

**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?

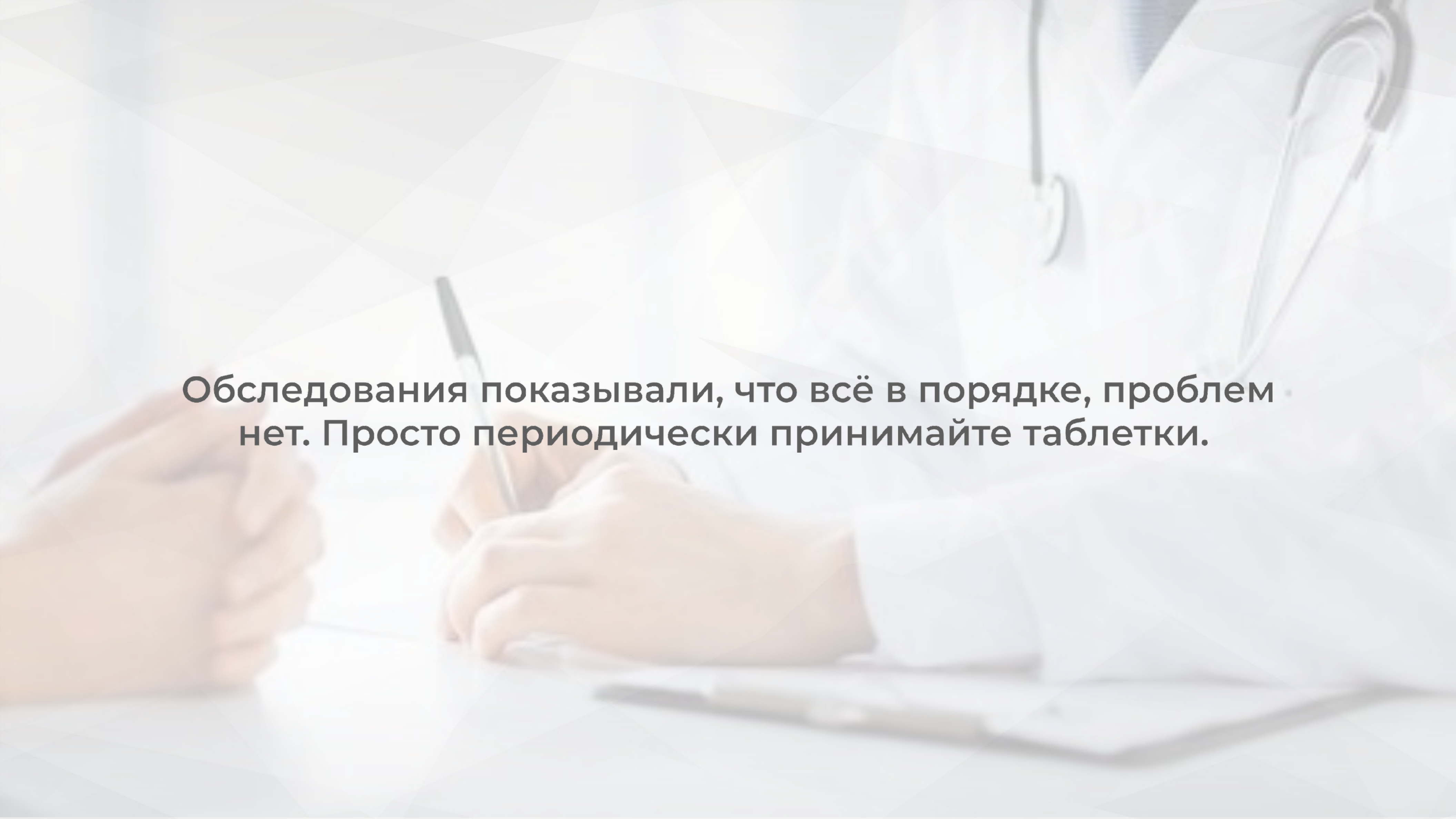
**Возвращаемся в нашу реальность,
в которой мы ещё можем всё изменить**

Я хочу поделиться с вами своей историей

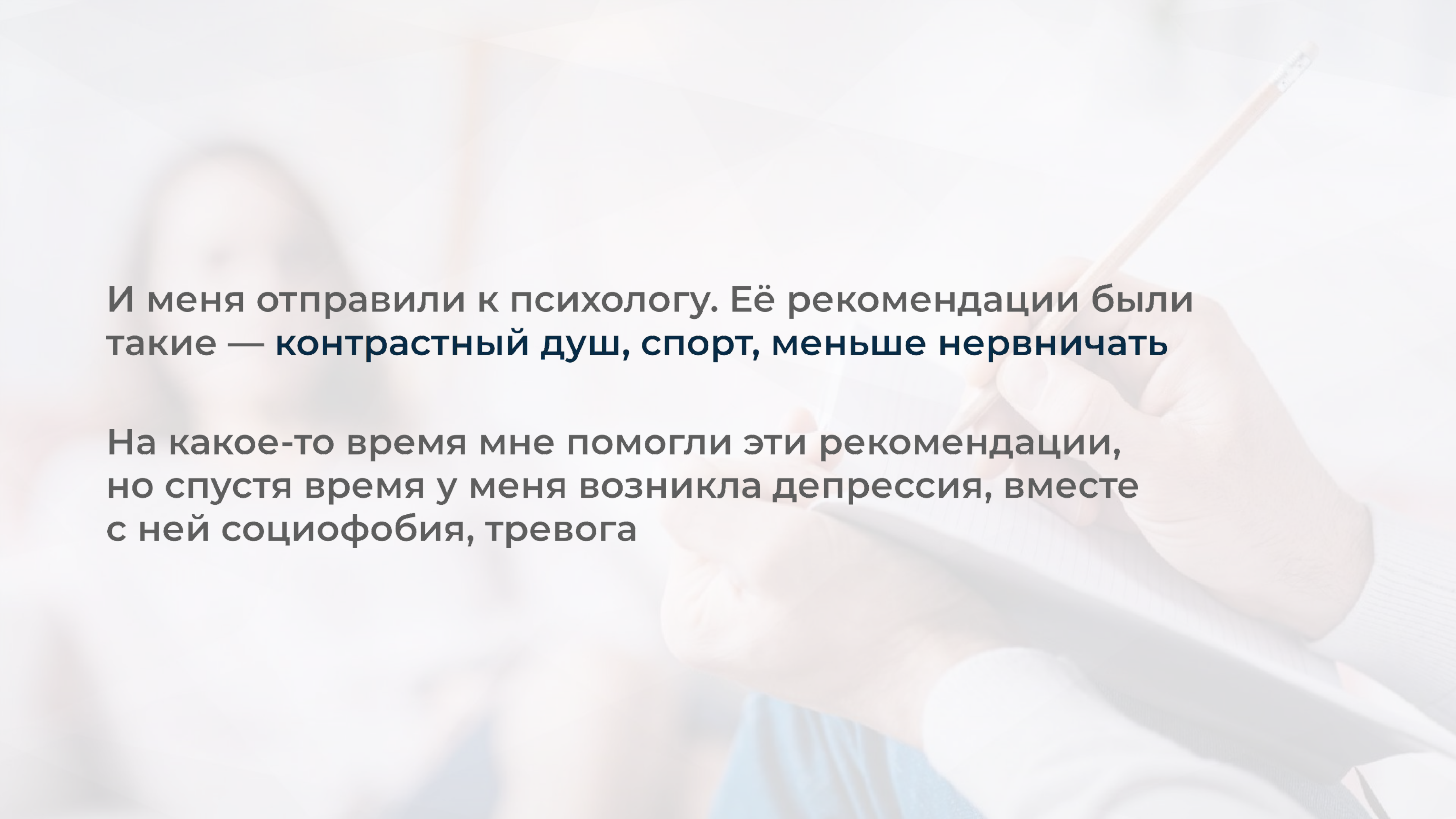
Как я избавлялась от ВСД и тревоги

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 natural, highlighting the texture of her hair and the contours of her face. The overall mood is one of physical discomfort or emotional distress.

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



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



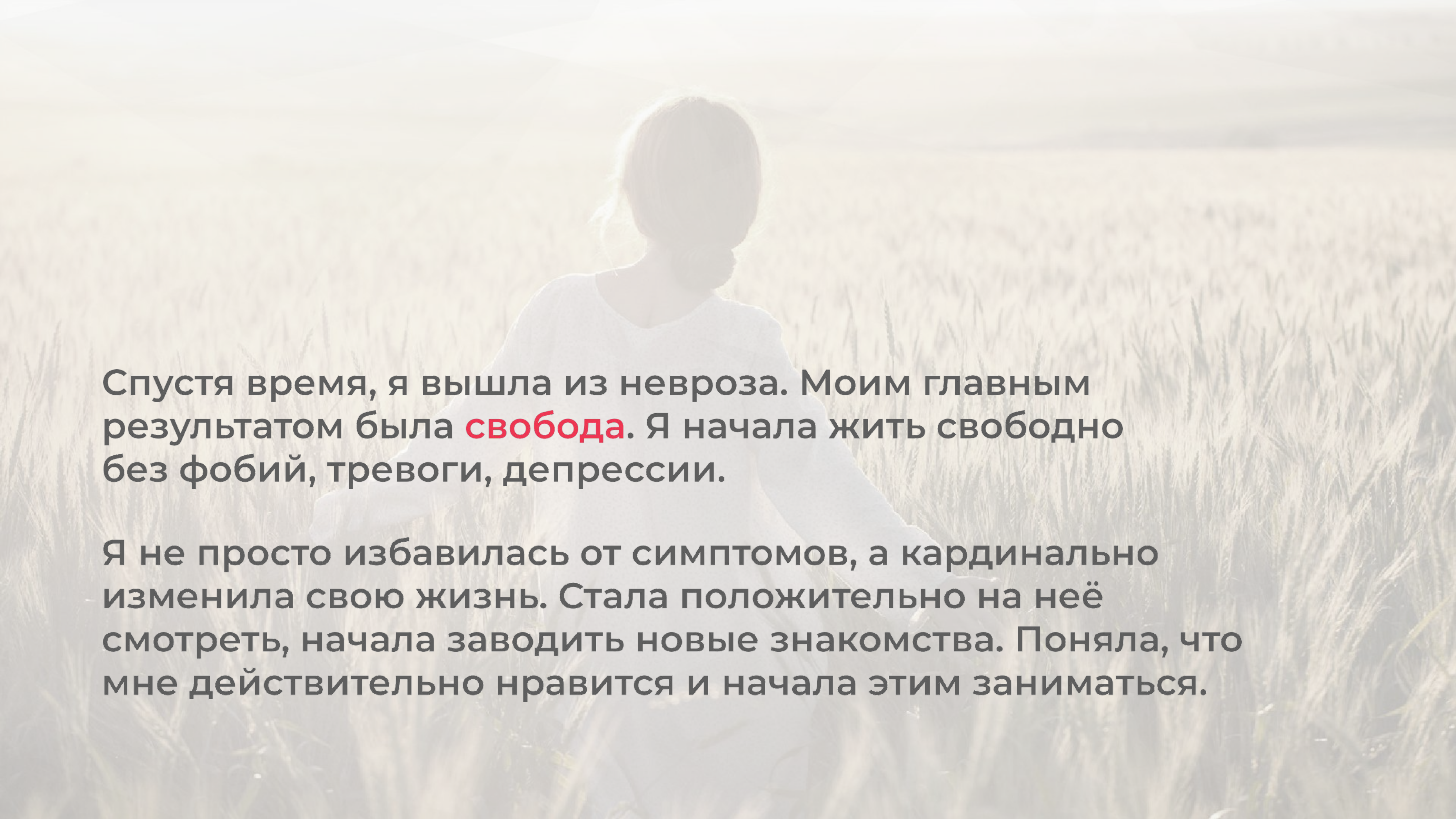
И меня отправили к психологу. Её рекомендации были такие — **контрастный душ, спорт, меньше нервничать**

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 vast, open field under a bright, hazy 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.

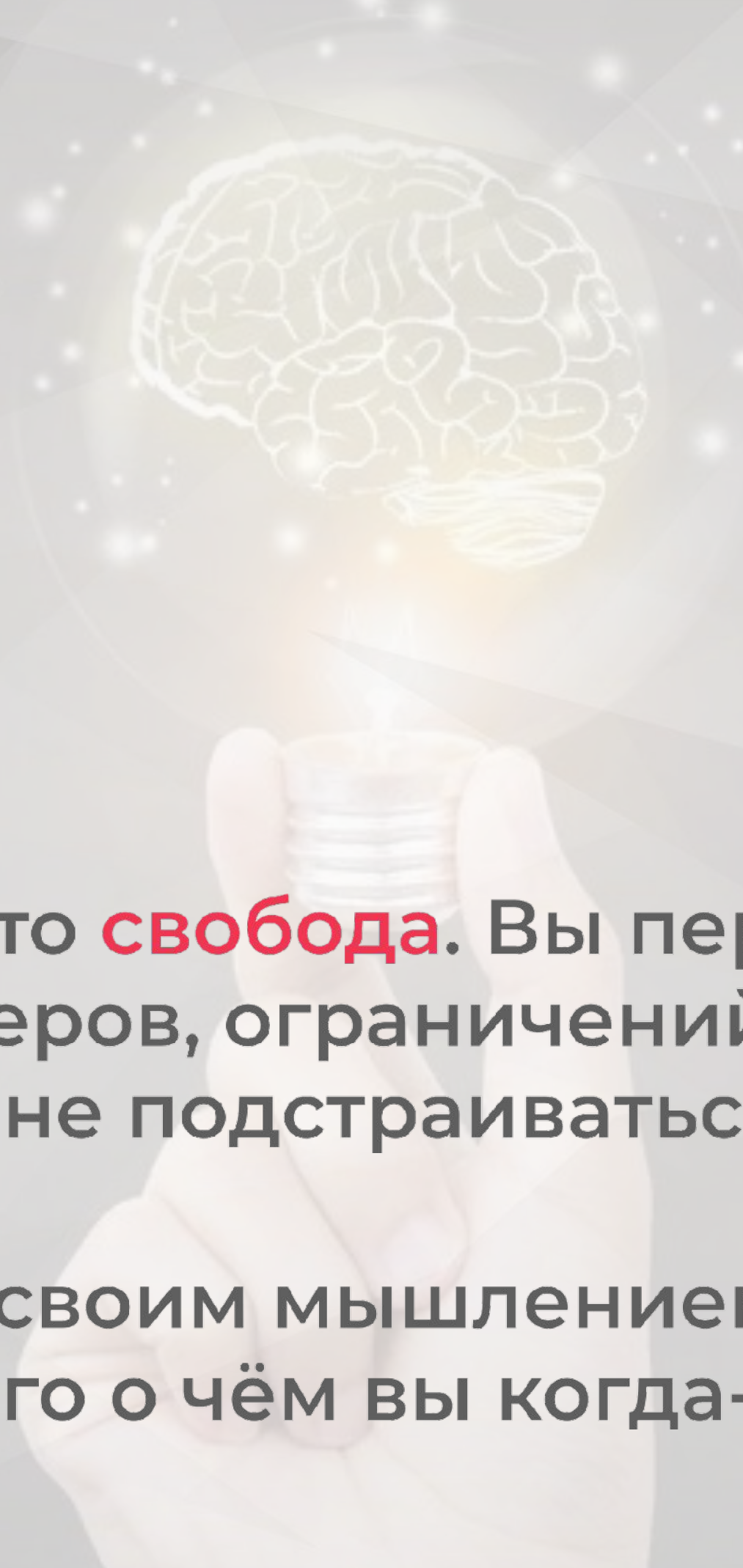
Я не просто избавилась от симптомов, а кардинально изменила свою жизнь. Стала положительно на неё смотреть, начала заводить новые знакомства. Поняла, что мне действительно нравится и начала этим заниматься.



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!**



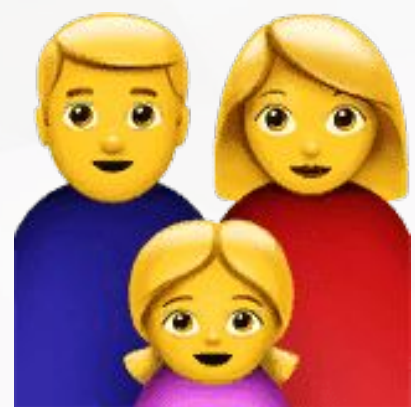
Главный результат — это **свобода**. Вы перестаете зависеть от своих страхов, барьеров, ограничений и начинаете строить свою жизнь, а не подстраиваться под неё.

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 ❤️

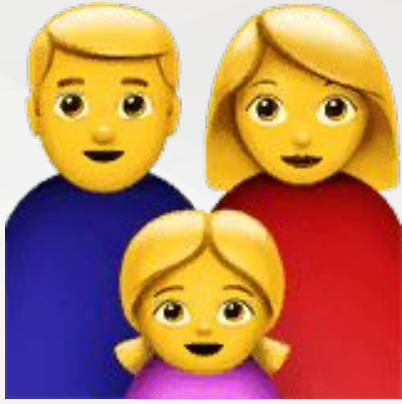
А да! Ещё более менее начала контролировать свое настроение.
Так прикольно!

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"

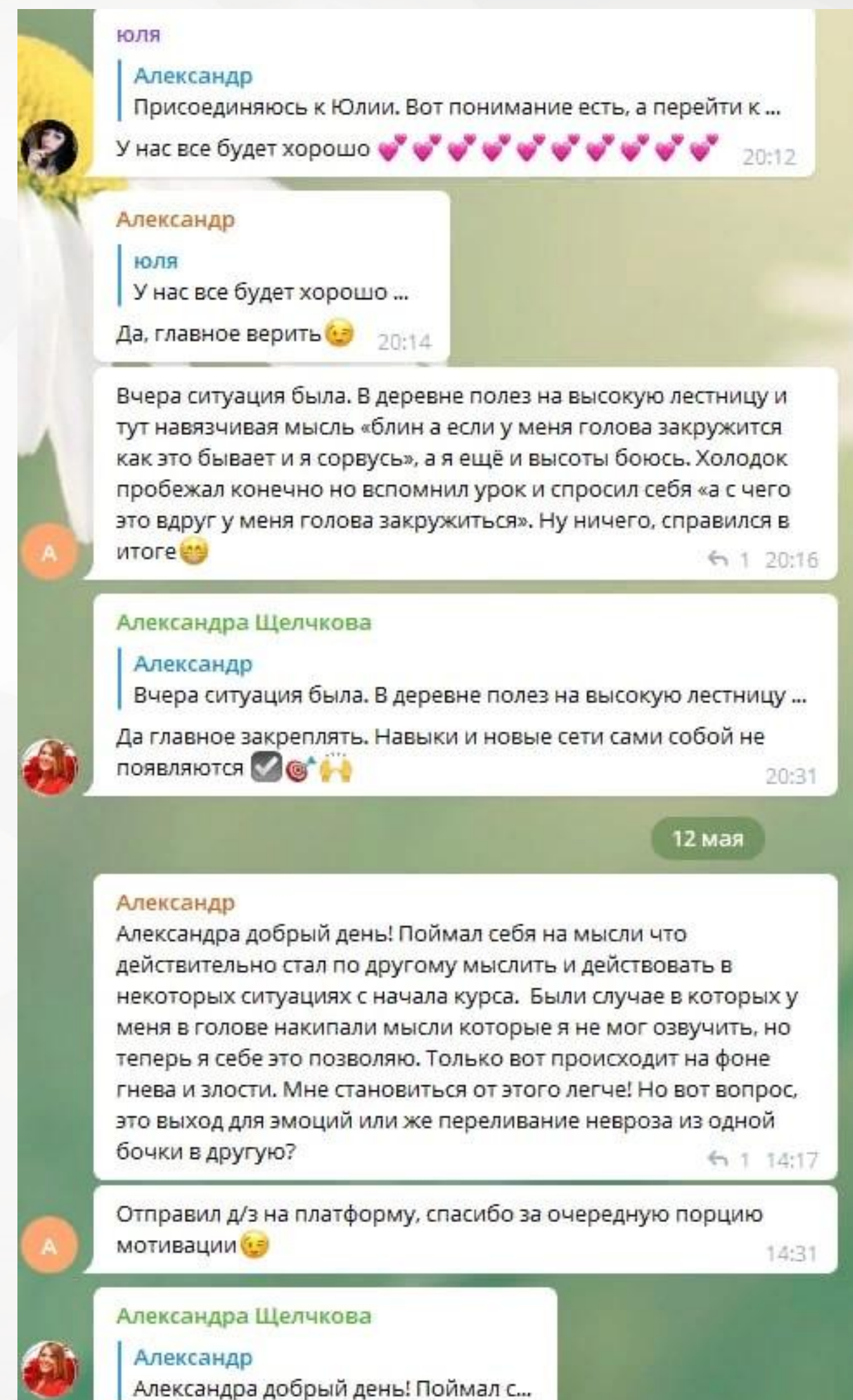
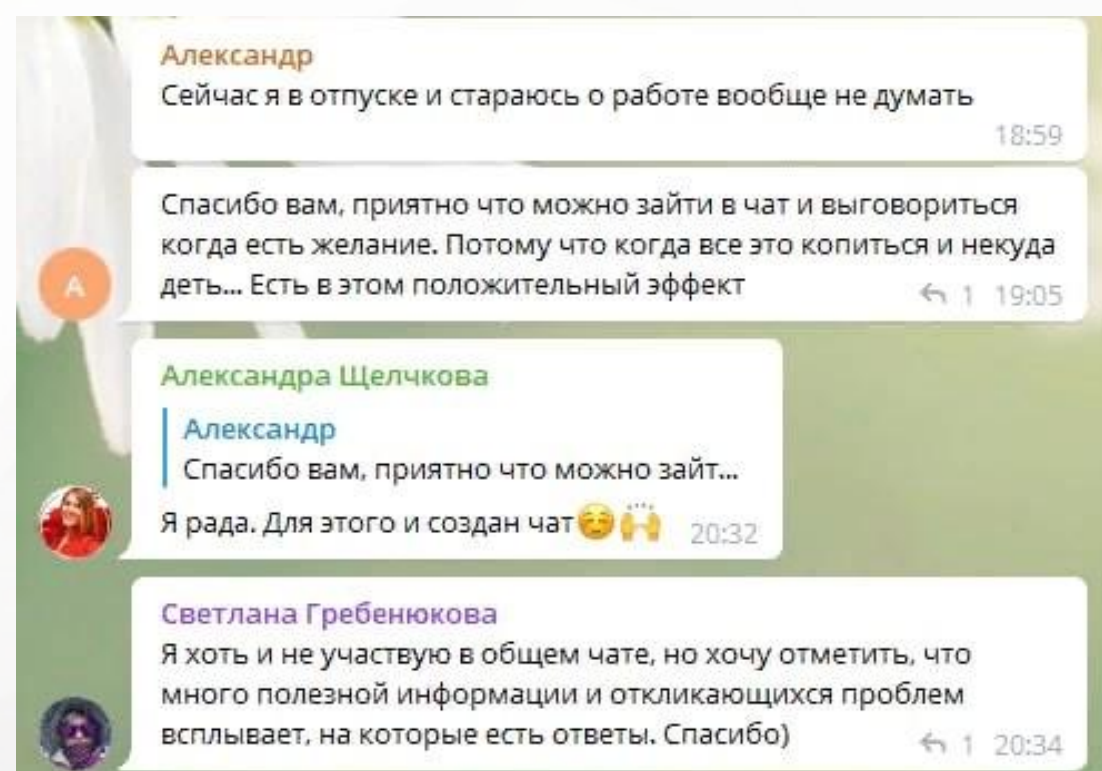
Результат модуля: Определите свои истинные желания, научитесь принимать решения, избавитесь от страха смерти, закрепите своё состояние, чтобы больше не возвращаться к симптомам

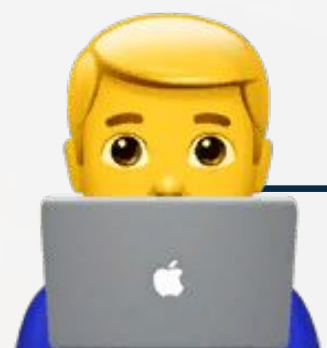
Онлайн-курс длится 2 месяца

- 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

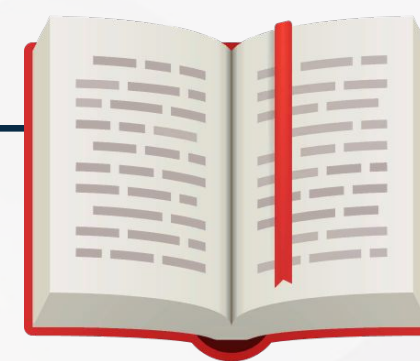




Как проходит обучение?

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

