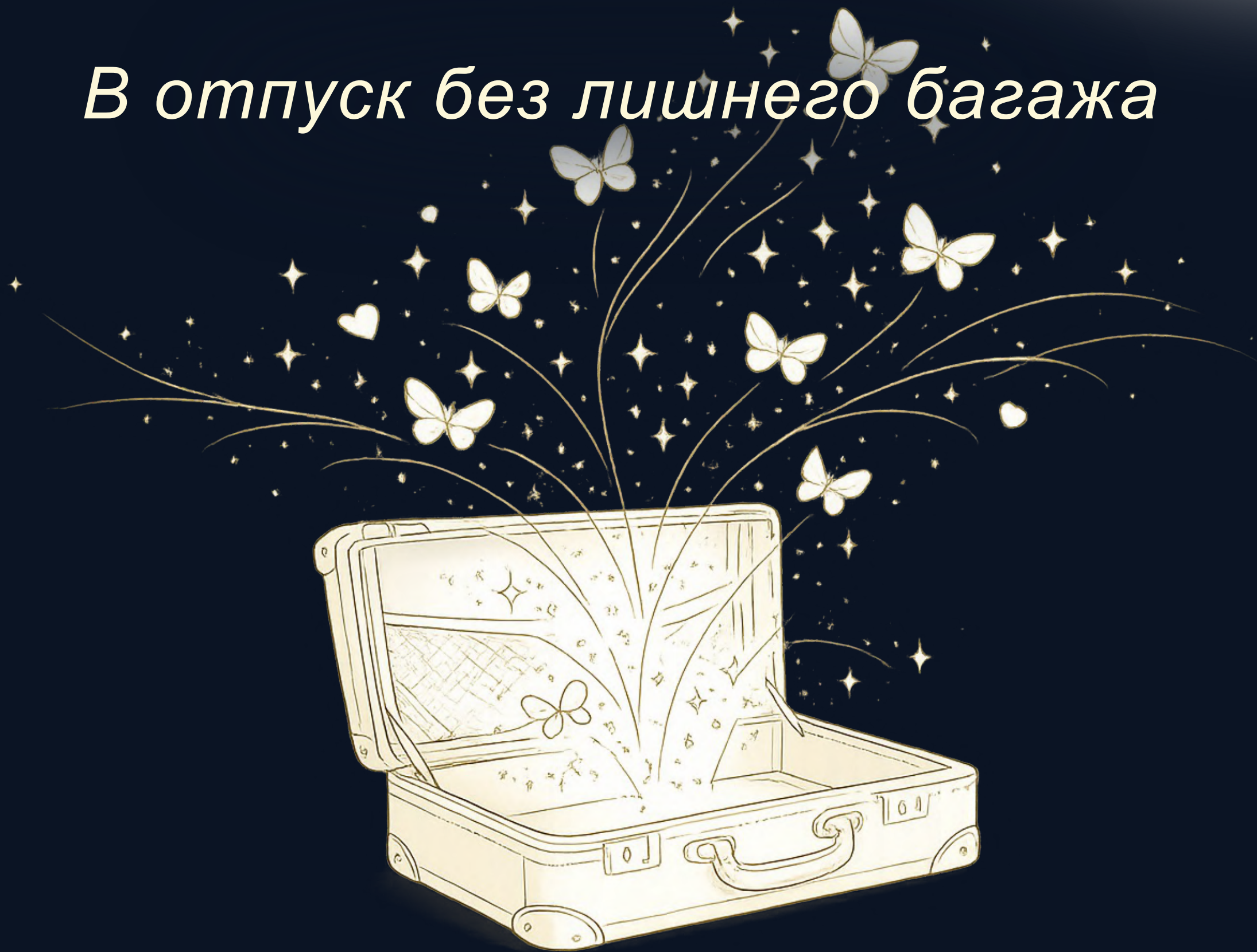


*В отпуск без лишнего багажа*



**ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА КУРСОВ И ВЕБИНАРОВ СВЕТЛАНЫ ФЁДОРОВОЙ**

*Скидки до 70% с 1 по 8 июля 2026*

Привет от крёстной матери твоей психики!

Я знаю, что летом особенно хочется выдохнуть, сменить обстановку, оставить лишнее дома и взять с собой в отпуск только то, что действительно нужно.

Но на отдых мы часто отправляемся не только с вещами. Мы берём с собой тревогу, усталость, старые обиды, привычку всё контролировать, сомневаться в себе и жить чужими ожиданиями.

Эта распродажа – **возможность немного разобрать свой внутренний багаж**. Оставить то, что давно отнимает силы, и выбрать знания и практики, которые помогут лучше слышать себя, понимать свои чувства, укреплять границы, отношения и внутреннюю опору.

Желаю тебе в этом году взять в твой отпуск **новый чемодан: с радостью, интересом к жизни, любопытством к себе, внутренней легкостью и уверенностью** ❤️

# СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

@fyodorovass

В СОЦСЕТЯХ

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- 13+ лет практики, более 5000 клиентов
- Член ЕАРПП и EMDR Russia
- Помогаю быть в контакте с собой, хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать
- Моя философия: чем лучше ты узнаёшь себя, тем больше опоры и устойчивости в твоей жизни
- Я за бережное отношение к себе





# РУБРИКАТОР

## Как найти ответы на свои вопросы в этом каталоге

Далее в каталоге ты увидишь темы и рядом подобранные вебинары, которые помогут решить твой запрос.

У каждого курса | вебинара указан номер карточки, по которому ты легко найдешь нужный слайд с описанием.

 А ещё обязательно посмотри весь каталог – вдруг откликнется что-то неожиданное и окажется именно тем самым «пазлом», которого тебе не хватало.

Иногда достаточно одного точного ответа, одной новой мысли или маленького шага, после которого становится легче дышать и понятнее, куда двигаться дальше 

# ЭМОЦИИ И ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

## ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ

Живу на автомате, радости нет, всё бесит

«Депрессия» (9) «Тревога» (32)  
«Дохлая лошадь» (37) «ШП Эмоции» (53)  
«Эмоционально-интересная жизнь» (54)

Срываюсь на близких, а потом давит чувство вины

«Хорошая девочка» (8) «Жертва» (11)  
«Конфликтуй и кайфуй» (26)  
«Разборки» (39) «4 сценария потери устойчивости» (49)

Не понимаю, что я чувствую

«Психотипы» (5) «Психотравма» (6)  
«Психологические защиты» (7) «ШП Эмоции» (53)

Я устала, нет сил даже отдыхать

«Депрессия» (9) «Кризис» (31) «Про стресс» (34)  
«У меня есть Я» (35)  
«Женщина, которой можно всё» (40)

Привыкла держать всё в себе

«Хорошая девочка» (8) «Самооценка» (22)  
«Уверенность» (23) «ШП Эмоции» (53)  
«4 сценария» (49)

# ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Не могу сказать «нет» без чувства вины

Все садятся на шею, я перегружена чужими делами

Боюсь отстаивать своё мнение

Теряюсь в слиянии с детьми или партнёром

Соглашаюсь, чтобы быть хорошей, а потом злюсь

## ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ

«Хорошая девочка» (8) «Жертва» (11)  
«Конфликтуй и кайфуй» (26) «ШП Личные границы» (51) «4 сценария потери устойчивости» (49)

«Созависимые отношения» (29)  
«Нарциссы» (30) «ШП Личные границы» (51) «Разборки» (39)

«Самооценка» (21) «Уверенность» (23)  
«Конфликтуй и кайфуй» (26) «ШП Личные границы» (51)

«Созависимые отношения» (29) «У меня есть Я» (35) «ШП Личные границы» (51) «Эмоционально-интересная жизнь» (54)

«Самооценка» (21-22) «Уверенность» (23) «ШП Личные границы» (51)  
«Женщина, которой можно всё» (40)

# ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЁРОМ

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Люблю, но всё чаще плачу из-за ссор и непонимания

Чувствую одиночество даже рядом с партнёром

Выбираю «не тех»

Не могу отпустить прошлые отношения

Ревность и недоверие рушат отношения

## ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ

«Психология любви» (13)  
«Разборки» (39) «ШП Отношения» (52)

«Типы привязанности» (4) «Про мужчин» (28) «Созависимые отношения» (29) «Разборки» (39)

«Типы привязанности» (4) «Про мужчин» (28) «Нарциссы» (30) «ШП Отношения» (52)

«Психотравма» (6) «Психология любви и отношений» (13)  
«Расставания» (14) «ШП Эмоции» (53)

«Архетипы богинь» (3)  
«Самооценка» (21-22) «ШП Отношения» (52) «4 сценария потери устойчивости» (49)

# РОДИТЕЛЬСКАЯ СЕМЬЯ И ПРОШЛОЕ

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

## ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ

Детские обиды до сих пор болят

«Психотравма» (6) «Токсичные родители» (16) «ШП Родители» (50)  
«ШП Эмоции» (53)

Живу по сценариям родителей

«Психотипы» (5) «Разборки» (39)  
«ЖКМВ» (40) «ШП Родители» (50) «4 сценария потери устойчивости» (49)

Родители до сих пор контролируют

«Хорошая девочка» (8) «Про взрослость» (15) «ШП Родители» (50)

Я не чувствую, что мне дают опору и поддержку

«Внутренняя сила» (19) «Крылья» (20)  
«Разборки» (39) «ШП Родители» (50)  
«Карта внутренней устойчивости» (48)

Тяжёлое детство, травмы, насилие

«Психотравма» (6) «Токсичные родители» (16) «ШП Родители» (50)  
«ШП Эмоции» (53)

Боюсь потерять контакт с подростком

«Инструкция к подростку» (47)

# САМООЦЕНКА И САМОРАЗВИТИЕ

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Живу как надо, а не как хочу

Постоянно сравниваю себя с другими

Хочу разобраться в себе

Кажется, что уже поздно что-то менять

У меня много знаний, но нет реальных изменений в жизни

## ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ

«Живу как хочу» (25) «Разборки» (39)  
«Женщина, которой можно всё» (40)  
«ШП Личные границы» (51)  
«Эмоционально-интересная жизнь» (54)

«Самооценка» (21) «Уверенность» (23)  
«Что, если мне можно больше?» (36)  
«Разборки» (39)

«Архетипы богинь» (3) «Крылья» (20)  
«Ты создана для куни, а не для кухни» (27)  
«Карта внутр. устойчивости» (48)

«У меня есть Я» (35) «Разборки» (39)  
«Женщина, которой можно всё» (40)  
«Школа психологии» (50-53)

«Разборки» (39)  
«Школа психологии» (50-53)  
«Женщина, которой можно всё» (40)

# РАБОТА И РЕАЛИЗАЦИЯ

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Работа высасывает все силы, а удовольствия давно нет

Мне кажется, что я «не на своём месте»

Постоянные конфликты и сложности с коллегами

Боюсь брать на себя больше ответственности, вдруг не справлюсь

Постоянно тяну на себе лишнюю нагрузку

## ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ

«Про стресс» (34) «Дохлая лошадь» (37) «Разборки» (39) «ШП Эмоции» (53) «Женщина, которой можно всё» (40)

«Про взрослость» (15) «Живу как хочу» (25) «Что, если мне можно больше?» (36) «Разборки» (39) «Женщина, которой можно всё» (40)

«Конфликтуй и кайфуй» (26) «Разборки» (39) «ШП Личные границы» (51)

«У меня есть Я» (35) «Самооценка» (22) «Уверенность» (23) «Разборки» (39) «Карта внутр. устойчивости» (48)

«Хорошая девочка» (8) «Жертва» (11) «Разборки» (39) «ШП Личные границы» (51) «4 сценария» (49)

# ЖЕНСКАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ И ЖИЗНЬ «ДЛЯ СЕБЯ»

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Я потерялась в ролях жены и мамы

Я не знаю, чего хочу

Мало радости и удовольствия

Не могу разрешить себе больше

Мне трудно принимать свою сексуальность и темные стороны

## ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ

«Родительство: какая я мать?» (17) «У меня есть Я» (35) «ШП Границы» (41) «ШП Отношения» (52) «ЖКМВ» (40)

«Ценности и предназначение» в ШП Эмоции (53) «Живу как хочу» (25) «Разборки» (39) «ЖКМВ» (40)

«Секс как космос» (18) «Моё тело – мой рай» (24) «Крылья» (20) «Эмоционально-интересная жизнь» (54)

«Что, если мне можно больше?» (36) «Разборки» (39) «ШП Личные границы» (51) «ЖКМВ» (40)

«Архетипы богинь» (3) «Ты создана для куни, а не для кухни» (27) «Женщина, которой можно всё» (40)

# СТИЛЬ И ПРОЯВЛЕННОСТЬ

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Привычный гардероб больше не отражает меня

Не понимаю, почему снова выбираю одни и те же вещи

Хочу быть ярче и заметнее, но боюсь

Выбираю оверсайз и закрытую одежду

Мой образ производит не то впечатление

Хочу чувствовать себя увереннее

## ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ

«Психология стиля» (41)  
«Психология перемен» (43)

«Психология стиля» (41)  
«Психология гардероба» (42)  
«Психология телесного комфорта» (45)

«Психология проявленности» (44)

«Психология гардероба» (42)  
«Психология телесного комфорта» (45)

«Психология самопрезентации» (46)

«Психология стиля» (41)

# РАЗНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

## ЧТО МНЕ ПОМОЖЕТ

Кризис среднего возраста,  
потеряла смысл жизни

«Кризис» (31) «Разборки» (39)  
«ЖКМВ» (40) «Карта внутренней  
устойчивости» (48)

Тяжёлое расставание,  
потеря, утрата близких

«Психотравма» (6) «Расставания»  
(14) «ШП Эмоции» (53)

Переезд, смена окружения

«Стресс» (34) «У меня есть Я» (35)  
«Разборки» (39)

Беременность и  
материнство

«Родительство: какая я мать?» (17)  
«Инструкция к подростку» (47) «ШП  
Родители» (50) «ШП Эмоции» (53)

Прокрастинация и хаос

«Что, если мне можно больше?» (36)  
«Разборки» (39)

Хочу разобраться с  
деньгами

«Взрослость» (15) «Больше, чем  
деньги» (38) «Разборки» (39)  
«Женщина, которой можно всё» (40)

# ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ



В отношениях тебя не слышат, на работе не ценят, родители всё ещё влияют, а эмоции зашкаливают? Этот базовый курс даст понятную карту – как выстроить границы, отношения и жизнь по твоим правилам.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как вернуть уверенность и самооценку
- как родители влияют на твой успех и финансы
- как строить отношения без боли и манипуляций
- как управлять эмоциями, а не быть их заложником
- как выбирать себя и не чувствовать вины

# ПРО ДРУЖБУ



Посмотри этот вебинар, если друзей становится всё меньше, а одиночество растёт. Если твой единственный друг – муж, подруга тянет энергию или вы не выдерживаете разницы в доходах.



**МНЕ ЭТО НАДО**

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- что такое настоящая дружба
- как заводить друзей после 30
- как отличить дружбу от использования
- должны ли дружить родные братья и сестры
- как пережить расставание с друзьями и другие темы

# АРХЕТИПЫ БОГИНЬ



Посмотри этот вебинар, если хочешь понять какие сильные стороны в тебе главные, какие свои теневые стороны ты подавляешь, и как превратить их в ресурс для отношений, работы и жизни.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как в тебе проявляются разные архетипы
- что они дают в отношениях и жизни
- как архетипы влияют на твой выбор мужчин
- как активировать в себе разные архетипы
- ты поймешь в чем твои настоящие точки опоры

# ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ



Тебе тяжело отпустить отношения, даже если они разрушают? Или наоборот – близость вызывает тревогу и желание отдалиться? На вебинаре разберём типы привязанности и их влияние на отношения.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как формируются четыре типа привязанности
- какой тип привязанности у тебя
- с каким типом не нужно строить отношения
- кому легче переносить расставания, а кому сложнее
- как строить здоровые отношения, независимо от типа

# ПСИХОТИПЫ



Сомневаешься, на своем ли ты месте, не понимаешь реакций близких или бесконечно винишь себя за то, что ты «другая»? Узнай свой психотип и пойми, как тебе строить отношения и выбирать верное направление в жизни.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- 10 основных психотипов личности
- как разные психотипы себя ведут в отношениях
- как психотипы влияют на выбор профессии и деньги
- как найти свою «Идеальную парочку»
- как стать счастливее, оставаясь самой собой

# ПСИХОТРАВМА



Живёшь в постоянной тревоге и напряжении? Вроде всё хорошо, но внутри вина, страх и ощущение, что с тобой «что-то не так»? Возможно это психотравма, которая управляет тобой и мешает двигаться вперёд.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- что такое психотравма и какие виды травм бывают
- как травма управляет твоими решениями и отношениями
- почему неуверенность в себе часто – следствие травмы
- как понять, есть ли у тебя психотравма прямо сейчас
- как можно помочь себе и когда обращаться к психологу

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ



Почему один всё контролирует, другой отрицает, а третий уходит в болезни? Это психзащиты. Они помогают выжить, но часто ломают отношения и здоровье. Разобравшись, ты поймёшь, насколько устойчива психологически.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему позитивное мышление может мешать жить
- как ревность связана с психзащитами и что с ней делать
- что скрывается за потребностью всё контролировать
- как наша психика защищает себя через болезни тела
- какая психзащита даёт устойчивость в жизни

# ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА



Всегда стараешься быть удобной, угодить и не обижать других, а в итоге остаёшься без сил и благодарности? Это «Хорошая девочка» внутри тебя диктует жизнь, в которой чужие потребности важнее твоих. Может пошлешь её на...?

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему хорошая девочка живет в нас до самой старости
- почему «хороших девочек» чаще используют и тиранят
- как отличить заботу о близких от «жизни в угоду другим»
- почему «ХД» не чувствует удовлетворенности жизнью
- как перестать угождать всем и начать жить для себя

# ДЕПРЕССИЯ И ВСЁ, ЧТО ОКОЛО



Депрессия – это не про «плохое настроение». Это состояние может коснуться каждого: детей, подростков, успешных взрослых. Важно научиться различать симптомы и знать, как помочь себе и близким, пока не стало хуже.



**МНЕ ЭТО НАДО**

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как отличить депрессию от усталости и апатии
- что делать, если депрессия у ребёнка или подростка
- что делать, если у тебя есть признаки депрессии
- как работает лечение и стоит ли бояться психиатра
- можно ли избежать депрессии

# ДУХОВНОСТЬ И РЕЛИГИЯ



Кого-то вера поддерживает, а кого-то загоняет в рамки. Что в твоём случае – личный выбор, а что навязанный сценарий? Давай честно посмотрим, как духовность формирует твоё психическое и физическое здоровье.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как духовность и религия влияют на психику и тело
- как религия формирует «комплекс жертвы»
- как вера и духовность могут исцелять и также разрушать
- откуда берутся суеверия и зачем они человеку
- где граница между верой и психическим расстройством

# КАК НЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ



Чувствуешь, что постоянно недовольна жизнью, нет энергии, а отношения приносят разочарование? Возможно, тобой управляет внутренняя Жертва. Пора разобраться, где ты теряешь силы и как выйти из замкнутого круга.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему мы застреваем в роли Жертвы
- как распознать у себя стратегии Жертвы
- как Жертва запускает дефицит денег, здоровья и любви
- что делать, если вина и обида не отпускают
- как заменить роль Жертвы на состояние силы и свободы

# ПСИХУДЕНИЕ



Срывы, зажоры, чувство вины и злость на своё тело – эти качели бесконечны? Важно не только что ты ешь, а зачем. Курс помогает разобраться в причинах лишнего веса и перестать заедать.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как семейные привычки и сценарии влияют на вес
- что делать, если еда – это способ справиться с болью
- почему диеты не работают и вес возвращается
- какие скрытые выгоды держат тебя в лишнем весе
- как перестать наказывать своё тело и начать его любить

# ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ И ОТНОШЕНИЙ



Ты верила в «долго и счастливо», а оказалась в ссорах и обидах? Это может быть не конец, а кризис, через который пара становится сильнее. Давай разберёмся, где стоит бороться за любовь, а где пора отпустить.



**МНЕ ЭТО НАДО**

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как развивается любовь и какие этапы проходят пары
- почему кризисы неизбежны и как их вовремя заметить
- что делать, если хочется развестись, но сомневаешься
- какие ошибки чаще всего разрушают отношения
- как превратить трудный этап в новый «медовый месяц»

# РАССТАВАНИЯ



Ты рассталась, но внутри всё ещё диалоги с бывшим? Кажется, время прошло, а боль – нет? На вебинаре мы разберём, как проживать этапы разрыва (смерти) без застревания в боли, обидах и вине.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как проживать расставание и не застревать в боли
- что делать, если воспоминания и обиды не отпускают
- как перестать тащить прошлое в новые отношения
- как справиться с чувством одиночества и пустоты
- как вернуть вкус к жизни и силу двигаться дальше

# ПРО ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ВЗРОСЛОСТЬ



Ты взрослая по паспорту, но внутри всё ещё девочка, которая ждёт похвалы, поддержки и одобрения? Давай разберёмся, как перестать надеяться на других и почувствовать себя хозяйкой своей жизни.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как отличить взрослую позицию от инфантильной
- почему мы застреваем в «детских» реакциях
- как строить зрелые отношения «взрослый–взрослый»
- что делать, если чужое мнение влияет на твои решения
- как выйти из роли «маленькой девочки» и повзрослеть

# ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ



Ты взрослая, но родители всё ещё диктуют как тебе жить, критикуют и обесценивают? Это не норма, а токсичность. Но у тебя есть право на свою жизнь, даже если им это не нравится.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как понять, что родители реально токсичны
- как родители влияют на самооценку, деньги и отношения
- стоит ли общаться с токсичными родителями
- нужно ли прощать родителей за причинённую ими боль
- как начать жить своей жизнью без мнения родителей

# РОДИТЕЛЬСТВО: КАКАЯ Я МАТЬ?



«Я плохая мать» – правда или невроз? Как пережить подростковый бунт, как выдержать эмоции ребёнка и не потерять себя? Этот вебинар для тех, кто ищет баланс между заботой о детях и правом на свою жизнь.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как отличить нормальные страхи матери от неврозов
- все кризисы взросления ребёнка и как их прожить
- что на самом деле нужно ребёнку от родителей
- что делать, если ребёнок говорит «я тебя ненавижу»
- как остаться женщиной, а не только мамой после родов

# СЕКС КАК КОСМОС - РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



Хочешь «секс как космос», а мешают блоки, комплексы и память о неудачном опыте? С этим дневником шаг за шагом ты снимешь зажимы, вернешь связь с телом и снова почувствуешь себя сексуальной.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как перестать стыдиться своего тела и секса
- почему прошлый опыт мешает получать удовольствие
- как начать говорить о своих потребностях в сексе
- что делать, если желание «выключилось»
- простые практики для твоей сексуальности

# ВНУТРЕННЯЯ СИЛА



Тебе не хватает уверенности и смелости для реальных шагов к переменам: от новых отношений до смены работы? Источник не снаружи, а внутри. На вебинаре разберешься как превратить внутреннюю силу в действия.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как открыть заблокированные источники внутр. силы
- как выдерживать жизненные перемены
- почему сила рождается, когда берешь ответственность
- какой ты человек: забирающий или отдающий
- практику для укрепления решимости и внутренней опоры

# РАСПРАВЛЯЯ КРЫЛЬЯ - РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



Чувствуешь, что застряла на месте – в отношениях, работе или поисках себя? Этот марафон помогает расправить внутренние крылья, почувствовать свою ценность и получить реальные результаты по целям всего за 21 день.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как построить здоровые отношения с собой и близкими
- как искать своё предназначение и смысл жизни
- как отпустить травмы из прошлого
- как навести ясность в целях и приблизиться к ним
- как укрепить самооценку, чтобы опираться на себя

# САМООЦЕНКА



Живёшь на чужих оценках и сравнениях? Этот вебинар про независимую самооценку – «иммунитет» к чужому мнению и опору на свои ценности. Чтобы больше не искать подтверждения извне: «Со мной всё О'кей или нет?»

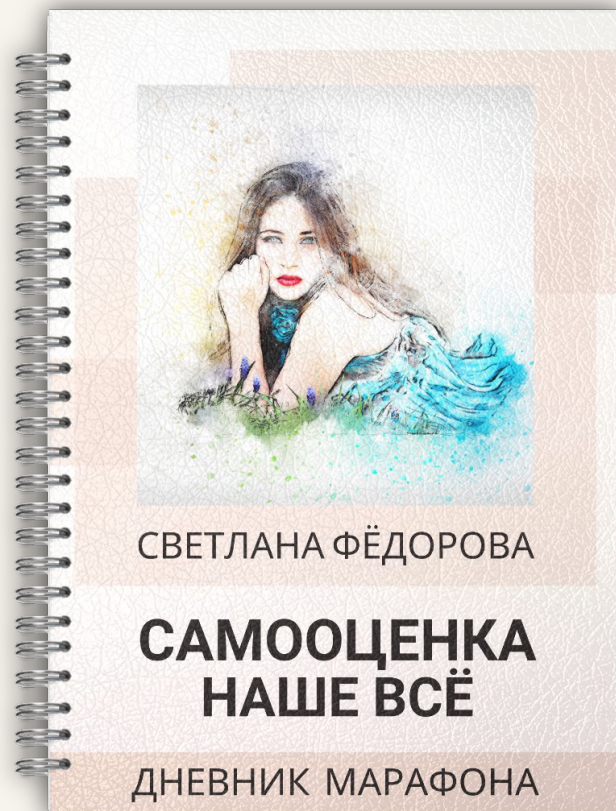


**МНЕ ЭТО НАДО**

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему опора на статус и внешность ломает самооценку
- 10 признаков низкой и высокой самооценки
- почему завышенная самооценка опасна
- как выстроить независимую, устойчивую самооценку
- ежедневные микро-привычки для уверенности

# САМООЦЕНКА НАШЕ ВСЁ - РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



Ты уже достаточно хороша. Нужно лишь раскрыть это и укрепить опору внутри. Эти 20 практик помогут взрастить устойчивую самооценку и вернуть веру, что можно Жить, творить, любить и радоваться.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как ценить себя такой, какая ты есть
- как вера в себя меняет жизнь и отношения
- что делать, если застряла в сомнениях
- как полюбить и принять своё тело
- как не соглашаться на меньшее и выбирать себя

# ПРО УВЕРЕННОСТЬ



Возможно ли внушить другому веру в себя, если сама в себя не веришь? Здесь мы разберёмся, как рождается неуверенность, почему чужие слова так прочно сидят внутри и как выйти из замкнутого круга сомнений в себе.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как отличить здоровую уверенность от масок
- как внутренний критик обнуляет твою веру в себя
- что делать, если внутри живут «ярлыки» из детства
- негативные последствия излишней уверенности в себе
- золотые правила уверенности в себе

# МОЁ ТЕЛО - МОЙ РАЙ



Тело не врёт: оно хранит переживания в лишних килограммах, болезнях и усталости. Но именно в теле есть ключ к энергии, гармонии и даже деньгам, если научиться его слышать.



**МНЕ ЭТО НАДО**

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как услышать язык тела и заботиться о нём с любовью
- почему путь к стройности лежит через принятие себя
- как жить в согласии с телом, даже если оно меняется
- как тело связано с деньгами и успехом
- как найти баланс: еда, чувства и радость жизни

# ЖИВУ КАК ХОЧУ!



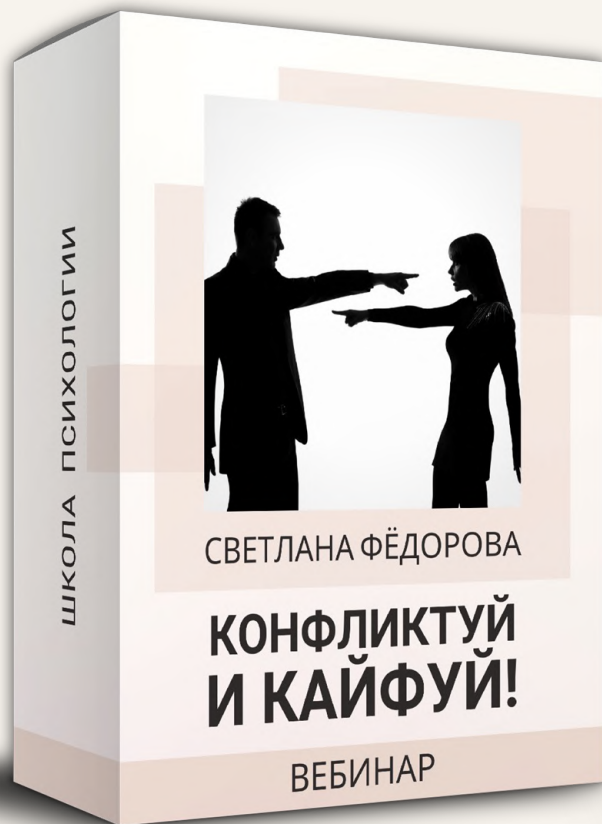
Как жить свою жизнь? Ставить свои желания на первое место и перестать оглядываться на других. Тогда приходит уверенность и лёгкость. Этот вебинар – про шаги к свободе, когда ты в центре своей жизни.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- 10 принципов человека, не зависящего от чужого мнения
- что мешает тебе жить как хочешь
- как свои желания воплощать в реальность
- 5 правил, как поставить себя в центр своей жизни
- крутую технику преодоления страха «начать делать»

# КОНФЛИКТУЙ И КАЙФУЙ!



Впадаешь в ступор при конфликте, а потом часами прокручиваешь, что надо было сказать? А может ты всегда побеждаешь в споре, но это не делает тебя счастливее? Значит, пришло время научиться конфликтовать и кайфовать!

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как сохранять спокойствие и управлять ситуацией в споре
- как завершать конфликты с минимальными потерями
- как очаровать и обезвредить агрессора
- что делать, если замираешь и не находишь слов
- секреты споров, после которых обоим «хорошо»

# ТЫ СОЗДАНА ДЛЯ КУНИ, А НЕ ДЛЯ КУХНИ!



Сначала ты выбираешь себя – и только тогда другие начинают выбирать тебя. Не наоборот! Этот вебинар – про внутреннее «мне можно»: хотеть, флиртовать без стыда, быть заметной.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как разрешить себе «хотеть большего»
- Архетипы и их Тени: женские и мужские
- как флиртовать экологично и без стыда
- 7 способов не потерять свою энергию
- какое состояние помогает быть уверенной и желанной

# ПРО МУЖЧИН



Почему снова попался жадный, инфантильный или токсичный? Хотя ты мечтала о заботливом и надёжном. Пришло время понять, где сбой – и научиться выбирать мужчин, с которыми можно быть счастливой.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему к тебе «притягиваются» недостойные мужчины
- как правильно знакомиться
- как чувствовать себя уверенно на свиданиях
- о чем спросить мужчину, чтобы понять «твое или нет»
- как не совершить главную ошибку всех женщин в поиске

# СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ



«Он – любовь всей моей жизни», но твои границы давно стерты, внутри пустота и вечные «качели». Давай разберёмся, где любовь, а где зависимость и как выйти из этой ловушки.



**МНЕ ЭТО НАДО**

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как отличить любовь от созависимости
- почему созависимые не осознают свою проблему
- как семейные сценарии влияют на созависимость
- как перестать жертвовать собой ради партнёра
- как уйти от созависимости к здоровым отношениям

# ЛЮДИ-НАРЦИССЫ



Сегодня он носит тебя на руках, завтра обесценивает и обвиняет. В этих качелях ты теряешь уверенность, силы и себя. Этот вебинар поможет распознать нарцисса, перестать играть в его игры и защитить себя.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему нас тянет к «ярким» и холодным
- как понять, есть ли у тебя нарциссизм
- что делать, если тебя газлайтят и обвиняют
- как общаться с нарциссом-боссом или нарц-родителем
- что делать, если ребёнок «хочет сиять»

# ЛИЧНОСТНЫЙ КРИЗИС



Вдруг всё привычное потеряло смысл? Карьера, отношения, даже мечты – ничего не радует. Это кризис, и он не враг. Главное – пройти его так, чтобы выйти сильнее и не разрушить себя на этом пути.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как отличить кризис от депрессии
- почему привычные цели и мечты теряют смысл
- как проживают кризисы женщины и мужчины
- как менять ценности экологично и без самоуничтожения
- как превратить кризис в ресурс для развития

# УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОГОЙ



Тревожишься по любому поводу, потеют ладошки, в голове крутишь бесконечные сценарии «а вдруг...?», спокойно жить и радоваться не получается? Давай разберёмся как перестать быть пленником тревоги.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как отличить норму от тревожного расстройства
- как отличить тревогу от страха и фобии
- почему «блуждающий ум» разгоняет тревогу
- что делать при социальном «страхе оценки»
- как собрать личный анти-тревожный чемоданчик

# АНТИСТРЕСС МЕДИТАЦИИ



Утром уже напряжение, вечером пустая голова и бессонница? Используй пять простых медитаций под мой голос. Регулярно слушаешь – нервная система выдыхает.

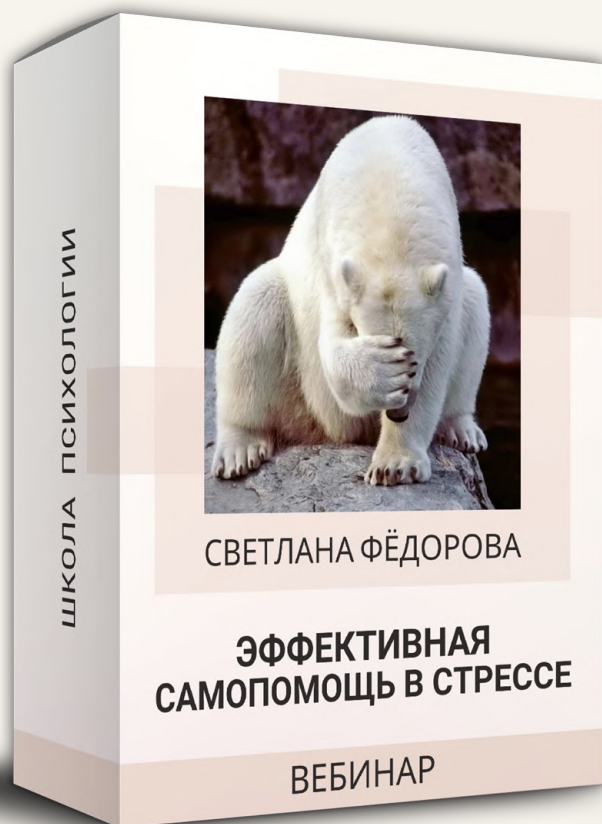


**МНЕ ЭТО НАДО**

## 5 МЕДИТАЦИЙ АНТИСТРЕСС:

- Позитивный настрой на утро
- Снятие негатива и сопротивления на весь день
- Снятие стресса прожитого дня и настрой на сон
- Relax-медитация для глубокого отдыха
- Быстрая помощь при стрессе «здесь и сейчас»

# ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ ПРИ СТРЕССЕ



С утра на нервах, днем на панике, к ночи бессонница? Я собрала для тебя простые и эффективные техники: дыхательные, телесные, ментальные и SOS-помощь при панической атаке. Только то, что реально работает.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как работает стресс и где он полезен
- как не доводить себя до стадии истощения
- как поддерживать себя во время стресса
- как научить ребенка справляться с агрессией
- как справляться со своими страхами и тревогой

# У МЕНЯ ЕСТЬ Я И МЫ СПРАВИМСЯ



Живёшь для всех, а себя откладываешь «на потом»? Сомневаешься в каждом решении и ищешь одобрение? Этот вебинар про внутреннюю опору и о том, как поставить себя и свои желания на первое место.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему мы забываем о себе и живём чужими «надо»
- как найти внутреннюю опору и ценность, и не терять их
- как поддерживать себя в трудные моменты
- как избавиться от установок «должна» и «обязана»
- где искать силы, когда кажется, что их не осталось

# ЧТО, ЕСЛИ МНЕ МОЖНО БОЛЬШЕ?



Ты живёшь так, будто «время для себя будет потом» – но оно не наступает. Ты экономишь на себе, откладываешь желания, потому что «не заслужила». Сначала работа, семья, чужие просьбы – а твоё «хочу» всегда в конце списка. Этот вебинар точно для тебя.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему ты сама включаешь режим экономии
- что такое внутренний дефицит и как он крадёт ресурс
- как вернуть контакт с собой и своими желаниями
- как сохранять ресурс даже в трудные моменты
- как перейти в режим жизни «МНЕ МОЖНО БОЛЬШЕ»

# НА ДОХЛОЙ ЛОШАДИ В РАЙ НЕ ДОЕДЕШЬ



Ты как батарейка на нуле: с утра уже устала, днём всё бесит, вечером нет сил даже на любимый сериал. Радости всё меньше, а нужно как-то жить, работать, быть «в форме». Только где взять силы, если внутри пусто? Ответ на вебинаре.



**МНЕ ЭТО НАДО**

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как отличить «просто устала» от настоящего выгорания
- где ты теряешь силы и как перестать сливать ресурс
- как формируется ресурсное состояние
- какие бывают «энергетические дыры» и как их закрыть
- как идти к целям в лёгкости и ресурсе, а не на износ

# БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДЕНЬГИ



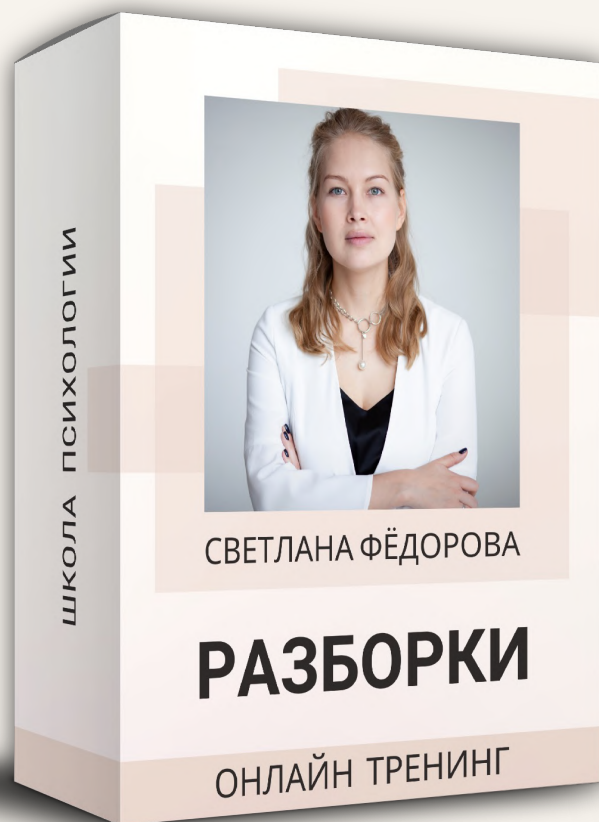
Много работаешь, но денег больше не становится. Вечно тревожно: «а вдруг не хватит»? И в голове мамин голос: «не в деньгах счастье, главное – стабильность». На самом деле деньги – это не только про доход, а больше.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- что на самом деле нужно, чтобы у тебя были деньги
- ограничивающие установки про деньги
- как перестать «сливать» деньги
- семейные сценарии, которые мешают твоему росту
- как снять тревогу и напряжение вокруг темы денег

# РАЗБОРКИ - ЛЕГЕНДАРНЫЙ ТРЕНИНГ



Устала разбираться с одними и теми же проблемами? «Разборки» – это твоя личная психологическая библиотека: 8 уроков по основным сферам жизни и 13 вебинаров из этого каталога о теле, сексе, деньгах, отношениях, родителях и предназначении – с доступом на 3 года!

»» МНЕ ЭТО НАДО

## РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ:

- меньше оглядываюсь на чужое мнение, делаю что хочу
- деньги начали приходить легче, и я наконец трачу на себя
- полюбила своё тело и перестала стесняться фигуры
- отпустила стыд и сравнение себя с другими
- стала смелее в отношениях, сексе и самовыражении

# ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ



Эта программа поможет восстановить ресурс, вернуть контакт с собой и понять, чего ты хочешь на самом деле. Ты найдёшь внутренние опоры, и начнёшь двигаться к своим целям в комфортном темпе, без выгорания.

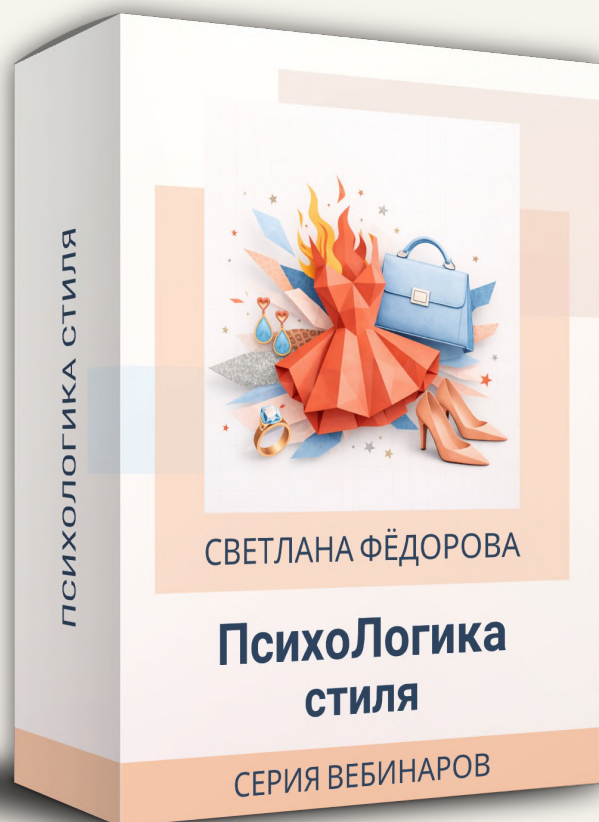


**МНЕ ЭТО НАДО**

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- что возвращает тебе энергию и как включать ресурс
- как находить опору внутри и поддерживать себя
- как отпустить вину, обиды, страхи и внутренние запреты
- как услышать себя и понять свои настоящие желания
- как двигаться к целям, сохраняя интерес и силы

# ПСИХОЛОГИКА СТИЛЯ – 5 ВЕБИНАРОВ

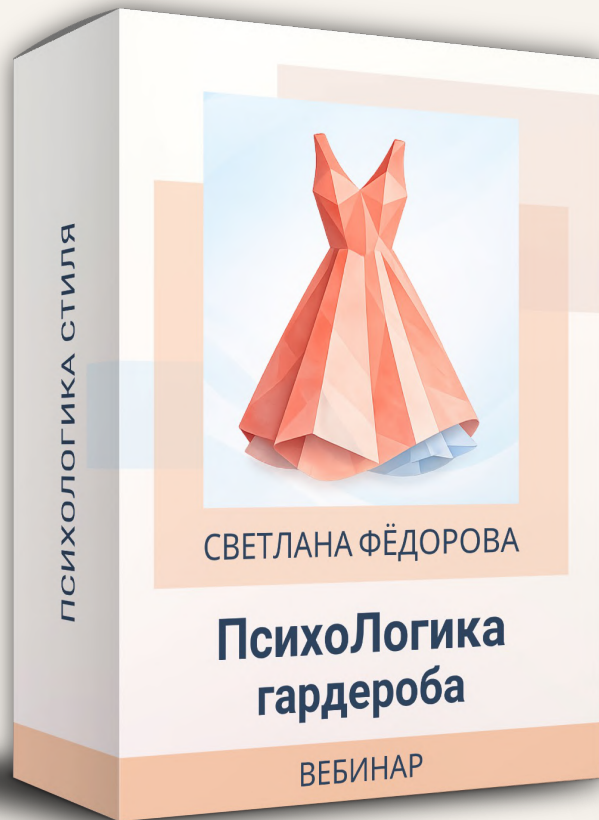


Ты изменилась, а привычная одежда больше не отражает тебя? Серия из **пяти вебинаров** поможет понять сценарии своего гардероба, услышать тело, разрешить себе проявляться и создать образ, в котором ты чувствуешь себя собой.

»» МНЕ ЭТО НАДО

1. Психология гардероба: 5 психо-стиле-типов
2. Психология перемен: старый гардероб не про меня
3. Психология проявленности: страх быть заметной
4. Психология телесного комфорта: язык тела через одежду
5. Психология самопрезентации: что о нас говорит одежда

# ПСИХОЛОГИКА ГАРДЕРОБА



Ты управляешь своим гардеробом или он управляет тобой? Узнай свой психостилетип, пойми, какую задачу решает твоя одежда и где привычный образ уже мешает тебе быть собой.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- какой из 5-ти психостилетипов твой
- в чём сила и ограничения твоего типа
- три задачи одежды: безопасность, статус, «быть своей»
- как одежда защищает тебя от оценки
- как безопасно расширить привычный стиль

# ПСИХОЛОГИКА ПЕРЕМЕН



Ты изменилась, а гардероб остался от прошлой версии тебя? Вебинар поможет понять, какой образ ты уже переросла, почему старые вещи больше не работают и куда двигаться дальше.



**МНЕ ЭТО НАДО**

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему гардероб перестал совпадать с твоей жизнью
- конфликт между реальной и идеальной собой
- как одежда удерживает тебя в старой роли
- тест «Почему мне нечего надеть?»
- как найти стиль, который нужен тебе сейчас

# ПСИХОЛОГИКА ПРОЯВЛЕННОСТИ



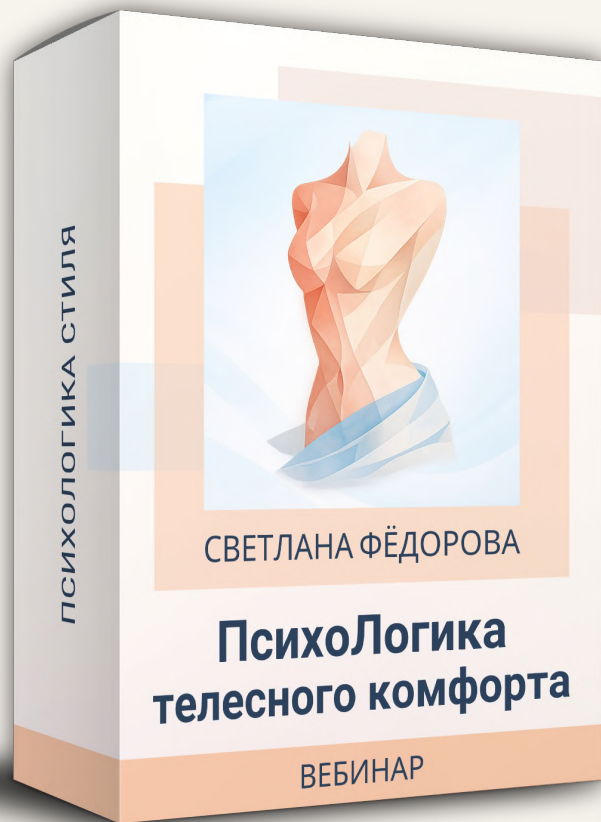
Хочешь быть ярче и заметнее, но снова выбираешь безопасное и нейтральное? Вебинар поможет увидеть страхи и запреты, которые мешают проявляться через внешний вид.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- почему страшно быть яркой и заметной
- четыре стратегии запрета на проявленность
- как проявить свои «тени» через одежду
- как закреплять нужные состояния через одежду
- как расширять проявленность экологично

# ПСИХОЛОГИКА ТЕЛЕСНОГО КОМФОРТА



Почему ты выбираешь оверсайз, закрытость или мягкие ткани? Вебинар поможет понять сигналы тела, отличить настоящий комфорт от защиты и использовать одежду для поддержки своего состояния.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- как одежда регулирует твоё состояние
- что тело говорит тебе через выбор одежды
- где комфорт, а где защита и избегание
- как через стиль выйти из тревоги и закрытости
- как поддерживать себя с помощью вещей

# ПСИХОЛОГИКА САМОПРЕЗЕНТАЦИИ



Первое впечатление ты производишь через одежду. Вебинар поможет понять, что транслирует твой образ, и собрать стиль, который передаёт нужное состояние: силу, мягкость, статус или проявленность.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- какие сигналы транслирует твой образ
- почему внешнее не совпадает с внутренним
- типичные ошибки самопрезентации
- как войти в нужное состояние через одежду
- как собрать свою формулу самопрезентации

# ИНСТРУКЦИЯ К ПОДРОСТКУ



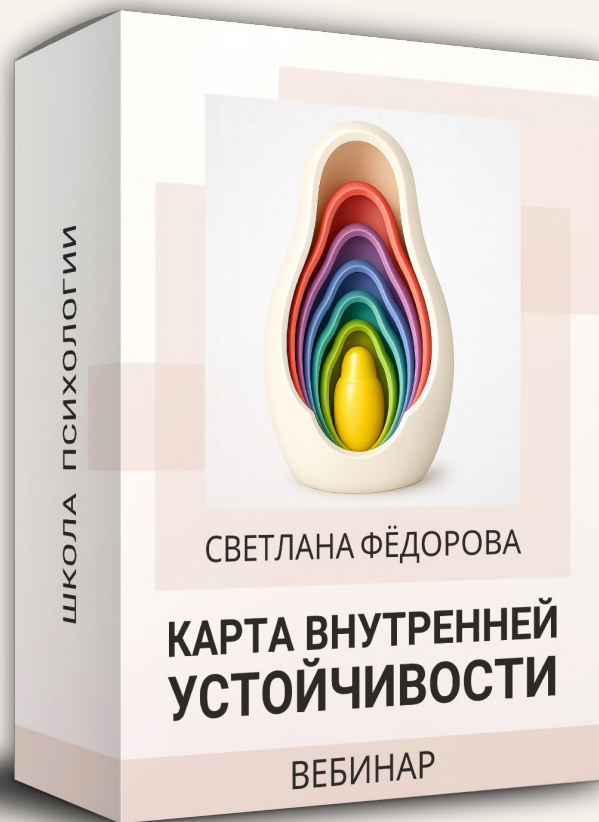
Подросток отдаляется, спорит, грубит или замыкается, а ты не понимаешь, как реагировать? Вебинар поможет пережить сепарацию, сохранить контакт и отличить естественный кризис от тревожных сигналов.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- что происходит с мозгом подростка
- как проходит нормальная сепарация
- почему подросток спорит, врёт и грубит
- какие ошибки разрушают контакт с подростком
- как помочь себе пережить этот период

# КАРТА ВНУТРЕННЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ



Тревожишься, теряешь контакт с собой, сомневаешься в решениях и не понимаешь, на что опереться? Этот вебинар поможет увидеть, какие внутренние опоры у тебя уже есть, а какие сейчас нужно укреплять.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- из каких опор складывается внутренняя устойчивость
- какие ложные опоры забирают силы
- какие опоры у тебя уже сформированы, а какие нет
- как просадка одной опоры влияет на остальные
- что поможет укреплять устойчивость

# 4 СЦЕНАРИЯ ПОТЕРИ УСТОЙЧИВОСТИ



Привыкла всё контролировать, откладывать на потом, подстраиваться под других или критиковать себя? Практикум поможет определить свой сценарий, увидеть, какие опоры он ослабляет и как из него выходить.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- какой сценарий разрушает твою устойчивость
- как он проявляется в 12 жизненных ситуациях
- какую цену ты платишь за привычные реакции
- как работают связки нескольких сценариев
- какие опоры помогут выйти из этого сценария

# ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ - РОДИТЕЛИ



Ссоришься с родителями или наоборот молча таишь обиду? Тебя мучает вина, раздражение, а иногда и страх стать как «мама» или «сломать жизнь детям так же, как когда-то сломали тебе»? Этот модуль вернет тебе опору.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ:

- отпустила многолетние обиды на родителей
- перестала винить себя и жить с чувством долга
- научилась спокойно разговаривать с мамой и папой
- вернула себе чувство взрослости и силы
- стала спокойнее в отношениях с детьми

# ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ - ГРАНИЦЫ



«Меня всё время использовали – на работе, в семье, даже подруги. Я злилась, но молчала. Пока не поняла: проблема не в них, а в том, что я не умела защищать себя». Модуль поможет собрать систему личных границ и не разрушить отношения.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ:

- я перестала быть «девочкой на побегушках»
- научилась распознавать манипуляции и не вестись
- сказала «нет» и не чувствовала себя виноватой впервые
- пошла и попросила повышение з/пл и мне не отказали!
- внутри появилось ощущение силы и уверенности

# ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ - ОТНОШЕНИЯ



«Люблю его, но всё чаще плачу. Ссоры из-за ерунды, обиды копятся, а тепла и близости почти нет.» Здесь найдешь простые ответы: как слышать и быть услышанной в отношениях и вновь почувствовать, что тебя любят и ценят.

»» МНЕ ЭТО НАДО

## РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ:

- ахеренные изменения в жизни после каждого семестра))
- впервые сказала мужу, что хочу цветы, и он услышал
- перестала цепляться за прошлое и ревновать без повода
- больше не спасаю всех подряд, живу свою лучшую жизнь
- у нас с мужем всё наладилось, даже снялись в рекламе)

# ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ - ЭМОЦИИ



Плачешь по любому поводу, а потом раздражаешься на близких? Или тебе кажется, что ты бесчувственный пень потому что привыкла заталкивать свои эмоции слишком глубоко? В этом модуле ты научишься понимать, выражать и проживать свои эмоции.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ:

- научилась выражать чувства словами, а не слезами
- я наконец-то смогла поплакать – это прорыв
- перестала кричать на детей, когда устала
- стала понимать что со мной происходит «здесь и сейчас»
- перестала копить раздражение и срываться на близких

# ЭМОЦИОНАЛЬНО-ИНТЕРЕСНАЯ ЖИЗНЬ



Снаружи всё ок: работа, семья, дела. А внутри пусто, раздражение и ощущение, что жизнь проходит мимо. Зачастую это про выключенный интерес и эмоции, которые не проживаются. На вебинаре разберём как пробудить интерес к жизни, вернуть радость и желание действовать.

»»» МНЕ ЭТО НАДО

## ОТКРОЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ:

- где ты потеряла контакт с собой, и какую эмоцию вернуть
- что такое качественное проживание эмоций
- почему самооценność – это твой главный ресурс
- из чего складывается эмоционально-интересная жизнь
- три главных блока, которые не дают жить интересно

**ПРОМОКОД НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ СКИДКУ 10%**

---

**ЧЕМОДАН**

**! Действует однократно на всю корзину**

# ПО ЛЮБЫМ ВОПРОСАМ ПИШИТЕ В СЛУЖБУ ЗАБОТЫ

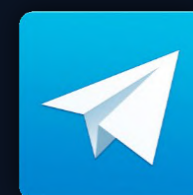
---



+7 919 155-22-41



Екатерина Служба Заботы  
Светланы Фёдоровой



@fyodorova\_ss



*Сайт распродажу*  
*<https://training.fyodorovass.ru/shop/>*