

Кто сказал, что я не  
достойна?

*Вебинар о реставрации  
любви к себе*



# Рената Кретова

- Психолог
- Арт-терапевт
- Коуч
- Православная, мама троих детей



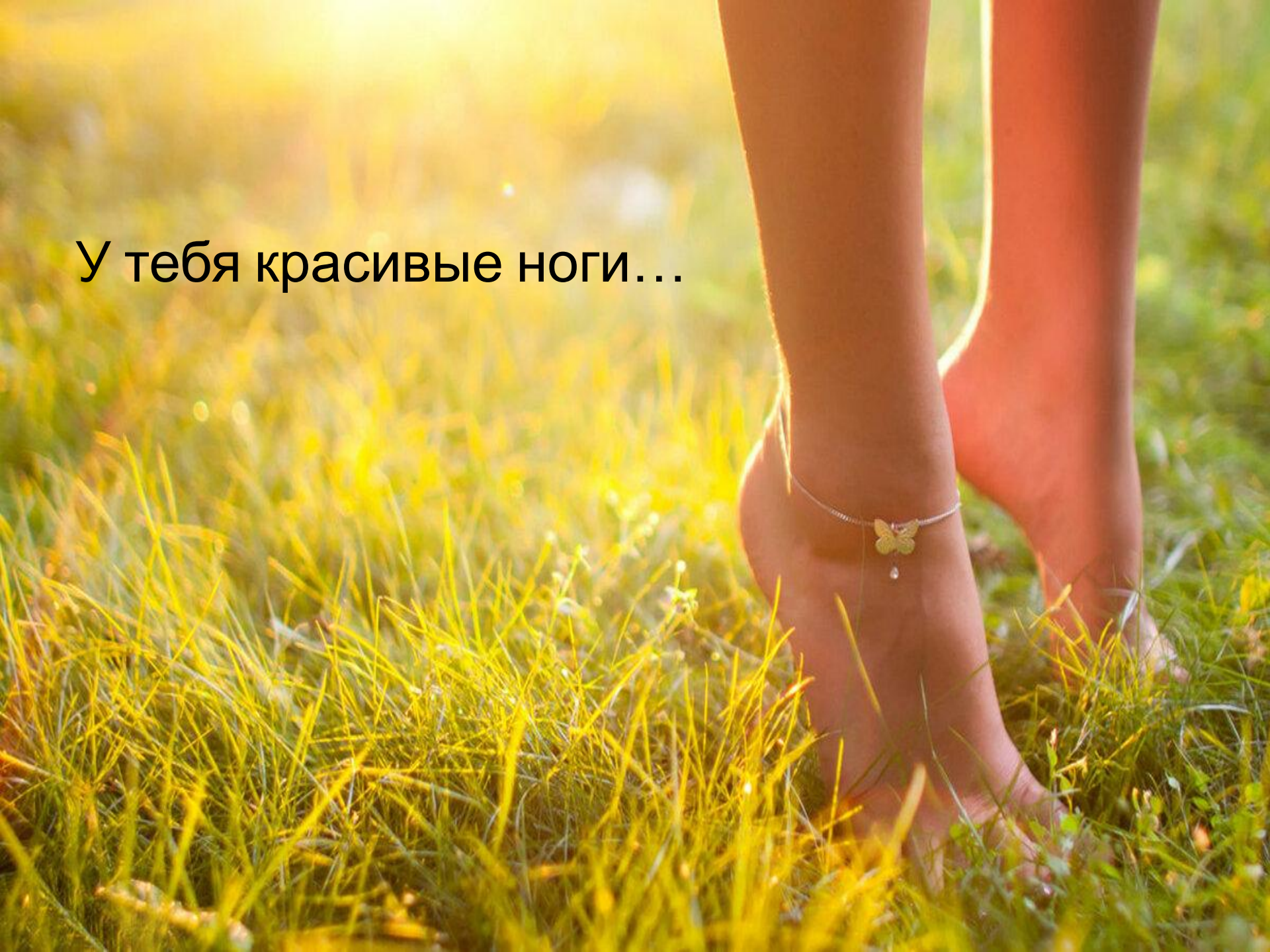


# Содержание встречи:

- Откуда вырастают сомнения в собственной значимости и принятии решений?
- Портрет женщины с заниженной самооценкой
- Как самооценność влияет на выбор спутника жизни?
- Диагностическая арт-практика
- Шаги к повышению самооценности
- Вопросы

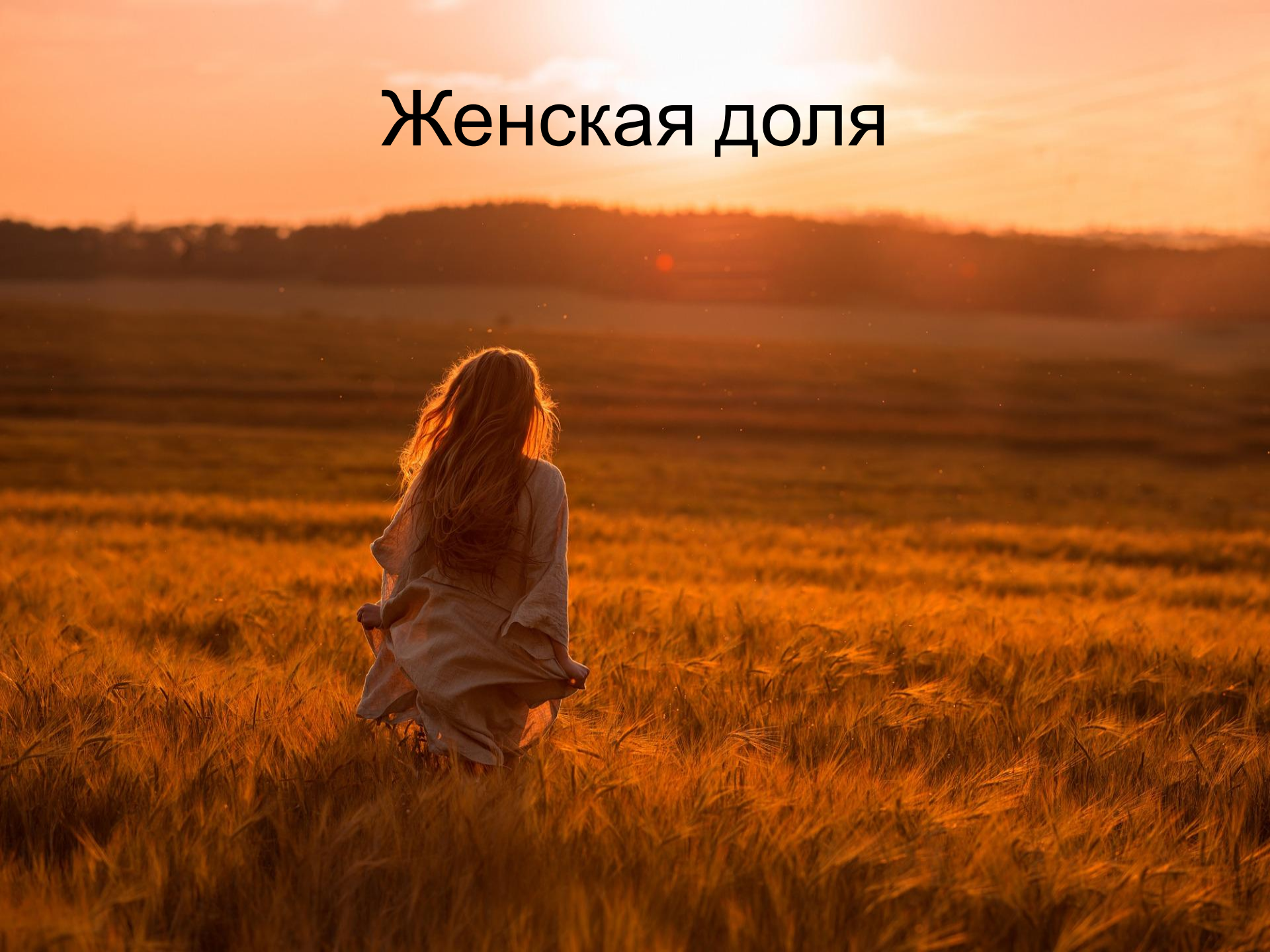


У тебя красивые ноги...





# Женская доля





# Философия выживания

- Не потопаешь – не полопаешь.
- Кто первый успел – того и тапки.

Жить – это гораздо труднее, чем  
выживать.



Надо терпеть...

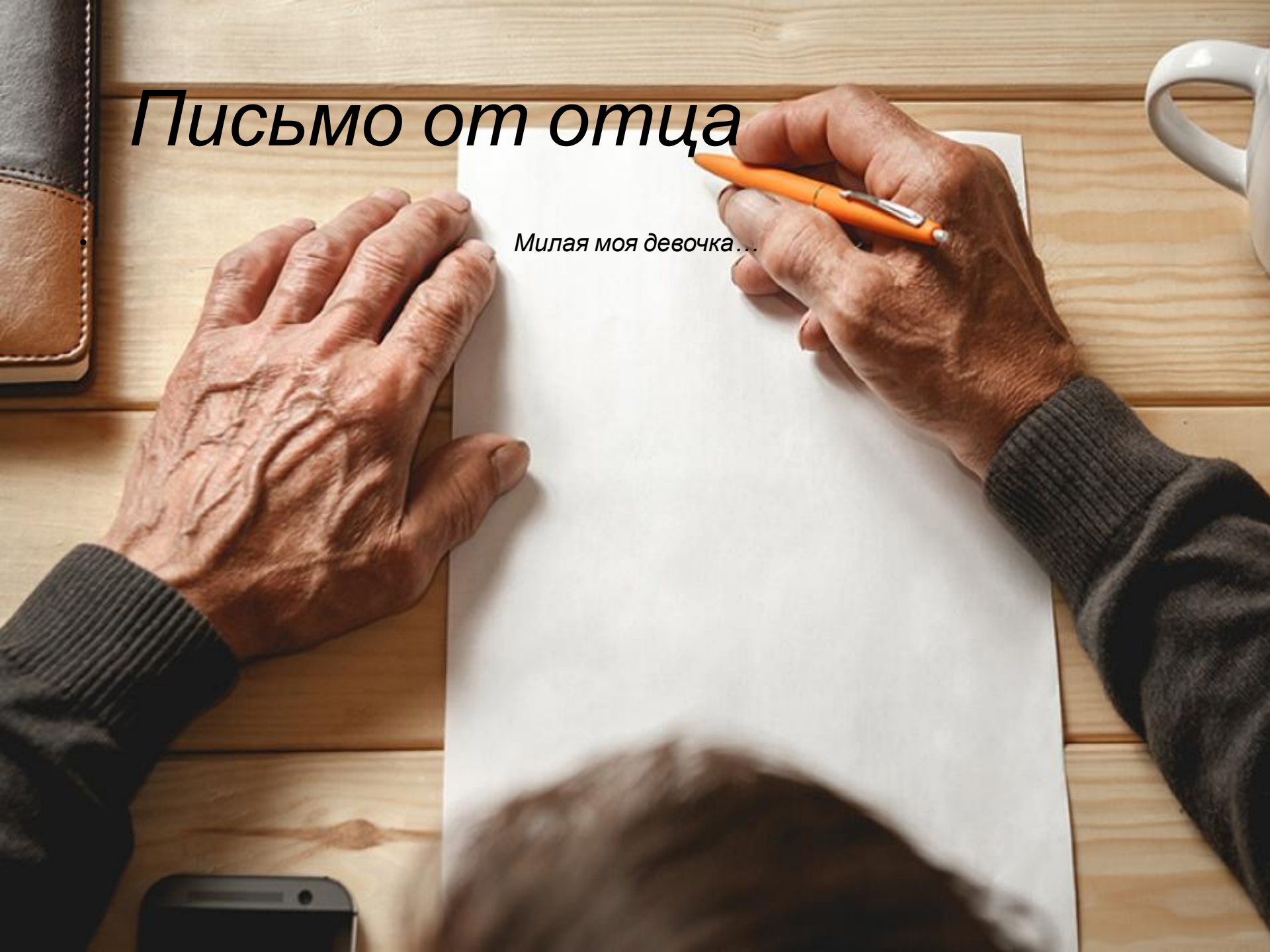


Ты должна слушаться...



# *Письмо от отца*

*Милая моя девочка...*





# Портрет женщины с заниженной самооценкой

- Безотказна
- Не способна переносить критику
- Не довольна своей внешностью
- Не имеет амбиций
- Нуждается в жалости





Подобное притягивает подобное



The background of the slide is a close-up photograph of a white, textured fabric mask. The mask has two large, oval-shaped cutouts for eyes. The lighting is soft, creating subtle shadows and highlights on the fabric's surface, which has a fine, woven texture. The overall color palette is monochromatic, consisting of various shades of white and light pink.

Практика

# Тканевая терапия



# Практика

«Мое состояние через ткань»





# Практика

С какими реальными изменениями это может быть связано в реальной жизни?

Как я могу применить это в реальной жизни?



# Шаги к повышению самооценки:

- Сократить ситуации, способствующие снижению самооценки или наконец сделать нужный шаг.
- Забрать баллы у поражения и отдать их победам.
- Составить список побед.
- Увидеть что точно есть люди, которые ценят меня и мои поступки.
- Поделиться стыдным с человеком, которому могу довериться.
- Разрешить себе быть неидеальной.



**Техника**

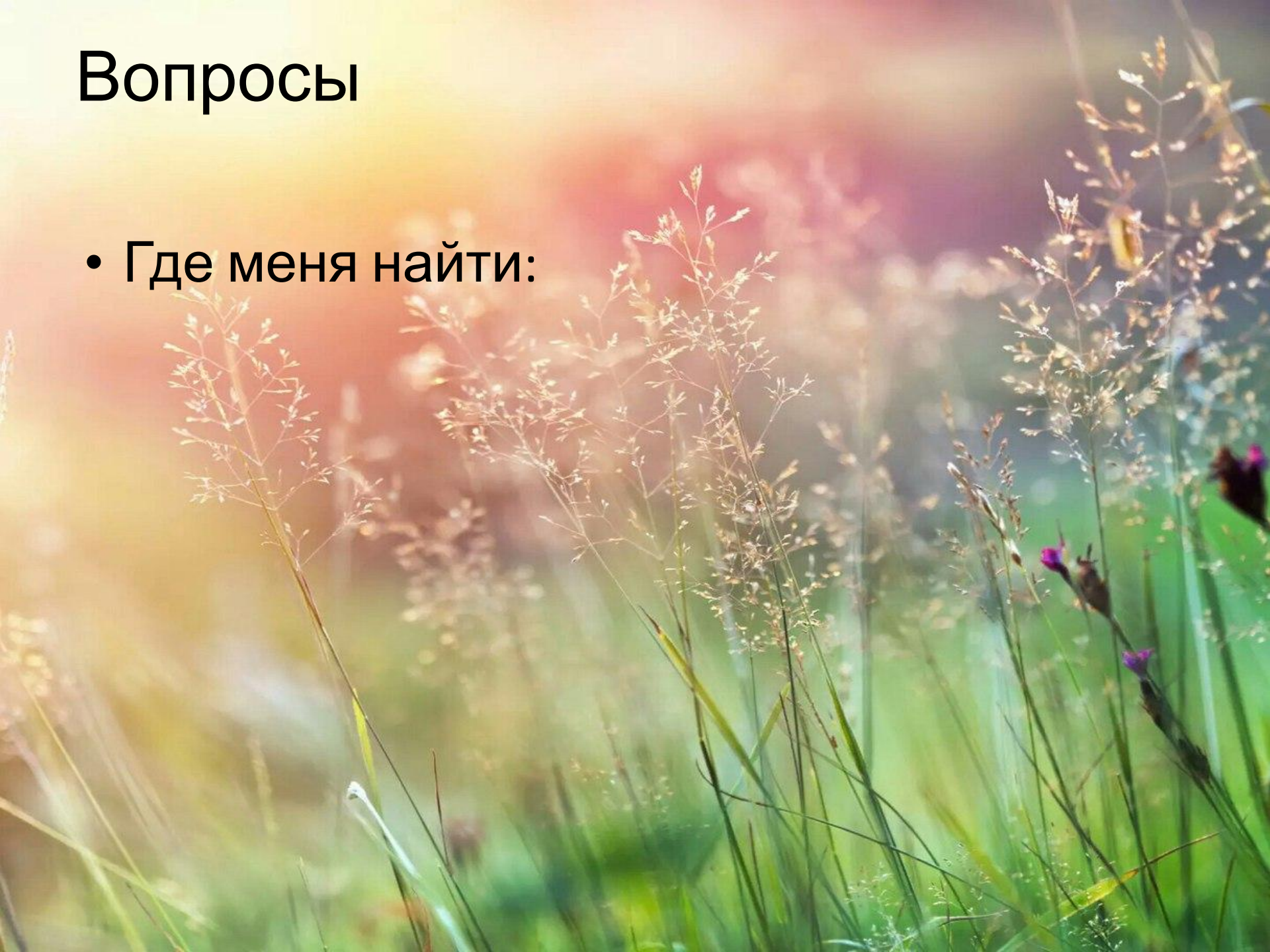
**«Камень жалоб»**





# Вопросы

- Где меня найти:





Что ценного берете с собой?





Не предавай себя!

