

**НА ДОХЛОЙ ЛОШАДИ**  
**В РАЙ НЕ ДОЕДЕШЬ**





# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

- Продолжительность – примерно 2 часа. Освободите это время для себя!
- Ставьте + или 🔥 в чат, если вам откликается, что я говорю.
- Задавайте вопросы в ходе вебинара и отвечайте на мои.
- Запись будет доступна до 22 декабря (Вс) – далее платно.
- 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.



**ВАЖНО!**

---

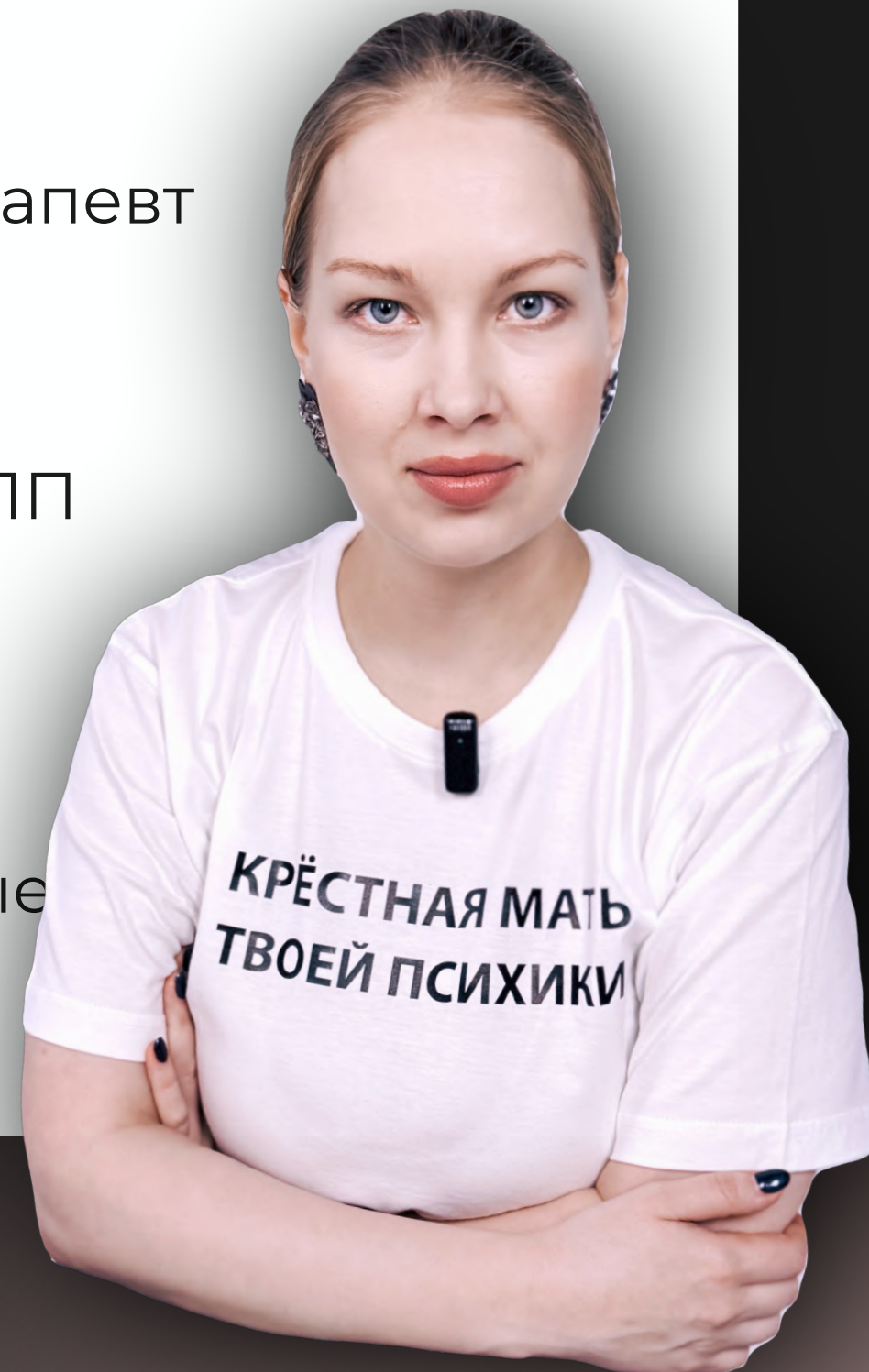
**С КАКИМ ЗАПРОСОМ  
ТЫ ПРИШЛА НА ВЕБИНАР?**



# 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



# ЛИЧНЫЙ КЕЙС

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

- желание расти в профессии и развивать свои проекты;
- желание быть хорошей мамой;
- желание хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать и в 90 лет.





# НА ДОХЛОЙ ЛОШАДИ ДО РАЯ НЕ ДОЕДЕШЬ

## ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ ДОХЛОЙ ЛОШАДЬЮ:



Непонимание своих ресурсов



Не бережное отношение к себе



Ожидание, что кто-то сделает её жизнь лучше (отказ от ответственности)



Не ставит цели,  
а поэтому распывается



# КАК ОЩУЩАЕТСЯ ВЫГОРАНИЕ И НЕХВАТКА РЕСУРСА

- 1.** Ощущение физической и эмоциональной усталости, истощения. Человек чувствует себя лишённым энергии и мотивации.
- 2.** Нарастающее психическое дистанцирование от профессиональных | личных обязанностей. Человек теряет интерес к работе, чувствует неприязнь, полное безразличие или цинизм по отношению к задачам.
- 3.** Снижение работоспособности.
- 4.** Возможны физические симптомы: головная боль, проблемы со сном.
- 5.** Выгорание бывает не только от работы, но и от личной жизни. Можно выгореть от отношений, от роли матери | жены | дочери, тогда плюсуется негатив к человеку, с которым связано выгорание: мать, муж, дети вызывают негативные эмоции.



# МИНИ-ТЕСТ НА ВЫГОРАНИЕ





# СЧИТАЙ ОТВЕТЫ «НЕТ»

1

Вечером ты быстро и легко засыпаешь?

2

Чувствуешь ли ты себя выспавшейся больше 5 раз в неделю?

3

С утра легко приступить к рабочим задачам?

4

Производительность такая же, как и пару лет назад?

5

Если нужно сконцентрироваться, можешь ли ты удерживать внимание дольше 15 минут?

6

Легко ли переключаться с одного дела на другое?

7

Часто ли взрываешься и агрессивуешь?



# РЕЗУЛЬТАТЫ

Если у тебя:

**5-7 «НЕТ»** – выгорание к тебе близко как никогда;

**3-4 «НЕТ»** – присмотришься к тому, как ты о себе заботишься;

**МЕНЬШЕ 3 «НЕТ»** – у тебя всё хорошо.



# ЕЩЕ 3 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ «УДОХЛЯЮТ» ТВОЮ ЛОШАДЬ

- неумение отдыхать
- игнорирование сигналов тела
- сравнение себя с другими





# ЧЕМ БОЛЬШЕ ЛЮБОПЫТСТВА К СЕБЕ, ТЕМ МЕНЬШЕ СРАВНЕНИЯ С ДРУГИМИ



Важно изучать не только свои  
приятные стороны, но и «темные».

**Это всё несовершенное, неодобряемое,  
нежелаемое.**

Например: зависть, ревность, обжорство,  
агрессия на близких, эгоизм и т.п.

# ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

## КОГДА МЫ СРАВНИВАЕМ СЕБЯ С ДРУГИМИ, МЫ НЕ ДАЕМ СЕБЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАБРАТЬ РЕСУРС ИЗ СВОИХ «ТЕМНЫХ» СТОРОН

Аня ненавидела свою застенчивость. Она постоянно уничижала себя, сравнивая с экстравертной общительной близкой подругой Ириной.

Вскоре Аня поняла, что начинает завидовать Ирине, их отношения портятся. Ане становится еще хуже.

Когда Аня заинтересовалась, о чем её застенчивость, она поняла, что она следует давнему семейному убеждению «молчи - сойдешь за умную» и с помощью застенчивости пытается завоевать симпатию людей.

Осознав, что застенчивость ей не враг, а друг, она вытащила позитивное из своего «темного» и её застенчивость начала уменьшаться. «Темное» теперь дает ресурс, а не забирает.



**ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЧАЩЕ**

?

**БОРЕШЬСЯ С СОБОЙ ИЛИ ПЫТАЕШЬСЯ  
НАЩУПАТЬ ПОЗИТИВНОЕ В НЕГАТИВНОМ?**

# УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ ТЕНЬ И МОЙ СВЕТ»

? Назови 5 вещей, которые ты в себе любишь.

? Назови 5 вещей в себе, с которыми тебе сложно.

? Хотела бы ты, чтобы тебе было легко со «СЛОЖНЫМ» в себе?

? Что тогда станет возможным?



# КАКИЕ РЕСУРСЫ БЫВАЮТ

**ФИЗИЧЕСКИЕ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ**

**МЕНТАЛЬНЫЕ**

**ДУХОВНЫЕ**

Какие у тебя развиты лучше всего, а какие  
нуждаются в укреплении?

# ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

## КАК «ТЕМНОЕ» ПОМОГАЕТ БЫТЬ РЕСУРСНЕЕ

Юля орет на детей.

Делает это она тогда, когда у нее нет сил. Её крик – это способ вырвать себе немного тишины, покоя и отдохнуть.

«Темная» сторона здесь несет позитивное намерение: сохранить свои границы и отдохнуть.

Как это позитивное намерение облечь в более экологичное проявление?



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДЫРЫ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДЫРЫ

## И ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ СФЕРА РЕСУРСОВ:** лишний вес, головные боли, дискомфорт в ЖКТ, проблемы со сном, больная спина и т.п.

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА РЕСУРСОВ:** раздражение, агрессия, тревога, грусть, «нет сил на эмоции», «посмотреть ужастик чтоб взбодриться» и т.п.

**МЕНТАЛЬНАЯ СФЕРА РЕСУРСОВ:** мысли, которые делают мне плохо, но я не могу с ними справиться.

**ДУХОВНАЯ СФЕРА РЕСУРСОВ:** просадка веры в себя, веры в счастливое будущее.

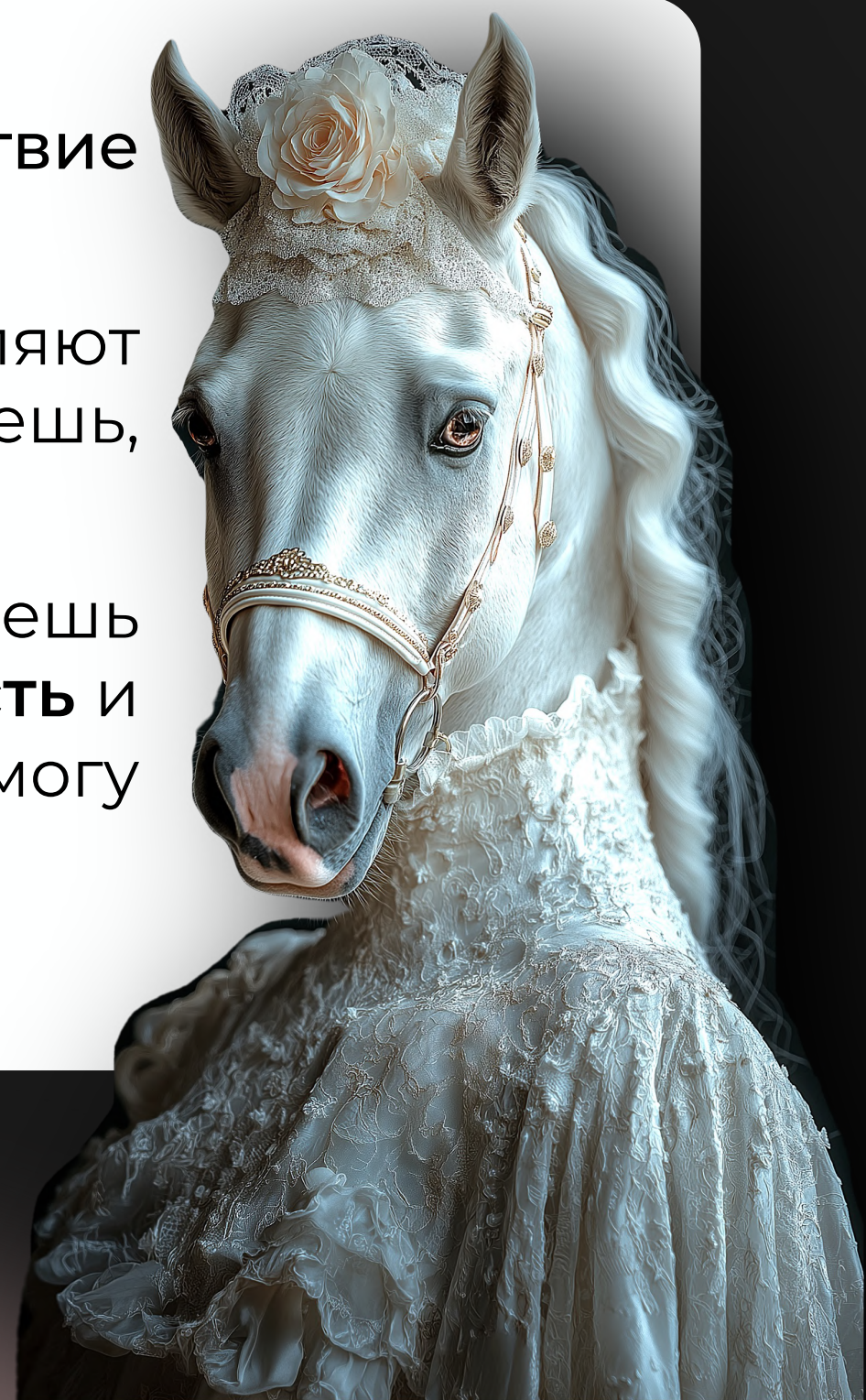


# КАК СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ ТА, У КОГО **ЗАКРЫТЫ** **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДЫРЫ**

Хорошее физическое самочувствие и прекрасный внешний вид.

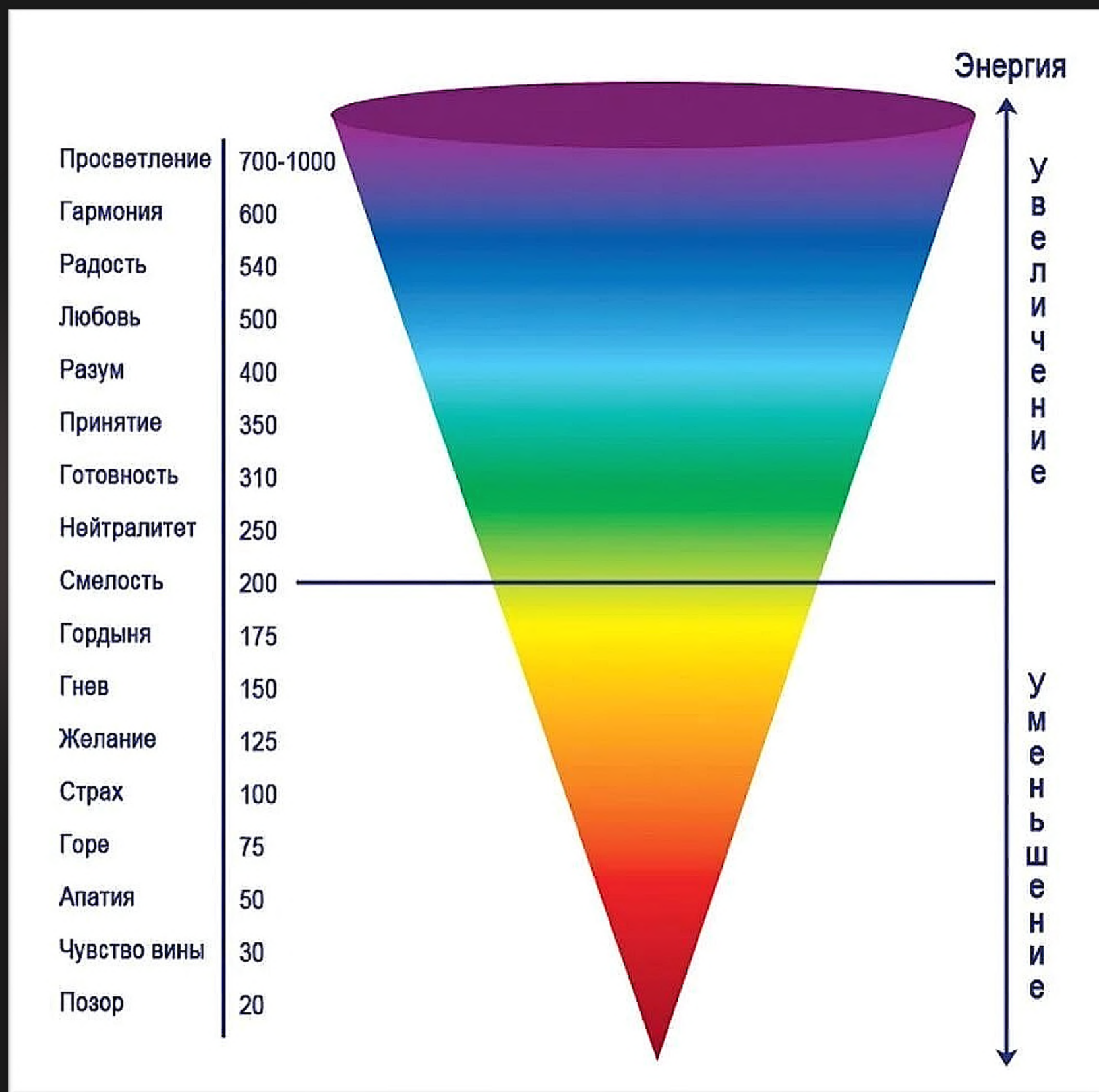
Мысли, которые доставляют дискомфорт есть, но ты чувствуешь, что с ними можно справиться.

Веришь в себя, чувствуешь внутреннюю опору: **«Я у себя есть** и даже если я облажаюсь, я смогу себя поддержать».





# ШКАЛА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТОНОВ ДЭВИДА ХОКИНСА



**ЕСЛИ ЭНЕРГИИ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ, ПРИБАВЛЯЕТСЯ  
ЧУВСТВО УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОТ ЖИЗНИ И СИЛЫ  
НА СОЗДАНИЕ ВАЖНОГО В ЭТОЙ ЖИЗНИ**

Что сейчас важно для тебя?



Больше путешествий? Повысить доход?  
Родить ребенка? Сменить место  
жительства? Наконец-то осадить токсичную  
мать? Похудеть? Сделать ремонт? Накачать  
попу? Завести собаку и бодро гулять с ней в  
7 утра?



# ПУТЬ К ТОМУ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ, УКЛАДЫВАЕТСЯ В 3 ПРОСТЫХ ШАГА

?

Аудит ресурсов



Определяем, почему  
твоя лошадьдохлая





# ПУТЬ К ТОМУ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ, УКЛАДЫВАЕТСЯ В 3 ПРОСТЫХ ШАГА



Формирование  
нужного ресурсного  
состояния



Оживляем лошадь





# ПУТЬ К ТОМУ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ, УКЛАДЫВАЕТСЯ В 3 ПРОСТЫХ ШАГА



Комфортные цели



Лошадь скачет в  
прекрасное далеко





ЧТО ТЫ ВЫБИРАЕШЬ СЕЙЧАС?







# 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**



# 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? \*

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

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!

Что изменилось за время второго модуля? Что стало по-другому? \*

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



# 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

# РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИЦ

Что больше всего удивило? \*

Работа с моими тенями. Мои хреновые части смогли о многом мне рассказать. Показать то, что скрыто. Удалось понять, что это можно использовать в своих интересах, дать своим хреновым частям быть, не подавлять их, а сотрудничать с ними. Очень круто.

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

Мне очень понравилась работа со страхами. И установками. Теперь я легко обсуждаю с собой свой страх, понимаю, откуда он, и как с ним быть.

Что изменилось за время второго модуля? Что стало по-другому? \*

Я получила "разрешение" простить всем, кому должна и отпустить прошлое. Это было для меня, пожалуй, самым важным, просто и сложно одновременно. Точнее, сложно было ДО урока, и очень просто оказалось на деле. Ты берешь и отпускаешь. Раз - и всё. Для меня это прямо что-то удивительное. Благодаря второму модулю я освободила огромный внутренний ресурс. И, что не менее важно, не рассеяла его в воздухе, а поняла, куда направить, и направила.

Что изменилось за время второго модуля? Что стало по-другому? \*

В моей жизни стала укрепляться дисциплина и мне стало проще делать практически все. Теперь, когда я понимаю, что мне нужно, а что нет, что по силам сейчас, а где не стоит натягивать сову на глобус

# РЕЗУЛЬТАТЫ **УЧАСТНИЦ**

О чем еще ты считаешь важным написать?

О том, что этот модуль не только помог мне лучше узнать себя, но и всковырнул сопутствующую историю про отношения с мужчинами. Мне захотелось перестать от нее прятаться и начать решать (блять, я даже посмотрела непросмотренные уроки из ШП про отношения, которые слила летом).

Это все крутейшая комплексная работа, чувствую, что инсайты будут догонять меня еще очень-очень долго)  
23.12 - явно не последний день :)

О чем еще ты считаешь важным написать?

Пойти на этот тренинг - одно из самых правильных решений в моей жизни. Я знала, что у меня точно будут результаты, но не ожидала, что такие! Спасибо <3



# 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.

# 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.
- Смотрите в удобное для вас время.
- Чат в Telegram.
- 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 ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕБИНАРА

**( 1 ) РЕСУРСНАЯ ЖЕНЩИНА**



~~41 100~~ 34 900 ₽ ( -15% )

**ОТ 3200/МЕС**

**( 2 ) ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ**



~~53 900~~ 45 800 ₽ ( -15% )

**ОТ 4200/МЕС**

**БРОНЬ МЕСТА**



**990 ₽**

**ВНОСИТЕ ПРЕДОПЛАТУ СРАЗУ**



**ИЛИ НАПИШИТЕ**

**+7 919 155 22 41**

**ЕКАТЕРИНЕ**





**БОНУС ПРИ БРОНИРОВАНИИ МЕСТА СЕГОДНЯ**

**3500 ₽**



СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

# АРХЕТИПЫ БОГИНЬ

ВЕБИНАР

ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ

# БОНУС ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕБИНАРА ПРИ ВНЕСЕНИИ ПРЕДОПЛАТЫ 990 ₽

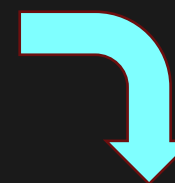
**«РЕСУРСЫ. ИТОГИ. ЦЕЛИ: НАЧНИ НОВЫЙ ГОД ПРАВИЛЬНО»  
- 3-Х ДНЕВНЫЙ ИНТЕНСИВ**

Что будет:

- ✓ Диагностика состояния и выгорания
- ✓ Наполнение ресурсами
- ✓ Ищем мотивацию двигаться вперед
- ✓ Встреча со Светланой Фёдоровой по итогам интенсива

**С 08 ПО 10 ЯНВАРЯ 2025**

# КАК ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ



НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ

ВНЕСТИ ПРЕДОПЛАТУ 990 ₽



Доступность

1 месяц

Цена

990 ₽

Описание

Обучающий курс для женщин  
(Бронь места)

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

ВВЕСТИ ПРОМОКОД

ПРОДОЛЖИТЬ ПОКУПКИ

К оплате 990 ₽

ПЕРЕЙТИ К ОПЛАТЕ





# ЧТО ДАЕТ ПРЕДОПЛАТА 990 ₽

1

Зафиксировать цену участия до 22 декабря.

2

Получение бонуса – Вебинар «Архетипы богинь» при последующей оплате тренинга.

3

Участие в 3-х дневном интенсиве «Ресурсы. Итоги. Цели: начни новый год правильно»

После оплаты вам напишет служба заботы и еще раз всё расскажет.



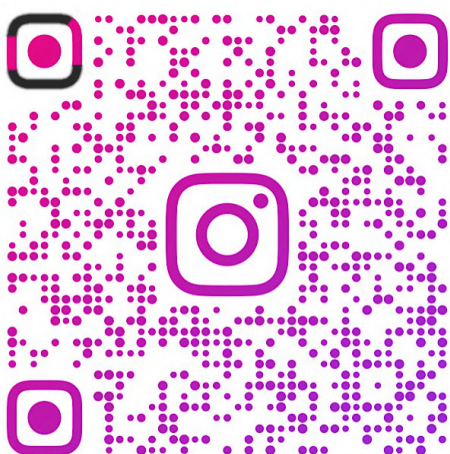
**ТЫ - ЖЕНЩИНА**

**КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ**

ВСЕГДА ОБ ЭТОМ ПОМНИ

**ВАШИ ВОПРОСЫ**

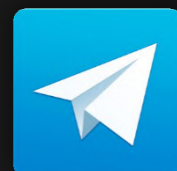




@FYODOROVASS



@FYODOROVASS



МОЙ ПСИХОЛОГ

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