



Злость. Обида. Разочарование.

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



Что будет сегодня:

1. Злость.

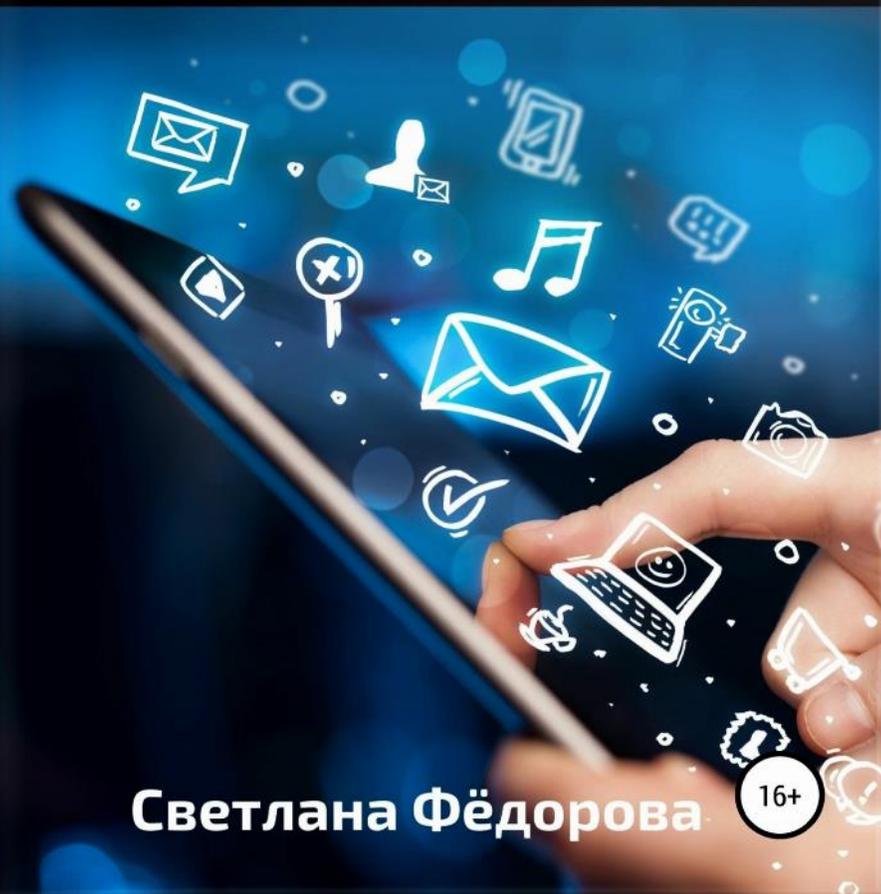
2. Обида.

3. Разочарование.

Вы смотрите на мир сквозь призму
своих эмоций

Попавшие в сети

*Как не потерять себя и
найти вдохновляющих
единомышленников*



Светлана Фёдорова

16+

Розыгрыш книги + сюрприз

(в конце вебинара)



Светлана Фёдорова

Клинический психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- с **15 лет** в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для журнала **FLACON**
- Автор книги «**Попавшие в сети**»
- Более 2000 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга
- **Регулярно прохожу личную терапию** и профессиональную переподготовку
- Помогаю налаживать **здоровые отношения** с собой и с другими, профессионально **поддерживаю в кризисах и в поисках себя.**



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

Мои популярные проекты:





**Что вы хотите изменить
в своей жизни?**

A → B



Ваш уровень совладания своими эмоциями на сегодняшний день:

1. Прекрасно понимаю себя и умею **своими эмоциями управлять.**
2. Иногда не понимаю себя, но **получается не срываться на окружающих**, когда хочется.
3. Иногда не понимаю себя, **срываюсь на окружающих.**
4. Не понимаю, что я чувствую, и мне **дискомфортно от этого.**
5. Не понимаю, что я чувствую, и мне **нормально.**



Сперва поговорим про 5 пункт

Не понимаю и мне вроде норм.

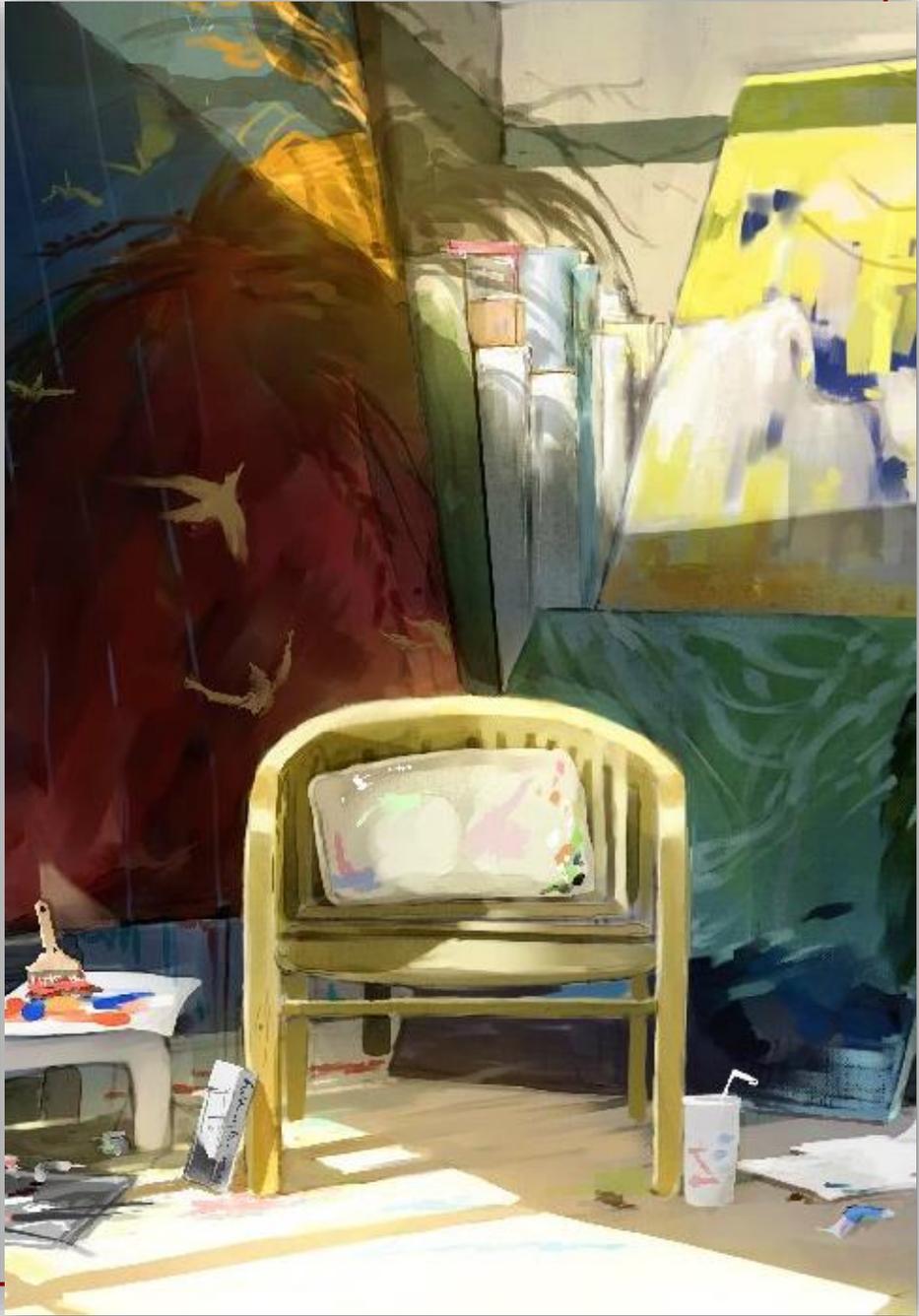
Алекситимия – затруднения в передаче, словесном описании своего состояния. Может выступать характеристикой личности, включающей следующие особенности: затруднение в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей; затруднение в различении эмоций и телесных ощущений; снижение способности к символизации, в частности к фантазии; фокусирование преимущественно на внешних событиях.

* Многие люди путают алекситимию со спокойным характером или даже с хорошим самоконтролем!



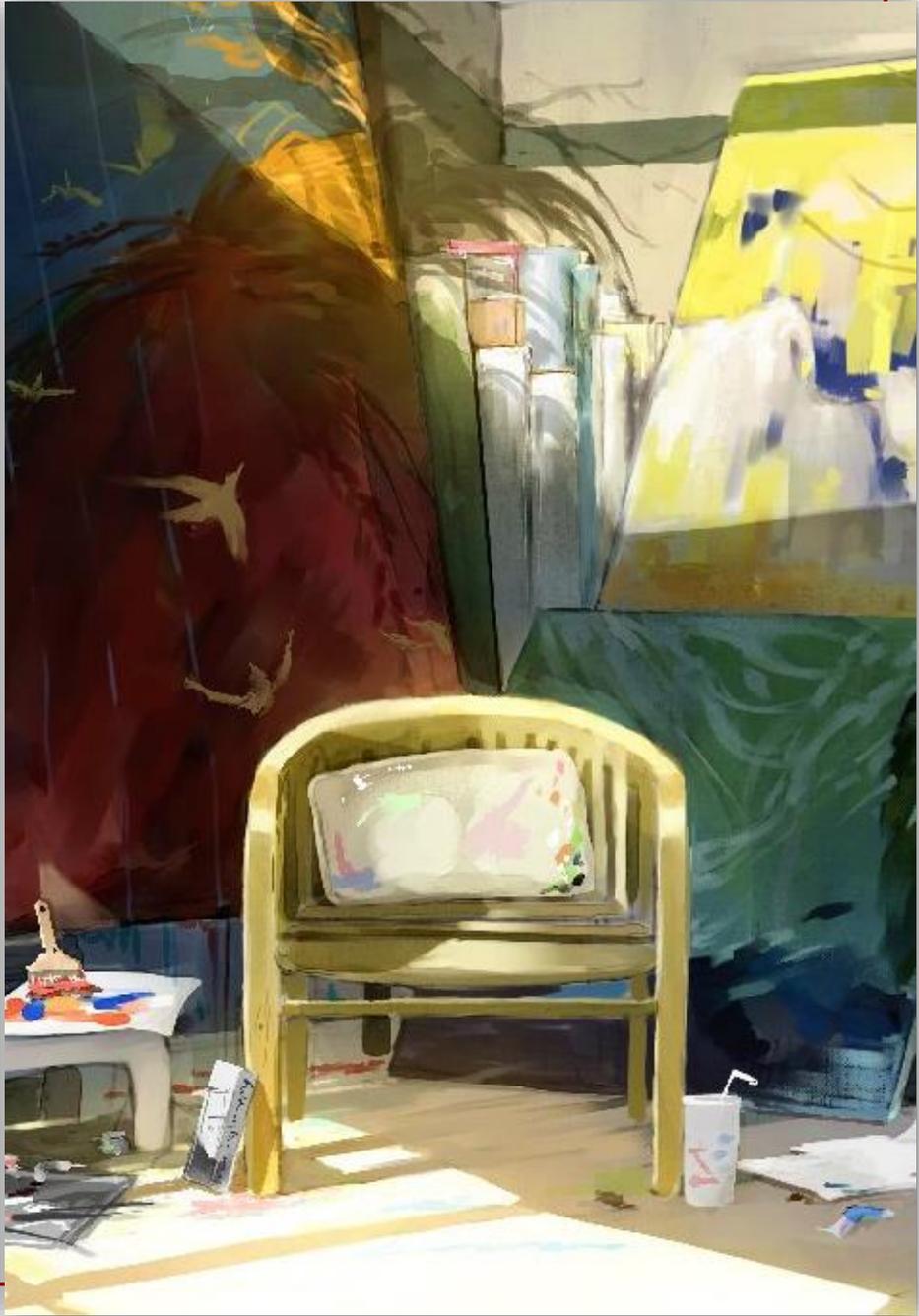
Почему алекситимия – это плохо

1. Не понимая своих эмоций, вы не понимаете, что вы хотите и куда вам жить вашу жизнь.
2. Не понимая себя, вы не понимаете других людей.
3. Из п.2 - отношения с другими портятся.
4. Возможны заболевания тела психосоматической природы.
5. **Нет чувства счастья.**



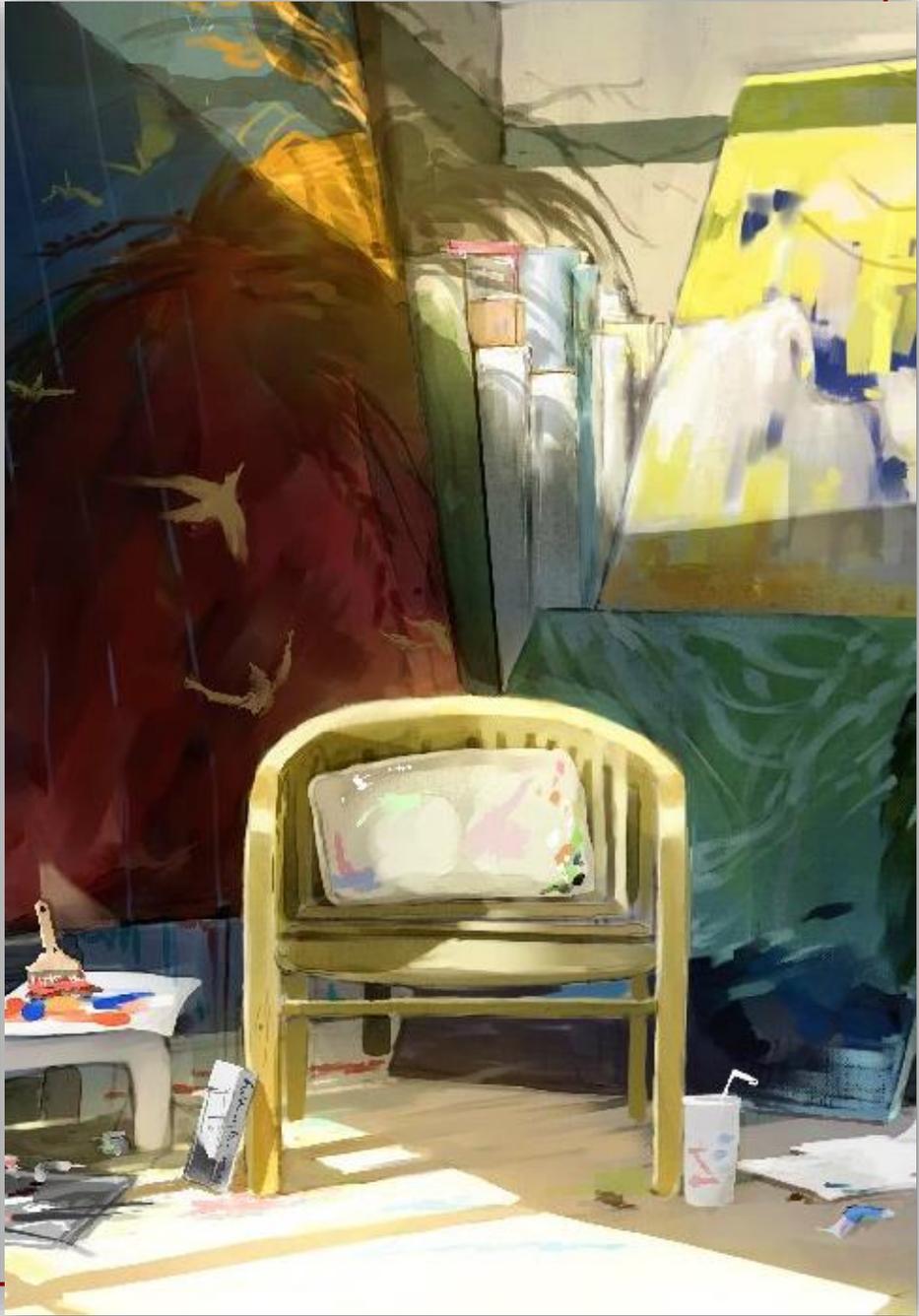
Опасности, при уровнях управления эмоциями «не всегда понимаю себя»:

Если блокировать грусть, обиды, злость, раздражение, разочарование, то **блокируется автоматически радость**, способность вдохновляться и фантазировать.



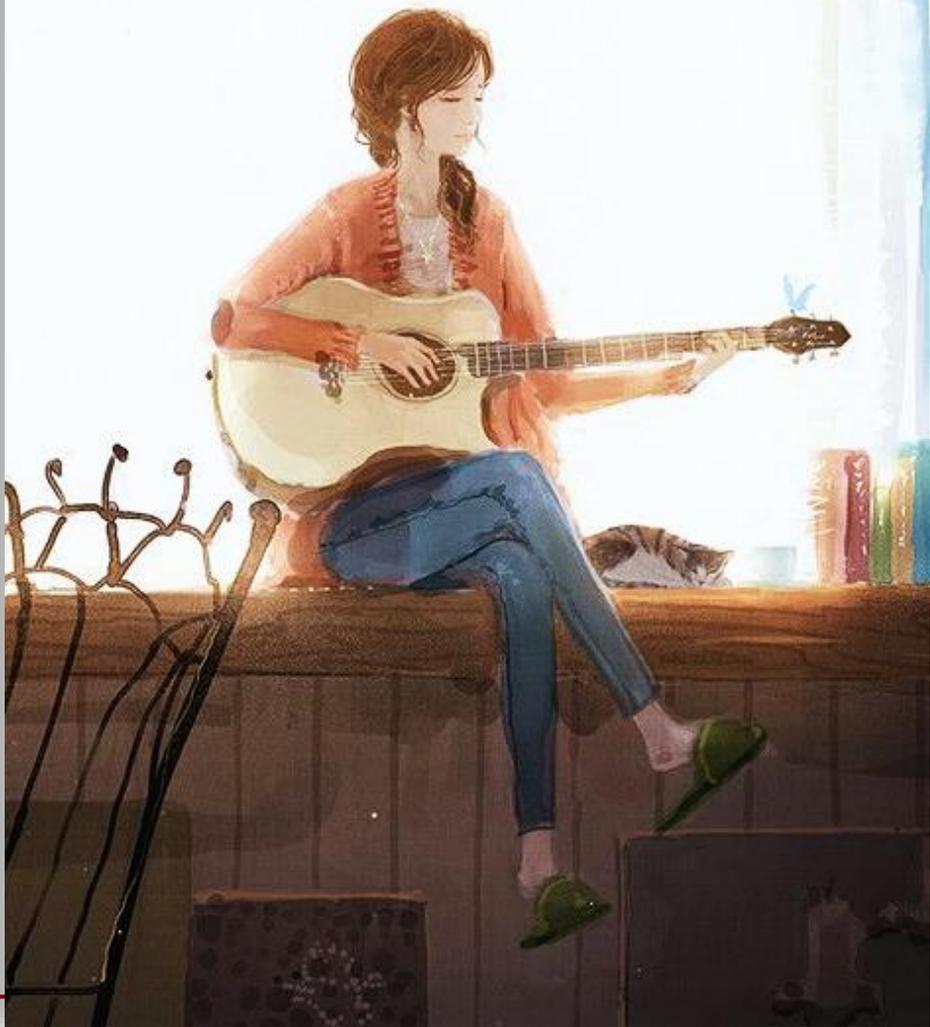
Опасности, при уровнях управления эмоциями «не всегда понимаю себя»:

Снижение радости, вдохновения, способности фантазировать **«бьет» по сексу**, по вашим профессиональным обязанностям и по отношениям с близкими.



Опасности, при уровнях управления эмоциями «не всегда понимаю себя»:

Доминирующей эмоцией может стать хроническое **раздражение** или хроническая «**плаксивость**» или хроническая **усталость**.



Как успех зависит от эмоций

В 1950-х годах психологи стали замечать, что показатель IQ не очень-то коррелирует с успешностью и достижениями людей в реальной жизни, – значит, должны быть и другие характеристики, которые можно выявлять и сравнивать у разных людей.

Тогда в научном сообществе зашла речь о креативности – творческих способностях, готовности к принятию и созданию новых идей. Но и в этой области возникли трудности: оказалось, что **люди с высокой степенью креативности склонны к повышенной тревожности**, они часто сталкиваются с **проблемами в построении отношений**, страдают от одиночества и впадают в депрессию. Это трудно назвать успешной жизнью, даже если на творческом поприще у таких людей все сложилось удачно.

Дэниел Гоулман утверждает, что **жизненная состоятельность на 80% зависит** как раз от этих некогнитивных умений (**эмоциональный интеллект**), а **традиционный интеллект** и креативность – это лишь **20% успеха**.



Как понять, что эмоциональный интеллект прокачан?

- Умение человека осознавать собственные переживания.
- **Способность управлять своим поведением и принимать решения в соответствии со своими эмоциями.**
- Эмпатия и сопереживание, умение понять чужие чувства и мотивы.
- Взаимодействие с другими людьми на основании того, что переживают они.



Злость.

Без здоровой злости не получится
охранять свои границы!

В данном случае злость – это ресурс.

История Кати, которая бежала от злости, потому что думала, что злость это очень плохо.



Что помогло Кате:

- ушел страх, что если бы она свою злость продемонстрировала, то можно лишиться друзей и работы;
- ушло убеждение, что злость - плохое качество плохих людей;
- её психика: «не слышишь меня, буду бить по телу, потому что уже не вывожу»;
- Катя дошла до крайней точки. А если бы она не бежала от злости, то что было бы сейчас?



Как правильно работать со злостью?

- Комплексная работа и с другими чувствами тоже. Если б у Кати был навык **«Что моя эмоция хочет мне сказать?»** Вместо «терпеть всеми силами», это было бы другое качество жизни.

- **Злость + грусть = вечный брак**

Нельзя работать со злостью, не поработав с грустью как следует. (в России нет культуры горевания, поэтому мы, россияне, не умеем ни злиться нормально, ни грустить)

- **Дать злости выход добровольно, но научиться делать это экологично, иначе злость разобьет твоё тело.**



Обида.

Обида – сигнал о том, **что в отношениях** (с собой и с другими) **что-то не так!**
Контракт нарушен.

Обида – это **сочетание нескольких разнонаправленных чувств**, обида – это многокомпонентное состояние.

Если мы не принимаем сообщения обиды, она становится **деструктивной** для нас и для отношений.

Ранимость – это повышенная чувствительность, неокрепшие навыки ухаживать за своими чувствами, слабые границы, а **обида – это боль.**



Требовательная Аня:

- Не справилась с обидой на отца и **перевела свою боль в контроль**. Бессознательное желание больше не терпеть боли превратилось в требование.
- Аня разрешила себе злость на своего отца, как на первопричину всего произошедшего.
- Следующий этап – **грамотный траур** по боли от ухода отца.

Всё это снизит её контроль и требовательность.



Разочарование.

Разочарование – это путь к взрослению и встреча с реальностью. И это хорошо. Настоящая Встреча побуждает Интерес и Творчество.

**Вина после Разочарования
= синдром Жертвы**

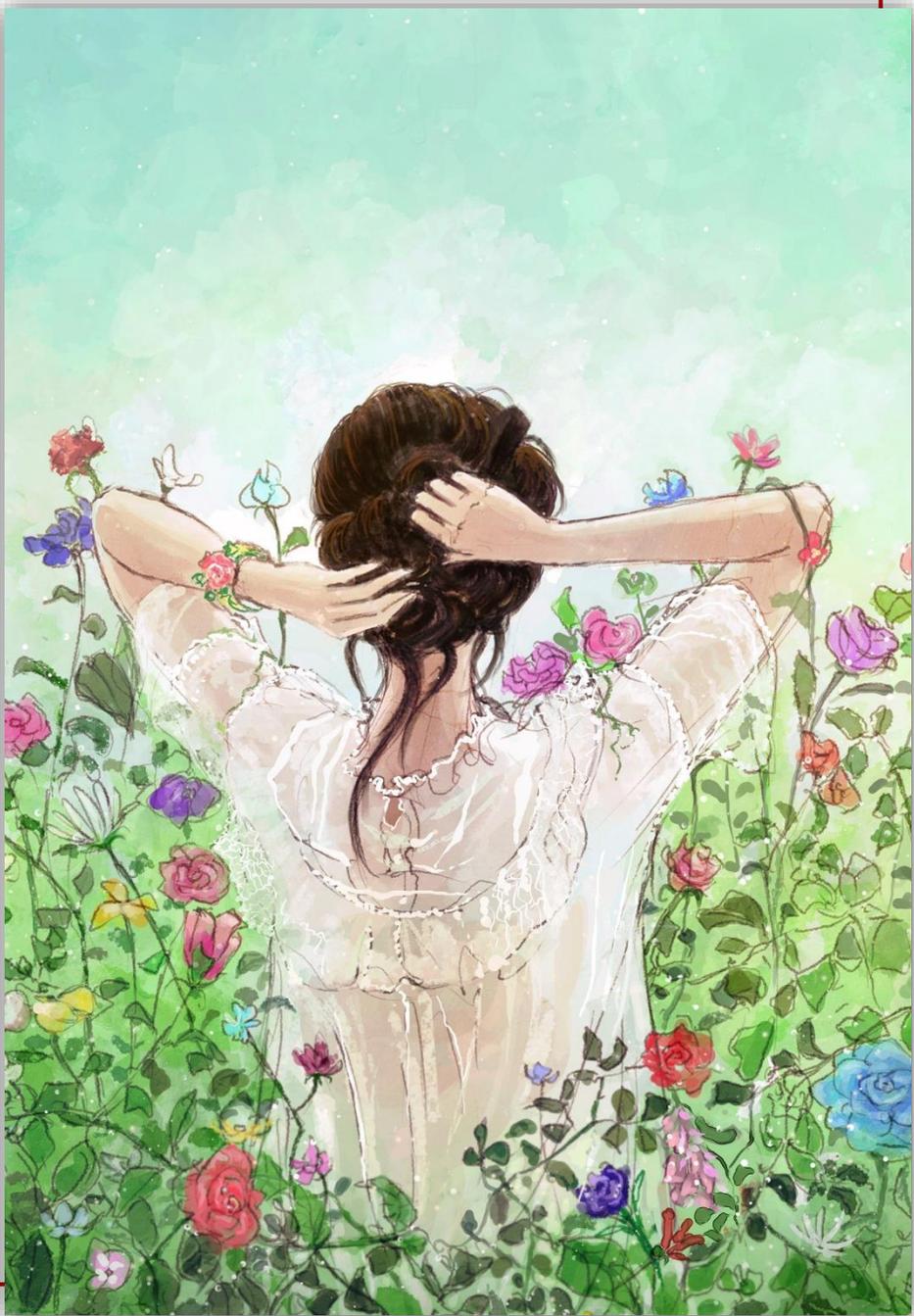
Ожидания, которые потом разбиваются и рождают разочарование, это инфантилизм (иногда) и снова синдром Жертвы – в других случаях.



Инга и её рухнувшие ожидания:

- Мир шире твоих ожиданий и планов.
- Кроме плана «А» нужен план «Б».
- Снижать важность.
- **Не уйти в жертву – увидеть новые возможности.**

В разочаровании происходит «**созерцание реальности**», это дает другой угол зрения на всё.



Как вы думаете, что нужно вам прокачать, чтобы перейти из точки А в точку Б?

1. Научиться понимать свои эмоции и управлять ими.
2. Пересмотреть влияние родительского воспитания на свою жизнь.
3. Научиться защищать свои границы.
4. Повзрослеть и взять ответственность за свою жизнь и свои решения.
5. Всё вместе.

ШКОЛА ПСИХОЛОГИ для себя любимой

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



в Школе психологии – 4 семестра:

ОПОРА

ОСОЗНАННОСТЬ

СЧАСТЬЕ

АДЕКВАТНОСТЬ



ЭМОЦИИ



РОДИТЕЛИ



ГРАНИЦЫ



АНТИЖЕРТВА

Базовые знания по психологии, которые необходимы каждому человеку.

Что это даст?

Гармоничную систему **жизненного баланса**



семестр **ЭМОЦИИ**

1 Сентября – 30 Ноября 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

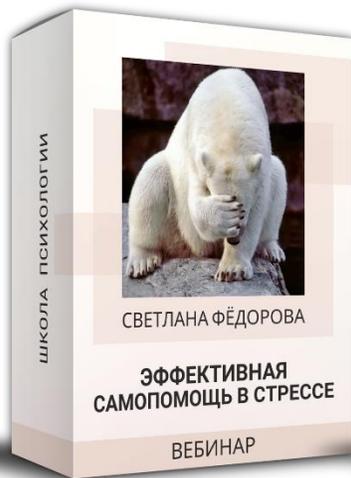


СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

СЕМЕСТР «ЭМОЦИИ»

семестр **ЭМОЦИИ** – дополнительные вебинары



**Для тех, кто хочет научиться
управлять своими эмоциями**

- Чтобы справляться с ними наилучшим для себя образом: не гасить их, не бороться с ними, а **через эмоции понимать себя, и становиться лучше.**

семестр **РОДИТЕЛИ**

Декабрь 2021 – Февраль 2022

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



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

СЕМЕСТР «РОДИТЕЛИ»

семестр **РОДИТЕЛИ** – дополнительные вебинары



Для тех, кто хочет наладить отношения с родителями

- Чтобы выстроить здоровые отношения с партнером, не допустить ошибок в воспитании своих детей, принять и простить своих родителей, и чувствовать к ним любовь и благодарность (даже если их нет в живых).

семестр **ГРАНИЦЫ**

Март – Май 2022

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

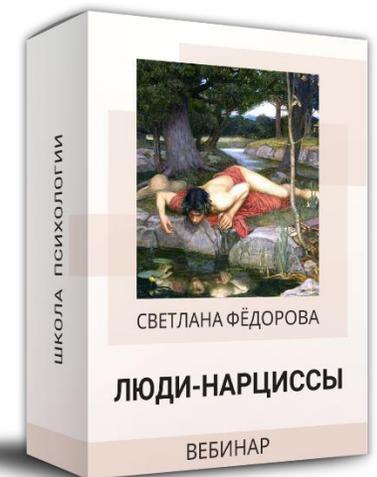
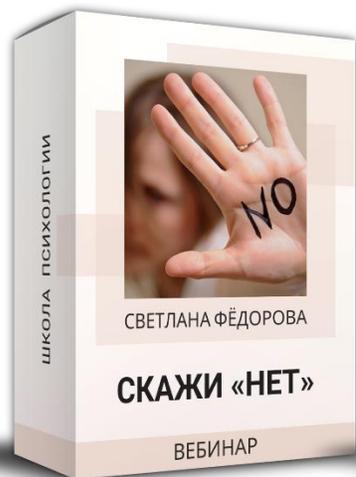
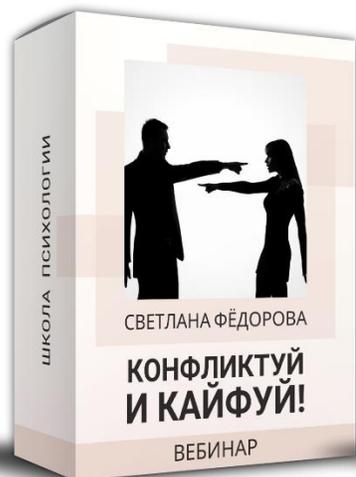


СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

**ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ**

СЕМЕСТР «ГРАНИЦЫ»

семестр **ГРАНИЦЫ** – дополнительные вебинары



Для тех, кто хочет иметь здоровые границы

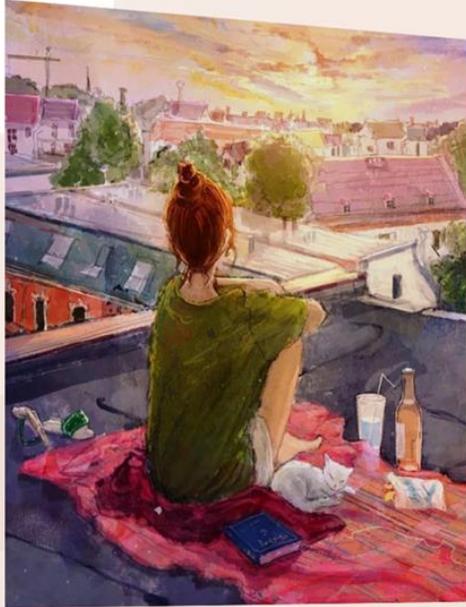
- Чтобы **увеличить уровень вашего комфорта и свободы в отношениях в семье, с другими людьми, на работе; чтобы окружающие не вмешивались в вашу жизнь без вашего желания.**

семестр **АНТИЖЕРТВА**

1 Июня – 31 Августа 2022

- 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



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

СЕМЕСТР «АНТИЖЕРТВА»

семестр **АНТИЖЕРТВА** – дополнительные вебинары



Для тех, кто хочет стать осознаннее

- Чтобы у вас появилось больше энергии для реализации своих целей и желаний; чтобы не находиться в токсичных отношениях; чтобы у вас появилось новое окружение; чтобы стать счастливее.

Как организован процесс обучения в Школе

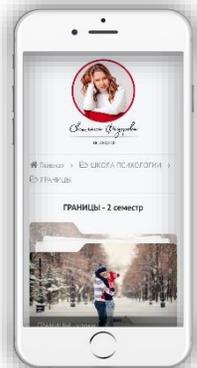


Практические задания
по программе
на учебной платформе

Дополнительные
тематические вебинары
БЕСПЛАТНО

Чат поддержки
для общения
Ежедневно

Встреча-вебинар
«Ответы на вопросы»
Каждый месяц



Доступ ко всем материалам 6 месяцев с начала семестра

Всё онлайн в удобное для вас время

* * * Программа вебинаров может быть скорректирована



Аня

@ankabobrowa

- **Точка А.** Переживала непростой Финансовый период, были трудности в общении с папой.
- **Точка Б.** Прибавилось уверенности в себе, повысила доход, купила свою квартиру, улучшила отношения с отцом.



Маша

@mari_nikyła

- **Точка А.** Двое особенных детей. Отсутствие границ, жесточайший синдром самозванца и хорошей девочки.
- **Точка Б.** Пошла на проф. переподготовку по нейропсихологии, защитила диплом, прошла огромное количество курсов в области помощи особенным деткам и их родителям, выстроила ровные отношения с родителями, перестала бояться за своих детей, открыла кабинет и результаты моей работы придают мне сил продолжать двигаться вперёд и развиваться в этом направлении.



Марина @marinotchka4777

- **Точка А.** Раздрай в семейной жизни; вопрос, что делать с браком; нет сепарации с мамой - жили все вместе.
- **Точка Б.** Развод, сепарация с мамой и собственное жилье. Выстраивание границ в общении с окружением и семьей; **рост близости со старшей дочерью**; пересмотр приоритетов в жизни - спад трудоголизма, более глубокое понимание и принятие себя, гармония с собой и с миром.

Света

@zvetozka

- **Точка А.** Тяжелый диагноз. Обесценивание таланта.

- **Точка Б.** Здоровая и зарабатывает на любимом деле.



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



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ для себя любимой

🔔 НАЧИНАЕМ
1 СЕНТЯБРЯ 2021



Варианты участия:

	STANDART Самостоятельно	ABSOLUTE с Куратором	VIP со Мной
Все задания и дополнительные вебинары согласно программы (можно смотреть в записи в удобное время)			
Закрытый чат поддержки для участниц Школы			
Доступ к каждому семестру Школы 6 мес от начала			
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 домашних заданий куратором			
Проверка домашних заданий лично мной			
Количество мест	не ограничено	19 мест	9 мест



Ольга Катерина

Куратор Школы психологии

- Женский коуч, практический психолог, бизнес-тренер, НЛП-практик.
- В развитии 28 лет, из них **в психологии более 10 лет.**
- Основное проф. направление – это коучинг и тренинги для женщин, направленных на раскрытие личности.
 - Проверяет домашние задания
 - Помогает преодолеть откат
 - Поддержка в чате
 - Мотивация

Стоимость участия **сегодня:**

	STANDART Самостоятельно	ABSOLUTE с Куратором	VIP со Мной
ОДИН СЕМЕСТР	6 500 5 000 Р	9 000 7 500 Р	15 000 Р
ДВА СЕМЕСТРА (-15%)	11 000 8 500 Р	15 300 12 750 Р	25 500 Р
ТРИ СЕМЕСТРА (-20%)	15 500 12 000 Р	21 600 18 000 Р	36 000 Р
ЧЕТЫРЕ СЕМЕСТРА (-25%)	19 500 15 000 Р	27 000 22 500 Р	45 500 Р



ЭМОЦИИ



РОДИТЕЛИ



ГРАНИЦЫ



АНТИЖЕРТВА

An illustration of a woman with dark hair, wearing a purple patterned cardigan over a white top, sitting on a balcony. She is looking out over a cityscape with various buildings and a church spire. The balcony has a wooden railing, a yellow cushion, and a table with a blue drink and a hat. The scene is set during the day with soft lighting.

**Бонус для тех, кто идёт в Школу:
установочная групповая Коуч-сессия
со мной (3 сентября) – для всех тарифов**

 **НАЧИНАЕМ
1 СЕНТЯБРЯ 2021**

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

Можно оставить заявку - оплатить в течение 24 часов



ХОЧУ В ШКОЛУ!

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



Цена
5 000 ₽

Описание
Школа психологии - Семестр
«ЭМОЦИИ» (Standart) - с 01.09.21

После оплаты информация придёт на Вашу почту. Проверьте папку Спам и промоакции

ПОЛУЧИТЬ СКИДКУ

ПРОДОЛЖИТЬ ПОКУПКИ

К оплате 5 000 ₽

ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ

Имя

Email

Телефон

Желаемый логин

Желаемый пароль

Яндекс.Деньги / Карта VISA, MasterCard

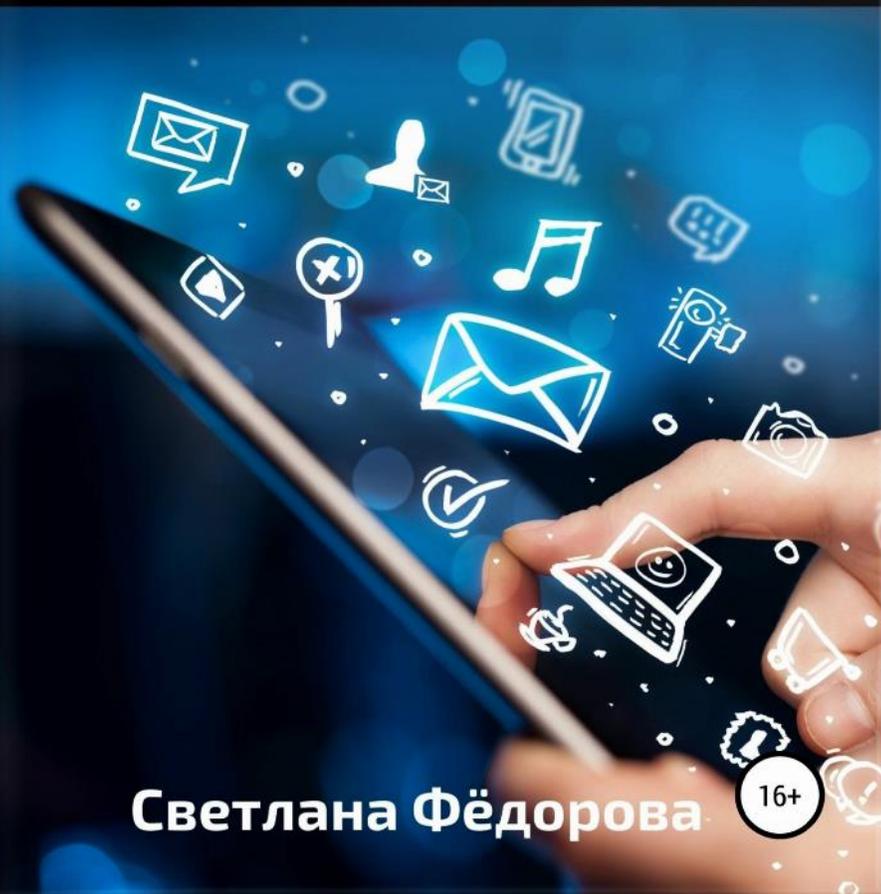
ПОДТВЕРДИТЬ ЗАКАЗ

1) ВЫБРАТЬ ТАРИФ

2) ПОДТВЕРДИТЬ ЗАКАЗ

Попавшие в сети

*Как не потерять себя и
найти вдохновляющих
единомышленников*



Светлана Фёдорова

16+

Розыгрыш

3 КНИГИ

1 МЕСТО – Семестр «ЭМОЦИИ»



ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ
ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

СЕМЕСТР «ЭМОЦИИ»

< fyodorovass 🔔 ...

 1 341 38,8 тыс. 831
Публикации Подписчики Подписки

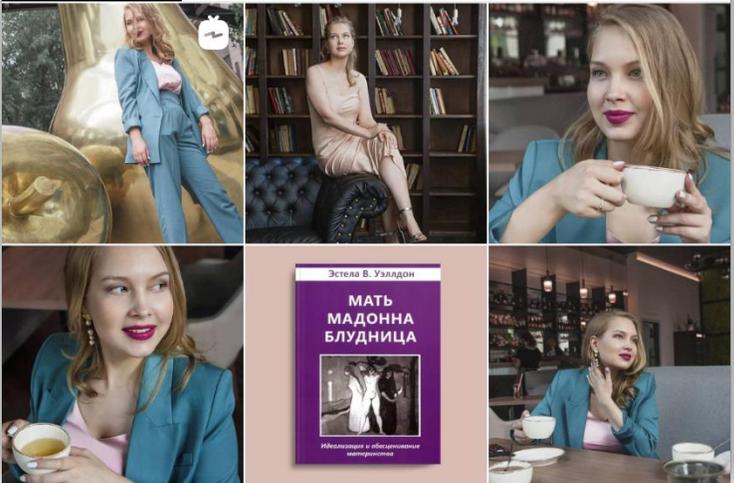
 Психолог Светлана Фёдорова

👉 Нормально думай - нормально будет!

🔔 Бесплатный вебинар 19.08.2021... ещё
taplink.cc/fyodorovass

    
РАЗБОРКИ ОБО МНЕ ОТЗЫВЫ РУБРИКИ ДЕВИЧНИ



@fyodorovass



FYODOROVASS