



КНИГА ПЕРЕМЕН

ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ МОЖНО ВСЁ

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждая из нас хотя бы раз оказывалась в точке, где казалось, что дальше – тупик. Когда внутренний голос шептал: «Это не твоя жизнь», но сил что-то менять не было.

Эта книга – истории женщин, которые услышали этот голос и сделали шаг навстречу себе. Они прошли путь сомнений, страхов, сопротивления, но выбрали себя. Они увидели, сколько силы внутри, позволили себе хотеть, действовать, менять, идти к тому, что делает их счастливыми.

Здесь нет волшебных таблеток. Здесь – живые истории, эмоции, трудные решения и неожиданные открытия. Каждая строчка – это реальный опыт тех, кто был на месте тех, кто читает эту книгу сейчас. Кто искал ответы, кто боялся, что «ничего не изменится», кто сомневался, «а вдруг я не справлюсь».

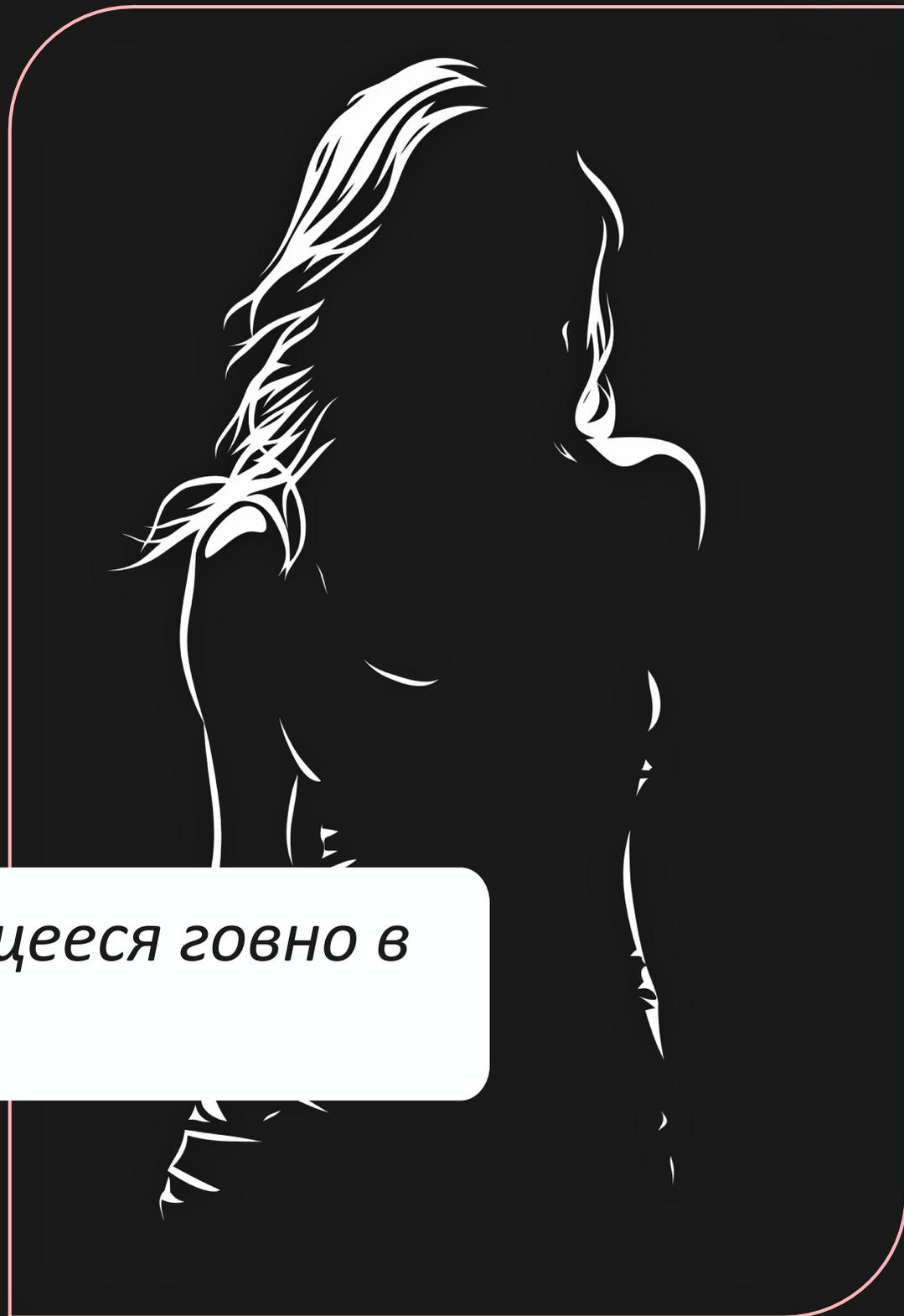
Ты найдешь здесь слова, которые отзовутся в тебе. Узнаешь себя в чужих страхах, но увидишь и путь, как их преодолеть.

Эти истории – доказательство, что можно перестать сомневаться, начать выбирать себя, научиться держаться за внутреннюю опору и **строить жизнь, в которой можно всё.**

ТАТЬЯНА , 39 ЛЕТ



Я больше не болтающееся говно в проруби



О СЕБЕ

Я – ранимая девочка в теле сильной женщины. Для меня важен мой комфорт, мой маленький мир, моя работа и хобби.

В 33 я бросила нелюбимую работу, чтобы «играть» в то, во что действительно хочу. Моя вселенная – это вкусы, ароматы, ощущения и эмоции. Большую роль играет моя семья, друзья и животные. Обожаю красоту во всех ее проявлениях.

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

К тому моменту я прошла долгий путь в терапии, и искала, как перевести эту внутреннюю работу во внешние действия. По анонсу тренинга, по его наполняемости я поняла, что это то, что мне нужно.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Мне казалось, что меня не хватит. К тому моменту умерла бабушка (уже после оплаты тренинга), мы в семье страшно разругались, я ощущала себя подавленной и одинокой. И не была уверена, что смогу его пройти.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Тот момент, когда я осознала, что ругать себя – бесполезно, а потом еще – что вредно себя ругать.

А чуть позже пришло понимание, что я могу еще и помогать себе.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я больше не пытаюсь решить свои проблемы об других людей, и я больше не чувствую себя одинокой, когда «с кем попало, но только не одной».

В моей жизни больше дисциплины и самосострадания. Я прихожу к пониманию, что жизнь одна, и я не хочу ее тратить на страх – я хочу ее жить, дышать, творить, любить, если придется – плакать и страдать. Но не скрываться и бояться.

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Теперь моя жизнь – это акт моего творческого созидания, моя активная позиция.

Я больше не болтающеся говно в проруби.

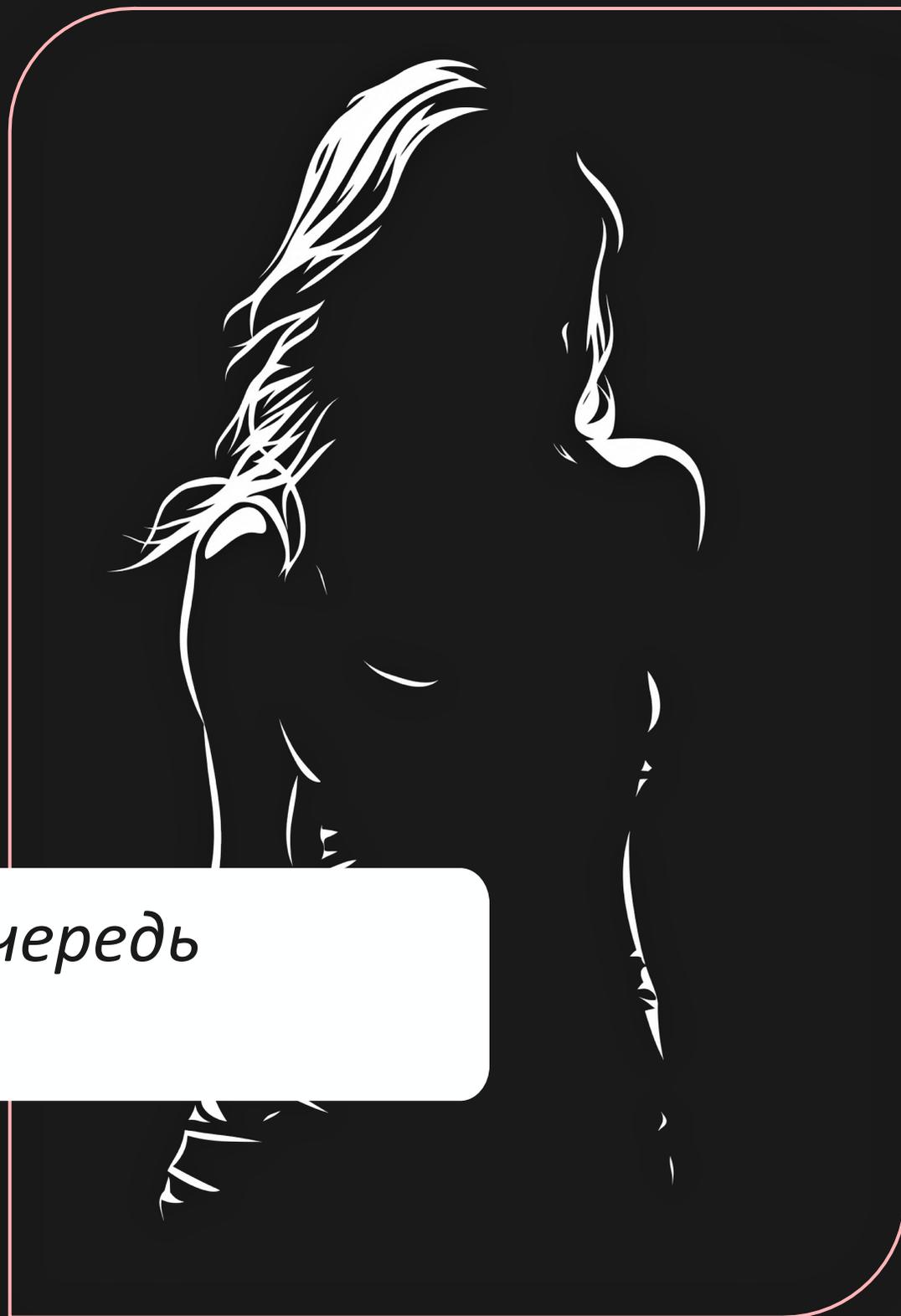
ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Ты можешь откладывать, но так и не дождаться «нужного» момента.

ОЛЬГА , 33 ГОДА



*Научилась в первую очередь
выбирать себя*



О СЕБЕ

Совмещаю путешествия и удалёнку.

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

Я поняла, что моя жизнь не является полной. Вроде бы по общепринятым меркам у меня и так всё хорошо складывается, но чего-то не хватало. Т.к. до этого я была уже в «Школе психологии», на тренинг пошла с полной уверенностью в том, что получу результат самым быстрым и экологичным способом.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Не было, т.к. уже был положительный опыт и много классных изменений после школы психологии.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Впервые почувствовала себя гораздо более сильным человеком во время первого же урока - на задании, где нужно было прикинуть, какие ресурсы уже есть.

Оказалось, что о многих я даже и не подозревала.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я стала более уверенной, более расслабленной и спокойной.

Научилась в первую очередь выбирать себя, позволять себе гораздо больше, чем раньше.

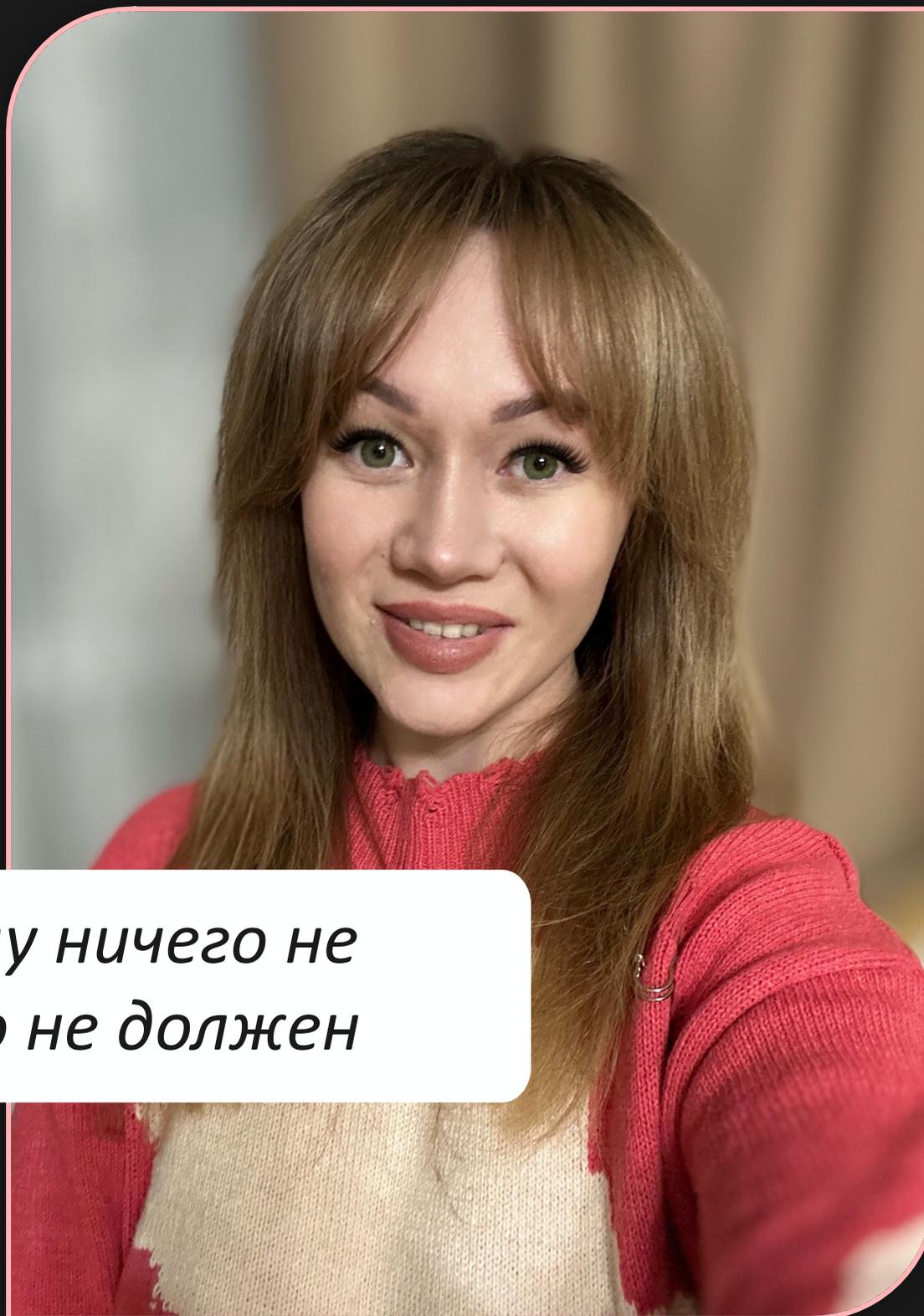
КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Я наконец-то действительно ощутила, что такое быть самым главным человеком для себя. И нет, по головам ничьим я не пошла и от меня не отвернулись все люди мира, наоборот: больше доброты и понимания к себе - больше доброты и понимания к окружающим. А если кто-то и исчез из жизни - то после этого стало только легче дышать.

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Первый шаг в неизвестность часто пугает, но рискнув однажды именно в этом месте - можно действительно остаться счастливым на всю жизнь.

АЛИНА , 32 ГОДА



*Я поняла, что никому ничего не
должна и мне никто не должен*

О СЕБЕ

На данный момент в декрете с годовалым ребенком. Во время беременности прошла обучение на стилиста и развиваюсь в этом направлении.

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

Устала от бытовухи, чувствовала себя загнанной.

Ощущение, что никто не понимает меня. Дошло до того, что мне просто не хотелось просыпаться по утрам.

Заставляла себя вставать к ребенку. Растволстела и перестала понимать чего я вообще хочу.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Сомнений не было, я понимала, что нужно что-то делать и никто кроме меня не изменит моё положение.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Когда я поняла, что во мне есть ресурсы и я могу изменить всё. Я расплакалась когда делала упражнение с сундучком и это были слезы радости. От того, что я нашла себя, я нашла всё то, что сама упрятала глубоко.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я стала слушать себя, лучше понимать, что мне необходимо. Я перестала пытаться всё успевать и взвешивать на себя миллион задач. Я разрешаю себе быть собой и не думаю, что за это могут осудить.

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Теперь я учусь жить исходя из своих потребностей в первую очередь.

Я поняла, что никому ничего не должна и мне никто не должен.

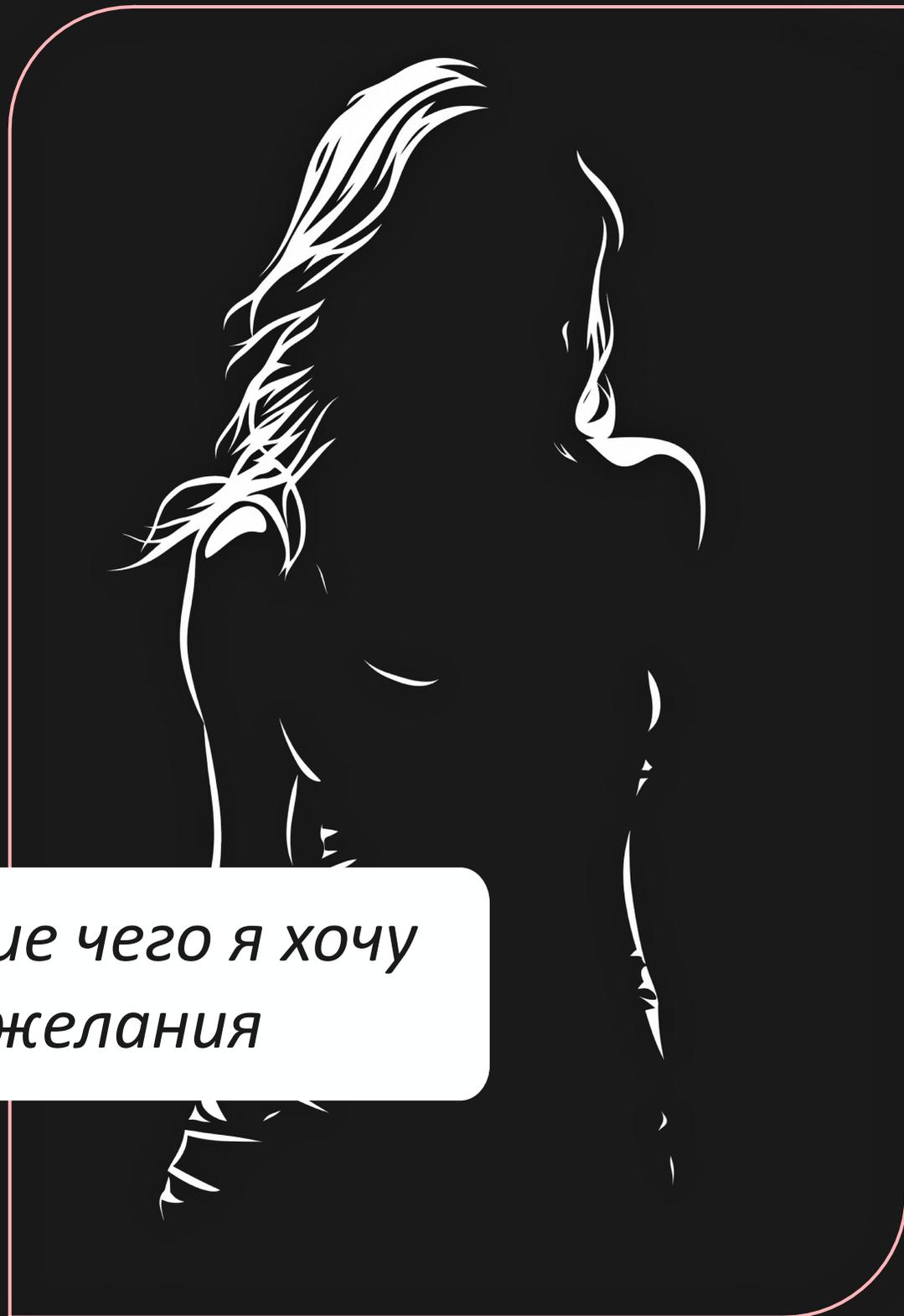
ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Не сомневайся, это действительно работает и сделает твою жизнь лучше.

ТАТЬЯНА , 41 ГОД



*У меня есть понимание чего я хочу
и как понимать свои желания*



О СЕБЕ

У меня семья: муж и ребёнок 5 лет, после декрета отказалась от своей работы мечты и ушла в малый бизнес. Выбрав семью, пришлось долго пересматривать свою жизнь и не понимала что я хочу на самом деле.

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

Я рассматривала разные тренинги на познания себя, когда увидела этот тренинг, поняла, что это он.

Я уже знала продукты Светланы, долго не думала.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Для меня была адекватная цена.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Про цели: я делала интуитивно своё достижение целей, но не могла его как-то чётко для себя представить, потому что остальные мне не подходили, и из тренинга узнала что есть такое упражнение по постановке целей «+1 шаг».

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я начала принимать решения в жизни согласно своему состоянию и целям, к которым я иду.

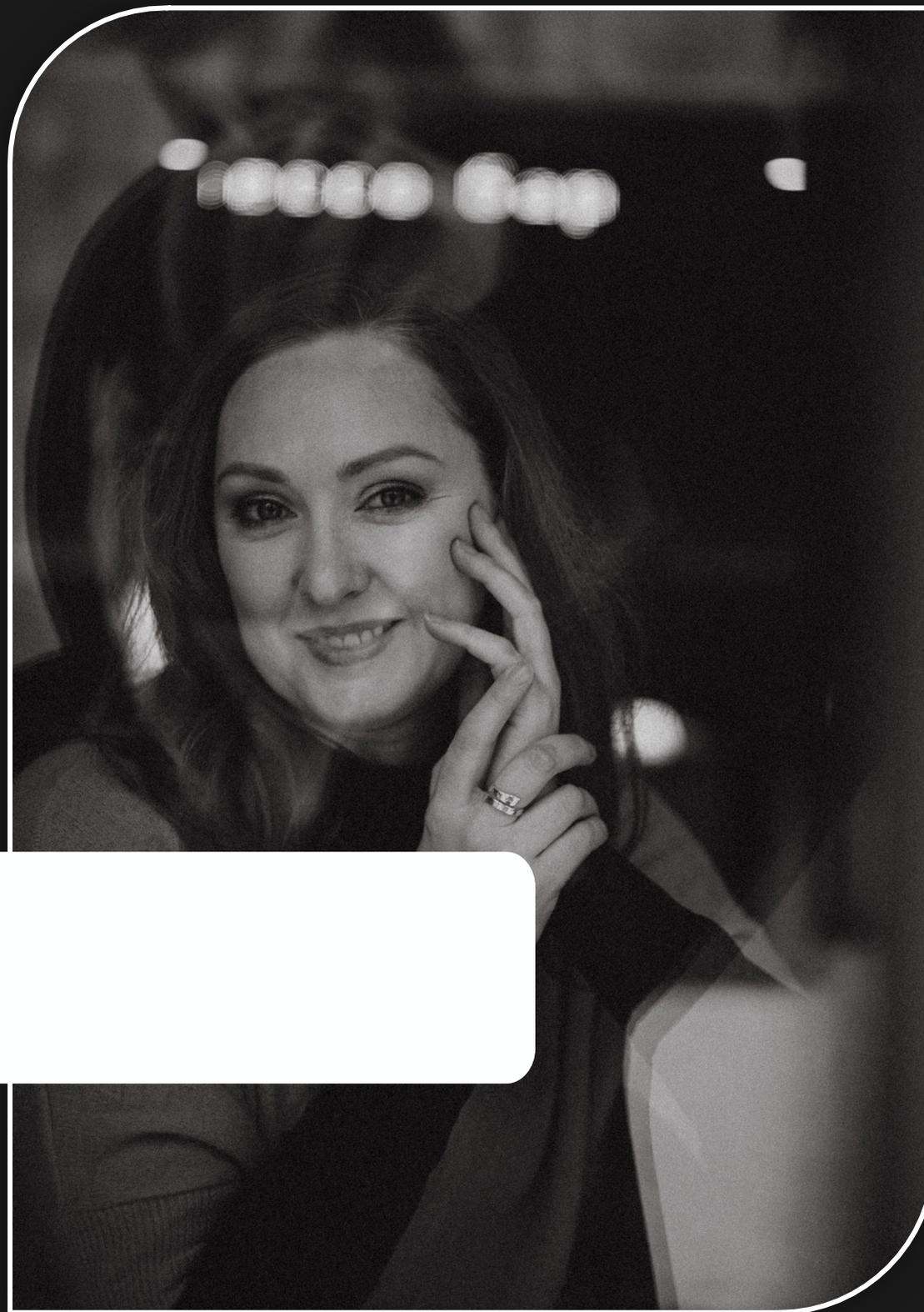
КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

У меня есть понимание чего я хочу и как понимать свои желания

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Если есть сложности, которые не можешь решить, вопросы, на которые не можешь ответить, то надо идти за помощью или пинком. Помощь здесь есть.

ВЕРОНИКА , 44 ГОДА



Я живу Свою жизнь!

О СЕБЕ

Я юрист на гос.службе. Работа обязывает, занимает много времени и сил. Но есть хобби, которые очень вдохновляют и позволяют хорошо выполнять свою основную работу)

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

После развода, ковида, расставания с приятным мне человеком, я была в депрессии (официальный диагноз). Я поняла, что жизнь не складывается так, как я хочу, меня все это не устраивает и надо что-то менять. Но как менять, что делать, в какую сторону двигаться, а главное где взять на это все силы я не представляла. Я поняла что все мои знания и поддержка близких (спасибо им за это) недостаточный ресурс, поняла, что необходим помощник. И таким помощником оказался проект Светланы «Женщина, которой можно все», который как раз уже был готов к запуску.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Больше всего боялась, что сольюсь и не дойду до конца, потому что так уже было. Есть опыт быстро загораться и также быстро терять интерес, не доводить задуманное до конца. К тому же совсем не было никаких сил и денег, потому что кредит и последующий из-за него суд забрали последнее. Но я как-то решила, что если не сейчас то когда. Суды это очень долго, а жить так как я хочу, я хочу сейчас. Да и чтобы выдержать всю эту судебную процедуру силы нужны. Зачем ждать. Кроме того, была возможность оплаты к рассрочку.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Мне кажется я ещё не поняла, какие инсайты получила, но есть ощущение, что они есть и это работает)

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я стала больше уважать и любить себя. Пытаюсь соблюдать удобный Мне режим жизни, купила абонемент на онлайн занятия для лица и спины, которая болит от сидячей работы, снова вернулась к одному из своих хобби, которое забросила. Я живу Своею жизнью!

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Я всегда считала, что у меня не получится, я не справлюсь. Сейчас я понимаю, что если и не получится ничего страшного не случится, можно попробовать снова, ведь я живой человек и мне можно ошибаться. Я поняла, что даже если тебя осуждают, всегда найдется тот, кто поддержит. Вот на таких людей стоит обратить внимание. А к осуждающим можно прислушаться, хотя бы с целью понять самого осуждающего (если он вам близок), ведь это Его реакция.

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Любая информация, которая попадает в поле зрения, не проста. Если ты видишь эту информацию сейчас, значит ты созрела менять свою жизнь.

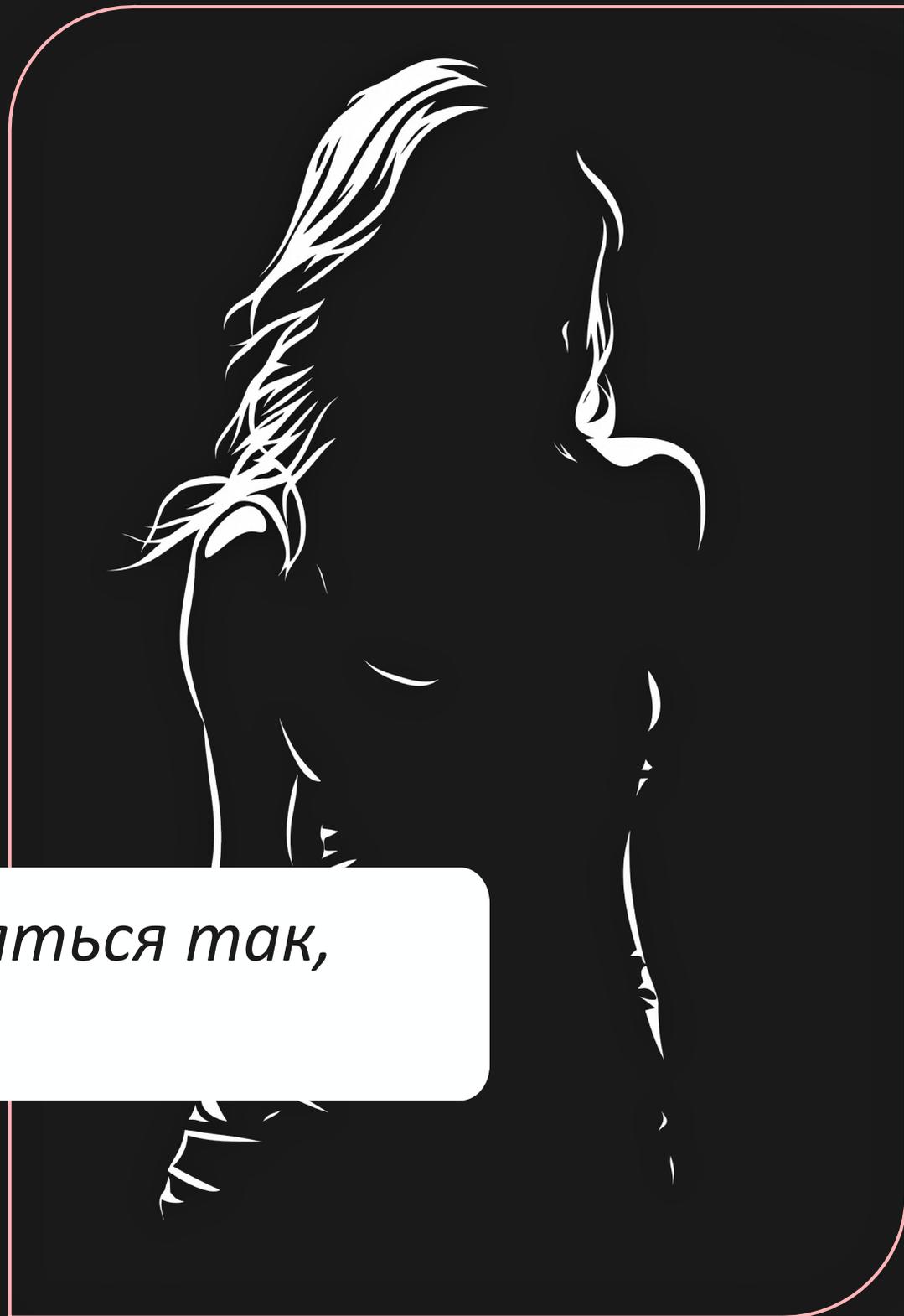
К тому же ты, даже если не заметишь никаких явных осознаний и изменений, получишь конкретные знания и инструменты, которые будут работать уже независимо от тебя и помогут в сложной ситуации, если она случится. Ты уже будешь готова.

Опять же, в проекте есть общий чат, в котором всегда можно найти помощь, поддержку или просто поболтать с единомышленниками.

АННА , 41 ГОДИК



*Я имею право проявляться так,
как этого хочу*



О СЕБЕ

Пока домохозяйка 🙈 но очень люблю фотографию, создание украшений своими руками и писательство...

Не представляю свою жизнь без творчества.

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

До тренинга меня засосала депрессия... было ощущение, что я нахожусь в глубокой жопе, где я кто угодно, но не истинная я...

Когда увидела программу тренинга поняла, что мне очень надо... Что хочу проявляться и идти к своим целям, к тем, что мне откликаются.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Сомнений не было! Я поняла, что мне надо и пришла в тренинг:))

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Изменения у меня всегда проходят очень долго, но во время тренинга я поняла, что цель стать фотографом не моя! Я не хочу быть просто фотографом, я хочу продавать свои идеи для фотосессий другим людям 😊

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я пришла в тренинг в довольно сложный период и сейчас чувствую, что во мне появился стержень! Теперь я у себя главнее всех и, самое главное, я начала понимать где мои цели и желания, а где не мои..

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Я значима для себя самой, я - центр своей вселенной:))
мои цели и желания не должны оправдывать чужих надежд!

Я имею право проявляться так, как этого хочу:))

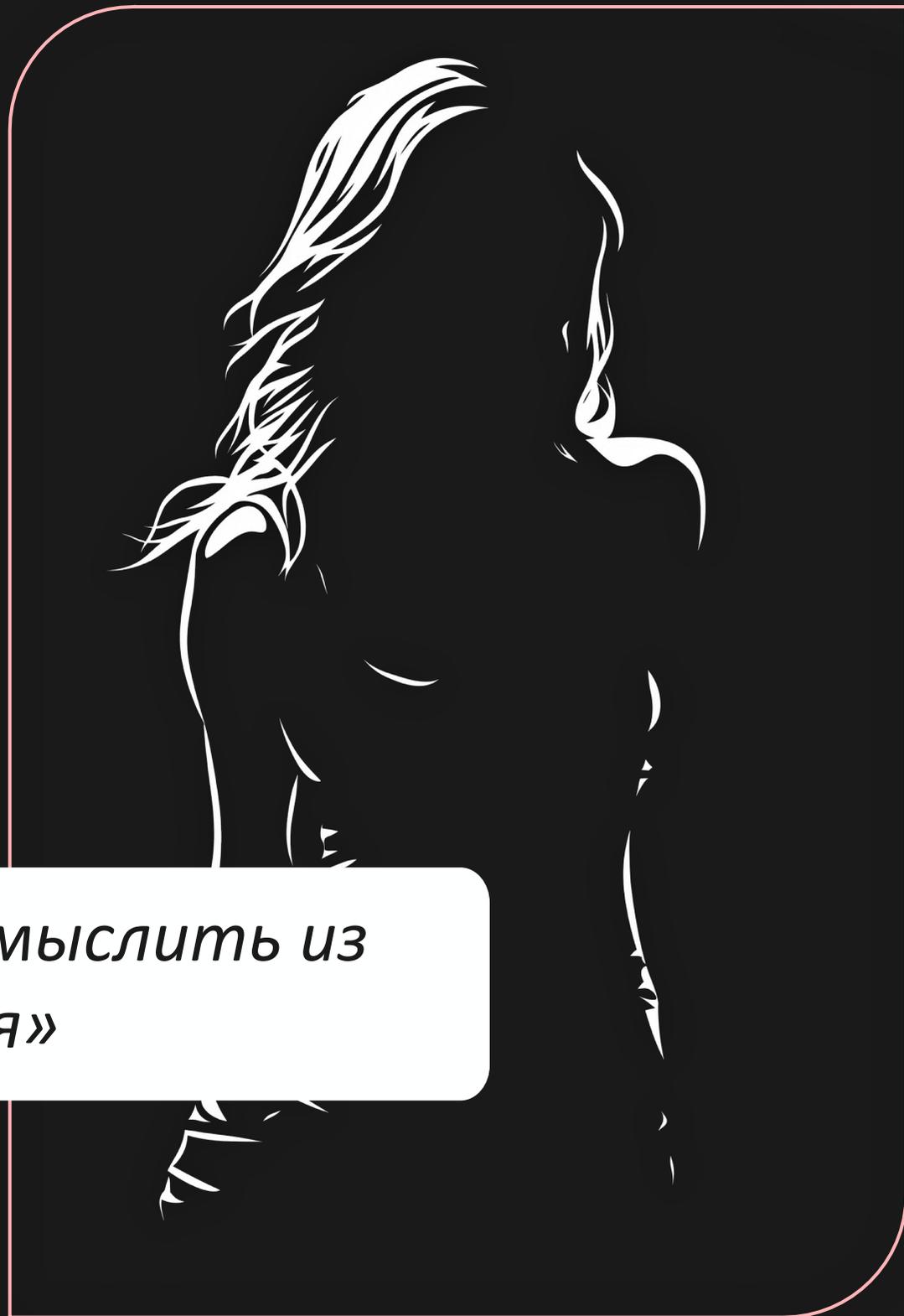
ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Женщина которой можно всё - лучшая инвестиция в себя!

ОЛЬГА, 40 ЛЕТ



*Я поняла, что такое мыслить из
позиции «от изобилия»*



О СЕБЕ

Я работаю бизнес-аналитиком, работа мне нравится, но в последнее время на ней нет возможности роста, поэтому одной из целей стало найти новую работу. У меня есть муж, дочка 15 лет и мама - это моя семья, которая очень для меня важна.

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

Я поняла, что ничего на самом деле для себя не хочу, у меня нет настоящих целей и желаний. У меня нет энергии, чтобы начать что-то делать, цели какие-то не мои.

Еще я поняла, что у меня почти нет положительных эмоций, все серо, скучно и однообразно.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Да, я признаю, что сумма сначала мне показалась неоправданно большой. Жаба душила, но потом я решила, что мне это надо, потому что я поняла, что я как будто уперлась в стену и не могу за нее выйти, мне нужна помощь.

Так как я раньше участвовала в Школе психологии и видела результат своей работы, я была уверена, что и этот курс мне должен помочь.

Так и произошло: у меня сейчас гораздо больше сил и энергии, я точно знаю, к чему мне идти и как это делать!

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Во-первых, когда в модуле Ресурсы оказалось, что надо обязательно давать себе время на ничегонеделанье, расслабляться, проводить время без какой-то пользы для окружающих. Кроме того, я наконец осознала, насколько важно спать не менее 7 часов в день, теперь я за этим слежу!

Во-вторых, я поймала инсайты на работе с тенями, выяснила наконец, почему меня бесят некоторые люди и стала выпускать свои тени погулять)))

Еще для меня стало важным открытием когда было какое-то обсуждение в чате, что все мои цели раньше касались не меня, а моей дочери или мужа или мамы, чтобы сделать их жизнь лучше, я вообще никогда не думала, а что же будет лучше для меня.

После того, как я поставила себя на первое место, я смогла сформулировать правильные цели для себя

Очень помогла также работа со своими установками. Еще я поняла, что такое мыслить из позиции "от изобилия". Это очень круто!!

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

При принятии решений я теперь опираюсь на мои ценности и ставлю себя и свои интересы на первое место (во всяком случае, очень стараюсь). Еще спрашиваю свои внутренние субличности: девочку, женщину и старушку, что они об этом думают.

У меня появилась энергия, чтобы идти к своим целям, я расписываю конкретные шаги и анализирую, каких ресурсов мне не хватает на данном этапе.

Я меньше забочусь о мнении окружающих о себе, укрепила границы.

Я стала гораздо больше о себе заботиться, во время курса сделала курс массажа спины, а после прохождения подарила себе курс массажа лица.

Нашла себе хобби в виде собирания алмазной мозаики, это меня очень успокаивает).

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Я у себя на первом самом важном месте, прежде всего надо позаботиться о себе.

Не надо тащить с собой груз прошлых ошибок, обид, невыполненных обещаний, все это отпускаем и движемся вперед.

Не надо загонять себя на пути к целям. Движемся в комфортном темпе, даем себе право на ошибки.

Поддерживать контакт со своими внутренними субличностью, делать их счастливыми.

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Курс «Женщина, которой можно всё» помог мне сдвинуться с мертвой точки, где я находилась последние лет 7-8. В этой точке у меня не было своих желаний, не было ярких эмоций, я постоянно чувствовала себя уставшей.

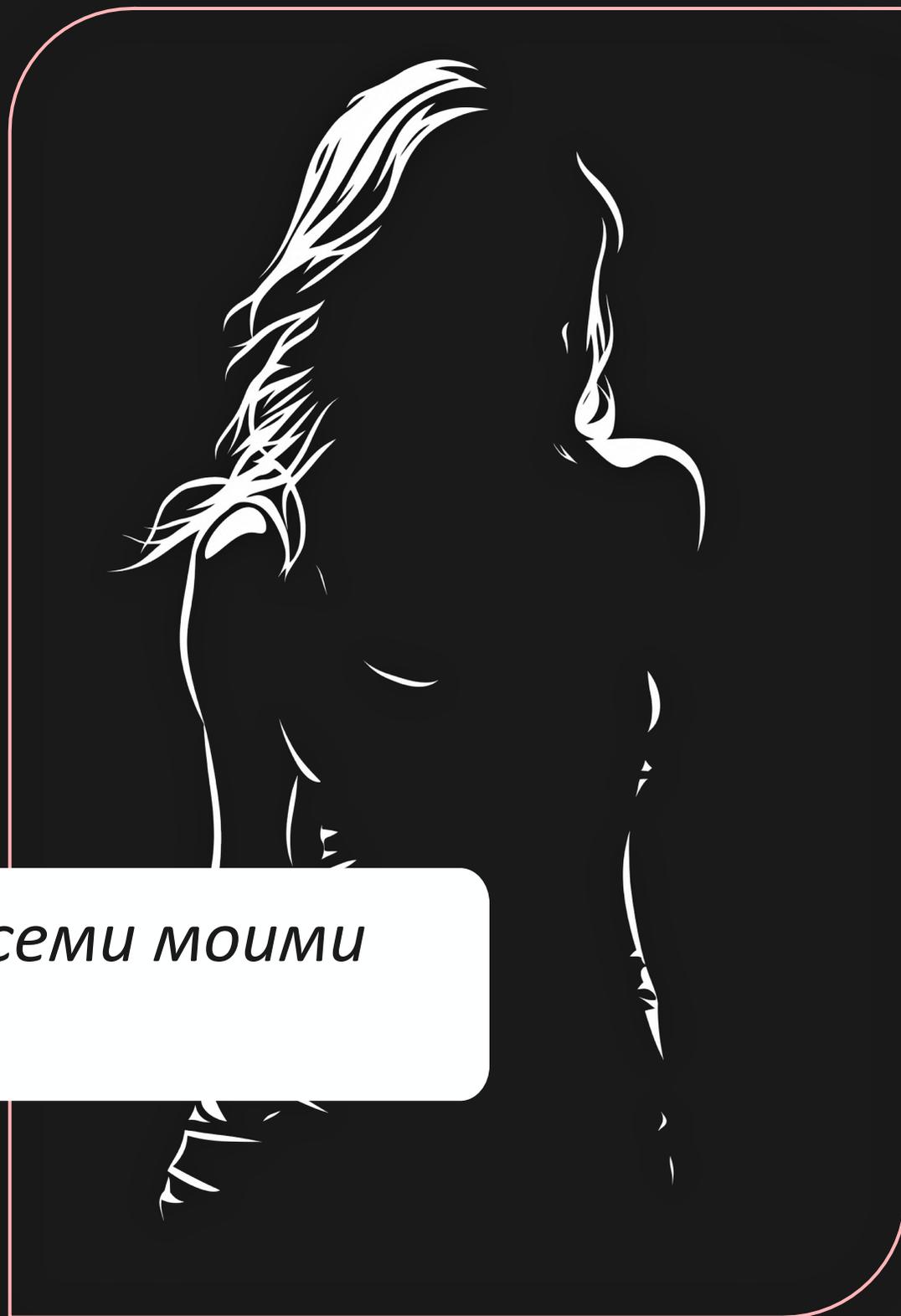
Теперь у меня есть силы, цели, я знаю как себя поддержать по пути к ним!

Я уверена, тебе этот курс тоже поможет! Не жалея потраченных денег, вложения в себя - это самое выгодное вложение!!!

НАДЕЖДА, 43 ГОДА



*Я принимаю себя со всеми моими
демонами и ангелами*



О СЕБЕ

Предприниматель, учусь жить новую жизнь для себя самой. Отправила сына учиться в Питер, теперь взращиваю свой бизнес.

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

Перед тренингом исполнилось моё большое желание. И я находилась в точке тишины и счастья от исполненного.

Но душа требовала дальнейшего развития, а куда идти я не знала. Я была в группе анкетированных перед созданием тренинга. И те вопросы, которые мы разбирали на созвоне, подтолкнули к движению дальше пойти в тренинг.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Мне казалось, что я просто не замечу или обесценю свои изменения, как часто бывало после других тренингов. Это была ключевая точка, почему я боялась идти. Но перемен требуют наши сердца, просто не смогла им противиться.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Именно во время тренинга, я поняла как выросла в психическое плане. Саморефлексия в отчетах куратору, и её ответы, поддержка и внимание к точкам роста, дали то устойчивое понимание, что я сама вижу и замечаю свой рост. Именно это дало, мне сказать что моё мнение для меня самое важное. Инсайт состоял в том, что на возражения критика, у меня уже были готовы ответы, почему Я на своей стороне.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Принимать решения это всегда сложное действие, но теперь я просто взвешиваю его по своей формуле: удовольствие + смелость + доверие к миру + любопытство.

Я теперь всегда на своей стороне, конечно бывают откаты, когда включаются старые паттерны сначала наехать на себя, что я не продуктивна или вообще тряпка, но.... Взвесив всё, я выбираю себя и действую из центра.

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

После тренинга я поняла, что со мной все в порядке, я не хуже и не лучше других людей. Мы все нормальные. Раньше я была сильно забита (и в трудные времена меня спасали мои тени), теперь я могу защитить себя сама, из обычного состояния. Я принимаю себя со всеми моими демонами и ангелами.

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Если ты сомневаешься брать или не брать, значит ты уже знаешь, что показалось - совсем не показалось. Значит в твоей жизни есть вещи, которые ты хочешь изменить. И если ты их не изменила до этого времени, значит и дальше одна ты не справишься.

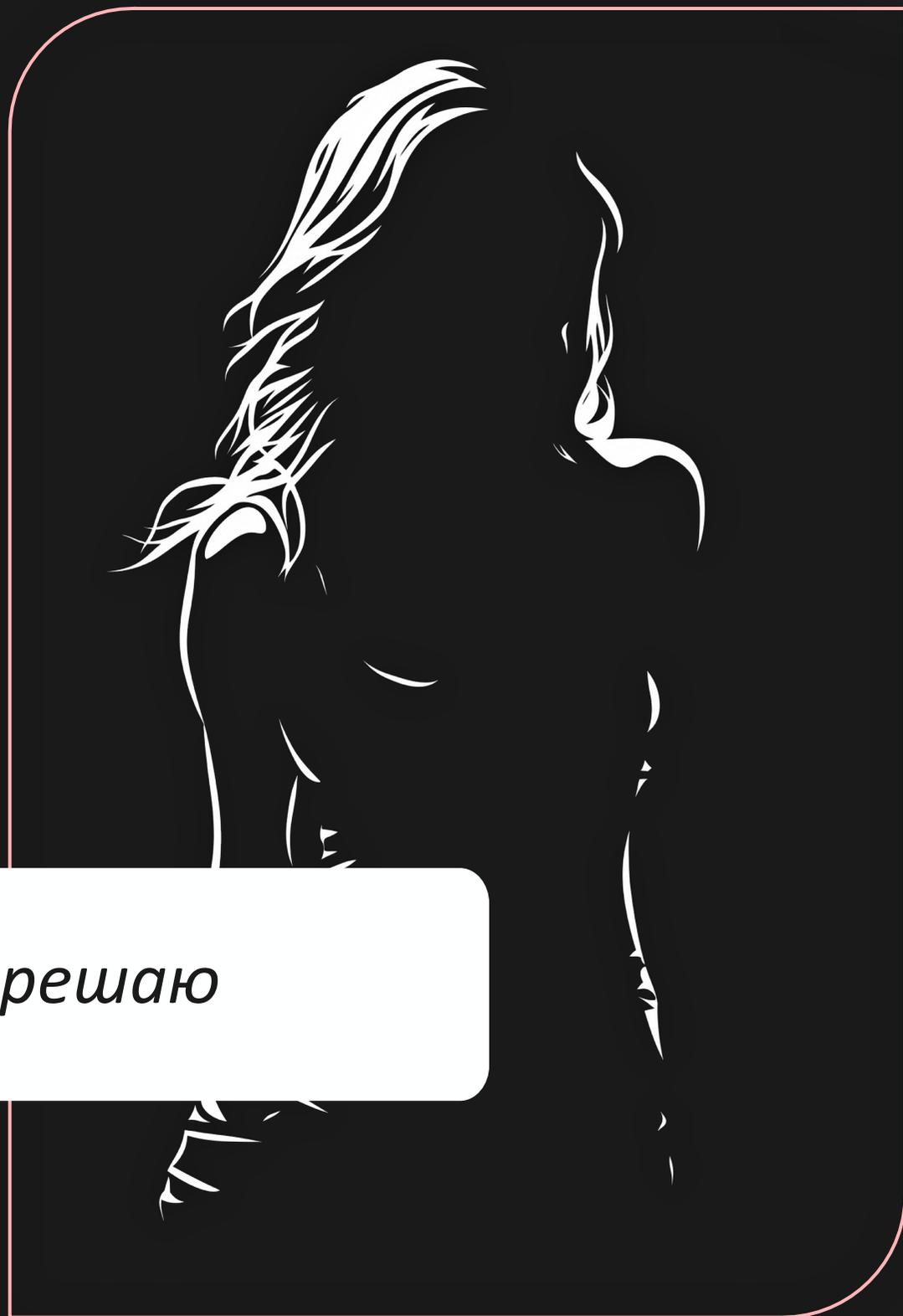
Позволь людям взять тебя за руку и показать тебе насколько ты прекрасна.

Помни, чем больше ты врешь другим, тем больше ты обманываешь себя, тем самым затягивая свое время прийти к себе настоящей.

АННА, 42 ГОДА



Я себе вообще всё разрешаю



О СЕБЕ

Адвокат, моя работа и моя семья (родственники, друзья)

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

У меня не было сил жить. Я тонула в мыслях, страхах, тревогах, не понимала своих чувств и что делать со всем, что навалилось.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Страха не было, я знала, что я что-нибудь для себя обязательно возьму.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Ой, я зашла с опозданием, вовремя сделала только первый месяц. Второй прошла только для сверки себя, а третий даже не приступала!

И это я-то девочка, с синдромом отличницы. Почему? Потому что мне помог первый модуль - ресурсы. Я шла с запросом расчистить внутреннюю кладовку: избавиться от того, что не моё, подкупить нужное, выкинуть хлам, проветрить. И мне помогло. И я так кайфанула, что я всё могу. Я. Сама. Всё. Могу. У меня всё есть, а я растерялась. И так меня накрыло от этого осознания. Хожу - балдю.

Даже загадывать желания пока не хочу, отдыхаю от внутренних процессов. Внутри чисто, тихо и спокойно. Я наконец-то отдыхаю. У меня вернулся интерес к себе, к профессии, я начала себя слышать, учусь чувствовать себя. Я даю себе разрешение и одобрение на всё. Я никого и ничего не жду, я наконец-то живу эту жизнь.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я теперь принимаю решения с позиции перспективы: как я буду исполнять это решение? Оно будет мне в удовольствие или я буду страдать? Толика сомнений и я пересматриваю его. Я себе вообще всё разрешаю.

Я стараюсь сохранять спокойствие и позитив. Стало меньше конфликтов. Я не создаю их внутри и они не ищут выхода наружу. Я бы рекомендовала участницам напоминать про великолепные вебинары, которые есть на платформе. В суете забываешь о них, а они так чудесно дополняют тренинг.

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Я разрешаю себе быть разной. Я разрешаю людям не любить меня, быть мною недовольными, критиковать. Я всё выдержу. Я больше ни в каких соревнованиях не участвую. Все мои медали у меня в кладовке намыты, начищены висят. У меня всё есть.

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

100% идти. Обязательно найдешь что-то для себя. С пустыми руками не уйдешь.

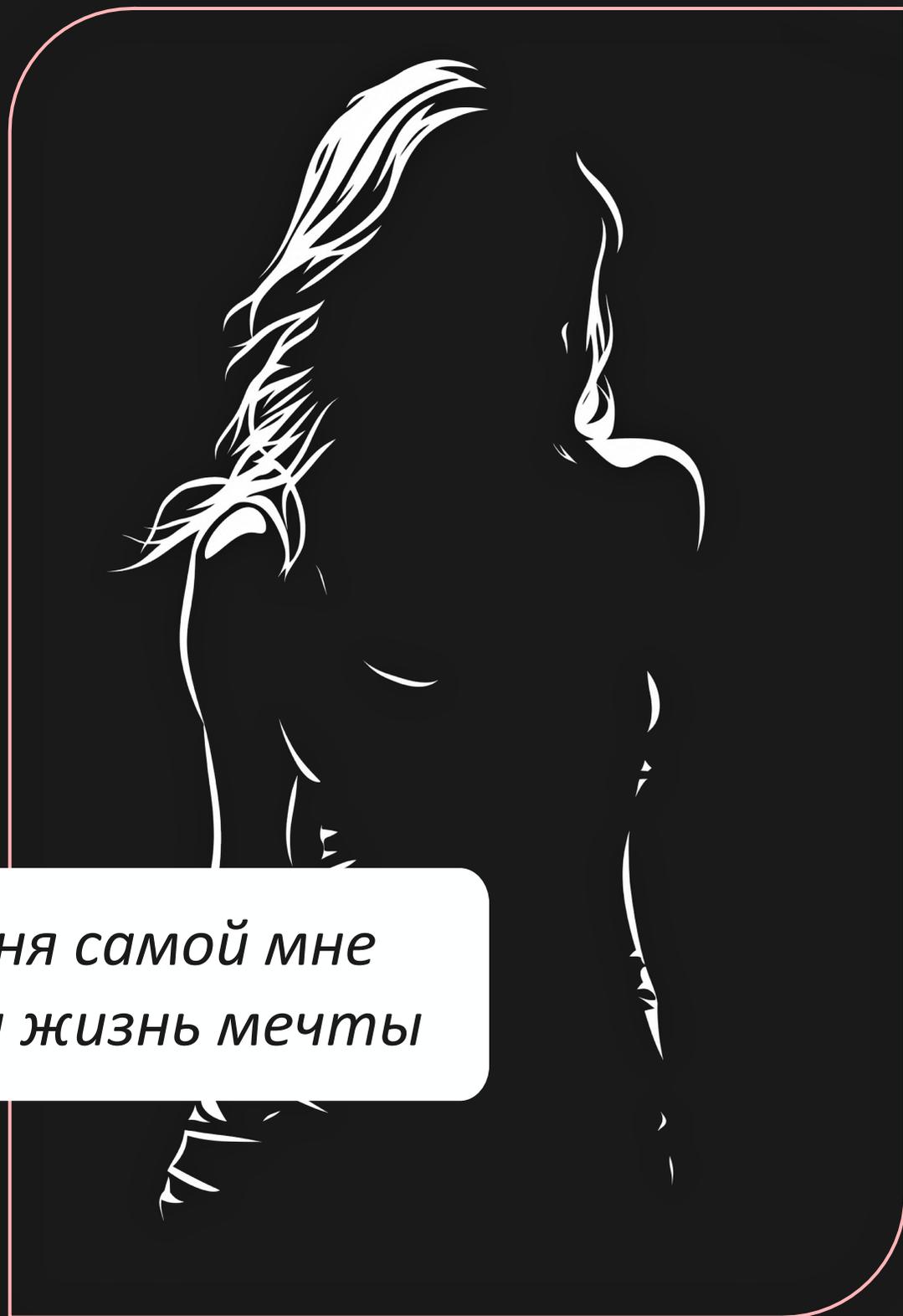
Колоссальная поддержка кураторов тренинга, девочек из чата. Особенно чат: ты поймешь, что ты не одна, что столько чудесных девочек как и ты растеряны, ищут ответы на вопросы и поддержку.

Светлана и её чудесная команда напомнят тебе какая ты классная и вернут желание жить.

ГУЛЬШАТ, 31 ГОД



Я поняла, что кроме меня самой мне никто не даст право на жизнь мечты



О СЕБЕ

Работаю консультантом, для меня важно постоянно развиваться, расти духовно, не бросать себя, помогать себе переживать трудности, делать так, чтобы я училась об свой опыт как можно более комфортно, без лишних драм и травм 🙏

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

Я поняла, что не хочу жить так, как сейчас - просто существовать, работать и грустить.

Хочу по-другому, хочу перемен. Толчком стал страх проебать свои лучшие годы.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Переживала, что уйду в прокрастинацию и ничего не возьму от тренинга. Переживала, что будут проблемы с деньгами и не смогу закрыть рассрочку

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Когда я поняла, что делаю «достаточно». Текущей меня уже достаточно для всего. Когда я поняла, что не обязательно быть умной, все знать, все уметь, во всем хорошо разбираться, чтобы быть любимой и хорошо зарабатывать.

Когда я скинула с себя обещание быть успешной, самодостаточной бизнес леди и просто жить, как получается.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я стала больше принимать теневые стороны свои и других. Стала разрешать ошибаться, быть «плохой», некорректной - себе и другим людям. Проще теперь к этому отношусь. Стала спокойнее относиться к своим промахам, меньше себя ругаю, разрешаю себе быть неидеальной.

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Я поняла, что кроме меня самой мне никто не даст право на жизнь мечты. Надо реально самой себе разрешить, это внутреннее решение. Я сама себя ограничиваю во всём. И сама от этого страдаю. А другим - похуй - позавидуют и забудут, все думают о себе. Так зачем я собой жертвую?

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Лучше сделать и жалеть, чем не сделать и жалеть. Делайте. Живите сейчас. Хуже не будет.

АННА, 33 ГОДА



Я уволилась и начала свой бизнес



О СЕБЕ

Я Аня, и еще полгода назад я была одним из топовых менеджеров продаж одной из топовых российских IT-компаний.

Теперь я ушла из найма развивать собственное дело, о котором где-то на подкорке давно мечтала, но в силу разных убеждений не могла себе позволить.

И я счастлива)

Потому что в жизни для меня важно слышать себя, свои чувства и желания, о которых говорят мои внутренние голоса.

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

С материальной точки зрения я была уверена, что я живу сейчас свою лучшую жизнь. Вместе с тем, было много вопросов по типу «а точно ли это так», «что делать с тем, что я хочу больше», «как этого достичь» и тд. Я интуитивно понимала, что я точно хочу изменений в работе (еще в январе я поставила план закончить этот год в другой роли внутри компании или за ее пределами).

В середине года на меня свалилось сильное травмирующее событие. Не буду вдаваться в подробности, скажу только, что оно позволило мне замедлиться (я бы даже сказала, замереть). Я как будто посмотрела на свою жизнь сверху, у меня разрушились многие маячки, разорвались шаблоны и ребром встало понимание, что так больше продолжаться не может. Как раз параллельно этому у Светы с командой шла подготовка к запуску нового тренинга. Я ознакомилась с программой и поняла - ну вот же оно! С одной стороны я, которая здесь и сейчас требует изменений, но у ее в силу обстоятельств нет на это сил, а с другой стороны - новый курс, который расскажет, как не только получать, но и СОЗДАВАТЬ ресурсы, как ставить цели и понять чего ты действительно хочешь, как научиться строить мотивацию не «от», а «к».

Решение о тренинге у меня было без колебаний.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

У меня не было страха, что ничего не изменится. Просто потому, что я уже много лет живу в парадигме «если хочешь других результатов, нужно совершать ДРУГИЕ действия». Я была уверена в том, что изменения будут.

Как минимум, умение владеть своими ресурсами поможет мне быстрее справиться с депрессивным расстройством, в котором я на тот момент находилась.

На момент запуска курса у меня все дороги сошлись в одной точке: семейное горе выбило почву из под ног, работа больше не приносила удовольствия (как выяснилось, хорошей зарплаты не всегда достаточно для счастья) и еще всякое.

Я со Светой много лет как подписчик.

И я была уверена - ХУЖЕ точно не будет, но вероятность того, что будет ЛУЧШЕ слишком велика. Ее продукты мне и раньше помогали, поэтому в полезности материала у меня сомнений не возникло. Да тут еще и программа, считай, под мой запрос. Начала я ждала прямо с нетерпением)

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Одним из первых и самых сильных инсайтов стало понимание того, что я больше не получаю удовлетворение от работы, потому что направление, в которое постепенно уходила компания, стало противоречить моим внутренним ценностям.

Я как раз размышляла над сменой своей деятельности, однако, я планировала либо перейти в другое направление, либо в своем пойти на руководящую роль.

В первом модуле мы как раз учились смотреть внутрь себя, раскапывали свои жизненные приоритеты, строили опоры.

Второе важнейшее открытие - это Ресурсы. Самый первый урок как раз с этого и начинается: ресурсы - это база. Если насадить даже позитивные изменения на человека в ресурсном спаде, ничего хорошего не выйдет. Я с большим вниманием к этому отнеслась, ресурс стал расти и расти при этом контролируемо, я поняла, что я сама этим управляю! Это был восторг.

Дальше эти два инсайта соединились.

Я обозначила вслух себе свои ценности, мне стало понятно, что моя работа их не подпитывает.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Благодаря практике у меня стало достаточно внутренних (да и внешних) ресурсов, чтобы совершать изменения.

Я смогла разглядеть свою истинную цель: мне не надо работать в той же компании руководителем (потому что ценности и бла бла бла). Мне не надо уходить в другую компанию и делать там то же самое. Я поняла, что на самом деле я хочу уйти из найма и развивать свое дело.

С этого момента у меня началась новая и очень интересная глава в жизни. Не буду говорить, что всё легко и радужно, это не так. Но все как минимум, ново, интересно, и мне по силам.

Я бы сказала, что удалось освободиться из зыбучих песков, теперь дальше я чешу по джунглям в темноте и без топора, но одно понятно точно: Я НЕ ТОНУ И НЕ СУЩЕСТВУЮ, Я ЖИВУ.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

- теперь свои решения я принимаю сверяясь с внутренним компасом: а соответствует ли это моей цели? моим ценностям? моим жизненным приоритетом? не ущемляю ли я себя, соглашаясь с чужим предложением?
- мое состояние теперь для меня более прозрачно и контролируемо в хорошем смысле этого слова. Теперь виноваты не магнитные бури и пмс. Теперь, когда я на спаде, я быстро могу определить, чем и как себя сейчас поддержать и себе помочь (я придумала себе даже чек-лист по быстрому наращиванию внутреннего ресурса)
- отношения с окружающими теперь действительно складываются немного иначе. Во-первых, окружение чистится, я сокращаю общение с теми, кто тянет из меня силы. Во-вторых, я замечая, что мои изменения помогают меняться другим, тем, кто тоже хотел изменений, но не знал как. В-третьих, отношения с самым главным человеком в моей жизни - с собой - вышли на новый уровень: я стала внимательнее к себе, стала проявлять больше заботы, все меньше и меньше у меня самопиздинга и сомнений в своих силах (точно знаю, что наступит тот момент, когда самопиздинг вообще уйдет из моей жизни. Пока он еще есть, но я уже способна его заметить и выкинуть нахрен).

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

- я уволилась и начала свой бизнес. Я оказываю услуги в сфере рекламы и у меня уже есть первый клиент. На данный момент мы уже продлили контракт на второй месяц.

Пусть все идет немного не по плану, который я прорисовала в своей голове, но самое главное для меня вот что: да, пусть не все получается. Да, пусть все получается не так. Да, есть трудности и никто не бежит ко мне с мешками денег.

Но. Прошлая Я уже б давно сказала «ой все, я сматываю удочки, это не для меня».

Новая Я пробует снова и снова, лезет в горку, оступается, катится к подножию, встает и пробует еще раз.

Для меня это реально нечто новое, необычное.

А все благодаря тому, что поставленная цель - моя на 200%, не чья-нибудь извне, а моя-моя. И мотивация правильная. И страхов перед ней я больше не боюсь. А если и боюсь, то ссу, но делаю (тоже кстати новый для меня навык).

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Я теперь уверенная в себе. Я наконец признала, что моего опыта и экспертизы достаточно, чтобы делать то что я делаю, ушла установка «бизнес не для меня, у меня нет предпринимательской жилки и мозгов для собственного дела».

Я научилась быть смелой. Смелый - это не тот, кто ничего не боится. Это тот, кто боится - но делает.

Я научилась просить поддержку. Казалось бы, банально, но факт: это оказалось трудной задачей. На тренинге я попрощалась с убеждением «мои проблемы никого не ебут, зачем кого-то ими отвлекать». Благодаря этому у меня освободилось колоссальное количество энергии, которой я нахожу применение в других сферах.

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Дорогие женщины. Каждой из нас можно всё, просто не все об этом знают!

Рано или поздно вы дойдете до этого.

Можно прийти сейчас, можно через год, а можно только на смертном одре.

Что бы ты делала, если бы тебе реально было можно всё? Какая бы ты была? Какую бы жизнь ты жила?

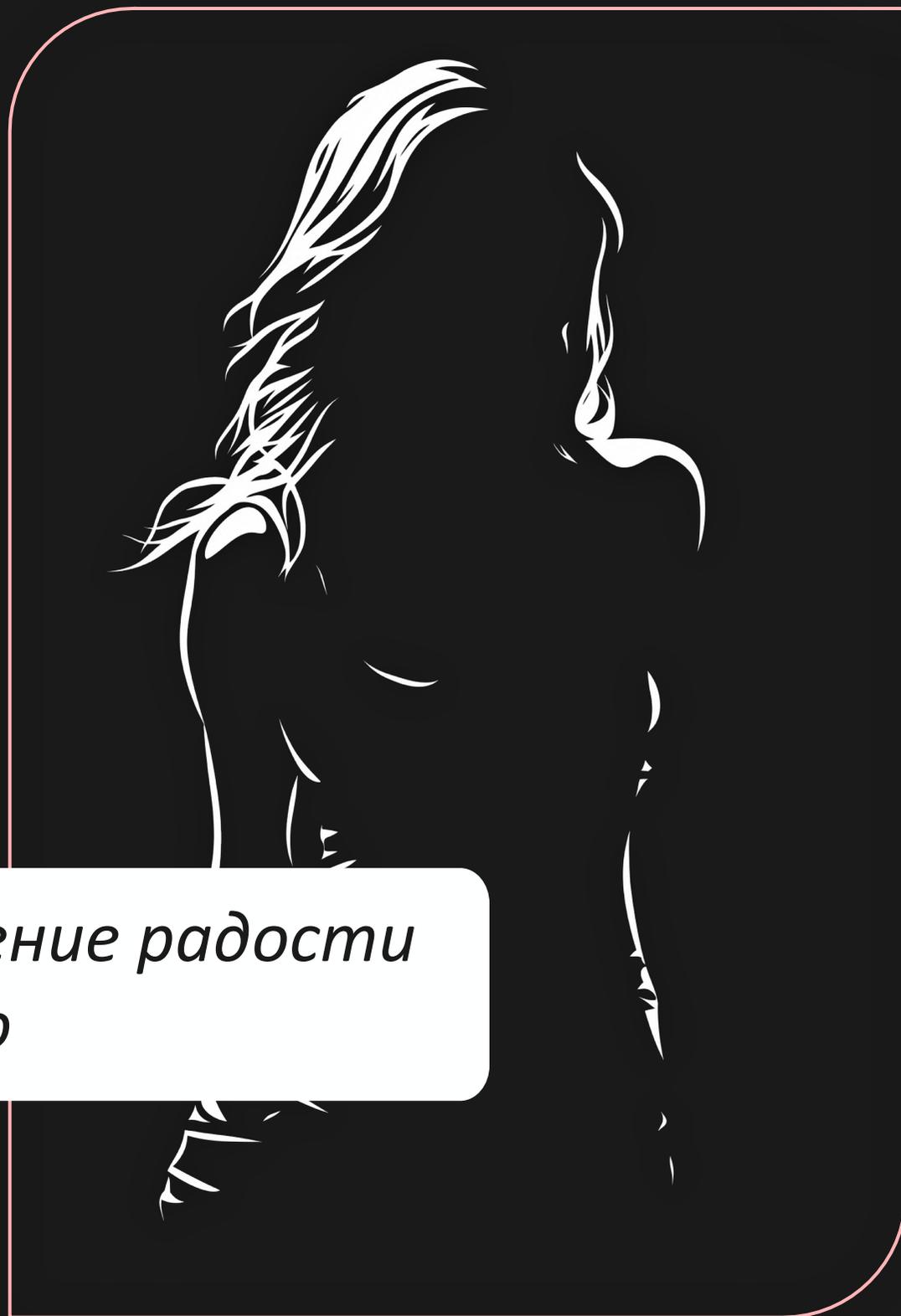
Если твоя картинка не совпадает с твоей текущей жизнью, значит тебе точно ужен этот тренинг.

Не жди до полной темноты. С курсом ты придешь к точке Б во много раз быстрее)))

ИРИНА, 29 ЛЕТ



*Я вернула себе ощущение радости
от того, что я делаю*



О СЕБЕ

Я связана с культурой и искусством - я исследовательница моды и фотограф. Самое важное для меня в жизни - это любовь в широком смысле слова.

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

Хотелось поддержки и перемен, не знала, где найти ресурс и на чем сфокусироваться для того, чтобы чувствовать себя удовлетворенной и реализованной.

Был запрос на то, чтобы выстроить свой фундамент, внутренние и внешние опоры и проявить себя без чувства страха. Я ушла с офисной работы, и мне нужен был толчок, чтобы начать работать на себя, развиваясь в арт-сфере. Плюс нужна была сверка по ценностям, хотела понять, что со мной все так.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Решиться пойти на тренинг помогло полное доверие к Свете и ее продуктам. Этот тренинг - не первое, что я прохожу у Светы, всегда были результаты. Страх, что «ничего не изменится» не было, но было осознание, что это не быстрые изменения, но я в них нуждалась и я к ним готова.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Самым важным открытием стало четкое осознание своих теневых сторон. Это помогло мне принять их в себе, и использовать во благо.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

У меня пропал страх относительно чужого мнения и чужой оценки моей работы. Я вернула себе ощущение радости от того, что я делаю. И самое важное – я поняла, что в работе мне, прежде всего, важна радость и фан, это меня заряжает.

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Такое чувство, будто я откопала свои старые черты характера, которые давали мне энергию в подростковом возрасте, но которые после я долго зарывала, потому что думала, будто они мешают моим друзьям любить меня. Но сейчас они снова дают мне защиту и дополняют меня, теперь я – полная я.

Мне перестало нравиться задаваться вопросами «а вдруг?», «а что будет, если..?». Мне стало просто на это все равно, и это здорово облегчает жизнь. Я делаю так, как чувствую и как правильно мне.

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Буквально вчера я сказала это своей сестре: «Если перед тобой сейчас стоит этот вопрос – это значит, что ты готова принять эту информацию. Позволь специалистам помочь тебе, а не ходи сама кругами вокруг да около целый год, съедая себя изнутри»



ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

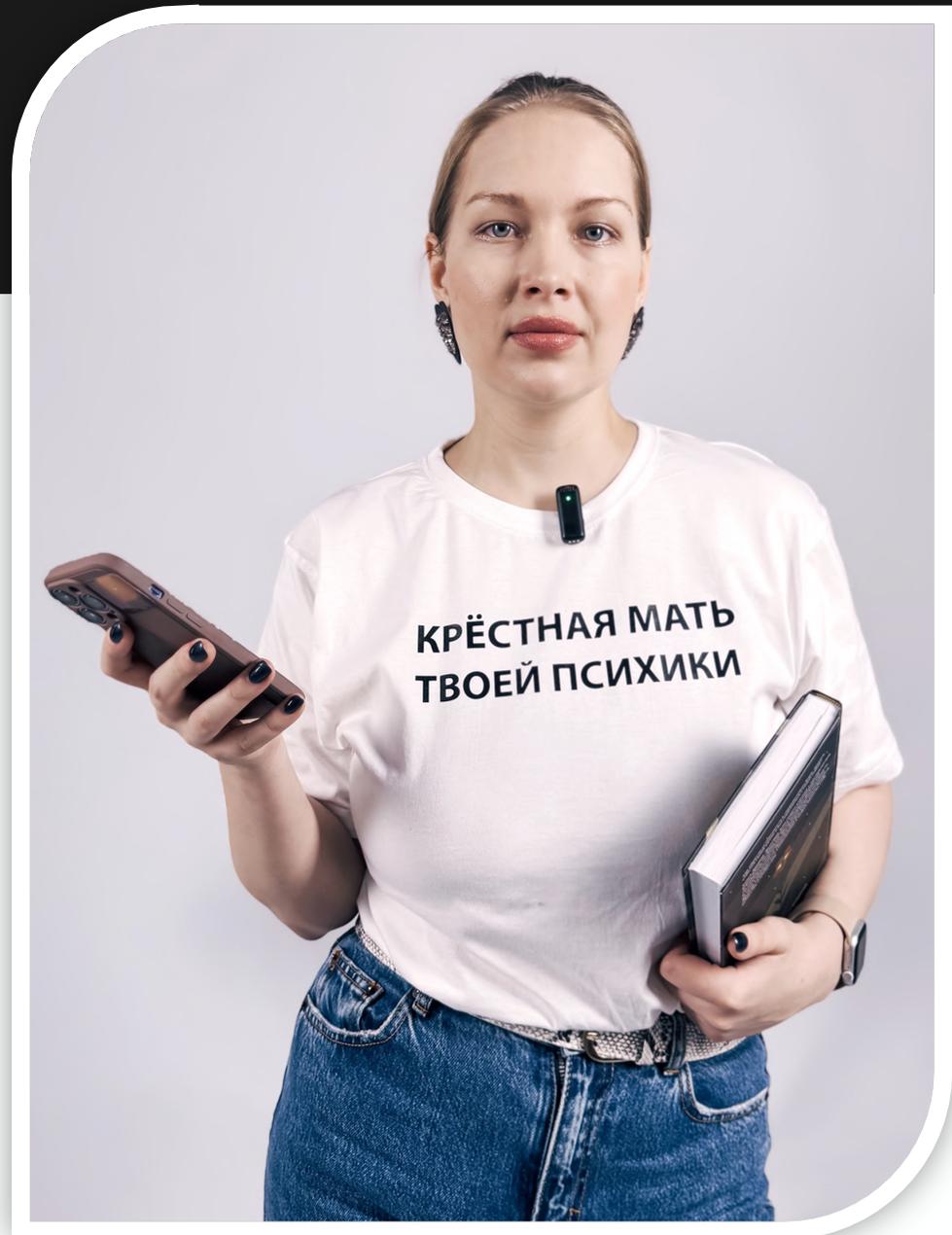
Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

АВТОР ТРЕНИНГА

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- Супервизор и наставник для психологов
- Член ассоциаций ЕАРПП и АКПП
- Создала свой онлайн-центр психологических консультаций **«МОЙ ПСИХОЛОГ»**
- Автор многих проектов, которые меняют жизни людей



КОГО Я ЖДУ НА ПРОГРАММЕ



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

ЧТО КОНКРЕТНО ТЫ ПОЛУЧИШЬ В ПРОГРАММЕ

1

12 уроков с теорией и практическими заданиями

2

12 практических встреч с куратором-психологом
+ 3 встречи со Светланой Фёдоровой

3

Практики на ресурсное состояние и понимание
своих ценностей

4

Практики по работе с внутренним критиком

5

Практики на любовь к себе, самоподдержку,
проработку страхов и убеждений

6

Практики на воссоединение со своими темными
сторонами и поиск своего стиля

7

5 алгоритмов постановки целей

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про ресурсы»?

Укрепились личные границы, появилось больше смелости в действиях. Появилось понимание что происходит с моими ресурсами, ценностями

Что изменилось за время первого модуля? Что ***** стало по-другому?

Чаще нахожусь в более расслабленном и спокойном состоянии. По-другому смотрю на свои достижения

Что изменилось за время первого модуля? Что ***** стало по-другому?

Для меня очень важно стало принятие того, что можно двигаться планомерно небольшими шагами, и то, что начала это делать

Что особенно помогло двигаться вперед? *****

желание получить желаемое, Ваш позитивный посыл (каждого участвующего профессионала), предоставляемая информация без преград и воды, я практик, мне это нравится и для меня хорошо работает

Что изменилось за время первого модуля? Что ***** стало по-другому?

Более четкое видение своих ценностей, ресурсов и задач над которыми стоит поработать

Какие новые навыки и знания появились после ***** прохождения первого модуля?

Навык отслеживания своих ресурсов и определение задач в интересах своих ценностей

Что изменилось за время первого модуля? Что ***** стало по-другому?

Гораздо меньше самокритики, больше заботы о себе.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

О чем еще ты считаешь важным написать?

Хочу сказать спасибо за то, что благодаря стараниям появился такой шикарный продукт, который настолько чётко попадает в мои запросы. Если честно - сначала я думала, что раскачаюсь и увижу результаты где-то ко второму-третьему месяцу, но получила их уже после первого же урока (а точнее, что-то даже ещё на этапе прогрева - потому что знала, что пойду на тренинг и там помогут, поддержат, а значит можно быть и посмелее))

Это просто вау <3

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про ресурсы»? *

Чувствую силу внутри себя. Начала рефлексировать на тему места отношений в моей жизни сейчас

Что больше всего удивило? *

Что вместо вины можно испытывать благодарность, что власть может быть "хорошим" ресурсом, а не тиранией, то, что даже маленькое желание вроде "попить вкусный кофе" можно раскрутить то того, что оно внесёт вклад в целый мир

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому?

Стала более спокойной, свободной, открытой, проявленной, замечаю больше всякого красивого и себя стала больше украшать)), стала больше думать в сторону музыкального творчества

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про ресурсы»?

Послать в жопу вину.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Какие новые навыки и знания появились после прохождения первого модуля? *

Увидела у себя нарциссическую травму (в личной терапии с этим), менять чувство вины на благодарность (не только касательно дохода, но и в другом), поиск и внедрение ролевых моделей (более осознанное и активное теперь), навык якориться на ресурсном состоянии

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про ресурсы»?

Чувствую силу внутри себя. Начала рефлексировать на тему места отношений в моей жизни сейчас

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому? *

Стала более спокойной, свободной, открытой, проявленной, замечаю больше всякого красивого и себя стала больше украшать)), стала больше думать в сторону музыкального творчества

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому? *

Увидела, где у меня и что проседает. Стала внимательнее относиться к сигналам тела, к эмоциям

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

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про тебя»? *

Мой крутой результат такой за оба модуля: я при афигенных сейчас нагрузках чувствую себя не изможденной, обиженной или т.п. Получаю постоянно комментарии - как я могу быть такой отдохнувшей при моем графике и свежей. Я научилась давать себе отдых в разных видах. Я максимум усталость, и после отдыха я готова трудиться. Я научилась находить больше поводов для ресурса, радости, работы, всего в общем. Я отвалила от себя с критикой, что не смогу, не достойна. Это проскакивает крайне редко сейчас, когда усталость сильная. И самое, за чем я шла на тренинг- я нашла те рычаги, которыми либо быстрее выхожу из плохого настроения (самопиздинга, недовлетворенности всем), либо не проваливаюсь так глубоко, либо при тех же обстоятельствах просто меня это не задевает.

Какие новые навыки и знания появились после прохождения второго модуля? *

Отпускать незавершённые дела, обиды, стала быстрее идти к своим целям (даже к тем, которые были "отложенными") - сила маленьких шагов

О чем еще ты считаешь важным написать?

Считаю важным написать, что системные знания, данные крутым спецом + желание работать с ними = реальный результат.

Не то, чтобы я не догадывалась об этом, просто для меня эта сфера деятельности совершенно не знакомая, я сюда никогда осознанно ничего не вкладывала.

И мне нравится очень результат. Благодарю!

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Какие новые навыки и знания появились после *
прохождения второго модуля?

Я могу значительно быстрее найти ресурс для всего и во всех ситуациях (которые были за последний месяц). Это делать легче, спокойнее, как отработанный навык, как привычка.

... время второго модуля? Что *
стало по-другому?

Я смогла отпустить ситуацию, которая из меня вытягивала просто тонну ресурса, наладились отношения с мужем

Какие новые навыки и знания появились после *
прохождения второго модуля?

Я могу значительно быстрее найти ресурс для всего и во всех ситуациях (которые были за последний месяц). Это делать легче, спокойнее, как отработанный навык, как привычка.

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Что изменилось за время третьего модуля? Что *
стало по-другому?

Этот модуль оказался для меня не таким, как первые два. Какой-то более личный, что ли. Более системный. Более осязаемый.

Что изменилось? Мне стало понятно, почему целей иногда нет или почему они не получаются. Теперь я понимаю, как проверить цель на истинность и отличить ее от навязанной извне или компенсаторной. Моя внутренняя уверенность, заботливо выхоженная в первых двух модулях, окрепла, скелет оброс мышцами.

Что изменилось за время третьего модуля? Что *
стало по-другому?

С критиком и контролером мы начали налаживать отношения. Цели и желания, если они возникают, начала проверять на истинность (часто это реакция на соцсети или внутреннего перфекциониста)

Какой твой **главный результат** по итогам **тренинга «Женщина, которой можно всё»**? *

Цели, жидкие перед курсом, упорядочены и сформированы, ресурсы, нужные для их достижения, обозначены, есть дальнейший пошаговый план.
А, ну и айфон 15 про макс 256 гб скоро у меня будет))))

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

О чем еще ты считаешь важным написать?

Хочу добавить, что важным топливом на пути к целям явился освободившийся ресурс. Много жрала у меня тревога за мать и деда. Я потеряла в сентябре маму, дед ушел из жизни менее двух недель назад.

В первый раз (тоже благодаря тренингу) я поняла, что такое освободившиеся ресурсы и как их правильно направить куда мне надо.

На второй потере я сориентировалась еще даже до того, как успела что-то понять.

Вот они, новые нейронные связи в действии.

Спасибо <3

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про цели и желания»? *

Принципиально ДРУГОЙ взгляд на достижение цели, без ненависти к себе, но с любопытством. И я закрепила умение хвалить себя за маленькие шаги.

Какой твой **главный результат** по итогам тренинга «Женщина, которой можно всё»? *

Я перестала себя уничтожать. Я нашла в себе силы встретиться с тенью и признать их поступки там где хорошая девочка была бессильна. Я увидела, что бывает путь, где я себя поддерживаю и даю себе то, что раньше ждала (требовала) от других.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про цели и желания»? *

Я забрала себе идею о том, что мечты должны быть такие, чтобы вселенная охуела.

А засмартованные мечты - уже цели.

Круто иметь очень масштабные и амбициозные желания. Вот такие у меня реально вызывают неподдельный интерес и азарт.

А как их расщепить на атомы и реализовать - я теперь знаю, справляться с трудностями на пути смогу.

Спасибо за новые (или старые, но очищенные от пыли и песка?..) навыки.

Я теперь как супермэн, только круче)

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про цели и желания»? *

У меня есть цели и желания. Именно мои, такие как Я хочу и к чему Я стремлюсь.

Какой твой **главный результат** по итогам тренинга «Женщина, которой можно всё»? *

Осознание того, сколько нас таких сильных, смелых, любящих, но повернувших не туда. Понимание того, что всегда есть кто-то рядом, кто поможет, подскажет, поддержит или даже просто выслушает без обвинений в нытье. Причем это все не из обесценивания себя, а из позиции взрослого и цельного человека, который тоже много пережил, который через испытания смог стать сильным и смелым, и способным помочь себе и другим.

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.
- Ваши отчеты видит только ваш куратор (2 тариф).
- Смотрите в удобное для вас время.
- Чат в Telegram для каждого тарифа.
- Запись всех уроков и встреч будет.



СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ **НУЖНО ИНВЕСТИРОВАТЬ**



- 15-20 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

Главное посмотреть урок (15-20 мин), чтобы запустить необходимые психические процессы, которые приведут тебя в ресурсное состояние и **реальные шаги к твоим целям и желаниям, которые ты хочешь.**

СЕЙЧАС ПРОСТО ОСТАВЬ ЗАЯВКУ



ЖЕНЩИНА
КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ
ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

АНКЕТА ПРЕДЗАПИСИ

СТАРТ ПРОГРАММЫ - 03 ФЕВРАЛЯ 2025

Чтобы сохранить изменения, [войдите в аккаунт Google](#). [Подробнее...](#)

***Обязательный вопрос**



ИЛИ НАПИШИТЕ В ПОДДЕРЖКУ КАТЕ

+7 919 155 22 41



Просканируй меня



@FYODOROVA_SS



Просканируй меня





@FYODOROVASS

@FYODOROVASS

МОЙ ПСИХОЛОГ



mysychologist.online



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ОБ ЭТОМ ПОМНИ