

«ЖЕНЩИНА НОВОГО ВРЕМЕНИ»

психологическое сопровождение от эксперта
Светланы Шебестиковой

для глубокой внутренней трансформации
женщин 30-50 лет

Построй здоровые и счастливые отношения
с мужчиной, где ты любима, через раскрытие своей
женской силы

- ✓ без выгорания
- ✓ без обесценивания
- ✓ без необходимости доказывать и соответствовать чужим ожиданиям афона "должна"

Если ты здесь — значит, ты уже многое пробовала

Ты умная, успешная, развивающаяся женщина.

Ты умеешь справляться, принимать решения, быть сильной.

Ты знаешь, что любовь возможна.

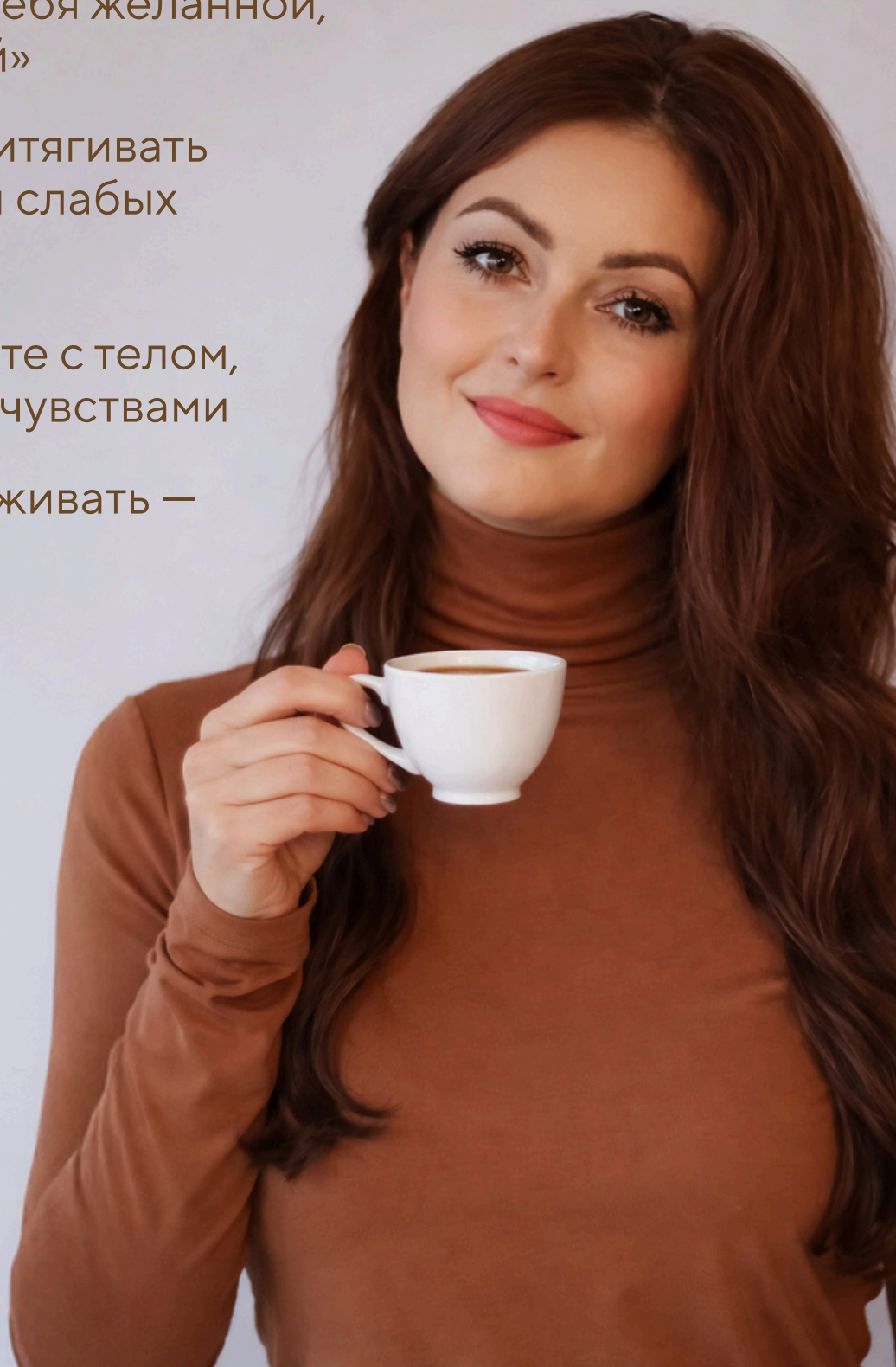
Но снова и снова сталкиваешься с тем, что:

- ✓ рядом нет того, с кем можно расслабиться
- ✓ отношения либо не складываются, либо требуют слишком много сил
- ✓ внутри есть тишина, которую не заполняют ни работа, ни достижения
- ✓ в теле много напряжения, которое не снимается отдыхом

★ Ты не ищешь «женские практики ради практик». Ты ищешь **глубину, результат и настоящие изменения.**

ТЫ ХОЧЕШЬ:

- ✓ отношений, где о тебе заботятся, а не ты тащишь
- ✓ быть мягкой, не теряя силы и достоинства
- ✓ чувствовать себя желанной, а не «удобной»
- ✓ перестать притягивать холодных или слабых мужчин
- ✓ жить в контакте с телом, желаниями и чувствами
- ✓ перестать выживать — и начать жить



Эта программа для тебя, если...

Ты устала от эмоциональных качелей и неопределённости

Замечаешь, что притягиваешь холодных, недоступных или слабых мужчин

Часто оказываешься в роли «мамы», «спасателя», «опоры»

Боишься близости и одиночества одновременно

Хочешь любви, но не ценой себя

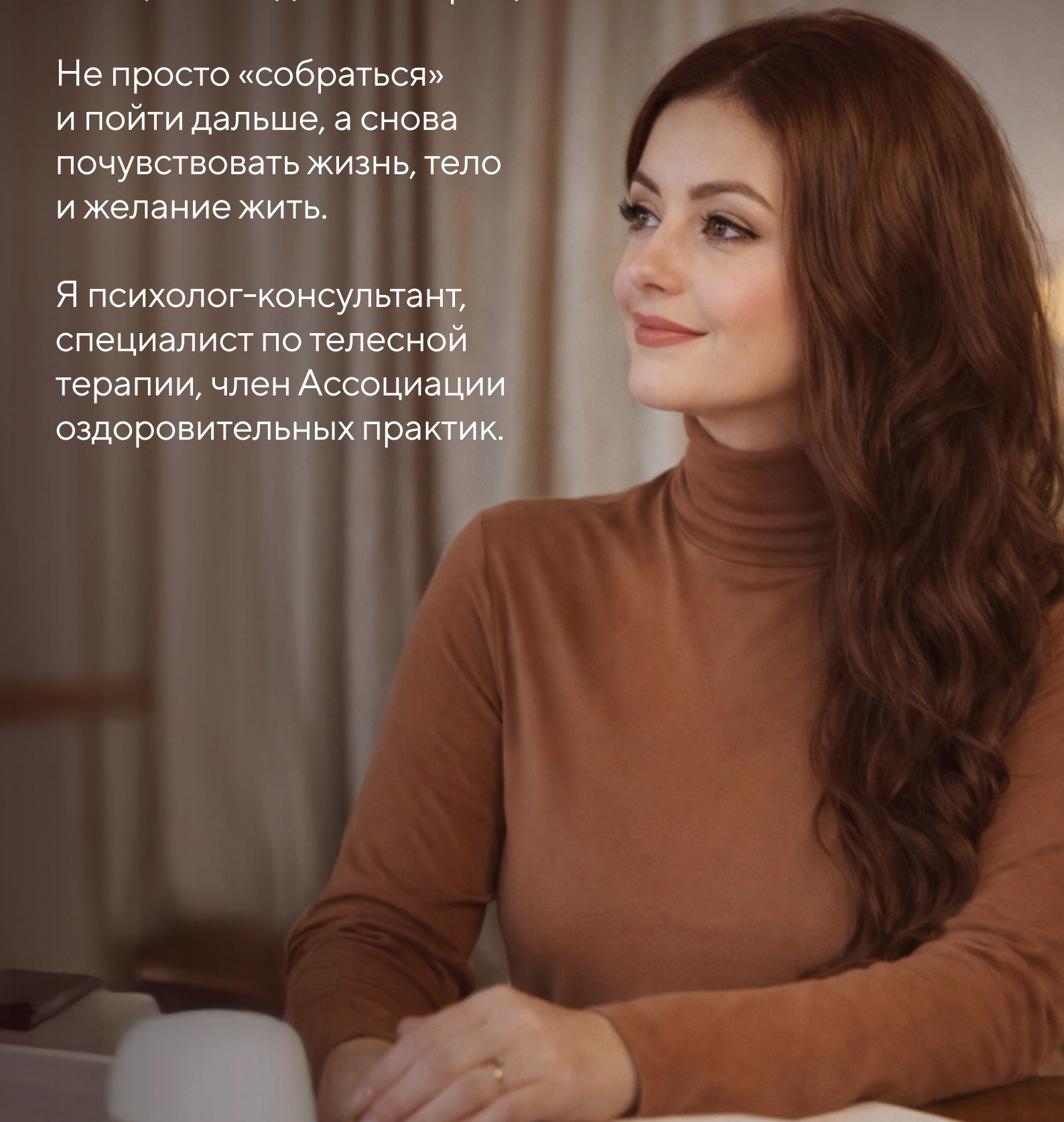
Хочешь быть счастливой женщиной, а не вечно «сильной»

Меня зовут Светлана

Я здесь, чтобы помочь тебе вернуть себя —
так, как когда-то возвращала себя я.

Не просто «собраться»
и пойти дальше, а снова
почувствовать жизнь, тело
и желание жить.

Я психолог-консультант,
специалист по телесной
терапии, член Ассоциации
оздоровительных практик.



В мою жизнь психология
пришла **не из интереса,
а из боли.**

Через абьюзивные созависимые отношения,
предательство, через состояние, когда лежишь
в ванной на холодном полу и не понимаешь, как
жить дальше.

Точка разворота случилась тогда,
когда в ванную зашла моя маленькая
дочь и легла рядом со мной на
холодный кафель.

И я поняла главное:

★ **Боль живёт не только в голове —
она живёт в теле.**

Когда мы работаем и с психикой,
и с телом — происходит настоящее
исцеление.

СЕГОДНЯ МОЯ МИССИЯ —

Бережно и глубоко помогать женщинам выходить из боли, напряжения и одиночества и возвращаться к себе — через тело, осознанность и внутреннюю опору.



КОМУ Я МОГУ ПОМОЧЬ

- ★ Я работаю с женщинами **30–55 лет**, которые устали быть сильными и хотят наконец почувствовать:

“ «Со мной всё в порядке. Я — женщина. И этого достаточно».

ЕСЛИ ТЫ:

- ✓ путаешь любовь с болью
- ✓ боишься близости и одиночества одновременно
- ✓ живёшь в постоянном напряжении
- ✓ хочешь любви, лёгкости и опоры
- ✓ чувствуешь, что сама не вытащишь эту глубину

— Я РЯДОМ.

Что такое программа

«ЖЕНЩИНА НОВОГО ВРЕМЕНИ»

★ Это психологическое сопровождение,
где мы шаг за шагом:

— снимаем хроническое
напряжение и броню

— возвращаем контакт с телом
и чувствами

— выходим из сценариев «я всё
сама» и созависимости

— формируем внутреннюю опору
и самооценку

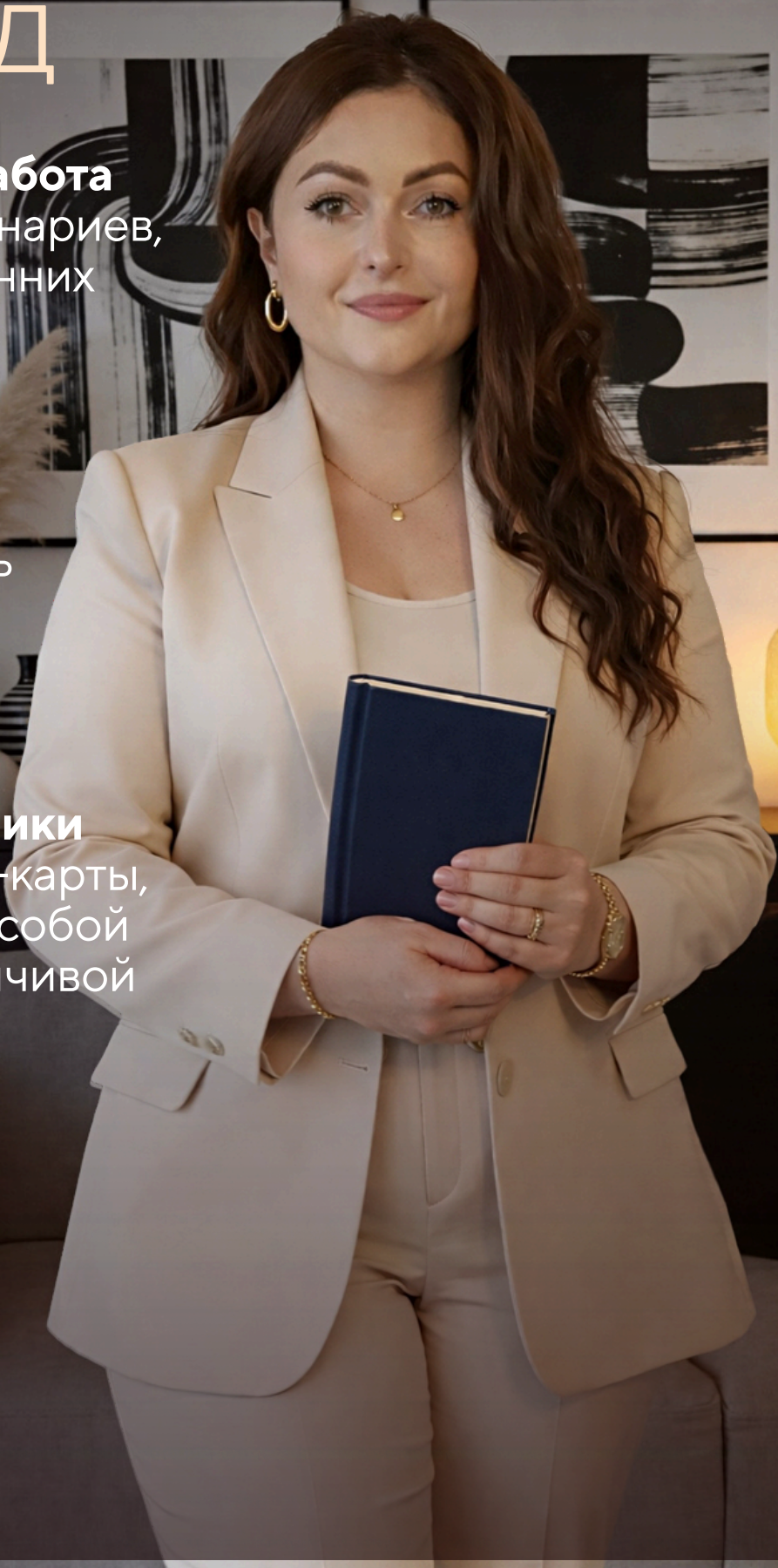
— учимся строить зрелые,
спокойные отношения

Это не мотивация.

Это глубокая работа с
психикой и телом – бережная,
живая и честная.

В ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ — МОЙ УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД

- ★ **Психологическая работа**
— для осознания сценариев,
убеждений и внутренних
конфликтов
- ★ **Телесная терапия**
— чтобы освободить
напряжение, вернуть
чувствительность и
живость
- ★ **Ассоциативные и
интегративные техники**
— арт-терапия, МАК-карты,
практики контакта с собой
для глубокой и устойчивой
трансформации



ЧТО ТЕБЯ ЖДЕТ

Описание программы

МОДУЛЬ 1. Диагностика и раскрытие точки А

Цель: Выявить внутренние сценарии, которые мешают строить здоровые отношения.

Темы:

- ✓ почему повторяются одни и те же сценарии в отношениях
- ✓ внутренняя установка «я сильная, я справлюсь сама»
- ✓ выбор эмоционально недоступных или слабых мужчин
- ✓ самооценку и внутренние ограничения

Результат:

Ты начинаешь ясно видеть, почему в твоей жизни повторяются одни и те же отношения, и поймешь что нужно изменить.

МОДУЛЬ 2. Женская внутренняя опора

Цель: Снизить внутреннее напряжение и вернуть чувство устойчивости и безопасности.

Темы:

- ✓ работа с хроническим напряжением и выгоранием
- ✓ формирование внутренней опоры
- ✓ личные границы и самооценку
- ✓ выход из сценария «тащить всё на себе»

Результат:

Ты перестаёшь жить в постоянном напряжении и начинаешь опираться на себя спокойно и уверенно.

МОДУЛЬ 3. Новая энергия отношений

Цель: Изменить бессознательные сценарии выбора партнёра и построения отношений.

Темы:

- ✓ сценарий «я даю больше, чем получаю»
- ✓ выход из созависимых паттернов
- ✓ привлечение эмоционально зрелых мужчин
- ✓ формирование новой динамики отношений

Результат:

Ты начнешь привлекать мужчин готовых к здоровым отношениям и выходишь из сценария “я всё сама”

МОДУЛЬ 4. Женская сила слова: мягко и уверенно

Цель: Научиться выражать свои желания и потребности без давления и чувства вины.

Темы:

- ✓ формирование мягких, но чётких границ
- ✓ экологичное выражение желаний
- ✓ сохранение самоценности в диалоге
- ✓ зрелая коммуникация в отношениях

Результат:

Ты умеешь говорить о своих желаниях так, чтобы тебя слышали и уважали.

МОДУЛЬ 5. Раскрытие женской энергии

Цель: Восстановить контакт с телом и естественным женским состоянием.

Темы:

- ✓ снятие телесных зажимов
- ✓ расслабление и чувствительность
- ✓ сохранение самооценности
контакт с сексуальной энергией
- ✓ привлекательность без усилий

Результат:

Ты чувствуешь тело, живость и естественную притягательность без необходимости что-то доказывать.

МОДУЛЬ 6. Внутренний баланс в любви

Цель: Выйти из страха близости и эмоциональной зависимости.

Темы:

- ✓ страх одиночества и привязанность
- ✓ прекращение эмоциональных качелей
- ✓ способность принимать заботу
- ✓ внутренний баланс и устойчивость

Результат:

Ты остаёшься собой в близких отношениях, без тревоги и зависимости в гармонии и балансе

МОДУЛЬ 7. Создание пространства для зрелых отношений

Цель: Сформировать готовность к стабильным и тёплым отношениям.

- Темы:**
- ✓ модель здоровых, зрелых отношений
 - ✓ умение принимать любовь и внимание
 - ✓ внутренняя и внешняя готовность к отношениям
 - ✓ выбор мужчин зрелого формата

Результат:

Ты внутренне готова к отношениям, в которых есть забота, уважение и стабильность.

МОДУЛЬ 8. Закрепление результата и новая реальность

Цель: Интегрировать изменения в реальную жизнь и отношения.

Темы:

- ✓ применение новой стратегии в отношениях
- ✓ осознанный выбор партнёра
- ✓ поддержание внутренней мягкости и ценности
- ✓ долгосрочное видение отношений

Результат:

Ты устойчиво живёшь в новом состоянии и строишь отношения без напряжения и самообесценивания.

После программы ты

Ты перестаёшь жить в напряжении и контроле. Внутри появляется спокойная, устойчивая опора: **я достойна наилучшего**

Ты:

- чувствуешь своё тело, желания и границы
- больше не доказываешь ценность через силу и достижения
- возвращаешь мягкость, не теряя внутренней силы
- выходишь из роли «я всё сама» и «спасатель»

В ОТНОШЕНИЯХ:

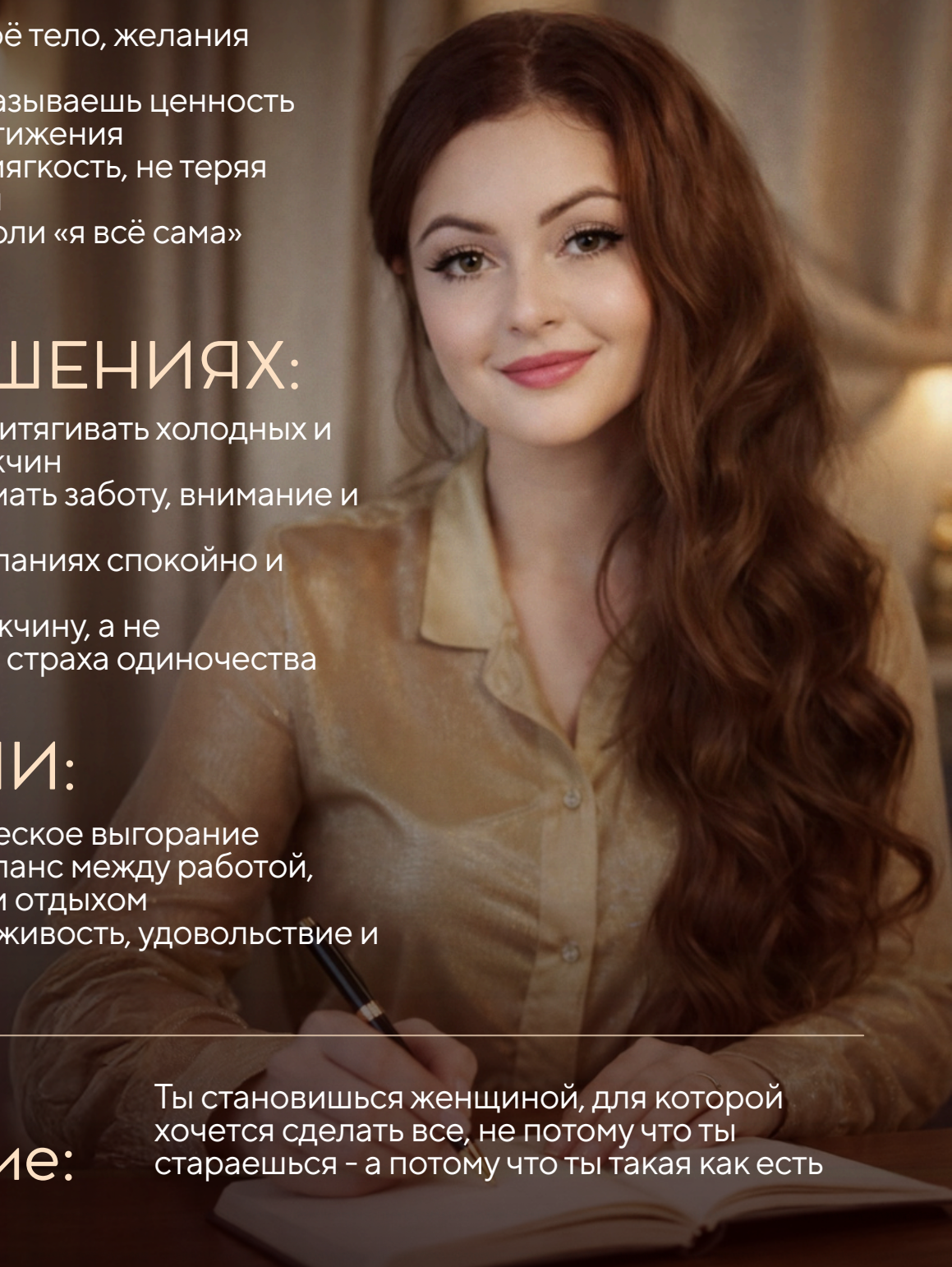
- перестаёшь притягивать холодных и недоступных мужчин
- умеешь принимать заботу, внимание и инициативу
- говоришь о желаниях спокойно и уверенно
- выбираешь мужчину, а не соглашаешься из страха одиночества

В ЖИЗНИ:

- уходит хроническое выгорание
- появляется баланс между работой, личной жизнью и отдыхом
- возвращается живость, удовольствие и интерес к жизни

Главное изменение:

Ты становишься женщиной, для которой хочется сделать все, не потому что ты стараешься - а потому что ты такая как есть



Истории трансформаций моих клиентов

Я работаю с женщинами в моменты, когда внешне всё выглядит «нормально» или даже успешно, а внутри — усталость, потеря себя и ощущение, что так больше нельзя.



АННА, 38 ЛЕТ

Из абьюзивных отношений — в опору на себя

Запрос:

Истощение после токсичных отношений.
Недоверие к себе, ощущение, что она «недостойна любви».
Тело постоянно в напряжении, страх остаться одной.

Работа:

- телесная терапия (тело хранило всю не прожитую боль)
- работа с убеждениями через МАК-карты
- восстановление границ и контакта с собой

Результат (10 сессий):

Анна вышла из абьюзивных отношений, начала жить самостоятельно, впервые почувствовала внутреннюю опору и спокойствие.

Слова клиентки:

«Я впервые почувствовала, что могу сама — и мне от этого не страшно, а хорошо».



МАРИНА, 42 ГОДА

От прокрастинации и страха — к уверенности и росту

Запрос:

Застывание, прокрастинация, страх неопределённости.
Доход и карьера «на месте», ощущение, что она тормозит себя.

Работа:

- поиск глубинной причины прокрастинации
- работа со страхом видимости и успеха
- телесные и арт-терапевтические практики

Результат:

Повышение, новые проекты, уверенность в своих решениях.
Состояние: «я имею право хотеть и идти дальше».

Слова клиентки:

«Меня как будто переписали».

Возможно, у тебя остались вопросы

Насколько индивидуально подбирается программа под мою ситуацию?

Каждая сессия строится под тебя. Нет шаблонных упражнений или универсальных решений. Мы учитываем твою историю, желания, ограничения и темп — и вместе создаём твой путь трансформации.

Я уже работала с психологами. Чем эта программа отличается?

Здесь мы работаем не только с головой, но и с телом. Потому что именно в теле живёт непрожитая боль, напряжение и старые реакции. Когда подключается тело — изменения становятся глубже и устойчивее, а не заканчиваются на уровне понимания.

А если у меня нет отношений — программа мне подойдёт?

Да. Мы работаем не с мужчиной, а с твоим внутренним сценарием. Именно он определяет, кто появляется рядом и какие отношения складываются. Меняется сценарий — меняется и реальность.

Сколько времени нужно, чтобы увидеть результат?

Первые изменения ты почувствуешь уже в процессе: в теле, в состоянии, в реакциях. Программа длится 8 недель — этого достаточно, чтобы запустить глубокие и реальные сдвиги.

Почему мне можно доверять

1. Я прошла этот путь сама

Я знаю, каково терять себя, жить в тревоге и постоянном напряжении. Я восстановила внутреннюю опору и научилась строить жизнь без боли и давления — и теперь могу вести тебя за руку через этот процесс.

2. У меня есть профессиональная подготовка

Я психолог-консультант и коуч, работаю с когнитивно-поведенческими и телесными практиками. Мои методы проверены на реальных женщинах и дают устойчивые результаты.

3. Я создаю безопасное пространство

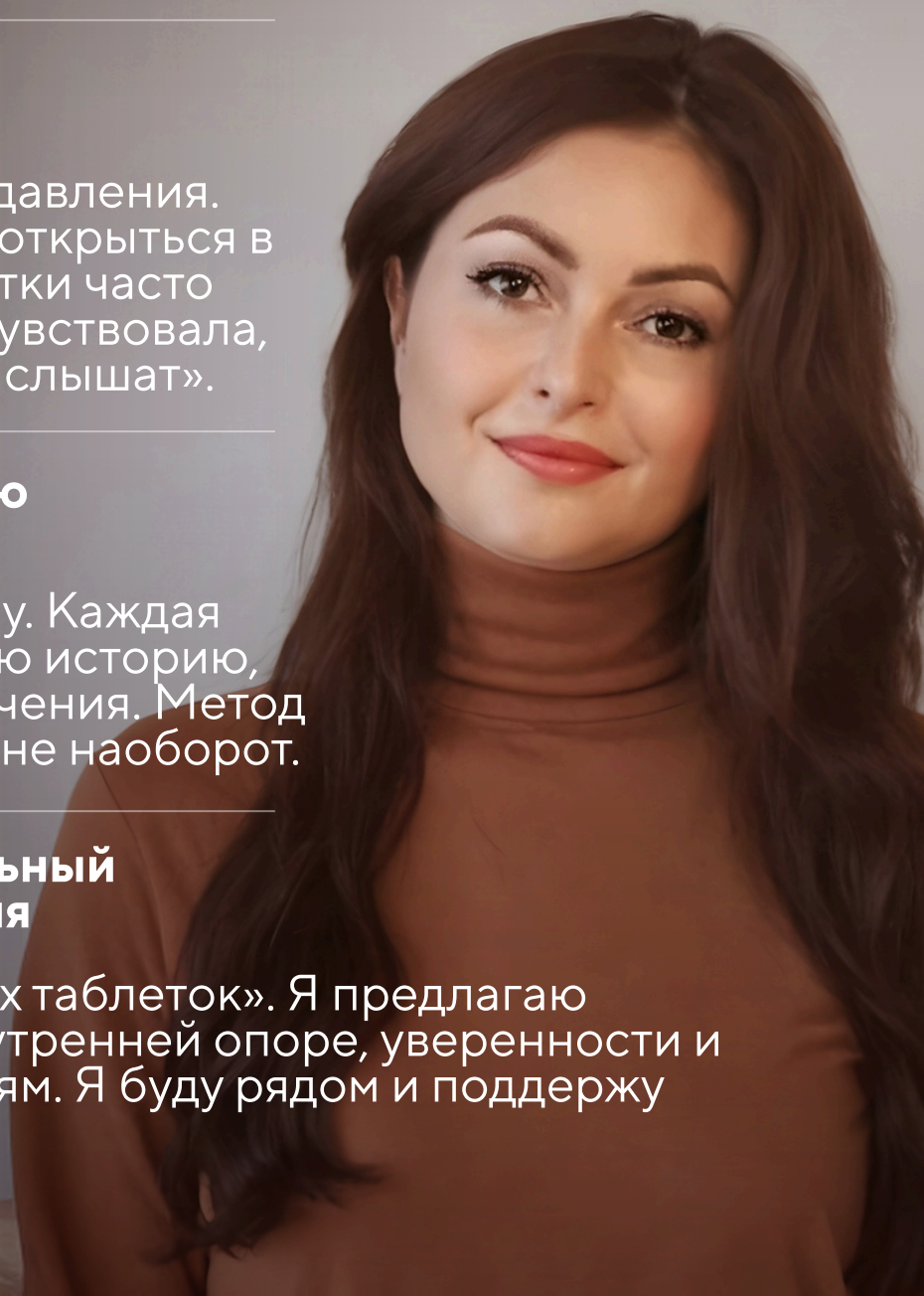
У меня нет осуждения и давления. Каждая клиентка может открыться в своём темпе. Мои клиентки часто говорят: «Впервые я почувствовала, что меня действительно слышат».

4. Программа полностью индивидуальна

Я не работаю по шаблону. Каждая сессия строится под твою историю, твои цели и твои ограничения. Метод подбирается под тебя, а не наоборот.

5. Моя ценность — реальный результат, а не обещания

Я не продаю «волшебных таблеток». Я предлагаю честный путь к твоей внутренней опоре, уверенности и гармоничным отношениям. Я буду рядом и поддержу тебя на каждом шаге.



ГОТОВА ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?


если хочешь строить зрелые и спокойные отношения
без борьбы и компромиссов - время действовать.

Начни с бесплатной
индивидуальной сессии диагностики

Мы разберём твой текущий сценарий отношений, точки боли и внутренние блоки. Ты увидишь, что мешает быть спокойной, любимой и уверенной, и получишь первый шаг к трансформации.

На сессии ты:

- ✓ Поймёшь, почему повторяются одни и те же сценарии
- ✓ Увидишь свои настоящие потребности и желания
- ✓ Получишь рекомендации, как выйти из тревоги и вернуть внутреннюю опору

Не откладывай счастье на потом 
чтобы записаться - пиши мне в директ инстаграм

НАПИСАТЬ