



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 3

**ЛЮБИТЬ СЕБЯ НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬ
- ГДЕ ПОСТАВИШЬ ЗАПЯТУЮ?**

ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ



Если ты часто нападаешь на себя, критикуешь, ругаешь, недовольна своим телом.

ОН ПОМОЖЕТ ТЕБЕ



Начать строить ресурсные отношения с собой.

ДАВАЙ СДЕЛАЕМ НЕБОЛЬШОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТВОЕЙ ЖИЗНИ

Нарисуем твою жизнь схематически

- Самопознание (религия, бог, духовность)
- Дети или желание их иметь
- Муж (партнер) или желание быть в отношениях
- Я
- Карьера
- Друзья
- Родители, родственники

ЭТАЛОННЫЙ ОТВЕТ

(но вовсе необязательный для тебя лично)



Нравится ли тебе эталонная картинка?

Чем принципиально отличается от твоего рисунка?

Насколько комфортно, когда Я в центре?



КАК МЫ СТАВИМ ДРУГИХ ВМЕСТО СЕБЯ В ЦЕНТР СВОЕЙ ВСЕЛЕННОЙ

- зависть
- желание нравится другим и угождать им
- страх одиночества
- убеждение «я недостойна»
- убеждение «я недостаточно хороша»
- агрессия (раздражение, злость, обида = агрессия + ожидания)
- наркотическая страсть к другому
- в материнстве



ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

ПОЛИНА, ТРЕВОГА ЗА НОВОРОЖДЕННУЮ ДОЧЬ, СЛИЯНИЕ

3 фактора, спровоцировавших сильную тревогу и полное переключение на дочь: первый ребенок, недостаток поддержки, непростая беременность.

Затем привычка думать «с дочкой что-то не так и ей нужна моя опека» превратилась в устойчивый сценарий поведения.

Мало Полины, много дочери. Хотя не факт, что дочь по прежнему не окей.

Когда на 1 месте кто угодно, только не ты – это не здоровая любовь к себе!

ПРИМЕР ЦЕННОСТЕЙ

ПРОДУКТИВНАЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

я в центре своей жизни,
остальные после

дисциплина, потому что это
забота о себе

желание себя понять

эмоции благодарности,
интереса, радости

хочу любить себя любым

я к себе добра и поддерживаю
себя

готова расширить свои
убеждения в сторону
позволения большего

НЕПРОДУКТИВНАЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

кто угодно и что угодно важнее
меня

отсутствующая система заботы
о себе

желание себя дрессировать в
уюду другим

эмоции страха, стыда, вины,
зависти

готова любить себя только
«условия»

чем больше самопиздинга, тем
больше результатов (ложное
убеждение)

скепсис к убеждениям,
расширяющим жизнь

УПРАЖНЕНИЕ



Уверенно произнеси «**Я самый важный человек в моей вселенной. Я у себя на первом самом важном месте**»



Если ты почувствовала положительный отклик, всё супер, практикуй только при непонятных ситуациях с нарушением твоих границ и с надобностью сказать другим «Нет».



Если ты почувствовала смущение, неловкость, неправдоподобность, то тебе просто нужно почаще практиковать это упражнение! Внедри его в утреннюю чистку зубов: **привела в порядок тело - приведи в порядок самооценку.**



Через пару недель|месяцев это убеждение станет частью твоей реальности и повлияет на результаты.



**КАК БЫ ИЗМЕНИЛАСЬ ТВОЯ ЖИЗНЬ,
ЕСЛИ БЫ ТЫ ДУМАЛА, ЧУВСТВОВАЛА И ЖИЛА В
СООТВЕТСТВИИ С УБЕЖДЕНИЕМ, ЧТО ТЫ У СЕБЯ
САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК И ДОЛЖНА БЫТЬ У
СЕБЯ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ?**

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

ЛЕНА, КОТОРАЯ ПОВЫСИЛА СВОЙ ДОХОД, ПЕРЕСТАВ СТАВИТЬ НАЧАЛЬНИКА НА 1Е МЕСТО

Начальник как отец.

Лена им восхищалась, хотела его похвалы и признания. Ради этого она готова была перерабатывать.

Босс Лены воспринимал это как должное, хвалил, но не повышал з/пл. Лена ждала молча, надеясь, что босс догадается сам.

Как только Лена поняла, что она закрывает дефицит, но этого уже мало и хочется денег, появился ресурс на разговор о повышении з/пл.

ТЕЛО - ПРЕКРАСНЫЙ ДОМ ДЛЯ МОЕЙ ПРЕКРАСНОЙ ДУШИ

Ближайший объект нашей любви и нелюбви к себе - это наше тело.

Как только мы научаемся заботиться о теле, принимать его, уважать и любить, у нас вырастет внутренняя уверенность в себе.



Не можешь полюбить своё тело? Начни с уважения и благодарности.

КАК ПРОЯВИТЬ УВАЖЕНИЕ И БЛАГОДАРНОСТЬ

ПРОСТО, ДОСТУПНО, РЕГУЛЯРНО



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Учись жить с Я на первом месте.

2

Проявляй благодарность и уважение к своему телу.

3

Держи фокус на базовом ресурсном состоянии из 2 урока.



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ