

# КЛУБ СКАЗКОТЕРАПИИ

ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ ЧЕРЕЗ СКАЗКИ



Сказка запускает внутреннюю работу,  
группа помогает увидеть свои сценарии и  
перенести изменения в жизнь

# ЧТО НАС ОБЪЕДИНЯЕТ



## ЖЕЛАНИЕ ПОНЯТЬ СЕБЯ ГЛУБЖЕ

Разобраться, что со мной происходит, что я чувствую и почему повторяются одни и те же сценарии.



## ЖЕЛАНИЕ УВИДЕТЬ ЖИЗНЬ ИНАЧЕ

Через сказку находить новые смыслы и варианты действий, как можно жить по-другому.



## ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ В ТЁПЛОМ ЖЕНСКОМ КРУГЕ

Чувствовать поддержку, говорить обо всем без оценок и советов, знать, что ты не одна.



## ЖЕЛАНИЕ НАЙТИ ОПОРУ И РЕСУРС

Вернуть спокойствие и устойчивость, чтобы внутри стало больше «мне можно».

# КАК ЭТО РАБОТАЕТ

**Разбор сказки по алгоритму.**



Помогает прожить чувства, увидеть свой сценарий и понять, как это проявляется в твоей в жизни.

**Чат (группа) работает как зеркало.**



Ты узнаёшь себя в чужих историях и начинаешь яснее видеть свои внутренние процессы.

**Нормализация опыта.**



Закрепляем мысль «Со мной всё в порядке» – меньше стыда и самокритики, и изменения идут легче.

**Фиксация изменений.**



Ты превращаешь новые реакции в навык, замечаешь сдвиги и опираешься на них – появляется ресурс.

# ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАМКА КЛУБА

Правила, которые создают безопасное пространство:

- **Конфиденциальность.** То, чем делятся участницы, не выходит за пределы сообщества.
- **Пишем про себя.** Без диагнозов другим, без «тебе надо...». Говорим о себе и своих переживаниях.
- **Поддержка вместо советов.** Можно отражать: «я тебя услышала», «ты не одна», «мне откликается», делиться что тебе помогло, советы по запросу.
- **Добровольность.** Можно молчать, можно ответить на один пункт, можно просто читать. Ты участвуешь так, как комфортно.
- **Безопасность.** Травматичные темы обсуждаем бережно, без подробностей. Если поднимается острое – предлагаем поддержку.



# КАК УСТРОЕНА РАБОТА КЛУБА - В TELEGRAM

**ДВА (+1) РАЗБОРА  
СКАЗОК В МЕСЯЦ (zoom)**

**ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ  
РУБРИКИ В ЧАТЕ**

Работа в чате после сказки:

- «Утро вечера мудренее» – делимся осознаниями, проживаем чувства после сказки.
- «Фокус недели» – тренируем один конкретный навык.
- «Зеркало группы» – ловим отклики на истории участниц, замечаем похожее в себе.
- «Перенос в жизнь» – фиксируем микро-результаты и закрепляем их как новую норму.

Через эти форматы происходит внутренняя работа, даже если смотришь запись в удобное время.



# ЛАБОРАТОРИЯ СТРАТЕГИЙ

Дополнительная практическая встреча в конце месяца для углублённой работы.

Для тех, кому хочется больше сфокусированности и движения к результату.

Это помогает:

- понять, какую стратегию ты выбираешь и к чему она приводит
- увидеть несколько вариантов поведения и сделать новый выбор вместо автоматической реакции
- заранее видеть последствия своих решений

Ближайшая встреча 29 января (Чт) в 19:30 мск



# ПРОГРАММА КЛУБА НА СЕЗОН ФЕВРАЛЬ - АПРЕЛЬ

## ФЕВРАЛЬ

### 05.02.26 «Рапунцель»

Зрелая любовь возможна только после выхода из башни. Если ты хочешь любви (с собой, другими, с партнером), проверь, не в башне ли ты. А еще если ты устала всё контролировать, эта сказка тоже будет полезной для тебя.

### 19.02.26 «Русалочка»

Женщины, которые любят слишком сильно. Что-то есть этакое в «русалочках», когда они жертвуют очень многим ради мужчины, который не полюбит их с такой же силой. Что? Разберемся.

### 26.02.26 «Лаборатория стратегий»



# ПРОГРАММА КЛУБА НА СЕЗОН ФЕВРАЛЬ - АПРЕЛЬ

## МАРТ

### 05.03.26 «Царевна-лягушка»

Иногда твои жизненные испытания затянулись, они утомляют и тебе хочется «когда уже всё это кончится и можно будет нормально жить». Так вот, сказка про царевну-лягушку прекрасна тем, что она показывает как важно не торопить события, а проживать всё, что дает судьба..

### 19.03.26 «Белоснежка»

Конкурирующие с дочерями матери это примета нашего нарциссичного времени, увы. Такая конкуренция делает белоснежек очень доверчивыми и мешает им распознавать опасность.

### 26.03.26 «Лаборатория стратегий»



# ПРОГРАММА КЛУБА НА СЕЗОН ФЕВРАЛЬ - АПРЕЛЬ

## АПРЕЛЬ

02.04.26 «Красная Шапочка»

Сексуальные травмы взросления не обошли никого. Поговорим об этом в безопасной атмосфере?

16.04.26 «О красавице Бадме»

Как быть женщиной-героиней, когда на тебя сваливается слишком много испытаний, как их все достойно прожить.

30.04.26 «Лаборатория стратегий»

Продолжение следует...



# ТАРИФЫ ДЛЯ ДЕЙСТВУЮЩИХ УЧАСТНИЦ КЛУБА

## БАЗОВЫЙ

- ✓ 2 сказки в месяц
- ✓ Чат-сопровождение
- ✗ ~~Лаборатория стратегий~~

## УГЛУБЛЕННЫЙ

- ✓ 2 сказки в месяц
- ✓ Чат-сопровождение
- ✓ Лаборатория стратегий

**1 МЕСЯЦ → 1690₽**

**3 МЕСЯЦА → 4470₽ (1490)**

доступ к каждой сказке в чате 2  
месяца

**12 МЕСЯЦЕВ → 15480₽ (1290)**

+ полная библиотека записей  
сказок с 1 февраля (сейчас в  
базе 12 сказок)

\* Рассрочка от банка на годовой тариф

**1 МЕСЯЦ → 2390₽**

**3 МЕСЯЦА → 6570₽ (2190)**

доступ к каждой сказке в чате  
2 месяца

**3+9 МЕСЯЦЕВ → 17280₽**

(1890 + 1290 с возможностью  
апгрейда)

+ полная библиотека записей  
сказок с 1 февраля