



# ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

---

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.  
Все права защищены

# МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ

---

## УРОК 2

### ТЁМНЫЕ СТОРОНЫ КАК ИСТОЧНИК СВЕТЛОЙ СИЛЫ

## ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ

Если ты чувствуешь желание познакомиться со своими «темными» сторонами поближе и воспринимать себя целостно.

## ОН ПОМОЖЕТ ТЕБЕ

Продвинуться к принятию себя и вернуть себе свою целостность.

# БАЗА

Каждая женщина хочет быть хорошей мамой, хорошей дочерью, хорошей женой, хорошей подругой, хорошей сотрудницей и хорошей любовницей.

**ПОТОМУ ЧТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ, НУЖНОЙ И ВАЖНОЙ**

Когда у нас недостаточно ресурса, вылезают наши условно плохие «тёмные» стороны: хреновая мать, хреновая дочь, хреновая жена, хреновая подруга, хреновая сотрудница, хреновая любовница.

**И ЭТО ПРЕКРАСНО!**

# ЧТО ТАКОЕ «ТЕНЬ»?



Это то, что мы не хотим в себе принимать, боясь быть отвергнутыми, плохими, или мы боимся, что нас захватит эта самая «Тень».

Из страха или нежелания принять свою плохость, люди начинают бороться со своими «тенями» или делать вид, что их нет.

# ТЕНИ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА



Маму тревожили твои активные игры?

Тень врунишки защитит твои игры и мамины нервы



Твоё независимое мнение смешило папу до обидных шуток в твой адрес?

Тень ищущей одобрения и прогибающейся тут как тут



Бабушка злилась на твой яркий макияж и открытый пупок?

Тень «шлюхи» спряталась под юбкой у скромной девочки.

# БЫТЬ СОБОЙ

Когда-то тени появились, чтобы не испытывать на себе чужой гнев, отвержение, разочарование.

У ребенка не было ресурсов выдержать такой негатив от любимых взрослых. Нооооо... ты сегодняшняя взрослая можешь выдержать это и даже больше.

Ребенок подстраивается с помощью теней, они его защищают.

Взрослый у «теней» ищет подсказки про свои истинные цели, ищет опоры и найдет их.

**Тень – это заблокированные части тебя. Пора вернуть их себе с их энергией и желаниями.**

# ПОТРЕНИРУЕМСЯ С ТЕНЯМИ В ПОПУЛЯРНЫХ ЖЕНСКИХ РОЛЯХ

Как проявляются твои? Выписывай

## ХРЕНОВАЯ МАТЬ

Наорала на детей, решила быть чайлдфри, покормила дошираком и т.п.

## ХРЕНОВАЯ ДОЧЬ

Говорила родителям обидные вещи, долго не навещала и т.п.

## ХРЕНОВАЯ ЖЕНА

Целовалась с коллегой на пьяном корпоративе, обозвала увлечение мужа рыбалкой ерундой, не готовила борщи как у его мамы и т.п.

Как проявляются твои? Выписывай

### **ХРЕНОВАЯ ПОДРУГА**

Не поехала утешать её после расставания с любовником, сплетничала о ней за её спиной и т.п.

### **ХРЕНОВАЯ СОТРУДНИЦА**

Лишний ноль в смете привел к ошибке на 5 миллионов, передразнивала босса при коллегах, опаздывала целый месяц и т.п.

### **ХРЕНОВАЯ ЛЮБОВНИЦА**

Имитировала оргазм 8 раз из 10 и т.п.

❓ Когда твоя тeneвая хреновая мать орет на детей

**ЧТО ОНА НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕТ?**

❓ Когда твоя тeneвая хреновая дочь сбрасывает звонки от матери

**ЧТО ОНА НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕТ?**

❓ Когда твоя тeneвая хреновая жена целуется пьяная с коллегой,

**ЧТО ОНА НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕТ?**

❓ Когда твоя тeneвая хреновая подруга не помчалась утешать подружку потому что её бросил мужик

**ЧТО ОНА НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕТ?**

❓ Когда твоя тeneвая хреновая сотрудница стебет босса при других коллегах

**ЧТО ОНА НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕТ?**

❓ Когда твоя тeneвая хреновая любовница имитирует оргазм 8 из 10 раз

**ЧТО ОНА НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕТ?**



**ТВОИ ТЕНИ - ЭТО ОТВЕРГНУТЫЕ ЧАСТИ ТЕБЯ.  
ПОКА ТЫ ИХ ИГНОРИРУЕШЬ, ОНИ БУДУТ ТЕБЯ  
АТАКОВАТЬ, ЖЕЛАЯ ОБРАТИТЬ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ**

Сейчас, когда ты  
слышишь их желания,  
что ты чувствуешь?



Что тебе нужно, чтобы начать исполнять желания твоих теней?

И когда ты начнешь исполнять эти желания, что поменяется в твоей жизни?

01

02

03

04

05

06

# ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ ЛЕГАЛИЗОВАТЬ СВОИ ТЕНИ

## УПРАЖНЕНИЕ «5 ШАГОВ К ВОССОЕДИНЕНИЮ СО СВОИМИ ТЕНЕВЫМИ СТОРОНАМИ»

1

Осознай свои проекции

### **ПРОЕКЦИЯ - ЭТО КОГДА МЫ СВОИ ВНУТРЕННИЕ ПРОЦЕССЫ ПЕРЕНОСИМ НА ДРУГИХ**

Например, ты злишься на свою коллегу, с которой вы должны делать работу поровну за то, что она часто сваливает домой раньше окончания рабочего дня, а во время работы сидит по пол дня в тиндере. Да, она успевает делать свою часть работы, но тебя бесит, что она «бездельница и лентяйка», в то время как ты не позволяешь себе расслабиться на работе и лишний раз передохнуть. Твоя тень хочет отдыха! Поэтому ты и злишься в проекции «она не имеет права на отдых, ведь Я его себе не позволяю».

# УПРАЖНЕНИЕ «5 ШАГОВ К ВОССОЕДИНЕНИЮ СО СВОИМИ ТЕНЕВЫМИ СТОРОНАМИ»

01

02

03

04

05

06

2

Предубеждения мешают отношениям

Пока ты идешь за злостью и предубеждением «она лентяйка» ты упускаешь, что твоя коллега успевает выполнять свой объем работы и могла бы научить тебя легкости, эффективности и скорости.

Проще говоря, если бы злости не было, что можно было бы ценного взять для себя от этой коллеги?

# УПРАЖНЕНИЕ «5 ШАГОВ К ВОССОЕДИНЕНИЮ СО СВОИМИ ТЕНЕВЫМИ СТОРОНАМИ»

3

Энергия утекает не туда

Много энергии уходит на контроль за коллегой и ожидания, когда она облажается, вместо того, чтобы направить эту энергию на себя и свои дела.

Забери свою энергию из этого внутреннего конфликта! п. 1 и п. 2 в помощь

01

02

03

04

05

06

# УПРАЖНЕНИЕ «5 ШАГОВ К ВОССОЕДИНЕНИЮ СО СВОИМИ ТЕНЕВЫМИ СТОРОНАМИ»

4

Осознать мало, надо действовать

Нужен отдых? Отдохни! Начни и ты листать рилсики в рабочее время.

Наш мозг всё равно дольше 40-50 минут концентрацию не держит и нуждается в смене деятельности. Раз в час делать пятиминутки отдыха показано!

01

02

03

04

05

06

# УПРАЖНЕНИЕ «5 ШАГОВ К ВОССОЕДИНЕНИЮ СО СВОИМИ ТЕНЕВЫМИ СТОРОНАМИ»

5

Осознать, почему в какой-то момент работа стала важнее отдыха?

Потренируй эту схему из 5 шагов с теми, кто тебя раздражает, вызывает зависть, вызывает недоумение, но при этом ты часто или ярко эмоционально думаешь об этих людях.

Когда другие вызывают в тебе такой негативный эмоциональный отклик, возможно, тебе машет твоя тень))

01

02

03

04

05

06

01

02

03

04

05

06



**ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ТЕПЕРЬ ЦЕЛОСТНАЯ,  
ОТЧУЖДЕННЫЕ ЧАСТИ ВЕРНУЛИСЬ ДОМОЙ,  
ТЕПЕРЬ ТЫ СУПЕРВУМАН!**

**В чем твоя  
особенная сила?**

# ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

?

Если бы ты была уверена в себе на 100 из 100, какой тогда была бы твоя жизнь?

?

Что бы ты тогда себе позволила: какую жизнь, какую работу, какие отношения?

**ЧТОБЫ ПОНЯТЬ СВОИ ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ, МЫ ДОЛЖНЫ  
ИССЛЕДОВАТЬ ИХ И В СВОИХ ЛУЧШИХ И В СВОИХ «ХУДШИХ» ЧАСТЯХ**

# ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Выполни упражнение про плохие части тебя.

2

Постарайся понять, что хотят твои тени, минимум 3 их желания.

3

Напиши минимум 3 пункта, как бы ты жила, будь уверена в себе на 100 из 100.

4

Держи состояние!



**ТЫ - ЖЕНЩИНА**

**КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ**

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ