

# Я СВОБОДЕН

## СПОКОЙНАЯ СИЛА: ВЗРОСЛОЕ ЛИДЕРСТВО БЕЗ ПЕРЕГРУЗА

Глубинная программа личной трансформации с индивидуальным сопровождением для предпринимателей и лидеров 35–45 лет

**от Алексея Мицинского**

Станьте лидером, который живет не в режиме «я все тащу», а управляет жизнью и бизнесом **спокойно и ясно.**

- ✓ Без хронического контроля, тревоги и переработки
- ✓ Без потери энергии
- ✓ Без внутренней борьбы

---

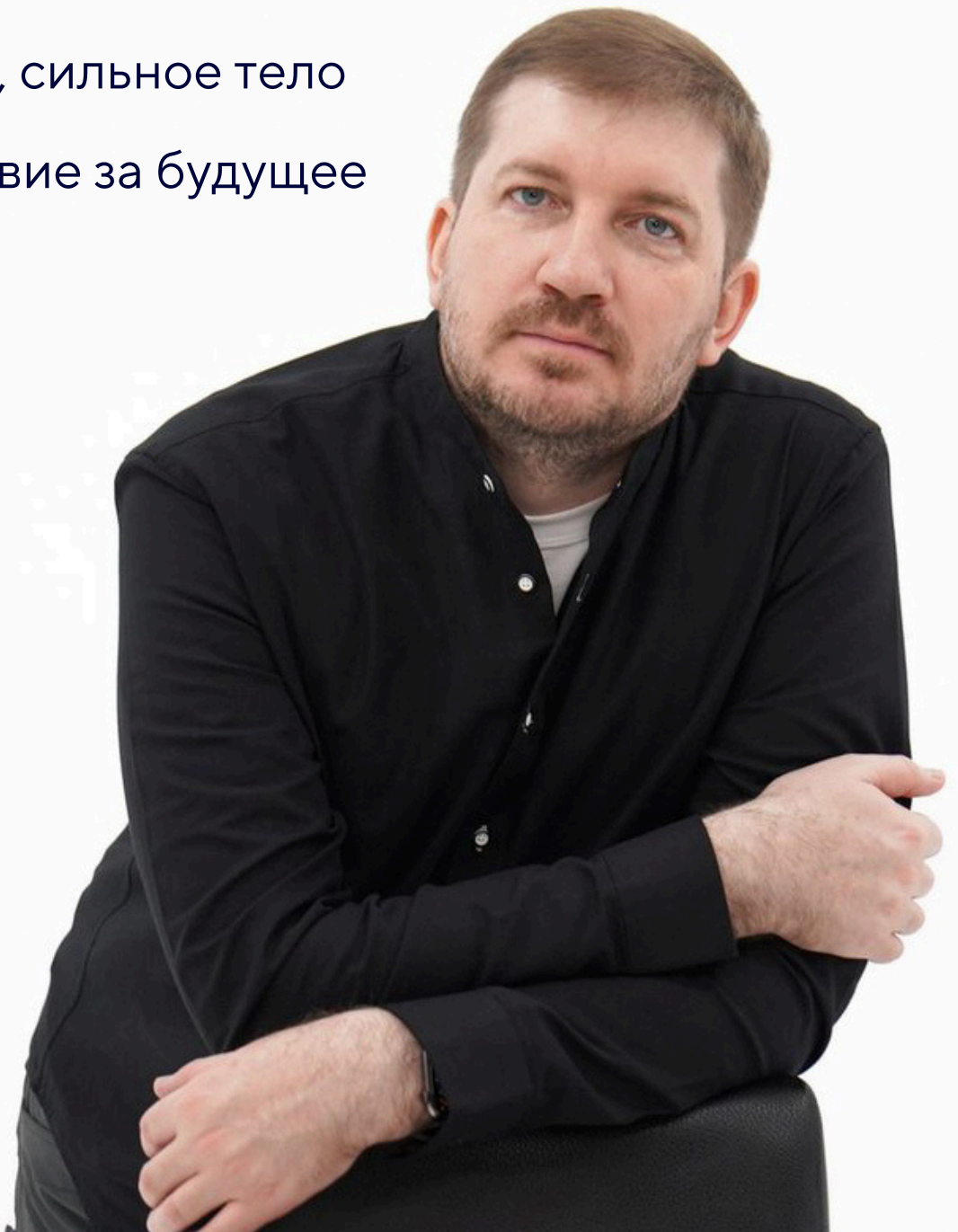
★ Выход на качественно новый уровень зрелости и свободы, который отражается как на бизнесе, так на семье и на физических ощущениях



# Когда человек приходит ко мне в работу, он уверен: с целями у него всё ясно.

| Мы начинаем разбор - и на первый взгляд запросы звучат просто и понятно.

- ✓ Хороший доход
- ✓ Рост в бизнесе
- ✓ Гармоничные отношения с ребенком и близкими
- ✓ Здоровое, сильное тело
- ✓ Спокойствие за будущее



# НО ОНИ ТАКЖЕ ЧУВСТВУЮТ

Чтобы прийти к этим целям, **недостаточно просто «делать больше».**

Внутри будто нет устойчивой опоры.  
Иногда сложно даже словами объяснить, *чего именно не хватает.*

## ВОЗМОЖНО, ВЫ УЗНАЁТЕ СЕБЯ В ЭТОМ:

- ✓ Хочется найти внутренние смыслы, а не просто бежать к результату
- ✓ Вернуть энергию и интерес к жизни
- ✓ Почувствовать опору внутри, а не только снаружи
- ✓ Убрать то, что мешает двигаться — тревогу, внутренний шум, сомнения
- ✓ Снова быть в состоянии «я живу, а не выживаю»

Эти цели сложно сформулировать, но именно без них внешние достижения даются слишком высокой ценой.

# Когда появляется внутренняя опора, всё меняется.

Ваши цели начинают достигаться **легче**, без постоянного напряжения и выгорания

## Вы получаете:

- ✓ Уверенность в завтрашнем дне
- ✓ Устойчивость и азарт в ежедневных вызовах
- ✓ Энергию, которая не заканчивается после очередного рывка
- ✓ Ясное понимание: *я справлюсь, у меня получится*

## А вместе с этим —

Реальные, конкретные результаты в бизнесе и жизни, которые больше не рушатся при первом стрессе.

*Но без обретения внутренней опоры и силы - гонка достижений превращается в ад постоянных неудач... Скорее всего вы уже это проверяли и знаете на практике.*

*Настоящие ответы - начинаются внутри.*

*Для этого я создал программу сопровождения лидеров, в которую вложил весь свой 25-летний опыт.*

# ПРЯМО СЕЙЧАС ПРИЗНАЙСЯ СЕБЕ ЧЕСТНО:

- Ты постоянно держишь все под контролем — процессы, людей, деньги, решения
- Даже в отпуске ты «на связи», потому что внутри есть ощущение: *«без меня всё развалится»*
- Ты умеешь зарабатывать, но не умеешь по-настоящему отдыхать без чувства вины
- Внутри есть фоновое напряжение, которое давно стало «нормой»
- Ты ловишь себя на мысли: *«Я мог бы жить спокойнее. Но как — без потери силы?»*
- Есть тонкий внутренний голос, который становится все сильнее: *«Я как будто живу не свою жизнь!»*

Если ты узнал себя хотя бы в одном пункте — это признак **перегруженного, зрелого лидера**, который давно перерос старую модель жизни.



# ЭТА ПРОГРАММА — НЕ ПРО «РАЗОБРАТЬСЯ С ПРОШЛЫМ»

Она про **переход в новую внутреннюю версию себя**, где успех больше не держится на напряжении, контроле и постоянной мобилизации.

## «Я СВОБОДЕН» — ЭТО ПУТЬ

От состояния «я всё тащу»  
к состоянию «я спокойно управляю  
— и мне хватает энергии на жизнь»



# ДЛЯ КОГО ЭТА ПРОГРАММА

Для **мужчин и женщин 35–45 лет**,  
которые:

- ✓ Ведут бизнес или управляют командами 5+ лет
- ✓ Привыкли быть сильными, ответственными, надежными
- ✓ Умеют принимать решения и держать удар
- ✓ Но внутри давно живут в режиме постоянного напряжения

★ Это программа для тех, кто **не хочет ломать себя**, а хочет **жить и управлять из зрелой, спокойной силы**.

# Что на самом деле происходит (глубже, чем кажется)

Проблема не в нагрузке.  
И не в бизнесе.  
И не в количестве задач.

## Проблема — во внутреннем сценарии:

- ✓ «Всё держится на мне»
- ✓ «Отдых — это слабость»
- ✓ «Если я ослаблю контроль, я потеряю результат»

★ Этот сценарий когда-то помог выжить и вырасти.  
Но сейчас он **крадёт энергию, удовольствие  
и свободу.**

Не меняя сценарий внутри - невозможно создать  
новое снаружи!

---

## Необходима внутренняя перезагрузка:

- СМЫСЛОВ
- МОТИВАЦИИ
- сценария жизни

# Я ТЕБЕ В ЭТОМ ПОМОГУ

## Меня зовут Алексей

Я дипломированный психолог, коуч и специалист по транзактному анализу с высшим европейским образованием в области **философии, педагогики, теологии и психологии.**

Мой путь — не академический и не «кабинетный». Это путь человека, который **знает кризис изнутри** и умеет сопровождать других через сложные жизненные переходы — бережно, глубоко и по-взрослому.

## Мой профессиональный фундамент

- **15+ лет** психологической практики
- **Европейское образование** (магистратура)
- **25 лет** личного духовного и терапевтического пути
- Более **5750 часов** индивидуального сопровождения
- Более **16 000 часов** обучения и международной подготовки
- Работа с премиум-клиентами: предприниматели, врачи, HR, психологи, лидеры команд

---

★ Я работаю **не «для поговорить»**, а для реальных, устойчивых изменений.



# Почему я делаю именно такую работу

В моей жизни было **две ситуации на грани жизни и смерти**.  
Тяжелая авария.

Затем — болезнь без диагноза, полтора года по больницам, депрессия, апатия, ощущение полной пустоты.

## Я знаю, что значит:

- ✓ Не видеть смысла жить
- ✓ Чувствовать одиночество и брошенность
- ✓ Быть сильным внешне и разрушенным внутри

Вера и поддержка людей помогли мне выжить. Но именно **психология дала инструменты**, через которые началось настоящее возвращение к жизни.

## С этого момента я понял:

Одной поддержки иногда недостаточно — нужна структурная, профессиональная работа с психикой.

# Мой уникальный метод работы

Мой метод — это сочетание глубины и структуры. Я не работаю интуитивно и не даю универсальных советов. Каждое сопровождение начинается с диагностики, чтобы точно увидеть, какие внутренние сценарии управляют вашими решениями, напряжением и контролем.

## Фундамент моей работы —

Транзактный анализ. Он позволяет понять, какая часть внутри вас перегружена, где действует жесткий внутренний критик и почему отдых или отпуск контроля воспринимаются как риск. Мы не «лечим» личность и не ломаем характер — мы переписываем устаревший сценарий, который когда-то помог выжить, но теперь забирает энергию и свободу.

Я работаю мультимодально, используя разные подходы, но не хаотично — только то, что действительно дает результат именно вам. Мы не уходим в бесконечные разговоры о прошлом, а работаем с тем, что прямо сейчас держит вас в напряжении и не дает жить и управлять спокойно.

## Цель моей работы —

Не сделать вас мягче или слабее. Цель — помочь сохранить силу, убрав из нее постоянное давление. В итоге вы остаетесь эффективным, но перестаете жить в режиме постоянной мобилизации и начинаете управлять жизнью и бизнесом из ясности и внутренней опоры.

Я не спасаю и не тащу за собой. Я иду рядом — в сторону зрелости, спокойной силы и внутренней свободы.

# Формат программы

## Индивидуальное сопровождение

Ты получаешь полное внимание эксперта и работу именно с твоим запросом. Каждая сессия строится на твоих жизненных материалах, твоих целях и твоих задачах. Никаких шаблонов, только персональная трансформация.

## Онлайн

Ты проходишь программу из любого места — дома, офиса или в путешествии. Всё, что нужно, — доступ к стабильному интернету. Мы создаем комфортное пространство для работы, где можно быть честным с собой и экспертом, без внешнего давления.

## Продолжительность: 3-6 или 12 месяцев

Программа гибкая: от глубокого погружения в течение 3-6 месяцев до расширенной трансформации на 12 месяцев. Вы выбираете темп, который подходит именно вам, а я поддерживаю и направляю на каждом этапе.

## Что ты получаешь:

- ✓ Регулярные онлайн-сессии с экспертом.
- ✓ Сопровождение и обратную связь в чате между сессиями.
- ✓ Специализированные консультации при необходимости: сексология, профайлинг, НЛП-терапия - в рамках объема программы.
- ✓ Четкий план работы, диагностику и систему трансформации, которая помогает выйти из привычного напряжения и старых сценариев.



# Структура программы: этапы нашей работы

## МОДУЛЬ 1.

### Выход из автопилота.

### Осознание сценарных источников напряжения и контроля

**Цель:** Увидеть, что управляет решениями, контролем, отдыхом и реагированием на стресс.

### Быстрые результаты:

- Отделяется важное от неважного и направляется внимание к тому что имеет значение.
- Осознавание потерь и травм, которые имели место в детстве, а затем их проработка в последующих сессиях и модулях.
- Улучшается сон, снижается напряжение.
- Появляется больше осознания причин своего состояния.
- Человек начинает понимать себя, причины своих реакций и поведения, а не только "функционировать".
- Учится отделять свои принципы убеждения от "не своих" навязанных извне другими людьми.

# МОДУЛЬ 2.

## Остановка внутренней гонки и переход к жизни в своем ритме

**Цель:** Исследовать характеристики и стили поведения человека, а также его способы взаимодействия с окружающей средой и с другими людьми в различных социальных ситуациях на основании Личностных Адаптаций.

### Быстрые результаты:

- Возникает уважение к своим потребностям, а не борьба с ними.
- Внутренняя гонка стихает: появляется место для спокойствия и удовольствия.
- Увеличивается удовольствие от жизни и работы.
- Вы чувствуете без чувства вины и тревоги:
  - «я могу быть эффективным не через напряжение, а через зрелость и ясность».
  - «Наконец-то я понимаю, что со мной происходит - и почему».

# МОДУЛЬ 3.

## Выход из эмоциональных ловушек. Восстановление энергии и свободы чувств

**Цель:** Освобождение от эмоциональных ловушек, которые крадут энергию, время, свободу и понимание того, что именно каждый раз запускает деструктивные реакции.

### Быстрые результаты:

- Расширяется понимание настоящих (аутентичных) эмоций.
- Появляется лёгкость в различении того какие чувства аутентичные, а какие запускаются по привычке.
- **Большая внутренняя ясность:**
  - выдержанные границы
  - чёткие задачи
  - меньшее влияние деструктивных эмоций и скрытой усталости.
- Общение становится спокойнее и легче с командой, близкими, партнёрами - меньше напряжения, недопонимания и конфликтов.
- Когда ложные эмоции перестают срабатывать - тело расслабляется, появляется энергия и желание жить, а не только работать.
- **Возникает чувство внутренней свободы и осознание того, что** «Я больше не реагирую автоматически. Я выбираю, как себя вести и как себя чувствовать».

# МОДУЛЬ 4.

## Спокойная сила - устойчивая коммуникация и ясные решения

**Цель:** Научиться выстраивать эффективное общение, прогнозировать появление стресса, распознавать реакции на него, а также предвидеть возможное негативное поведение в стрессе.

### Быстрые результаты:

- Возникает состояние спокойной силы.
- Улучшается качество отношений и решений.
- Исчезают эмоциональные качели и ментальный перегрев.
- Восстановление становится нормой, а не роскошью.
- Возникает состояние: «я в ресурсе, я спокоен, я управляю - без борьбы с собой».

# Итоговый результат программы:

В результате программы ты **перестаешь жить в постоянном напряжении**. Тело расслабляется, голова становится ясной, решения принимаются быстрее и спокойнее — без внутренней гонки и сомнений.

Ты **перестаешь тащить всё на себе**: начинаешь делегировать, отказываться от лишнего и не чувствуешь за это вину. Освобождается время и энергия — на работу, себя и жизнь.

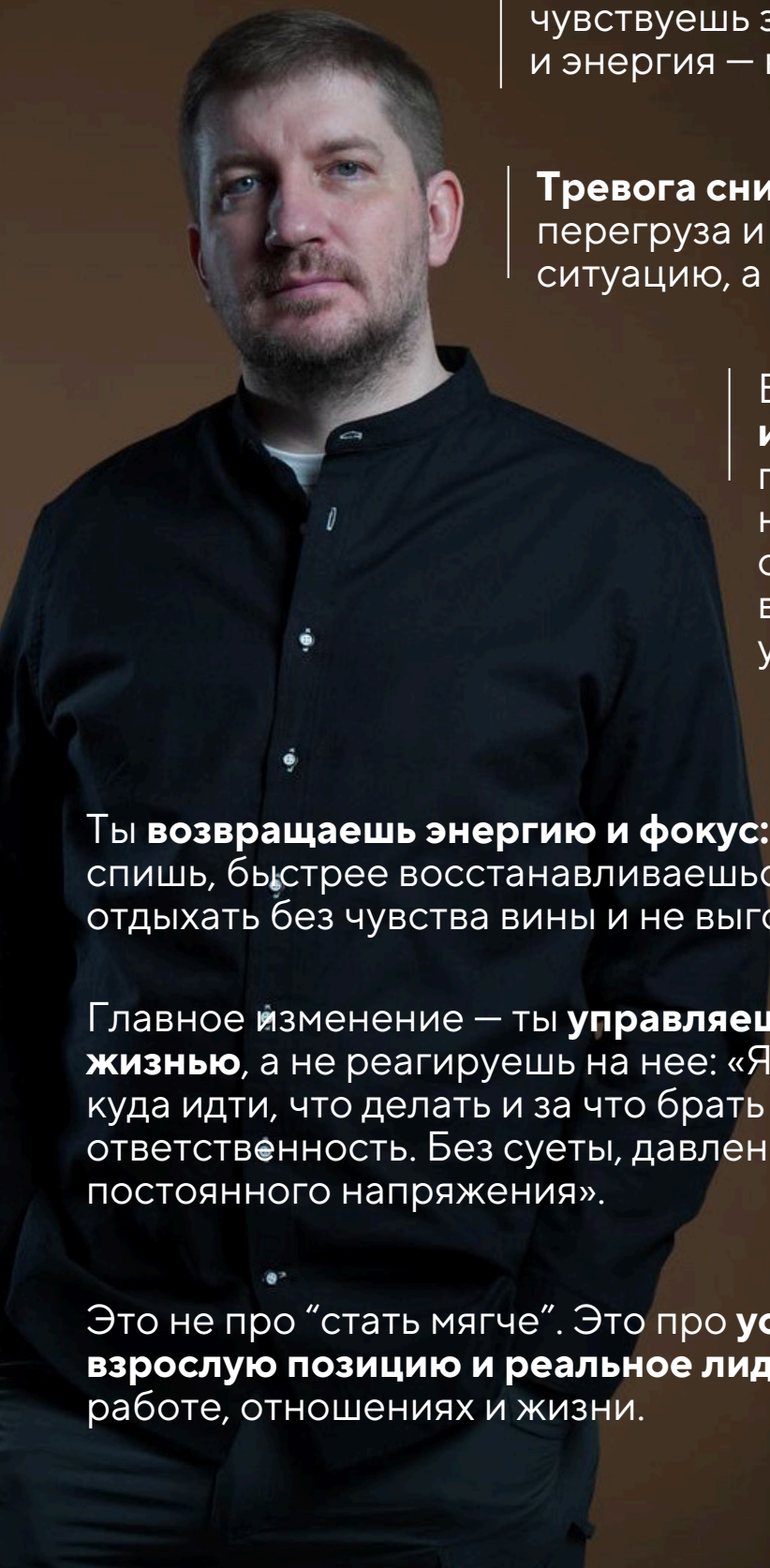
**Тревога снижается**, исчезает ощущение перегруза и хаоса. Ты контролируешь ситуацию, а не она тебя.

В отношениях ты **говоришь прямо и по делу**: спокойно обозначаешь границы, не ввязываешься в игры, не подстраиваешься и не оправдываешься. Люди начинают воспринимать тебя серьёзнее и уважительнее.

Ты **возвращаешь энергию и фокус**: лучше спишь, быстрее восстанавливаешься, умеешь отдыхать без чувства вины и не выгораешь.

Главное изменение — ты **управляешь своей жизнью**, а не реагируешь на нее: «Я выбираю, куда идти, что делать и за что брать ответственность. Без суеты, давления и постоянного напряжения».

Это не про “стать мягче”. Это про **устойчивость, взрослую позицию и реальное лидерство** — в работе, отношениях и жизни.



# Реальные люди —

## реальные изменения

---

### Кейс 1. «Я снова могу жить»

Мария, 28 лет

**Запрос:** Мария пришла в состоянии тяжёлого шока и подавленности — на её глазах убили близкую подругу. Не было сил жить, тело и психика были в постоянном напряжении.

**Работа:** Первая задача — стабилизация и возвращение базового ресурса. Дальше — работа с травмой, чувствами вины, страхом и потерей смысла.

**Результат Марии:** Уже на первой встрече удалось вернуть состояние опоры.

- ✓ начала чувствовать тело и дыхание
- ✓ вернула интерес к жизни
- ✓ стала увереннее и спокойнее
- ✓ перестала жить в режиме «выживания»

«Я снова чувствую, что живу, а не просто существую».

---

### Кейс 2. «Я перестал разрушать себя»

Дмитрий, 35 лет

**Запрос:** Самоповреждение (ожоги кипятком), невозможность говорить о чувствах, постоянное насилие над собой через спорт и работу. Человек жил через боль, чтобы хоть что-то чувствовать.

**Работа:** Долгосрочное сопровождение. Работа с телом, эмоциями, потребностями, сценариями «я должен терпеть» и «со мной что-то не так».

**Результат Дмитрия:**

- ✓ перестал причинять себе физический вред
- ✓ научился распознавать и озвучивать чувства
- ✓ вышел из режима постоянного самонаказания
- ✓ начал жить более спокойно и осознанно

«Я впервые чувствую себя живым — без боли».

## Кейс 3. «Я начала жить свою жизнь»

### Анна, 24 года

**Запрос:** Суицидальные мысли, отсутствие границ, сильное давление со стороны матери, навязанное образование, потеря себя.

**Работа:** Фокус на границах, отделении от родительских ожиданий, формировании собственной идентичности и взрослой позиции.

**Результат**  вышла из острого кризиса

**Анны:**  перестала жить чужими ожиданиями

научилась говорить «нет»

начала принимать решения, опираясь на себя

«Я наконец выдохнула. Это моя жизнь».

---

## Кейс 4. «Я разрешила себе быть живой и сильной»

### Елена, 38 лет, предприниматель

**Запрос:** Внешне успешная бизнес-вумен. Внутри — холод, страх, сильный внутренний критик, стыд за собственный успех. Бизнес есть — удовольствия от жизни нет.

**Работа:** Работа с мышлением, страхами, внутренним критиком, запретом на силу и проявленность.

**Результат**  стала увереннее и спокойнее

**Елены:**  масштабировала бизнес, открыла новые филиалы

вышла из внутреннего зажима

вернула живость — эмоциональную и телесную

«Я перестала прятаться и начала жить на полную».

# Возможно, у тебя остались вопросы

## Чем эта программа отличается от коучинга, терапии или очередного курса по эффективности?

Это не мотивация и не «поговорить о чувствах». Мы работаем с **внутренним сценарием**, из-за которого вы живете в режиме постоянного напряжения и контроля. Результат — не временное облегчение, а **устойчивые изменения**, которые остаются с вами и под нагрузкой: в бизнесе, семье, кризисах.

## Что именно изменится в реальной жизни, а не «внутри»?

Меняется то, что можно почувствовать и увидеть:

- ✓ ты перестаешь тащить всё на себе и начинаешь делегировать без вины
- ✓ решения принимаются быстрее и спокойнее
- ✓ снижается тревога, тело выходит из хронического напряжения
- ✓ появляется энергия и способность отдыхать без внутреннего давления
- ✓ отношения с людьми становятся прямыми, ясными и без игр

Это изменения, которые **влияют на доход, команду, семью и здоровье.**

## Сколько времени нужно, чтобы появились первые результаты?

Первые ощутимые изменения обычно появляются уже **в первые недели:**

- ✓ улучшается сон
- ✓ снижается фоновое напряжение
- ✓ появляется больше ясности и собранности

Глубокая перестройка сценария требует времени — именно поэтому программа длится **6–12 месяцев**. Это не быстрый «хак», а надежный переход в новое качество жизни.

# Форматы участия в программе

## Вариант 1: Модульное участие (3 месяца)

Для тех, кто готов сделать первые шаги на пути к значительным изменениям в жизни и бизнесе. Этот пакет идеально подходит для погружения в трансформационный процесс, тестирования новых стратегий и быстрого достижения первых результатов.

**Длительность:** 3 месяца

**Формат:** 12 индивидуальных встреч с ведущим экспертом

**Стоимость:** 1 800 €

**Стоимость** при оплате в течение 24 часов "без размышлений": 1 400 €

## Вариант 2: Интенсивное сопровождение (6 месяцев)

Для тех, кто стремится к масштабным результатам и готов работать в углубленном формате. Этот пакет обеспечивает более системный подход, развитие и внедрение изменений на всех уровнях вашей жизни.

**Длительность:** 6 месяцев

**Формат:** 24 персонализированных консультации с максимальной вовлеченностью и индивидуальным планом работы

**Стоимость:** 3 000 €

**Стоимость** при оплате в течение 24 часов "без размышлений": 2 800 €

## Вариант 3: Годовое стратегическое сопровождение

Для тех, кто нацелен на глубокую работу и долгосрочные изменения. Программа, включающая постоянную обратную связь, стратегические сессии и эксклюзивные материалы. Мы будем работать с вами в качестве партнеров на протяжении всего года, обеспечивая максимально высокие результаты.

**Длительность:** 12 месяцев

**Формат:** персонализированные сессии и стратегические встречи

**Стоимость:** по индивидуальной договорённости

# Как начать работу

Начать прямо сейчас с **бесплатной диагностики**, которая позволит:

- ✓ Получить чёткое представление о ваших целях и задачах.
- ✓ Оценить текущую ситуацию и определить возможности для изменений.
- ✓ Принять решение о формате работы в программе, который подходит именно вам.

★ Для записи на диагностическую консультацию, пожалуйста, отправьте сообщение в WhatsApp, Telegram



+7 701 431 0774

