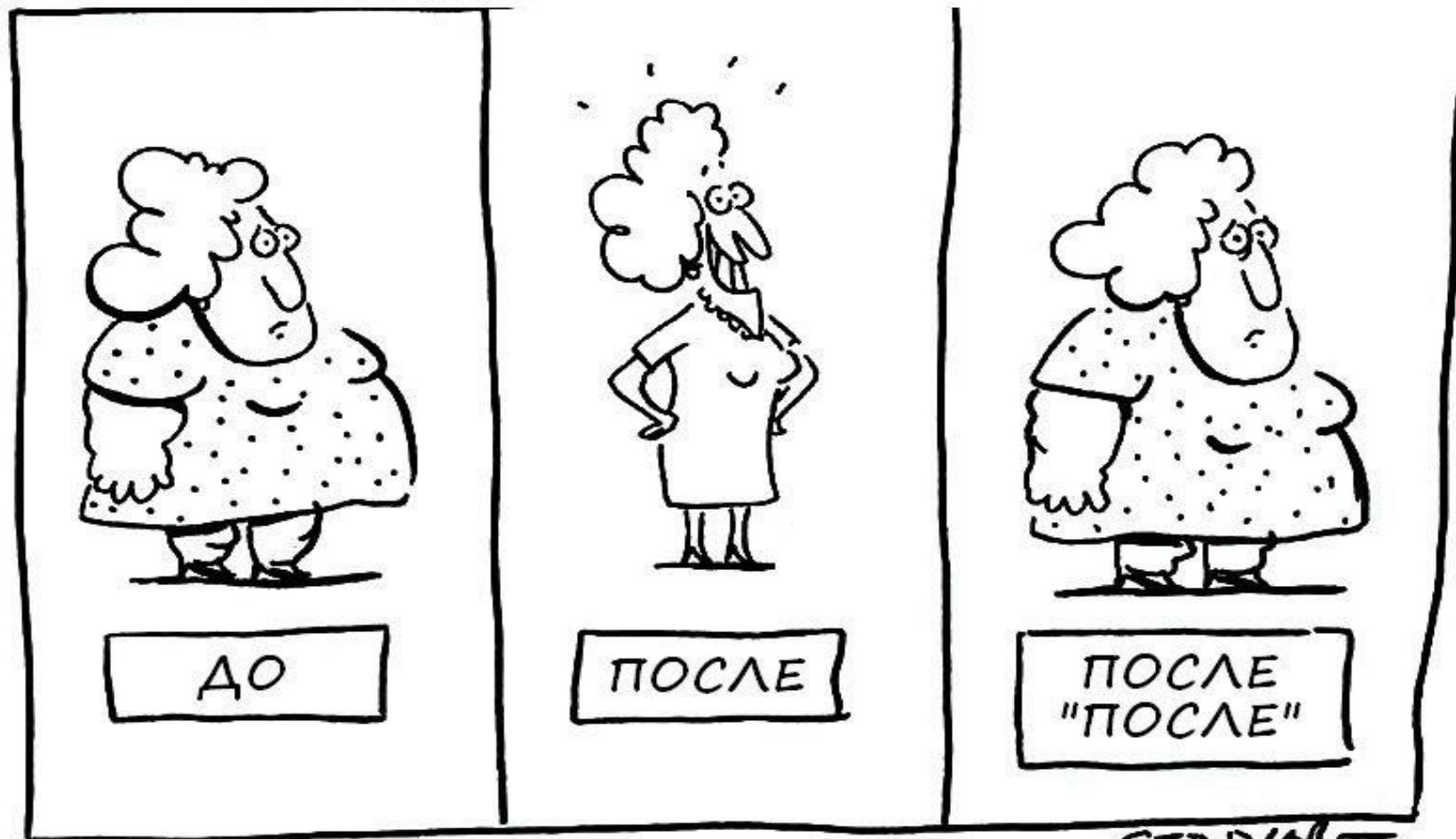


**ВАМ НАДОЕЛ ЛИШНИЙ ВЕС
И ВЫ ХОТИТЕ ОТ НЕГО
ИЗБАВИТЬСЯ?**

**Диеты не помогают
или помогают только на время?**

**Вы перепробовали все способы снижения
веса,
но вес всё равно возвращается?**

ЗНАКОМО?



СЕРГЕЙ

Лишний вес мешает вам нравиться себе?

Вы некомфортно чувствуете себя в купальнике?

**Из-за лишнего веса вы покупаете совсем не ту одежду,
которую хочется?**

Лишний вес заставляет вас чувствовать себя неуверенно?

**Вас пугает перспектива проблем со здоровьем,
связанных с лишним весом?**

**Лишний вес – это внешнее проявление вашей
неудовлетворённостью жизнью**

**Лишний вес – это ширма, за которой прячутся
различные психологические проблемы**

ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС,
вытесняемые ЭМОЦИИ
(страх, тревога, обида, злость,
вина и т.д.),
ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ
КОНФЛИКТ («хочу»-«надо»),
НАРУШЕНИЕ ВАШИХ ГРАНИЦ
родственниками, коллегами и др.,

—

всё это приводит к
НЕПРАВИЛЬНОМУ
ПИЩЕВОМУ ПОВЕДЕНИЮ,
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПИЩИ С
НЕПИЩЕВЫМИ ЦЕЛЯМИ
(не для утоления голода, а для
получения удовольствия),
и как, следствие,
к НАБОРУ ЛИШНЕГО ВЕСА.



ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

ТОЛЬКО ПСИХОЛОГ

(не диетолог и не фитнес-тренер)
может помочь разобраться с причинами, заставляющими вас использовать пищу как основной источник радости и удовольствия и для снятия стресса.

РАБОТА С ПСИХОЛОГОМ ПОМОЖЕТ ВАМ

научиться слышать и чувствовать свои истинные желания, создать и удерживать баланс разума, души и тела, нормализовать своё пищевое поведение, устранить психологические факторы, мешающие снижению веса, СТАТЬ ЗДОРОВОЙ, СТРОЙНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ.



**КАБИНЕТ
СЕМЕЙНОЙ ПСИХОЛОГИИ
СВЕТЛАНЫ МУРЗИНОЙ**

Проспект Просвещения – 33/1

Телефон: 8950-014-46-05

Скайп: psihologseksolog

<https://vk.com/centrsvetlana>

Семейный психолог, сексолог-
консультант, тренер и
клинический психолог

СВЕТЛАНА МУРЗИНА

ОПЫТ РАБОТЫ более 10 лет!



ПОЧЕМУ ИМЕННО Я?

1. КОМПЕТЕНТНОСТЬ и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – наличие базового профессионального образования, профессиональная переподготовка в области медицинской психологии. Постоянное повышение профессиональной квалификации (тематические семинары, чтение профессиональной литературы, прохождение личной психотерапии, посещение супервизора).
Опыт работы – более 10 лет.

2. ЧУТКОСТЬ и ЭМПАТИЯ – умение слышать клиента, а не только свои профессиональные гипотезы, возникшие в ходе консультации. Умение сопереживать и оказывать эмоциональную поддержку клиенту, а не испытывать чувство жалости или осуждения.

3. ОТСУТСТВИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА – психолог с избыточной массой тела вряд ли сможет быть вам полезен именно в вопросах снижения веса.

4. РЕЗУЛЬТАТ – в процессе индивидуальной и/или групповой работы мои клиенты снижают и удерживают вес без диет и подсчёта калорий.
Единственное условие – выполнение домашних заданий.

Отзывы о работе со мной можно прочитать здесь: <https://vk.com/event40014617>

ФОРМЫ РАБОТЫ с лишним весом

Индивидуальная психотерапия
– встречи раз в неделю
(по 60 или 90 мин).

Групповая психотерапия –
встречи раз в неделю
(по 180 мин).

Онлайн-терапия –
встречи раз в неделю
(по 60-90 мин)

По стандартам современной
психотерапии минимум встреч,
необходимый для начала
личностных изменений –
это 8 – 12 консультаций.



Не худеет тот,

КТО ВСЕ ВРЕМЯ ЛИШЬ СОБИРАЕТСЯ ХУДЕТЬ!

**НАЧНИ УЖЕ СЕГОДНЯ
ДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМ
СВОЁ ЗАВТРА!**

ЗВОНИТЕ И
ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА
ПЕРВИЧНУЮ
КОНСУЛЬТАЦИЮ по тел.:
8(950) 014-46-05

СЕМЕЙНЫЙ И
КЛИНИЧЕСКИЙ
ПСИХОЛОГ
СВЕТЛАНА МУРЗИНА!

