



# ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

---

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.  
Все права защищены

# КОГО Я ЖДУ НА ПРОГРАММЕ 1 ОКТЯБРЯ 2024



Тех, кто находится в точке когда **непонятно что хочу и куда двигаться** дальше.



Тех, кто знает куда двигаться, но **нет сил, энергии и мотивации для действий**.



Тех, кто хочет научиться **находить и использовать свой ресурс на максимум** для достижения своих целей и желаний.



Тех, кто хочет, **почувствовать свою самоценность** и **найти внутреннюю опору**, чтобы ничего не бояться.



Тех, кто хочет **пересмотреть свои ценности**, **воскресить свою целостность** и начать выбирать себя.

# ТВОЙ ПУТЬ В ТРЕНИНГЕ



1-Й МЕСЯЦ



ПРО РЕСУРСЫ



2-Й МЕСЯЦ



ПРО ТЕБЯ



3-Й МЕСЯЦ



ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

# МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ

1

**ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ СИЛЫ: НАЙДИ И  
АКТИВИРУЙ СВОИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ**

**ЧТО ДЕЛАЕМ**

Учимся генерировать внутренний ресурс и энергию. Увеличиваем ресурсность тела.

1

2

3

4

# МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ

2

## ОПИРАТЬСЯ НА СЕБЯ И НЕ ПАДАТЬ

### ЧТО СДЕЛАЕМ

Познакомимся со своими **внутренними опорами**, **найдем с ними контакт** и научимся ими пользоваться.

Сформулируем **нужное ресурсное состояние**, в котором хочется прожить всю жизнь.

1

2

3

4

# МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ

3

**ЛЮБИТЬ СЕБЯ НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬ - ГДЕ ПОСТАВИШЬ ЗАПЯТУЮ?**

**ЧТО ДЕЛАЕМ**

**Какая она - моя любовь к себе?**  
Учимся любить себя по-настоящему и выстраиваем ресурсные отношения с собой.

1

2

3

4

# МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ

4

## ТВОЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ЭКОСИСТЕМА: КАК ВЫСТРОИТЬ СРЕДУ В КОТОРОЙ ТЕБЕ КОМФОРТНО

### ЧТО ДЕЛАЕМ

Исследуем внешние ресурсы: время, деньги, люди, самореализацию и создаем себе ресурсную среду.  
Учимся просить о поддержке.

1

2

3

4

# РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ ПРО РЕСУРСЫ



Появится **энергия двигаться вперед** и менять свою жизнь.

Способность **удерживать ресурсное состояние** долгое время.

# МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ

1

**ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ  
ВПЕРЕД**

**ЧТО ДЕЛАЕМ**

Присваиваем весь прошлый опыт, прощаем себя за ошибки и **усиливаем чувство внутренней свободы**.

1

2

3

4

# МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ

2

## ТЕМНЫЕ СТОРОНЫ КАК ИСТОЧНИК СВЕТЛОЙ СИЛЫ

### ЧТО ДЕЛАЕМ

Делаем шаги для воссоединения со своими теневыми сторонами и возвращаем себе свою целостность и суперсилу.

1

2

3

4

# МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ

3

## СВОБОДА ОТ СТРАХОВ: КАК ДАТЬ СЕБЕ ПРАВО НА ВСЁ

### ЧТО ДЕЛАЕМ

Работаем со своими страхами и убеждениями - приходим к состоянию позволения себе «**мне можно всё**»

1

2

3

4

# МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ

4

## ПРОЯВЛЕННОСТЬ: КАК РАССКАЗАТЬ МИРУ О СЕБЕ

### ЧТО СДЕЛАЕМ

Подружимся с внутренним критиком.  
Найдем свой стиль и научимся  
поддерживать ресурс с помощью  
внешнего вида.

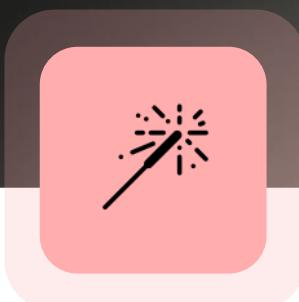
1

2

3

4

# РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ **ПРО ТЕБЯ**



Больше энергии и действий за счет  
того, что ты **перестанешь сомневаться  
в себе** и своих возможностях.

Получишь твоё **новое отражение  
себя** во внешнем мире через  
свой «**КОСТЮМ**».

# МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

1

**ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ: КАК НАЙТИ ТО, ЧТО ТЕБЕ  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО**

**ЧТО ДЕЛАЕМ**

**Что я хочу? Что мне важно? Что мне  
можно?** - Исследуем и определяем  
жизненные цели в важных для тебя  
сферах

1

2

3

4

# МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

2

## КАК ДВИГАТЬСЯ К ЦЕЛЯМ В УДОВОЛЬСТВИИ И В РАДОСТИ

### ЧТО ДЕЛАЕМ

Учимся двигаться к целям **без порванной жопы** без насилия над собой.

1

2

3

4

# МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

3

## БЕЖАТЬ, ИДТИ, ЛЕЖАТЬ: КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ НА ПУТИ К ЦЕЛИ

### ЧТО ДЕЛАЕМ

Исследуем **собственный темп на пути к цели** - какой он? Что мне поможет достичь желаемого?

1

2

3

4

# МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

4

**ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ:  
ПЕРВЫЕ ШАГИ К ТВОИМ ЦЕЛЯМ**

**ЧТО СДЕЛАЕМ**

Ясно **увидим** свой путь к целям. Разрешим себе не дойти до конца и подстелим соломку, чтобы не бросить свои цели. Сделаем **первые шаги** с поддержкой.

1

2

3

4

# РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ



Поймешь что ты хочешь и можешь себе **позволить из нового ресурсного состояния.**

Составишь план как **прийти к своим целям в комфортном темпе** тебе и сделаешь первые шаги.

# ТАРИФЫ УЧАСТИЯ

1

## РЕСУРСНАЯ ЖЕНЩИНА

- ✓ Все уроки по программе
- ✓ Чат участников тарифа
- ✓ Продлёнка – выполнение заданий в группе с куратором – 1 встреча в неделю
- ✗ Нет проверки заданий и личной связи с куратором
- ✗ Нет присутствия Светланы Фёдоровой в чате

ДОСТУП 12 МЕСЯЦЕВ С ДАТЫ СТАРТА

2

## ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

- ✓ Все уроки по программе
- ✓ Чат участников тарифа
- ✓ Продлёнка – выполнение заданий в группе с куратором – 1 встреча в неделю
- ✓ Персональная проверка заданий куратором
- ✓ Встреча «Ответы на вопросы» со Светланой Фёдоровой по итогам каждого модуля
- ✓ Присутствие Светланы Фёдоровой в чате

ДОСТУП 12 МЕСЯЦЕВ С ДАТЫ СТАРТА

# КАК ОРГАНИЗОВАН УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

- Доступ к урокам и заданиям с любого устройства на учебной платформе.
- **Смотрите в удобное для вас время.**
- Чат в Telegram.



- **Запись всех уроков и продлёнок будет.**
- **Расписание продлёнок** с куратором переменное: среда|четверг – **дневное|вечернее**, чтобы все желающие смогли попасть.
- **Встречи** со Светланой Фёдоровой (**Тариф 2**):  
28 октября (Пн) - в 19:00 мск  
25 ноября (Пн) - в 19:00 мск  
23 декабря (Пн) - в 19:00 мск

# СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО ИНВЕСТИРОВАТЬ

- 30 минут в неделю - просмотр урока

- 1 час в неделю - внедрение в жизнь

- 1 час в неделю - встреча с куратором
- 30 минут в неделю - подведение итогов недели

Итого за **3 часа в неделю** инвестиций времени – получаешь ресурсное состояние и **реальные шаги к своим целям и желаниям**, которые ты хочешь.

# УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ СЕГОДНЯ

## ( 1 ) РЕСУРСНАЯ ЖЕНЩИНА



~~39 900~~ 32 900 ₽

ЕСТЬ РАССРОЧКА ОТ БАНКА

## ( 2 ) ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ



~~57 200~~ 45 800 ₽

## БРОНЬ МЕСТА



2 000 ₽ ВНОСИТЕ ПРЕДОПЛАТУ СРАЗУ



ИЛИ НАПИШИТЕ +7 919 155 22 41 ЕКАТЕРИНЕ





**ТЫ - ЖЕНЩИНА  
КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ  
ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ**