

# ПРЕОДОЛЕВАЯ ДРУГИЕ ЭТАПЫ...

---

Отзывы и комментарии.

# Отзывы благодарных клиентов

- «...Настал момент, когда мои дети повзрослели, и я стала чаще прислушиваться к собственным чувствам. Осознала, что у меня низкая самооценка, что я сама разрешаю людям нарушать мои личные границы, а мои обиды порождают новые проблемы со здоровьем. Мне захотелось стать смелой, самодостаточной, перестать быть удобной для всех и начать легко говорить людям «нет». Хочу научиться любить себя такой, какая есть, обрести свободу от тех уз, которые сама же на себя нацепила, желаю говорить и поступать по-новому, но не могу. Оказалось, для меня недостаточно знаний, полученных на психологических семинарах. Мои знания – это всего лишь кирпичики, которые разбросаны хаотично на стройплощадке, не знаю, с чего и как начать. А так уже хочется перемен к лучшему, радостному.
- Сегодня началась моя закладка здорового фундамента «радостная жизнь». В этом мне помогла удивительно проницательная женщина, психолог и консультант Чувашова Елена Юрьевна.»

# комментарии

- Когда-нибудь, обязательно приходит время, когда мы начинаем понимать свои ценности, вспоминать свои права и устанавливать собственные границы...

**Ценности. Права. Границы.**

# комментарии

- Именно эти качества определяют нашу самооценку, которую периодически мы теряем, не задумываясь, в какой момент мы позволили себе споткнуться и упасть.
- Надо сказать, что спотыкаются все и падают тоже многие, и это совершенно нормально, ибо по-другому двигаться невозможно. Но, не всегда, не сразу и не все из них находят опору для подъёма, чтобы двигаться дальше ..
- Почему? Потому что живём старыми убеждениями, которые внушили нам наши близкие и значимые люди, от которых мы когда-то всецело зависели. Потому что нас научили жить по их правилам, так, как они умели это, и именно так мы запомнили, привыкли и живём сегодня.

Но нам неудобно так жить, и мы этого не всегда понимаем, и отсюда наши страдания и неудачи, которые заставляют нас задумываться:

- Почему он может себе позволить ..., а я нет?
- Чем я отличаюсь от того, кто успешнее меня?
- Неужели я такой урод, что чувствую себя слабым, трусливым, жалким и беззащитным?
- Каким мне хочется быть на самом деле?

# И многое могут решить ответы, если вы зададите себе конкретные вопросы:

- Какие твои **ценности** в жизни? Моральные, материальные, духовные....
- Что для тебя важно осуществить в ближайшем году? В течении 3, 10 лет?
- Как бы ты хотел действовать, осуществляя свои намерения, обязательно, учитывая свои взлёты и падения?
- На что ты имеешь **право** и чем ты руководишься, когда не позволяешь себе что-то иметь?
- Каким должен быть твой результат, чтобы достигнуть желаемого?
- Благодаря кому или чему ты можешь творить, чтобы жить дальше? (кто твои учителя и что твоё воодушевление?)
- В каком статусе ты готов быть, чтобы творить и что ты готов (или не готов) терпеть, если тебя будут всячески **ограничивать**?

Вопросы очень серьёзные, и на каждом жизненном этапе, они могут меняться, и это естественно!

- Мы должны зависеть лишь от себя, с того момента, как наши желания становятся сокровенными, с того момента, как ты понимаешь, что больше не хочешь однообразия, хочешь большего и лучшего для себя. И с этого момента, ты каждый раз должен понимать, что

твоё желание + твоя инициатива = твоя ответственность  
за происходящее и реальное намерение, которое приведёт тебя к результату.

- Знаю, что не всё просто даётся в жизни, это рассуждать только легко, когда речь идёт о собственном и многообразном развитии. Многого хочется иметь для себя, но ещё большего приходится испытывать, чтобы прийти к должному результату, а это и есть - развитие.

- Наши неудачи, наши страхи и наши обидчики встречаются нам на пути, тем самым, заставляя нас преодолевать их и менять свои убеждения в процессе наших действий. Точку бифуркации (не возврата) следует пройти, чтобы на этом этапе больше не останавливаться и идти дальше, преодолевая другие этапы.



Приглашаю на индивидуальные и групповые консультации по разрешению внутренних конфликтов: обиды, страхи, стыд, вина, старые принципы и убеждения.

---

Определение самореализации.

тел. 8-963-030-60-30