



Больше, чем деньги

Как освободиться от ограничений,
негативных денежных сценариев и
обрести внутреннюю устойчивость
с помощью психологии

Организационные вопросы

- Продолжительность – примерно 2,5 часа. Освободите это время полностью!
- Ставьте + или 🔥 в чат, если вам откликается, что я говорю.
- Задавайте вопросы в ходе вебинара и отвечайте на мои.
- **Запись** будет доступна **только 48 часов**.
- Используйте **браузер Хром**. Если не видно / не слышно / тормозит – перезагрузите страницу.

План вебинара

- Семейные сценарии & деньги
- Какие психические процессы отвечают за приход денег и способность их удерживать и приумножать
- Ограничивающие финансовые установки
- Большие деньги и подарки: почему ваша психика говорит богатству «Нет»
- Разборы реальных историй
- Презентация «Школы психологии для всех»

- Кто много работает, но не зарабатывает достаточно?
- У кого деньги вызывают тревогу?
- У кого есть мысль, что финансовая независимость – это для кого-то другого, но не для меня?
- Кому из вас деньги причиняют больше страданий, чем радости?
- Кто хочет жить для себя и чтобы было всё необходимое?
- Кто хочет узнавать себя лучше: кто Я, что Я, куда я иду, почему я поступаю так, а не иначе?

Этот вебинар для вас

После вебинара вы поймете:

- Свои финансовые барьеры и осознав их, вы сможете себе из них выйти.
- Как снять тревогу и ограничения в психике относительно денег.
- Как обрести внутреннюю устойчивость, чтобы чувствовать себя **спокойно и уверенно, что денег достаточно.**



Автор вебинара

Светлана Фёдорова
@fyodorovass

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- Супервизор и наставник для психологов

Сейчас у меня еще два высших образования по психологии:



1) **Магистр психологии,**
специализация Клинический
психолог, университет БашГУ

2) **Психоаналитический
психотерапевт, МШГА** (Московская
школа группового анализа)



1 961 39,7 тыс. 1 286
Публикации Подписчики Подписки

 Светлана Фёдорова | Психолог для взрослых людей

 fyodorovass

 Про здоровые отношения с собой, с другими, с миром

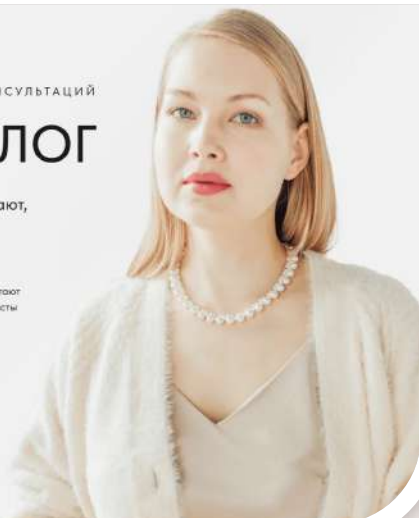
ОНЛАЙН-ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ

МОЙ ПСИХОЛОГ

Безопасное пространство, где тебя понимают, принимают и поддерживают

Выбрать психолога

В нашей команде работают проверенные специалисты



- **Член ЕАРПП** (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии) и **АКПП**
- с 15 лет в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для популярных журналов
- Автор книги «Попавшие в сети»
- **Автор проекта «Школа психологии»**
- Более 3000 часов работы с клиентами и более 500 часов личной терапии и профессиональной переподготовки
- Создала свой онлайн-центр психологических консультаций **«Мой психолог»**



Помогаю **выстраивать опоры внутри себя и взрослеть**, чтобы вы могли жить так как вам хочется и управлять своей жизнью

С каким запросом вы пришли на вебинар?

Что вы хотите изменить в своей жизни
и финансовой ситуации?

пишите в чате 🔥 **это важно** 🔥

**Вы готовы начать работу
с этим запросом прямо сейчас?**

Поставьте в чат + + + + + 🔥🔥🔥🔥🔥

и мы начинаем

Что для вас деньги?

**Как вы считаете:
почему денег у вас не достаточно?**

Что на самом деле нужно, чтобы у вас были деньги



- Взрослость
- Самоценность
- Здоровые отношения с партнерами, родителями и окружением
- Хорошая сила-воли
- Готовность признавать свои ошибки и несовершенства

Что такое взрослость и как она влияет на деньги



1. **Сепарация** от родителей: эмоциональная, финансовая, территориальная
2. Способность давать **реалистичную оценку** происходящему в вашей жизни;
3. **Устойчивость**: внутренняя и внешняя
4. Понимание себя, что ты хочешь и **куда ты идешь**
5. **Ответственность** за свою жизнь
6. Способность **наслаждаться** «взрослыми» удовольствиями и интересами (спорт, секс, работа, мероприятия и т.д.)
7. Ставить себя на первое место и быть к себе **добрым**

Сколько пунктов у вас? и каких не хватает?



Если у вас каких-то пунктов не хватает –
это значит, что вы в детстве
недополучили какие-то ресурсы от
родителей



Например, родители закладывают нам **самооценку, финансовую грамотность, силу воли, веру в свои силы, помогают сепарироваться.**

Как это было в вашей семье? **Достаточно ли** этих ресурсов дали вам?



**Ваша задача как взрослого человека
теперь – не обвинять родителей, а **дать**
всё это себе самостоятельно.**

Семейные сценарии & Деньги



Самые популярные денежные сценарии:

Избегание денег («Деньги не имеют значения», «Нет денег – нет проблем»)

История: Инга, 26 лет.

Работает медсестрой в поликлинике, з/пл 36 000 р. Дважды отклоняла предложения уйти на более высокую зарплату в частные клиники: «Мне хватает, всех денег мира не заработать».

Анамнез: мама учительница, вся жизнь в экономии, привычка себя ограничивать.

Семейные сценарии & Деньги



Поклонение деньгам («Нужно больше денег, чтобы стать счастливым»)

История: Алёна, 34 года.

Управляющая небольшой сети кофеен, з/пл 85 000. Выгорание как стиль жизни, в отпуске в последний раз была 2 года назад, берёт всего лишь 4 выходных дня в месяц. Хочет, чтобы её зарплата росла каждый год. «Вот куплю X и почувствую себя лучше».

Анамнез: родители-трудоголики. Не знает, как по другому.

Семейные сценарии & Деньги

Финансовый статус («Моя самооценка равна моему денежному капиталу»)

История: Гуля, 30 лет.

Ведет блог про материнство, любит подчеркивать, что блог приносит ей 120 000 в месяц. Уверенно себя чувствует в компаниях людей, зарабатывающих меньше чем она («Я крутая, у меня есть бабки»), но впадает в зависть и грусть, оказываясь в компании тех, кто зарабатывает больше.

Анамнез: Отец из многодетной семьи, в которой постоянно дети соревновались между собой, кто же лучше.



Следствие этих сценариев:



1. Лояльность роду «Я не имею право жить лучше, чем мои родные» – **чувство вины.**
2. Деньги управляют их жизнью – **постоянная тревога.**
3. Низкая самооценка и неспособность себя любить и беречь «Я хуже других» – **постоянное сравнение себя с другими.**

Как изменить семейные сценарии



1. **Повзрослеть и сепарироваться:** «Я не мои родители. Я имею право жить свою жизнь иначе. Я имею право взять столько денег, сколько я хочу и сколько мне по силам.»

2. **Пересмотреть** детско-родительские отношения, трансформировать **отрицательный опыт в ресурс.**

3. Исследовать какие уроки на тему денег вы вынесли из семьи, в которой вы родились. **Выработать новые стратегии мышления и поведения.**



Деньги как бессознательный способ закрыть дефицит любви, принятия, безопасности, уюта, спокойствия, защищенности, и всего недополученного от родителей в своё время

История: Марина, 32 года. Зарабатывает 320 000 руб/мес. Одинокa. Боится потерять деньги, не любит отпуска, потому что уменьшается доход. В её речи очень много слов «деньги, цена, стоит, купила, дорого, дешево, инвестиции». Перестала дружить с теми, кто зарабатывает меньше 100 000 руб/мес.

Цель Марины: огромный дом, с высоким забором. Буквально **хочет отгородиться ото всех** и чувствовать себя в безопасности.

В процессе обучения в школе психологии выяснилось:

Отец Марины часто гулял к любовницам, а потом возвращался к матери Марины. Во время загулов он тратил всю свою зарплату, мог даже продать какое-то имущество семьи, чтобы впечатлить очередную лавстори.

Марина злилась на отца, в какой-то момент она перестала страдать по его отсутствию, но страдала из-за финансовых проблем, связанных с загулами отца. Ощущала дом, как «проходной двор». Её **мотивация** работать и **зарабатывать** – это **дом с закрытой дверью** и собственные деньги, которые никто не заберет.



Что делали в школе психологии:

Работали с границами, с пониманием здоровых отношений, в семестре про родителей основной упор был сделан на **принятие и понимание** матери и отца.

Что есть сейчас: четкое понимание, что Марина – не её мать и у неё хватит духу «закрыть дверь вовремя», больше расслабленности в вопросах денег, больше отдыха, меньше стресса, дом выбран и оформлена ипотека.

В дом вкладываются **новые смыслы**: «Дом – это пространство для **семьи и любви**», есть готовность строить отношения.





ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина

Мне классно от моих внутренних перемен, всегда после определённого проекта у меня появляется энергия и я уже готова делать новые действия =новый результат

Проект ШП шикарный!
Завидую тем, кто зашёл в такой проект с первого раза и сразу в здоровое качественное пространство!

00:19



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Александра, Алёнка ШП4-21а, Алина

Многое Светлана говорит о том, о чем люди молчат, не хотят видеть и слышать. Мне нравится что есть такой контент где можно без зазрения совести задать любые вопросы и быть уверенным в том что будешь услышан. В наше непростое время это дорогого стоит. И ШП очень помогает особенно тем людям, у которых действительно непростые взаимоотношения с близкими, родителями.. Не все родители принимают и понимают своих детей. Многим родителям кажется что есть только их мнение и оно единственное правильное. И находясь здесь, понимаешь что это не так, но им так удобно знать и верить.

Очень много произошло изменений с того момента как пришла в Школу психологии. Начиная с семестра Родители, когда пыталась разобраться в себе, семье, родителях, поменяла отношение ко многим вещам, действительно стала легче ко многому относится и не заикливаться. Научилась отпускать и прощать. В Границах выстраивать их в отношении себя и в отношении окружающих людей. Действительно результаты есть и это очень радует и вдохновляет на дальнейшее "обучение")) и становится только интереснее.



Когда у тебя **нет внутренних опор** – ты пытаешься заткнуть дыры деньгами и деньги становятся важнее отношений.



Когда у тебя **есть крепкие опоры** – ты можешь управлять своей реакцией на любые сложные события и предпринимать наилучшие действия.

НУ И ПОХУЙ
ВЫВЕЗУ

**Кто много работает, но не зарабатывает
достаточно?**

Или зарабатывает, но не может сохранить и
приумножить?



Отношения с **мамой** отвечают за **приход денег**, а отношения с **отцом** за способность их **удерживать и приумножать**

Мама обучает принятию и любви к себе

любовь к себе = принимать легко



Папа обучает контролю, рамкам и правилам

хороший самоконтроль = удержать и приумножить



История (анонимно): Мама воспитывала меня **без отца**, но при участии бабушки и дедушки. Жили мы средне, базовые потребности закрывались: в холодильнике всегда была разнообразная еда, мне покупали симпатичную новую одежду и обувь, прикольные игрушки и книжки, ремонт и мебель обновляли, при необходимости водили к врачам в государственные больницы и частные клиники.

Но при этом меня не отправляли на дополнительные курсы и кружки, мы почти не путешествовали, практически не ходили в кафе. Наверное, последнее привело к тому, что я привыкла питаться простой домашней пищей.

Я в детстве особо ничего не просила и не требовала покупать. **Сейчас мне достаточно** заработать на удовлетворение **базовых потребностей**. Я **не стремлюсь увеличивать доход**.

**Какие еще ограничения нам закладывают
родители**

Ограничивающие установки

Установка	Подсознательная программа
«Если я хочу денег и подарков – я меркантильная»	Я недостойна успеха
«Я недостаточно хороша / умна / красива для больших денег»	Недостаток ресурсов: знаний, силы воли и т.п
«Деньги не приносят счастья / не в деньгах счастье»	Пессимизм
«Честным путем больших денег не заработать»	Жертва
«Кто не работает, тот не ест»	Страх потери
«Я же ленивая, вряд ли у меня получится»	Фокус на недостатках
«В 35+ поздно уже что-то менять, что люди подумают», «не люблю просить, вдруг откажут»	Страх унижения
«Не трогай деньги. Они - грязные. Иди руки помой!»	Отвращение и страх денег
Подобные установки напрочь отвергают любые возможности роста и блокируют финансовый поток .	

Три источника негативных установок



Взрослый рассказывает «свою правду» **напрямую**, когда ребенок что-то спрашивает.

Ребенок **слышит комментарии**, хотя они не обращены к нему. Например, во время совместного просмотра фильма родитель эмоционально высказывается о происходящем на экране: «Наворовали денег, а теперь их убили. Чего они еще ждали? Я всегда говорю, что деньги до добра не доводят».

Собственные выводы о происходящем (когда с ребенком не разговаривают напрямую). Это когда взрослые разговаривают между собой, а ребенок слушает из другой комнаты и мотает на ус.

Механизм работы установок



Детские установки влияют на наши взрослые доходы, потому что мы в них верим. **Мозг всегда ищет подтверждения усвоенным законам.**

Поэтому из всего многообразия событий, людей, стратегий **мы заметим те, которые будут подходить под наши убеждения,** соответствовать им, иначе будет внутренний конфликт.



История: Ирина, 36 лет.

Золотое правило родителей, которое до сих пор влияет на мой уровень зарплаты: «Нельзя ни у кого ничего просить. Сами придут и сами дадут». Спасибо Булгакову, которым зачитывались интеллигентные бабушка с дедушкой)

В итоге я **не могу просить** повышения зарплаты и не успеваю за ростом менее закомплексованных коллег.

Что делали в школе психологии:

Поработали с уверенностью, установками, желаниями, отделением от родителей, прокачивали **внутреннюю устойчивость**.

Результат: стала позволять себе просить у мужа цветы не только на 8 марта, сменила работу.





ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Я сегодня осознала, что я уже пол года в шп! ❤️ Мне в радость учиться, узнавать себя, постоянная практика, обратная связь куратора, уже стало образ жизни!

Переслушала семестр родители и вообще все по новой улеглось после границ! 🔥 Услышала то, что первого раза не дошло)) Чувствую пробел ещё в эмоциях что за этим стоит пока, но я прям рада, что я здесь! Чату спасибо, что делитесь своими мыслями 😍

21:50



4

2



ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

Всем привет. Хотела поделиться отголосками / результатами по семестру Границы. Сегодня пошла и попросила повышения зарплаты - впервые в жизни (девочка Ира, 44 годика). Я готовилась к этому около 2-х месяцев. как оказалось не везде мои границы стоят твёрдо, потому что я реально дрейфила. Ситуация не из тех, когда я могу себе позволить сказать: «если нет, тогда я ухожу!» И мне подтвердили мой запрос полностью. Дико собой горжусь! Все, что с нами тут происходит - все абсолютно не зря! 🦄🦄🦄

14:05



12

Я прислушалась к себе и выбрала новую работу по сердцу, душе и удовольствию. Я встаю утром с интересом и азартом к тому чем занимаюсь.

Очень хорошо вижу изменения по своим отчётам и утренним записанным мыслям и эмоциям. Горжусь собой и хвалю ❤️

Мой итог за год. Я ушла работать на себя, я поняла, что не все мужчины плохие, я столкнулась с неутешающим диагнозом, благо это пришлось на семестр эмоций, я смогла это преодолеть. На антидепрессантах сейчас. Нашла свой круг единомышленников в правильном питании. И самое главное, я поняла, что со мной все нормально. Я себя принимаю целиком и полностью. Учиться буду дальше в ШП

Как мы работаем с мышлением и установками в Школе психологии:



В семестре «**Родители**» – разбираем семейные сценарии, снимаем барьеры про деньги, доращиваем себя до состояния взрослого.

В семестре «**Границы**» – учимся выстраивать границы с собой, с окружением, с деньгами.

В семестре «**Отношения**» – выходим из позиции жертвы и берем ответственность за свою жизнь, убираем зависимости от денег и в отношениях.

В семестре «**Эмоции**» – находим свои истинные ценности и желания, прорабатываем стыд, вину, агрессию и становимся увереннее.

**В ближайшем семестре (помимо уроков)
проведем коуч-сессии:**

Со мной: «Про деньги» и еще три КС по программе

С наставниками:

«Мой лучший год»

«Где наше изобилие?»

«Переписывание истории»

«Как отпустить детскую боль»

«Внутренний ребенок и взрослый Я»

«Родители и сценарий жизни»

«Встреча с ребенком»



Тревога и негативные эмоции по поводу денег



На что влияют тревога и негативные эмоции по поводу денег:

- На **настроение** – ты часто раздраженный, обеспокоенный, вместо того чтобы получать радость от жизни.
- На **секс** – сложно расслабиться.
- На **отношения** – постоянные ссоры.
- На **любовь к себе** – не позволяешь себя порадовать (забота о себе стоит денег)

У кого деньги вызывают тревогу?

Кому из вас деньги причиняют больше страданий,
чем радости?



История: анонимная

Деньги всегда были в топ-3 предметов родительских ссор. Результатом имеем непробиваемую установку «будут деньги – не будет ссор» и гиперфиксацию: мало денег – катастрофа, много денег – недостаточно. Веду бюджет и каждый день проверяю, не сгину ли в нищете.

Для меня самый большой страх – это остаться без денег. Если в запасе меньше 10 тысяч на две недели, сразу бьют шок, паника и стресс, которые заставляют искать способы пополнить баланс.



История (анонимная): Финансами, насколько я помню, всегда в семье заправляла мама. Она четко **вложила мне в голову установку, что ничего нельзя**, что денег всегда не хватает и что покупать вещи и продукты можно только по скидке и подешевле. Она у меня из тех людей, которые на другой конец города поедут ради товара, который дешевле на три рубля. Помню, что **меня маленькую всегда ругали, когда я что-то хотела в магазине**, пусть даже маленькую сладость или безделушку.

Эта **тревога в полной степени передалась и мне**. Не могу позволить себе купить ничего дороже определенной суммы, всегда стремлюсь сэкономить, даже когда это во вред. Часто **отказываюсь от хотелок**, да и от нужных покупок тоже отказываюсь и со скрипом решаюсь на крупные траты, а **потом себя за них виню**. Всегда жутко зажата в ситуациях, когда приходится тратить.

Стараюсь держать тревогу под контролем, вести бюджет, **разговаривала с психологом пару раз**, но пока не отпускает.

Как помочь себе проработать негативные эмоции и напряжение по отношению к деньгам



1 шаг. Увидеть и **осознать проблему**

2 шаг. Начать фундаментально **менять ситуацию** – проблема не решается на том уровне, на котором она создана (с помощью психологии вы сможете это сделать)

3 шаг. Выстроить **внутренние опоры** – когда вы в моменте понимаете что сейчас с вами происходит и что делать в этой ситуации, вы всегда устойчивы

4 шаг. Взять **поддержку профи**

5 шаг. Создать себе нужное **окружение** для роста



Я сама не ожидала) когда я пришла в ШП. Я была на грани срыва. Да какой. Одни срывы и были. Я жутко подавлена была. Не помню как, но мне попалась в инсте Светлана. Она тогда дала бесплатный доступ на вебинар токсичная мать. И это было такое попадание в 10) я думала че за бред, онлайн школа. Никому не верила. Что стопудово пустая трата денег. А у меня их тогда вообще не было. я долго не решалась и запрыгнула в последний вагон. На самостоятельный тариф. Без обратной связи. Просто смотрела вебинары и честно выполняла задания. Даже это помогло мне как то прийти в себя. А дальше я поняла, что мне это надо. И ни о чем не жалею! Всему свое время как говорится)

радостью. ШП это лучшее что со мной случилось за последние годы, так горжусь собой , что все задания выполняю и вижу реальные результаты , это так круто .зашла с семестра родители , моя проблема и боль была в том что я с мамой не могла нормально разговаривать, она меня бесила не передать словами как , не всегда конечно , но чаще всего .Обнять ее не могла , внутри все протестовало. И с этой болью я жила 16 лет .

Что сейчас : раздражения нет от слова совсем , спокойно общаюсь с мамой , обнимаемся при встрече , внутри по отношению к маме уже нет той бури , все спокойно 🙏
Все само собой решилось , без каких либо ожиданий , даже не заметила в какой момент все наладилось)

За год я прошла путь от доминирующего чувства вины и стыда, до воодушевления, интереса и гордости собой. Я молодец и это не просто слово, а я реально считаю, что я молодец и горжусь собой.

Я иду в школу еще на год смотреть другими глазами на то чего не видела и делать то, куда не собрала сил пойти в первый раз.

Света спасибо тебе за твою экологичную работу и спасибо мне за мою работу)

Да, перемены есть

👤 Екатерина

Да ахеренные изменения в жизни после каждого семестра в школе))))))

Но, есть нюанс

Когда начнутся изменения – нужно в них удержаться

Школа психологии поможет обрести устойчивость и не
вернуться на старые рельсы

Кто хочет обрести устойчивость?

НУ И ПОХУЙ
ВЫВЕЗУ

После презентации Школы психологии продолжим
разбирать истории и поговорим **про подарки**

Школа психологии

для всех

Психотерапевтическая программа

по улучшению важных сфер жизни:

отношения, финансы, здоровье

в интересном познавательном формате

с добротой и любовью к себе

Старт семестра «**Родители**» - 1 декабря 2023

За счет чего происходят ваши изменения в Школе психологии

- Смещение фокуса на свою жизнь
- Повышение самооценности
- Взрослой позиции и принятия ответственности на себя
- Освобождение от чувства вины и стыда
- Освобождение от обид и прошлых отношений
- Проработка детских травм
- Глубокое понимание и принятие себя и своих желаний
- Бережное отношение к себе (перестать себя пи*деть)
- Начать ставить себя на первое место
- Перестать играть в Спасателя
- Выход из жертвенной позиции
- Выход из старого сценария
- Работа с мышлением и установками



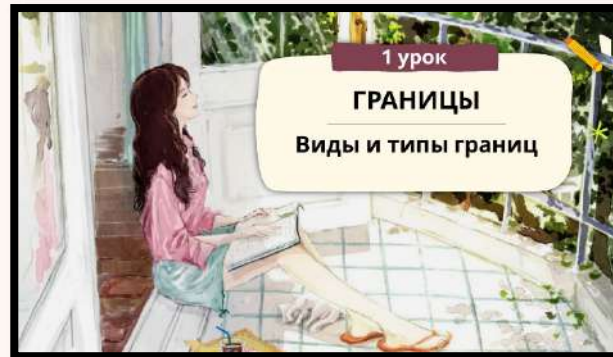
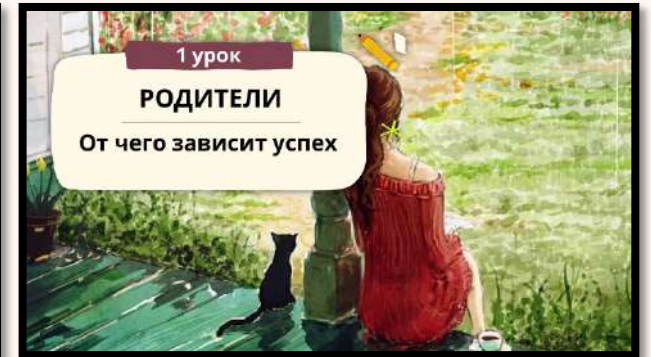
Полная программа Школы психологии длится год
и состоит из **4-х** семестров по три месяца

1. Родители **2. Границы** **3. Отношения** **4. Эмоции**



Обучение в Школе психологии – **это лёгкий и понятный процесс**, который легко встроить в повседневную жизнь

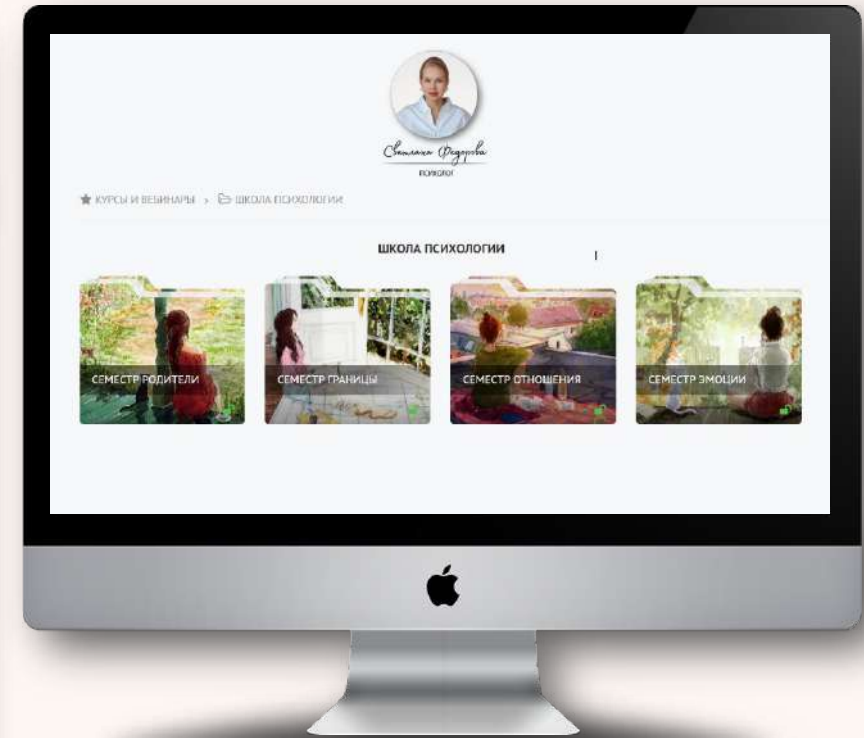
- 1 короткий урок в неделю (15-30 мин.) в записи + Шпаргалка-презентация к уроку, которую можно **сохранить себе навсегда**.
- * Каждый урок – это краткая выжимка из теории психологии и упражнение для «Селф-терапии».



- **1 домашнее задание в неделю с проверкой от наставника-психолога – для ваших осознаний и формирования новых паттернов и экологических инсайтов.**
- **1 отчет в неделю – для саморефлексии и закрепления своих результатов.**
- **3 групповые коуч-сессии в месяц (от меня и наставников), которые позволяют выработать новые стратегии поведения, справиться с сопротивлением и повысить уровень мотивации, чтобы взять от программы максимум.**
- **+1 встреча «Ответы на вопросы» от меня – ежемесячно.**

Как организован процесс обучения в Школе

- Доступ к урокам, заданиям и вебинарам с любого устройства на учебной платформе.
- Всё онлайн в удобное для вас время.
- Запись всех уроков и коуч-сессий предоставляется.
- Доступ ко всем урокам и доп.материалам семестра остается ещё на 3 месяца после окончания семестра.



Сколько времени нужно инвестировать

- 15-20 минут в неделю - просмотр урока
- 2 часа в неделю - внедрение в жизнь
- 20 минут в неделю - подведение итогов недели
- 1 час в неделю - вебинары и коуч-сессии



**Итого за 4 часа в неделю инвестиций времени – получаешь
все бонусы взрослой жизни и здоровые отношения с
собой и другими**

НАСТАВНИКИ-ПСИХОЛОГИ

Школы психологии

Оля, вопросы сегодня просто в самое сердце! Спасибо! ушла в себя думать)

20:04

Сергей
Смотрю вебинар про любовь к себе, Оля спасибо), танцы это прям супер)

08:41

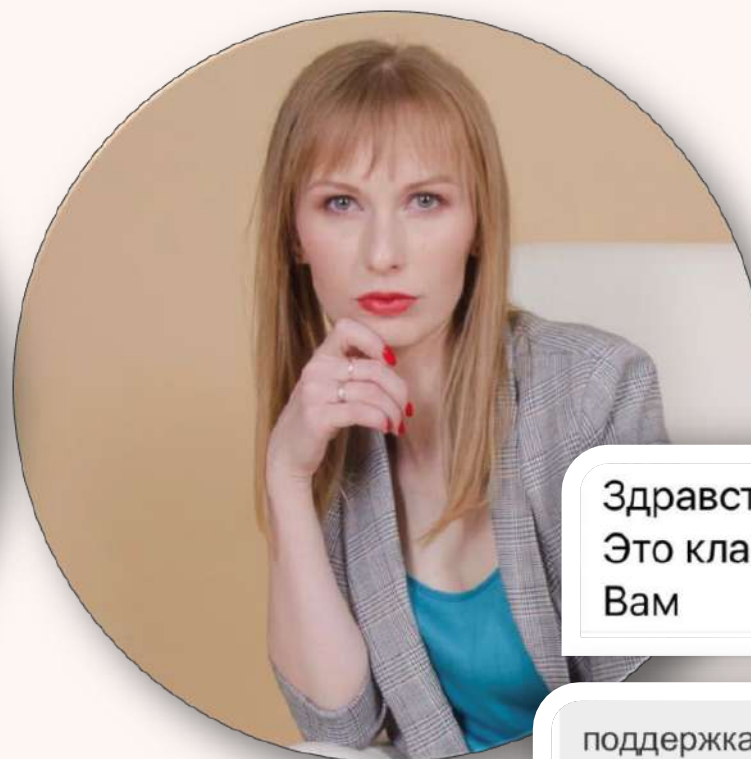


Посмотрела коуч сессию с Ольгой "Мужчины, женщины и деньги" многое для себя открыла и поняла, увидела свое отношение и к себе и к мужчине и к деньгам. Спасибо, большое, Ольга.

11:13



Оля



Диана

Здравствуйте, Диана.
Это классная техника. Спасибо Вам

поддержка куратора и ее вопросы бесценны и очень тактичны и помогают найти правильные ответы в себе

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '23 - Февраль '24

1 урок: Семейные сценарии: как не повторять ошибки своих родителей и жить собственный сценарий жизни.

2 урок: Как родители закладывают в детях уверенность в себе.

3 урок: Токсичные родители. От каких родителей можно и нужно держаться подальше.

4 урок: Обиды на родителей. Как отпустить.



**1-й Месяц
(Декабрь)**

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '23 - Февраль '24

5 урок: Снимаем барьеры про деньги, заложенные родителями.

6 урок: Снимаем блоки на сексуальность, заложенные родителями.

7 урок: Как самому стать хорошим родителем.

8 урок: Прокачиваем внутреннюю силу и ответственность в себе и своих детях.



**2-й Месяц
(Январь)**

Программа семестра **РОДИТЕЛИ**

Декабрь '23 - Февраль '24

9 урок: Убираем чувство вины в отношениях с родителями.

10 урок: Раздражение на родителей заменим на принятие.

11 урок: Психологическая зрелость. Как чувствовать себя взрослым и жить в своё удовольствие.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



**3-й Месяц
(Февраль)**

Программа семестра **ГРАНИЦЫ**

Март - Май 2024

1 урок: Виды и типы границ.

2 урок: Как формируются границы.

3 урок: Как отличить манипуляторов и противостоять им.

4 урок: Учимся говорить «Нет».



**1-й Месяц
(Март)**

Программа семестра **ГРАНИЦЫ**

Март - Май 2024

5 урок: Как в конфликте сохранять отношения, а не разрушать.

6 урок: Границы с собой: как себя беречь.

7 урок: Баланс «братъ-давать» как основа здоровых отношений.

8 урок: Внутренняя сила, как вырастить опору внутри себя.



**2-й Месяц
(Апрель)**

Программа семестра **ГРАНИЦЫ**

Март - Май 2024

9 урок: Границы с партнёром, или делаем любовные отношения комфортными.

10 урок: Визуализация границ: медитативные практики для укрепления своих границ.

11 урок: Как повысить самооценку.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



**3-й Месяц
(Май)**

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2024

1 урок: Жертва, Контролёр и Спасатель – три роли, убивающие здоровые отношения.

2 урок: Трансформация тревоги и обиды в искреннее прощение, принятие и понимание.

3 урок: Привносим в свои отношения радость и творческую энергию.

4 урок: Четыре типа зависимых отношений. Настоящая ли у тебя любовь?



**1-й Месяц
(Июнь)**

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2024

5 урок: Типы привязанности. Как понять, способен ли человек на серьезные длительные отношения?

6 урок: Патологии в любви: безответная любовь, неспособность любить, любовь к женатому, и т.д.

7 урок: Свидание с собой. Развиваем любовь к себе.

8 урок: По каким принципам мы выбираем себе партнера.



**2-й Месяц
(Июль)**

Программа семестра **ОТНОШЕНИЯ**

Июнь - Август 2024

9 урок: Убеждения, вызывающие страдания в отношениях.

10 урок: Секс, как зеркало отношений.

11 урок: Секреты качественной коммуникации. Как общаться так, чтобы быть услышанным и донести свою мысль до партнёра.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



**3-й Месяц
(Август)**

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2024

1 урок: Как понять себя.

2 урок: Как понять других.

3 урок: Как эффективно управлять своими эмоциями. Техники и основные правила.

4 урок: Ценности, как способ понять «Кто Я?» и «Чего я хочу от жизни?». Пара слов о предназначении.



**1-й Месяц
(Сентябрь)**

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2024

5 урок: Агрессия. Как помочь себе справиться с агрессией. Как не срываться на детей и выдерживать их эмоции.

6 урок: Прощение. Простить себя и других.

7 урок: Работа с телом, проработка эмоциональных блоков.

8 урок: Профилактика депрессии, стресса, тревоги.



**2-й Месяц
(Октябрь)**

Программа семестра **ЭМОЦИИ**

Сентябрь - Ноябрь 2024

9 урок: Стыд и вина. Прорабатываем внутреннего критика.

10 урок: Выгорание. Как восстановить ресурс.

11 урок: Расставание. Как помочь себе пережить боль потерь.

12 урок: Подведение итогов и составление поддерживающего плана на будущее.



**3-й Месяц
(Ноябрь)**

Дополнительные вебинары, входящие в программу



Семестр Родители



Семестр Границы



Семестр Отношения



Семестр Эмоции

Окна продаж

	Сегодня	до 26.11	28.11.23	01.12.23
Семестр Родители	21 000 ₹	22 000 ₹	24 000 ₹	25 000 ₹
Годовое участие	78 000 ₹	80 000 ₹	82 000 ₹	86 000 ₹
* при годовом выгоднее	7000 ₹/мес*	7300 ₹/мес	8000 ₹/мес	8300 ₹/мес

- За **еженедельную поддержку профессионального психолога.**
- Еженедельные коуч-сессии, полезные вебинары, ответы на ваши вопросы, факультативные задания *.

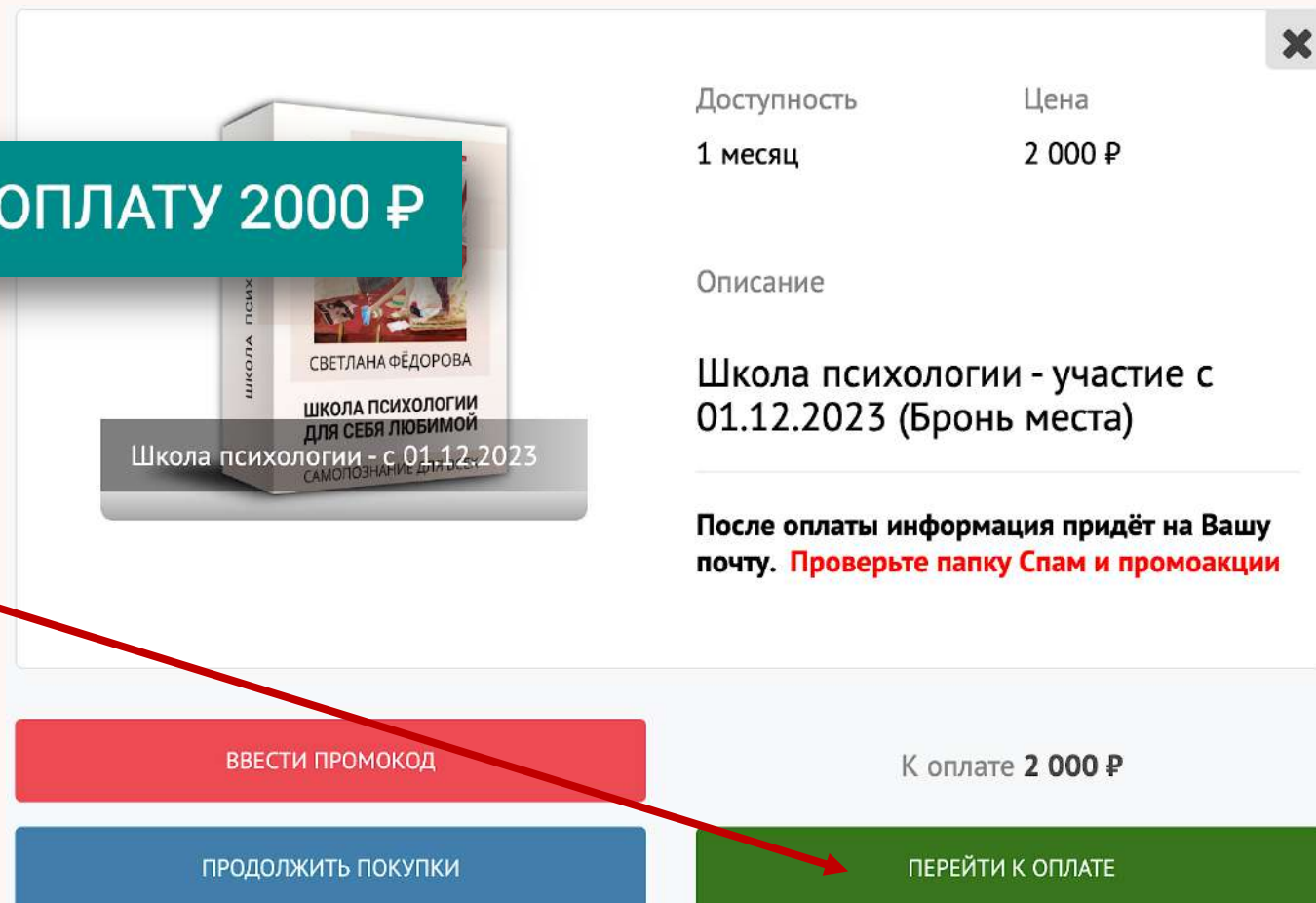
* Помимо основной программы

Чтобы забронировать место и зафиксировать условия
нужно **внести предоплату 2000 ₽**

1) НАЖМИТЕ →

ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 2000 ₽

2) ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ



Доступность
1 месяц

Цена
2 000 ₽

Описание

Школа психологии - участие с
01.12.2023 (Бронь места)

После оплаты информация придёт на Вашу
почту. **Проверьте папку Спам и промоакции**

ВВЕСТИ ПРОМОКОД

К оплате 2 000 ₽

ПРОДОЛЖИТЬ ПОКУПКИ

ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ

При оплате **сегодня** получите
один **любой** вебинар в подарок при бронировании семестра
или **два вебинара** при бронировании годового участия



По всем вопросам можно писать Екатерине

+7 919 155 22 41

WhatsApp

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



Почему трудно принимать / просить подарки и деньги на свой счет?



История: Лене мама и папа дарили прекрасные желанные подарки на каждый праздник, а Маше родители всегда выставляли условия: «Заслужи, добейся», без условий дарили только полезное, а не желанное.

У Лены отпечаталось, что удовольствие получать легко и приятно, это норма.

Вопрос: А у Маши.....? ваши версии



История: У меня было хорошее детство, всего хватало. Не было такого, что у всех есть велосипед, а у меня нет. Я очень благодарна родителям за то, что они никогда не отказывали в покупке с формулировкой «у нас нет денег». Хотя понимаю сейчас, что такие ситуации были.

Но **у меня никогда не было карманных денег.** Мне **каждый раз надо было просить** на канцелярию, в школу, на поход в кино.

Мне **передалась мамина экономность.** Зарабатывал в основном папа, мама редко баловала себя, покупала новую одежду.

Теперь **мне тяжело тратить деньги на себя,** даже на самое необходимое. Хотя и я в декрете подрабатываю, и муж только за, чтобы я купила что-то себе, а не детям или в дом.



История: Папа и мама родились в 1960-1961 годах, образование – максимум **ПТУ**. Это сильно **повлияло** на их отношение к деньгам. Запомнились два момента:

Когда я учился в пятом-шестом классе, в свободное время начал делать домашнюю работу за других – естественно, за деньги. Мелочь, а приятно. Как только **принес деньги домой, начался скандал**: «Срочно верни, как это за работу деньги можно брать?!»

Я пытался максимально объяснить, что это мелочь, 5-10 руб. в то время, что за помощь с работой – это нормально. Но они **взяли эти гребаные деньги** (я успел накопить 70 руб.), вызвали классного руководителя и моих одноклассников **и при всех отдали**. Мама причитала: «У нас всё есть, нам чужие деньги не нужны».

Мне 42, моя карьера не сложилась.

Итоги: Почему ваша психика говорит большим деньгам «Нет»



- Нет психологической взрослости
- Сценарии из родительской семьи
- Недостаток ресурса
- Установки про деньги
- Не хватает внутренней устойчивости

Хотите ли вы оставаться с таким «наследством»?

Хотите ли вы потратить еще несколько лет своей жизни, чтобы **бесплатно**, самой, по чуть-чуть разобраться или **не разобраться вообще**?

Ваше общее впечатление от участия в Школе психологии ( **Отзыв, который мы можем использовать для публикации в соцсетях**) - по вашему желанию

Школа психологии – проект, позволяющий наполнить свою жизнь комфортом и сделать ее такой, как хочется именно вам. Мы работаем в своем ритме, развиваемся так, как мы выбираем, получаем поддержку, обретаем уверенность в себе. Атмосферу создают люди, и именно здесь мы учимся создавать нашу реальность, как хочется именно нам. Можно долго ждать и надеяться, но проще попробовать и сделать себя счастливым.
(отзыв можно опубликовать)

я в восторге! Если бы я раньше осознавала, что это такое, что не потеряла бы столько времени. Как и многие, я считала, что это просто трата денег, можно самой почитать книгу/найти в интернете, но это не сработало. Как только появляется дискомфорт- сразу надо искать качественную помощь, а в ШП она настолько качественная, что даже описать невозможно. «Само» не пройдет!

Любовь

У меня первый семестр второго года в ШП, думаю и на третий пойду, вся информация дается по новому и слышится и усваивается 😍

11:16

Я тоже думаю на третий пойду) в школе уютно и хорошо, всегда есть стимул откопать свои жемчужины из глубин сознания в приятной компании

Юлия, Кураторы крутые! Столько фишек новых дают. Не навязчиво, все в моем личном темпе и графике. Комментируют ответы на задания правильными вопросами. Я думала что любое обучение это чувство долга и обязательности, которое я не люблю. Но в шп очень комфортно учиться или просто узнавать себя

< 1  ЧАТ ШКОЛЫ ПСИХОЛОГИИ

8 урок бомба 💣, очень интересно , просто восторг ❤️
Хочется прям анализировать и анализировать)

10:39

Гузель

Я восьмой урок с перерывами смотрела 😂 от впечатлений))))

10:41

Бомба 💣🔥😂

10:41

чувствую как спокойнее стала реагировать на многие вещи, мой эмоциональный контейнер точно вырос . И самое главное , я чувствую, что стала взрослее, ощущение , что я могу опереться теперь и на себя, и я хочу и уже не так боюсь вырасти дальше, а раньше я прямо сопротивлялась одной этой мысли. Раньше было столько всякого бреда в голове про отношения и многие другие сферы. Сейчас в целом

не могу не поделиться ещё одним моментом. Я так изменилась, что все (без исключения) видят мои изменения, а самое главное, что их вижу и чувствую я сама. Это так приятно! Я не жалею, что не поняла и не почувствовала это раньше, видимо всему свое время. Но я прямо сейчас в ресурсе

Юлия

Светлана доброе утро!!!очень понравился урок Секреты коммуникации, впрочем как и все предыдущие 😊, многое почерпнула, спасибо! 🌹🌹🌹

00:50

...прояснился дальнейший путь моего развития. Теперь я хочу научиться взаимодействовать с окружением на новом уровне и при этом чувствовать себя комфортно. Хочу понимать этот более сложный уровень игр, который мне пока не доступен и научиться на нем лавировать. Короче, мой уровень энергии и ресурсности однозначно растет и я хочу уметь его поддерживать и возвращать еще больше)

12:11

Школа психологии

Психотерапевтическая программа
для взрослых людей

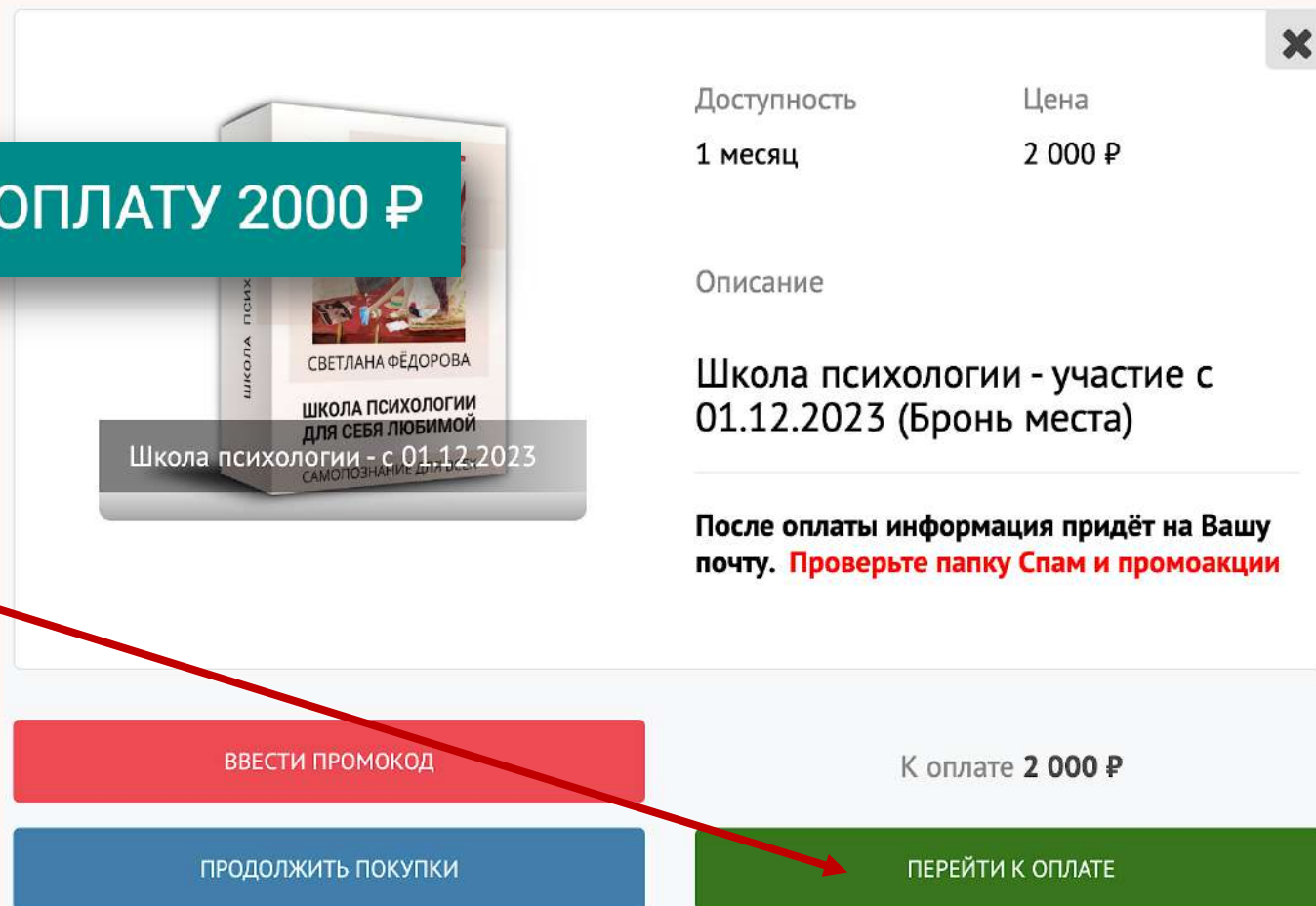
Старт семестра «Родители» - 1 декабря 2023

Чтобы забронировать место и зафиксировать условия
нужно **внести предоплату 2000 ₽**

1) НАЖМИТЕ →

ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 2000 ₽

2) ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ



The screenshot shows a payment interface for a psychology school event. At the top, there is a teal button labeled 'ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 2000 ₽'. Below it, a book cover for 'ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ' by Светлана Фёдорова is displayed, with the text 'Школа психологии - с 01.12.2023' overlaid. To the right, a table shows the availability and price: 'Доступность' (Availability) is '1 месяц' (1 month) and 'Цена' (Price) is '2 000 ₽'. Below this, the 'Описание' (Description) section states 'Школа психологии - участие с 01.12.2023 (Бронь места)'. A note at the bottom right says 'После оплаты информация придёт на Вашу почту. Проверьте папку Спам и промоакции'. At the bottom, there are three buttons: a red 'ВВЕСТИ ПРОМОКОД' (Enter promo code) button, a blue 'ПРОДОЛЖИТЬ ПОКУПКИ' (Continue shopping) button, and a green 'ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ' (Go to payment) button. A red arrow points from the text '2) ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ' to the green payment button.

Доступность	Цена
1 месяц	2 000 ₽

Описание

Школа психологии - участие с 01.12.2023 (Бронь места)

После оплаты информация придёт на Вашу почту. Проверьте папку Спам и промоакции

ВВЕСТИ ПРОМОКОД

ПРОДОЛЖИТЬ ПОКУПКИ

К оплате 2 000 ₽

ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ

При оплате **сегодня** получите
один **любой** вебинар в подарок при бронировании семестра
или **два вебинара** при бронировании годового участия



По всем вопросам можно писать Екатерине

+7 919 155 22 41

WhatsApp

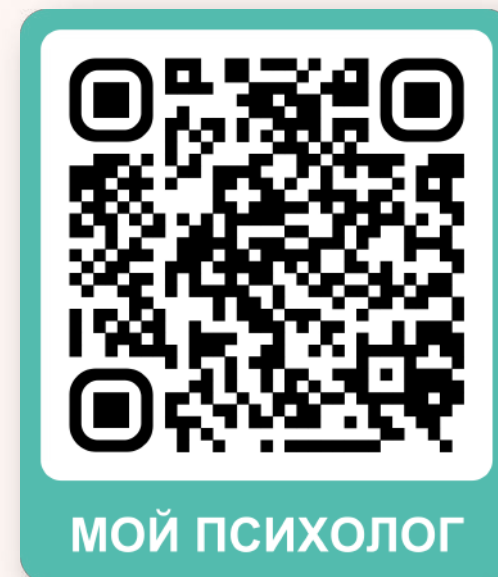
НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



Что вам было полезно сегодня?

Какие мысли уносите с собой?

**Жду вас в Школе психологии
и в моих проектах**



mysychologist.online