

# Путь к себе.

## 12 шагов от созависимости к целостности

*Программа для жен, матерей, сестер и дочерей зависимых людей.*



**До 70 % выздоровление зависимых  
Может зависеть от поведения близких.**

*Освободи себя! Поверь в себя! Стань счастливой!*

Что бы прийти туда, куда ты хочешь, нужно уйти от туда, где ты есть!

*Если вы столкнулись с болезнью Зависимости, вам важно осознать следующее:*

- Зависимость это болезнь, а не прихоть, и вы не способны излечить её.
- Вы не являетесь причиной этой болезни.
- Чем раньше вы примите бессилие – тем больше у вас шансов на счастье.
- До 70% выздоровления зависимого может зависеть от поведения близких.
- Обретая собственную целостность, вы даете шанс себе и близкому на счастье.
- Ни кто не должен делать вас счастливой – это ваша работа.
- Если вы сумели познать всю глубину болезни, вы способны познать вкус выздоровления.
- Выздоровление – не значит избавление, это способность быть свободной, не поддаваясь болезни.
- Вы не одиноки – и это ваш выбор. Вам важно заняться своей жизнью.

## *Каков принцип работы программы:*

Наблюдение → Осознанность → Авторство → Целостность

- Работа в группе дает возможность со стороны увидеть свои поступки и себя
- Участницы начинают осознавать свои мотивы и поступки
- Самоанализ развивает осознанность
- Узнавание законов мироздания облегчает жизнь
- Узнавание себя дает возможность обрести авторство своей жизни
- Участница научается делать то, что говорит, а говорить то, что чувствует и думает.



Таким образом приходит целостность.



**Выздоровление – это путешествие, а не пункт назначения.**

## Как устроена программа

- 12 шагов за 12 месяцев, опираясь на 12 принципов
- В каждом шаге есть ряд вопросов на которые участницы отвечают письменно в течение недели.
- Еженедельные встречи в скайпе (на 2,5 ч. – группы; на 1,5 ч. – индивидуальная работа). В конце каждой встречи выдаются вопросы для самостоятельной работы к следующей встрече.

### Ежедневный Самоанализ

- Поддержка консультанта
- Вебинары (2 раза в месяц)
- Медитаций (2 раза в неделю)

## Какую проблему решает программа

- Проблему зависимости от других людей
- Проблему одиночества
- Проблему страхов (оценки, чужого мнения, перед будущим, за близких, за себя, неудачи и т. д.)
- Проблему отчаянье и боли
- Нежелание жить

## Приемущество программы

- Не надо ни куда ходить – встречи в скайпе
- Анонимно и конфиденциально
- Нет аналогов
- Реальная помощь

**Программа работает, если по ней работаешь!**

## Консультант



Суздальцева Олеся Олеговна - практикующий психотерапевт, коуч.

Болезнь зависимость знакома мне не понаслышке. Я сталкивалась с ней с раннего детства. Она парализовала жизнь моей бабушки, моего отца и мамы. Наркомания забрала у меня моих друзей и первую любовь.

С 2009 года началось мое выздоровление, а уже с 2012 года я стала консультантом.

С 2014 веду группы и индивидуальную работу по шагам.

### ***Образование:***

- **2009 по 2015** Институт организационного и личного развития «Эго-ресурс»

*Факультет* Школа экзистенциальной и гуманистической психотерапии

*Специальность:* Ведущий тренинговых групп. Консультант. Психотерапевт. Коуч

- **2010 по 2014** год Челябинский Государственный Педагогический Университет

*Факультет* Психологии

*Специальность:* Педагог психолог

- **2015 по настоящий момент** Высшая школа практической психологии

Школа Лидерства и сотрудничества

*Специальность* Консультант по лидерству и гармоничному развитию

## *Что необходимо, что бы пройти программу:*

### 1. Отправить заявку одним из способов:

Сообщение в группе <https://vk.com/12shagovsoz>

Письмо на почту [olesuzdal@gmail.com](mailto:olesuzdal@gmail.com)

### 2. Заполнить анкету и отправить ее на адрес [olesuzdal@gmail.com](mailto:olesuzdal@gmail.com)

### 3. Подписать договор и произвести предоплату

### 4. Вовремя быть в скайпе



## *Правила для участниц программы:*

1. Группа закрытая в нее можно зайти вместе со всеми в начале и выйти вместе со всеми по завершению.

2. Соблюдение принципов программы

3. Три пропуска подряд – автоматическое исключение из группы, без возврата денег.

**До встречи в группе!**

## Стоимость:

### ***Группа работы по шагам:***

450 руб. при оплате сразу за год ( 23 400 руб.)

600 руб. при оплате сразу за полгода ( по 15 600 руб.)

800 руб. при оплате каждого месяца ( по 3 500 руб.)

### ***Индивидуальная работа по шагам:***

800 руб. при оплате сразу за год ( 41 600 руб.)

1 000 руб. при оплате сразу за полгода ( по 26 000 руб.)

1 200 руб. при оплате каждого месяца ( по 5 200 руб.)

### ***Консультации онлайн:***

1 300 руб.

### ***Участие в вебинаре:***

300 руб. для участниц программы

600 руб. для всех желающих

### ***Участие в медитации:***

100 руб. для участниц программы

200 руб. для всех желающих