Авторская программа
для женщин
по выходу на путь
максимальной
самореализации

«Возрождение»

Нина Василец

психолог

Это пошаговая и результативная программа выхода на путь максимальной самореализации за 3 месяца

Для женщин, переживающих период потери своего Я, собственной ненужности, неважности, нереализованности, потери смысла и жизненных ориентиров.

Для тех женщин, кто больше не хочет или не может жить по-прежнему.

В процессе прохождения программы «ВОЗРОЖДЕНИЕ» Вы:

- Восстановите эмоциональный комфорт и повысите свой энергетический потенциал
- Увидите природу ваших типичных негативных сценариев и измените их
- Осознаете свои возможности и обретёте внутреннюю силу
- Закончите незавершённые ситуации, избавитесь от лишних воспоминаний и иллюзий
- Отделите истинные свои желания от ложных, расставите приоритеты в делах и отношениях
- Почувствуете своё истинное Я, обретёте целостность
- Создадите сценарий своей новой сбалансированной жизни, определите самую важную цель
- Обретёте уверенность в себе, решимость претворить план в реальность и начнете реализацию.

Программа «ВОЗРОЖДЕНИЕ»

Расправьте крылья вместе с нами

СТОП - САМОПОЗНАНИЕ

Проводим ревизию жизненного багажа: избавляемся от всего, что отслужило свой срок, а теперь лишь забирает энергию. Сжигаем мосты в прошлое.

Отряхнёмся от пепла, как птица Феникс.

СОБИРАЕМСЯ - САМОДОСТАТОЧНОСТЬ

Восстанавливаем целостное представление о себе и своих возможностях. Находим источники пополнения ресурсов в пути.

Чистим пёрышки и набираем внутреннюю силу.

СТАРТУЕМ - САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Определяем направление дальнейшего движения. Формулируем то самое важное, что призваны сделать для этого мира Вы. Грамотно расставляем приоритеты.

Расправляем крылья и в добрый Путь!

В результате прохождения программы

Вы сделаете свою жизнь более сбалансированной, яркой, насыщенной и творческой.

Вы будете понимать и научитесь использовать то самое важное о себе и своей жизни, что позволит достичь максимальной самореализации в жизни.

Сессия 1. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРЕВОГИ Узнаете техники и способы избавления от тревоги. Научитесь расслабляться, избавляться от навязчивых мыслей, справляться с тоской и унынием.	**Сессия 2. ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ** Узнаете механизмы формирования сценариев. Научитесь видеть повторяющиеся ситуации и свои реакции на них. Осознаете свои чувства и увидите, что нужно изменить.
Сессия 3. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ИЛЛЮЗИЙ Узнаете об основных иллюзиях первой половины жизни. Научитесь отделять истинное от ложного, избавляться от прогнозирования.	**Сессия 4. РАССТАВАНИЕ С ПРОШЛЫМ** Узнаете о пагубном влиянии негативного прошлого. Научитесь избавляться от навязчивых мыслей. Закончите незавершенные ситуации и отношения.
Сессия 5. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИСТИННОГО «Я» Узнаете новое о самой себе. Научитесь отличать себя от своих социальных ролей, сформулируете свои ключевые ценности.	**Сессия 6. ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ** Узнаете свои источники ресурсов для дальнейшего движения. Научитесь преодолевать упадок сил, избавитесь от страха перед возможными трудностями.
Сессия 7. ПРИНЯТИЕ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ Узнаете, что именно является фундаментом того, что будет дальше. Научитесь быть здесь и сейчас, обретёте чувство опоры, примете неизбежное и улучшите отношение к жизни.	**Сессия 8. ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ** Узнаете основные принципы общения, определите те, которые устроят Вас. Научитесь выставлять личные границы, мудро реагировать на провокации, спокойно воспринимать критику.
Сессия 9. ОСОЗНАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ Узнаете свои сильные и слабые стороны. Научитесь ощущать себя в окружающем мире, повышать психоэнергетический потенциал.	**Сессия 10. РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ** Узнаете, как определить направление самореализации. Научитесь грамотно расставлять приоритеты в делах.
Сессия 11. МОДЕЛЬ НОВОЙ ЖИЗНИ Займёте естественную жизненную позицию, определите миссию. Научитесь разрабатывать концепцию своей жизни, справляться с преградами.	**Сессия 12. РЕШИМОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ** Определите своё видение дальнейшего пути. Научитесь встраивать реализацию главного в сегодняшнюю жизнь, быстро принимать правильные решения.

СРОКИ И СТОИМОСТЬ: программа рассчитана на 3 месяца. Проводим по одной индивидуальной скайп-сессии в неделю. Каждая сессия длится 60-90 минут.

9900 рублей - **если Вы** серьёзно настроены на работу и получение результата и **готовы оплатить сразу всю программу.**
12000 рублей - если Вы хотите платить помесячно (3 модуля по 4000 рублей).

КАК ПОСТРОЕНА РАБОТА В ПРОГРАММЕ:

1. Только индивидуальная работа с глубокой проработкой каждого шага
2. В программе 12 сессий + я на связи между сессиями, если это потребуется.
3. День и время проведения сессий согласуем наиболее удобные для Вас.
4. После каждой сессии будет домашнее задание, выполнить которое важно будет до следующей сессии.

ВНИМАНИЕ! Длительные состояния внутренней разбалансировки часто приводят к развитию полноценной депрессии. В этом случае только Программы будет недостаточно, поэтому ОБЯЗАТЕЛЬНА ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ!

АВТОР ПРОГРАММЫ

Нина Василец. Психолог, консультирую с 2011 года.

Профессиональное психологическое образование: закончила Университет и аспирантуру, провела диссертационное исследование и написала ряд научных статей. Прошла курс «Семейное консультирование».

С 2010 года веду сайт «Справочник психолога», являюсь составителем серии сборников тестов «Рабочий инструмент психолога». Автор книги-тренинга «Семейное счастье. Перезагрузка» и книги «Кризис среднего возраста по-женски».

Я сама не раз кардинально перестраивала свою жизнь, успешно прошла ряд личных и семейных кризисов, что позволило мне в данной программе подобрать для Вас самые результативные психотерапевтические техники.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ И ЗАПИСАТЬСЯ:

https://clck.ru/FY7Cx

nina.vasilets@gmail.ru

vanivit