



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 2

**ОПИРАТЬСЯ НА СЕБЯ
И НЕ ПАДАТЬ**

ЕСЛИ ТЫ:

- ✓ Хочешь обрести состояние, в котором тебе будет комфортно с собой, то этот урок для тебя.
- ✓ Часто отвлекаешься от своих мыслей импульсивными покупками, алкоголем, сексом, залипанием в соцсетях, перееданием, и это всё тебя не устраивает, то тебе точно пригодится этот урок.

В ЭТОМ УРОКЕ ТЫ:

- ✓ **Познакомишься с внутренними опорами**, найдешь с ними контакт и научишься ими пользоваться.
- ✓ Сформулируешь **базовое** нужное **ресурсное состояние**, в котором хочется **прожить всю жизнь**.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

ОТНОШЕНИЯ И СПОСОБНОСТЬ
УДЕРЖИВАТЬ УСТОЙЧИВОЕ НУЖНОЕ
СОСТОЯНИЕ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ

ВАЖНЫЕ ЧУВСТВА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ В РЕСУРСЕ И ДВИГАТЬСЯ К СВОИМ САМЫМ ВАЖНЫМ ЦЕЛЯМ:

1

Продуктивен тот, кто **получает от сделанного удовольствие** и никак не наоборот!

2

Любопытство – это энергия действия!

3

Желание лучшего для себя поднимает с кровати.

4

Благодарность – наполняющее чувство.

5

Любовь – сильное ресурсное чувство.

КАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ **УСТОЙЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ** ТЫ БЫ ДЛЯ СЕБЯ ХОТЕЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ?

В ЭТОМ СОСТОЯНИИ ТЫ:

- чувствуешь себя очень комфортно
- продуктивна настолько, насколько это экологично для тебя
- удовлетворена собой и жизнью
- соответствуешь своему темпераменту
- соответствуешь целям на будущее

Выбери 2-3 чувства | ощущения | эмоции, которые сложатся в формулу твоего наилучшего состояния.

Например, спокойствие + предвкушение + благодарность или надежда + доверие миру + любопытство или удовольствие + собранность

ЗАКРЕПИМ ЭТО СОСТОЯНИЕ

1

С каким цветом это состояние ассоциируется у тебя?

2

С каким предметом?

3

Какой будет твоя жизнь через несколько лет, если ты проживешь все эти годы в этом состоянии как в базовом?

4

Нравишься ли ты себе в этом состоянии?

5

Как это состояние повлияет на твои отношения с окружающими?

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

АНЯ, СМЕЛОСТЬ, СМЕНА РАБОТЫ

3 года Аня хотела сменить работу, но ресурса «хотение» не хватало.

Когда Аня спросила себя: «что мне нужно, чтобы взять и сделать?», то открылся новый необходимый ресурс «смелость».

Практикуя смелость, каждый день удерживая фокус в базовом ресурсном состоянии, Аня наращивала смелость и в её голове появлялись расширения «**мне Можно...**»

УПРАЖНЕНИЕ



Найди тот самый предмет того самого цвета, с которыми ассоциируется твоё идеальное состояние.



Если этого предмета пока нет, нарисуй небольшой рисунок или нагугли подходящую картинку.



Пусть этот символ будет у тебя всегда перед глазами, как якорь на новое внутреннее состояние.



Всю неделю тебе нужно будет быть в контакте с ЭТИМ СИМВОЛОМ.

ВЕРНЕМСЯ К ВАЖНЫМ **РЕСУРСНЫМ ЧУВСТВАМ:**

УДОВОЛЬСТВИЕ

ЛЮБОПЫТСТВО

БЛАГОДАРНОСТЬ

ЛЮБОВЬ

ЖЕЛАНИЕ ЛУЧШЕГО ДЛЯ СЕБЯ

Проверь свои отношения: с собой, партнерские, семейные, дружеские, рабочие.

Попробуй оценить: дают ли тебе эти отношения вот эти ключевые чувства?

Что можно улучшить в твоих отношениях, чтобы в них стало больше ресурсных чувств?

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

НАСТЯ И ОТКАЗ ОТ ПАССИВНОЙ АГРЕССИИ В СТОРОНУ МУЖА

Между желанием быть хорошей женой и желанием выразить свое неудовлетворение, Настя выбирает первое, но с её установками «хорошая жена мудра и терпелива» и «хорошая жена бережет спокойную атмосферу в доме», психика Насти находит возможность выказывать неудовлетворенность мужем.

Она делает это пассивно-агрессивно, а до и после крутит в голове весь этот негатив. Это жрет её ресурс.

Один вопрос, заданный себе: «как можно решить неприятную для меня ситуацию через любопытство?» помог ей переключиться на «а что еще я могу сделать по другому как хорошая жена». Ресурса стало больше.



В ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА ТЕБЕ ЗАХОЧЕТСЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ТЕМ, ЧТО ТЕБЕ ВРЕДИТ (АЛКО, ПЕРЕЕДАНИЕ И Т.П.), ВСПОМНИ ПРО ТВОЁ РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ И СПРОСИ СЕБЯ:

“

Как я могу здесь и сейчас себе помочь и что укрепило бы моё ресурсное состояние?

*** ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ КАК ИСТОЧНИК РЕСУРСНЫХ ЧУВСТВ ОБСУДИМ ПОДРОБНЕЕ В СЛЕДУЮЩЕМ УРОКЕ ПРО ЛЮБОВЬ К СЕБЕ!**



ДУХ

**ТВОРЧЕСТВО, МОТИВАЦИЯ,
ВКЛАД В МИР, ЦЕННОСТИ**



ВАЖНОЕ ПРАВИЛО

ПРО ТВОРЧЕСКОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ:



Цель - не заработать на этом, а **получить удовольствие**. Никакого перфекционизма! Разрешить себе делать некрасиво!



Творчество практикуют все, осознанно и нет.



Как это делаешь ты? Насколько это тебя качает?



Творчества должно быть достаточно.

Необязательно много, для кого-то достаточность - это рисовать по картине в месяц, а для кого-то сервировать себе красиво воскресные завтраки.

МОТИВАЦИЯ И ВКЛАД В МИР

Когда я реализовываю свой потенциал и достигаю свои цели, как я влияю на этот мир?

КАК МОИ ЦЕЛИ ПОВЛИЯЮТ НА ЭТОТ МИР?

ЧТО ПОЛУЧАТ ОСТАЛЬНЫЕ ЛЮДИ?

ЧТО ЭТО ДАСТ МОИ БЛИЗКИМ?

ЗАЧЕМ ЭТО НАДО МНЕ?

УПРАЖНЕНИЕ НА ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ

Есть один простой и четкий способ проверять истинность целей и ценностей - **это смерть.**

Закрой глаза, представь, что сегодня тебе 100 лет и ты умираешь, ты чувствуешь, что совсем скоро твой земной путь завершится.



О чем
ты жалеешь?



А о чем вспоминаешь
с чувством
удовлетворения?

Запиши и только после этого
переходи к следующему пункту.

ПРОВЕРИМ НА АКТУАЛЬНОСТЬ

Представь, что на землю летит большой астероид и никто не может его остановить. Землянам придет конец через несколько часов. Нам всем осталось жить несколько часов.

?

О чем ты
жалеешь?

?

О чем вспоминаешь
с чувством
удовлетворения?

ЗАПИШИ

СРАВНИ ОБА СПИСКА

То, что будет повторяться, и есть твои ценности.

Всё ли тебя устраивает в твоей жизни сегодня, хорошо ли твои ценности реализованы?

ПРИМЕР ЦЕННОСТЕЙ

Система ценностей человека по Альфреду Адлеру

ФИЗИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ	ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ
Ремесленная деятельность	Ответственность	Обучение
Комфорт	Эмоциональное постоянство	Творчество
Занятия спортом	Престиж	Мудрость
Богатство	Состязательность	Сложность
Внешний вид	Религия	Принятие решений
Здоровье	Безопасность	Умение абстрагироваться
Отпуск	Доверие	Независимость
Условия работы	Интимные отношения	Совершенствование
Сила	Любовь	Плановость
Проявление активности	Дружелюбие	Чтение
Путешествия	Страсть Открытость	Общение
Привлекательность	Отдача Помощь	Разум Точность
Финансовая безопасность		

Рекомендую выделить 3 главные свои ценности из каждого столбца.
Возможно ты добавишь в список что-то своё личное.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЦЕННОСТЯМИ

В любой непонятной ситуации, когда надо принять решение, спроси себя:
«Какое из решений лучше всего удовлетворит мои ценности?»



Цели и план жизни согласовывай со своими ценностями, чтобы не обслуживать цели других больше, чем свои собственные.

ВЫВОД

**НАШИ ОПОРЫ - ЭТО
НУЖНОЕ НАМ СОСТОЯНИЕ, ЦЕННОСТИ,
МОТИВАЦИЯ, ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ**

УПРАЖНЕНИЕ НА САМОПОДДЕРЖКУ

Когда ты испытываешь грусть, одиночество, тревогу, разочарование, сомнения в себе, сожаления, внутреннюю суету и другие переживания, в которых тебе хотелось бы поддержки, **сделай так:**

Сядь поудобнее, обними себя и спроси себя:

 Какие слова тебе сейчас нужны больше всего?

Продолжая обнимать себя скажи себе эти слова.

Пусть это упражнение станет естественной частью твоей рутины заботы о себе.

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Сформулируй базовое нужное ресурсное состояние.

2

Выполни упражнение на понимание своих ценностей.

3

Старайся **держат фокус** на своем ресурсном состоянии, которое ты бы хотела на всю жизнь.



ТЫ - ЖЕНЩИНА
КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРАМ

1

Сформулировать вместе с участницами базовое нужное ресурсное состояние, к которому они идут, помогать держать на этом фокус.

2

Поддержать при выполнении упражнения на ценности.

3

Спросить с них, у кого какие 3 ведущие ценности.