



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 самооценку** 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

Подружиться 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 тебе темпе** 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
- X Нет проверки заданий и личной связи с куратором
- X 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