



ЧТО, ЕСЛИ МНЕ МОЖНО БОЛЬШЕ?

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

- Продолжительность – примерно 2 часа. Уделите это время себе любимой!
- Ставьте + или 🔥 в чат, если вам откликается, что я говорю.
- Задавайте вопросы в ходе вебинара и отвечайте на мои.
- Запись будет доступна до 29 мая (Чт).
- Используйте браузер Хром. Если не видно / не слышно / тормозит – перезагрузите страницу.
- Задержка трансляции 30 секунд.

ЧТО СЕГОДНЯ БУДЕТ

- Почему ты живёшь в режиме «мне нельзя» — и кто тебе это внушил
- Где ты каждый день выбираешь дефицит вместо себя
- Что такое внутренний конфликт, из-за которого ты всё знаешь, но не можешь
- Что на самом деле даёт ресурс (и почему это не про ванну с пеной)
- Расскажу о программе **«ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ»** и как она помогает разрешить себе больше, не ломая себя, а возвращаясь к себе.
- В конце – покажу упражнение и установки-разрешения, которые дают опору и внутренний разворот от «мне нельзя» к «мне можно»

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

ЧТО ЗНАЧИТ ЖИТЬ В «ЭКОНОМ-РЕЖИМЕ»

Иногда мы так долго живём «на минималках», что уже не замечаем, насколько **сильно себя урезаем**:

- Радует «в меру» – потому что «за счастье нужно платить»
- Хотим «не слишком много» – потому что «а вдруг нельзя»
- Меньше проявляемся – чтобы «не обидеть других»
- Меньше говорим – чтобы «не напрягать»

Но вопрос:
тебе точно хватает такой жизни?

ВАЖНО!

**ЧТО БЫ ТЫ ХОТЕЛА
ВМЕСТО ЭТОГО?**

ПОЧЕМУ МЫ ЖИВЁМ В РЕЖИМЕ «МНЕ НЕЛЬЗЯ»



Никто не приходит к этой мысли напрямую.

Мы не просыпаемся однажды с чётким «мне нельзя».

Мы приходим к этому через опыт. Через боль. Через многократное «лучше не высовываться».

ФОРМУЛА ВНУТРЕННЕГО ЗАПРЕТА

СНАЧАЛА ЗАСЛУЖИ

ХОТЕТЬ — ЭТО ЭГОИЗМ

СЛИШКОМ МНОГО —
ОТБЕРУТ

МНЕ НЕЛЬЗЯ.
Я ПОТЕРПЛЮ

БЫТЬ СОБОЙ — СТЫДНО

ПРОСИТЬ — УНИЗИТЕЛЬНО

Так рождается сценарий «мне нельзя»

И вот ты взрослая. Всё можешь.
Но внутри — жизнь «на минималках»

МЫ ЖИВЁМ В РЕЖИМЕ «МНЕ НЕЛЬЗЯ», ПОТОМУ ЧТО

Когда-то было опасно хотеть.

В детстве ты что-то хотела – и это вызывало раздражение, отвержение или игнор.

Твои желания были «неудобные», или «слишком дорогие», или «странные».

И ТЫ СДЕЛАЛА ВЫВОД:

Хотеть меньше – безопаснее. Или лучше вообще ничего не хотеть.

МЫ ЖИВЁМ В РЕЖИМЕ «МНЕ НЕЛЬЗЯ», ПОТОМУ ЧТО

Когда ты чувствовала – это никому не было нужно.

Ты злилась – говорили «успокойся».

Ты плакала – «чего хнычешь из-за ерунды?»

Ты радовалась – «не прыгай, води себя нормально».

ТАК ФОРМИРУЕТСЯ УБЕЖДЕНИЕ:

«Мои чувства – лишние. Я с ними мешаю. Значит, мне нельзя чувствовать.»

МЫ ЖИВЁМ В РЕЖИМЕ «МНЕ НЕЛЬЗЯ», ПОТОМУ ЧТО

Когда ты проявлялась – это обесценивалось.

Ты сделала что-то своё, а тебе сказали «зачем тебе это?»

Ты рассказала о мечте – услышала «не выдумывай!»

Ты попросила помощи – тебя не поддержали.

ТОГДА ВНУТРИ ВКЛЮЧАЕТСЯ ПРОГРАММА:

«Сначала докажи, что достойна. А потом – может быть.»

МЫ ЖИВЁМ В РЕЖИМЕ «МНЕ НЕЛЬЗЯ», ПОТОМУ ЧТО

Когда ты брала для себя – приходила вина.

Ты купила себе платье – и целый день чувствовала, что потратилась «зря».

Ты просто легла отдохнуть – и начала себя ругать за лень.

Ты попросила – и почувствовала, что «обременяешь».

И В ГОЛОВЕ ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ:

«Брать – стыдно. Получать – небезопасно. Хотеть – опасно.»

Когда ты слишком долго живёшь в режиме
«мне нельзя» — внутри начинает
накапливаться дефицит

ЧТО ТАКОЕ ВНУТРЕННИЙ ДЕФИЦИТ И КАК ОН ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Внутренний дефицит — это не отсутствие возможностей, а отсутствие разрешения на себя.

Ты можешь выглядеть «нормально», справляться, работать, заботиться, но внутри будто живёшь в минусе, в долгах перед собой — это состояние, где ты себе ничего не даёшь:

- ни времени
- ни внимания
- ни любви
- ни «мне можно»

СИМПТОМЫ ВНУТРЕННЕГО ДЕФИЦИТА



Не разрешаешь себе отдыхать без чувства вины
(всё время нужно быть полезной, занятой, нужной)



Не разрешаешь себе хотеть «просто так» (желания
— только если заслужила или “это логично”)



Не разрешаешь себе проявляться
(лучше быть скромной, тихой, незаметной)



Не разрешаешь себе говорить “нет” без объяснений
(страх обидеть, разочаровать, потерять контакт)



Не разрешаешь себе ошибаться и быть слабой
(всё должно быть идеально — иначе стыдно)



Не разрешаешь себе выбирать себя
(сначала дети, партнёр, работа, список дел и т.д.)

ГДЕ ЕЩЁ ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ДЕФИЦИТ

- Откладываешь свои желания на «потом», но «потом» так и не наступает
- Не просишь о помощи, потому что «неудобно» или «сама справлюсь»
- Сомневаешься в себе, даже когда внутри точно знаешь, чего хочешь
- Радостно киваешь на малое, но внутри гложет: «почему мне нельзя больше?»
- Берёшь на себя лишнее — потому что «кто, если не я?»
- Не позволяешь себе менять свои обещания — быть живой

А ЧТО ЕЩЁ ТЫ СЕБЕ НЕ ПОЗВОЛЯЕШЬ?

Пиши в чате

ПОЧЕМУ ДЕФИЦИТ — ЭТО МЕДЛЕННОЕ САМОРАЗРУШЕНИЕ



Он разъедает тебя изнутри: ты всё меньше чувствуешь, всё больше просто «функционируешь»



Он глушит желания — и с ними исчезает мотивация, интерес, энергия



Он выжигает тело: усталость, апатия, психосоматика — как сигнал, что ты давно себя не слышишь



Он размывает границы — ты снова и снова живёшь ради других, забывая о себе



Он портит отношения — потому что трудно любить, когда внутри обиды, раздражение, пустота



Он крадёт вкус жизни — и ты уже не ждёшь радости, ты просто хочешь, чтобы «отстали»

КАК ТЕБЕ ТАКОЕ?

И самое страшное – ты привыкаешь к этому состоянию.

Привыкаешь жить без себя.

А теперь – давай честно спросим себя:

Если не жить на дефиците – то на чём жить?

Что даёт тебе силу?

Что возвращает тебя к себе?

Что питает – по-настоящему, а не на 5 минут?

Знаешь ли ты ответы?

ЧТО ЗНАЧИТ «ЖИТЬ В РЕСУРСЕ»

И почему это не про “отпуск и спа”, а про внутреннее разрешение быть собой

- Ресурс — это не отдых на море, а внутреннее “мне можно” (быть живой, чувствовать, хотеть, ошибаться, просить)
- Когда ты в ресурсе — у тебя есть контакт с собой (ты знаешь, что хочешь, и не стыдишься этого)
- Состояние «мне можно» слышно в голосе, видно в движении, ощущается в теле (в нём нет суеты и тревоги, есть уверенность и опора)
- Ресурс — это не пауза от жизни, а возвращение в неё (снятие масок, возвращение чувств и «своих» желаний)
- Именно ресурс рождает энергию, желания, ясность и вкус к жизни (а не наоборот)

В КАКОМ СОСТОЯНИИ ТЫ СЕЙЧАС?

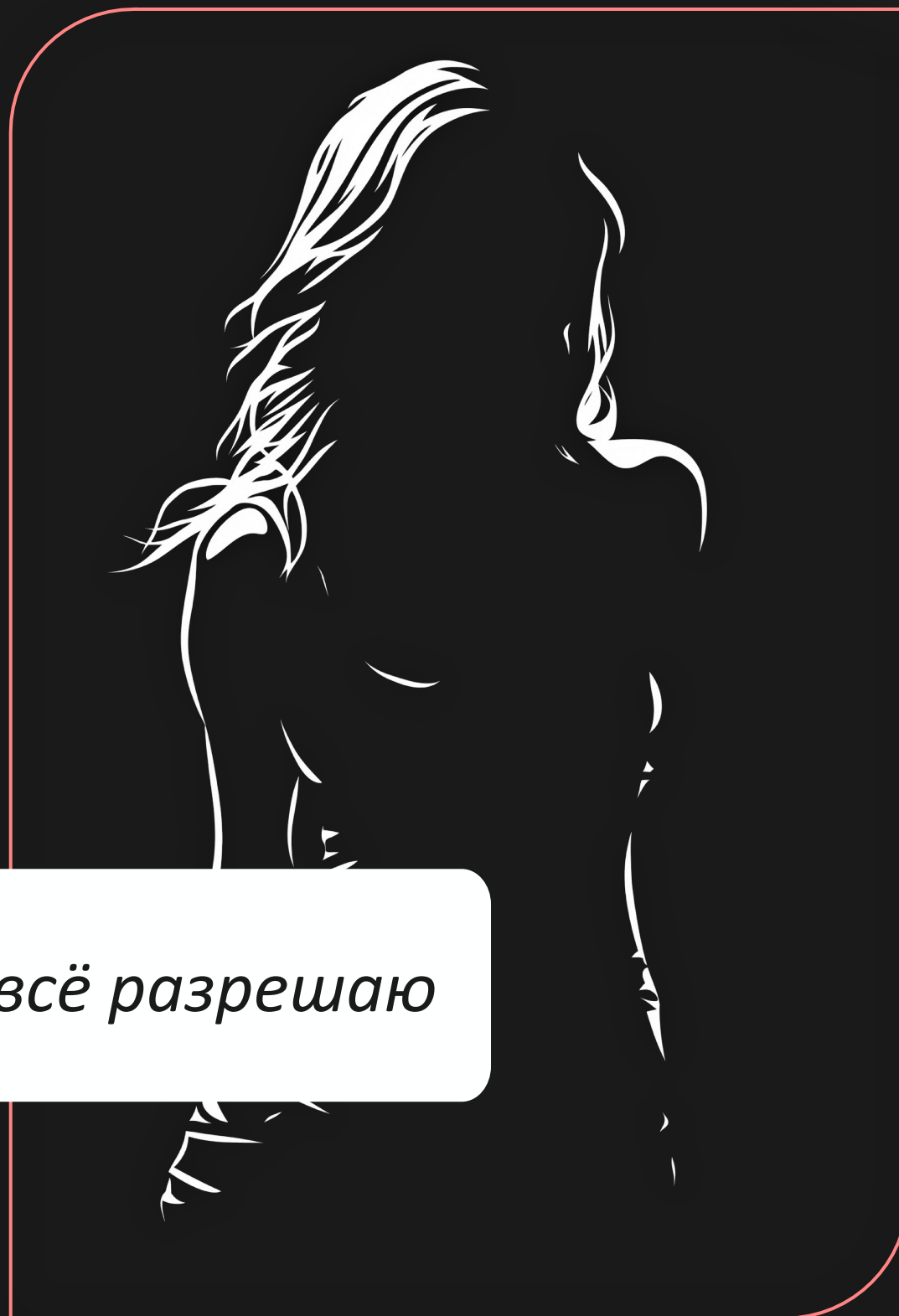
ТЫ В ДЕФИЦИТЕ	ТЫ В РЕСУРСЕ
• Хочется тишины, потому что всё раздражает	• Тишина – не защита от перегруза, а способ побыть в контакте с собой
• Желания есть – но ты сама себе их не разрешаешь	• Ты не обесцениваешь желания, даже если не все реализуешь
• Живёшь под давлением «надо», «должна»	• Ты не доказываешь ценность – ты её чувствуешь
• Отдых нужен не чтобы восстановиться, а чтобы «не загнуться»	• Отдых – это способ заботиться о себе, а не экстренная мера выживания
• Всё в теле – напряжено, как будто ты всё время «держишься»	• Тело мягкое, живое, в нём появляется движение, легкость, сексуальность

**С ЧЕГО
НАЧИНАЕТСЯ ПЕРЕХОД К
«МНЕ МОЖНО БОЛЬШЕ»**

АННА, 42 ГОДА



Я теперь себе вообще всё разрешаю



О СЕБЕ

Адвокат, моя работа и моя семья (родственники, друзья)

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

У меня не было сил жить. Я тонула в мыслях, страхах, тревогах, не понимала своих чувств и что делать со всем, что навалилось.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Страх не было, я знала, что я что-нибудь для себя обязательно возьму.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Ой, я зашла с опозданием, вовремя сделала только первый месяц. Второй прошла только для сверки себя, а третий даже не приступала!

И это я-то девочка, с синдромом отличницы. Почему? Потому что мне помог первый модуль - ресурсы. Я шла с запросом расчистить внутреннюю кладовку: избавиться от того, что не моё, подкупить нужное, выкинуть хлам, проветрить. И мне помогло. И я так кайфанула, что я всё могу. Я. Сама. Всё. Могу. У меня всё есть, а я растерялась. И так меня накрыло от этого осознания. Хожу - балдю.

Даже загадывать желания пока не хочу, отдыхаю от внутренних процессов. Внутри чисто, тихо и спокойно. Я наконец-то отдыхаю. У меня вернулся интерес к себе, к профессии, я начала себя слышать, учусь чувствовать себя. Я даю себе разрешение и одобрение на всё. Я никого и ничего не жду, я наконец-то живу эту жизнь.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я теперь принимаю решения с позиции перспективы: как я буду исполнять это решение? Оно будет мне в удовольствие или я буду страдать? Толика сомнений и я пересматриваю его. Я себе вообще всё разрешаю.

Я стараюсь сохранять спокойствие и позитив. Стало меньше конфликтов. Я не создаю их внутри и они не ищут выхода наружу. Я бы рекомендовала участницам напоминать про великолепные вебинары, которые есть на платформе. В суете забываешь о них, а они так чудесно дополняют тренинг.

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Я разрешаю себе быть разной. Я разрешаю людям не любить меня, быть мною недовольными, критиковать. Я всё выдержу. Я больше ни в каких соревнованиях не участвую. Все мои медали у меня в кладовке намыты, начищены висят. У меня всё есть.

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

100% идти. Обязательно найдешь что-то для себя. С пустыми руками не уйдешь.

Колоссальная поддержка кураторов тренинга, девочек из чата. Особенно чат: ты поймешь, что ты не одна, что столько чудесных девочек как и ты растеряны, ищут ответы на вопросы и поддержку.

Светлана и её чудесная команда напомнят тебе какая ты классная и вернут желание жить.

НО ДАВАЙ ЧЕСТНО:

Многие женщины застревают в точке
«Я ВСЁ ПОНИМАЮ, НО НЕ ДЕЛАЮ»

Не потому что ленивые. А потому что мотивация, книжки и подкасты – не работают, когда внутри дефицит и у тебя нет проверенных шагов как из него выйти.

ИТАК, ГДЕ НЕ РАБОТАЕТ МОТИВАЦИЯ И «Я САМА»

Когда ты:

- живёшь в дефиците и пытаешься «вытянуть себя» за счёт силы воли;
- каждый раз решаешь «начну с понедельника» — и застреваешь в выгорании;
- знаешь, в чём проблема, но не можешь сдвинуться с места;
- измотана, и даже «хочу перемен» звучит, как «надо»;
- читаешь, слушаешь, проходишь марафоны, но ничего не меняется внутри.

Да, ты можешь пройти этот путь одна. Но на это могут уйти годы.

А время — это единственный ресурс, который не вернуть.

ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ

Не «мотивация» и не «волшебный пендель» а **система, поддержка и глубокая работа**, которая не ломает тебя, а возвращает к себе.

Именно это даёт программа
«ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ»



ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПУТЬ К СЕБЕ, СВОИМ РЕСУРСАМ И ЖЕЛАНИЯМ

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.
Все права защищены

ЭТА ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ



Ты на распутье: не понимаешь, чего хочешь – и куда идти дальше.



Ты вроде знаешь, куда идти – но сил, энергии и мотивации просто нет.



Ты хочешь научиться включать ресурс, когда он реально нужен, а не когда уже поздно.



Ты хочешь почувствовать опору внутри, а не искать её снаружи.



Ты хочешь большего, но сама себе не разрешаешь.

ТВОЙ ПУТЬ В ПРОГРАММЕ



1-Й МЕСЯЦ



ПРО РЕСУРСЫ



2-Й МЕСЯЦ



ПРО ТЕБЯ



3-Й МЕСЯЦ



ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ

ЧТО БУДЕТ В ПРОГРАММЕ



12 видеоуроков с теорией и практиками – чтобы не только понимать, но и реально что-то менять



15 поддерживающих встреч с психологами:
12 с куратором и 3 со Светланой Фёдоровой



Работа с внутренним критиком и поддерживающим «взрослым»



Упражнения на восстановление ресурса и
соединение с личными ценностями



Практики на любовь к себе, проработку страхов,
самоподдержку и принятие теневых сторон



Создание своей жизни – через соединение с собой,
своими желаниями и ясную постановку целей

МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ



1

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ СИЛЫ: НАЙДИ И АКТИВИРУЙ СВОИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

ЧТО ДЕЛАЕМ

- Находим, что тебя восстанавливает.
- Учимся включать ресурс, когда он нужен.
- Работаем с телом: возвращаем энергию, силу, опору.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 1: ПРО РЕСУРСЫ



2

ОПИРАТЬСЯ НА СЕБЯ И НЕ ПАДАТЬ

ЧТО ДЕЛАЕМ

- Познакомимся со своими внутренними опорами, найдем с ними контакт и научимся ими пользоваться.
- Сформулируем то самое 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

- Учимся строить отношения с собой – не через критику, а через поддержку.
- Смещаем фокус с «я недостаточна» на «я ценна».
- Тренируемся ставить себя на первое место – без чувства вины.

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 и принимать поддержку без вины и стыда.

1

2

3

4

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ **ПРО РЕСУРСЫ**



Появится энергия не просто выживать, а **хотеть, чувствовать, делать**. Ты сможешь удерживать ресурсное состояние долгое время.

Ты начнёшь слышать себя.
Станешь внимательной к телу,
эмоциям, внутренним сигналам.
Появится опора внутри.

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ



1

ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

ЧТО ДЕЛАЕМ

- Освобождаемся от того, что тянет назад: незавершённые обещания, обиды, вина, утраты.
- Забираем из прошлого силу и возвращаем себе чувство внутренней свободы.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ



2

ТЕМНЫЕ СТОРОНЫ КАК ИСТОЧНИК СВЕТЛОЙ СИЛЫ

ЧТО ДЕЛАЕМ

- Осознаём свои «плохие» роли – неидеальную мать, дочь, жену, подругу, сотрудницу – перестаём с ними бороться, чтобы снова почувствовать целостность и истинные желания.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ



3

СВОБОДА ОТ СТРАХОВ: КАК ДАТЬ СЕБЕ ПРАВО НА ВСЁ

ЧТО ДЕЛАЕМ

- Разбираем, какие страхи и убеждения мешают тебе разрешать себе больше.
- Выявляем внутренние запреты и учимся превращать «мне нельзя» в «**мне можно**».

1

2

3

4

МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ



4

ПРОЯВЛЕННОСТЬ: КАК РАССКАЗАТЬ МИРУ О СЕБЕ

ЧТО ДЕЛАЕМ

- Работаем с внутренним критиком, чтобы перестать прятаться и начать проявляться.
- Подбираем стиль, в котором можно быть собой и учимся 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 в своём праве «мне можно всё».

Ты увидишь новое отражение себя через стиль и начнёшь чувствовать: «Вот она, Я – настоящая».

С этого момента проще просить, выбирать, говорить «нет» и быть в центре своей жизни.

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? – Учимся слышать свои желания, ставить цели с опорой на ценности, а не на «надо» и чужие ожидания.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ



2

КАК ДВИГАТЬСЯ К ЦЕЛЯМ В УДОВОЛЬСТВИИ И В РАДОСТИ

ЧТО ДЕЛАЕМ

- Учимся поддерживать интерес и удовольствие от процесса, а не только ждать финального результата.
- Находим способы поддерживать мотивацию с заботой о себе.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ



3

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

ЧТО ДЕЛАЕМ

- Выбираем удобную систему работы с целями – такую, которая встраивается в твою жизнь.
- Находим свою комфортную скорость движения к цели.

1

2

3

4

МОДУЛЬ 3: ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ



4

ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ: ПЕРВЫЕ ШАГИ К ТВОИМ ЦЕЛЯМ

ЧТО ДЕЛАЕМ

- Снижаем тревожность перед действиями: разбираемся, почему ты боишься начать или боишься не дойти до конца.
- Проверяем свои цели на «идеальность», компенсаторность, реалистичность, чтобы идти к своим, а не чужим желаниям.
- Найдём опоры и ресурсы, чтобы поддерживать себя на пути.

1

2

3

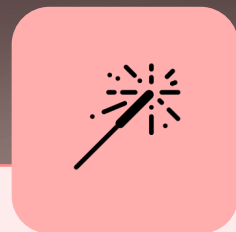
4

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ **ПРО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ**



Поймёшь, чего хочешь на самом деле – не из тревоги, не из компенсации, а из контакта с собой.

Ты увидишь, как соединить ресурс и действия. Составишь план, выберешь комфортный темп, и — начнёшь идти. Не сгорая. Не заставляя. С интересом.



Как тебе программа –
откликается?



СТАРТ 16 ИЮНЯ





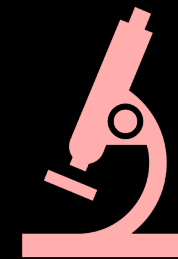
ЕДИНЫЙ ТАРИФ ВКЛЮЧАЕТ

- Все уроки по программе
- Чат с куратором
- 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.
- Смотрите в удобное для вас время.
- Чат с куратором в Telegram – до 50 чел.
- 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 – групповая 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.

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ **ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕБИНАРА**



~~55 900~~ 47 900 ₽

ОТ 4790/МЕС В РАССРОЧКУ



~~55 900~~ 43 900 ₽

ПРИ ОПЛАТЕ БЕЗ РАССРОЧЕК

СЕЙЧАС ПРОСТО ОСТАВЬ ЗАЯВКУ
И ПОЛУЧИ ДОСТУП НА 24 МЕСЯЦА — ВМЕСТО 12



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

Анкета предзаписи

СТАРТ - 16 ИЮНЯ 2025

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



ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ

УПРАЖНЕНИЕ «ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО БОЛЬШЕ»



Закрой глаза и представь:



Ты пишешь письмо самой себе из будущего, где ты живёшь не в дефиците, а в ресурсе.



Какая там твоя жизнь? Что изменилось, когда ты разрешила себе больше?

Поделись в чате 1 фразой, которую ты готова себе разрешить прямо сейчас

3 ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ОТКРЫВАЮТ ВОЗМОЖНОСТИ

Больше, чем ты себе разрешала.

- Мне можно хотеть. Даже если никто вокруг не хочет.
- Я могу не знать, чего хочу — и всё равно быть достойной большего.
- Я могу идти медленно. Главное — в сторону себя.

3 ФРАЗЫ-ОСВОБОЖДЕНИЯ

Откуда начинается свобода.

- Я могу быть в ресурсе — не только когда всё идеально, но и посреди бытового хаоса и дедлайнов.
- Мне не нужно соответствовать, чтобы быть любимой.
- Я не должна быть сначала «лучше», чтобы позволить себе больше.

3 ФРАЗЫ ПРО САМОЦЕННОСТЬ

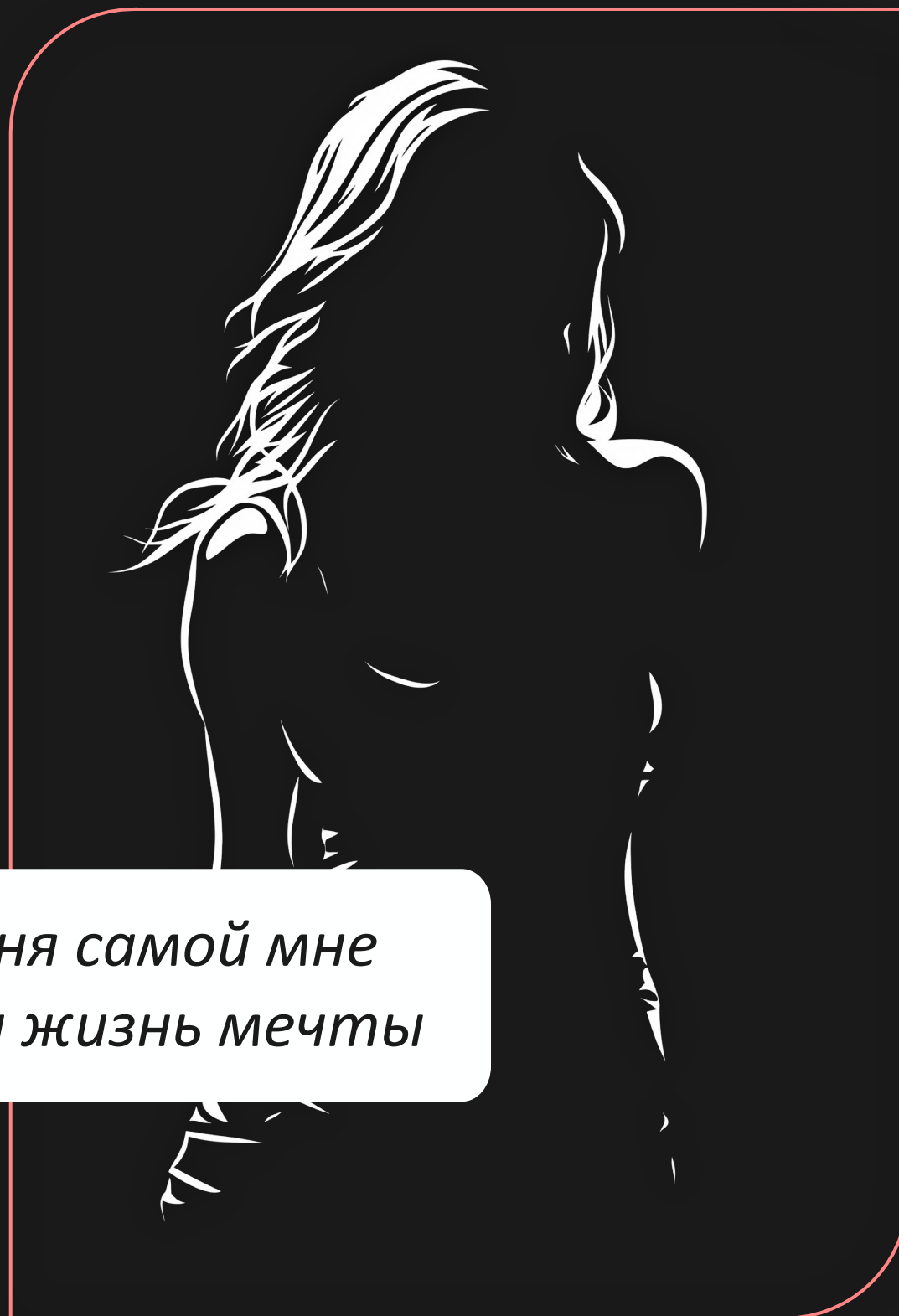
Мой голос имеет право звучать.

- Я могу сказать «нет» — и от этого мир не рухнет.
- Я могу быть неудобной — и оставаться хорошей для себя.
- Я имею право быть в центре своей жизни и не подстраиваться под других.

ГУЛЬШАТ, 31 ГОД



*Я поняла, что кроме меня самой мне
никто не даст право на жизнь мечты*



О СЕБЕ

Работаю консультантом, для меня важно постоянно развиваться, расти духовно, не бросать себя, помогать себе переживать трудности, делать так, чтобы я училась об свой опыт как можно более комфортно, без лишних драм и травм 🙏

КАК Я ПРИШЛА В ТРЕНИНГ

Я поняла, что не хочу жить так, как сейчас - просто существовать, работать и грустить.

Хочу по-другому, хочу перемен. Толчком стал страх проебать свои лучшие годы.

КАКИЕ БЫЛИ СОМНЕНИЯ

Переживала, что уйду в прокрастинацию и ничего не возьму от тренинга. Переживала, что будут проблемы с деньгами и не смогу закрыть рассрочку

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСАЙТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГА

Когда я поняла, что делаю «достаточно». Текущей меня уже достаточно для всего. Когда я поняла, что не обязательно быть умной, все знать, все уметь, во всем хорошо разбираться, чтобы быть любимой и хорошо зарабатывать.

Когда я скинула с себя обещание быть успешной, самодостаточной бизнес леди и просто жить, как получается.

ЧТО РЕАЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я стала больше принимать теневые стороны свои и других. Стала разрешать ошибаться, быть «плохой», некорректной - себе и другим людям. Проще теперь к этому отношусь. Стала спокойнее относиться к своим промахам, меньше себя ругаю, разрешаю себе быть неидеальной.

КАК Я ТЕПЕРЬ СМОТРЮ НА СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Я поняла, что кроме меня самой мне никто не даст право на жизнь мечты. Надо реально самой себе разрешить, это внутреннее решение. Я сама себя ограничиваю во всём. И сама от этого страдаю. А другим - похуй - позавидуют и забудут, все думают о себе. Так зачем я собой жертвую?

ЧТО БЫ Я СКАЗАЛА ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЕЩЁ СОМНЕВАЮТСЯ

Лучше сделать и жалеть, чем не сделать и жалеть. Делайте. Живите сейчас. Хуже не будет.

ВАШИ ВОПРОСЫ

СЕЙЧАС ПРОСТО ОСТАВЬ ЗАЯВКУ
И ПОЛУЧИ ДОСТУП НА 24 МЕСЯЦА — ВМЕСТО 12



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

Анкета предзаписи

СТАРТ - 16 ИЮНЯ 2025

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



ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ



СТАРТ 16 ИЮНЯ



ИЛИ НАПИШИТЕ КАТЕ

НАПИСАТЬ В ПОДДЕРЖКУ

+7 919 155 22 41



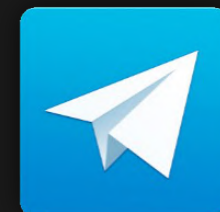
Просканируй меня

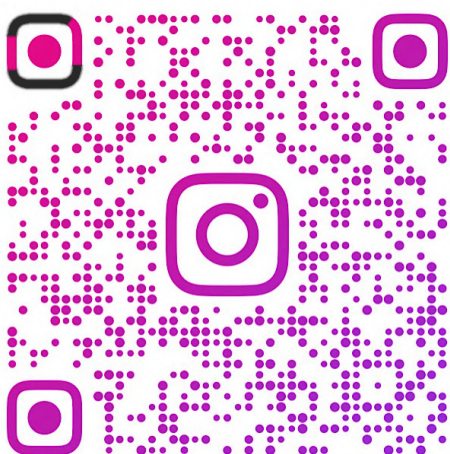


@FYODOROVA_SS



Просканируй меня

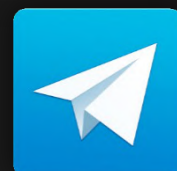




@FYODOROVASS



@FYODOROVASS



МОЙ ПСИХОЛОГ

myspsychologist.online



ТЫ - ЖЕНЩИНА

КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ВСЕГДА ОБ ЭТОМ ПОМНИ