



ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ

УРОК 1

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

ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ПРОЖИВАЕШЬ:



Я задолбалась



Я уперлась в некий потолок и у меня не получается двинуться дальше



Как будто бы энергии стало меньше



У меня есть желания, я хочу их исполнять, но не получается

ЭТОТ УРОК ПОМОЖЕТ ТЕБЕ



Увидеть все свои ресурсы
и дать им оценку



ВАЖНО

**БАЗОВОЕ СОСТОЯНИЕ УСПЕШНОГО
ОБУЧЕНИЯ СЕБЯ НОВЫМ НАВЫКАМ НЕ
ДОЛЖНО БЫТЬ ИЗ НАРЦИССИЧЕСКОЙ
ТРАВМЫ !**

ПРИЗНАКИ НАРЦИССИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

01

Самокритика и злость на себя (тогда твой фокус на твоих недостатках и неудачах);

02

Презрение к окружающим («я развиваюсь, а они планктон»);

03

Потеря смысла (саморазвитие становится самоцелью, а не то, ради чего оно совершается, например: подарить человеку без ног коньки, чтобы гордо заявлять о своей благотворительности);

ПРИЗНАКИ НАРЦИССИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

04

Высоченные стандарты, на которые человек пытается равняться (например: выбрать ролевыми моделями миллионеров, которые встают в 4 утра, сидят на жесткой модной диете и всегда улыбаются)



Если мы совершенствуем себя из нарциссической травмы, то при недостатке поддержки и качественного самомониторинга, фокус смещается с себя и своих целей на других, в итоге результативность ниже!

КАКИЕ РЕСУРСЫ БЫВАЮТ



Поставь « + » напротив тех ресурсов, которые у тебя уже есть. Неважно, в совершенстве они или нет, **они есть и этого достаточно!** Как себя чувствуешь?

ТЫ - СГУСТОК РЕСУРСОВ

ПРОСТО НЕ ВСЕ ИСПОЛЬЗУЕШЬ

ТЕЛО

физическая активность,
секс, сон, еда, здоровье,
отдых от целей и ролей

ИНТЕЛЛЕКТ

обучение, работа,
ролевые модели,
правильный фокус

ДУХ

творчество, мотивация,
вклад в мир, ценности

ЭМОЦИИ

отношения и
способность удерживать
устойчивое нужное
состояние долгое время

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

ТАМАРА И 53 МИЛЛИАРДА ДОЛЛАРОВ

Что мы видим?

Однозначно нарциссическая травма и **цель, поставленная из дефицита**, а не от сердца.

ЗАДАНИЕ:

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИДТИ ДАЛЬШЕ, МАКСИМАЛЬНО ПОДРОБНО И РАЗВЕРНУТО ОТВЕЬТЕ СЕБЕ НА ВОПРОСЫ:

1

Как я пойму, что мой ресурс увеличился?

2

Ради чего мне нужно провести ревизию ресурсов?

3

Готова ли я держать фокус на нужном мне ресурсном состоянии?

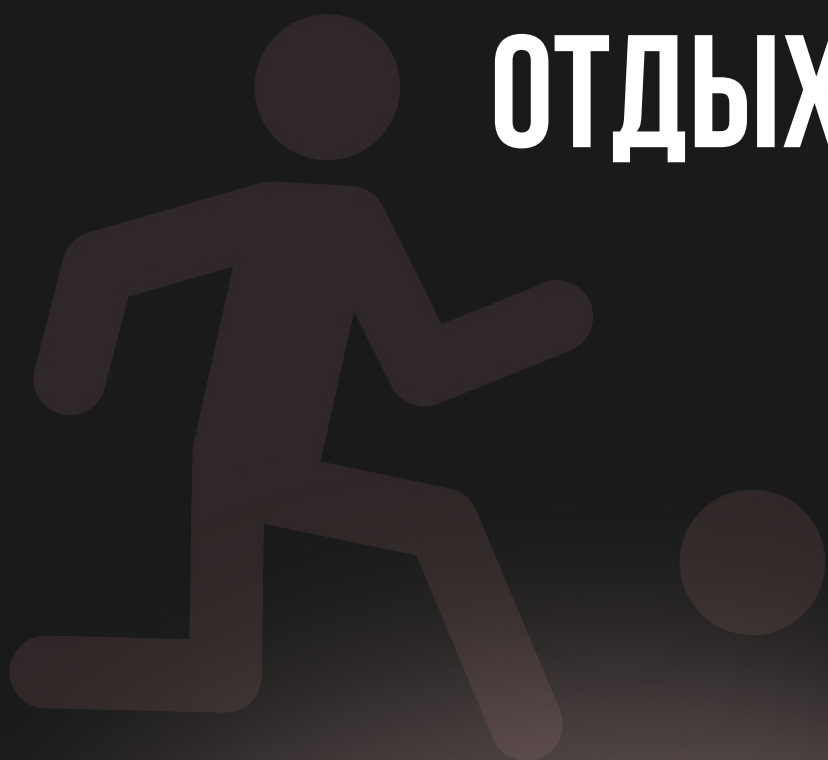
4

Если я - **Женщина, которой можно всё**, как это влияет на мои ресурсы?



ТЕЛО

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ,
СЕКС, СОН, ЕДА, ЗДОРОВЬЕ,
ОТДЫХ ОТ ЦЕЛЕЙ И РОЛЕЙ**



ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РЕСУРС ТЕЛА:

1

Физическая активность должна нравиться!

Рекомендации ВОЗ о минимальной нагрузке для людей с малоподвижным уровнем жизни: Взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой (например, 2,5-5 часов ходить); или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой (например, 1,15-2,5 часа бежать);

2

Сексуальные потребности реализовываются хотя бы на уровне сексуальных фантазий и самоудовлетворения.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РЕСУРС ТЕЛА:

3

Сон: 7-9 часов сна, при нестабильном графике работы перерывы на дневной сон, за 1-2 часа до сна убрать гаджеты, телевизор, беспокойства. погуглите рекомендации российского общества сомнологов и следуйте им.

4

Еда. В доказательной диетологии и психологии есть простые правила здорового пищевого поведения: есть строго по голоду, прекращать есть как только почувствуешь насыщение. побольше клетчатки и поменьше продуктов длительной переработки.

5

Здоровье. Ежегодно проверяемся, чекапимся. Минимум: терапевт, стоматолог, гинеколог, маммолог, экг и эндокринолог после 35.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

ОЛЯ И ПОЭТАПНОЕ МЕДЛЕННОЕ ВНЕДРЕНИЕ

Сперва у Оли появилась регулярная диспансеризация в «бесплатной» поликлинике. Это уменьшило её тревогу по здоровью, она почувствовала себя увереннее.

Затем Оля наладила пищевое поведение и достаточно легко незаметно для себя сбросила 5 кг. Ей понравилось, некоторые вещи теперь лучше сидят на ней. Уверенности прибавляется.

Через пару лет уход за собой и психогигиена стали рутиной, Оля стала лучше себя чувствовать, энергии прибавилось. Оля берет сложные цели по карьере.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РЕСУРС ТЕЛА:

6

Отдых от целей и ролей: запланированный отдых в отпуске, ничегонеделанье, глупые бессмысленные занятия и время на себя - это профилактика выгорания от семьи и работы.



Если включается вина, неловкость, тревога, и др. непозволение себе «потупить» – это невротичное.

Почаще напоминай себе, что ты уже сделала, подбадривай себя тем, что твой ресурс ограничен и ты учишься чувствовать свои циклы отдыха-напряжения.

3 ДОВОДА ДЛЯ ТВОЕЙ ТРЕВОЖНОЙ ИЛИ КРИТИКУЮЩЕЙ ЧАСТИ

01

02

03

1

Простои эффективны для работы головного мозга.

Они пополняют уровни запасов глюкозы и кислорода, позволяют лучше обрабатывать информацию, способствуют повышению уровня уверенности в собственных силах.

Исследования показали, что разум незаметно трудится над решением сложных задач, пока наши мысли отвлечены.

Если тебе приходили в голову классные решения пока ты моешь посуду или принимаешь ванну - **ЭТО ОНО.**

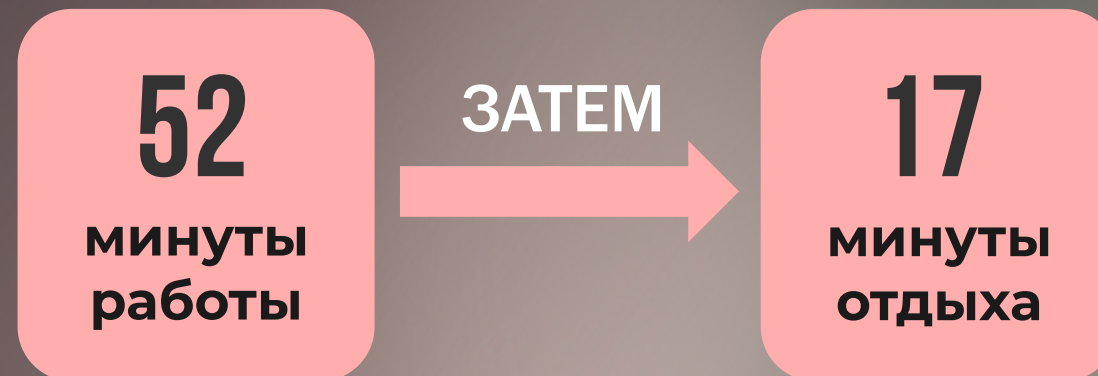
Множество научных открытий произошли в момент, когда ученые бездельничали, отдыхали, отпустив мозг на свободу.

01

02

03

Исследование выявило идеальное соотношение



Те, кто придерживается такого режима, демонстрируют удивительную концентрацию на выполняемых заданиях. В течение практически целого часа они на 100% вовлечены в работу, которую им было необходимо сделать, удовлетворяя таким образом фундаментальные потребности нашего мозга. Примерно в течение часа он способен работать на полную мощность, а затем его активность идёт на спад, который длится от 15 до 20 минут.

3 ДОВОДА ДЛЯ ТВОЕЙ ТРЕВОЖНОЙ ИЛИ КРИТИКУЮЩЕЙ ЧАСТИ

01

02

03

2

Для понимания своих целей, желаний и формирования новых потребностей нужна пустота. Если ты всё время занята, тебе некогда подумать о себе, своей жизни, а мозгу некогда перераспределить ресурсы на важное и неважное.

3

В ничегонеделанье ты расслаблена, твоё тело отдыхает и наполняется энергией. Это полезно для сердца и мозга.

ЕЩЕ ОДИН **ПОЛЕЗНЫЙ ЛАЙФХАК** ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РЕСУРСНОСТИ ТЕЛА

Доказано, что **природа** улучшает наши мыслительные способности, укрепляет психическое здоровье, приводит в норму давление и помогает выспаться.

Ну а **сочетание природа + физическая активность** уверенно связывают еще и со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний

Многолетние исследования на множестве подопытных **подтвердили пользу вылазок на природу** при депрессии, тревожности и некоторых хронических заболеваниях.



ИНТЕЛЛЕКТ

ОБУЧЕНИЕ, РАБОТА,
ДИСЦИПЛИНА, РОЛЕВЫЕ
МОДЕЛИ, ПРАВИЛЬНЫЙ
ФОКУС

РОЛЕВЫЕ МОДЕЛИ

?

Есть ли люди в моем реальном или виртуальном окружении, на которых я в чем-то хочу быть похожей?

?

Чьи качества я бы хотела перенять?

?

Чему у этих людей я бы хотела научиться в экологичном для меня формате?

ЛАЙФХАК

Учись у тех, кто тебе нравится, это эффективнее.

(Наш мозг «запрограммирован» получать больше информации от тех людей, кто нам нравится, и меньше от тех, кто нам не нравится. Это было продемонстрировано исследователями в области когнитивной нейронауки в серии экспериментов. Их результаты опубликованы в журнале Communications Psychology)

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

НАДЯ И: НАВЯЗАННЫЕ РОДИТЕЛЯМИ РОЛЕВЫЕ МОДЕЛИ И ВЫБРАННЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Установки и сценарии родителей в нас по дефолту. **В любой непонятной ситуации мы автоматически сделаем так, как делали наши родители!**

Когда Надя устала отступать и действовать согласно сценарию мамы «будь умнее, отступи и промолчи» и поняла, что так она многое теряет и не борется за своё, она **начала искать новые ролевые модели** и легко нашла их.

А найдя, пропитавшись ими, её поведение начало меняться за счет нового ресурса «бороться можно».

ПРАВИЛЬНЫЙ ФОКУС



Правильный фокус - это навык сознательно перемещать и удерживать внимание на важном:

вместо «у меня ничего не получается»
держат фокус на «**я двигаюсь к своим
целям, что-то у меня получается**».

ПРАВИЛЬНЫЙ ФОКУС

ОБУЧЕНИЕ

С любопытством,
интересом,
удовольствием
и пониманием,
зачем.

РАБОТА

Дает ли моя работа
мне ресурс в виде
удовлетворения,
самореализации, денег
и т.п.

ДИСЦИПЛИНА

Её прокачивает спорт, регулярная рутина, опора на
прошлый опыт: если ты закончили школу, то
дисциплина у тебя есть.

ЭМОЦИИ

Отношения и
способность удерживать
устойчивое нужное
состояние долгое время.

ДУХ

Творчество,
мотивация, вклад в мир,
ценности

РАССМОТРИМ ЭТИ БЛОКИ В СЛЕДУЮЩЕМ УРОКЕ

ПРОСТОЕ БЫСТРОЕ **ЭФФЕКТИВНОЕ** УПРАЖНЕНИЕ НА РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ
5-7 МИНУТ

1

Закрой глаза, **расслабься** и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.

2

Осознай, что у каждого из нас **есть сундучок сокровищ с нашими дарами и качествами**, которые составляют уникальность каждого человека. Представь свой. Где твой сундучок находится в теле? Обрати туда свое внимание и побудь некоторое время возле этого сундучка, рассматривая то, чем он наполнен: **здесь твои черты характера, твои уникальные черты внешности, твой опыт, твои желания и много другое**. Позволяй воображению показывать то, что оно хочет, не пытайся это контролировать или управлять, просто следуй за фантазией.

3

Мысленно разбирая и разглядывая то, что есть в твоём сундучке сокровищ, **почувствуй тепло в той части тела, где сейчас происходит эта работа**. Запомни ощущение этого тепла. **Когда ты усомнишься в себе и своем потенциале, вернись в это ощущение - и оно будет тебе поддержкой**.

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Составь **план**, где можно подтянуть ресурсы, подтяни то, что можешь.

2

Если замечаешь признаки нарциссической травмы, осознай и **переключись с самопиздинга на саморесурсинг**.

3

Практикуй **упражнение** урока на ресурсность.

4

В течение недели старайся **держат фокус на том ресурсном состоянии**, которое формируется после упражнения на ресурсность.



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ