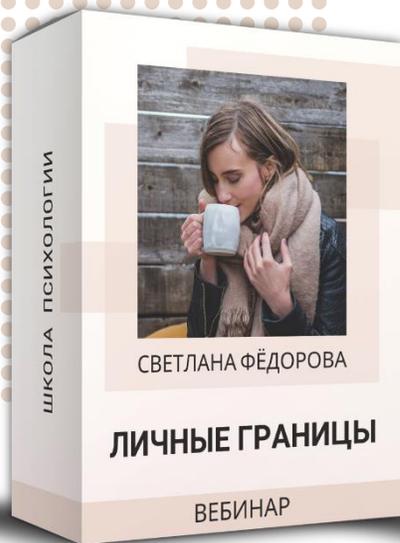
Исследуем свои границы, учимся их осознавать, выстраиваем границы с самим собой и учимся не нарушать чужие.

- *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!**

# 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**

# семестр ЭМОЦИИ

Сентябрь – Ноябрь 2021

- *1 месяц: Эмоциональный интеллект.*

Какие мои эмоции самые популярные, почему, как я с ними совладаю? Большое месячное исследование самого себя и своих эмоций.

- *2 месяц: Личностная агрессивность.*

Какие мои эмоции мне не нравятся? Оцениваем своё умение справляться с эмоциями и что нужно делать, чтобы справляться лучше.

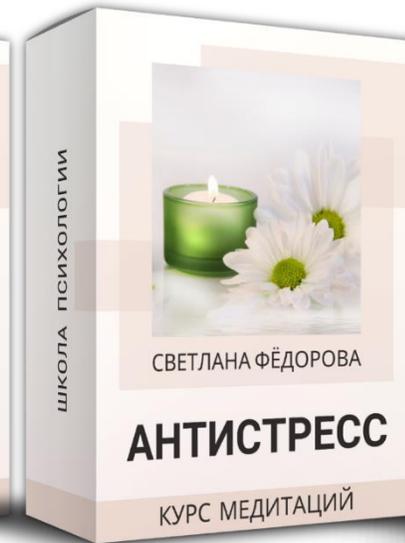
- *3 месяц: Эмоции и тело.*

Что происходит в теле, как это связано с эмоцией? Есть ли эмоциональные блоки в теле? Учимся управлять своими эмоциями.



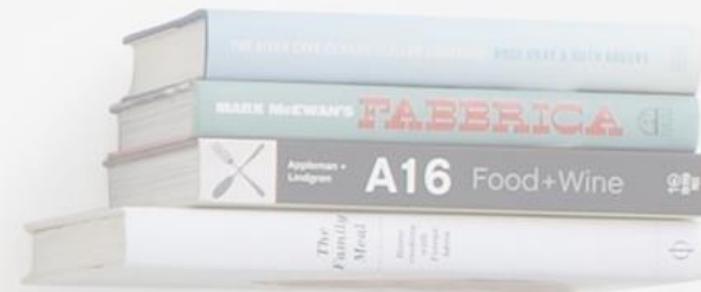
ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

# семестр **ЭМОЦИИ** – дополнительные вебинары

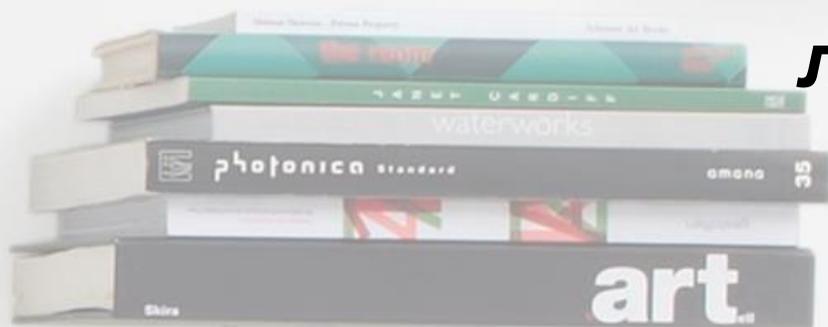


**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

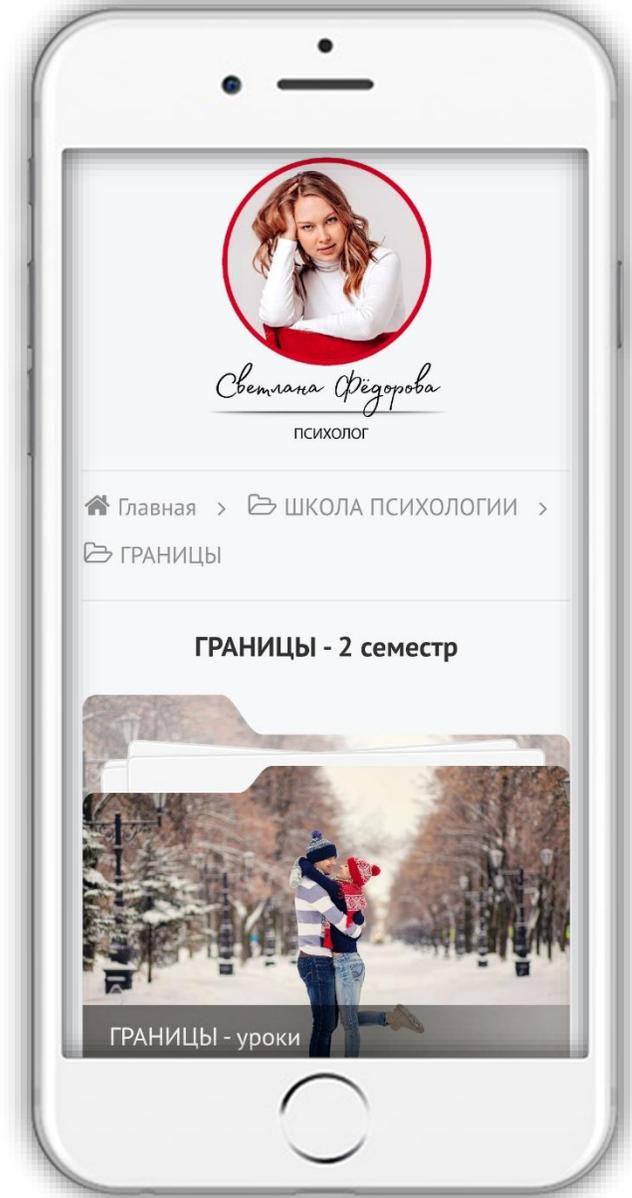
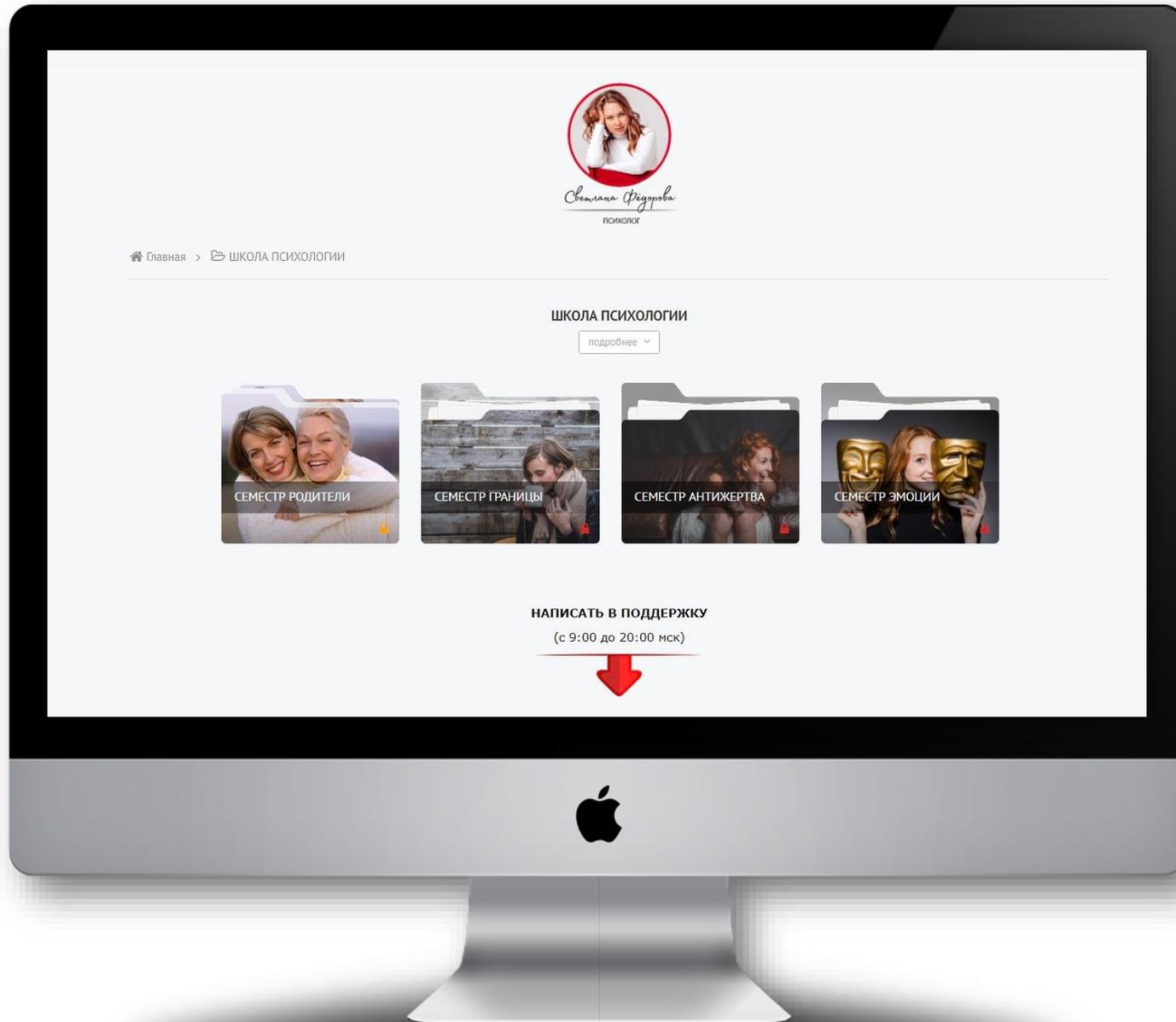
Программа построена таким образом, чтобы у вас разложилось всё по полочкам: **почему в вашей жизни сейчас то, что есть и что с этим делать.**



Поняв корни своих проблем, пути их решения и подводные камни, **вам станет намного легче**, ведь наличие Плана – само по себе ценное, крутое событие.



# Как организован процесс обучения в Школе



# Как организован процесс обучения в Школе



**Практические задания по программе на учебной платформе**



Каждый месяц встреча-вебинар  
**«Ответы на ваши вопросы»**



**Чат поддержки для вопросов и общения**  
Ежедневно



Дополнительные тематические платные вебинары

**БЕСПЛАТНО**

**Доступ ко всем материалам 6 месяцев с начала семестра**

Всё онлайн в удобное для вас время

\*\*\* Программа вебинаров может быть скорректирована

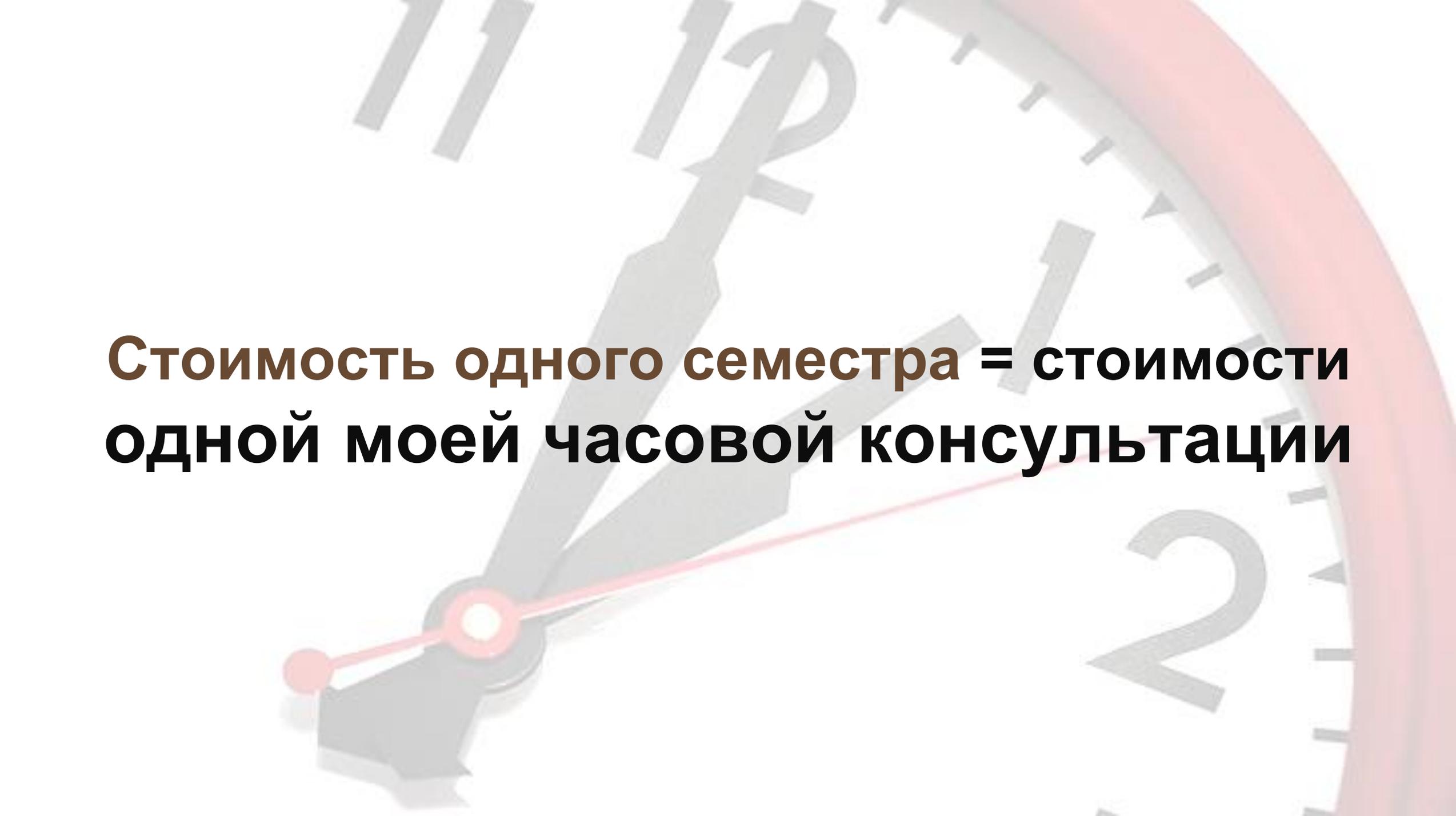


**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ  
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

## **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 МАРТА 2021**

A close-up, slightly blurred image of a clock face. The clock has a white face with black numbers and hands. A prominent red hand is visible, pointing towards the bottom left. A large, semi-transparent dollar sign (\$) is overlaid on the clock face. The background is a soft, out-of-focus light color.

**Стоимость одного семестра = стоимости  
одной моей часовой консультации**

# Стоимость участия:



01.03.2021 – 31.05.2021

**ГРАНИЦЫ**

~~6500~~ **5000** **₽**



01.06.2021 – 31.08.2021

**АНТИЖЕРТВА**

~~13000~~ **9000** **₽**

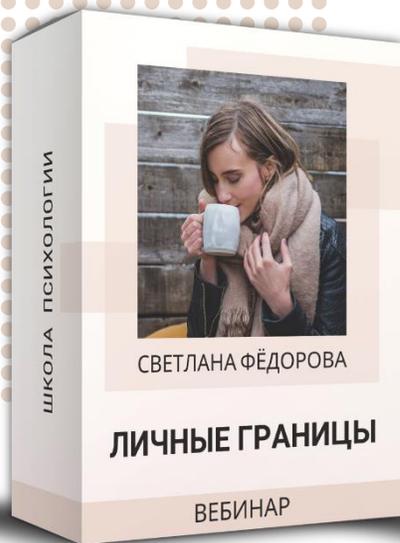


01.09.2021 – 30.11.2021

**ЭМОЦИИ**

~~19500~~ **12000** **₽**

# семестр **ГРАНИЦЫ** – дополнительные вебинары



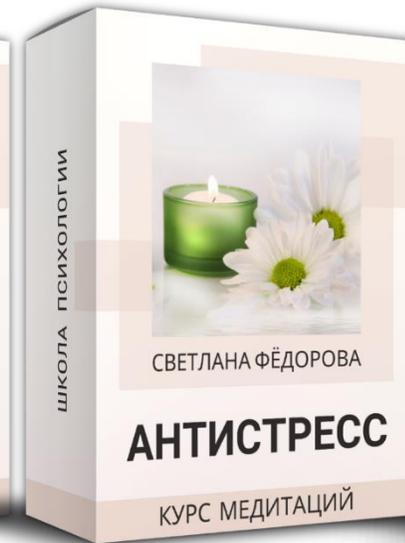
**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

# семестр **АНТИЖЕРТВА** – дополнительные вебинары

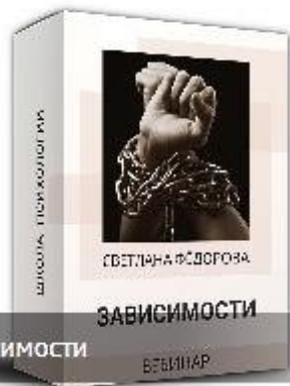


**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

# семестр **ЭМОЦИИ** – дополнительные вебинары



**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**



Зависимости  
ВЕБИНАР

Время доступа 36 месяцев  
Стоимость 1 100 Р



Про Уверенность  
ВЕБИНАР

Время доступа 36 месяцев  
Стоимость 1 100 Р



Хорошая девочка  
ВЕБИНАР

Время доступа 36 месяцев  
Стоимость 1 100 Р



Цели наше всё  
ВЕБИНАР

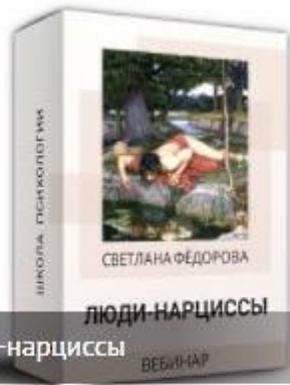
Время доступа 36 месяцев  
Стоимость 1 100 Р

**При оплате сегодня – любой вебинар (из 26) в подарок**



Экологичное планирование  
ВЕБИНАР

Время доступа 36 месяцев  
Стоимость 1 100 Р



Люди-нарциссы  
ВЕБИНАР

Время доступа 36 месяцев  
Стоимость 1 100 Р



Энергия есть!  
ВЕБИНАР

Время доступа 36 месяцев  
Стоимость 1 100 Р



Про взрослость  
ВЕБИНАР

Время доступа 36 месяцев  
Стоимость 1 100 Р

***Бонусы получите в течение 24 ч после оплаты***

---

***Доступ к Школе – с 1 марта 2021***

## **Отзывы участниц:**

Привет! Напишу отзыв, поскольку в школе прошла 4 семестра.

В Школу пришла сразу после разборок, потому что казалось, что некоторые сферы нужно проработать еще глубже + темы были достаточно завлекающие. Сейчас понимаю, что поступила абсолютно правильно, что пришла, поскольку Школа гармонично дополняет разборы и помогает держать себя в тонусе (работа над собой не всегда в радость, временами хочется отодвинуть всё как можно дальше и «раньше же жили нормально, ну чего ты начинаешь опять копать»).

**Мне нравятся и тематические вебинары, и регулярные встречи с ответами на вопросы.** Послушаешь Свету, и хандра отступает. **Всегда есть четкий план, что нужно делать.**

**Что мне дало участие в Школе?** Самое первое, что приходит в голову - **это осознанность и владение собой. Ощущение самоценности. Моё вечное хождение по треугольнику Карпмана сходит на нет** (теперь то я вижу, в чем проявляется каждая из ролей, и учусь выходить из них).

Каждый приходит в Школу со своими проблемами и задачами, **здесь действительно есть шанс разобраться в себе и выйти на новый уровень.** (Надежда)

## **Отзывы участниц:**

**Личные границы, как оказалось, отличный способ сохранять энергию.** Четко отслеживаю время на сон и возможность побыть в одиночестве. Это очень сложно. Приходится делать выбор. Но еще ни разу не пожалела, когда выбрала сон. И это очень помогает обходиться без жертвянства. Четко отслеживаю, когда энергия утекает и ищу способ её получить или, как минимум, прекратить терять. Не всегда это получается. Все-таки установки по поводу работы врача сильны. Но я очень стараюсь.

**С мужем уже не приходится на повышенных тонах отстаивать право на отдых и доказывать, что я устала.** Пишу еще с работы, что день был тяжелый и мне нужно пойти на тренировку или сделать массаж. Как ни странно без нытья это решается быстрее и эффективнее.

**Стало интереснее в работе. И намного легче находить общий язык с пациентами и коллегами.** Очень жаль, что врачам не преподают психологию. Только голую теорию про темпераменты и кризисы. Так что теперь у меня еще одно хобби)))

**И еще приятные новости. Пробила стеклянный потолок в зарплате))** раза в 2 больше стало. Сама не заметила как)). (Мария)

## ***Отзывы участниц:***

**Я наконец доросла до понимания (и, главное, принятия) того, что активная работа над собой нужна и само по себе лучше не станет; что есть очень много точек роста, в которых нужно сначала разобраться, а потом найти правильные методы работы с ними; и что делать это надо сейчас, нужно находить время и перестать искать отговорки.**

**Мне нравится, что я вижу результат. Замечаю, как расширяется моё понимание себя и жизни, как мне действительно становится лучше и легче с собой, как я меняюсь в лучшую сторону.**

Очень нравятся подача материала и задания - все ровно так, как нужно. Спасибо, Света!

**Я стала гораздо более спокойной и уравновешенной. Появляется немного философское отношение к жизни и ощущение, что я могу справиться. Испытываю гораздо меньше негативных эмоций, чем в начале, и потихоньку начинают пробуждаться позитивные эмоции.**

***Школа дает понимание базовых вещей, которые просто необходимы в жизни, но которые, к сожалению, большинству из нас не известны. (Елена)***

## **Отзывы участниц:**

Мне очень помогла школа психологии сдвинуться с мёртвой точки постоянного страдания, саморугания, ненависти к себе.

Каждый месяц новое задание для того, что бы познать себя и свою внутреннюю силу, свои скрытые резервы и почему они пусты.

***В школе психологии все как надо – мягкие неизбежные перемены, осознание того, что по старому жить уже не хочется. И не можетя.***

Со Светой работать очень легко и комфортно, ведь она ставит на первое место клиента. Всегда.

Я однозначно **иду в школу психологии заново**, мне ещё многое стоит о себе узнать. *(Валерия)*

\*\*\*

Рекомендую ли я Школу психологии? Однозначно, да! Бережно, безопасно и глубоко! Только ценная информация, и без воды! ***Без эзотерики и мракобесия, только проверенные и верифицированные методики. И нет, не занудно. С юмором, легко и понятно.*** *(Ирина)*

## **Отзывы участниц:**

*О Школе Психологии:*

Для меня это продолжение (или добавка) к разборкам и 12 неделям. Вижу по темам, что важно, поэтому и пришла. Если б с детства такому учили, не «колбасило» б сейчас.

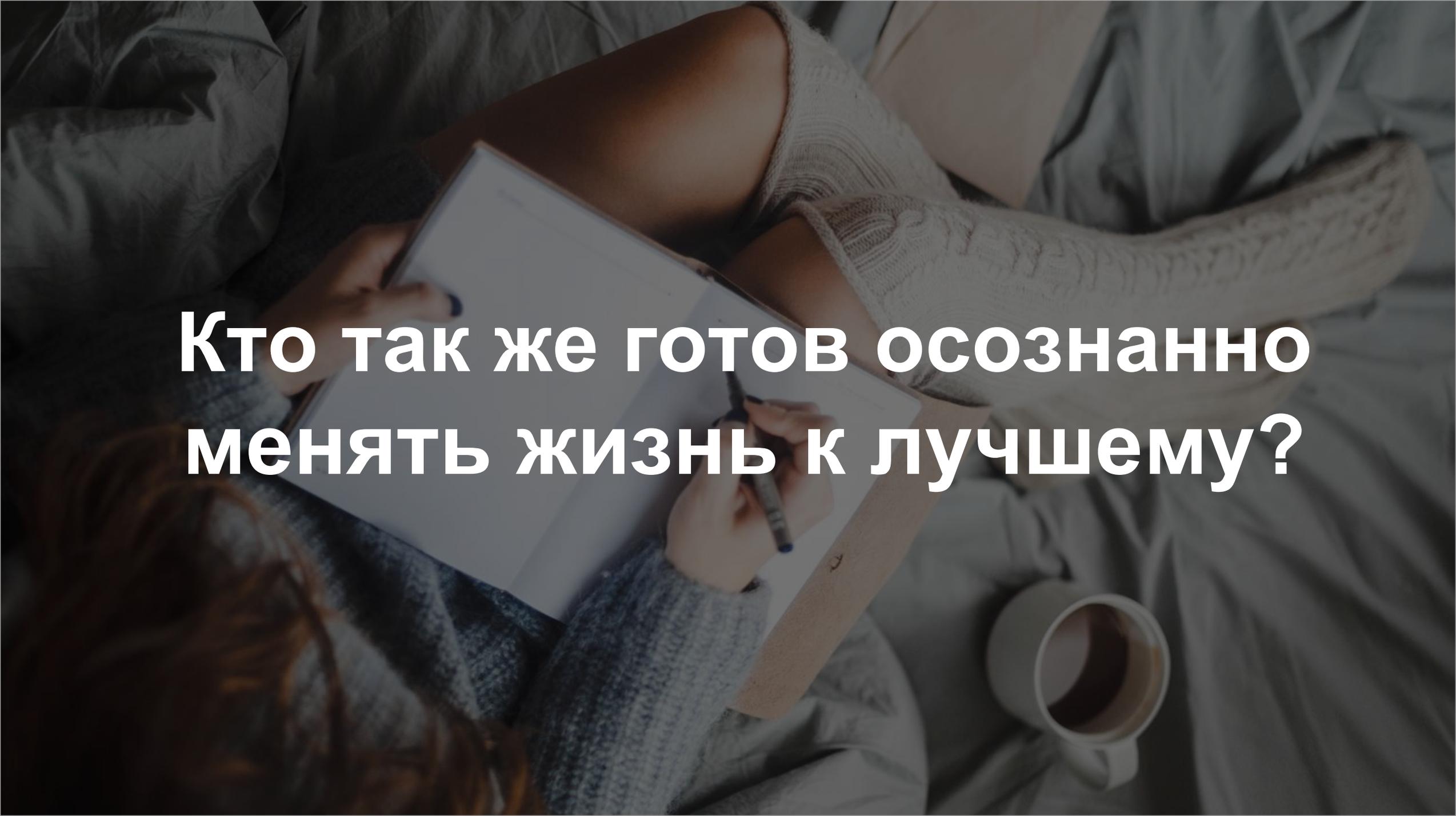
***Вижу прогресс после уроков о взрослости, о треугольнике Карпмана, и после осеннего семестра про эмоции. Многому научилась, например, о доброте и договоре с собой, о принятии своих чувств, и как это улучшает качество моей жизни.***

Формат занятий удобный, 3 месяца на тему. Качество уроков высокое.

**Я собираюсь повторять школу в след. году. «Куриный бульон» для психики.**  
*(Ирина)*

\*\*\*

***Я бы каждую женщину из своего окружения отправила в школу психологии))*** тогда бы точно было меньше тараканов в голове и больше удовольствия от жизни. *(Екатерина)*

A top-down view of a person sitting on a bed, reading a book. The person is wearing a grey sweater and white sneakers. A white mug of coffee is on the bed next to them. The background is a light-colored, textured surface, possibly a bedsheet or blanket. The overall lighting is soft and natural.

**Кто так же готов осознанно  
менять жизнь к лучшему?**

**НАЧИНАЕМ 1 МАРТА 2021**  
**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ**  
**ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

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



# Стоимость участия:



01.03.2021 – 31.05.2021

**ГРАНИЦЫ**

~~6500~~ **5000** **₽**



01.06.2021 – 31.08.2021

**АНТИЖЕРТВА**

~~13000~~ **9000** **₽**



01.09.2021 – 30.11.2021

**ЭМОЦИИ**

~~19500~~ **12000** **₽**

**Бесплатно**

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**