

# **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВОМ ВИНЫ И СТЫДА**

**ТРЕНИНГ ГАЛИНЫ ЖЕМЧУГОВОЙ**



# ОБО МНЕ



**Галина Жемчугова**

- **ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ**
- **СТРАТЕГИЧЕСКИЙ КОУЧ (700 ЧАСОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ КОУЧ-СЕССИЙ)**
- **ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ ТРЕНЕР**
- **СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ТРЕНЕР ПО НЛП И ЭРИКСОНОВСКОМУ ГИПНОЗУ**
- **ЭКСПЕРТ ПО ПОСТРОЕНИЮ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ, УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ, ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ.**
- **АВТОР УНИКАЛЬНЫХ МЕТОДИК, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ НАВЫКОВ, САМОРАСКРЫТИЯ, САМОПОЗНАНИЯ И САМО ПРЕЗЕНТАЦИИ. БОЛЕЕ 2000 ВЫПУСКОВ РАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ.**

Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)



# ОБО МНЕ



**Галина Жемчугова**

- **ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ**
- **СТРАТЕГИЧЕСКИЙ КОУЧ (700 ЧАСОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ КОУЧ-СЕССИЙ)**
- **ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ ТРЕНЕР**
- **СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ТРЕНЕР ПО НЛП И ЭРИКСОНОВСКОМУ ГИПНОЗУ**
- **ЭКСПЕРТ ПО ПОСТРОЕНИЮ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ, УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ, ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ.**
- **АВТОР УНИКАЛЬНЫХ МЕТОДИК, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ НАВЫКОВ, САМОРАСКРЫТИЯ, САМОПОЗНАНИЯ И САМО ПРЕЗЕНТАЦИИ. БОЛЕЕ 2000 ВЫПУСКОВ РАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ.**

Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

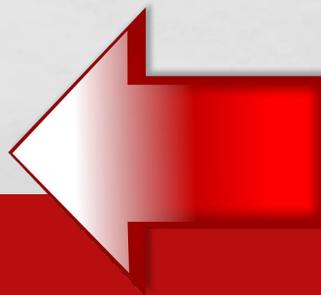
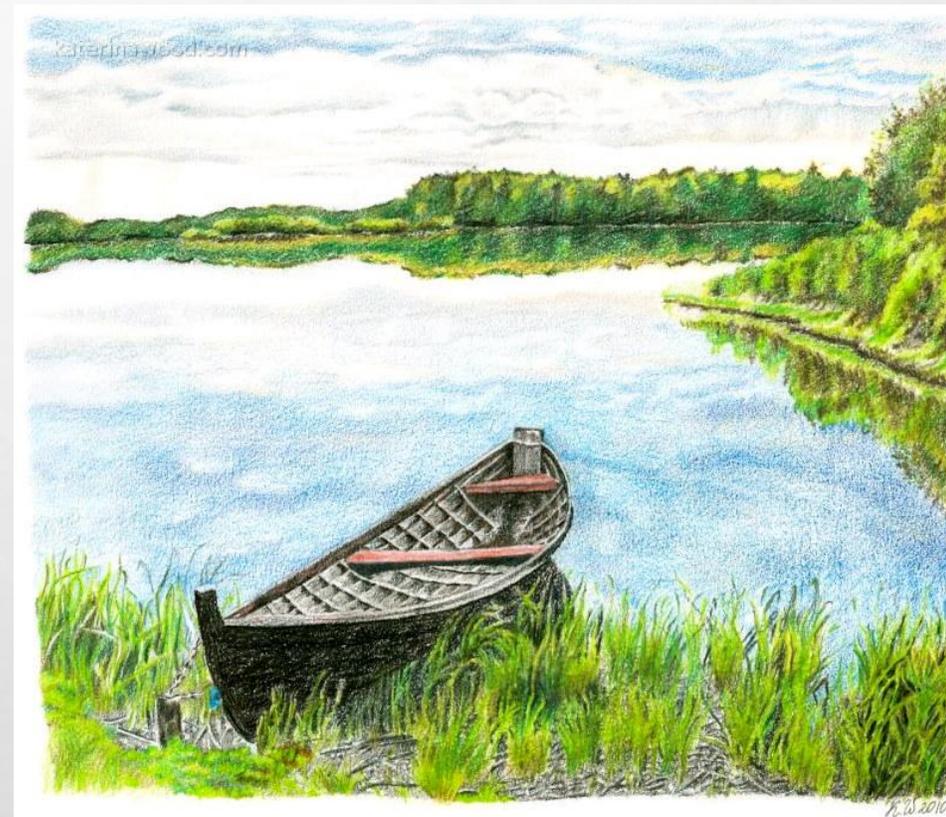
# ЧТО ВЫ ЖДЕТЕ ОТ ЭТОГО ТРЕНИНГА?



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

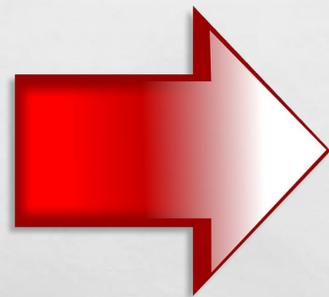
1. **ОТРИЦАНИЕ**
2. **ПОИСК ОТВЕТОВ**
3. **ТОРГ**
4. **ГНЕВ/ЗЛОСТЬ**
5. **СТРАХ, ОДИНОЧЕСТВО ГРУСТЬ**
6. **ДЕПРЕССИЯ**
7. **ПРИНЯТИЕ**
8. **ПРОЩЕНИЕ**



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

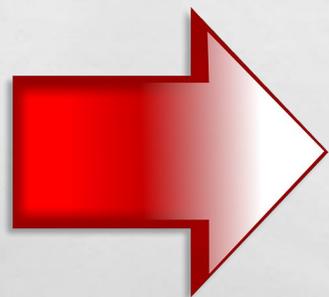
# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

## 1. отрицание



# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

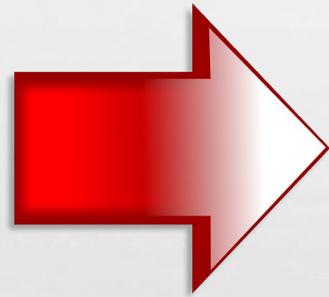
## 2. ПОИСК ОТВЕТОВ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта :  
[galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

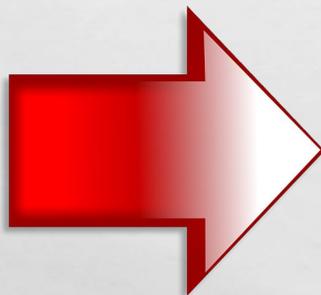
## 3. Торг



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

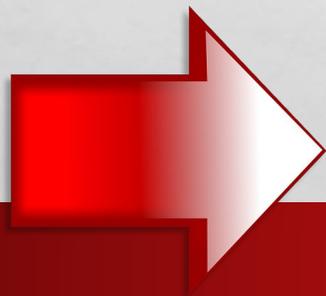
# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

## 4. Злость



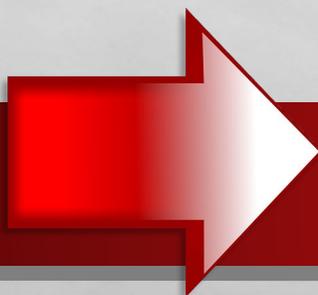
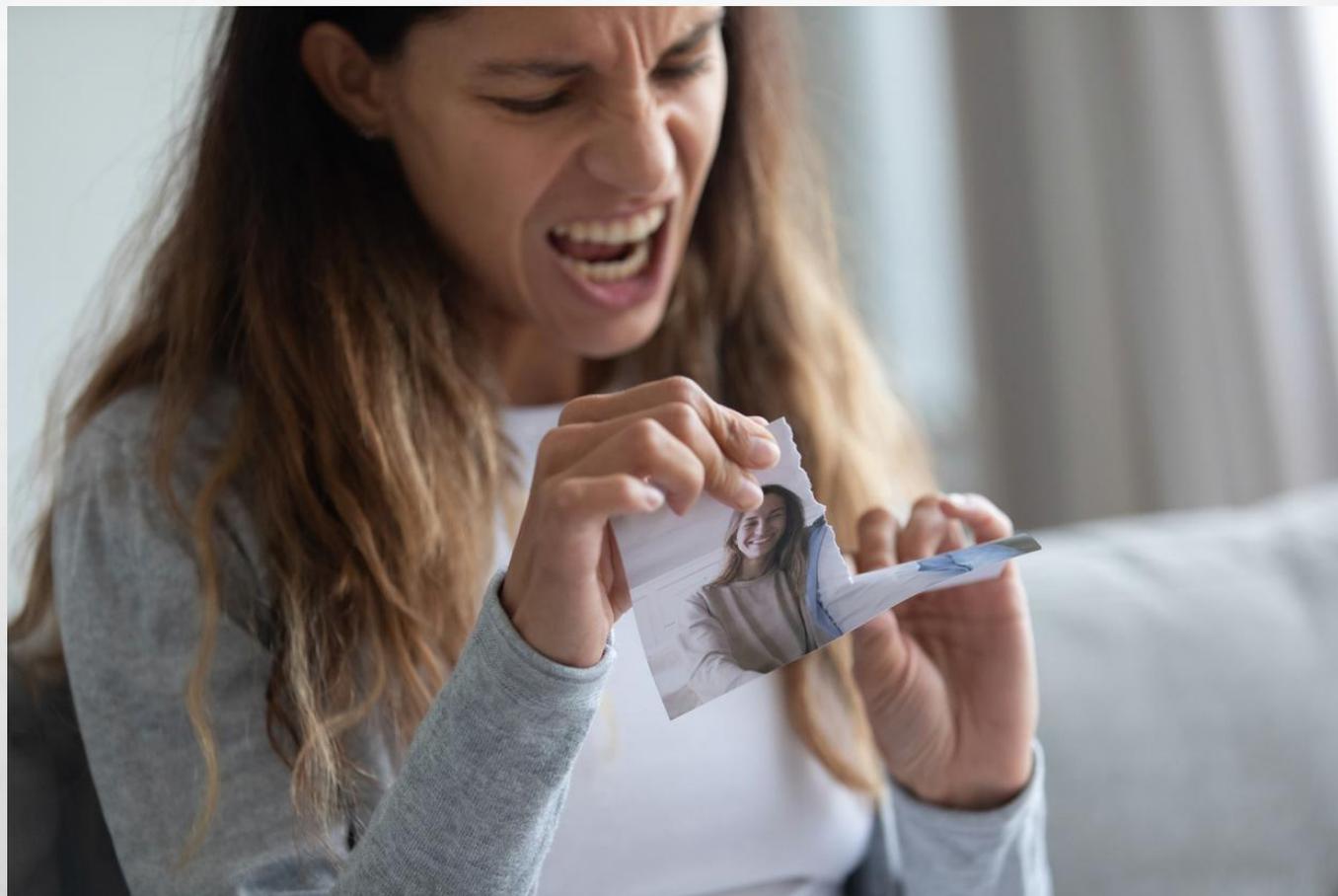
Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# ГНЕВ/ЗЛОСТЬ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

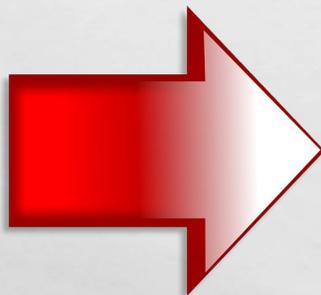
# ГНЕВ/ЗЛОСТЬ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

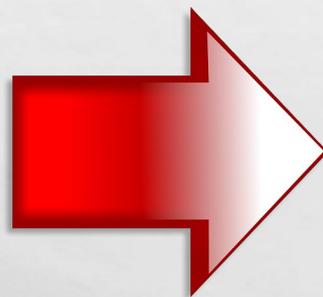
## 4. Злость



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

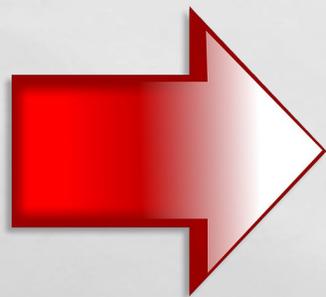
# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

## 5. Страх, одиночество грусть



# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

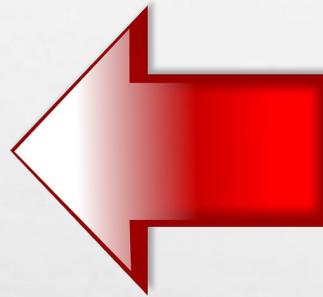
## 6. ДЕПРЕССИЯ



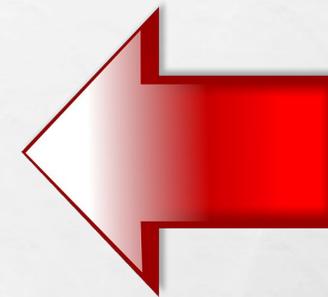
Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

## 7. ПРИНЯТИЕ

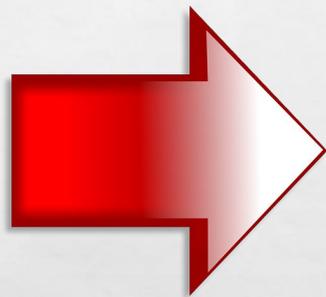


# ПРИНЯТИЕ



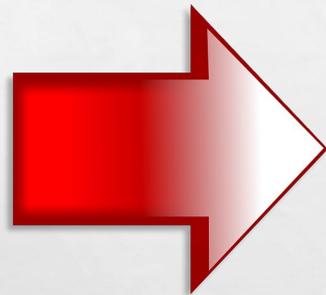
Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# ПРОЩЕНИЕ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/hY9i1h>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

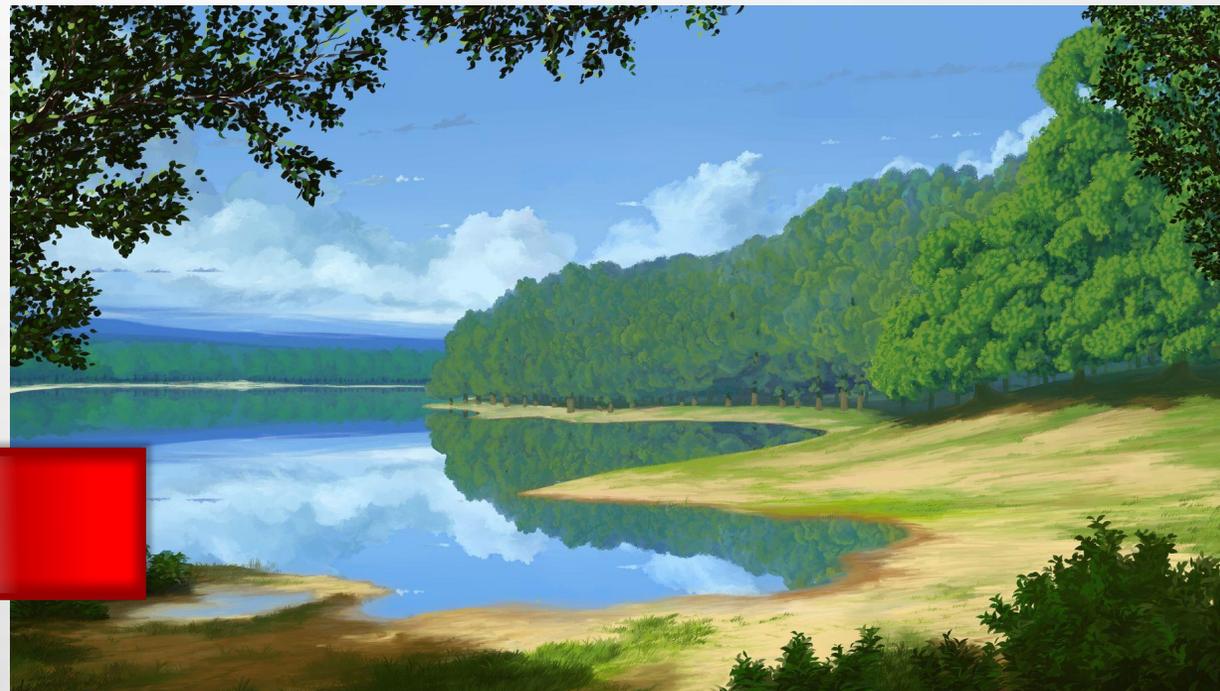
# ПРОЩЕНИЕ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1h>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

1. ОТРИЦАНИЕ
2. ПОИСК ОТВЕТОВ
3. ТОРГ
4. ГНЕВ/ЗЛОСТЬ
5. СТРАХ, ОДИНОЧЕСТВО ГРУСТЬ
6. ДЕПРЕССИЯ
7. ПРИНЯТИЕ
8. ПРОЩЕНИЕ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/hY9i1h>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

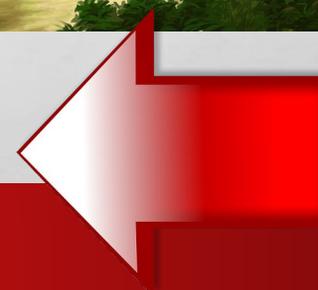
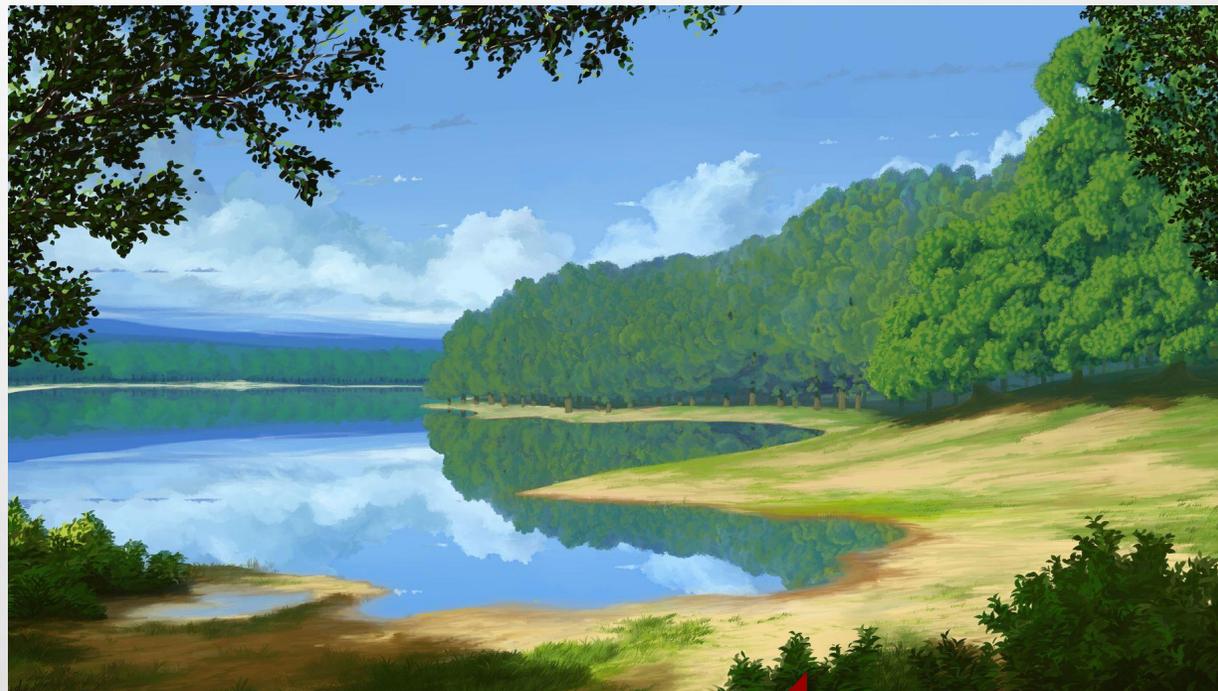
# ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЧУВСТВО СТЫДА И ЧУВСТВО ВИНЫ?



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# 8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

1. **ОТРИЦАНИЕ**
2. **ПОИСК ОТВЕТОВ**
3. **ТОРГ**
4. **ГНЕВ/ЗЛОСТЬ**
5. **СТРАХ, ОДИНОЧЕСТВО ГРУСТЬ**
6. **ДЕПРЕССИЯ**
7. **ПРИНЯТИЕ**
8. **ПРОЩЕНИЕ**

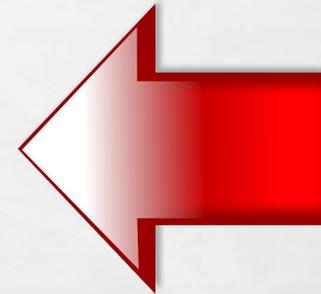


# ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЧУВСТВО СТЫДА И ЧУВСТВО ВИНЫ?

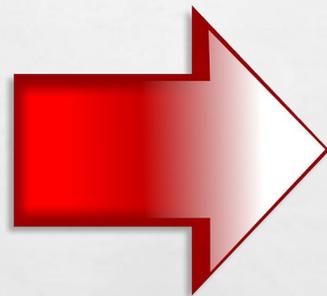


# ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЧУВСТВО СТЫДА И ЧУВСТВО ВИНЫ?

ВИНА	СТЫД
«Я СДЕЛАЛ НЕЧТО ПЛОХОЕ».	« <u>Я</u> ПЛОХОЙ».
«Я ДОПУСТИЛ ОШИБКУ».	« <u>Я САМ</u> – ОШИБКА».
«ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПАРШИВО – В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ».	«ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПАРШИВО – ЛУЧШЕ СПРЯТАТЬСЯ».



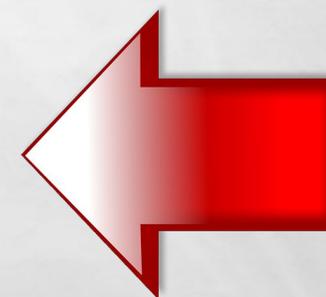
# ОТЛИЧИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА



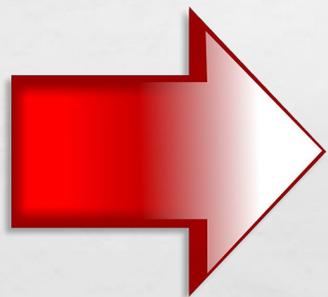
ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ	ЧУВСТВО ВИНЫ	ЧУВСТВО СТЫДА
ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ	"Я СОВЕРШИЛ ПЛОХОЙ ПОСТУПОК"	"Я ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК"
ПО ОТНОШЕНИЮ К КОМУ ВОЗНИКАЕТ ЭТО ЧУВСТВО?	ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ, ЧЬЕ ДОВЕРИЕ НЕ ОПРАВДАЛ	ПО ОТНОШЕНИЮ К СОБСТВЕННОМУ ПОНИМАНИЮ ХОРОШЕГО И ПЛОХОГО
ЧТО ФОРМИРУЕТ ЭТО ЧУВСТВО?	ОПЫТ НАКАЗАНИЯ ИЛИ ПРИНУЖДЕНИЯ	ОПЫТ УНИЖЕНИЯ, ОТВЕРЖЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ

# ОТЛИЧИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ	ЧУВСТВО ВИНЫ	ЧУВСТВО СТЫДА
ВОЗМОЖНОСТЬ НАКАЗАНИЯ	ПОЧТИ ВСЕГДА ИМЕЕТСЯ	МАЛОВЕРОЯТНА
КТО МОЖЕТ НАКАЗАТЬ?	ДРУГИЕ ЛЮДИ, ИНОГДА САМ ЧЕЛОВЕК	САМ ЧЕЛОВЕК ИЛИ НИКТО



# ЗАЧЕМ НУЖНО ЧУВСТВО ВИНЫ?

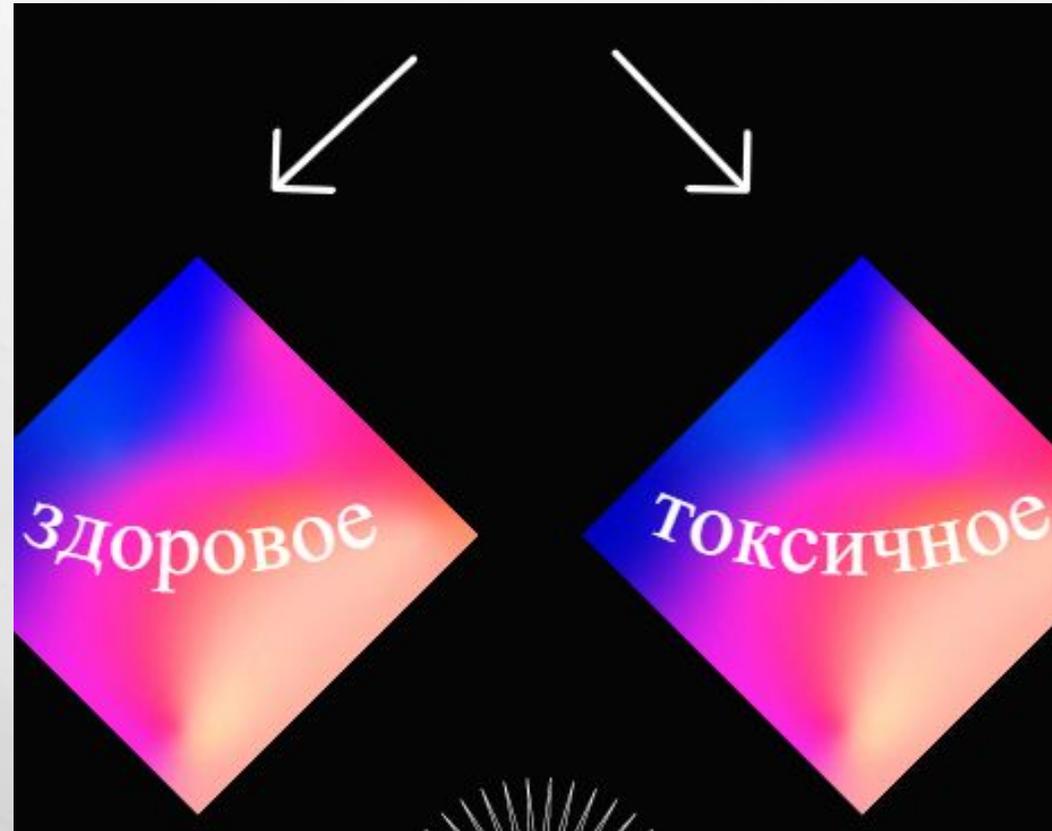
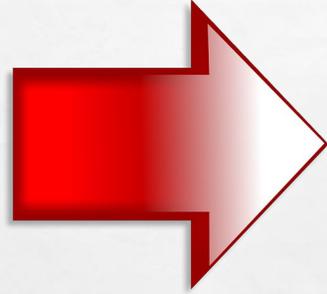


# ЗАЧЕМ НУЖНО ЧУВСТВО ВИНЫ?



**Внутренний компас- который подсказывает, что мы сбились с пути, в чем-то предали свои принципы, себя.**

# ЧУВСТВО ВИНЫ БЫВАЕТ



**КАК ИХ ОТЛИЧИТЬ?**

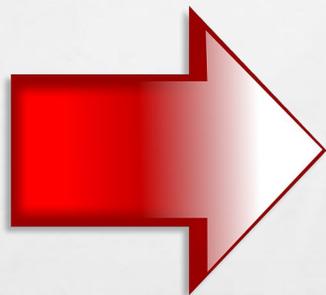


# КАК ИХ ОТЛИЧИТЬ?



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# КАК ИХ ОТЛИЧИТЬ?



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

**РАЗНИЦА ПРИМЕРНО ТАКАЯ, КАК МЕЖДУ «НЕ МУСОРИТЬ НА УЛИЦЕ» И «ПОДМЕТАТЬ ЗА ВСЕМИ, КТО ПО НЕЙ ПРОШЕЛ».**



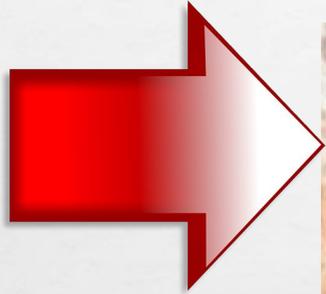
Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# ПРАВИЛО ВОЗДУШНОГО ШАРА



Пользуйтесь правилом воздушного шара: выбрасывайте все лишнее, чтобы набрать высоту.

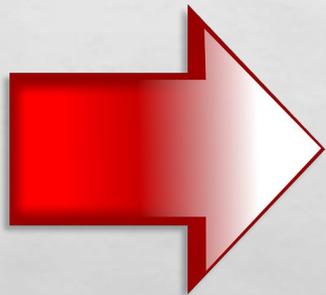
# ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ

- 1. ЧТО МНЕ ПОЗВОЛЯЕТ ДЕЛАТЬ?
- 2. ЧТО МНЕ ПОЗВОЛЯЕТ НЕ ДЕЛАТЬ?
- 3. ЧТО МНЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧАТЬ?



# УПРАЖНЕНИЕ

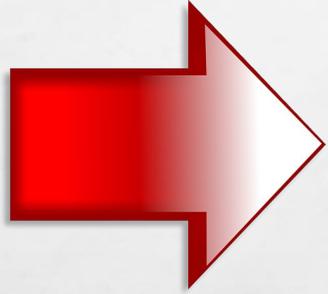
Бестолковая!  
За что я ни возьмусь,  
ничего не выходит.



Шорт такой  
аппетиткой!  
Правда же, дети?



# ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта : galinazemcugova8@gmail.com

# ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ: ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ



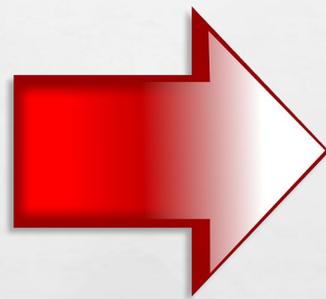
Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ: ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ



Сайт: <https://biz-person.ru/>  
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>  
Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# СФЕРЫ ЖИЗНИ



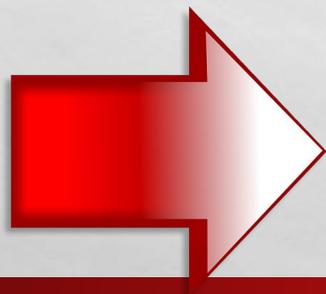
Сайт: <https://biz-person.ru/>

Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>

Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# СФЕРЫ ЖИЗНИ

- Я ДОЛЖНА БЫТЬ...
- Я ДОЛЖКА БЫТЬ...
- Я ДОЛЖКА БЫТЬ...



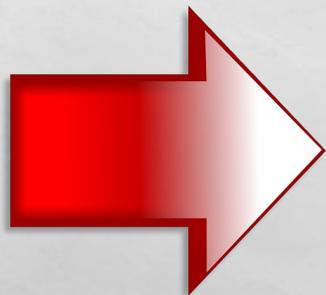
Сайт: <https://biz-person.ru/>

Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>

Почта: [galinazemcugova8@gmail.com](mailto:galinazemcugova8@gmail.com)

# СФЕРЫ ЖИЗНИ

- Я ДОЛЖНА БЫТЬ... - Я ВЫБИРАЮ
- Я ДОЛЖКА БЫТЬ... - Я ВЫБИРАЮ
- Я ДОЛЖКА БЫТЬ... - Я ВЫБИРАЮ



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. СОСТАВИТЬ СПИСОК ДОЛЖЕНСТВОВАНИЙ ПО КАЖДОЙ СФЕРЕ ЖИЗНИ.
2. ЗАМЕНИТЬ ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ НА «Я ВЫБИРАЮ»

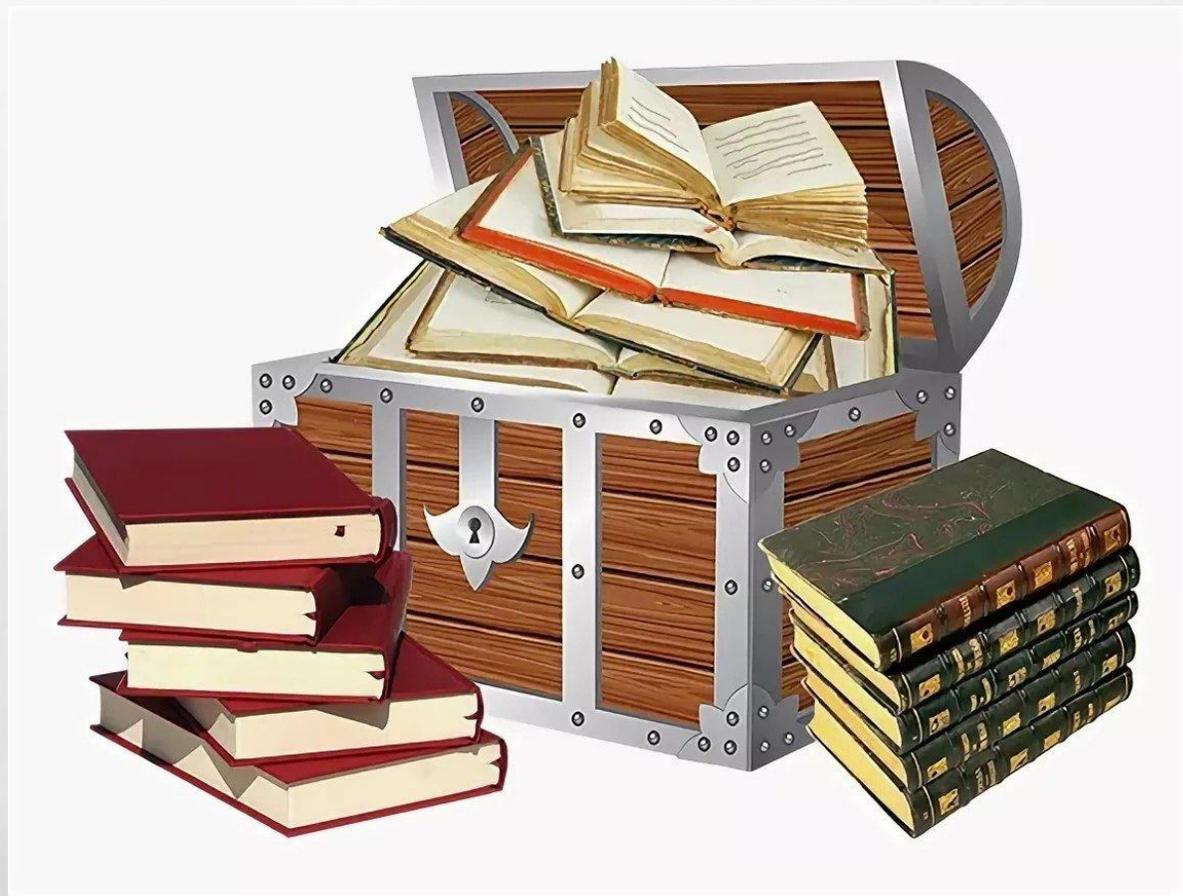
**Я ДОЛЖНА БЫТЬ... - Я ВЫБИРАЮ**

**Я ДОЛЖКА БЫТЬ... - Я ВЫБИРАЮ**

**Я ДОЛЖКА БЫТЬ... - Я ВЫБИРАЮ**



# КОПИЛКА



# КОПИЛКА



Спасибо  
за  
внимание!