

База здоровых отношений

Как строить отношения без боли и страданий



Светлана Фёдорова

Клинический психолог

Напишите в чат + + +

Если меня хорошо видно /слышно

Что вам даст этот вебинар:

- Диагностику ваших собственных отношений
- Поймете свои возможные ошибки в отношениях
- Увидите возможности как улучшить отношения

Организационные вопросы:

- Продолжительность – примерно 2,5 часа. **Выделите сейчас время для себя любимой, если вам важны счастливые отношения**
- Если будете отвлекаться, то можете пропустить что-то важное.
- Будьте активны. Ставьте + или 🔥 в чат, если вам откликается, что я говорю.
- Ответы на все вопросы в конце вебинара.
- Запись будет доступна ТОЛЬКО 48 часов.
- Мы все на «ты».
- Уберите детей от экрана.

Обо мне

Светлана Фёдорова

- Клинический психолог
- Обучаю, как качественную психологию использовать самостоятельно для решения своих проблем

Ставьте в чат:

- 1** – кто первый раз на моём вебинаре
- 2** – кто не первый



Что будет на вебинаре:

Разбор моделей отношений:

- здоровые отношения с партнёром;
- здоровые отношения с друзьями;
- здоровые отношения с начальником и коллегами;
- здоровые отношения с детьми и родителями;
- Презентация моего проекта «Школа психологии».

Напишите в чат + + + или 🔥

Кому нравятся разборы?

Чего не будет на вебинаре:

- Не будет воды и много теории (будут реальные истории).
- Не будет Волшебных таблеток – за 2 часа вы не научитесь строить отношения, т.к. за 2 часа свою жизнь поменять невозможно, НО поймете ключевые проблемы в ваших отношениях и как их решить.
- Глубокой личной работы – не тот формат.

Бонус – Только для участников прямого эфира

Как понять, что твой партнёр «ТОТ САМЫЙ»

Этот **секретный урок** для тех:

- кто в сомнениях – нужно ли сохранять отношения
- кто не может разобраться, «А тот ли это самый, с кем можно строить семью?»
- у кого только начало отношений (в первый год влюбленности много иллюзий)
- у кого был неудачный опыт прошлых отношений



Обо мне подробнее

Светлана Фёдорова

- Клинический психолог
- Супервизор
- Автор тренингов про отношения, предназначение, самооценку, мышление
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для журнала FLACON
- Автор книги «Попавшие в сети»
- Более 5000 клиентов прошли мои консультации, тренинги, вебинары



Мои принципы работы:

- **Экологичность:** бережное отношение к клиенту.
- **Честность:** не обещаю сверхбыстрых результатов, потому что работаю в бережном для психики режиме не на скорость, а на устойчивые изменения!
- **Упор на самостоятельность:** обучаю самостоятельно решать свои проблемы с помощью качественной психологии.
- Владею самыми **крутыми психологическими инструментами:** качественный коучинг от ICF, КПТ, психотерапевтический психоанализ.

с 15 лет в практической психологии

- Первый тренинг по Отношениям – в 15 лет.
- Первое высшее образование – экологическое.
- Второе высшее образование – психологическое – это осознанный выбор; посвятила этому много времени, сил и денег.

С каким основным **вопросом**
вы пришли на вебинар?

Что вы хотите изменить в отношениях?

пишите в чате

Какой **идеальный результат**
хотели бы получить после вебинара?

 ЭТО ВАЖНО 

Как вы считаете,
какие отношения самые важные?

1. Отношения с мужчиной
2. С друзьями
3. С родителями
4. С детьми
5. На работе

Выберите один/два пункта и напишите в чате

Правильный ответ

самые важные – Отношения с собой

а отношения с партнёром и другими – это
зеркало твоего внутреннего состояния

зеркало твоего внутреннего состояния
а отношения с партнёром и другими – это

7 пунктов здоровой любви в паре

1. Вам реально **интересно, чем живет ваш партнёр**, какие у него мечты и планы, а партнёру интересно всё то же самое про вас.

Вы **не завидуете друг другу** и не играете в конкуренцию «кто круче», вы просто интересуетесь друг другом и болеете друг за друга.

Если этого нет, то

теряется близость

7 пунктов здоровой любви в паре

2. Доверие

Вы можете показать друг другу даже свои недостатки, вы спокойно обсуждаете ваш секс и ваши финансы, **вы доверяете друг другу.**

Если этого нет, то

**копятся обиды, недоговоренности
и недовольство**

7 пунктов здоровой любви в паре

3. Искреннее прощение

С этим пунктиком у многих сложности, так как люди часто путают мазохистичное подчинение и отрицание собственной агрессии, принимая это всё за искреннее прощение.

Но в действительности **искреннее прощение – это про принятие и про понимание.**

Если этого нет, то

накапливается напряжение

7 пунктов здоровой любви в паре

4. Благодарность

Вы чаще говорите друг другу **«спасибо»** вместо упреков.

Если этого нет, то

**падает самооценка в таких
отношениях**

7 пунктов здоровой любви в паре

5. Сексуальное притяжение

У вас есть интерес к телам друг друга вне зависимости от возрастных изменений.

Более-менее **постоянная страсть** друг к другу.

Если этого нет, то

отношения разрушаются

7 пунктов здоровой любви в паре

6. Легко **умеете просить** друг друга
о помощи

Если этого нет, то

нет доверия

7 пунктов здоровой любви в паре

7. Общие ценности и идеалы

Если этого нет, то

нет совместного развития

Сколько пунктов у вас?

если действующих отношений нет,
то смотрим по последним отношениям

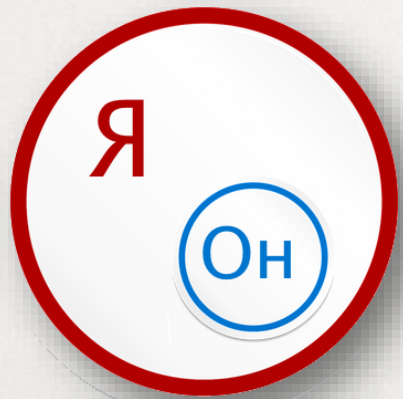
Вопросы подписчиков

Мне 26 лет и не было серьезных отношений. Каждый раз, как начинаю общаться с молодыми людьми, у меня возникает ощущение страха и чувство опасности, пыталась сама анализировать ситуацию, с отцом у меня прекрасные отношения, не обижал и не бил. С чего возникает такое чувство, не понимаю. Начинаю быть недотрогой и перестаю общаться.

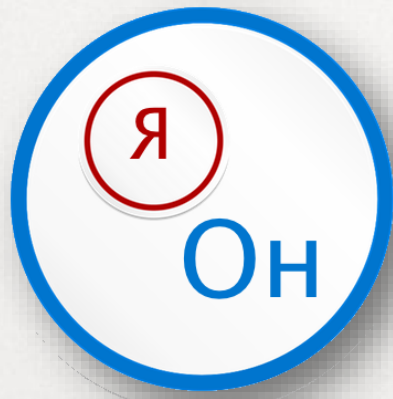
Муж в конфликтах уходит в "молчанку", 18 лет замужем, 2 детей. Устала от этого "подростка", депрессия-второй год на антидепрессантах. Живем полгода как соседи. В терапию не пойдёт, имеет ли смысл идти одной?

Любовь и зависимость

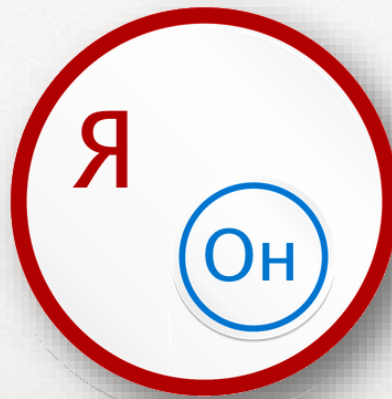
1. Стать для
другого
путеводной
звездой



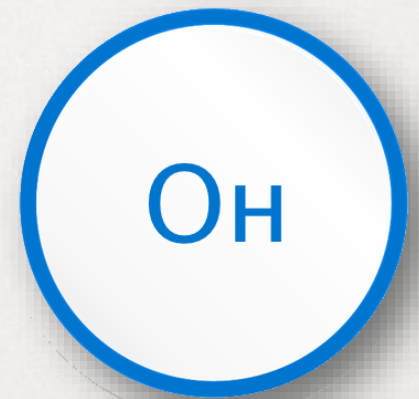
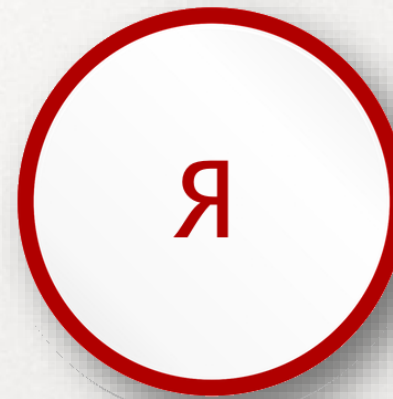
2. Раствориться
в другом



3. Обрести над
другим полную
власть



4. Использовать
другого в качестве
зеркала



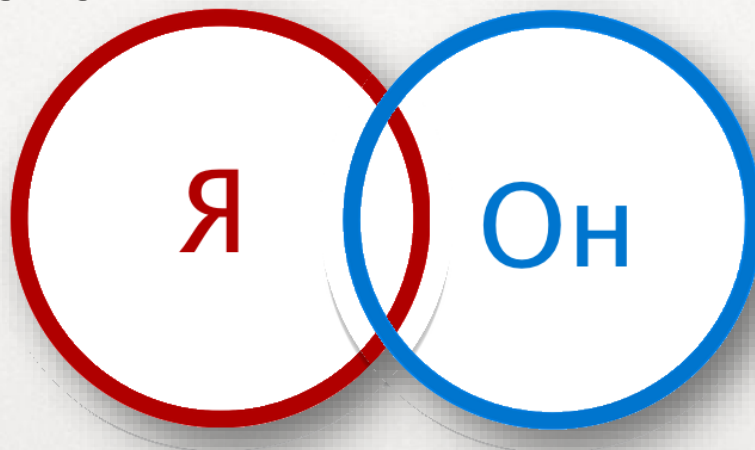
4 типа зависимых отношений

Любовь и зависимость

Есть привязанность, но есть и автономия, возможность опираться на себя, на свои личные ресурсы, не зависящие от другого человека

Зрелая любовь говорит:
«Я могу прожить без тебя,
но я люблю тебя, и поэтому
хочу быть рядом»

И. Ялом



Здоровые отношения

Почему люди путают любовь и зависимость?

1. Нет необходимых знаний и понимания, что есть зависимость, а что есть любовь.
2. Неосознанное копирование родительского поведения.
3. Не умеют различать свои эмоции и поэтому путают на эмоциональном уровне любовь и эйфорию от растворения в другом.

Бонус – Только для участников прямого эфира

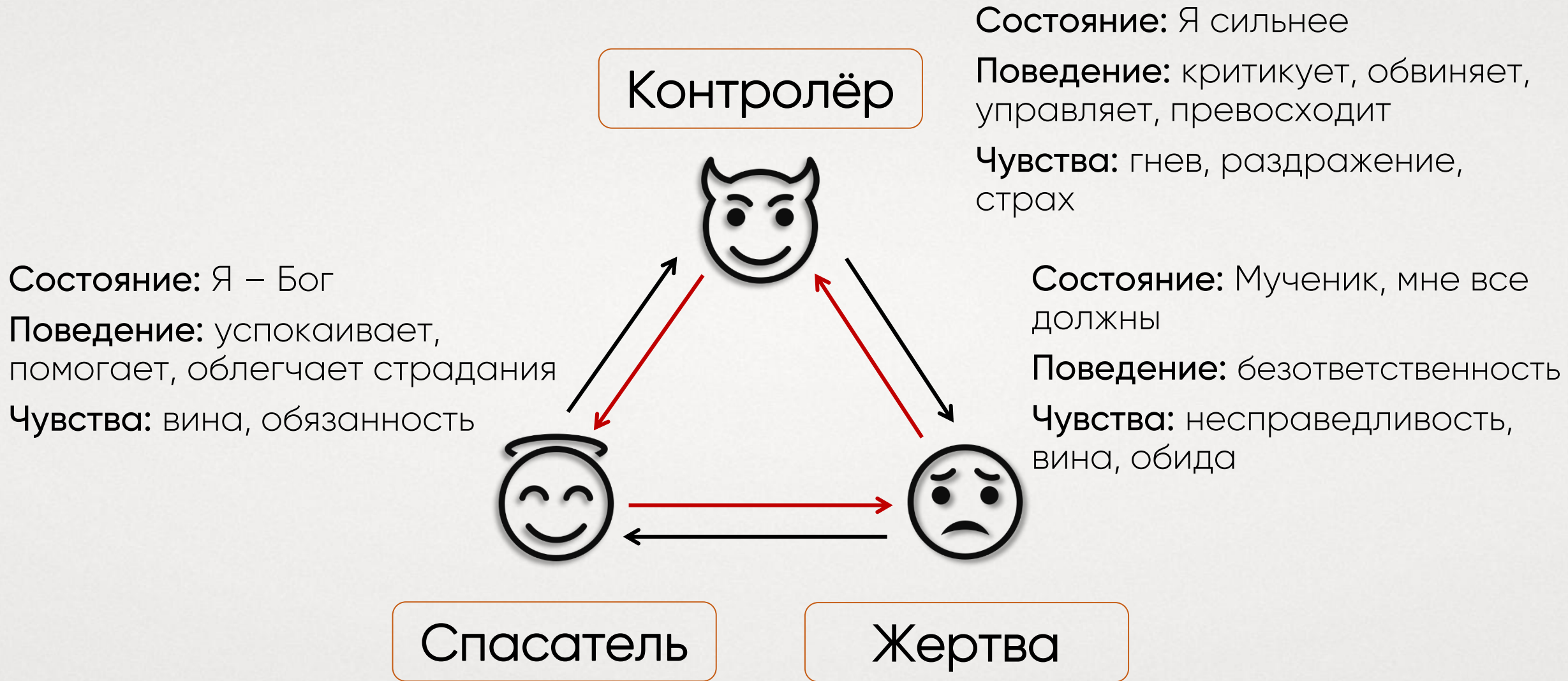
Как понять, что твой партнёр «ТОТ САМЫЙ»

Этот **секретный урок** для тех:

- кто в сомнениях – нужно ли сохранять отношения
- кто не может разобраться, «А тот ли это самый, с кем можно строить семью?»
- у кого только начало отношений (в первый год влюбленности много иллюзий)
- у кого был неудачный опыт прошлых отношений



Роли в отношениях. Треугольник Карпмана



Три вида мудаков,
с которыми никогда не будет «долго и счастливо»

Мудак-контролёр



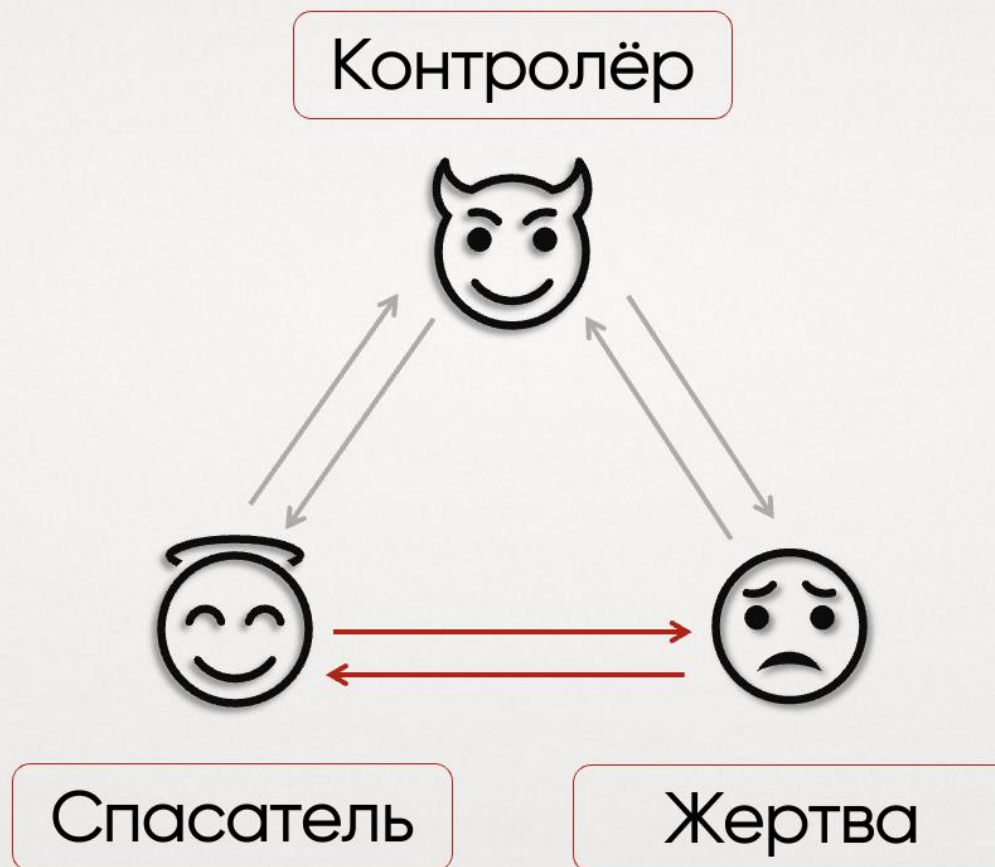
- Контролирует, поучает, считает, что он лучше знает.

В своей худшей форме – приказывает, в лайтовой форме – просто не доверяет, может ревновать, потому что не доверяет в принципе своей половинке.

Часто имеет проблемы с агрессией. Абьюзер в своём худшем проявлении!!!

Если вы в отношениях с таким человеком,
значит ваша роль в треугольнике:

жертва или спасатель



Три вида мудаков,
с которыми никогда не будет «долго и счастливо»

Мудак-жертва



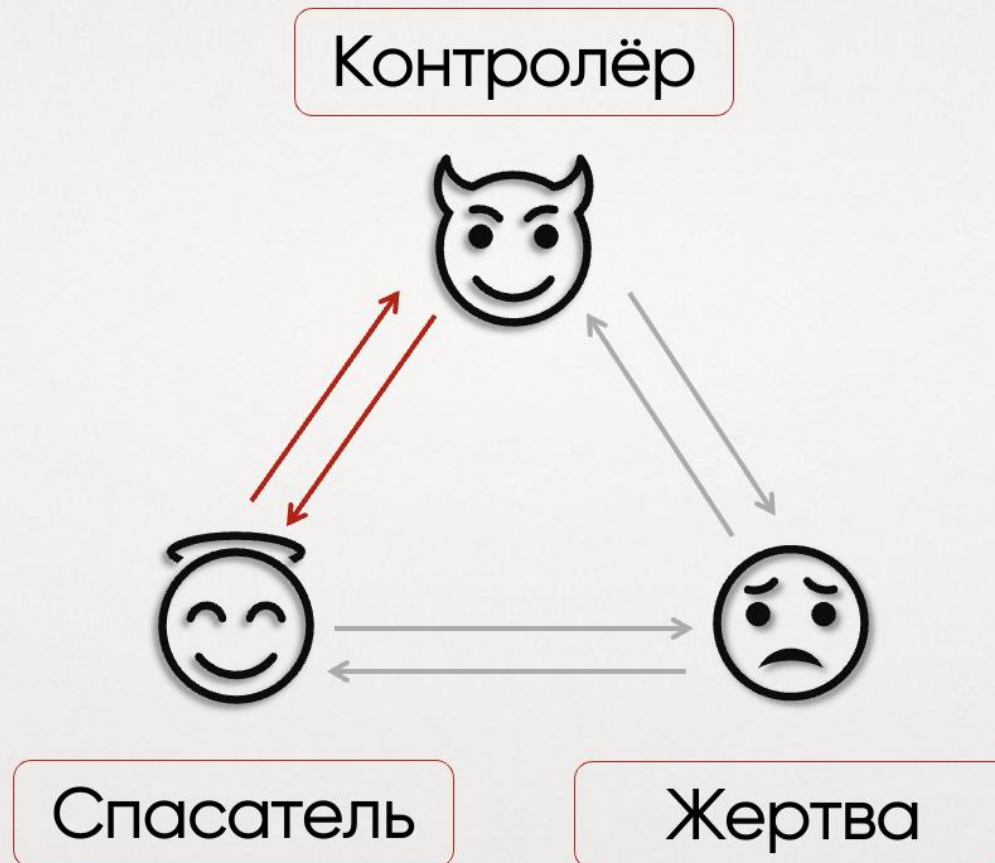
- Вечно ноет, у него никогда нет денег, всем недоволен.

Некоторые часто болеют, нередко маменькин сыночек, для него мир вечно несправедлив и жесток, все самые хорошие возможности не для него.

Может ревновать, но потому что не уверен в себе.

Если вы в отношениях с таким человеком,
значит ваша роль в треугольнике:

контролёр или спасатель



Три вида мудаков,
с которыми никогда не будет «долго и счастливо»

Мудак-спасатель



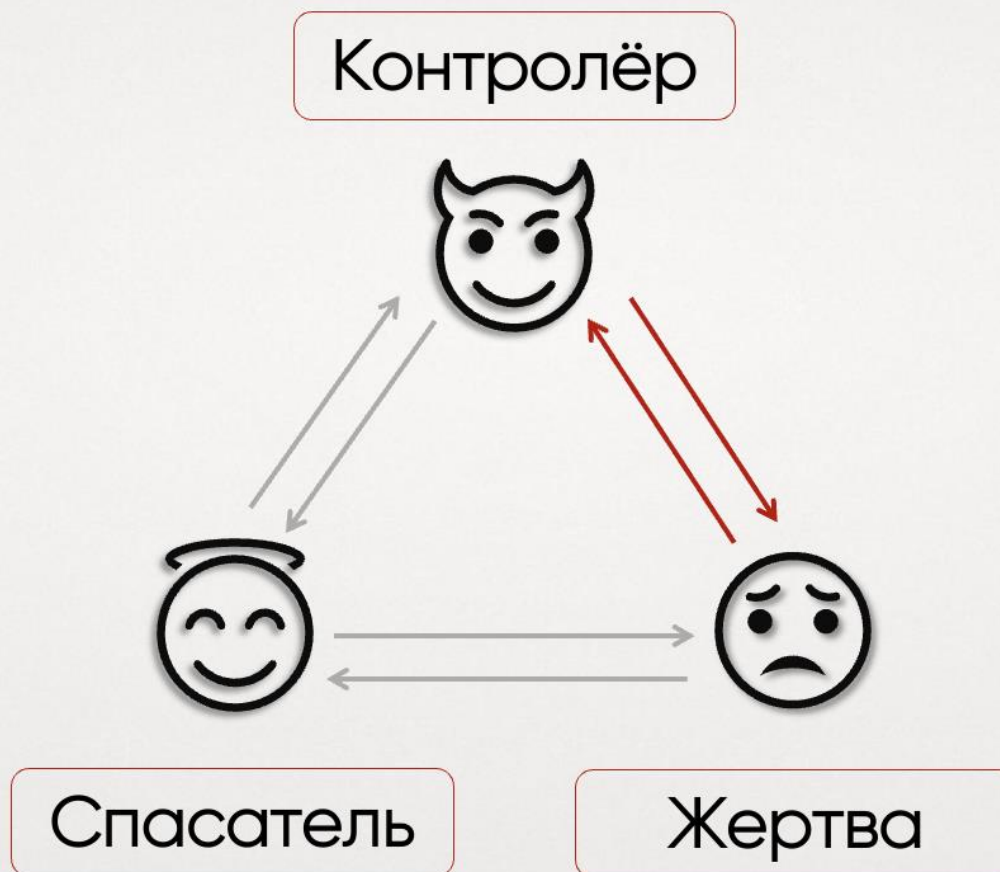
- Хороший мальчик, который всех жалеет, но не от любви, а от уничижительной жалости к другим.

Он считает, что другие ни с чем не справятся, инвалидизирует близких, чтобы чувствовать себя хорошим и любимым. Не даёт роста, потому что ты неполноценная для него.

Часто выбирают для отношений зависимых, инвалидов.

Если вы в отношениях с таким человеком,
значит ваша роль в треугольнике:

жертва или контролёр



Если у вас были такие отношения и
вы вышли их них, значит вы проделали
правильную работу над собой
(осознанно или нет)

Но всегда есть вероятность, что попадете заново в такие отношения.

Поэтому такие отношения всегда надо анализировать и разбирать причины,

почему я в них оказалась?

Почему мы привязываемся к «неправильным» партнёрам?

В 99% случаев это тянется из отношений с родителями!

- если родители гиперопекающие
- если родители зависимые
- если родители депрессивные
- если родители нарушали границы

РАЗБОР: Алёна (28 лет), экономист

Кризис в отношениях – нужно ли спасать?

История: прожила в браке 4 года (любовь с первого взгляда). В первый год всё было хорошо.

Затем начались проблемы: Алёна начала развиваться, расти финансово, как личность, а муж не менялся.

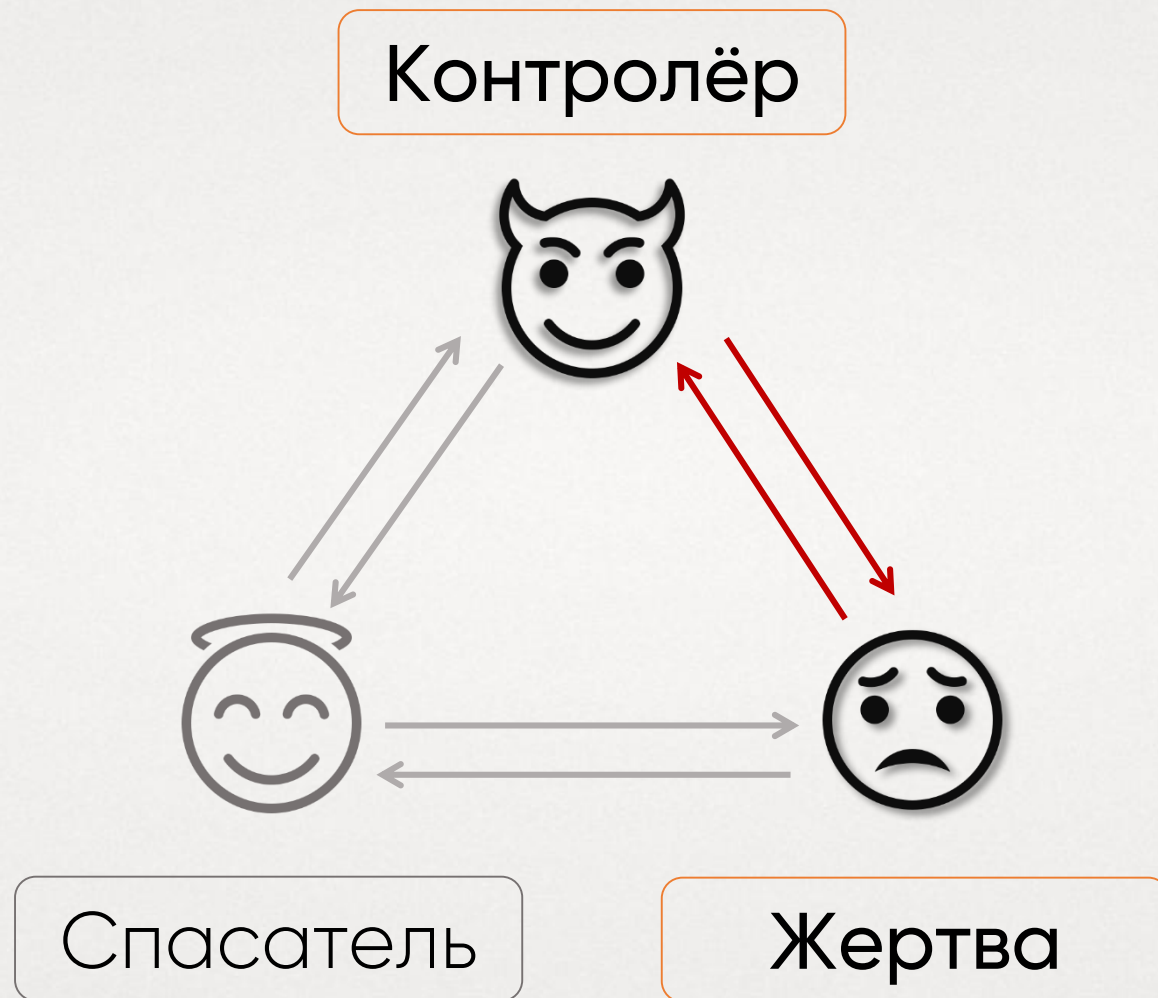
Она хотела большего, а ему особо ничего не нужно.

Алёна начала злиться и бояться потерять свой брак, в ней включился контролёр: Алёна стала навязывать мужу рост, но это произвело обратный эффект.

Что сделали бы вы?

Как по вашему правильно:
пытаться менять партнёра или менять себя?

Какие роли в отношениях Алёны:



Как Алёна оздоровила отношения

Что сделала: разобралась со своими тревогами и страхом потерять семью, которые включали в ней Контролёра.

Поняла откуда у неё **сценарий контролёра:** **повторила стратегию поведения в семье своего отца,** а так же нашла **убеждение** про отношения **«заботиться = контролировать».**

Стала видеть в муже мужчину, а не слабого человека.

Как Алёна оздоровила отношения

Результат: в отношения вернулось тепло, уважение, поддержка.

Алена изменила свои убеждения про отношения на «заботиться = дать свободу», перестала быть «бабой с яйцами». Муж стал развивать свой бизнес.

Хотели бы вы, чтобы в ваших
отношениях с партнёром было больше
доверия, уважения и принятия?

Вопросы подписчиков

Бывшему мужу жена запрещает общаться со мной (прежней женой). С БМ теплые родственные отношения без секс.подтекста, для нее это абсурд и вымысел. К ним не лезу. Ей нужно время на переосмысление и возможно ли такое? БМ дорог как человек

Бывший муж (в разводе год) то восплает чувствами, то произносит сакраментальное "как хорошо, что мы с тобою развелись" 🙄 сыну 4 года, хороший отец. Когда уже перестанет меня контролировать и отпустит? Постоянно спрашивает есть ли у меня кто-то, и страшает что до 18летия сына все так и будет продолжаться

Здоровые отношения с друзьями

- Дружба **на равных**.
- Не самоутверждение через другого, а **реальная поддержка**.
- Реальный интерес к жизни друг друга, но при этом **границы уважаются**.
- Доверие, **легко быть собой**.
- Искреннее прощение.
- Благодарность.
- Легко просите друг друга о помощи, если вам нужно.
- Общие интересы.

РАЗБОР: Альфия (33 года), дизайнер

Дружба длиною в 12 лет

История: у Альфии было чувство долга **«я ж подруга»** и ежедневно минимум полчаса она выслушивала все проблемы своей подруги, бесконечно подбадривала, помогала, а подруга хотела всё больше и больше помощи, а если Альфия пыталась отказать – получала претензии и обиды в ответ.

Так продолжалось 12 лет, пока Альфия не поняла, что это не партнёрство на равных, а лишь жертва и спасение жертвы.

Есть ли у вас подруги, которые постоянно сбрасывают на вас свои проблемы,
а вы слушаете, даже если не хочется?

Какие роли в отношениях с подругой у Альфии:



Как Альфия изменила своё окружение

Что сделала: поняла что это токсичные отношения, а не дружба.

Ввязывалась в спасательство потому что **хотела чувствовать себя значимой**, потому что мама в детстве постоянно сравнивала с другими.

Нашла **убеждение** про отношения с друзьями: «**друг должен и обязан!!!**».

Проработала отношения с матерью, **научилась защищать свои границы**, повысила чувство самооценности.

Как Альфия изменила своё окружение

Результат: завершила отношения с подругой, потому что **любой человек имеет право выбирать себе окружение**, которое не только «берёт», а дает поддержку и ресурс.

Трансформировала своё мышление с «друг должен и обязан» на **«Я имею право отказывать даже близким», «Я у себя на первом месте!»**.

Хотели бы вы, тоже **научиться**
отказывать без чувства вины своим
друзьям и близким?

Здоровые отношения с коллегами

Здоровые комфортные отношения в рабочем коллективе это:

- соблюдение границ
- понимание обязанностей
- уважение к атмосфере (не позволять себе крик и т.п.)
- управляемые переносы личных историй на коллег

Здоровые отношения с коллегами

Как развиваться профессионально, не отвлекаясь на сложности в отношениях в коллективе:

- держать фокус на себе и своих целях
- понять, в какие игры я бессознательно играю в офисе

РАЗБОР: Ира, менеджер в хорошей компании

Очень хорошая девочка

История: над Ириной и её отделом стоит властная начальница, которая постоянно кричит, может унизить, требовательная, жесткая.

Но из-за соцпакета и зарплат работники привыкли и смирились, но настроение всех зависит от настроения начальницы.

Ира заняла позицию «очень хорошей нужной девочки», которая пыталась вечно смягчить руководителя, оправдывая её перед коллегами.

РАЗБОР: Ира, менеджер в хорошей компании

Очень хорошая девочка

История: иногда Ирина таскала начальнице шоколадки в попытке её задобрить и поднять ей настроение.

В итоге Ирина считала себя великим миротворцем, коллеги и начальница считали Ирину бесхребетной тряпкой, а Ирина страдала от того, что никто в коллективе не хочет с ней дружить и не ценит её великие усилия по спасению обстановки в коллективе,

Странно, но Ирине единственной из всех не повышали никогда зарплату.

Какие сложности сейчас у вас в
отношениях с коллегами или
руководителем?

Какие роли в отношениях с коллегами у Иры:



Как Ира перестала быть хорошей девочкой

Что сделала: Ирина нашла у себя **убеждение**: «Я смогу тебя изменить и спасти», она осознала, как на неё повлияло её **детство с отцом алкоголиком** и вечно спасающей отца матерью.

Осознала, что её стратегия поведения – это издевательство над самой собой.

Как Ира перестала быть хорошей девочкой

Результат: после работы со своим мышлением укрепила в себе здоровую установку «Я достойна уважения просто так, **я прежде всего должна заботиться о себе** и только потом о других».

Уволилась.

Сейчас Ирина строит отношения в своём новом коллективе, исходя из новых стратегий мышления.

А вы умеете заботиться в первую очередь о себе, потом о других?

Вопросы подписчиков

А про отношения с начальством на работе можно? 😬

Дикая паника при взаимодействии, дрожь, пот, головокружение... Личность начальника не имеет значения, просто значимая фигура. Уже несколько лет мучаюсь и судя по сообщениям на разных форумах – я не одна такая

Главный вопрос:

Возможно ли построить **хорошие**
отношения на всю жизнь?

Да, возможно, если вы:

- прибавите осознанности
- начнёте работать с причинами проблем

НО:

- не все после вебинара пойдут, и начнут менять свою жизнь
- не все хотят что-то делать
- не все хотят хороших отношений

это нормально, но:

**вы упускаете возможность
наслаждаться здоровыми отношениями,
быть счастливыми и любимыми**

особенно, если вы узнали себя в роли жертвы!

Но для тех, кто готов и хочет что-то делать –
есть экологичное решение

презентую вам свой авторский проект!

После презентации будет продолжение
про Родителей + новые Разборы + БОНУС

Школа психологии для себя любимой

Старт 1 июня 2022

Как всё начиналось: история Школы психологии



1 декабря 2017 – ноябрь 2019
Клуб SUPERWOMAN – группа ВК



1 декабря 2019 – 42 участника – Школа психологии –
Школа психологии для себя любимой ❤️



Всего прошло около 1000 человек – сейчас 3-й сезон

1 марта 2022 г. – запустили новый формат Школы!

Я считаю, что **моя Школа психологии нужна всем!**

потому что:

- Нужно обучаться базовой психологии с детства
- Найти хорошего психолога – реальная ПРОБЛЕМА
- **Психология – это качество вашей жизни**, внешние блага теряют всякий смысл, если внутри непорядок

в Школе психологии всего 4 семестра

Отношения

Эмоции

Родители

Границы



Продолжительность каждого семестра – 3 месяца – всего Год

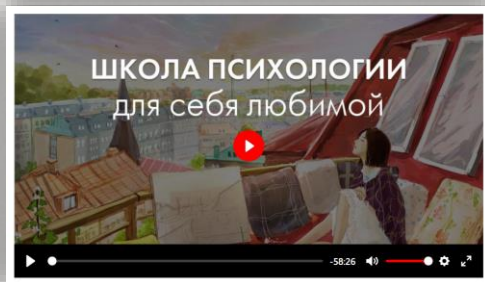
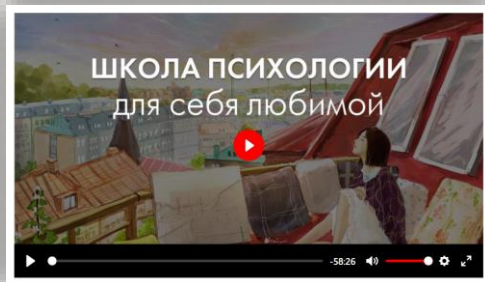
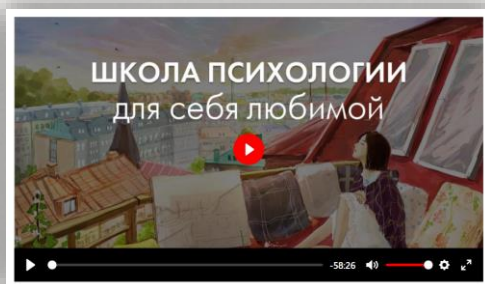
4 урока по 15–20 мин с теорией и заданием в месяц

12 уроков в каждом семестре – всего 48 уроков в год



+ Дополнительные тематические вебинары (бесплатно)

Дополнительная поддержка каждый месяц



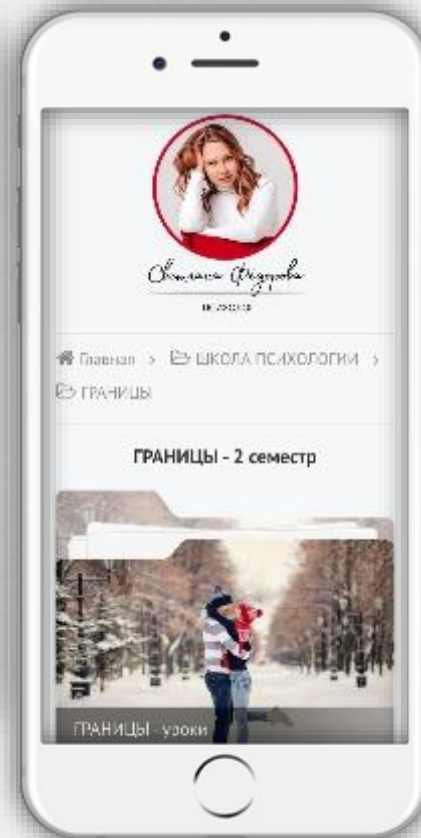
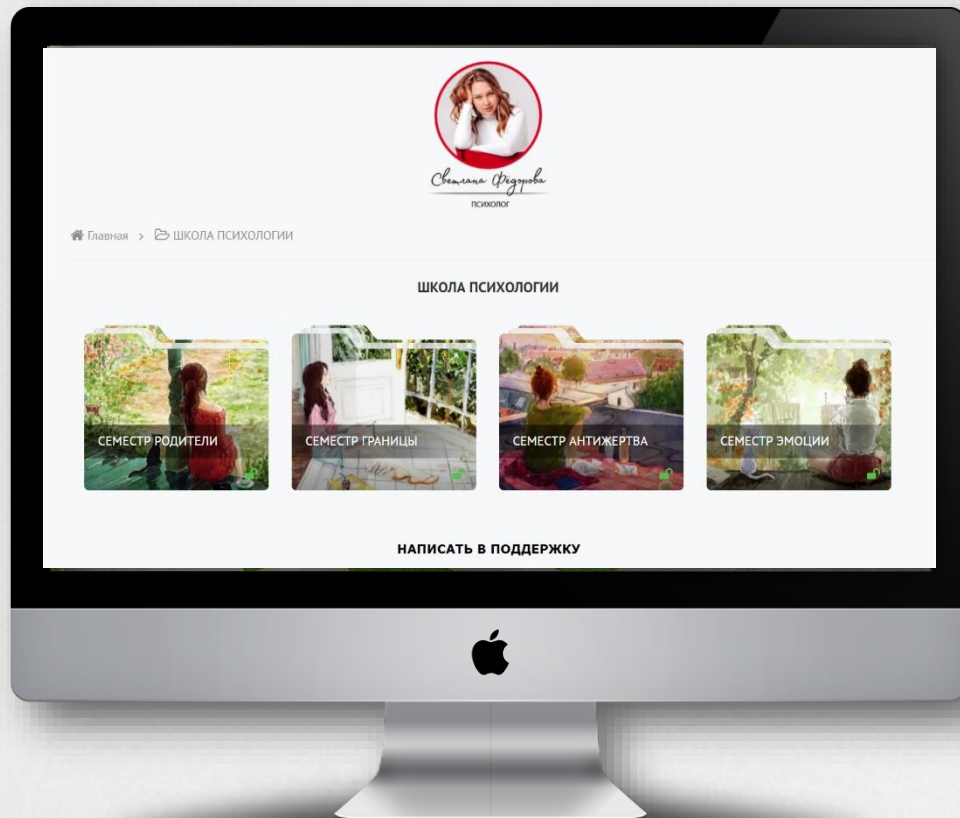
- 1 групповая коуч-сессия со С.Фёдоровой
- 1 групповая коуч-сессия с Куратором
- 1 встреча «Ответы на вопросы» со С.Фёдоровой

В зависимости от выбранного вами тарифа участия

Почему **чтение книг и хождение по вебинарам не так эффективно** в сравнении с работой в Школе психологии?

- ✗ Нет поддерживающего окружения
- ✗ Нет систематизированной работы
- ✗ Книги не дают столько мотивации
- ✗ Обратная связь отсутствует
- ✗ Подмена понятий: «накопительство информации» путается с «действиями, реально меняющими жизнь»
- ✗ В книгах не разбирается ваша индивидуальная ситуация

Как организован процесс обучения в Школе



- Доступ к урокам, заданиям и вебинарам на учебной платформе с любого устройства
- Всё онлайн в удобное для вас время
- Запись уроков и коуч-сессий предоставляется

Дополнительный доступ к материалам семестра – 3 месяца после окончания

Мои экспертные фишки:

- Работаю, опираясь на науку, знания о мозге, новейшие исследования, личный опыт и опыт клиентов.
- Доношу информацию понятно, лаконично и с юмором :)
- Отсутствие «воды», только чистый концентрат информации.
- Четкая и понятная структура уроков, которая не оставит пробелов в ваших знаниях.



Кому интересно что внутри каждого
семестра?

Напишите в чат +++ или 🔥

Программа семестра ОТНОШЕНИЯ

Июнь – Август 2022



1 Месяц (Июнь)

1 урок: Жертва, Контролёр и Спасатель – три роли, убивающие здоровые отношения.

2 урок: Трансформация тревоги и обиды в искреннее прощение, принятие и понимание.

3 урок: Привносим в свои отношения радость и творческую энергию.

4 урок: 4 типа зависимых отношений.
Настоящая ли у тебя любовь?

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь – Август 2022



2 Месяц (Июль)

5 урок: Типы привязанности. Как понять, способен ли человек на серьезные длительные отношения?

6 урок: Патологии в любви: безответная любовь, неспособность любить, любовь к женатому, и т.д.

7 урок: Здоровая любовь что это? – по пунктам.

8 урок: По каким принципам мы выбираем себе партнера.

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь – Август 2022



9 урок: Убеждения, вызывающие страдания в отношениях. Любить нельзя страдать: где поставишь запятую?

10 урок: Секс как зеркало отношений.

11 урок: Секреты качественной коммуникации. Как общаться так, чтобы быть услышанным и донести свою мысль до партнёра.

12 урок: Что надо делать, чтоб в отношениях наполняться. Создание поддерживающего плана на будущее.

3 Месяц (Август)

Результат семестра ОТНОШЕНИЯ

- После этого семестра ты узнаешь как создавать отношения без боли и страданий.
- Научишься отличать надежных для отношений людей от ненадежных.
- Сможешь различать здоровую любовь от нездоровой.
- Поймешь что такое теневые стороны секса, о которых полезно знать.
- Перестанешь быть в вечном дефиците сил, энергии и уверенности и сможешь перейти на уровень, когда всё хорошо и всего достаточно.
- Научишься разговаривать так, чтобы было взаимопонимание.

Программа семестра ЭМОЦИИ

Сентябрь – Ноябрь 2022



1 урок: Как понять себя.

2 урок: Как понять других.

3 урок: Как эффективно управлять своими эмоциями.

4 урок: Что делать, если я ничего не чувствую или чувствую меньше эмоций, чем раньше.

1 Месяц (Сентябрь)

Программа семестра ЭМОЦИИ

Сентябрь – Ноябрь 2022



2 Месяц (Октябрь)

5 урок: Агрессия. Как помочь себе справиться с агрессией.

6 урок: Профилактика депрессии и стресса.

7 урок: Работа с телом, как помогать своему телу не болеть от психологического напряжения.

8 урок: Как не срываться на детей и выдерживать их эмоции.

Программа семестра ЭМОЦИИ

Сентябрь – Ноябрь 2022



9 урок: Тревога! Как себе помогать в тревоге.

10 урок: Увеличиваем любовь к себе через работу с эмоциями!

11 урок: Расставание, как помочь себе пережить боль потерь.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.

3 Месяц (Ноябрь)

Результат семестра ЭМОЦИИ

- После этого семестра ты будешь уметь себя поддерживать в тяжёлых эмоциях и тебе будет легче.
- Ты откроешь себя заново, твои отношения станут богаче за счет работы с эмоциями.
- Ты будешь знать, что нет плохих и хороших эмоций и перестанешь делить себя на части.
- Агрессия и тревога больше не будут тебя пугать, теперь ты знаешь, что с ними делать.
- Будешь владеть техниками самопомощи себе в стрессе.
- Поможешь телу быть здоровым.

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '22 – Февраль '23



1 урок: Почему люди с проработанной темой родителей успешнее.

2 урок: Как родители закладывают в детей уверенность в себе.

3 урок: Токсичные родители. От каких родителей можно и нужно держаться подальше.

1 Месяц (Декабрь)

4 урок: Учимся прощать родителей.

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '22 – Февраль '23



5 урок: Снимаем барьеры про деньги, заложенные родителями.

6 урок: Снимаем блоки на сексуальность, заложенные родителями.

7 урок: Как самому стать хорошим родителем.

8 урок: Прокачиваем внутреннюю силу и ответственность в себе и своих детях.

2 Месяц (Январь)

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '22 – Февраль '23



3 Месяц (Февраль)

9 урок: Убираем чувство вины в отношениях с родителями.

10 урок: Раздражение на родителей заменим на принятие.

11 урок: Как перестать повторять ошибки своих родителей.

12 урок: Итоги и составление плана по поддержанию получившегося результата.

Результат семестра РОДИТЕЛИ

- После этого семестра ты уберёшь ограничения, заложенные в тебя родителями.
- Ты станешь увереннее в себе.
- Ты пересмотришь свою детскую историю и превратишь то, что раньше болело, в источник силы.
- Ты станешь лучше, как мать, если тебе важно пройти опыт родительства.
- Твоя жизнь перестанет зависеть от родительского мнения, снизится раздражение, агрессия и злость на родителей.
- Будет больше психологического ресурса для здорового воспитания собственных детей.

Программа семестра ГРАНИЦЫ

Март – Май 2023



1 урок: Виды и типы границ.

2 урок: Как формируются границы.

3 урок: Как отличить манипуляторов и противостоять им.

4 урок: Учимся говорить «Нет».

1 Месяц (Март)

Программа семестра ГРАНИЦЫ

Март – Май 2023



5 урок: Как в конфликте сохранять отношения, а не разрушать.

6 урок: Границы с собой: как себя беречь.

7 урок: Баланс «брать-давать» как основа здоровых отношений.

8 урок: Внутренняя сила, как вырастить опору внутри себя.

2 Месяц (Апрель)

Программа семестра ГРАНИЦЫ

Март – Май 2023



2 Месяц (Май)

9 урок: Границы с партнёром, или делаем любовные отношения комфортными.

10 урок: Визуализация границ: медитативные практики для укрепления своих границ.

11 урок: Как повысить самооценку.

12 урок: Что теперь я знаю о своих границах. Поддерживающий план на будущее.

Результат семестра ГРАНИЦЫ

- Ты станешь увереннее в себе, сильнее, смелее, здоровее!
- Ты будешь отказывать без чувства вины.
- Ты легко будешь распознавать манипуляторов, сможешь не поддаваться их влиянию.
- Будешь гибче в отношениях с другими без ущерба для себя.
- Появится больше заботы о себе.
- Станешь стабильнее в эмоциональном плане.
- Усилится уважение к себе и к своей жизни.

Чувствуете ли вы, что такая **программа**
поможет вам улучшить отношения с собой,
с партнерами, с детьми и родителями?

Напишите в чат +++ или 🔥

Важный вопрос:

**Что изменится в вашей жизни
когда улучшатся отношения?**

Старт 1 июня 2022

Школа психологии для себя любимой

Варианты участия



Тариф 1: STANDART

Куратор **Диана Малютина**

- Обучающая программа (уроки, задания)
- Проверка ДЗ куратором
- Общий чат для участников
- Встреча Ответы на вопросы – 1 раз в месяц
(возможность задавать личные вопросы на вебинаре)
- Групповая коуч-сессия с Куратором – 1 раз в семестр



Куратор Диана Малютина

Практический психолог, тренер

В психологии более 10 лет

Основное профессиональное направление –
консультирование женщин по снижению веса.

- Проверяет домашние задания
- Помогает преодолеть откат
- Дополнительные задания в чате
- Мотивация



Тариф 2: ABSOLUTE

Куратор **Ольга Катерина**

- Обучающая программа (уроки, задания)
- Проверка ДЗ куратором
- Общий чат для участников
- Встреча Ответы на вопросы – 1 раз в месяц
(Возможность задавать личные вопросы заранее – **гарантия ответа**)
- Групповая коуч-сессия с Фёдоровой – 1 р/мес
- Групповая коуч-сессия с Куратором – 1 р/мес
+ доступ к к/с Стандарт
- Доп. вебинары от Куратора – 1 раз в семестр



Куратор Ольга Катерина

Женский коуч, практический психолог,
бизнес-тренер, НЛП-практик

В психологии более 10 лет

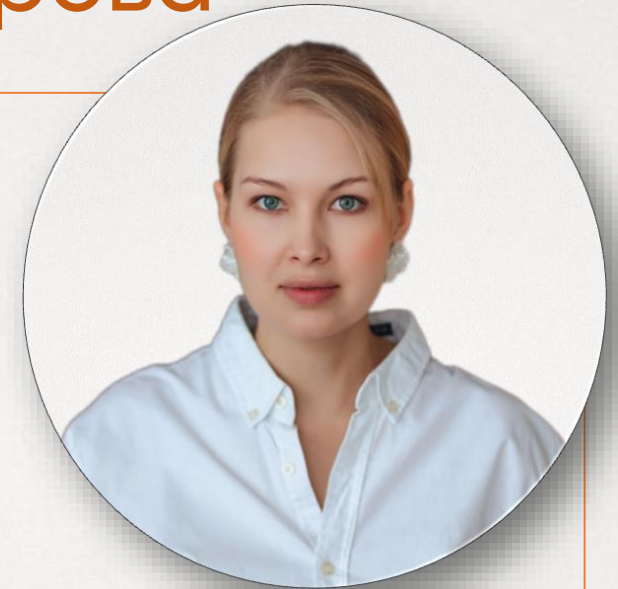
Основное проф. направление – это коучинг и тренинги для женщин, направленных на раскрытие личности

- Проверяет домашние задания
- Помогает преодолеть откат
- Дополнительные задания в чате
- Мотивация
- Ведёт дополнительные полезные вебинары



Тариф 3: VIP

Автор проекта **Светлана Фёдорова**



- Обучающая программа (уроки, задания)
- Проверка ДЗ **лично С.Фёдоровой**
- Общий чат для участников
- Встреча Ответы на вопросы – 1 раз в месяц
(Возможность задавать личные вопросы заранее – **гарантия ответа**)
- Групповая коуч-сессия с Фёдоровой – 1 р/мес
- Доступ ко всем коуч-сессиям с кураторами
- Доп. вебинары от Куратора – 1 раз в семестр
- **Личная консультация с Фёдоровой – 1 раз в семестр**

Количество мест в Школе ограничено

Стоимость участия **сегодня**

	(1) STANDART		(2) ABSOLUTE		(3) VIP
СЕМЕСТР ОТНОШЕНИЯ	12 000	10 000 ₽	17 000	15 000 ₽	25 000 ₽
ЧЕТЫРЕ СЕМЕСТРА (год)	38 000	34 000 ₽	54 000	50 000 ₽	85 000 ₽
КОЛИЧЕСТВО МЕСТ	20 мест		20 мест		3 места



Отношения



Эмоции



Родители



Границы

Бонусы для тех, кто идёт в Школу на год



Отношения

Эмоции



Родители

Границы

Сколько времени нужно инвестировать

- 15–20 минут в неделю – просмотр урока (презентацию урока можно скачать)
- от 1 часа в неделю – Внедрение в жизнь
- 20 минут в неделю – отчет
- 2–3 часа в месяц – вебинары и коуч-сессии

Результат таких инвестиций – **счастливые, здоровые отношения с собой и другими**

Чтобы зафиксировать выгодные условия участия, и забронировать место, оставляйте заявку сейчас



Сегодня достаточно оставить предоплату
всего **2000 р.**, остаток до 25 мая

НАЖМИТЕ

ХОЧУ В ШКОЛУ!

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ

по любым вопросам пишите
в Поддержку

но есть **Бонусы** за полную оплату сегодня

- При полной оплате семестра – 1 вебинар в подарок
- При полной оплате за год – 3 вебинара в подарок

Бонусные вебинары на выбор:



У вас есть выбор



Родители и дети

продолжаем вебинар

Здоровые отношения с детьми и родителями

Ребёнок в отношениях с родителями учится трём вещам:

- отношению к себе (самооценка)
- отношениям с другими
- отношению к миру и с миром

Всё начинается с родителей!

Если родители любят ребенка, понимают и принимают, то к таким отношениям с собой, с другими и с миром ребёнок и будет стремиться!

Что недопустимо прощать в отношениях:

насилие!

все его формы: вербальное, сексуальное,
психологическое, физическое

Как формируется доверие между родителями и детьми:

- уважение детей родителями, видеть в детях отдельных личностей, а не собственность;
- не навязывать любовь к старшим и братьям, сестрам;
- дать право на проявление агрессии;
- родители должны быть доступны и предсказуемы.

Почему мы неосознанно повторяем судьбу своих родителей:

потому что Родители – это самые значимые люди на планете земля для ребёнка в первые годы, неосознанно загружается в ребёнка очень многое и становится родным и привычным

РАЗБОР: Наташа, мамочка в декрете

История: Наташа – контролирующий родитель.

Тревога за своего ребёнка и постоянный контроль, в итоге привели к тому, что её ребенок вечно болеющий, проблемный, несамостоятельный.

С мужем отношения напряженные, потому что она вечно дрючит мужа своими контролирующими требованиями.

Наташа устала от того, что все несамостоятельные, все вокруг нее какие-то безответственные, никому нельзя доверить ребенка, много тревоги.

У вас есть
тревога за ваших детей?

Какие роли в семье у Наташи:



Как Наташа перестала быть Контролёром

Что сделала: на семестре Родители в Школе психологии Наташа поняла, что её родители сами были контролирующими и опекающими, не дали Наташе почувствовать свою силу в достаточной самостоятельности.

От того, что у неё самой не было ощущения своей силы и взрослости, подскочила тревога и она тоже стала контролирующей.

Как Наташа перестала быть Контролёром

Нашла у себя убеждение «мир полон опасностей», изменила его на «мир разный, в нем есть и зло, и добро», Эта работа снизила её тревогу. Плюс на осеннем семестре про эмоции Наташа доработала со своей тревогой.

Результат: стала спокойнее, больше отдает самостоятельности ребёнку, ребёнок окреп, у Наташи появилось больше времени на себя.

Отношение Наташи к её родителям улучшилось, она смогла простить их за их вечное недоверие ей, потому что она поняла, что с ними происходило.

Хотите ли вы быть таким же родителем,
как ваши родители?

Вопросы подписчиков

Мне по отношения с дочерью подростком интересно, как важно вовремя снять с себя корону, услышать ребенка своего и вдохновлять

Обратная связь от вас:

Что сегодня было для вас
особенно ценным?

Часто задаваемые вопросы:

- Какой тариф лучше выбрать? – Абсолют (цена/качество)
- Когда можно получить бонусы? – В течение суток после полной оплаты
- Могу ли я завтра оплатить? – можно, оставьте заявку, зафиксируйте цену
- Как быть если мне нужно уехать в отпуск? – все уроки можно посмотреть в записи в удобное время
- Есть ли рассрочка? – по поводу условий напишите в Поддержку

Какие результаты получают
участники Школы?



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина...

Кардинально и принципиально) год назад я только начинал в ШП, сейчас иду по 2му кругу.

Принципиально изменился взгляд на многое, все стало проще и ушли лишние траты энергии на не критичные вопросы.

11:55

С собой начинаю знакомство, внутренний мир ждёт насыщения и наполнения...

11:55



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина...

Я вот тоже второй год в школе и читаю свои прошлогодние записи и пометки и это писал совсем другой человек.

У меня сейчас вообще другое восприятие мира, я куда проще отношусь ко многим вещам, куда лояльнее к людям, больше забочусь о себе, много привычек добавила в свою жизнь.

А ещё я прохожу тесты которые бывали какие-то раньше и сравниваю результаты и удивляюсь насколько я изменилась.

Маленькие шаги дают очень большой эффект наклпительно



16:09



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина..

Дд! ☀ Я тоже второй год в ШП.
С большим понимании и
доброты отношусь к себе.
Каждый день себя хвалю и
делаю комплименты 😊
Чувствую свои границы и
границы других, не
за цикливаюсь на прошлом.
Жить стало гораздо легче!

14:57

Очень много произошло
изменений с того момента как
пришла в Школу психологии.
Начиная с семестра Родители,
когда пыталась разобраться в
себе, семье, родителях,
поменяла отношение ко
многим вещам, действительно
стала легче ко многому
относится и не за цикливаясь.
Научилась отпускать и
прощать. В Границах
выстраивать их в отношении
себя и в отношении
окружающих людей.
Действительно результаты
есть и это очень радует и
вдохновляет на дальнейшее
"обучение")) и становится
только интереснее.

17:33

< 2



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

✨ Lina ШП1-21, Александра, Алёна Ш.

Юлия ШП1-21

И вообще программу Родители можно применять во всех сферах своей жизни. Я в этом убедилась. И как мама, и как дочь, и как жена. Буду продолжать обучение в Вашей школе и останавливаться не собираюсь. Буду продолжать обучение в Вашей школе дальше с удовольствием!!! 🥰

12:21

<



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина...

Здравствуйте!
Это мой первый опыт такого плана курсов, а также работы со своими мозгами)) Кажется, что школа уже за весну начала меня менять) я стала к каким-то вещам проще относиться, чем раньше, стала обращать внимание на манипуляции со стороны других, пытаюсь учиться договариваться и выстраивать свои границы) это очень приятно, когда что-то удаётся, ведь это путь к заботе и любви к себе) надеюсь, что для меня это только начало и через год я себя не узнаю в хорошем плане)) уже понимаю, что с прошлого года я начала меняться сейчас)

19:37

Екатерина

Доброе всем утро! Это бесконечный процесс, начинаешь разбираться в себе как в жертве, выясняется что в комплекте прилагается контролёр и спасатель, погружаешься в эту тему. Дальше тебя накрывает, что вообще-то с **родителями** нужно поработать, а ещё непонятно что с эмоциями, куда их девать. И границы то на самом деле выстроены не достаточные, а как их выстраивать? Остаётся только один вариант - пройти всю школу полностью. А дальше что? Есть ли жизнь после школы психологии?)

08:48



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Ольга печатает...анка ШП4-21а, Алина...

Сначала я совсем не знала, что написать. Уже была готова признать, что ничего не изменилось.

А потом как поняла)

Вообще решение вступить в школу было первым шагом по выходу из депрессии.

Большим бонусом я чаще выбираю себя и делаю для себя без вины. Я разрешаю себе эмоции, я говорю о том, о чем раньше молчала. Намного ближе стали отношения с мужем, мне легче ему говорить о своих желаниях. И самое главное он меня поддерживает. Изменения очень большие. Главное из замечать и хвалить себя 😊

Спасибо большое ❤️

19:47



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

✦ Lina ШП1-21, Александра, Алёна Ш.

Вчера смотрела вебинар Про
взрослость, очень сильный и я
в процессе вебинар
проЖивала себя, вспоминала
очень многое из детства.. Не
могу передать словами что я
чувствовала, но хочу
поблагодарить Светлану!!! Все
вопросы ситуации, все очень
актуально!!!! 🙏💖Спасибо!!!!

16:21

Мне тоже сначала казалось
ничего не изменилось, после
разборок прям сразу было
заметно эффект расширения
картины мира, а школа вроде и
все так же.

А потом я как посмотрела в
прошгодние свои записки с
мыслями, как офигела что
фоном постоянно шла вина,
тревога, и всякая дичь и кааак
поняла что вообще то теперь
все по другому.

Ну и из разборок тест по
которому я себя периодически
прогоняю, и баллы по всем
вопросам записываю с датами,
вот прям очень заметно
разницу 🔥

Спасибо Свете и всей ее
команде 💖💖💖

20:06

Чтобы зафиксировать выгодные условия участия, и забронировать место, оставляйте заявку сейчас



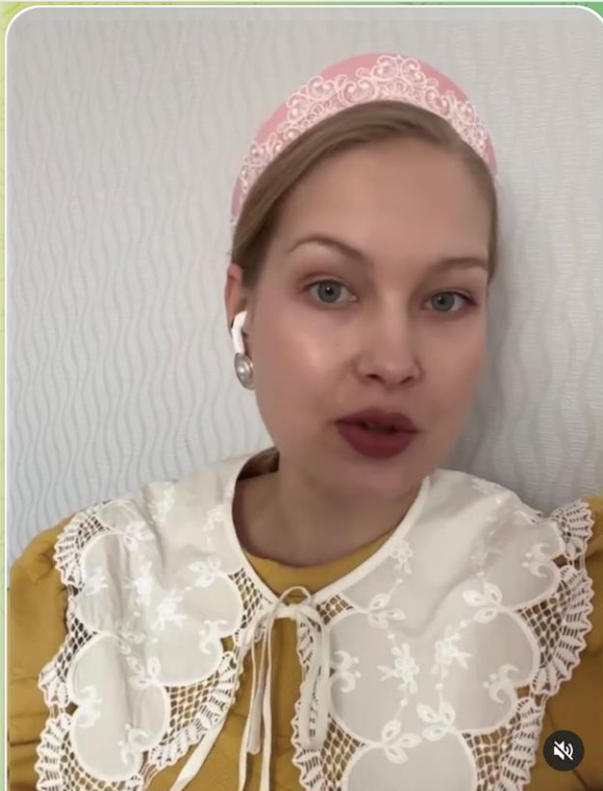
Хочу в Школу психологии!

Жми на эту кнопку

Бонус – кодовое слово ОТНОШЕНИЯ

писать в чат Telegram или вКонтакте





Ответы на вопросы:

- 💛 Появился Любовник
- 💛 Про расставание
- 💛 Про людей и букву Z
- 💛 Упадок сил
- 💛 Не довожу дела до конца
- И другие



👁 2K 12:25

@fyodorovass

ВО ВСЕХ СОЦСЕТЯХ

Хочу в Школу психологии!

Жми на эту кнопку