

«Как разлюбить человека и  
перестать думать о нем»

Тема вебинара:  
Как избавиться от страхов,  
мешающих строить гармоничные  
отношения

- Елена Латышева, практический психолог
- Первое образование – маркетинг. 9 лет проработала в профессии, развивая различные проекты в бизнесе.
- С 2018 года – психолог
- Работаю с темой «Самооценка»
- Помогаю женщинам стать увереннее в себе, научиться строить гармоничные отношения с собой и другими. Стать хозяйкой своей жизни.
- Я сама была в созависимых отношениях, смогла из них выйти.
- Сейчас я счастливо замужем, есть дочь.



# СТРАХИ ПРО ОТНОШЕНИЯ

- > **Страх одиночества (никому не нужна, не встречу мужчину и останусь одна, а мне уже 30, 50 и более)**
- > **Страх осуждения другими**
- > **Страх, что я не буду счастливой**
- > **Негде жить, нет денег, а я не работаю**
- > **Страх душевной боли**
- > **Страх, что сама не смогу поднять детей**
- > **Страх неизвестности в будущем (что именно?)**

# ЧТО ТАКОЕ СТРАХ

- **Страх — это врожденная эмоция, способствует сохранению рода, основывается на инстинкте самосохранения, где одно из полезных его свойств - защитный характер данной эмоции.**
- **Жизнь без наличия этого чувства практически невозможна. Чтобы побороть его — нужно избавиться от первобытного страха, его первоисточников.**
- **Три действия при страхах: бей, беги, замри**



# ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА

*Все испытывают страх в тот миг, когда могут изменить свою судьбу*

- **Избавиться от страха одиночества невозможно**
- **Оно помогает нам действовать, искать близких людей, чтобы не остаться одному.**

# РЕАЛЬНЫЕ И НАДУМАННЫЕ СТРАХИ

- > Страх одиночества (никому не нужна, не встречу мужчину и останусь одна, а мне уже 30, 50 и более)
- > Страх осуждения другими
- > Страх, что я не буду счастливой
- > Негде жить, нет денег, а я не работаю
- > Страх душевной боли
- > Страх, что сама не смогу поднять детей
- > Страх неизвестности в будущем (что конкретно)

**А ЧТО ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ?**

# ПОЧЕМУ НЕ МОЖЕМ УБРАТЬ СТРАХ

Нами управляет то, чего мы боимся допустить

- Я боюсь, что меня бросят:
  - девушка сама будет бросать мужчин
  - будет делать все, чтобы понравится (хорошая девочка)
  - будет доставать их своей заботой, требованиями, но все равно ее бросят

**Нужно допустить то, чего так сильно боитесь!**



# ЧТО НУЖНО СЕБЕ ГОВОРИТЬ

- Я допускаю, что могу не нравиться мужчине
- Я допускаю, что меня могут бросить
- Я допускаю, что мужчина может меня разлюбить через 5 лет брака
- Я допускаю, что .....

**НО МЫ НЕ ЗАБЫВАЕМ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ**



# 1. РАБОТА СО СТРАХОМ

A woman in a black dress and high heels is stepping on a broken white mannequin. The mannequin is lying on the floor, and its body is shattered into pieces. The woman's hand is visible, wearing a gold bracelet. The background is a plain, light-colored wall.

1. Самые ужасные мысли и переживания по поводу страха. Что плохого может произойти?
2. Что будете делать, если переживание станет реальным?
3. Что можно сделать, чтобы не дать вашим переживаниям стать реальными?
4. Если останетесь со страхом, что будет?
5. Что получите хорошего, если вы переступите через свой страх?

## **2. РАБОТА СО СТРАХОМ**

- 1. За страхом часто стоит какое-то чувство – корневое**
- 2. Представьте свой страх, ощутите его в теле**
- 3. Какая вы, когда боитесь?**
- 4. Разрешите себе быть такой: «я разрешаю себе это. Я принимаю свое чувство/качество»**
- 5. Поймите, к чему вас направляет ваше чувство? Не бегите от него**
- 6. Позвольте себе побыть со своим чувством. Чувство это энергия, оно уходит, если вы его не блокируете**
- 7. И как бы вы не чувствовали себя, действуйте согласно своим ценностям**



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Проработать другие свои страхи в отношениях через 1-ое упражнение
2. Найти корневые чувства этих страхов через второе упражнение и разрешить их прожить





**ЖИТЬ В СТРАХЕ – ЗНАЧИТ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ УМИРАТЬ**

**ЖИВИТЕ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ  
ЭТОЙ ЖИЗНЬЮ!**