



Управление своей жизнью

Как будет проходить встреча

1. Теоретическая часть
2. Презентация Школы психологии
- 3. Коучинговый тест «Идеальная модель моей жизни»**

* Примерно 2 часа



С каким вопросом вы пришли на эту встречу?

1. Нет энергии и сил, желания что-то делать
2. Финансовый провал, жизненный застой
3. Сложности в отношениях, в общении с близкими
4. Нет реализации в профессиональном плане
5. Нахожусь в растерянности «кто Я»?
6. Чувство, что живу не свою жизнь
7. Не умею распознавать и противостоять манипуляторам
8. Напишите своё



bloody_masha

...



Из чего состоит Управление своей жизнью

Чтобы управлять своей жизнью – очень важно знать, чем вы управляете.

Наша **внешняя** жизнь – отражение **внутренних** процессов.



bloody_masha



1. Влияние ЭМОЦИЙ на управление жизнью

Мы не всегда понимаем свои **ЭМОЦИИ** и не всегда умеем использовать их себе на благо.



bloody_masha



Страх нужен, чтобы отреагировать на опасность.

Гнев нужно направить на защиту наших границ или их расширение.

Печаль призвана облегчить наше расставание со старым.

Интерес необходимо направить на познание мира и его явлений.

Радость дает возможность наслаждаться жизнью.

Умеете ли вы распознавать свои эмоции?



bloody_masha



**Стыд и вина – состояния,
возникшие в результате
манипуляций взрослых.**

Стыд и вина сигнализируют, что
манипуляция по отношению к нам
началась.



bloody_masha



МОИ ТРАВМАТИЧЕСКИЕ
ЭМОЦИИ ГОДАМИ ПОДАВЛЯЛИСЬ
И КОПИЛИСЬ. ОНИ ПРИОБРЕЛИ
СИЛУ МОНСТРА, КОТОРОГО
Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Многие люди думают, что они **управляют** своими эмоциями, сдерживая их, оставляя в теле в **форме зажимов**.

До определенного момента они «управляют» эмоциями, а потом эмоции начинают управлять этими людьми.

Отсюда депрессии, вспышки немотивированной (на первый взгляд) агрессии, болезни.



bloody_masha

— ДОЧКА, МЫ ХОТИМ
ПЕРЕДАТЬ ТЕБЕ НАШУ
СЕМЕЙНУЮ ЦЕННОСТЬ



2. Влияние родительских сценариев и детских травм

«Основной сценарий жизни сформирован у человека к 7 годам».

Э.Берн



bloody_masha



Например,

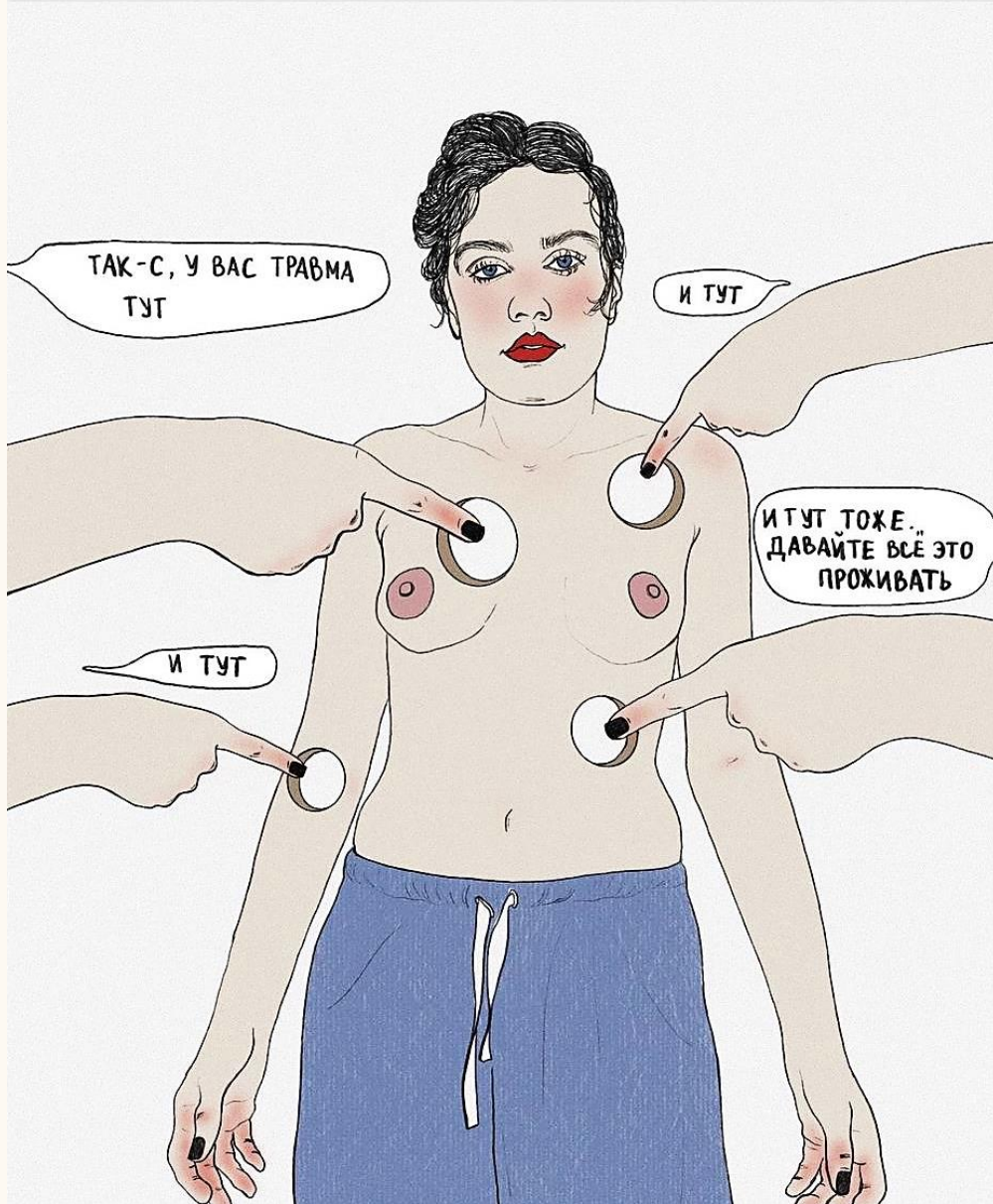
женщина хочет отношений, но её **сценарный план, заданный ей родителями, несовместим с отношениями.**

Травмы и сценарии от родителей работают так: либо она бессознательно выбирает «плохих» мужчин, либо разваливает отношения.

Сама она управляет своей жизнью? Нет.



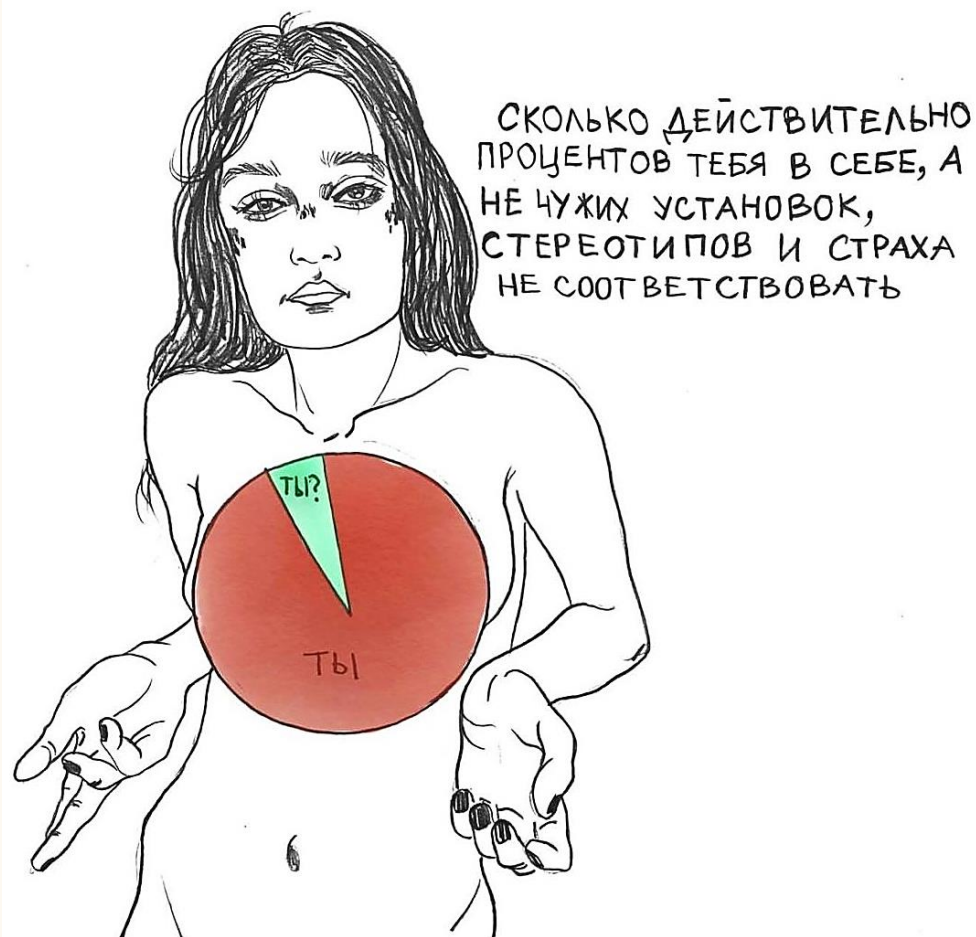
bloody_masha



Что делать?

Нужно **начать прорабатывать травмы и сценарии** и тогда в вашей жизни будут происходить другие ситуации.

bloody_masha



3. Внутренняя опора

У вас нет мотивации, **нет энергии,** так как **нет своих желаний,** вы привыкли исполнять только чужие.

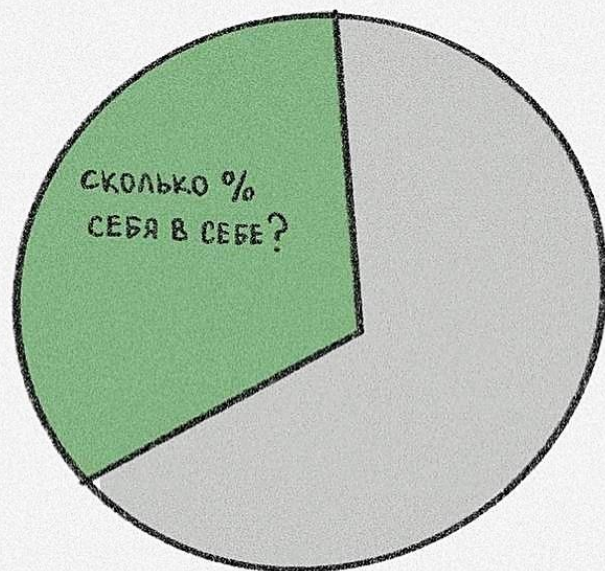
Вы привыкли подчиняться чужой воле, у вас нет своего понимания к чему вам идти по жизни.



bloody_masha



КТО ТЫ НАСТОЯЩИЙ ?
БЕЗ СТРАХОВ, БЕЗ ЧУЖИХ ОЖИДАНИЙ,
БЕЗ ГОНКИ ПРОДУКТИВНОСТИ



Иногда благодаря сценариям от родителей **нет внутреннего разрешения жить как хочется.**

Понимать свои потребности = 50% управления своей жизнью.



bloody_masha



Я СВОЮ ЖИЗНЬ ПРОЖИЛА
И ТВОЮ ЖИЗНЬ ПРОЖИВУ,
ДОЧКА

Опора помогает противостоять манипуляциям

3 вопроса себе, которые помогут распознать манипуляцию:

1. Это мнение или факт?
2. Кто говорит? Из каких побуждений?
3. Не давят ли на мои чувства?



bloody_masha

...



4. Взятие ответственности за свою жизнь на Себя

Ответственность – это часть психологической Взрослости.

Только из состояния Взрослого ты можешь управлять своей жизнью.

А когда ты можешь управлять своей жизнью – тогда ты живешь так, как хочется тебе.



bloody_masha

...



Плохая новость

Научиться управлять своей жизнью невозможно за один час или день потому что психика гибкая, но медленная.



bloody_masha

...

КОГДА ТЫ НАЧНЁШЬ СВОЙ ПУТЬ
К САМОПОЗНАНИЮ,
ТО В ИТОГЕ ВЕРНЁШЬСЯ К ТОМУ, С ЧЕГО
НАЧИНАЛ. **И ЭТО МЕСТО**
ПОКАЖЕТСЯ ТЕБЕ НЕЗНАКОМЫМ



Хорошая новость

Можно **взять** на себя **ответственность** за свою жизнь и начать **делать реальные шаги** к Управлению своей жизнью с поддержкой профессионалов.

Школа психологии

для себя любимой

Психотерапевтическая программа

по изменению важных сфер жизни:

отношения, финансы, здоровье

в интересном познавательном формате
с добротой и любовью к себе

Старт семестра **Границы** - 1 марта 2023



Полная программа Школы психологии длится год
и состоит из **4-х** семестров по три месяца

1. Границы

2. Отношения

3. Эмоции

4. Родители



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-й 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-й Месяц (Апрель)

Программа семестра **ГРАНИЦЫ**

Март - Май 2023

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: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



3-й Месяц (Май)

Дополнительные занятия семестра **ГРАНИЦЫ**

Март - Май 2023

Три коуч-сессии на тему **«Любовь к себе»**

Коуч-сессия **«Мои ценности»**

Коуч-сессия **«Образ тела: что можно и что нельзя»**

Коуч-сессия **«Кто в отношениях главный?»**

Вебинар **«Меню на неделю»** - как эффективно распределять время на готовку, чтобы освоить свои границы в быту.



Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2023

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: Четыре типа зависимых отношений. Настоящая ли у тебя любовь?



1-й Месяц (Июнь)

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2023

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: Свидание с собой. Развиваем любовь к себе.

8 урок: По каким принципам мы выбираем себе партнера.



2-й Месяц (Июль)

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2023

9 урок: Убеждения, вызывающие страдания в отношениях.

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: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



3-й Месяц (Август)

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2023

1 урок: Как понять себя.

2 урок: Как понять других.

3 урок: Как эффективно управлять своими эмоциями. Техники и основные правила.

4 урок: Ценности, как способ понять «Кто Я?» и «Чего я хочу от жизни?». Пара слов о предназначении.



1-й Месяц (Сентябрь)

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2023

5 урок: Агрессия. Как помочь себе справиться с агрессией. Как не срываться на детей и выдерживать их эмоции.

6 урок: Прощение. Простить себя и других.

7 урок: Работа с телом, проработка эмоциональных блоков.

8 урок: Профилактика депрессии, стресса, тревоги.



2-й Месяц (Октябрь)

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2023

9 урок: Стыд и вина. Прорабатываем внутреннего критика.

10 урок: Выгорание. Как восстановить ресурс.

11 урок: Расставание. Как помочь себе пережить боль потерь.

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



3-й Месяц (Ноябрь)

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '23 - Февраль '24

1 урок: Семейные сценарии: как не повторять ошибки своих родителей и жить собственный сценарий жизни.

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

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

4 урок: Обиды на родителей. Как отпустить.



1-й Месяц (Декабрь)

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '23 - Февраль '24

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-й Месяц (Январь)

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '23 - Февраль '24

9 урок: Убираем чувство вины в отношениях с родителями.

10 урок: Раздражение на родителей заменим на принятие.

11 урок: Психологическая зрелость. Как чувствовать себя взрослым и жить в своё удовольствие.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на **3-й Месяц (Февраль)** будущее.



Дополнительные вебинары, входящие в программу



Семестр Границы

Семестр Отношения

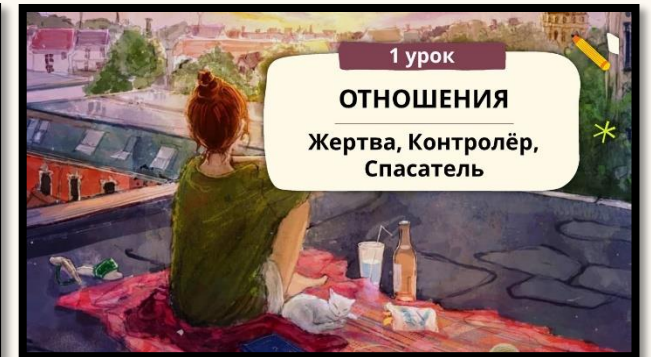
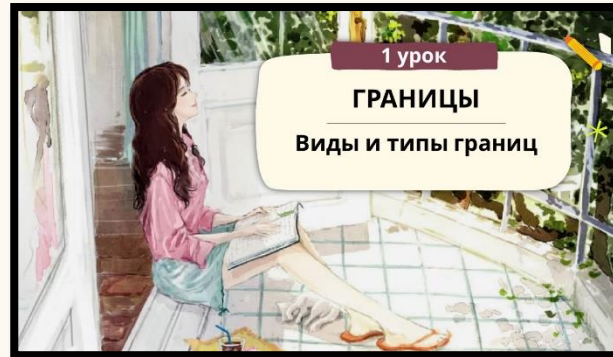
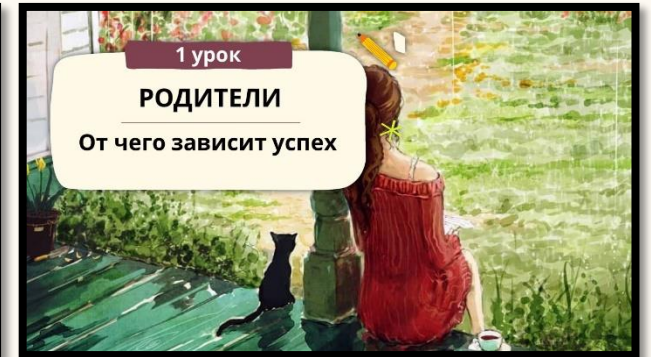
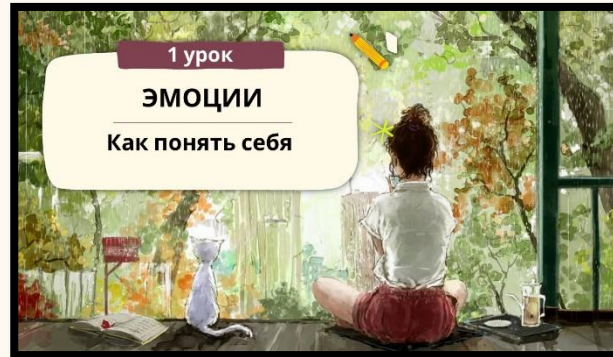


Семестр Эмоции

Семестр Родители

Обучение в Школе психологии – **это лёгкий и понятный процесс**, который легко встроить в повседневную жизнь

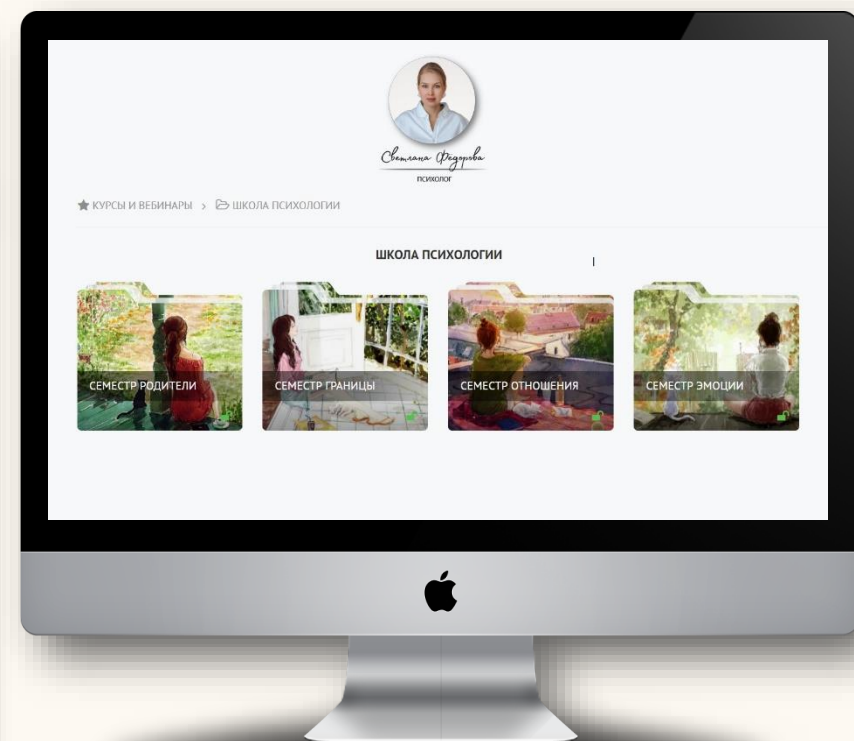
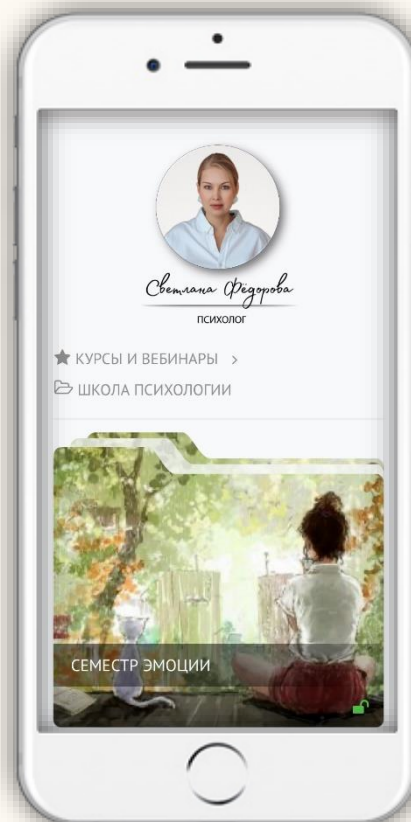
- 1 короткий урок в неделю (15-30 мин.) в записи + **Шпаргалка-презентация** к уроку, которую можно сохранить себе навсегда.
- * Каждый урок – это краткая выжимка из теории психологии и **упражнение для «Селф-терапии»**.



- **1 домашнее задание** в неделю с проверкой от наставника-психолога – для ваших осознаний, формирования новых паттернов и экологических инсайтов.
- **1 отчет в неделю** - для саморефлексии и закрепления своих результатов.
- **3 групповые коуч-сессии** в месяц, которые позволяют выработать новые стратегии поведения, справиться с сопротивлением и повысить уровень мотивации, чтобы взять от программы максимум.
- **+1 встреча «Ответы на вопросы»** от меня – ежемесячно.

Как организован процесс обучения в Школе

- Доступ к урокам, заданиям и вебинарам с любого устройства на **учебной платформе**.
- Всё **онлайн** в удобное для вас время.
- **Запись всех уроков** и коуч-сессий предоставляется.
- **Доступ** ко всем материалам семестра остается **ещё на 3 месяца после окончания** семестра.



НАСТАВНИКИ-ПСИХОЛОГИ

Школы психологии



Оля



Диана

Коучинговый тест

«Идеальная модель своей жизни»



Вспомните свой запрос на эту встречу
или **какая проблема вас волнует** в настоящий
момент **больше всего?**

Чем вас не устраивает текущая ситуация?

1. Деньги достаются непосильным трудом. Бесят коллеги, начальник, клиенты. Не складывается личная жизнь. Жизнь несправедлива по отношению ко мне.
2. Я чувствую себя измотанной, выжатой как лимон. И мне кажется, что усилия бессмысленны, ничего не изменится.
3. У меня нет личной жизни, нет зажигающих знакомств, нет денег, нет друзей, нет вдохновляющих проектов и развлечений. Жизнь проходит в тоске.
4. Напишите своё.

**Хотите это изменить
или можно оставить как есть?**

Как вы видите идеальную модель своей жизни?

1. Когда мне всегда везёт. У меня всё получается. Деньги и полезные знакомства сами ко мне «липнут». У меня бешеная энергетика, мощная мотивация.
2. Меня часто посещает вдохновение. Огромный прилив сил. Я чувствую душевный подъём, мотивацию.
3. Люди вокруг помогают мне во всем, поддерживают, двигаются со мной в одном направлении.
4. Напишите своё.

Как другие люди заметят ваши изменения?

Как это будет реализовано в вашей жизни?

1. У меня прямая осанка, расправленные плечи, чёткий взгляд. Дорогая, брендовая одежда.
2. Я энергична, заряжена. Я сфокусирована на своих целях, своих приоритетах.
3. Мной тяжело манипулировать. У меня чёткий ориентир, чем заниматься, и куда двигаться по жизни. Меня трудно сбить с пути, трудно использовать для исполнения чужих целей и чужих желаний.
4. Напишите своё.

Как вы сами заметите эти изменения?

1. Я больше не стараюсь всем угодить, всем понравиться, в ущерб своим интересам.
2. Я больше не боюсь что-то делать и проявлять инициативу. Я инициативна, но в то же время соизмеряю риски и прочитываю развитие ситуации на много ходов вперёд.
3. Я больше не боюсь критики и осуждения, так как понимаю, что 90% критики не конструктивно, а продиктовано чужими мотивами.
4. Напишите своё.

Что вы при этом почувствуете?

1. Я чувствую гордость за себя, какая я есть, без лицемерия и желания под кого-то подстроиться, кому-то угодить.
2. Я чувствую прилив сил, энергию. Уверенность в завтрашнем дне. Спокойствие, самореализацию.
3. Я эмоционально раскована и свободна от внутренних блоков и страхов.
4. Напишите своё.

Почему вы раньше не достигли этих изменений?

1. Я никогда не ставила себе такой задачи, так как боялась выделиться из «серой массы». Меня сковывает страх, что скажут другие. Страх выйти из зоны комфорта.
2. Моя опора всегда была на чужое мнение, на чужие потребности. Свои желания никогда не были в приоритете.
3. Я раньше перекладывала ответственность за своё будущее на других. Я думала, что всё произойдёт само, без моих активных действий. И так прошли 10-ки лет ((
4. Напишите своё.

Какие внешние объективные факторы мешают достигнуть изменений?

1. Нет времени на себя, всё время поглощает работа и семья.
2. Нет денег на себя. Я легко трачу деньги на детей, на одежду, развлечения, на работу с психологом тратить не готова.
3. Сейчас не то время и место, чтобы заниматься собой.
4. Напишите своё.

Какие внутренние субъективные факторы мешают достигнуть изменений?

1. непонимание скоротечности жизни, потери времени, постоянное откладывание «на потом».
2. непонимание ценности своего эмоционального состояния. Влияние перманентного стресса на физическое и психическое здоровье.
3. Нехватка уверенности в себе. Нехватка мотивации. Страх что-то менять. Страх, что скажут другие.
4. Напишите своё.

Результат

Итак, вы получили «Идеальную модель своей жизни» – что вы хотите, а также примерный список своих психологических блоков и ограничивающих убеждений.

Часть из них можно убрать благодаря участию в Школе психологии.

Школа – это хорошая поддержка на пути к вашей идеальной жизни.

Школа психологии

для себя любимой

**Психотерапевтическая программа
по управлению своей жизнью**

Старт семестра Границы - 1 марта 2023



Что вам было полезно сегодня?

Какие мысли уносите с собой?



**Жду тебя в
Школе психологии**



Светлана Фёдорова

@fyodorovass

