



У МЕНЯ ЕСТЬ Я, И МЫ СПРАВИМСЯ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

- Продолжительность – примерно 2 часа. Уделите это время себе!
- Ставьте + или 🔥 в чат, если вам откликается, что я говорю.
- Задавайте вопросы в ходе вебинара и отвечайте на мои.
- Запись будет доступна до 30 января (Чт).
- Используйте браузер Хром. Если не видно / не слышно / тормозит – перезагрузите страницу.
- **Задержка трансляции 30 секунд!**

ПЛАН ВЕБИНАРА

- Что делает женщину «дохлой лошадью».
- Как ощущается выгорание, отсутствие ресурса, нежелание двигаться вперед.
- Энергетические дыры и их проявления.
- Где кроется твой ресурс.
- Как формируется ресурсное состояние.
- Как идти к своим целям в ресурсе и легкости.
- Презентация тренинга **«Женщина, которой можно всё»**
- Секретная информация – в конце.



МЕДИТАЦИЯ «ВРЕМЯ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ» - В КОНЦЕ

Глубокая медитация на:

- Осознание своих истинных чувств и желаний.
- Проявление внутренней опоры.
- Укрепление связи с собой.



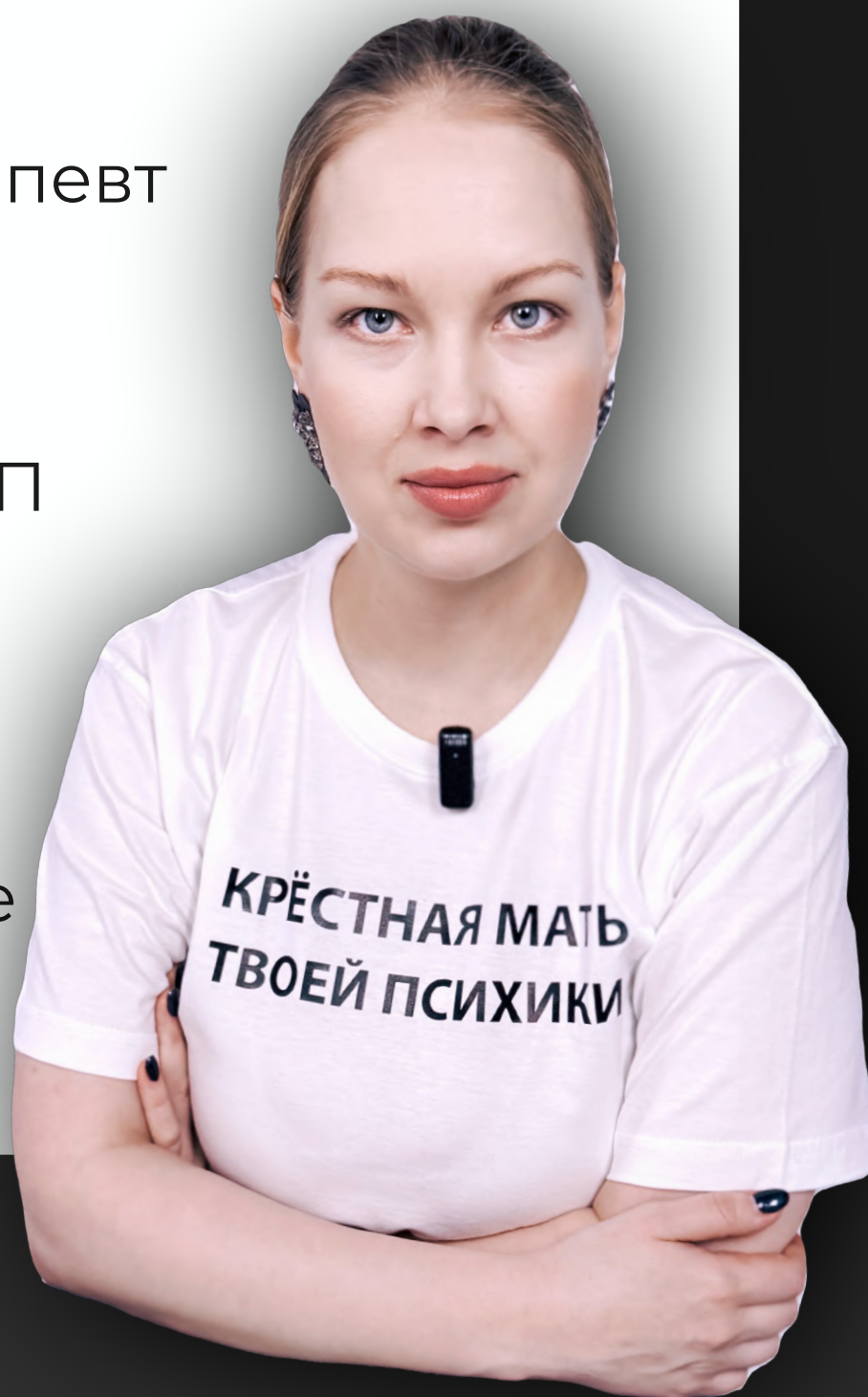
ВАЖНО!

**С КАКИМ ЗАПРОСОМ
ТЫ ПРИШЛА НА ВЕБИНАР?**

АВТОР ВЕБИНАРА

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- Супервизор и наставник для психологов
- Член ассоциаций ЕАРПП и АКПП
- Создала свой онлайн-центр психологических консультаций **«МОЙ ПСИХОЛОГ»**
- Автор многих проектов, которые меняют жизни людей



СПРОСИ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС



- Что для меня значит быть своей главной поддержкой?
- Когда я в последний раз чувствовала себя уверенной в своих решениях?

ТЫ - ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК СИЛЫ И СТАБИЛЬНОСТИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ



Когда ты опираешься на себя,
все остальные аспекты жизни
приходят в баланс

ПОЧЕМУ МЫ ТЕРЯЕМ СВЯЗЬ С СОБОЙ?

Социальные ожидания и роли (матери, жены, сотрудницы) часто отдаляют нас от настоящих желаний.

Мы привыкаем игнорировать свои эмоции, желания и мечты ради других.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Что я чаще всего откладываю из своих желаний и почему?
- Какие привычки или установки мешают мне быть ближе к себе?
- Чувствую ли я, что живу так, как хочу, или просто исполняю ожидания?

КАК СОХРАНИТЬ СВЯЗЬ С СОБОЙ **В ТРИ ШАГА**



Усилить свои ресурсы без резких изменений жизни



Поднять уверенность в себе



Свои «хочу» упаковать в понятные экологичные цели и делать шаги

Итог: ресурсная женщина делает что хочет, проявляется, создает для себя жизнь мечты.

КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ЕСТЬ В ЖКМВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СВЯЗИ С СОБОЙ



Работа с внутренним критиком дает свободу проявляться.



Техники для страхов приближают к своим целям.



Экосистема дает надежду, что всё получится, и поддержку.



Упражнения на ресурсность дают чувство опоры.



Навыки работы с целями помогают понимать свои желания.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

ЧТО БЫ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ ОКАЗАВШИСЬ БЕЗ РАБОТЫ, ПОСЛЕ РАЗВОДА, С НЕПОНЯТНЫМИ ПЕРСПЕКТИВАМИ?

Тревогу, отчаяние, вы бы лили слезы?

А вот К. взялась в этот момент за свои **внутренние ресурсы**: пришла в ЖКМВ, усилила заботу о себе, начала просить поддержку у окружающих, заботилась о теле, как бы сложно не было, продолжала верить в лучшее и искать подходящие варианты.

Итог: новая работа с з/пл выше в 1,5 раза, чем на предыдущем месте.

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА: КАК ЕЁ НАЙТИ?

Внутренняя опора – это умение слышать себя, доверять своим решениям и быть честной с собой.

Это не о том, чтобы быть идеальной, а о том, чтобы быть настоящей.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- На что я опираюсь в трудных ситуациях: людей, внешние обстоятельства или свои внутренние силы?
- Какие мои качества помогают мне справляться с вызовами?
- Когда я в последний раз слушала себя и следовала своим желаниям?

КАКАЯ ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА У ЖКМВ



У меня есть я, а это значит, у меня есть мои ресурсы:

- мой опыт
- моя мудрость
- моё мышление
- моё окружение
- моё физическое состояние

КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ЕСТЬ В ЖКМВ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ



Работа с внешними ресурсами.



Работа с внутренними ресурсами



Работа с целями.



Упражнения на прощение себя за прошлые ошибки, принятие тела.



Работа с эмоциями и темными сторонами.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

СИЛА НАМЕРЕНИЯ

О. очень сильно просела в доходе, началась внутренняя тревога, суета и переживания, страхи, сомнения.

Она приняла решение: «я буду зарабатывать 300 000 рублей ежемесячно».

О. начала относиться к этому намерению ответственно как к очень важной цели, и тогда из состояния тревожной внутренней суеты она переместилась в интерес, азарт, желание, стала лучше фокусироваться на своих сильных сторонах.

ПОЧЕМУ МЫ ИЩЕМ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ СВОЕЙ ЦЕННОСТИ ВОВНЕ?

В детстве мы часто получали похвалу только за достижения («умница», «хорошая девочка»), а не за то, какие мы есть.

Это формирует **убеждение: «Моя ценность в том, что я делаю, а не в том, кто я есть».**

Социальные ожидания требуют быть идеальной: успешной, заботливой, красивой.

ИТОГ

Зависимость от внешних оценок, потеря связи с собой и постоянное чувство тревоги:

«А достаточно ли я хороша?»

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ТЫ ИЩЕШЬ ЦЕННОСТЬ ВОВНЕ?



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ты стараешься угодить всем, но чувствуешь себя опустошённой.

РАЗМЫВАНИЕ ГРАНИЦ: мнение других становится важнее собственных желаний.

ПОТЕРЯ СВОБОДЫ: ты боишься отказа, осуждения или ошибок, что мешает двигаться вперёд.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ИСКАТЬ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ СВОЕЙ ЦЕННОСТИ ВОВНЕ

1

Осознай свои привычные сценарии

2

Научись ставить себя на первое место

3

Победи внутреннего критика

4

Найди свои истинные желания

5

Разреши себе быть собой

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

А. искала свою ценность вовне через «у меня всё как у всех»: она вышла замуж, рожала детей, шла в институт, чтоб «всё как у всех». Много ли она размышляла, насколько всё это ей важно и нужно? Была ли она честна с собой, когда выбирала специальность? Нет.

Крепкое чувство собственной ценности ей удалось словить, когда она поняла, чего же она хочет и выстроила к этому дорогу. На самом деле она хотела: сбросить 16 кг, открыть свою маленькую бьюти студию, раз в сезон летать в любимый город на прогулку.

Сейчас она сменила профессию, снимает кабинет для работы, старается увеличить доход, ходит в зал и следит за питанием. Отучилась себя критиковать и завидовать другим женщинам.

КАК ВИДИТ СВОЮ ЦЕННОСТЬ ЖКМВ



- У меня есть плюсы и минусы. Мои минусы – это тоже мои ресурсы.
- Не критиковать себя, а поддерживать.
- Всё, что есть в моем прошлом – это ценный опыт и ценная часть меня.
- Мои желания важны.
- Я у себя на первом месте.

КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ЕСТЬ В ЖКМВ ДЛЯ ДЛЯ САМОЦЕННОСТИ



Осознание собственной ценности без условия «заслуживать любовь».



Работа с убеждением: «Я достойна уважения и любви просто потому, что я есть».



Учимся заменять самокритику поддержкой.



Выстраивание ритуалов заботы о себе, которые подтверждают внутреннюю ценность.



Определение собственных ценностей, которые формируют устойчивую самооценку.

ПОЧЕМУ ВАЖНО СТАВИТЬ СЕБЯ И СВОИ ЖЕЛАНИЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО?

Если ты не на первом месте у себя, ты теряешь энергию.

Ты ставишь чужие потребности выше своих, а твои желания остаются «на потом».

Это приводит к выгоранию, разочарованию и чувству неудовлетворённости.

Забота о себе - это не эгоизм.

Когда ты уделяешь внимание своим желаниям, ты становишься ресурсной, спокойной и счастливой. Это помогает лучше заботиться и о других.

Пример: Представь себя стаканом воды. **Если ты всё время раздаёшь воду другим, не наполняя себя, однажды ты останешься пустой.**

4 ШАГА К ТОМУ, ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

1. ПРИЗНАЙ СВОИ ЖЕЛАНИЯ ВАЖНЫМИ

Позволь себе хотеть. Задай себе вопрос: «Чего я действительно хочу прямо сейчас?»

2. НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ «ДА» СЕБЕ

Выбирай то, что приносит радость и вдохновение. Откажись от вещей, которые идут вразрез с твоими ценностями.

3. РАЗДЕЛИ «ХОЧУ» И «НАДО»

Убедись, что твои действия исходят из желания, а не только из чувства долга.

4. НАЧНИ С МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Каждый день делай что-то для себя: даже 15 минут на любимое занятие или отдых – это уже вклад в себя.

4 ШАГА К ТОМУ, ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

На тренинге «Женщина, которой можно всё» ты узнаешь, как внедрить эти шаги в жизнь, чтобы они стали частью твоей новой реальности.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

ПОСИЛЬНАЯ СКОРОСТЬ

**ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ
СРЕДА**

**АДЕКВАТНЫЕ ТЕОРИЯ
И ПРАКТИКА**

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

К. долго жила интересами своих любимых родителей. Она поступила учиться туда, куда они сказали, потом строила карьеру в компании, куда пристроила её мама. Дома она занималась детьми, мужем и иногда свекровью. К. была очень хорошей, очень удобной дочерью, женой, мамой.

Пока ей не стало грустно. Разматывая ниточку грусти, К. поняла, что она живет, обслуживая ожидания других, а её самой в этом всем нет.

в ЖКМВ К. училась сберегать свой ресурс, делегируя то, что можно делегировать. Высвободив себе пару часов в неделю, она начала искать свои желания и двигаться к себе. Сперва ей было страшно поставить себя на первое место, но теперь она чувствует себя намного увереннее.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СЕБЯ НЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ

ТЫ НАЧИНАЕШЬ СОМНЕВАТЬСЯ В СЕБЕ

Когда в трудные моменты ты критикуешь себя, а не поддерживаешь, твоё чувство уверенности постепенно исчезает.

ТЕБЕ СТАНОВИТСЯ СТРАШНО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Без внутренней опоры страх сделать ошибку блокирует любые действия.

ТЫ ИСТОЩАЕШЬ СВОИ СИЛЫ

Постоянное чувство вины, стремление быть идеальной и угождение другим приводят к эмоциональному выгоранию.

ТЫ ТЕРЯЕШЬ СВЯЗЬ С СОБОЙ

Когда ты не даёшь себе слов поддержки, ты всё дальше отходишь от своих желаний и потребностей.

КАК ОСОЗНАННО СТРОИТЬ ЖИЗНЬ, В КОТОРОЙ ЕСТЬ МЕСТО ДЛЯ ТЕБЯ

Управлять своей жизнью – значит не бояться брать на себя ответственность за свои решения.

Уметь принимать свои желания – это твоя главная движущая сила.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Если бы я полностью управляла своей жизнью, что бы я изменила прямо сейчас?
- Какие решения я принимаю сама, а какие мне навязывают?
- Что я делаю сейчас, чтобы приблизиться к своей жизни мечты?

ПОЧЕМУ ВАЖНО СТРОИТЬ ЖИЗНЬ, В КОТОРОЙ ЕСТЬ МЕСТО ДЛЯ ТЕБЯ?

Ты - центр своей жизни.

Если ты постоянно живёшь ради других, забывая о себе, твои желания остаются нереализованными, а энергия уходит на чужие цели.

Когда тебя нет в твоей жизни, она становится пустой.

Ты можешь выполнять свои обязанности, но не чувствовать радости и удовлетворения, потому что ты не учитываешь свои собственные желания и потребности.

Пример: Представь, что ты дом, который постепенно теряет фундамент. **Если ты не заботаешься о своих желаниях и потребностях, весь «дом» рано или поздно начнёт рушиться.**

ЧТО ЗНАЧИТ ОСОЗНАННО СТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?

ЭТО ПРО ВЫБОР

Ты выбираешь свои цели, окружение и действия, исходя из того, что важно для тебя, а не из того, чего ждут другие.

ЭТО ПРО БАЛАНС

Ты находишь время и для работы, и для отдыха, и для себя, не чувствуя вины за то, что уделяешь внимание своим желаниям.

ЭТО ПРО УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ

Ты перестаёшь быть удобной для всех и начинаешь жить так, как подходит именно тебе.

ЭТО ПРО ЧЕСТНОСТЬ С СОБОЙ

Ты смотришь правде в глаза, даже если это не всегда легко, потому что именно в честности рождается сила быть собой.

КАК НАЧАТЬ СТРОИТЬ ЖИЗНЬ, ГДЕ ЕСТЬ МЕСТО ДЛЯ ТЕБЯ?

Определи свои приоритеты.

Спроси себя: «Что для меня важно? Чего я хочу на самом деле?»

Перестань подстраиваться под чужие ожидания.

Пойми, что ты не обязана соответствовать мнению окружающих, чтобы быть счастливой.

Скажи «да» себе и своим потребностям.

Учись говорить «нет» тому, что тебя истощает, и «да» тому, что приносит радость и энергию. Уделяй время себе, даже если это кажется эгоистичным.

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

У меня 2 детей, подросток и младенец, но при этом я:

- продолжаю **расти в профессии** и развиваю свои проекты;
- держу баланс между **«у меня есть Я»** и быть хорошей мамой;
- делаю конкретные шаги к тому, хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать и в 90 лет.





На тренинге «Женщина, которой можно всё» ты узнаешь, как создать свою систему, которая поможет тебе поставить себя на первое место и двигаться к своим целям.





ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

КОГО Я ЖДУ НА ПРОГРАММЕ 3 ФЕВРАЛЯ 2025



Тех, кто находится в точке когда **непонятно что хочу и куда двигаться** дальше.



Тех, кто знает куда двигаться, но **нет сил, энергии и мотивации для действий**.



Тех, кто хочет научиться **находить и использовать свой ресурс на максимум** для достижения своих целей и желаний.



Тех, кто хочет, **почувствовать свою самооценку** и найти **внутреннюю опору**, чтобы ничего не бояться.



Тех, кто хочет **пересмотреть свои ценности, воскресить свою целостность** и начать выбирать себя.

ТВОЙ ПУТЬ В ТРЕНИНГЕ



1-Й МЕСЯЦ



ПРО РЕСУРСЫ



2-Й МЕСЯЦ



ПРО ТЕБЯ



3-Й МЕСЯЦ



ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

ЧТО КОНКРЕТНО ТЫ ПОЛУЧИШЬ В ПРОГРАММЕ

1

12 уроков с теорией и практическими заданиями

2

12 практических встреч с куратором-психологом
+ 3 встречи со Светланой Фёдоровой

3

Практики на ресурсное состояние и понимание
своих ценностей

4

Практики по работе с внутренним критиком

5

Практики на любовь к себе, самоподдержку,
проработку страхов и убеждений

6

Практики на воссоединение со своими темными
сторонами и поиск своего стиля

7

5 алгоритмов постановки целей

МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ



1

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ СИЛЫ: НАЙДИ И АКТИВИРУЙ СВОИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

ЧТО ДЕЛАЕМ

Учимся генерировать внутренний ресурс и энергию. Увеличиваем ресурсность тела.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ

2

ОПИРАТЬСЯ НА СЕБЯ И НЕ ПАДАТЬ

ЧТО СДЕЛАЕМ

Познакомимся со своими **внутренними опорами**, найдем с ними контакт и научимся ими пользоваться.

Сформулируем **нужное ресурсное состояние**, в котором хочется прожить всю жизнь.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ



3

ЛЮБИТЬ СЕБЯ НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬ - ГДЕ ПОСТАВИШЬ ЗАПЯТУЮ?

ЧТО ДЕЛАЕМ

Какая она - моя любовь к себе?
Учимся любить себя по-настоящему и
выстраиваем ресурсные отношения с
собой.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ

4

ТВОЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ЭКОСИСТЕМА: КАК ВЫСТРОИТЬ СРЕДУ В КОТОРОЙ ТЕБЕ КОМФОРТНО

ЧТО ДЕЛАЕМ

Исследуем внешние ресурсы: время, деньги, люди, самореализацию и создаем себе ресурсную среду.
Учимся просить о поддержке.

1

2

3

4

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ **ПРО РЕСУРСЫ**



Появится **энергия двигаться вперед** и менять свою жизнь.

Способность **удерживать ресурсное состояние** долгое время.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про ресурсы»?

Укрепились личные границы, появилось больше смелости в действиях. Появилось понимание что происходит с моими ресурсами, ценностями

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому? *

Чаще нахожусь в более расслабленном и спокойном состоянии. По-другому смотрю на свои достижения

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому? *

Для меня очень важно стало принятие того, что можно двигаться планомерно небольшими шагами, и то, что начала это делать

Что особенно помогло двигаться вперед? *

желание получить желаемое, Ваш позитивный посыл (каждого участвующего профессионала), предоставляемая информация без прекрас и воды , я практик, мне это нравится и для меня хорошо работает

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому? *

Более четкое видение своих ценностей, ресурсов и задач над которыми стоит поработать

Какие новые навыки и знания появились после прохождения первого модуля? *

Навык отслеживания своих ресурсов и определение задач в интересах своих ценностей

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому? *

Гораздо меньше самокритики, больше заботы о себе.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

О чем еще ты считаешь важным написать?

Хочу сказать спасибо за то, что благодаря стараниям появился такой шикарный продукт, который настолько чётко попадает в мои запросы. Если честно - сначала я думала, что раскачаюсь и увижу результаты где-то ко второму-третьему месяцу, но получила их уже после первого же урока (а точнее, что-то даже ещё на этапе прогрева - потому что знала, что пойду на тренинг и там помогут, поддержат, а значит можно быть и посмелее))

Это просто вау <3

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про ресурсы»? *

Чувствую силу внутри себя. Начала рефлексировать на тему места отношений в моей жизни сейчас

Что больше всего удивило? *

Что вместо вины можно испытывать благодарность, что власть может быть "хорошим" ресурсом, а не тиранией, то, что даже маленькое желание вроде "попить вкусный кофе" можно раскрутить то того, что оно внесёт вклад в целый мир

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому?

Стала более спокойной, свободной, открытой, проявленной, замечаю больше всякого красивого и себя стала больше украшать)), стала больше думать в сторону музыкального творчества

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про ресурсы»?

Послать в жопу вину.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Какие новые навыки и знания появились после прохождения первого модуля? *

Увидела у себя нарциссическую травму (в личной терапии с этим), менять чувство вины на благодарность (не только касательно дохода, но и в другом), поиск и внедрение ролевых моделей (более осознанное и активное теперь), навык якориться на ресурсном состоянии

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про ресурсы»?

Чувствую силу внутри себя. Начала рефлексировать на тему места отношений в моей жизни сейчас

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому? *

Стала более спокойной, свободной, открытой, проявленной, замечаю больше всякого красивого и себя стала больше украшать)), стала больше думать в сторону музыкального творчества

Что изменилось за время первого модуля? Что стало по-другому? *

Увидела, где у меня и что проседает. Стала внимательнее относиться к сигналам тела, к эмоциям

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ



1

**ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ
ВПЕРЕД**

ЧТО ДЕЛАЕМ

Присваиваем весь прошлый опыт,
прощаем себя за ошибки и **усиливаем
чувство внутренней свободы.**

1

2

3

4

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ



2

ТЕМНЫЕ СТОРОНЫ КАК ИСТОЧНИК СВЕТЛОЙ СИЛЫ

ЧТО ДЕЛАЕМ

Делаем шаги для воссоединения со своими теневыми сторонами и **возвращаем себе свою целостность и суперсилу.**

1

2

3

4

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ



3

СВОБОДА ОТ СТРАХОВ: КАК ДАТЬ СЕБЕ ПРАВО НА ВСЁ

ЧТО ДЕЛАЕМ

Работаем со своими страхами и убеждениями - приходим к состоянию позволения себе **«мне можно всё»**

1

2

3

4

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ

4

ПРОЯВЛЕННОСТЬ: КАК РАССКАЗАТЬ МИРУ О СЕБЕ

ЧТО СДЕЛАЕМ

Подружиться с внутренним критиком.
Найдем свой стиль и научимся
**поддерживать ресурс с помощью
внешнего вида.**

1

2

3

4

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ **ПРО ТЕБЯ**



Больше энергии и действий за счет того, что ты **перестанешь сомневаться в себе** и СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ.

Получишь твоё **новое отражение себя** во внешнем мире через свой «КОСТЮМ».

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про тебя»? *

Мой крутой результат такой за оба модуля: я при афигенных сейчас нагрузках чувствую себя не изможденной, обиженной или т.п. Получаю постоянно комментарии - как я могу быть такой отдохнувшей при моем графике и свежей. Я научилась давать себе отдых в разных видах. Я максимум усталость, и после отдыха я готова трудиться. Я научилась находить больше поводов для ресурса, радости, работы, всего в общем. Я отвалила от себя с критикой, что не смогу, не достойна. Это проскакивает крайне редко сейчас, когда усталость сильная. И самое, за чем я шла на тренинг- я нашла те рычаги, которыми либо быстрее выхожу из плохого настроения (самопиздинга, неудовлетворенности всем), либо не проваливаюсь так глубоко, либо при тех же обстоятельствах просто меня это не задевает.

Какие новые навыки и знания появились после прохождения второго модуля? *

Отпускать незавершённые дела, обиды, стала быстрее идти к своим целям (даже к тем, которые были "отложенными") - сила маленьких шагов

О чем еще ты считаешь важным написать?

Считаю важным написать, что системные знания, данные крутым спецом + желание работать с ними = реальный результат.

Не то, чтобы я не догадывалась об этом, просто для меня эта сфера деятельности совершенно не знакомая, я сюда никогда осознанно ничего не вкладывала.

И мне нравится очень результат. Благодарю!

РЕЗУЛЬТАТЫ **УЧАСТНИЦ**

Какие новые навыки и знания появились после *
прохождения второго модуля?

Я могу значительно быстрее найти ресурс для всего и
во всех ситуациях (которые были за последний месяц).
Это делать легче, спокойнее, как отработанный навык,
как привычка.

... время второго модуля? Что *
стало по-другому?

Я смогла отпустить ситуацию, которая из меня
вытягивала просто тонну ресурса, наладились
отношения с мужем

Какие новые навыки и знания появились после *
прохождения второго модуля?

Я могу значительно быстрее найти ресурс для всего и
во всех ситуациях (которые были за последний месяц).
Это делать легче, спокойнее, как отработанный навык,
как привычка.

МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ



1

ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ: КАК НАЙТИ ТО, ЧТО ТЕБЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО

ЧТО ДЕЛАЕМ

Что я хочу? Что мне важно? Что мне можно? - Исследуем и определяем жизненные цели в важных для тебя сферах

1

2

3

4

МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ



2

КАК ДВИГАТЬСЯ К ЦЕЛЯМ В УДОВОЛЬСТВИИ И В РАДОСТИ

ЧТО ДЕЛАЕМ

Учимся двигаться к целям **без**
~~порванной~~ **жопы** без насилия над
собой.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ



3

**БЕЖАТЬ, ИДТИ, ЛЕЖАТЬ:
КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ НА ПУТИ К ЦЕЛИ**

ЧТО ДЕЛАЕМ

Исследуем **собственный темп на пути к цели** - какой он? Что мне поможет достичь желаемого?

1

2

3

4

МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ



4

ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ: ПЕРВЫЕ ШАГИ К ТВОИМ ЦЕЛЯМ

ЧТО СДЕЛАЕМ

Ясно увидим свой путь к целям. Разрешим себе не дойти до конца и подстелим соломку, чтобы не бросить свои цели. Сделаем **первые шаги с поддержкой**.

1

2

3

4

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ **ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ**



Поймешь что ты хочешь и можешь себе **позволить из нового ресурсного состояния.**

Составишь план как **прийти к своим целям в комфортном тебе темпе** и сделаешь первые шаги.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Что изменилось за время третьего модуля? Что ^{*} стало по-другому?

3й модуль оказался для меня не таким, как первые два. Какой-то более личный, что ли. Более системный. Более осязаемый.

Что изменилось? Мне стало понятно, почему целей иногда нет или почему они не получаются. Теперь я понимаю, как проверить цель на истинность и отличить ее от навязанной извне или компенсаторной. Моя внутренняя уверенность, заботливо выхоженная в первых двух модулях, окрепла, скелет оброс мышцами.

Что изменилось за время третьего модуля? Что ^{*} стало по-другому?

С критиком и контролером мы начали налаживать отношения. Цели и желания, если они возникают, начала проверять на истинность (часто это реакция на соцсети или внутреннего перфекциониста)

Какой твой **главный результат** по итогам **тренинга «Женщина, которой можно всё»**? ^{*}

Цели, жидкие перед курсом, упорядочены и сформированы, ресурсы, нужные для их достижения, обозначены, есть дальнейший пошаговый план. А, ну и айфон 15 про макс 256 гб скоро у меня будет))))

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

О чем еще ты считаешь важным написать?

Хочу добавить, что важным топливом на пути к целям
явился освободившийся ресурс. Много жрала у меня
тревога за мать и деда. Я потеряла в сентябре маму,
дед ушел из жизни менее двух недель назад.
В первый раз (тоже благодаря тренингу) я поняла, что
такое освободившиеся ресурсы и как их правильно
направить куда мне надо.

На второй потере я сориентировалась еще даже до
того, как успела что-то понять.

Вот они, новые нейронные связи в действии.

Спасибо <3

Какой твой **главный результат** по итогам
модуля «Про цели и желания»? *

Принципиально ДРУГОЙ взгляд на достижение цели,
без ненависти к себе, но с любопытством. И я
закрепила умение хвалить себя за маленькие шаги.

Какой твой **главный результат** по итогам
тренинга «Женщина, которой можно всё»? *

Я перестала себя уничтожать. Я нашла в себе силы
встретиться с тенями и признать их поступки там где
хорошая девочка была бессильна. Я увидела, что
бывает путь, где я себя поддерживаю и даю себе то,
что раньше ждала (требовала) от других.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про цели и желания»? *

Я забрала себе идею о том, что мечты должны быть такие, чтобы вселенная охуела.

А засмартованные мечты - уже цели.

Круто иметь очень масштабные и амбициозные желания. Вот такие у меня реально вызывают неподдельный интерес и азарт.

А как их расщепить на атомы и реализовать - я теперь знаю, справляться с трудностями на пути смогу.

Спасибо за новые (или старые, но очищенные от пыли и песка?..) навыки.

Я теперь как супермэн, только круче)

Какой твой **главный результат** по итогам модуля «Про цели и желания»? *

У меня есть цели и желания. Именно мои, такие как Я хочу и к чему Я стремлюсь.

Какой твой **главный результат** по итогам тренинга «Женщина, которой можно всё»? *

Осознание того, сколько нас таких сильных, смелых, любящих, но повернувших не туда. Понимание того, что всегда есть кто-то рядом, кто поможет, подскажет, поддержит или даже просто выслушает без обвинений в нытье. Причем это все не из обесценивания себя, а из позиции взрослого и цельного человека, который тоже много пережил, который через испытания смог стать сильным и смелым, и способным помочь себе и другим.

ТАРИФЫ УЧАСТИЯ

1 РЕСУРСНАЯ ЖЕНЩИНА

- ✓ Все уроки по программе
- ✓ Чат участников тарифа
- ✓ Продлёнка – выполнение заданий в группе с куратором – 1 встреча в неделю
- X Нет проверки заданий и личной связи с куратором
- X Нет присутствия Светланы Фёдоровой в чате

ДОСТУП **12 МЕСЯЦЕВ** С ДАТЫ СТАРТА

2

ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

- ✓ **Все уроки** по программе
- ✓ **Чат** участников тарифа
- ✓ **Продлёнка** – выполнение заданий в группе с куратором – 1 встреча в неделю
- ✓ **Персональная проверка заданий** куратором
- ✓ **Встреча «Ответы на вопросы»** со Светланой Фёдоровой по итогам каждого модуля
- ✓ **Присутствие** Светланы Фёдоровой в чате

ДОСТУП 12 МЕСЯЦЕВ С ДАТЫ СТАРТА

КАК ОРГАНИЗОВАН УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

- Доступ к урокам и заданиям с любого устройства на учебной платформе.
- Ваши отчеты видит только ваш куратор (2 тариф).
- Смотрите в удобное для вас время.
- Чат в Telegram для каждого тарифа.
- Запись всех уроков и встреч будет.



СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ **НУЖНО ИНВЕСТИРОВАТЬ**



- 15-20 минут в неделю - **просмотр урока**

- 1 час в неделю - **внедрение в жизнь**

- 1 час в неделю - **встреча с куратором**
- 30 минут в неделю - **подведение итогов недели**

Главное посмотреть урок (15-20 мин), чтобы запустить необходимые психические процессы, которые приведут тебя в ресурсное состояние и **реальные шаги к твоим целям и желаниям, которые ты хочешь.**

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ ДО 30 ЯНВАРЯ

(1) РЕСУРСНАЯ ЖЕНЩИНА



~~41 100~~ 36 900 ₽

ОТ 3300/МЕС

(2) ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ



~~53 900~~ 46 800 ₽

ОТ 4300/МЕС

СЕЙЧАС ПРОСТО ОСТАВЬ ЗАЯВКУ



ЖЕНЩИНА
КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ
ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

АНКЕТА ПРЕДЗАПИСИ

СТАРТ ПРОГРАММЫ - 03 ФЕВРАЛЯ 2025

Чтобы сохранить изменения, [войдите в аккаунт Google](#). [Подробнее...](#)

***Обязательный вопрос**



ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ

ИЛИ НАПИШИТЕ КАТЕ

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ

+7 919 155 22 41



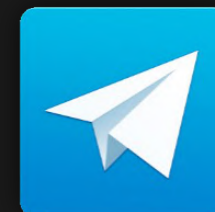
Просканируй меня



@FYODOROVA_SS



Просканируй меня



ВАШИ ВОПРОСЫ

ВРЕМЯ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ



ОТКРОЙ СВОЁ ОКНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ



ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

АНКЕТА ПРЕДЗАПИСИ

СТАРТ ПРОГРАММЫ - 03 ФЕВРАЛЯ 2025

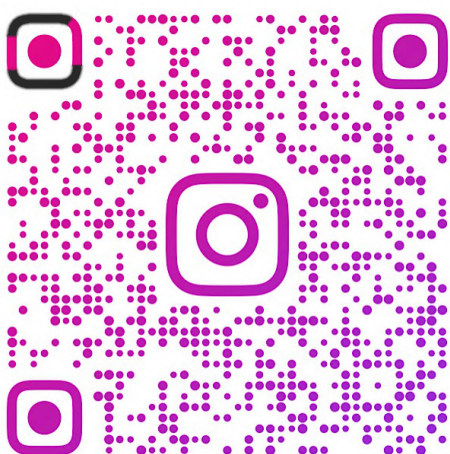
Чтобы сохранить изменения, [войдите в аккаунт Google](#). [Подробнее...](#)

*Обязательный вопрос

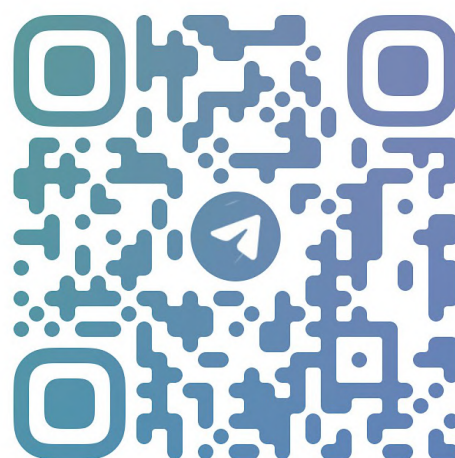


ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ

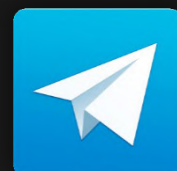
НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



@FYODOROVASS



@FYODOROVASS



МОЙ ПСИХОЛОГ

myspsychologist.online



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ОБ ЭТОМ ПОМНИ