

Прибавь яркости!

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА





Что будет сегодня:

1. Коучинг.
2. Три простых упражнения на **прибавление радости в твою жизнь.**
3. Разберём восемь причин почему мы непроизвольно **растворяемся как личность** в быту, в работе, в детях, в чем угодно.



Светлана Фёдорова

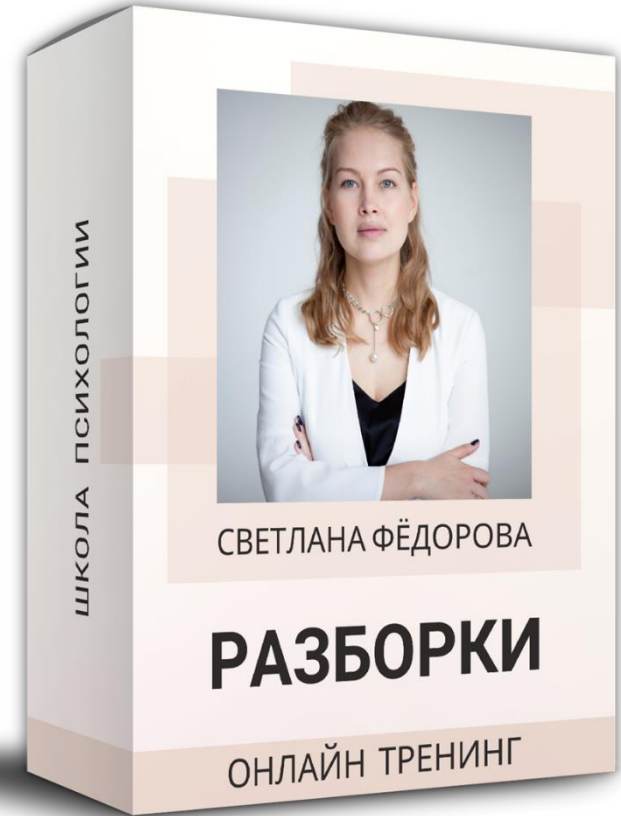
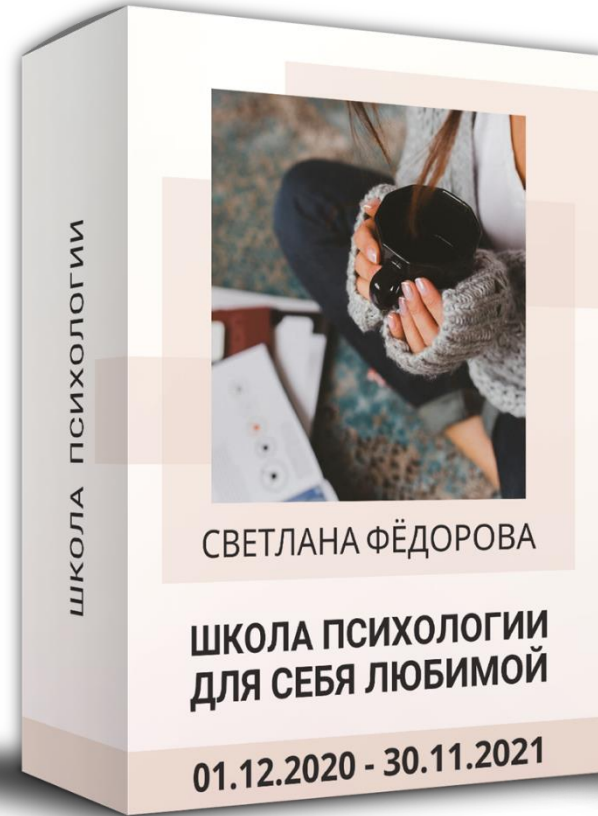
Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- 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





Внимание:

Если вас начнёт раздражать
сегодняшняя инфа, спросите себя:
«Какое моё ограничение
провоцирует **негатив** на
сегодняшнюю информацию?»»



Коучинг

Какой у вас **запрос**
на вебинар?



Как вы поймёте, что вы
получили то, что вам
нужно?



Какие **препятствия**
у вас могут быть на пути
решения этой проблемы
(вашего запроса)?



Кроме моего профессионализма,
какие ещё у вас есть
источники поддержки
на пути к вашей цели?



Почему вы хотите добавить в
свою жизнь **больше радости**?
Зачем на самом деле вам это
нужно?



Когда в последний раз в вашей жизни был целый период (несколько недель или месяцев), **когда вы чувствовали себя радостным и энергичным?**



Каким вы там были?



Какие ваши **мысли**
утопили состояние
радости?



Жирная *

Есть **депрессивные состояния и депрессия.**

Лечится у психиатра, либо нуждаются в постоянном наблюдении у психолога.

Для депрессии так же характерна **усталость и потеря радости**, но антидепрессантов недостаточно.

Самим работать придется тоже.



Упражнение 1

«Копилка счастья»

Берём коробку или банку, красиво сами украшаем. Можно купить готовую красивую тару, но поищите, повыбирайте.

Ежедневно! **Складываем в баночку счастливый момент дня, написанный на бумажке.**

Практикуем минимум месяц!

Как вы думаете, какие будут результаты?



Упражнение 2

«Волшебные очки»

1. **Формируем образ желаемого будущего, реального.**
2. Очень важно, чтобы образ вам нравился.
3. Придумываем **очки этому образу.**
4. Надеваем, смотрим на себя и мир, что меняется?



Упражнение 3

«Улыбка»

Прямо сейчас **опустите голову вниз, нахмурьтесь**, потерпите минуту в таком положении и наблюдайте за ощущениями.

А **теперь распрямитесь и минуту улыбайтесь** с развернутыми плечами.

Что изменилось?

Как теперь будете начинать свое утро?

(Психологи Фритц Штрак, Леонард Мартин и Сабине Штеппер исследовали эту взаимосвязь.)



**8 причин, почему мы
растворяемся как личность
в быту, в работе, других
людях, в детях, в чем угодно.**



**1. Нам неинтересна
собственная жизнь.**



В разборках есть несколько упражнений, которые помогают **лучше понимать, что же я хочу** и знакомят с собой.



2. Мы плохо себя знаем.



Мы можем больше, стоит только
снять ограничения.

Разборки могут быть
увлекательным процессом
узнавания себя и снятия
ограничений.



3. Нам лень что-то менять.



А что если нужно **сформировать**
новые привычки, занимающие
лишь 15-30 минут в день и от
этого изменится твоя жизнь?

В разборках мы именно этим и
занимаемся.



4. Страх неудачи.



И это тоже лишь
ограничивающая мысль, с
которой нужно работать.

Я покажу, как.



**5. Глубокая печаль по
потерянными важным
объектам.**



Эти вещи нужно закрыть.

На неделе «Отношения» я даю прекрасное упражнение **«терапевтические письма»** и это одно из лучших упражнений по закрытию отношений из прошлого.

Плюс, **медитации**.



6. Желание получать одобрение.



Научись давать себе одобрение сама! А как это можно сделать?

На себя смотри чаще, чем на других, и смотри любящим взглядом.

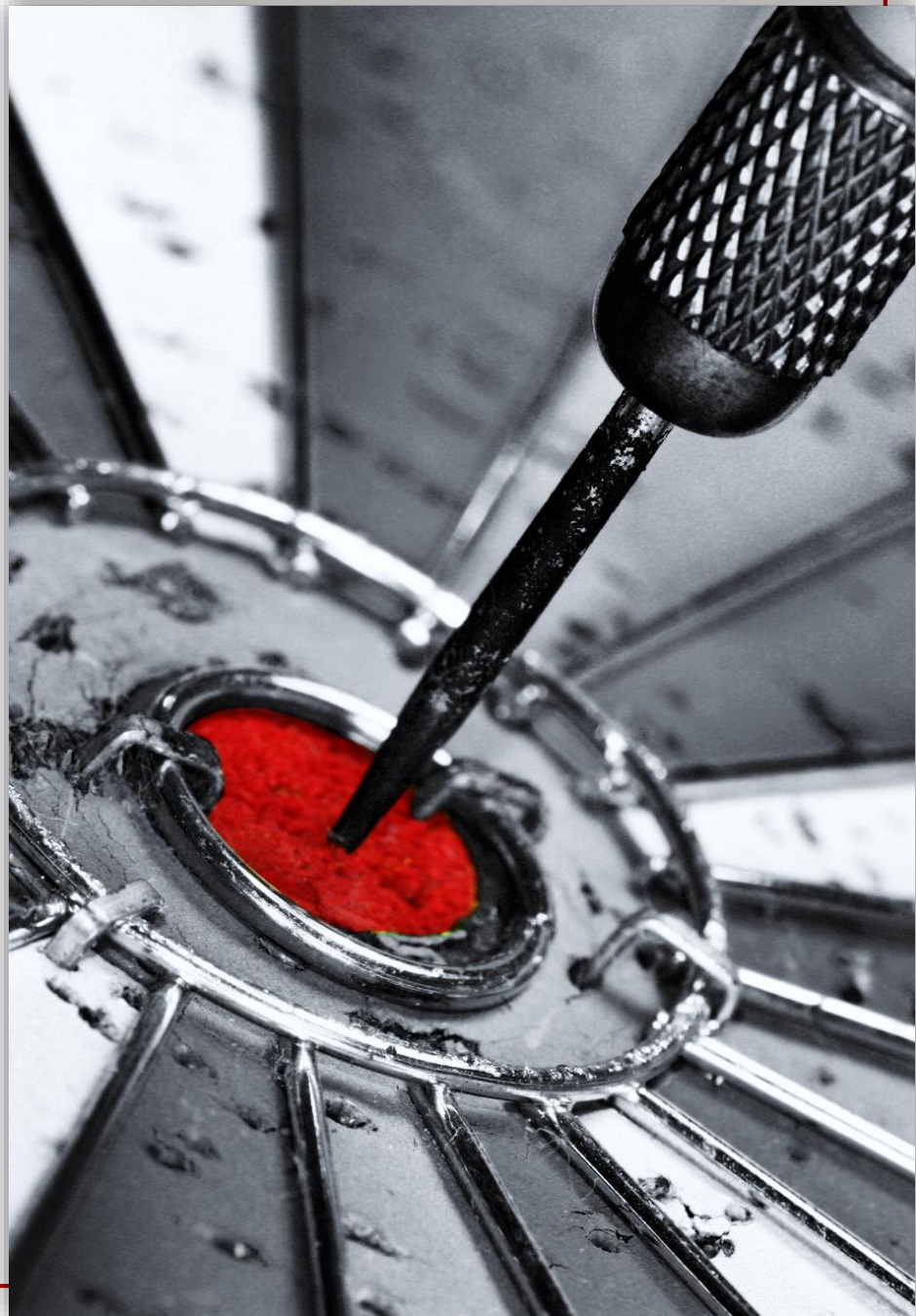
Умеешь? Пора учиться!



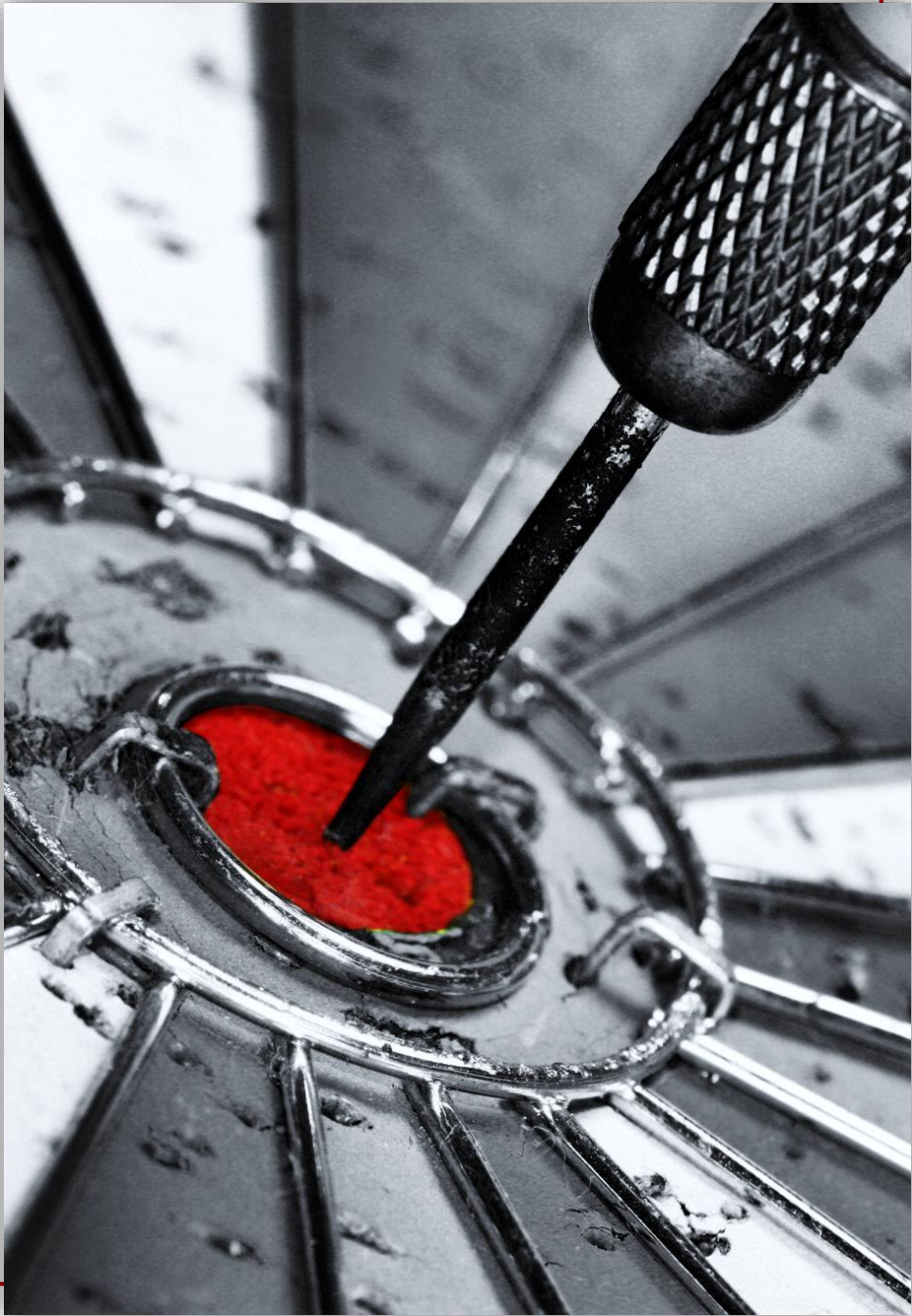
7. Трудоголизм как бегство от чувств.



На «Школе психологии» осенью
важно будет проработать
эмоции,
а на «Разборках» **прокачать**
ощущение собственной
значимости у самой себя.

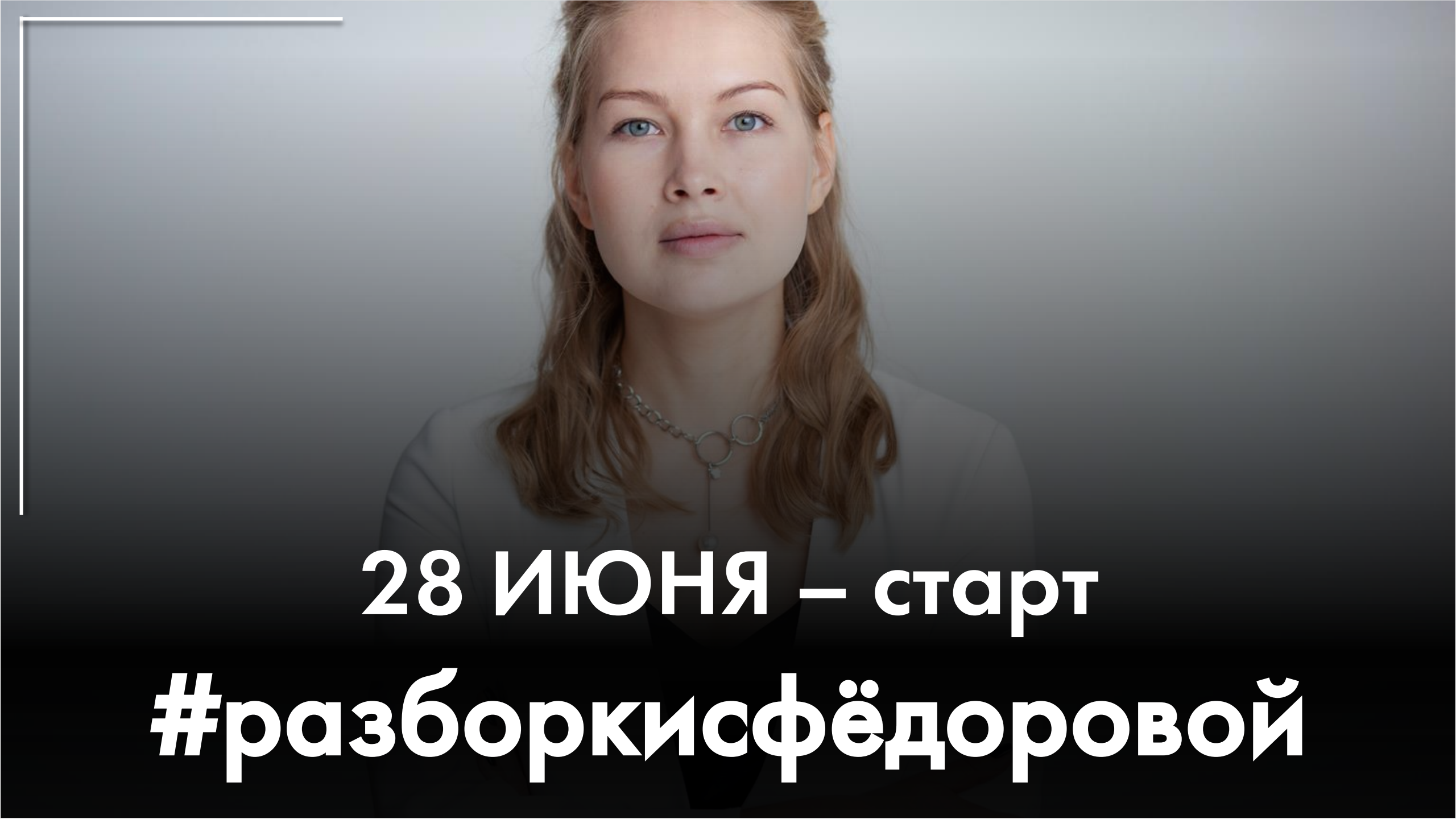


8. Нет навыка ставить себя в приоритет.



Вернёмся к вашему первоначальному запросу на вебинар:

1. Изменился ли ваш запрос?
2. Понимаете ли вы как сейчас можно решить эту проблему?
3. Когда вы собираетесь эту проблему решать?
4. **Какова вероятность что вы отложите решение проблемы в угоду** целям других людей?

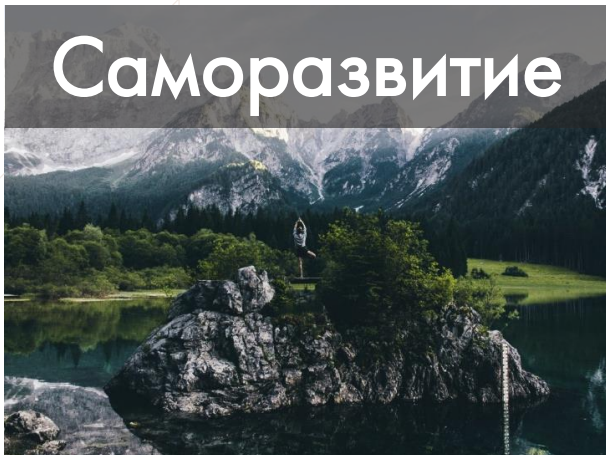
A portrait of a young woman with long, wavy brown hair and blue eyes, looking directly at the camera. She is wearing a light-colored top and a necklace with circular links. The background is a soft, out-of-focus grey. In the top left corner, there is a thin white L-shaped line.

28 ИЮНЯ – старт

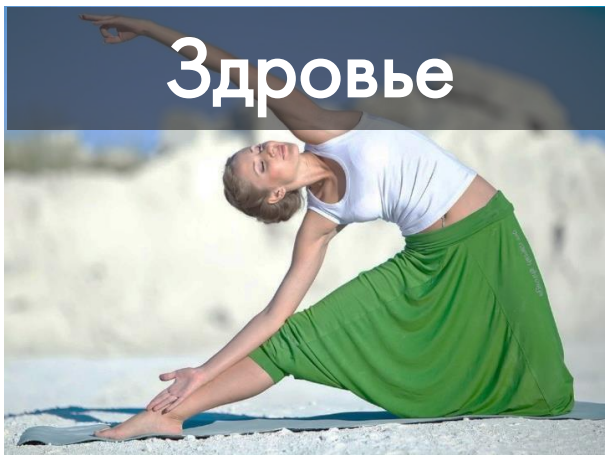
#разборкисфёдоровой

Одна неделя – одна сфера жизни:

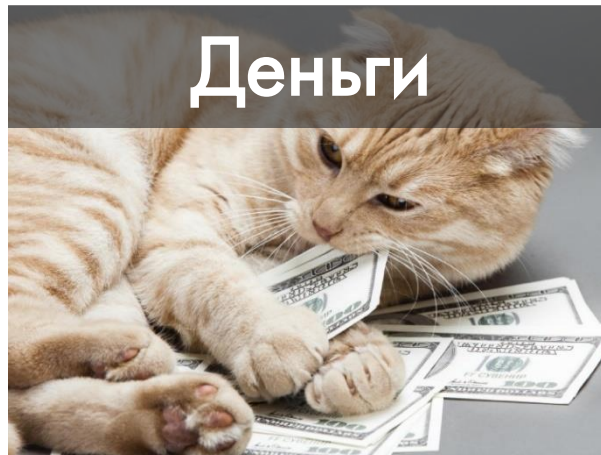
Саморазвитие



Здоровье



Деньги



Окружение



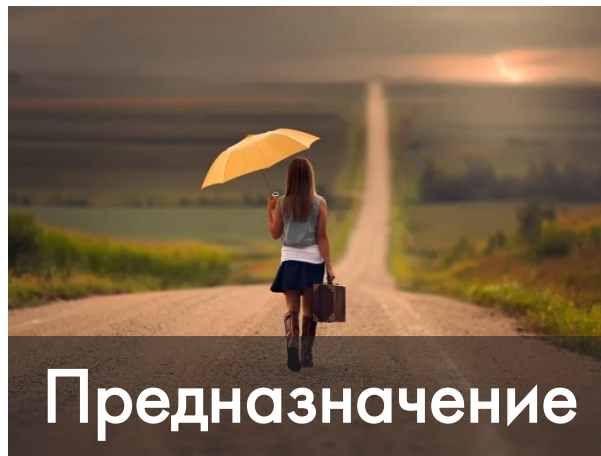
Отношения



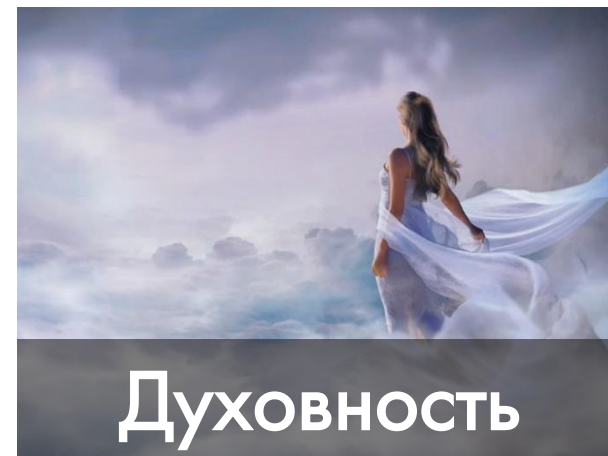
Секс



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

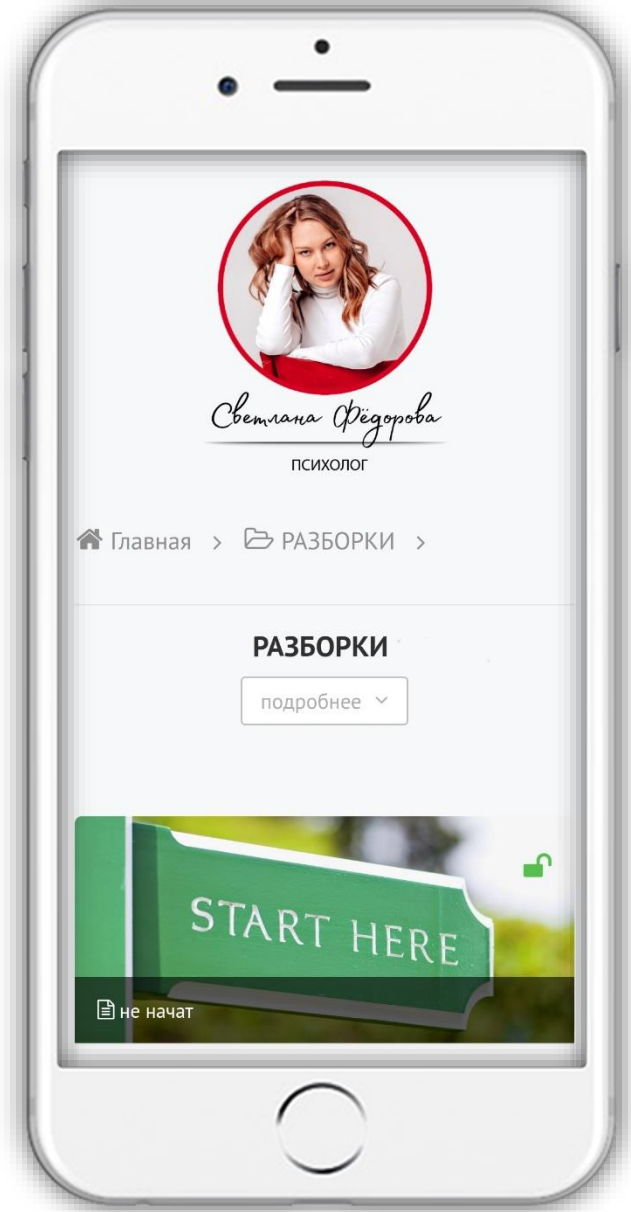
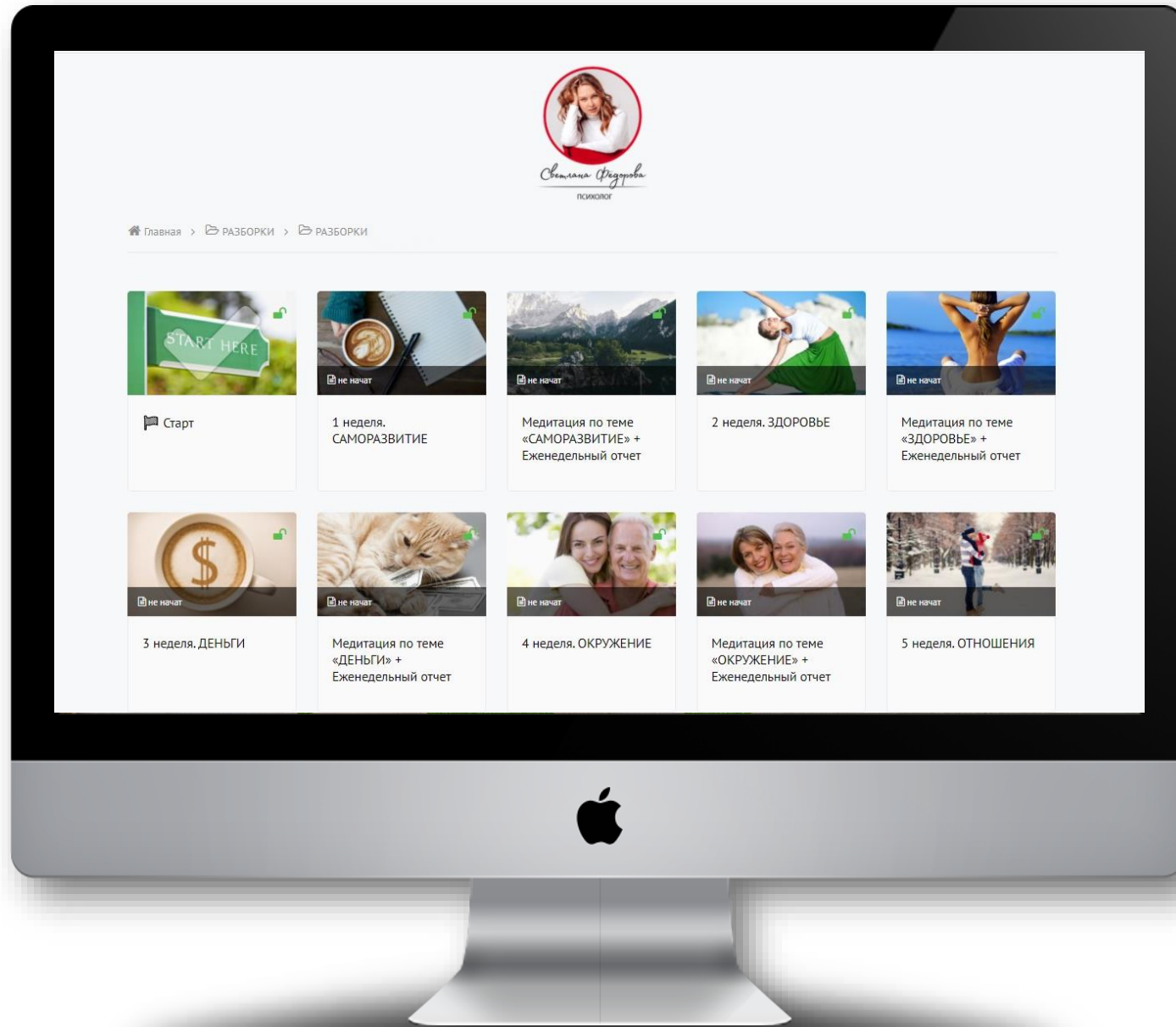


Две коуч-сессии:

1. Мотивация

2. Сопротивление

Как организован процесс обучения в разборках



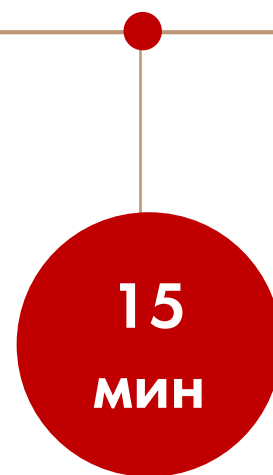
Что вас ждёт в разборках (8 недель)



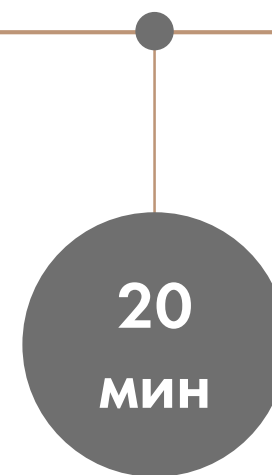
Тематический
вебинар и задание
на неделю в
понедельник



В пятницу – вебинар с
обратной связью по
установкам и ответы на
личные вопросы



Ежедневная
работа с
установками



Еженедельный отчет –
проверка лично мной
(тариф Absolute)



Чат поддержки работает ежедневно



Почему «разборки» – это хорошая профилактика и лечение усталости и потери интереса к своей жизни →

Отзывы последнего потока:

Из Разборок я взяла ценного то, что что **научилась выявлять негативные установки и превращать их в позитивные.** То есть менять свои мысли в сознании.

Ежедневное выполнение техник мне помогло изменить своё отношение к работе. Я **придумала себе такие установки на работу мечты**, что у меня хороший коллектив, душевный начальник, то что я иду с гордостью на работу. **Так и произошло. До этого я не работала год**, вот и боялась выходить на работу. Я научилась не сдаваться и идти к цели, быть сильной.

Также **благодаря проработки установок секс стал ярче.**

Однозначно рекомендую тренинг к прохождению, если жизнь не удовлетворяет и хочется изменить к лучшему себя.

Отзывы последнего потока:

Подвожу итоги - за эти 8 недель я:

- **повысила уверенность в себе**. Ей еще расти и расти дальше, но Я уже Достояйна и Могу, и это здорово.
- **научилась довольно быстро замечать свои установки**. В первые недели это было долго и со скрипом.
- **развила своё наблюдательное эго**. Оно начало проявляться после Эмоций ШП, но в Разборках сейчас произошел очень заметный скачок, **чувствуется прямо как супер-сила**.
- стала внимательнее относиться к себе и своим нуждам, **начала баловать себя, многое разрешила себе**.

Спасибо тебе за Разборки, Света! Я очень рада, что решилась пройти их **сейчас** и получила такой невероятный инструмент для улучшения своей жизни!

Отзывы последнего потока:

Мне понравилось работать с собой, никогда не думал, что это так увлекательно и интересно.

Я продолжаю работу над установкам, ежедневно и еженедельно.

Изменения – я стал лучше себя понимать, повысилось качество моей работы, появилась уверенность, спокойствие, подросла самооценка, я надумал сменить работу) начну с сентября поиск удаленного варианта, немного страшно и тревожно, но я работаю с этим.

Изменения есть и они достаточно сильные, словно внутри меня что-то движет вперед, а раньше я только кружил на месте, неосознанно метался в себе.

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		
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	18 000 Р 15 000 Р	25 500 Р 22 000 Р
Количество мест	не ограничено	7 мест

Оставляйте заявку, чтобы зафиксировать стоимость

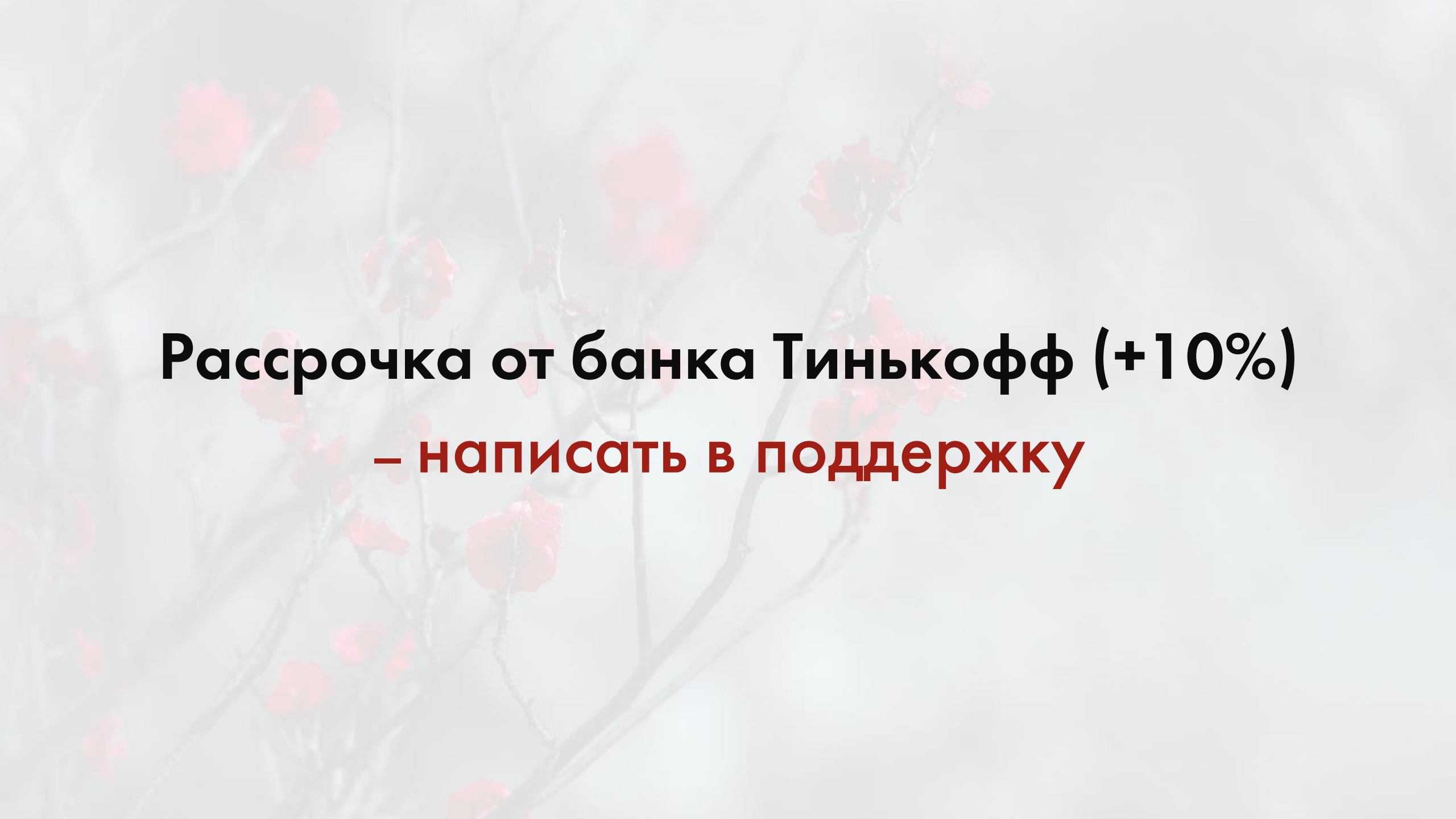
Оплатить можно в течение 48 часов



Для тех, кто оплатит сегодня (или уже оплатил)

Вебинар «Кризис среднего возраста» - бесплатно





Рассрочка от банка Тинькофф (+10%)

– написать в поддержку

The background of the slide is a soft-focus photograph of a field of red poppies. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The colors are a vibrant red, and the overall tone is gentle and natural.

Дайте обратную связь по вебинару

Какой ещё информации не хватило?

Светлана
Фёдорова



FYODOROVASS

@fyodorovass

