2014

Быстрое восстановление женственности
Практическое 7 дневное руководство

Как за 7 дней стать более
Женственной и Милой, но
не выглядеть при этом пустышкой…

Ксения Луценко

Елизавета Колесникова

Тренинг-центр «Женская Школа»

01.01.2014

Содержание

Предисловие……2

1 день: Получайте удовольствие от себя……4

2 день: Восхищайтесь своим партнером……6

3 день: Создавайте собственную нужность……8

4 день: Почувствуйте себя женственной……10

5 день: Научитесь выглядеть женственно……12

6 день: Создайте вокруг себя мужское окружение……14

7 день: Получайте мужскую поддержку……16

Начало пути……18

Об авторах книги……19

Приложения для работы……21

Предисловие

Мы, авторы этого практического руководства, искренне рады, что Вы приняли решение знакомиться со своей женственностью. Ведь, становясь ближе к своей естественной женской сути, Вы неизбежно начнете получать гораздо больше удовольствия от себя и взаимодействия с окружающими людьми и уменьшите напряжение и тревогу, которые возникают, когда Вы отдалены от нее.

Ваша естественная женственность – это то состояние, которое дает ощущение гармонии, вдохновения, собственного достоинства и силы.

Так сложилось в современном обществе, что целенаправленного изучения и понимания своей женской природы у нас, к сожалению, нет. Чаще, то место, где мы можем учиться быть девушкой, женщиной, это наша семья. Но и там далеко не всегда принимают проявления женственности, зачастую это считается чем-то запретным или постыдным. И в представлении о том, какой должна быть моя женственность, часто остаются стереотипы кинодив и моделей, которые совсем не сочетаются с реальной жизнью и вызывают ощущение своей «неправильности» и раздражения.

Как работать с книгой?

В этой книге Вы найдете 7 направлений работы со своей женственностью за 7 дней и практические рекомендации для каждого дня. Распечатайте книгу и держите ее всегда рядом с собой, например, на рабочем столе, чтобы не забывать о ней и выполнять задания каждого дня.

В конце книги вы найдете страницы для заполнения, на этих листах выполняйте некоторые из заданий и делайте пометки.

Используя их, вы сможете еще больше приблизиться к пониманию своей индивидуальной женственности. Даже, если хочется быстрее прочитать всю книгу сразу, постарайтесь все- таки следовать тем дням, которые прописаны, уделяя каждой теме хотя бы день. Содержание книги продумано специально таким образом, чтобы каждая тема не проглатывалась для галочки, а

проживалась хотя бы день. И тогда Вы будете наслаждаться знакомством со своей женственностью все 7 дней.

Желаем, чтобы Ваша женская энергия увеличивалась день ото дня, чтобы Вы все больше ощущали себя любимыми, желанными и ценными.

С уважением, Ксения Луценко и Елизавета Колесникова

1 день:
Получайте удовольствие от себя

Самой распространенной проблемой является недовольство собой. И именно оно очень сильно мешает раскрытию Вашей женственности.

Согласитесь, несправедливо требовать, чтобы мужчины замечали Вашу красоту, женственность и сексуальность, если Вы сами видите в себе только сплошные минусы.

И своим недовольством Вы как будто доносите миру (в том числе и мужчинам) следующее послание: «Я не хороша!», «Я не достойна вашего восхищения!», «Я не стою вашего внимания!»

Причиной тому чаще всего служит постоянная критика в детстве и малый акцент на Ваших достоинствах. И поэтому, уже во взрослом возрасте, так привычно вытаскивать на свет свои недостатки и не замечать, а то и вовсе игнорировать, свои достоинства и таланты. Самое интересное, что и Ваш партнер, даже если он поначалу был искренне восхищен и очарован Вами, постепенно начинает все больше находить Ваши недочеты, опираясь на Ваш способ обращения с собой: «Я слышу только критику, похвалу я предпочитаю не замечать или пропускать»

И очень радостно, что этот способ мышления, который вызывает достаточно много страха, раздражения, стыда, ощущения своей «неправильности», можно менять.

Чем больше вы будете замечать и находить своих черт в характере, внешности, действиях, которые Вам нравятся, тем большее наслаждение начнете получать от себя.

Поначалу это может оказаться не так просто, но если тренировать это каждый день, то постепенно Вы заметите, насколько меньше стало самокритики.

Упражнение для первого дня:

На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе (положительное качество, умение, черту характера, свою победу), в общем все то, что добавляет Вам гордости за себя. Ваша задача — написать о себе как можно лучше. Этот листок повесьте на видное место (зеркало, холодильник), и каждый день добавляйте лучи. Если вы не можете найти способ себя похвалить – привлеките других людей, спросив: «Что им в Вас нравится и привлекает?» А если вам станет грустно, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином своем качестве».

2 день:
Восхищайтесь своим партнером

Также как недовольство собой, так и недовольство своим мужчиной рождает массу неприятных ощущений и отдаляет Вас от Вашей женственности. И ответной реакцией партнера обычно является раздражение, скука, попытка уйти или обвинить. Это вполне объяснимо: кто же из нас любит критику? Особенно, если она составляет большую часть общения.

В любом человеке, как и в монете, есть две стороны. Одна – это его недостатки, другая – достоинства. И вы можете акцентироваться только на одной стороне, на недостатках, и получать в ответ не очень приятные эмоции, а можете – направить свой фокус внимания на его достоинства, которые однозначно есть, иначе бы вы не стали строить отношения с этим человеком. Понятно, что есть и раздражение и то, что не нравится в партнере, и тогда можно акцентироваться на том его поведении, где оно вам действительно нравится и радует.

Например, вы сетуете, что Ваш мужчина лежит на диване и ничего не делает. В Ваших представлениях он достоин похвалы и благодарности в том случае, если он сразу найдет работу, начнет получать большой доход и станет активным человеком, то есть не собой, а каким-то другим мужчиной. И подспудно он чувствует, что такой вот, какой есть, он Вам не сильно то и нужен и ценен. И его маленькие действия (помыл посуду, сходил за ребенком в сад и т.д.) подчас остаются не только незамеченными, но и вызывают обесценивающую реакцию (« Да ты сегодня ничего и не сделал толком»). И тогда у мужчины пропадает желание делать и такие мелочи тоже. Но если Вы начнете замечать и обращать внимание на то, что Ваш мужчина делает, даже в мелочах, он, чувствуя поощрение, захочет делать еще больше.

Критика действительно является мотивирующим фактором на короткое время, но оказывает разрушающее действие на психику, особенно если у человека низкая самооценка. Поощрение и поддержка, наоборот, вызывают прилив энергии и желание делать гораздо больше.

К сожалению, очень частой, даже менталитетной особенностью, является стратегия: «Если партнер (ребенок) делает плохо – надо его поругать, но если хорошо – то хвалить или поощрять совершенно необязательно, можно просто не обращать внимания».

Итак, задание для второго дня:

Найдите в партнере «20 причин его хорошести» - того, что Вам нравится в нем, чем Вы гордитесь, что доставляет удовольствие (возможно, какое-то времяпрепровождение вместе, или то, как он прекрасно чинит машину сам, или его прекрасное умение делать комплименты, или его потрясающее чувство юмора) или то, за что Вы ему благодарны. Если много недовольства и раздражения, то попробуйте выйти из позиции недовольной женщины и встать в некую позицию стороннего наблюдателя (можно это сделать прямо в пространстве – например пересесть на другое место, или перейти в другую комнату) и посмотреть на него глазами именно этого человека. И сегодня же сообщите своему мужчине, что вы его цените за… (и возьмите 3 пункта из составленного списка)

3 день:
Создавайте собственную нужность

Очень часто женская энергия растрачивается и уходит, когда женщина не ощущает своей нужности.

Тогда она пытается любыми способами (навязыванием, чрезмерным контролем, отказом от своих желаний в угоду мужчине) почувствовать себя нужной партнеру. И все эти способы дают ему понять, что эта женщина не ощущает своей собственной нужности и ценности.

Мне кажется, истинная женственность рождается при осознавании и принятии своей ценности и нужности. Нужности самой себе, в первую очередь.

Мы ошибочно полагаем, что принять нас и оценить должен кто-то другой. Но почему бы не начать этот процесс с себя. И тогда другие тоже будут обречены Вас принимать, ценить и нуждаться в Вас. Так как от другого этого можно ждать вечно, а менять себя – это то, что доступно прямо сейчас.

В чем же причины того, что Вы себе не нужны и не цените себя? Первый, кто начинает нас любить (или не любить), а от этого напрямую зависит ощущение своей нужности (или не нужности), – это папа с мамой. И первое, с чем имеет дело ребенок – это семья, которая готовит нас к выходу в мир. Есть замечательная метафора, которая мне очень нравится, что внутри человека есть эмоциональный сосуд, ждущий, чтобы его наполнили любовью. И когда малыш чувствует внимание, тепло, что его слышат, сосуд наполняется, и ребенок развивается нормально. Но если этот кувшин опустошается, возникают сложности. Это может происходить по нескольким причинам:
Невнимание («папа очень занят на работе, поэтому мы потом сходим в цирк, почитаем сказку на ночь, и ты расскажешь, как прошел твой день»).
Чрезмерные требования и критика («Ты должна получать одни пятерки и быть только успешной, чтобы не было стыдно перед соседями и учителями»).
Обесценивание потребностей и чувств ребенка («Тебе туда не надо», «Не смей на меня злиться», «Тебе не интересно будет этим заниматься»).
Жестокое обращение в семье (Причем здесь имеется в виду не только физические наказания, но и словесная агрессия – также способна оставлять множество травм в душе ребенка)

Итак, сегодняшний день и упражнение посвящены созданию Вашей нужности:

Упражнение выполняется в два этапа:

1 этап: Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте перед собой белый экран, разделенный вертикальной чертой на 2 части. Слева на экране вспомните себя в той ситуации, где вы наиболее остро чувствуете свою ненужность и одиночество (например, когда вы в пустой квартире или вам долго никто не звонит и т.д.). Представьте эту картинку нечеткой, черно-белой. А справа на экране — ситуацию успеха и удовлетворенности, в которой вы чувствуете и ведете себя по-новому, так, что ваше новое поведение дает вам полное ощущение своей нужности и ценности, и при этом помогает вам жить и достигать желаемого. Представьте эту картину ярко, красочно, наполненной звуками и запахами. Чем больше вы ее детализируете и раскрасите, тем лучше. Главное условие, чтобы в правой стороне экрана вы испытывали положительные эмоции, и вам хотелось бы там оказаться.

2 этап: Теперь наблюдайте, как левая (негативная) картинка уменьшается, блекнет и удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается, пока не займет весь экран.

Повторите эту смену картинок 2—3 раза. Зафиксируйте ситуацию своей ценности и возвращайтесь в эту комнату. Можете открыть глаза.

4 день:
Почувствуйте себя женственной

Осознание своей не женственности обычно затрагивает самые глубокие уголки души. Это и ощущение себя как будто не в своем теле; неловкость, когда носите женскую одежду и аксессуары; огромное количество стыда, которое сопровождает любые попытки выглядеть или ощущать себя женственно; сожаление, что не родилась парнем, поскольку эта роль гораздо привычнее и удобнее. И это жужжащая мысль: «Может быть, быть женщиной – это не для меня?». И это большая иллюзия.

Потому что рождаясь девочкой, Вы уже обладаете огромным потенциалом женственности. Но так вышло, что Ваша женственность, только начав проявляться, либо была не поддержана, либо запугана, либо застыжена кем-то очень значимым.

И для того, что вновь ощущать себя женственной, Вам придется раз за разом обращаться к той Вашей маленькой девочке. И вместе с ней вспоминать – какая она, Ваша женственность. И потихоньку признавать, что Ваша женственность вместе с этой маленькой девочкой – еще совсем крошечные и только начинают делать первые шаги. И здесь важно соблюдать несколько рекомендаций:

1. Признавать, что Вы только начинаете узнавать свою женственность и пока это нормально, не понимать, какая она и чего Вам хочется, как девушке (Состояние «незнания» - очень мощная штука, которая помогает узнавать свои желания гораздо лучше, чем если следовать каким-то стереотипам и шаблонам, лишь бы не признавать, что вы ничего в этом не смыслите).
2. Убрать всю критику в своем окружении относительно вашей зарождающейся женственности. Говорить: «Мне не нужна ваша критика. Если у вас есть, что сказать хорошего – говорите, если нет, то лучше тогда вообще промолчать. Критика – это не то, в чем я нуждаюсь. Мне сейчас нужна поддержка». Защищайте свою внутреннюю девочку. Когда –то ее некому было защитить, а теперь у нее есть Вы!

3. Ищите в Вашем окружении женственных девушек и женщин, от которых Вы ощущаете сильный заряд женственности и притягательности (неважно, как они выглядят и одеваются). Здесь важны Ваши ощущения. И спрашивайте у них, как им это удается, наблюдайте за ними, заряжайтесь энергией женственности.

Итак, упражнение для сегодняшнего дня:

Оно будет выполняться в два этапа:

1 этап: Найдите спокойное место, чтобы Вам ничего не тревожило. Примите удобную позу (лежа или сидя). И вспомните те моменты в вашем детстве, когда Вы только начинали проявлять свою женственность. Возможно, Вы крутились перед зеркалом в платьице, или расспрашивали взрослых: «Я красивая?», или получали свои первые комплименты от гостей или родителей, или хвастались новыми заколками подружкам. В общем, Ваша задача вспомнить эти моменты, когда вы ощущали себя настоящей девочкой и вспомнить те ощущения, которые сопровождали эти начинания. Запишите все, что сможете вспомнить.

2 этап: Прислушиваться к себе и своему телу. Сейчас эмоции обострены и ваше тело, если услышать, начинает само говорить о ваших желаниях и проявлять свою женскую сущность. Возможно, это желание потанцевать, или принять теплую ванну, или пофлиртовать. Реализуйте то, что оно просит, насколько это возможно.

5 день:
Научитесь выглядеть женственно

В информационных просторах существует один более или менее общий стереотип, как должна выглядеть, одеваться, двигаться, говорить и даже пахнуть настоящая женщина. Сведение всех образов женственности, которые могут быть весьма разными и многосторонними, к чему-то одному, вызывает внутренний протест или скуку.

Ваша женственность может отличаться от общепринятых рамок, и тем не менее именно она будет делать Вас естественной и притягательной.

Роль стереотипного восприятия тоже не стоит преуменьшать. Однако, если Вам не очень комфортно в юбке или в платье, то Ваша неловкость будет гораздо виднее, чем женственность. Или если Вам претит заниматься исконно женскими делами, например, готовкой, тогда не стоит себя насиловать, аргументируя это тем, что Вы становитесь более женственной. Любое насилие над собой лишь отдаляет Вас от себя. Возможно, чем больше Вы будете узнавать про свою женственность, тем более четким и ясным будет складываться Ваш женский облик и стиль поведения.

И сегодня я предлагаю стать Вам исследователем именно Вашей женственности. А именно, того, как она выглядит, двигается, и какой стиль одежды она выбирает.

Упражнение для 5 дня:

Оно будет проходить в 3 этапа:

1. **Найдите 7 женских образов**, типажей, которые Вам наиболее близки, приятны и вызывают уважение и восхищение. Важно, чтобы Вам нравилась не одна какая-то черта, а целый гармоничный образ (Возможно это актриса, или певица, а может, это Ваша соседка или подруга). Выпишите их на лист бумаги.
2. Напротив каждой из них **выделите по 5 (можно больше), свойств**, умений, которые Вас больше всего восхищают и притягивают в этом образе (например, кокетство, умение флиртовать, спортивность,

улыбка, плавность или резкость движение и т.д.). Скорее всего, какие-то качества будут повторяться. Возьмите на заметку пару таких качеств.

3. **Придумайте, как у себя Вы сможете воплотить эти качества в своей жизни.** Важно написать не менее 5 способов достигнуть желаемого. Например, Вам нравится прямая осанка и плавность движений. Итак, способы, которыми Вы можете это внести в свою жизнь.
   1. Пойти на танцы: стрип-пластика или танцы живота отлично развивают и то и другое.
   2. 15 минут в день тратить на выработку красивой походки, обращая на это пристальное внимание.
   3. Заснять на видео свою походку, чтобы была возможность увидеть, что бы я хотела изменить в ней.
   4. Поход в тренажерный зал с тренером, и акцентированная работа над осанкой.
   5. Введение в питание большого количества кальцийсодержащих продуктов (творог, молоко и т.д.)
   6. Старый добрый способ ходьбы с книгой по дому. Когда будет хорошо получаться, можно усложнять задания, приседая и танцуя с ней.

6 день:
Создайте вокруг себя мужское окружение

Если у Вас нет партнера, но Вы бы хотели быть в отношениях с мужчинами, то было бы очень полезно создать вокруг себя мужской круг. Проблема большинства женщин, которые не умеют общаться с мужчинами, что они ищут сразу партнера чуть ли не на всю жизнь. Мужчины же сразу считывают это желание интуитивно и куда-то испаряются, потому что только успев появится в жизни женщины, они как- будто подписываются под негласным договором быть всегда рядом. А любая несвобода отпугивает.

Иногда, встретив того самого партнера, с которым бы хотелось построить отношения, у женщин далеко не всегда хватает банальных навыков общения с мужским полом, и это сопровождается ощущением неловкости, стыда и собственной незначимости и непривлекательности.

Итак, создание круга мужчин служит нескольким целям:

1. Вы учитесь общаться, так сказать, тренируете навыки общения с мужчинами, чтобы не проваливаться от стыда под стол при появлении симпатичного Вам объекта. И тем самым значительно уменьшаете уровень тревоги при общении с мужским населением планеты.
2. Вы узнаете мир мужчин, чем они живут, чем интересуются, что для них важно в отношениях. Их мир сильно отличается от женского, но не менее интересен.
3. Вы перестаете воспринимать всех мужчин как объект для свадебной церемонии и вечной жизни рядом с Вами. И начинаете понимать, что с мужчинами можно строить самые разные отношения: от самой искренней дружбы до большой любви.
4. Образуя мужской круг, Вы тем самым неизбежно получаете подтверждения своей привлекательности и ценности, что тоже, согласитесь, немаловажно. И также, получаете обратную связь от мужского мира: какая Вы как женщина, как Вы взаимодействуете с

мужчинами, что их привлекает в Вас, а что, наоборот, отталкивает. И появляется возможность корректировать свое поведение.

Проверено, что при наличие мужского круга Ваша женственность неизбежно начинает расцветать и играть новыми яркими красками. Вы сами создаете, буквально, райские условия для того, чтобы она могла вырастать, узнавать себя и развиваться.

Итак, упражнение для 6 дня плавно вытекает из темы:

Ваша задачка найти 3 мужчин (это могут быть социальные сети, газеты, сайты для знакомства, для самых смелых – это знакомство вживую в очереди, в магазине и т.д.), и завязать с ними общение. Ваша основная цель – тренировать умение общаться с мужским миром. При этом важно быть в активной позиции, а не ждать, пока познакомятся с Вами. Ведь ждать можно бесконечно долго. А хотите научиться общаться и выстраивать отношения именно Вы. Так что полный вперед!!!

7 день:
Получайте мужскую поддержку

Как часто мы слышим подобные фразы: «настоящие мужчины перевелись», «мужчины измельчали», «все приходится делать самой».
Давайте попробуем сегодня посмотреть на это с другой стороны: «А что я такого делаю, что мужчина не дает мне поддержку?».
Зачастую есть та доля действий, слов, эмоций, состояний, которое женщина вкладывает в отношения, чтобы не получать поддержку. И обычно это происходит абсолютно бессознательно и на выходе получает лишь отсутствие поддержки и грустной мыслью идет: «опять все самой».
Причин того, почему Вы не умеете брать поддержку, может быть несколько:

1. Привычный пример сильной мамы (бабушки или других значимых женщин), которая справлялась со всем одна. Причем не важно, был в семье мужчина или нет. Если был, то его попытки отвоевать мужскую роль и силу, скорее всего, обесценивались и сводились на нет.
2. Привычный пример беспомощной мамы (бабушки или других значимых женщин), которая была настолько слабой, что ни о какой власти и силе не могло быть и речи. И, вытекающее отсюда, естественное желание девочки быть не такой, как мама.
3. Поощрение в семье только силы и самостоятельности. Тогда как слабость или нужда в помощи беспощадно высмеивалась или ощущалась как нечто унизительное. Проявить слабость означало «стать тряпкой»

По итогам оказывается, что просить о поддержке настолько непросто, стыдно или небезопасно, что действительно проще все сделать самой. Вот так и появляется та самая привычка быть «сильной женщиной».

На самом деле, у меня много уважения к женской силе, она дает множество бонусов. И она, действительно, актуальна, когда Вы остаетесь совсем одна, нет ресурсов для помощи или ситуация требует решительных и кардинальных действий в короткие сроки. **Но когда это становится единственной стратегией в отношениях с мужчинами, тут, как и в любом**

перекосе, возникают неприятные последствия в виде усталости, разочарования и подавленности.

И было бы полезным развивать и другую сторону взаимодействия, когда Вы, нуждаясь в помощи, поддержке или просто моральном пребывании рядом, учитесь признавать себя слабой (при это не осуждая себя), просить о помощи мужчину и при этом не чувствовать свое уязвленное самолюбие. Тогда у вашего партнера появляется шанс быть Вам нужным. **Любой мужчина чаще всего не догадывается о том, что Вы нуждаетесь в помощи. И пока Вы не скажете ему об этом, он не узнает о ваших потребностях.**

Когда женщина сильна и может все сама, при этом не преминет об этом упомянуть при каждой возможности, тогда мужчина чувствует себя бесполезным и ему трудно выдерживать это чувство. Как вариант развития, рождаются два направления, что он может делать в этом случае: либо становится «ленивым тюфяком», подтверждая картинку мира женщины о том, что мужчины бесполезны и нужно делать все самой, либо он начинает с ней конкурировать и таки отстаивать свое право на власть в доме, и это, как правило, также заканчивается конфликтами.

Научившись признавать себя нуждающимися в помощи и умеющими просить о помощи, вы приобретаете сразу два механизма взаимодействия. Быть сильной (это Вы уже умеете) и быть слабой (что будет улучшать ваши взаимодействия с противоположным полом).

Пожалуй, самое сложное в том, чтобы научиться просить о помощи – это признать, что быть слабой и нуждающейся – это НОРМАЛЬНО! Любой человек время от времени нуждается в поощрении, поддержке, помощи.

Итак, упражнение для 7 дня:

Составьте список 10 действий, которые Вам тяжело делать самой (например, сориентироваться с улицей, вкрутить лампочку, донести пакеты из магазина, и т.д.). Это могут быть те действия, которые Вы привычно выполняете сама, но при этом Вам неудобно, тяжело, плохо.

Из этого списка выберите 3 пункта и сегодня попросите о помощи своего мужчину, или просто прохожих мужчин. Три следующих дня выполняйте все остальные пункты списка. При этом важно считывать свои ощущения, когда мужчины откликаются на ваш призыв о помощи.

Начало пути…

Надеемся, данное руководство было Вам полезно и Вам удалось погрузиться в глубины своей женственности и узнать про нее больше.

Хочется поддерживать Вас в таком вашем удивительном исследовании себя и своей женской природы. И, если вдруг, что-то не получается и не выходит, не опускайте руки. В этом случае, это лишь еще один шажок на пути к Вашей женственности. Думая, исследуя, ошибаясь, продвигаясь в этой теме Вы обречены в итоге открывать себя новую, женственную, загадочную и великолепно естественную. Если Вы уже начали этот путь, то Вам трудно будет остановится, потому что за каждым поворотом открываются новые виды и горизонты Вас самой. И Вы с каждым днем будете наблюдать изменения, которые происходят с Вами и вашим окружением, и с реакцией на Вас тех мужчин, которые до этого даже и не взглянули бы на Вас. Естественная женственность притягивает, манит, очаровывает и никого не оставляет равнодушным. Поэтому желаем новых открытий в себе и своей женственности.

Спасибо, что посвятили кусочек своей жизни этой книге и себе!

Об авторах книги

Ксения Луценко.

Практикующий психолог, тренер, коуч, автор нескольких обучающих программ для женщин.

Я замужем, живу в городе Мурманск.

В психологию меня привело желание помогать и быть полезной, спустя 6 лет практики я понимаю, что помогать людям в их духовном саморазвитии — это действительно мое призвание.

Основные направления, в которых сейчас работаю:

- женско — мужские отношения (также возможна работа в парах);

- работа с неуверенностью, страхами;

- работа с детской травмой (проживание трудных моментов детства).

Закончила МГГУ в 2006 году по специальности «педагог - психолог». После этого прошла обучение по направлениям «НЛП — практик», «НЛП — мастер», «ораторское искусство» в мурманском центре НЛП, также сейчас я заканчиваю обучение по гештальт — терапии в мурманском психологическом центре «Здесь и. Теперь» и обучаюсь на специализации по семейной интегративной терапии.

Работала в центре социального обслуживания молодежи.

Сейчас консультирую и веду психотерапевтические группы на базе центра «Здесь и. Теперь». В данный момент использую гештальт - подход, так как для меня он очень бережен и аккуратен в работе с самыми ценными переживаниями человека. А когда есть бережность и безопасность — гораздо проще раскрываться и проживать трудные моменты своей жизни.

Елизавета Колесникова.

Автор проекта «Женская Школа».

Основные направления, которыми я сейчас занимаюсь — это инфо продюсирование, интернет-продажи и развитие этого проекта. Являюсь владельцем собственного интернет-магазина по продаже натуральных волос, который работает с 2012 года. Так же являюсь соавтором некоторых обучающих программ для женщин.

В данный момент работаю больше в области инфо продюсирования - занимаюсь раскруткой и продвижением авторов в интернет-сети, считаю, что у меня уже есть достаточно неплохой опыт в этой области.

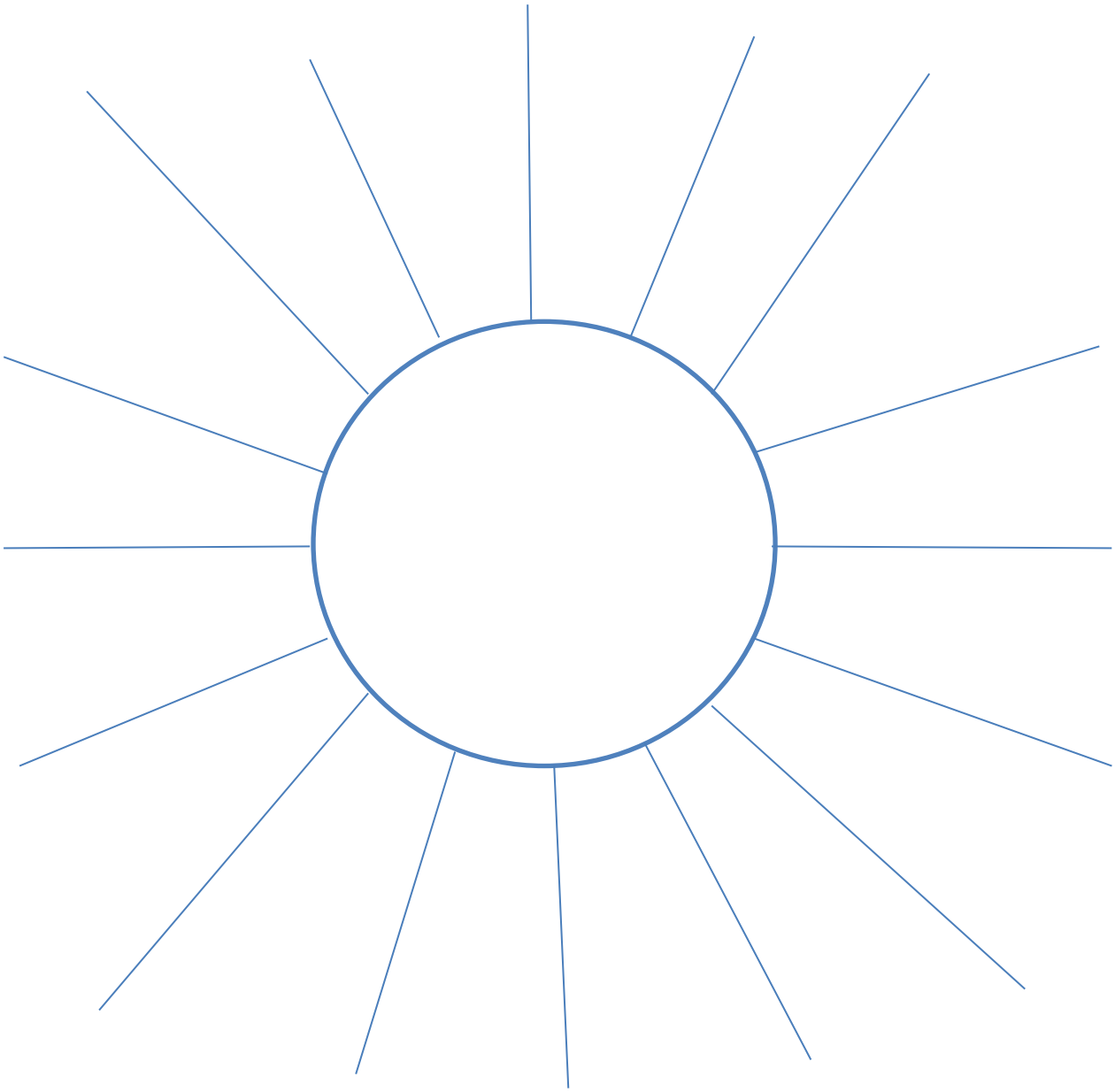
Интернетом и заработком в нем начала интересоваться в 2010 — 2011, после рождения малыша. Начиналось все с группы в VK, это была группа с совместными закупками с зарубежных сайтов. В феврале-марте 2012 года я открыла интернет-магазин.

Самым своим большим достижением в жизни считаю рождение любимого сына. Также горжусь тем, что у меня есть свой интернет-бизнес, горжусь тем, что умею находить решения даже из самых сложных задач, которых, кстати, у любого предпринимателя возникает немало.

Сейчас я продолжаю расти и развиваться в области инфо продюсирования, всегда держу на рабочем столе большое количество книг и изучаю их, прохожу обучающие программы по продюсированию и интернет продажам, слушаю вебинары, постоянно участвую в тренингах и выискиваю новые методики, чтобы применять их в своем бизнесе. А главное, я готова делиться этими наработками, и помогать Вам тоже развиваться, вместе со мной.

ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ
(распечатайте эти страницы для выполнения заданий)

Упражнение №1 (страница 3) ***«Солнце»***



Упражнение №2 (страница 6) ***«20 причин его хорошести»***

Упражнение №5 (страница 12)

«***Учимся выглядеть женственно»***

Образы. Типажи, личности, которые восхищают	5 умений, качеств, которые восхищают	5 способов достижения, одного качества	5 способов достижения, одного качества

							5 способов достижения, одного качества
							5 способов достижения, одного качества
							5 способов достижения, одного качества

Упражнение №7 (страница 16)

«Получайте мужскую поддержку»

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

✓ _____
✓ _____
✓ _____