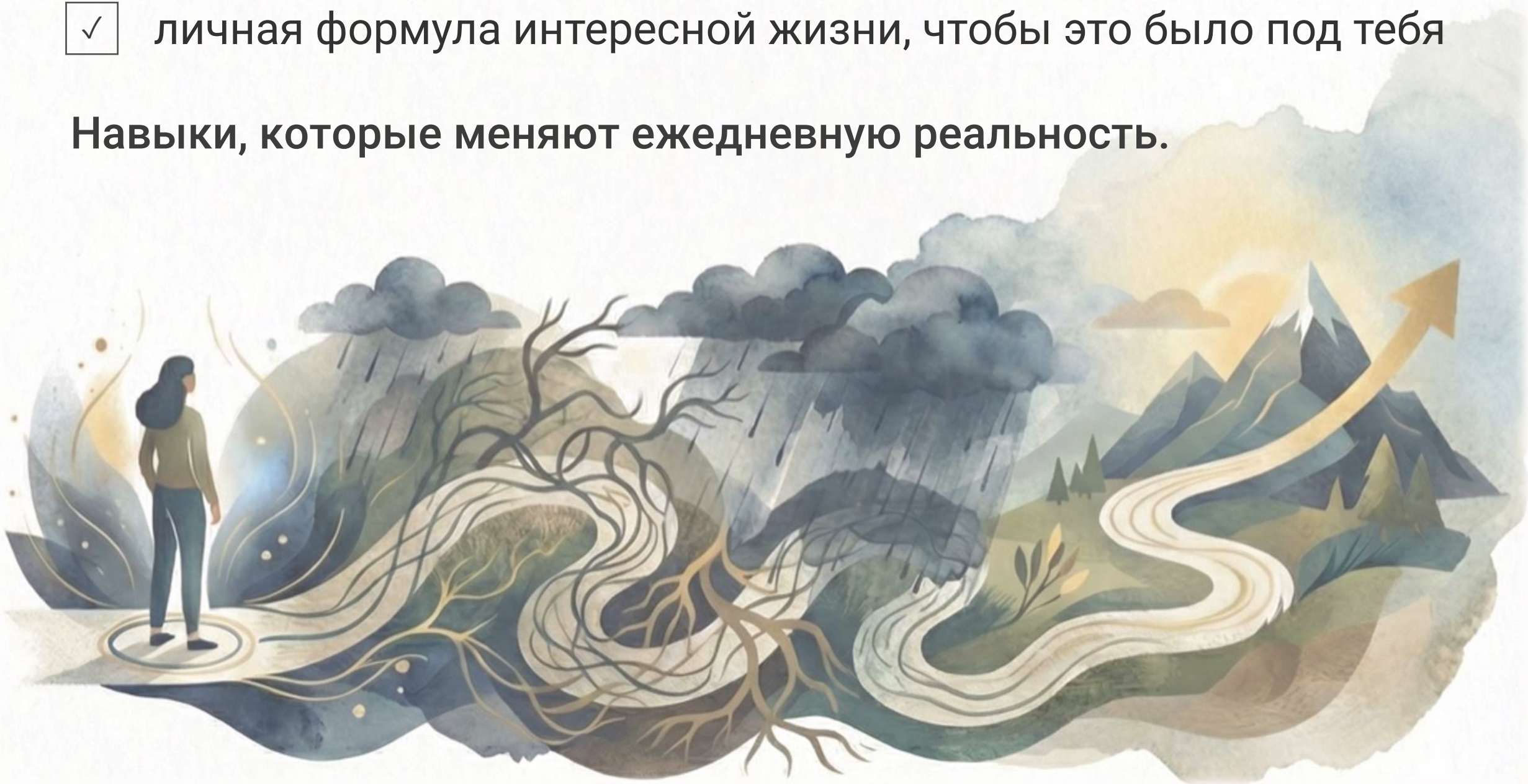


# МАРШРУТ НА 4 НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВКИ УСТОЙЧИВОСТИ И УДЕРЖАНИЯ

## ИНТЕНСИВ «РАЗМОРОЗКА» - 12 ЯНВАРЯ

- ✓ восстановление, чтобы ресурс не проваливался обратно
- ✓ эмоции и внутренние утечки, которые съедают силы
- ✓ границы и опора на себя, чтобы не держаться на самокритике
- ✓ личная формула интересной жизни, чтобы это было под тебя

Навыки, которые меняют ежедневную реальность.



# 1 НЕДЕЛЯ. РАЗМОРОЗКА РАДОСТИ

Тренируем навык удерживать восстановление. Чтобы ресурс не проваливался и ты не жила на одном рывке.

На этой неделе: ты научишься заново замечать то, что даёт тепло и поддержку. Поймёшь, почему позитивные эмоции «проваливаются» – и как сделать так, чтобы радость, интерес и благодарность снова стали доступны каждый день.

Практики:

- Развитие чувствительности к хорошему
- Упражнения на включение энергии
- Возвращение состояния «я живая»

По итогам недели: ты вернёшь способность чувствовать хорошее. Внутри снова появится тепло. Ты начнёшь замечать то, что раньше не замечала, и это будет наполнять.

## 2 НЕДЕЛЯ. РАЗМОРОЗКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БЛОКОВ

Тренируем навык экологичного проживания эмоций. Чтобы энергия не уходила в тревогу, напряжение, раздражение, зажатость, стыд и вину.

На этой неделе: ты научишься работать с тем, что забирает силы. Поймёшь, почему негативные переживания так сильно накрывают, и почему некоторые эмоции ты вообще не позволяешь себе проживать.

Практики:

- Способы аккуратно разблокировать чувства
- Техники проживания сложных моментов без застревания
- Снятие лишней тревоги и внутреннего напряжения

По итогам недели: ты перестанешь застревать в тяжёлых переживаниях. Станешь спокойнее проживать сложные моменты. Вернёшь себе внутреннюю опору. Эмоции перестанут управлять тобой.

## 3 НЕДЕЛЯ. РАЗМОРОЗКА САМОЦЕННОСТИ

Тренируем навык удержания границ и самооценности. Чтобы выбирать себя и собрать опоры, которые не ломаются при первом «а ты должна».

На этой неделе: ты разберёшься, какие убеждения заставляют тебя сомневаться в себе, и как заменить их на ощущение внутренней опоры и права быть собой.

Практики:

- Работа с внутренними опорами
- Выстраивание границ
- Возвращение авторства своей жизни
- Контакт с собой настоящей

По итогам недели: ты почувствуешь больше спокойствия и уверенности в себе. Перестанешь мерить себя чужими стандартами. Вернёшь ощущение «со мной всё ок, меня достаточно». Это основа энергии и жизни.

## 4 НЕДЕЛЯ. РАЗМОРОЗКА ЖИЗНИ

Тренируем навык понимания себя в соответствии со своим психотипом. Чтобы собирать формулу интересной жизни под тебя: как тебе работать, отдыхать, хотеть и восстанавливаться, чтобы это было жизнеспособно.

На этой неделе: ты разберёшься, как устроена именно твоя внутренняя система. Соберёшь свою личную формулу «интересной жизни» – не общую, не правильную, а ту, что подходит именно тебе.

Практики:

- Определение своего психотипа
- Составление своей формулы «эмоционально-интересной жизни»

По итогам недели: ты начнёшь лучше понимать себя, свои реакции и потребности. Увидишь, какие маленькие шаги делают твою жизнь насыщеннее, легче и радостнее именно для тебя.

## 5 УРОКОВ ПРО ЭМОЦИИ

1. Как понять себя и свои эмоции.
2. Как эффективно управлять своими эмоциями. Техники и основные правила.
3. Агрессия. Как помочь себе справиться с агрессией. Как не срываться на детей и выдерживать их эмоции.
4. Работа с телом, проработка эмоциональных блоков.
5. Стыд и вина. Прорабатываем внутреннего критика.

Эти уроки помогут тебе подружиться со своими чувствами, снять внутреннее напряжение и войти в интенсив уже более подготовленной и открытой к изменениям.

## ВЕБИНАР «ЭМОЦИОНАЛЬНО-ИНТЕРЕСНАЯ ЖИЗНЬ»



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

# БОНУСЫ

## ВЕБИНАР «ПСИХОТИПЫ»



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

# ФОРМАТ ИНТЕНСИВА

- 4 недели с 12 января 2026
- подкасты в Telegram
- уроки на платформе
- 4 живых встречи в zoom с разбором заданий и ответами на ваши вопросы
- поддерживающий чат участниц
- доступ к материалам 24 мес. (2 года)

# СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ПРАКТИКУМА



**11 490 ₹** ВМЕСТО ~~15 900 ₹~~ – **ДО 11 ЯНВАРЯ**



**10 990 ₹** **ПРЕДОПЛАТА СЕЙЧАС 1 490 ₹**

- \* *Возможна **рассрочка** от банка на 3 месяца*
- \* *При внесении **предоплаты** откроются **5 уроков** про эмоции сразу*

**СЕЙЧАС ПРОСТО ОСТАВЬ ЗАЯВКУ  
И ЗАФИКСИРУЙ ЦЕНУ 11 490 ₽**



## **РАЗМОРОЗКА**

**ИНТЕНСИВ ❄ 12 ЯНВАРЯ – 08 ФЕВРАЛЯ 2026**



**ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**

**НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ**

**ПО ЛЮБЫМ ВОПРОСАМ**

**НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ**



**@fyodorova\_ss**



**@fyodorova\_ss**



# ОБО МНЕ

## СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА @fyodorovass

- Клинический психолог
- Помогаю женщинам вернуть контакт с собой, разрешить себе больше, и прийти к своим целям и желаниям
- Знаю, как найти опору внутри, даже если ты не понимаешь, чего хочешь — но точно знаешь, что так больше нельзя
- Моя философия: пока ты не узнаешь себя — ничего не изменится
- Я против самопиздинга





Психоаналитический психотерапевт



Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии) и Emdr Russia



С 15 лет в практической психологии



Автор многих проектов, которые меняют жизни людей



Создала свой онлайн-центр психологических консультаций **«МОЙ ПСИХОЛОГ»**



Более 5000 клиентов по всему миру



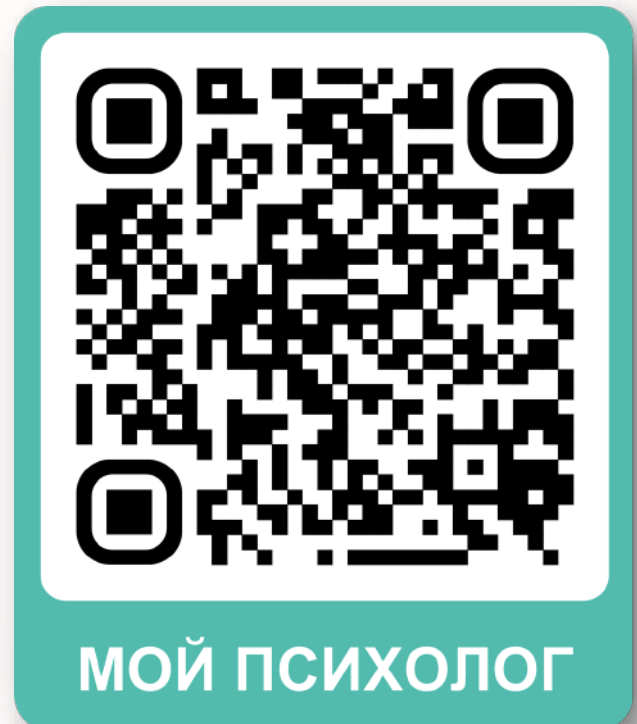
Супервизор и наставник для психологов



@FYODOROVASS



@FYODOROVASS



МОЙ ПСИХОЛОГ

[myspsychologist.online](https://myspsychologist.online)