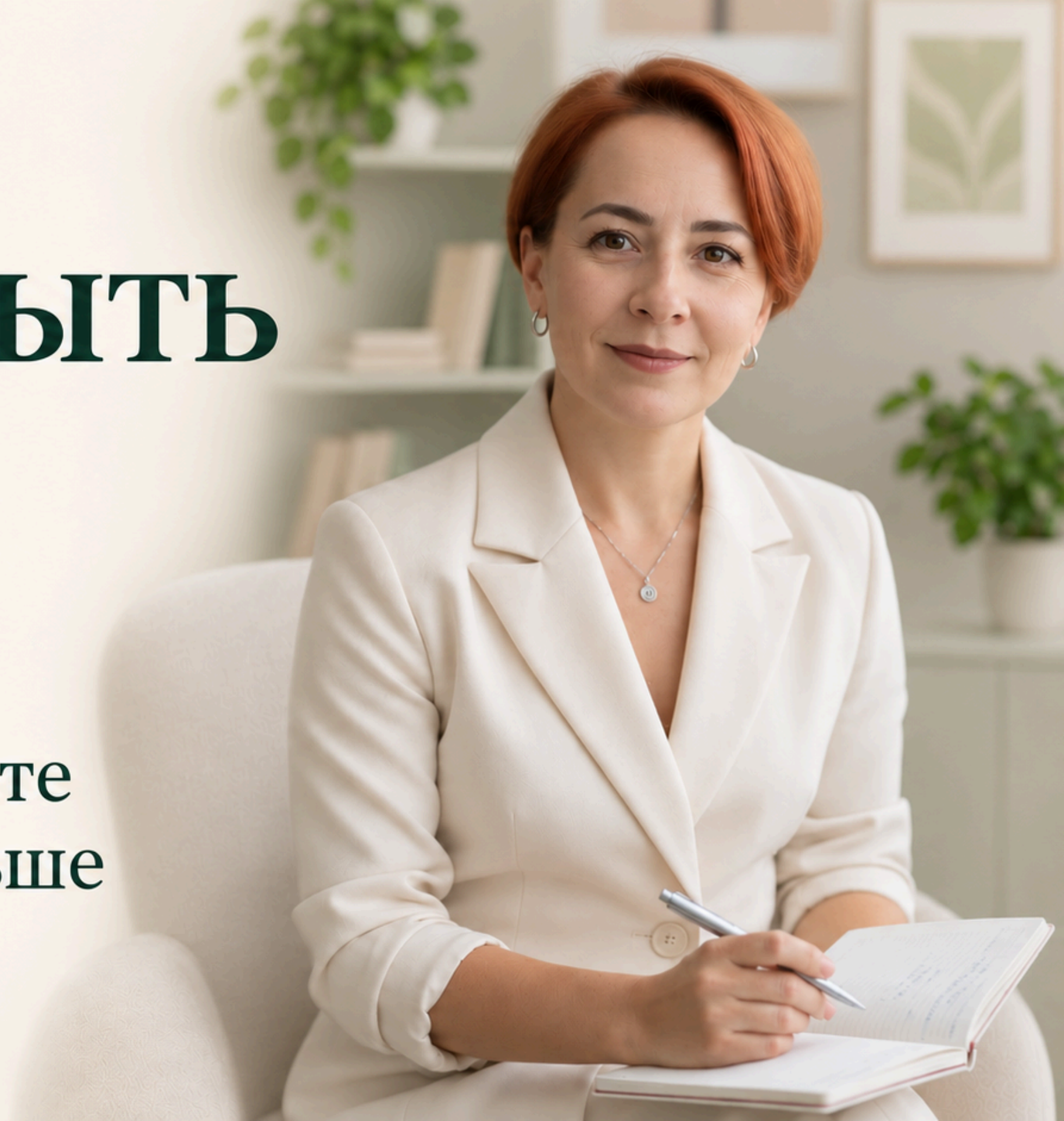
Хорошо быть собой

Когда вы устали и хотите понять что делать дальше



Когда вы устали и хотите понять что делать дальше



Иногда всё, что получается сказать, — «Я устала». В отношениях снова возникает знакомое напряжение. Или вы чувствуете, что внутри вас спорят два желания и трудно услышать, чего хотите именно вы.

Я Аида, психолог. В программе «Хорошо быть собой» мы начинаем с ситуации, которая волнует вас сейчас. Через вопросы и образы исследуем, что происходит в вас и между вами и другими людьми. В конце каждого этапа мы возвращаемся к исходной ситуации и смотрим, что вы видите иначе и как хотите поступить.

Как проходят шесть индивидуальных встреч

1.

Что во мне спорит.

Вы приносите ситуацию, которая выматывает. Я помогаю исследовать её через вопросы и образы. Вы пробуете заметить конфликт внутри себя и назвать, чего хотите сами.

2.

Где моя граница.

Когда трудно отделить своё желание от ожиданий другого человека, мы разбираем конкретный эпизод. Вы можете заметить, где чувствуете давление и что для себя готовы обозначить.

3.

Как сказать о важном.

Если ваши слова зависят от того, как отреагирует другой человек, мы исследуем, что делает разговор трудным. Вы ищете свою формулировку, чтобы сказать о желании, несогласии или просьбе.

Как проходят шесть индивидуальных встреч

4.

Почему это повторяется.

Мы рассматриваем знакомые ситуации и ищем, что повторяется в ваших реакциях. Это помогает увидеть, в какой момент можно попробовать поступить иначе.

5.

Как я хочу жить.

Когда вопросы отношений занимают много места, бывает трудно вспомнить, что важно вам самой. Мы исследуем ваши представления о жизни и ищем ориентир, на который вы хотели бы опереться.

6.

На что я теперь опираюсь.

Мы возвращаемся к ситуации, с которой вы пришли. Вы формулируете идею, которая вам близка, и проверяете, как она могла бы повлиять на ваше решение.

На встречах я веду вас через вопросы и образы.

Когда появляется образ вашей мудрой части, мы смотрим из этой позиции на то, как вы хотите действовать.

Между встречами я отвечаю на вопросы в переписке 2–3 раза. По необходимости предложу упражнение.



Как устроена группа

В группе до пяти участниц мы встречаемся шесть раз по 90 минут. На каждой встрече одна участница приносит новую ситуацию, и я выбираю направление разбора по её запросу.

Остальные подключаются к обсуждению и могут заметить, что откликается в их собственной жизни. Такой формат даёт возможность увидеть знакомую трудность со стороны.

Индивидуальную работу выбирайте, если хотите последовательно исследовать свой запрос все шесть встреч.



Стоимость и оплата

Индивидуально — шесть встреч по 60 минут, примерно раз в неделю, с поддержкой между встречами. Стоимость **21 000 ₽**. Оплата полностью до первой встречи или двумя платежами по **10 500 ₽** перед первой и четвёртой встречами.

В группе — **9 000 ₽** за шесть встреч. Два платежа по **4 500 ₽** перед первой и четвёртой встречами.

Дополнительная встреча для индивидуального формата

Если в течение **24 часов** после окончания ознакомительной консультации вы подтвердите участие в индивидуальной программе «Хорошо быть собой» сообщением, я включу для вас дополнительную **30-минутную** встречу через **4–6 месяцев** после завершения программы. На ней мы обсудим, что изменилось в вашей жизни и что помогает вам опираться на себя в повседневных решениях. Программу можно оплатить целиком до первой встречи или двумя платежами по 10 500 ₽ перед первой и четвёртой встречами.

На чём основана программа

Я уже проводила каждый из шести этапов ТОР-подхода в отдельных консультациях.



Частые вопросы

Можно прийти, если я только чувствую, что устала? Да. На первой встрече вы можете начать с того, что замечаете в жизни сейчас. Я помогу вам исследовать эту ситуацию через вопросы и образы.

Что если мне будет трудно говорить о личном? Начните с того, чем вам комфортно поделиться. Если вы выбираете группу, на встрече можно подключиться к обсуждению того случая, который принесла другая участница.

У меня бывают вопросы после встреч. Что делать? В индивидуальном формате можно написать мне между встречами. Я отвечаю на вопросы 2–3 раза в каждом промежутке и при необходимости предлагаю упражнение.

Как присоединиться

Если хотите продолжить, напишите мне **«ХОЧУ В ПРОГРАММУ»** и укажите, какой формат выбираете — индивидуальный или групповой. Я расскажу, как оформить участие.