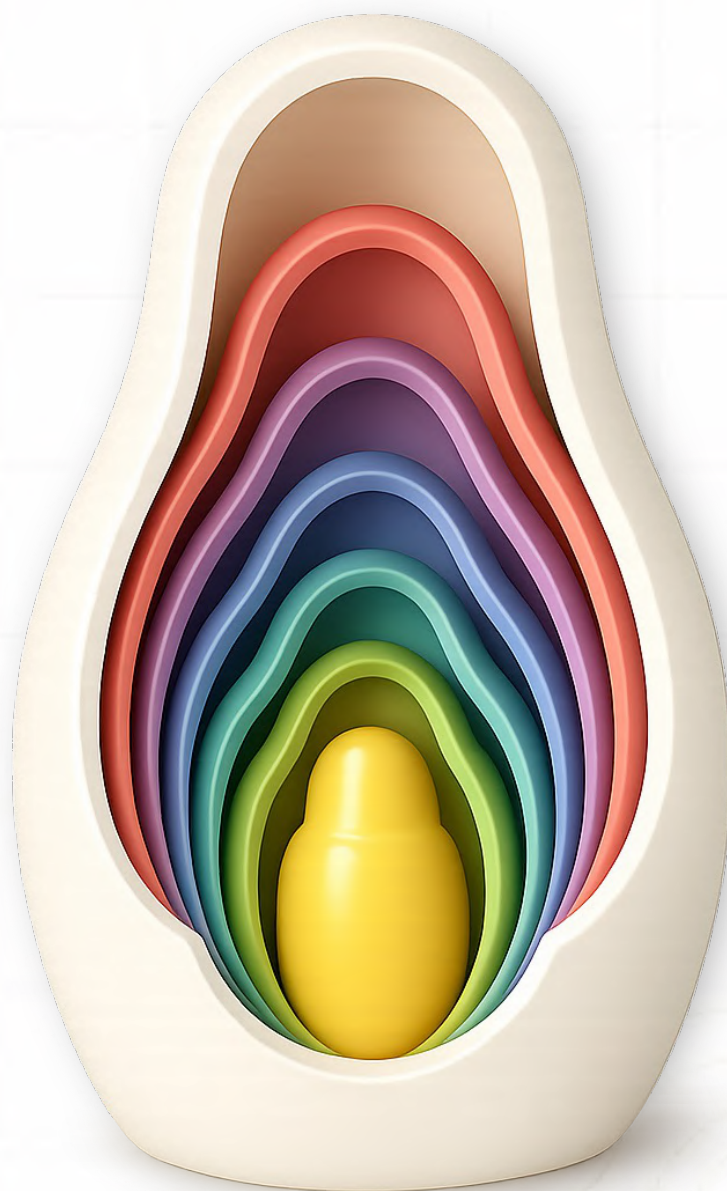


СТАРТ 16 ИЮНЯ

7 ОПОР ВНУТРЕННЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Терапевтическая программа



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

@fyodorovass

В СОЦСЕТЯХ

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- 13+ лет практики, более 5000 клиентов
- Член ЕАРПП и EMDR Russia
- Помогаю быть в контакте с собой, хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать
- Моя философия: чем лучше ты узнаёшь себя, тем больше опоры и устойчивости в твоей жизни



ЧТО ВНУТРИ ПРОГРАММЫ

- **7 недель – 7 опор** – каждая неделя посвящена одной внутренней опоре
- 7 живых созвонов со мной – по вторникам в 19:30 мск
- 1 встреча «подведение итогов»
- закрытый чат в Телеграм или другой по запросам
- **с 16 июня по 4 августа 2026**
- доступ к материалам и записям – 2 года

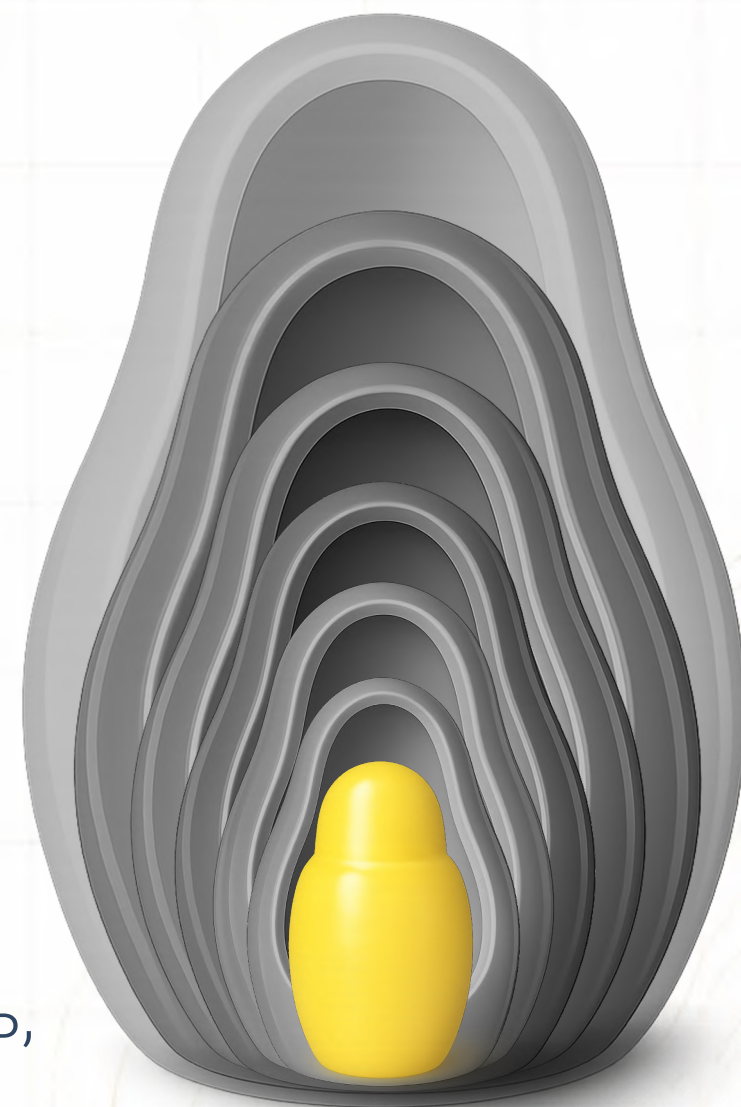
Каждую неделю:

- разбираем одну внутреннюю опору
- смотрим, где она проседает
- делаем практики и задания
- переносим в реальную жизнь

1. КОНТАКТ С СОБОЙ

Темы:

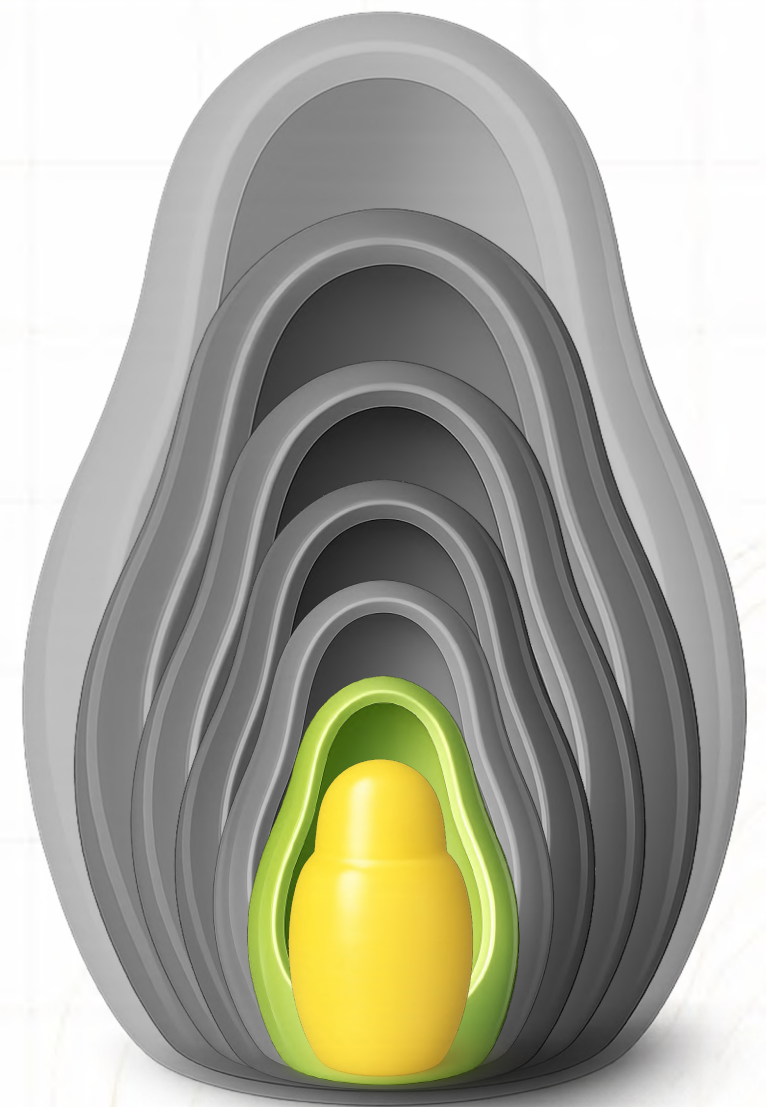
1. Контакт с чувствами: как понимать, что со мной происходит на самом деле.
2. Телесные сигналы: как тело показывает усталость, злость, отвращение, тревогу, перегруз.
3. Разница между чувствами, тревогой, самоконтролем и рационализацией.
4. Свои желания и чужие ожидания: где я хочу, а где соглашаюсь автоматически.
5. Внутренний голос: как начать слышать себя, а не только объяснять всё головой.
6. Автоматические реакции: терпеть, спасать, молчать, срываться, контролировать.
7. Первые шаги выхода из автоматизма в живой контакт с собой.



2. САМОПОДДЕРЖКА

Темы:

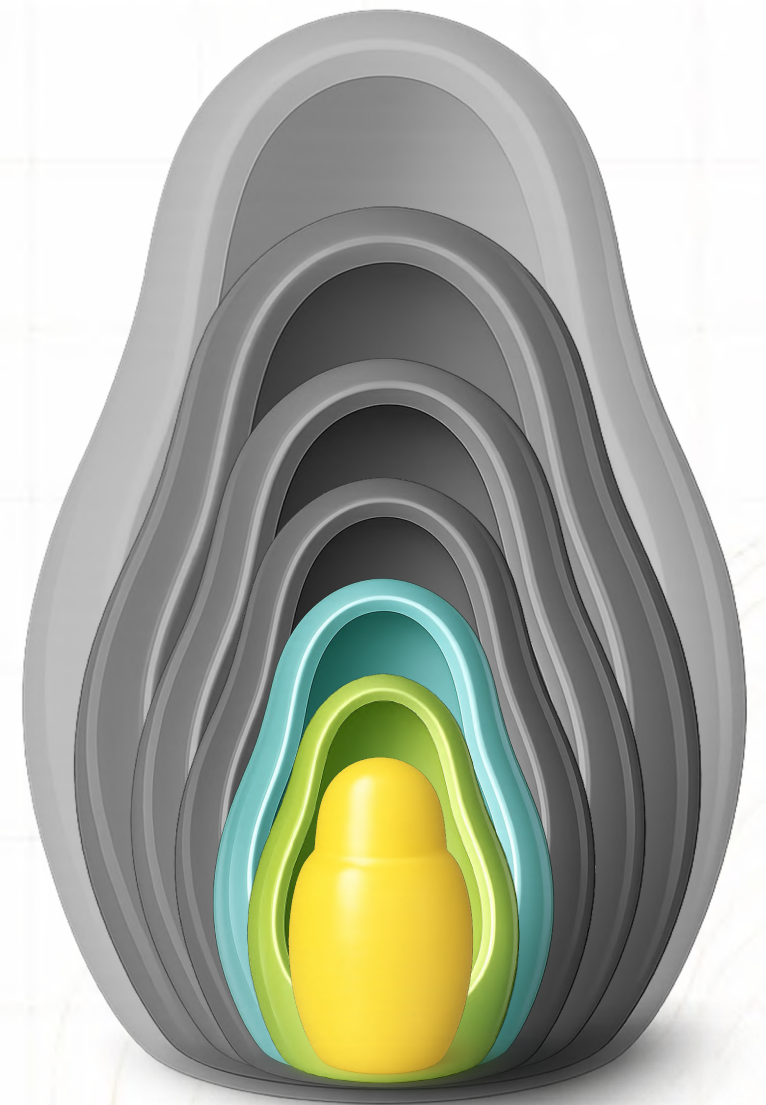
1. Как устроена внутренняя война с собой.
2. Внутренний каратель: откуда берётся голос «соберись, тряпка».
3. Самопринятие без инфантильности: как признавать свои слабости и не разваливаться.
4. Вина, стыд и самоподрыв: как женщина сама разрушает свою опору.
5. Поддержка вместо самопиздинга: как говорить с собой в трудные моменты.
6. Право быть неидеальной: ошибки, откаты, слабость.
7. Личная надёжность: как становиться для себя взрослой опорой.



3. БАЛАНС МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО

Темы:

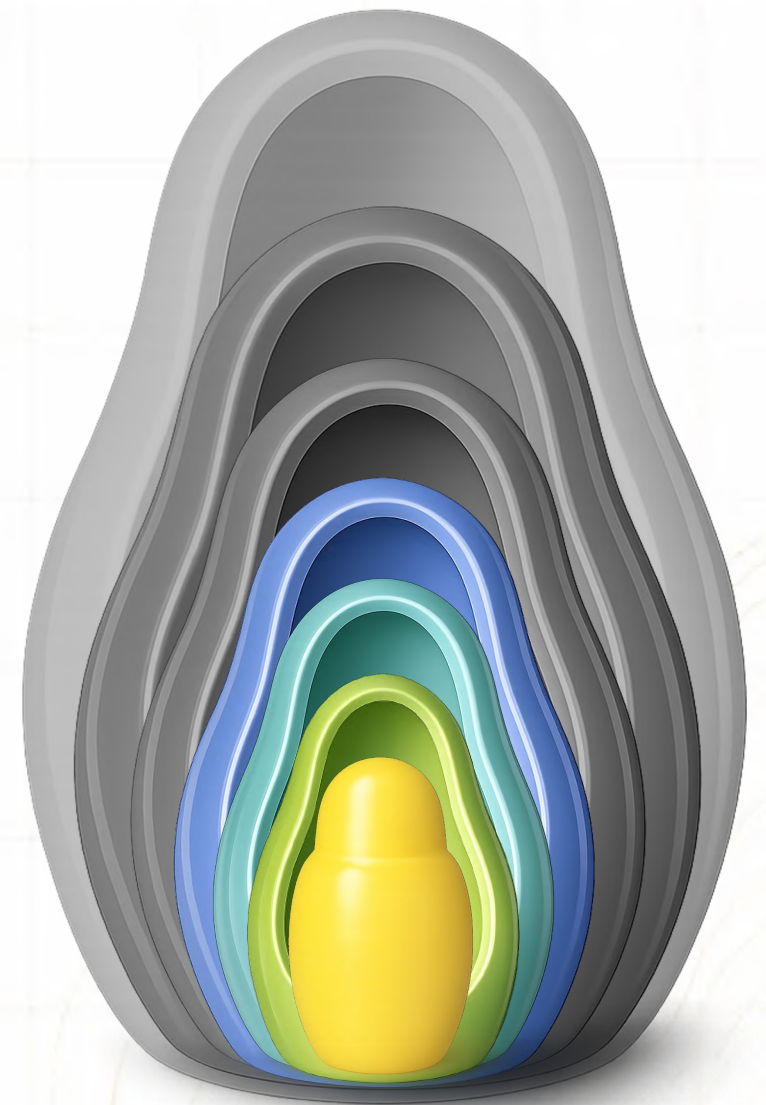
1. Мужская и женская части как внутренние способы жить и реагировать.
2. Перекос в мужское: контроль, жёсткость, «я всё сама», окаменение.
3. Перекос в женское: зависание, беспомощность, ожидание спасения, растворение.
4. Здоровая агрессия: как защищать себя без разрушения отношений и себя.
5. Границы: где нужно сказать «нет», попросить, остановить, отделить своё от чужого.
6. Мягкость без предательства себя: как не путать гибкость с удобством.
7. Сила без насилия над собой: как быть собранной, но не железной.



4. ВЫБОР И ДЕЙСТВИЕ

Темы:

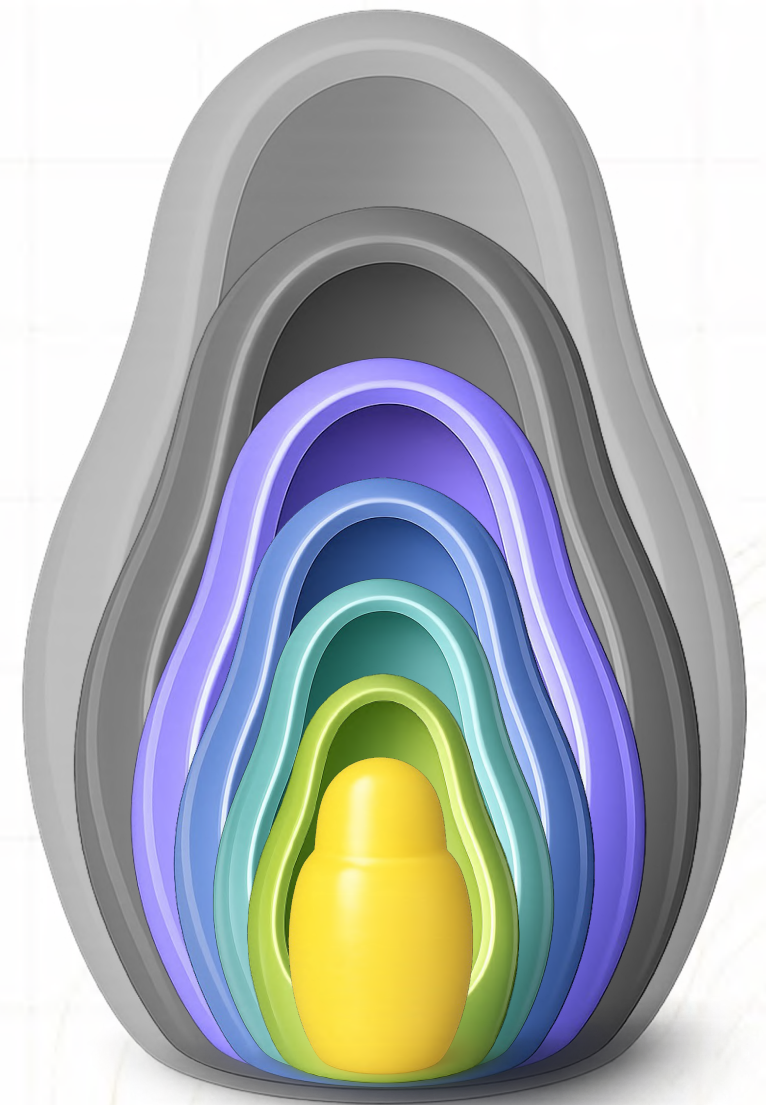
1. Как устроена жертвенная позиция: не ярлык, а способ застревать в бессилии.
2. Маски жертвы: спасатель, хорошая девочка, функция, контролёр, боец, сильная, удобная.
3. Крючки жертвы: вина, долг, стыд, страх конфликта, страх быть плохой, потребность быть нужной.
4. Цена старой роли: что ты теряешь, когда остаёшься в привычном сценарии.
5. Герой как взрослая часть: не без боли, а со способностью выбирать.
6. Мостик из жертвы в героя: один новый выбор вместо автоматической реакции.
7. Действие как закрепление: как перевести инсайт в реальный шаг.



5. КРИЗИСНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Темы:

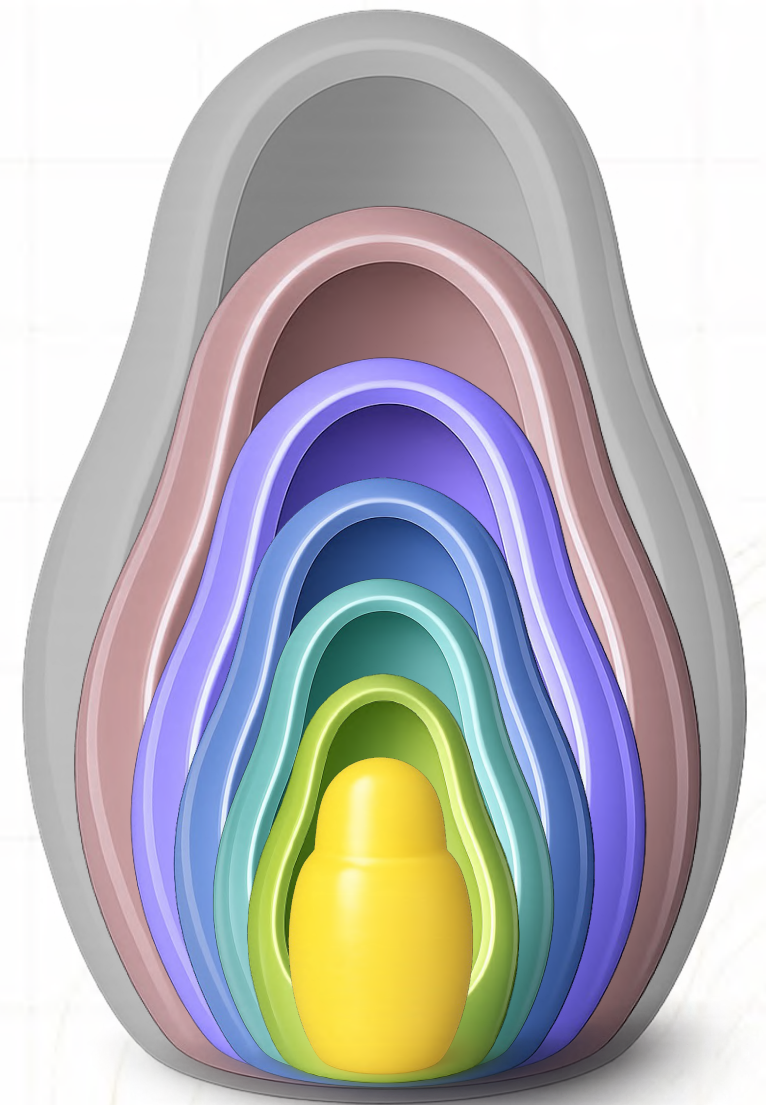
1. Кризис как точка разрушения старой опоры.
2. Потери и перемены: почему взрослая жизнь невозможна без этапов горевания.
3. Как проживать боль без самоуничтожения и застревания.
4. Что делать, когда привычная роль больше не актуальна.
5. Как не сливаться с травматическим опытом.
6. Возвращение к жизни: маленькие шаги после внутреннего удара.
7. Точка роста в кризисе: как собрать новую силу, зрелость и опору.



6. ДОВЕРИЕ СЕБЕ

Темы:

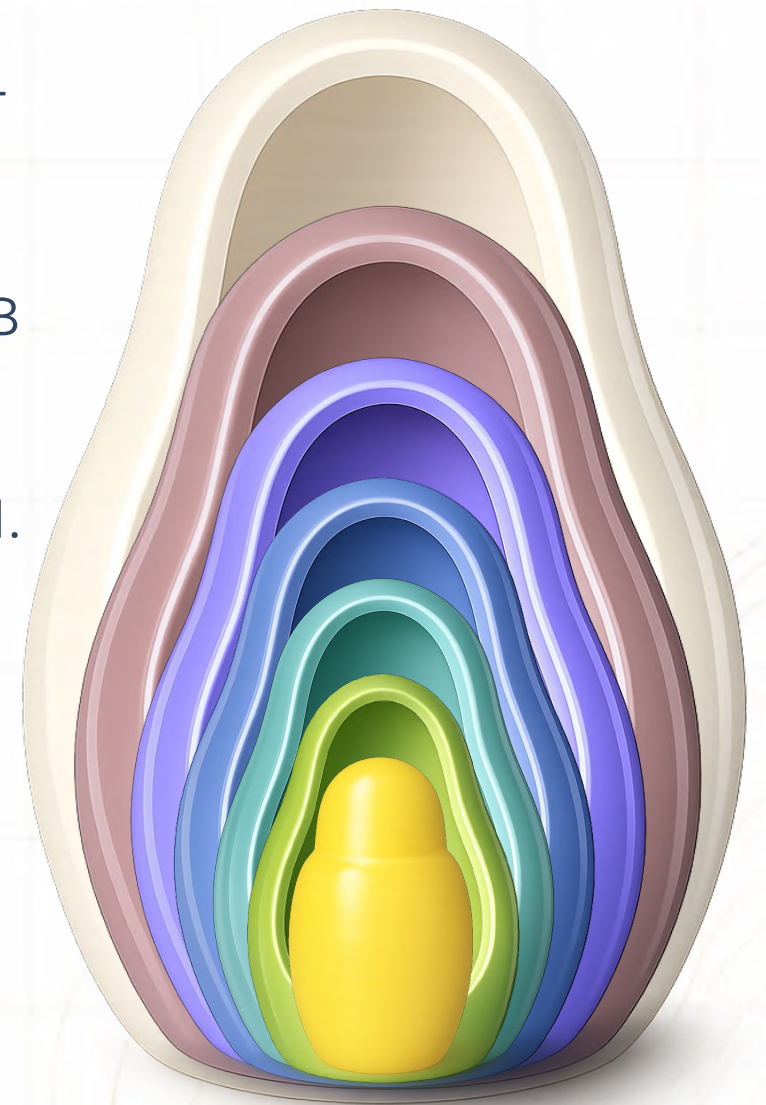
1. Почему ты перестаёшь доверять себе: опыт, критика, ошибки, обесценивание, травмы.
2. Страх ошибки и зависимость от внешнего одобрения.
3. Внутренний самоподрыв: как ты разрушаешь собственные решения.
4. Доверие чувствам, телу, наблюдениям и внутренним сигналам.
5. Как принимать решения в неопределённости, когда нет 100% гарантии.
6. Личная надёжность: как быть человеком, на которого сама можешь рассчитывать.
7. Пересборка опор: что уже появилось во мне, на что я теперь могу опираться.



7. СОБСТВЕННЫЕ СМЫСЛЫ

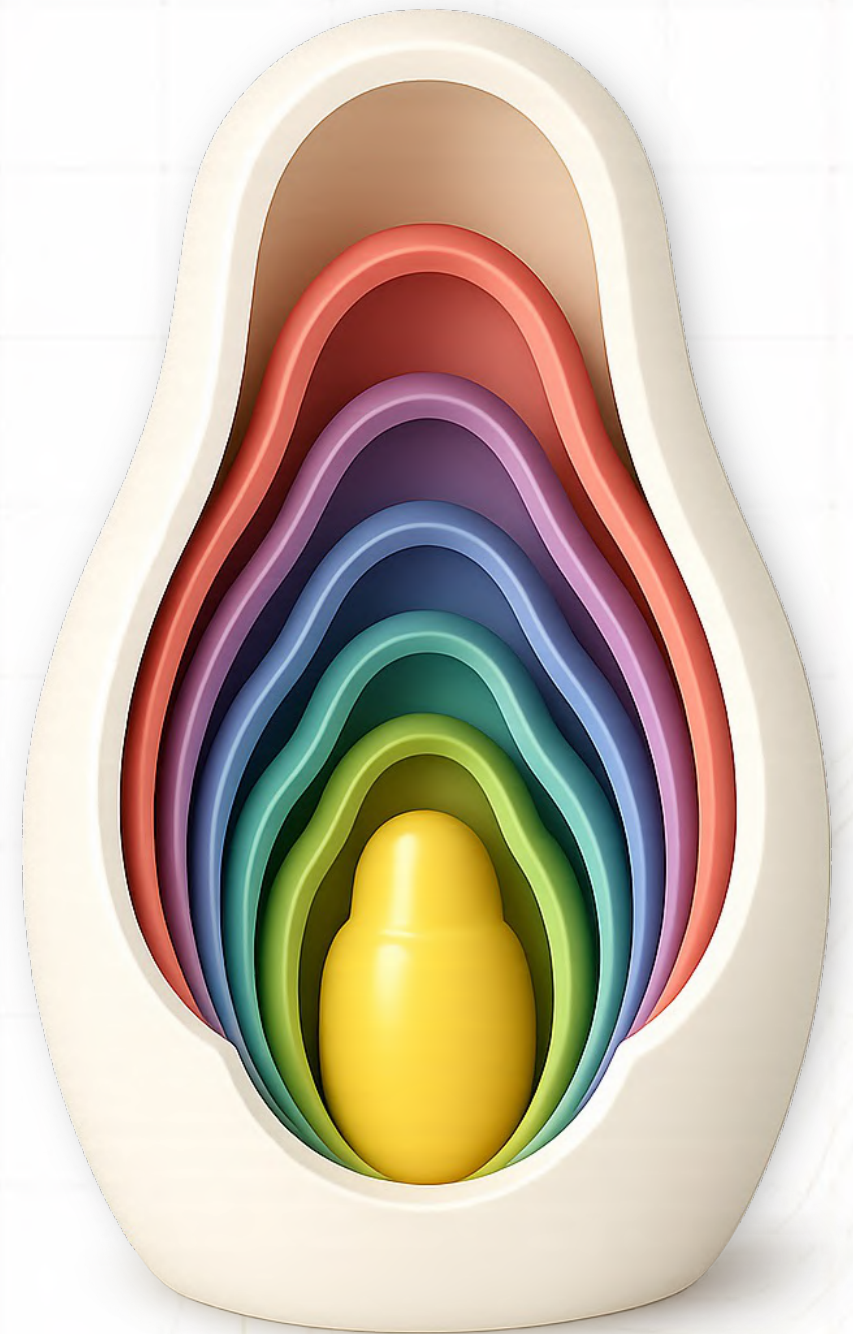
Темы:

1. Собственные смыслы: что для меня действительно важно.
2. Ценности и желания: как отличать своё от навязанного.
3. Жизнь по инерции: как ты оказываешься в сценарии, который написан не тобой.
4. Выбор себя без вины и без ухода в эгоизм.
5. Личная ответственность: как строить жизнь из взрослой позиции.
6. Собственный путь: куда я иду, ради чего и какой жизнью хочу жить.
7. Финальная сборка: как все 7 опор соединяются в устойчивость.



ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ

1. Я начинаю слышать себя.
2. Я перестаю воевать с собой.
3. Я соединяю силу и мягкость.
4. Я возвращаю себе выбор.
5. Я прохожу кризисы без внутреннего разрушения.
6. Я начинаю доверять себе.
7. Я собираю жизнь вокруг собственных смыслов.



КОМУ ПОДХОДИТ ПРОГРАММА

- Узнала у себя минимум 1 сценарий
- Готова не «послушать», а делать
- В стабильном или умеренно сложном периоде жизни
- Хочешь не волшебную таблетку, а навык

Кому не подходит:

- Сейчас в остром кризисе: суицидальные мысли, тяжёлая депрессия, недавняя психотравма
- Не готова делать задания и работать в группе

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

* Рассрочка от банка на 3-6-10 мес

~~29 900~~ 24 900 ₽ **ОТ 2600/МЕС В РАССРОЧКУ**

~~29 900~~ 22 900 ₽ **ПРИ ОПЛАТЕ БЕЗ РАССРОЧЕК**

Бронь места 1000 ₽ по ссылке или QR



ПО ЛЮБЫМ ВОПРОСАМ ПИШИТЕ В ПОДДЕРЖКУ



+7 919 155-22-41



Екатерина



@fyodorova_ss

УВИДИМСЯ В МОИХ ПРОЕКТАХ