

Как начать спокойную жизнь, без мыслей о тревоге, панических атаках и страхах

**Конкретные шаги, которые вас
приведут к этому результату**

На этом вебинаре вы узнаете:

- конкретные шаги, план действий в избавлении от тревоги, панических атак и невроза в целом
- почему у кого-то получается, а кто-то страдает неврозом годами

Меня зовут Александра Щелчкова

- Я прошла невроз, страдала от тревоги и ВСД
- Я сертифицированный клинический психолог в сфере когнитивноповеденческой психотерапии
- Провожу очные консультации уже больше 5 лет
- Более +300 человек избавились от панических атак и тревоги, благодаря мне



Правила вебинара

✗ Без ссылок в чате

✗ Без негатива

✓ Активное участие

✗ За обсуждение в комментариях не по теме — чат будет блокироваться

**Поделитесь, какие симптомы
вас беспокоят?**

**Почему они у вас возникли,
как вы думаете?**



Что вы пробовали, чтобы избавиться от симптомов и начать спокойную жизнь?

Если ничего не пробовали, то почему?

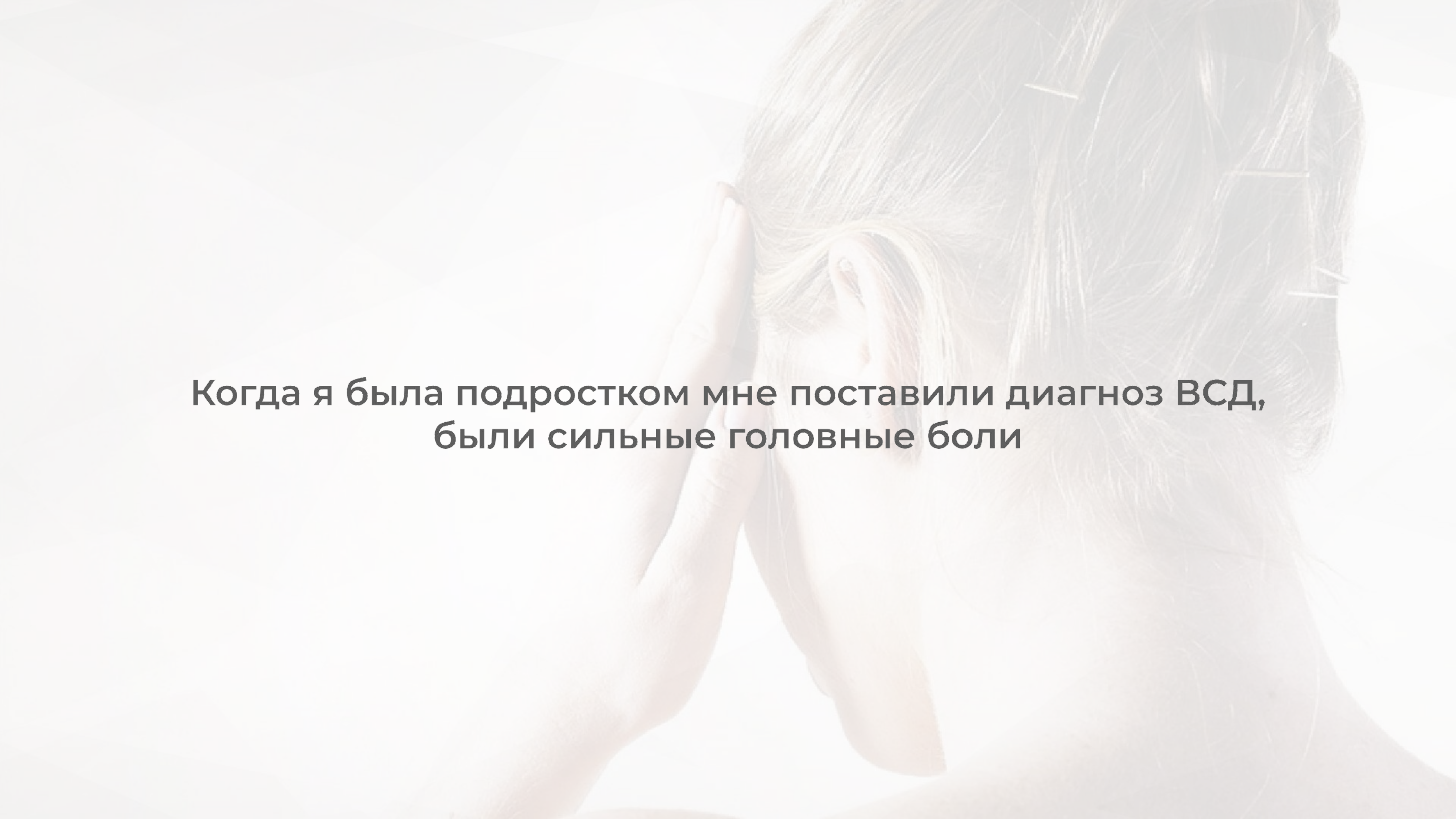
Предлагаю немного пофантазировать

Вы не избавляетесь от симптомов и продолжаете с ними жить, как выглядит ваша жизнь через 1 год, 5 лет, 10 лет?

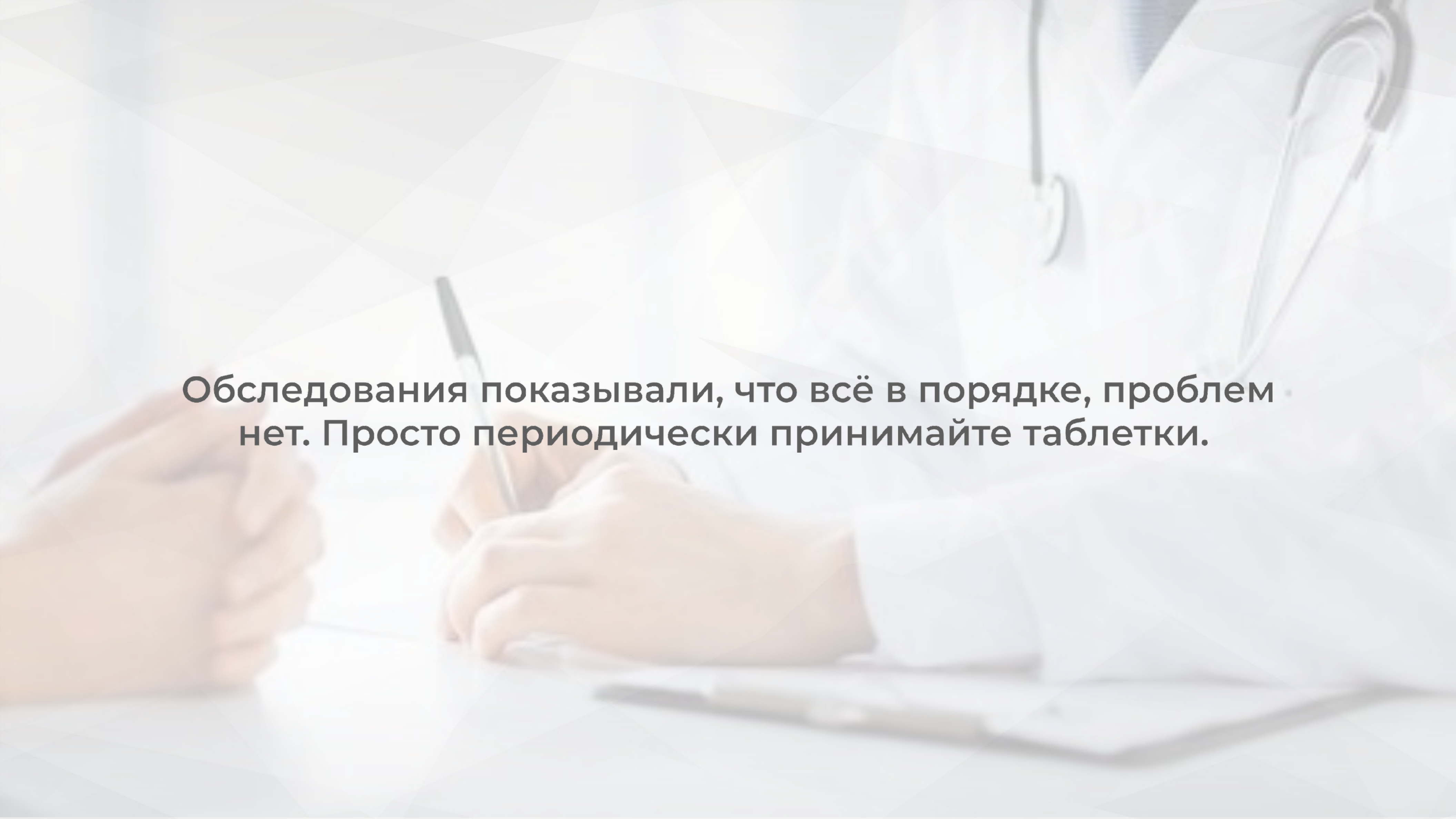
**Возвращаемся в нашу реальность,
в которой мы ещё можем всё изменить**

Я хочу поделиться с вами своей историей

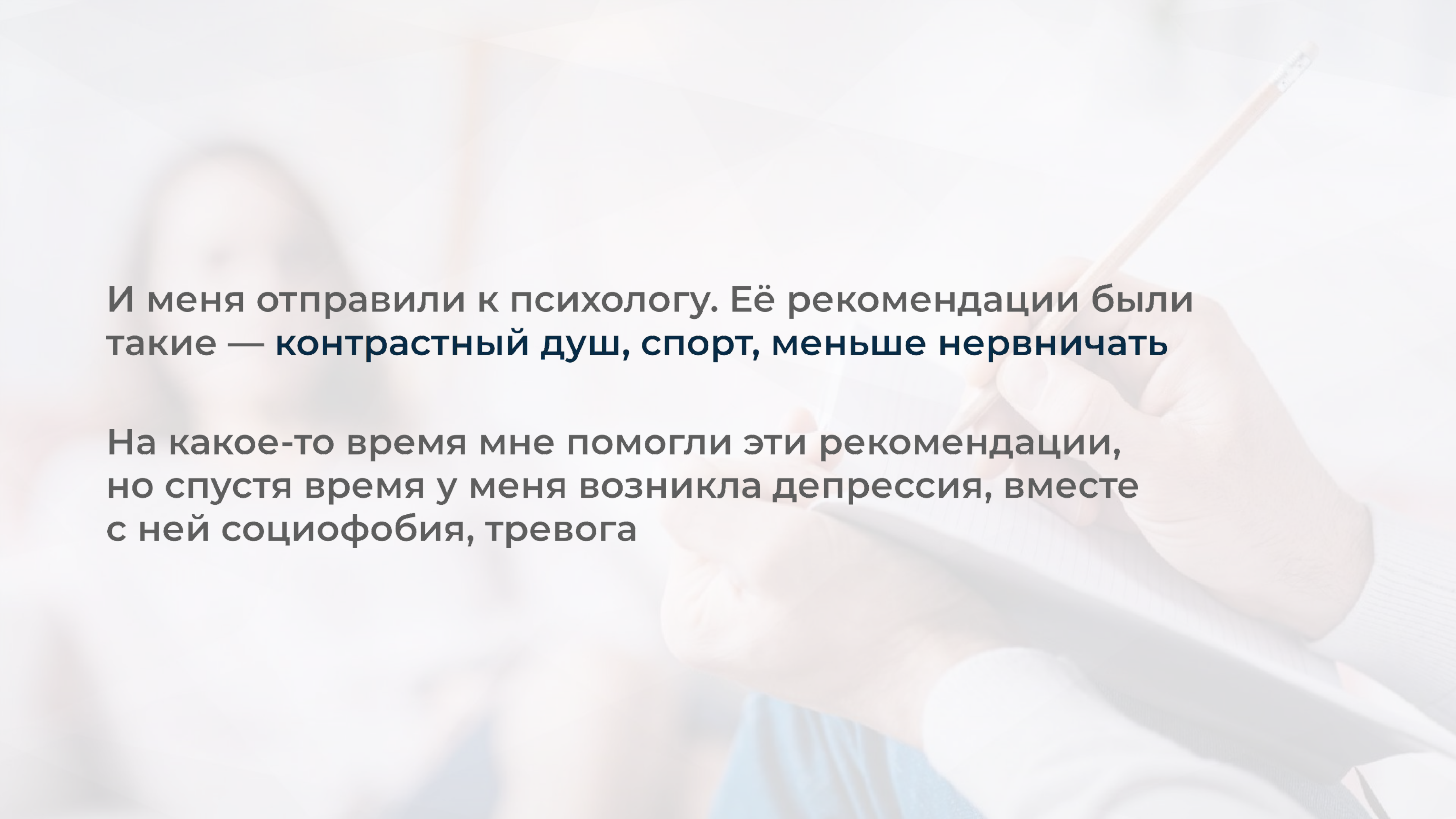
Как я избавлялась от ВСД и тревоги

A close-up, high-angle shot of a woman's head and shoulders. She has long, light brown hair styled in a bun with several hairpins. Her hands are pressed against her temples, suggesting a headache or intense stress. The lighting is soft and diffused, creating a somber and intimate atmosphere. The background is a plain, light-colored wall.

**Когда я была подростком мне поставили диагноз ВСД,
были сильные головные боли**



Обследования показывали, что всё в порядке, проблем нет. Просто периодически принимайте таблетки.



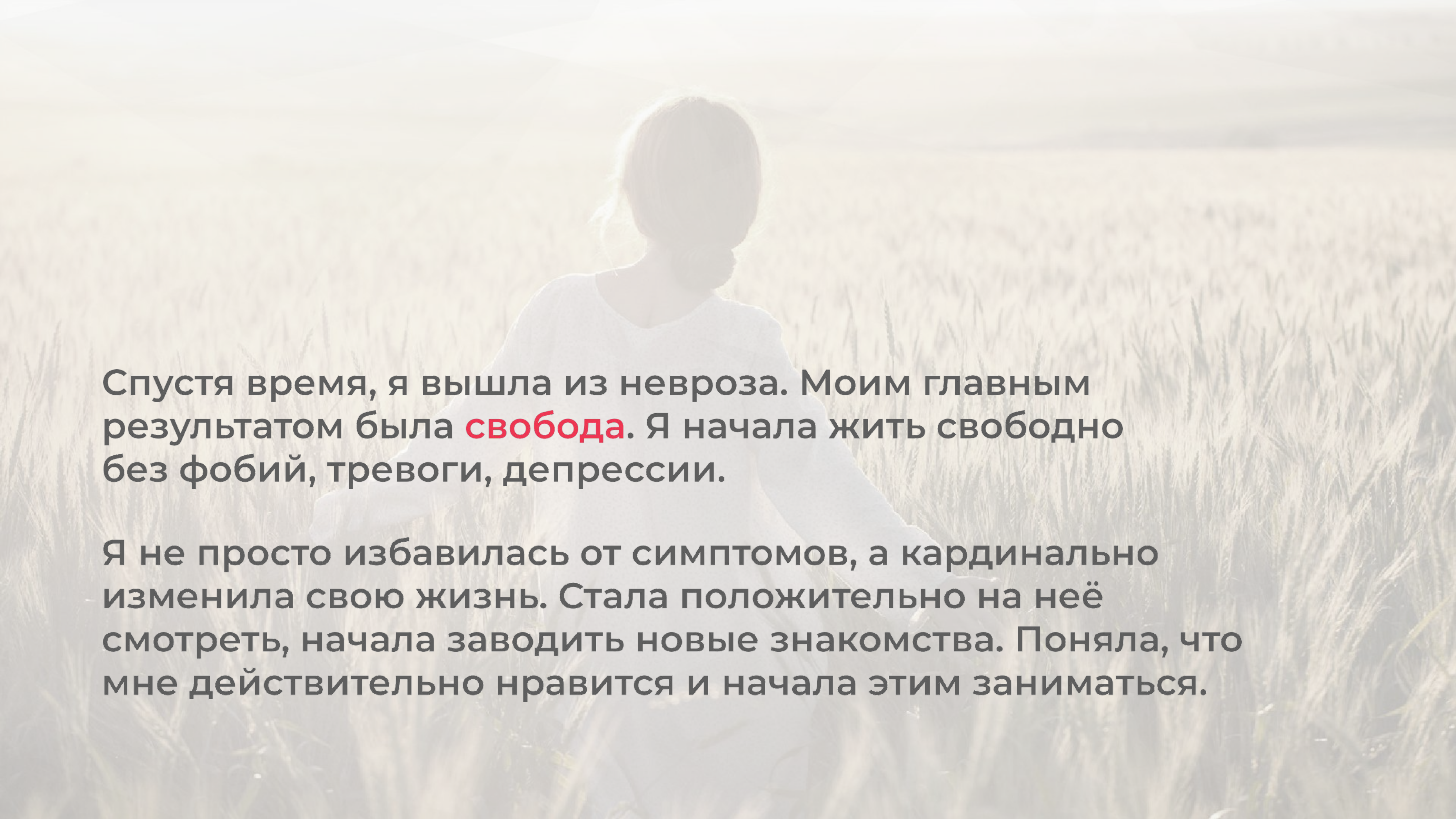
И меня отправили к психологу. Её рекомендации были такие — **контрастный душ, спорт, меньше нервничать**

На какое-то время мне помогли эти рекомендации, но спустя время у меня возникла депрессия, вместе с ней социофобия, тревога

Из-за этого у меня были трудности с общением, был страх потерять контроль, сильное напряжение

Долгое время я не могла справиться с неврозом, пока не поняла, что мне нужно **работать не только над симптомами, но и над собой**

Комплексная работа — единственное, что мне помогло избавиться от невроза целиком и начать новую свободную жизнь

A person with long hair, wearing a light-colored long-sleeved shirt, is sitting in a field of tall, golden-brown grass. The person is looking away from the camera, towards the right. The background is a soft, hazy landscape with rolling hills under a bright sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

Спустя время, я вышла из невроза. Моим главным результатом была **свобода**. Я начала жить свободно без фобий, тревоги, депрессии.

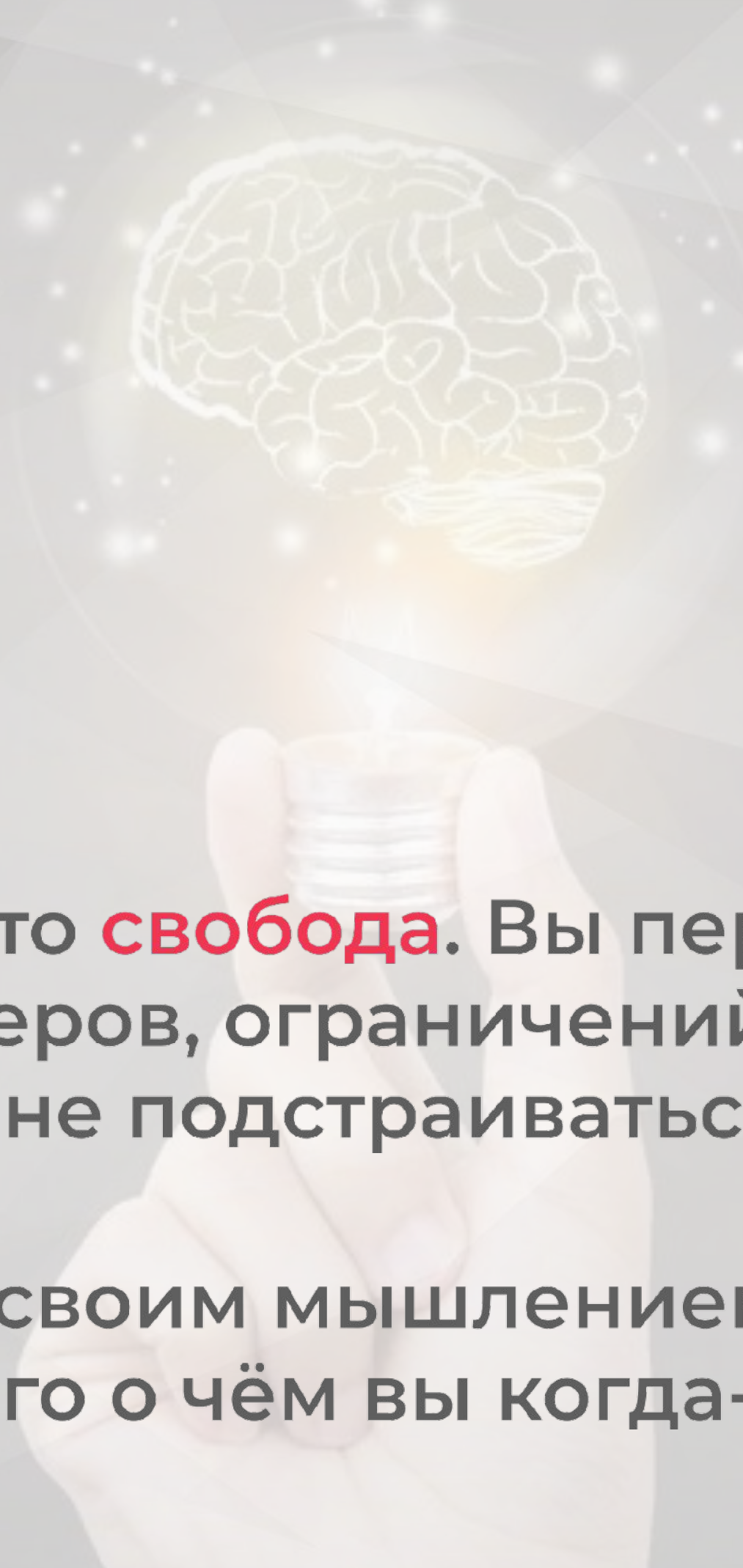
Я не просто избавилась от симптомов, а кардинально изменила свою жизнь. Стала положительно на неё смотреть, начала заводить новые знакомства. Поняла, что мне действительно нравится и начала этим заниматься.



Почему важно работать в комплексе?
Почему работать только над симптомами - бессмысленно?



Работая над собой, вы не просто избавляетесь от симптомов.
**Это единственный способ начать жить той жизнью, которой
вам хочется жить. А это сильно связано!**



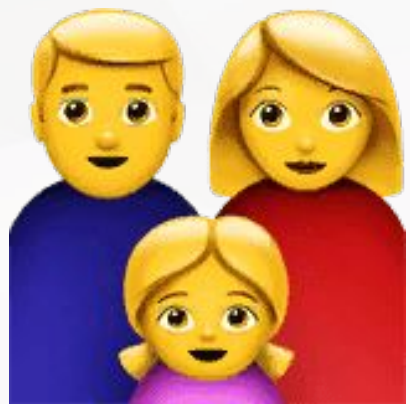
Главный результат — это **свобода**. Вы перестаете зависеть от своих страхов, барьеров, ограничений и начинаете строить свою жизнь, а не подстраиваться под неё.

Благодаря работе над своим мышлением, состоянием — можно добиться всего о чём вы когда-либо мечтали

Например

Моя ученица "Полетела одна на самолёте, хотя ещё несколько месяцев назад не могла выйти одна из дома" — это реальная история.

Вы развиваете важные для вас сферы жизни — отношения с близкими, семья, работа, бизнес, здоровье, хобби



Делаете то, что хотелось, но тревога, панические атаки, страх не давали вам этого сделать

Жизнь, где вы не думаете о тревоге и панических атаках, а думаете о планах, которые вас вдохновляют и постепенно идёте к ним.

+

+

+

Кто хочет прийти к таким результатам? — поставьте "+"

+

+



Это отлично, но тогда почему у кого-то не получается?
Какие трудности возникают на пути к жизни без тревоги?



На это есть следующие причины:

1. Избегание

На это есть следующие причины:

1. Избегание
2. Нет навыка принятия решения

На это есть следующие причины:

1. Избегание
2. Нет навыка принятия решения
3. Ответственность

На это есть следующие причины:

1. Избегание
2. Нет навыка принятия решения
3. Ответственность
4. Всё знают, но не интегрируют в жизнь

На это есть следующие причины:

1. Избегание
2. Нет навыка принятия решения
3. Ответственность
4. Всё знают, но не интегрируют в жизнь
5. Справились с симптомом, но не решили базовое напряжение

На это есть следующие причины:

1. Избегание
2. Нет навыка принятия решения
3. Ответственность
4. Всё знают, но не интегрируют в жизнь
5. Справились с симптомом, но не решили базовое напряжение
6. Психологические защиты "Я все знаю"

На это есть следующие причины:

1. Избегание
2. Нет навыка принятия решения
3. Ответственность
4. Всё знают, но не интегрируют в жизнь
5. Справились с симптомом, но не решили базовое напряжение
6. Психологические защиты "Я все знаю"
7. Ищут волшебную таблетку

Вместе с этим есть мифы, которые удерживают в неврозе

Вот самые частые из них:

- У меня особенная ситуация
- Нужно лечение (таблетки, обследования)
- Избавиться полностью и навсегда — невозможно
- Я долгое время в неврозе, мне уже не помочь

Наверняка вы часто спрашиваете себя
"почему это происходит именно со мной?"

Если да, то поставьте "1"

Но я хочу, чтобы вы понимали, что это не ваша вина!

- Вы не знали, что такое возможно
- Не брали во внимание определённые моменты, которые вас привели к неврозу

**Давайте разбираться, что с этим всем делать
и как уже начать выходить из невроза**

План действий по выходу из невроза и избавлении от тревоги, панических атак, страхов и других симптомов

1 ШАГ: Понять, что с Вами происходит

Вам нужно убедиться, что вы не при смерти и не больны.
Конкретные знания о проблеме - уже снижают страх и тревогу

План действий по выходу из невроза и избавлении от тревоги, панических атак, страхов и других симптомов

1 ШАГ: Понять, что с Вами происходит

2 ШАГ: Работа с симптомами

Нужно определить все симптомы, которые нас беспокоят и начать подбирать под каждый симптом отдельные упражнения

План действий по выходу из невроза и избавлении от тревоги, панических атак, страхов и других симптомов

- 1 ШАГ: Понять, что с Вами происходит
- 2 ШАГ: Работа с симптомами
- 3 ШАГ: Уничтожаем старые реакции и выстраиваем новые
Новые нейронные сети — это и есть "не думать", "не пугаться", "не тревожиться"

Александра, делала все как вы сказали. Я до сих пор не могу поверить, это чудо. Я так долго мучилась, от этих атак, так долго избегала. Сегодня же следуя вашим рекомендациям, у меня получилось!!! Боже ! Такой прилив энергии! Я давно не чувствовала себя на столько живой!

18:26

План действий по выходу из невроза и избавлении от тревоги, панических атак, страхов и других симптомов

- 1 ШАГ: Понять, что с Вами происходит
- 2 ШАГ: Работа с симптомами
- 3 ШАГ: Уничтожаем старые реакции и выстраиваем новые
- 4 ШАГ: Определяем причины напряжения
Изучаем все сферы жизни, где может формироваться невроз — отношения, работа, бизнес и т.д.

План действий по выходу из невроза и избавлении от тревоги, панических атак, страхов и других симптомов

- 1 ШАГ: Понять, что с Вами происходит
- 2 ШАГ: Работа с симптомами
- 3 ШАГ: Уничтожаем старые реакции и выстраиваем новые
- 4 ШАГ: Определяем причины напряжения
- 5 ШАГ: Работать с причинами напряжения
Изучаем все сферы жизни, где может формироваться невроз — отношения, работа, бизнес и т.д.

План действий по выходу из невроза и избавлении от тревоги, панических атак, страхов и других симптомов

- 1 ШАГ: Понять, что с Вами происходит
- 2 ШАГ: Работа с симптомами
- 3 ШАГ: Уничтожаем старые реакции и выстраиваем новые
- 4 ШАГ: Определяем причины напряжения
- 5 ШАГ: Работать с причинами напряжения
- 6 ШАГ: Понимаем, что причина исходит от нас самих
Поэтому мы начинаем разбираться в нашем поведении, отношении, мышлении. Работаем над собой.

План действий по выходу из невроза и избавлении от тревоги, панических атак, страхов и других симптомов

- 1 ШАГ: Понять, что с Вами происходит
- 2 ШАГ: Работа с симптомами
- 3 ШАГ: Уничтожаем старые реакции и выстраиваем новые
- 4 ШАГ: Определяем причины напряжения
- 5 ШАГ: Работать с причинами напряжения
- 6 ШАГ: Понимаем, что причина исходит от нас самих
- 7 ШАГ: Заходим ещё глубже и начинаем работать над своими эмоциями и восприятием жизни

План действий по выходу из невроза и избавлении от тревоги, панических атак, страхов и других симптомов

- 1 ШАГ: Понять, что с Вами происходит
- 2 ШАГ: Работа с симптомами
- 3 ШАГ: Уничтожаем старые реакции и выстраиваем новые
- 4 ШАГ: Определяем причины напряжения
- 5 ШАГ: Работать с причинами напряжения
- 6 ШАГ: Понимаем, что причина исходит от нас самих
- 7 ШАГ: Работа над своими эмоциями и восприятием жизни
- 8 ШАГ: Привыкаем к новым себе

Встраиваем в свою жизнь только то, что положительно на нас влияет, строим планы, ставим цели и начинаем новую жизнь, которая полна положительных сторон

Соблюдая этот план действий, не совершая ошибок - каждый из вас придёт к таким результатам: свобода, отсутствие тревоги, панических атак, отсутствие мыслей о страхах, отсутствие чувства напряжения, депрессии, страха за будущее.

26 февраля
У меня был затянутый случай...
Очень много избегания было в моей жизни. Мне каждый раз казалось, что я не справлюсь. Уже прошло пол года. Выхожу из своего состояния. Что мне точно дал курс - это веру в себя. Чёткое понимание своего состояния. Начала поправляться, а то было - 14 кг 😊 Начала есть, спать, пить кофе. Господи какое это наслаждение вернуться к нормальной жизни. А самое большое мое достижение, что я не только начала самостоятельно передвигаться, и водить ребёнка на секцию. Я полетела на самолёте. Аааа это непередаваемо
Спасибо Александра за то, что вы есть и за вашу отзывчивость ❤️

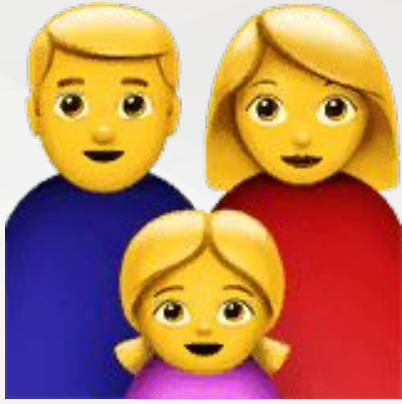
А да! Ещё более менее начала контролировать свое настроение.
Так прикольно!

11:29

Аааа круто конечно! Поздравляю!
Рада быть по настоящему полезной

100

11:30 ✓



Вы начнёте замечать, как ваша жизнь начнёт меняться в тех сферах жизни, которые вам важны - отношения, работа, бизнес, здоровье, спорт. Потому что вы начнёте в них разбираться, работать над ними





Всё ли понятно по плану действий?

Если понятно, ставьте +



Если есть вопрос - задавайте



Зная этот план действий, у вас есть 2 пути:



использовать его
самостоятельно, изучая
интернет, просматривая видео
на YouTube, читая форумы



Зная этот план действий, у вас есть 2 пути:



использовать его
самостоятельно, изучая
интернет, просматривая видео
на YouTube, читая форумы



А можете пойти вместе со мной,
где я просто проведу вас за
ручку к жизни без невроза

В чём опасность идти самостоятельно?

Представьте, что мы в лесу и знаем направление, куда нам нужно идти.

Но слева мы видим болото, справа развилку, смотрим прямо — видим разбитую дорогу, всю в ямах, в грязи. И тут возникает вопрос, какая дорога выведет нас отсюда?

В данном случае я проходила через это лес уже **более 300 раз**, а вы впервые.

Как вы думаете, какие у вас шансы выйти из леса самостоятельно?

Более того у меня ещё есть все необходимые инструменты - фонарик, еда, вода, карта, палатка и всё что нужно для выживания.



Что вы выберете? Самостоятельный путь или вместе со мной?

Для тех, кто выбирает — "идти самостоятельно", я хочу предупредить вас, что сейчас я буду рассказывать про свою программу обучения

Для тех, кто выбирает идти с тем, кто выведет вас из этого леса, в данном случае лес — это ваш невроз, то следующая часть вебинара - для вас

Уже через **30 дней** вы перестанете чувствовать тревогу, испытывать панические атаки, жить в страхе и забудете о неврозе навсегда

Программа обучения состоит из 8 модулей

Первый модуль — "Что такое невроз и с чего он возник?"

Результат модуля: Вы узнаете, что такое невроз и почему именно вы в него попали. Знание уже снижает тревогу. Ведь невроз - это не излечимая болезнь, не кара божья за грехи. Невроз - это наш характер.

Программа обучения состоит из 8 модулей

Первый модуль — "Что такое невроз и с чего он возник?"

Второй модуль — "Работа с симптомами"

Результат модуля: Вы начнёте справляться со своими симптомами, с помощью специальных упражнений. Симптомы начнут уходить

Программа обучения состоит из 8 модулей

Первый модуль — "Что такое невроз и с чего он возник?"

Второй модуль — "Работа с симптомами"

Третий модуль — "Работа со страхами и фобиями"

Результат модуля: Начнёте справляться со страхами и фобиями, избавитесь от ошибок, которые Вас удерживают в неврозе

Программа обучения состоит из 8 модулей

Первый модуль — "Что такое невроз и с чего он возник?"

Второй модуль — "Работа с симптомами"

Третий модуль — "Работа со страхами и фобиями"

Четвёртый модуль — "Состояние"

Результат модуля: Результат модуля: Избавитесь от лени, апатии, вялого состояния. Научитесь переходить в состояние в котором хочется делать, строить планы и достигать их

Программа обучения состоит из 8 модулей

Первый модуль — "Что такое невроз и с чего он возник?"

Второй модуль — "Работа с симптомами"

Третий модуль — "Работа со страхами и фобиями"

Четвёртый модуль — "Состояние"

Пятый модуль — "Управление своим эмоциональным состоянием"

Результат модуля: Научитесь управлять своим состоянием, чтобы не было тревоги, гнева, страха и других эмоциональных реакций

Программа обучения состоит из 8 модулей

Первый модуль — "Что такое невроз и с чего он возник?"

Второй модуль — "Работа с симптомами"

Третий модуль — "Работа со страхами и фобиями"

Четвёртый модуль — "Состояние"

Пятый модуль — "Управление своим эмоциональным состоянием"

Шестой модуль — "Эмоциональный интеллект"

Результат модуля: Научитесь работать с депрессивными состояниями при неврозе. Вина, обида и ревность - начнёте избавляться от этих состояний.

Программа обучения состоит из 8 модулей

Первый модуль — "Что такое невроз и с чего он возник?"

Второй модуль — "Работа с симптомами"

Третий модуль — "Работа со страхами и фобиями"

Четвёртый модуль — "Состояние"

Пятый модуль — "Управление своим эмоциональным состоянием"

Шестой модуль — "Эмоциональный интеллект"

Седьмой модуль — "Новое мышление"

Результат модуля: Вы избавитесь от состояния, которое привело вас к неврозу с симптомами, от тревожного мышления.

Начнёте вырабатывать новое мышление с высокой стрессоустойчивостью, высокой самооценкой и любви к себе

Программа обучения состоит из 8 модулей

Первый модуль — "Что такое невроз и с чего он возник?"

Второй модуль — "Работа с симптомами"

Третий модуль — "Работа со страхами и фобиями"

Четвёртый модуль — "Состояние"

Пятый модуль — "Управление своим эмоциональным состоянием"

Шестой модуль — "Эмоциональный интеллект"

Седьмой модуль — "Новое мышление"

Восьмой модуль — "Финальный модуль"

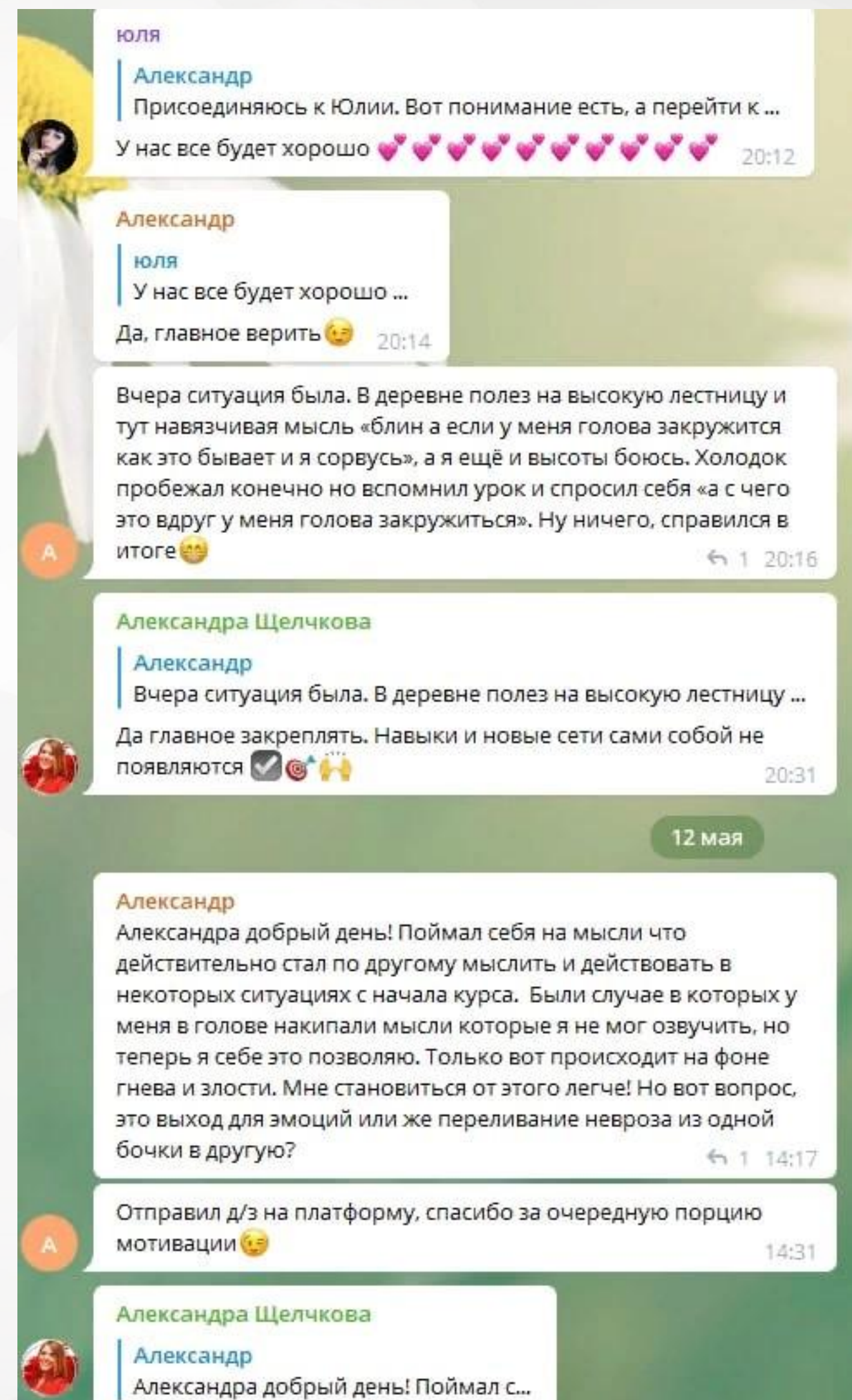
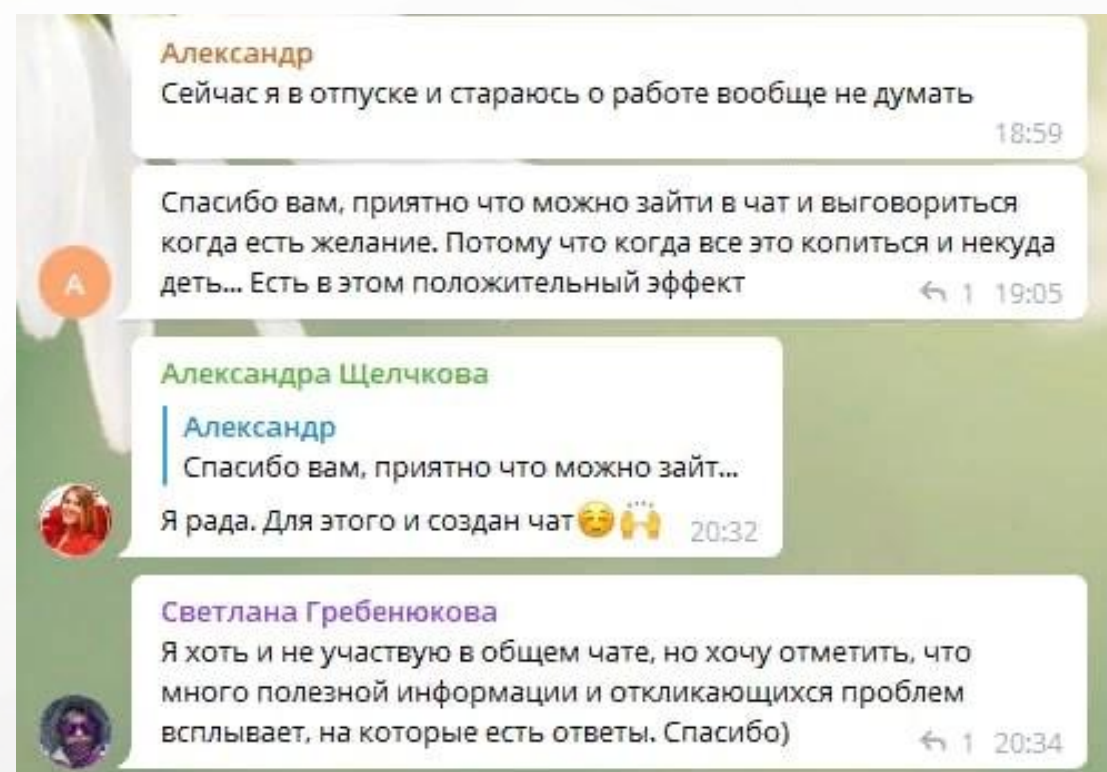
Результат модуля: Определите свои истинные желания, научитесь принимать решения, избавитесь от страха смерти, закрепите своё состояние, чтобы больше не возвращаться к симптомам

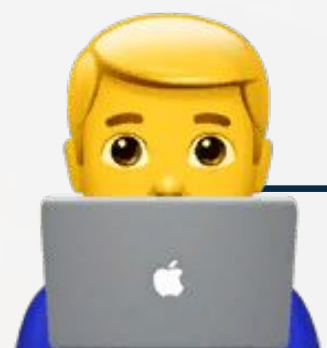
Онлайн-курс длится 2 месяца

- Первый месяц — прохождение программы
- Второй месяц — поддержка и корректировка ваших действий

Что входит в онлайн-курс:

- ✓ Платформа с видео-уроками
- ✓ Закрытый чат с участниками
- ✓ Ежедневная обратная связь от меня
- ✓ Разборы ваших домашних заданий
- ✓ Все доступы остаются у вас, после прохождения курса
- ✓ Бонусные материалы в процессе обучения

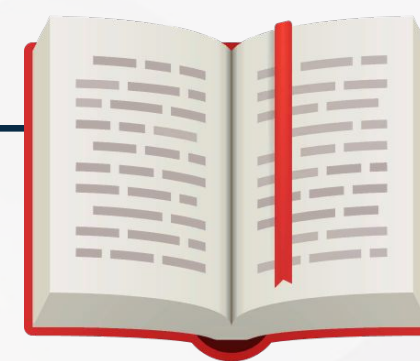




Как проходит обучение?

Вам выдаётся доступ к платформе с видео-уроками, которые вы смотрите в удобное для себя время.

Каждый проходит обучение в своём темпе.
Вас никто не подгоняет.



В каждом уроке есть домашнее задание. Вы сдаёте, я проверяю. После проверки даю Вам обратную связь, чтобы корректировать ваши шаги, действия. Если у вас возникают вопросы вы их задаёте лично мне, в чате или на платформе.



Сколько нужно времени в день?

Чтобы проходить обучение в спокойном темпе — достаточно 30 минут в день



Старт онлайн-курса 25 июня



Кого мы не берём на курс

- Тех, кто ищет "волшебную таблетку"
- Тех, кто не готов брать ответственность за свою жизнь
- Кто не готов "делать"
- Кто не хочет по-настоящему начать свободную и спокойную жизнь, без тревоги и страха

**Онлайн- курс это огромное внимания к вашей ситуации
и больше кол-во обратной связи**

За 2 месяца я даю вам возможность получать от меня обратную связь —
это около 720 часов (если брать 12 часов в день)

До проведения онлайн-курса я проводила очные консультации.



Стоимость 1 часа — 2 000 руб.

Чтобы получить тот же результат, что на курсе — нужно было пройти минимум 20 сеансов, то есть 20 часов общения со мной

В сумме это получается — 40 000 руб.

**Стоимость онлайн-курса значительно ниже,
а обратной связи в десятки раз больше**

На онлайн-курсе есть 2 тарифа

Наставничество

Личная работа со мной
То есть Вы можете написать/
позвонить лично мне, чтобы
разобрать свою ситуацию

"НАСТАВНИЧЕСТВО"

(личное сопровождение)

- Личное сопровождение от Александры
- Обратная связь от Александры 24/7
- Доступ в закрытый чат с учениками
- Участие в вебинарах и разборах
- Доступ к курсу навсегда
- Доп. месяц поддержки от Александры
- Бонусные видео-материалы
- Проверка домашних заданий
- Видео-уроки

19 900 р.

~~49 900 р.~~

Групповой

Вы можете задавать мне вопросы
в рамках платформы и чата.

"ГРУППОВОЙ"

(полный пакет)

- Обратная связь от Александры 24/7
- Доступ в закрытый чат с учениками
- Участие в вебинарах и разборах
- Доступ к курсу навсегда
- Доп. месяц поддержки от Александры
- Бонусные видео-материалы
- Проверка домашних заданий
- Видео-уроки

9 900 р.

~~19 900 р.~~

Несколько отзывов после прохождения курса

Хочу сказать Спасибо вам, Александра! Вы дали направление и чувство уверенности. **Действительно симптомы бесполезно убирать не проработав причины их возникновения.** Благодаря нашим сеансам я начала путь к становлению себя и выходу из невроза. Да это не будет по щелчку пальцев и нужно много работать над собой, но вы **круто изменили мою жизнь!** Спасибо за все! 🧡

Александра! Спасибо, просто спасибо, за то что вы есть! Благодаря вам **справилась со своей безудержной тревогой, с па,** научилась по другому относиться ко всему происходящему в жизни!!! 🌈 вы мой спаситель!!!

Александра, долгое время не могла собраться с мыслями, и написать отзыв. Сейчас меня переполняют волнения, так много хочется рассказать, и поделиться. Благодаря Вам, **моя жизнь координально изменилась.** У меня был **сильнейший страх за сердце.** После нашей работы, вашей поддержки я вышла из разрушающих отношений, **нашла новую любовь, и забеременела.** Спасибо огромное и безмерное!

Специальные условия для тех, кто пришёл на вебинар

Тариф "наставничество"

~~19 900 руб~~

13 900 руб

Цена действует только до конца этого дня

Чтобы занять место на курсе, нужно нажать кнопку "записаться" и оплатить выбранный тариф. После оплаты вам на почту придёт инструкция



Есть ли гарантия результата на онлайн-курсе?

В течении 7 дней с начала обучения вы можете вернуть все свои деньги обратно, если вы поняли, что вам что-то не понравилось и вы не хотите продолжать обучение

Если вам кто-то будет гарантировать 100% результат, то знайте, что это обман.

Но мы гарантируем, что вы справитесь с тревогой, перестанете беспокоиться за своё здоровье

На онлайн-курс места ограничены, т.к. я даю много обратной связи и больше 20 человек мы не набираем.

Сейчас уже 6 мест заняты

По статистике за 2-3 дня все места разбирают.



Задавайте ваши вопросы

