

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

МОИ РЕГАЛИИ



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

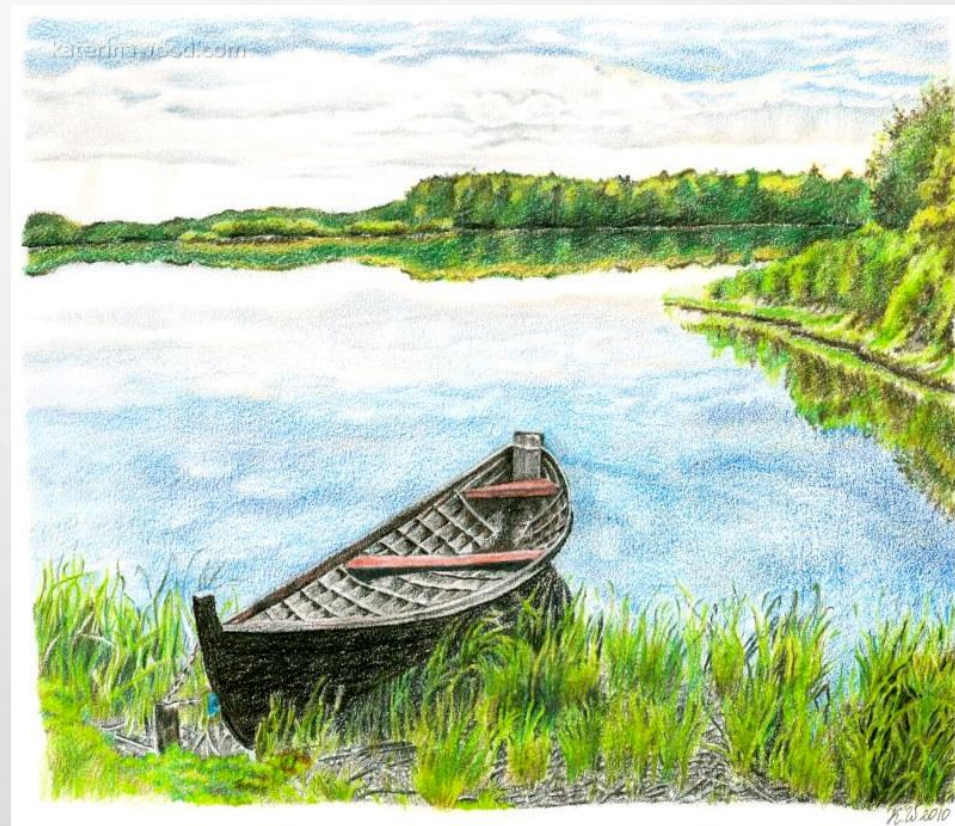
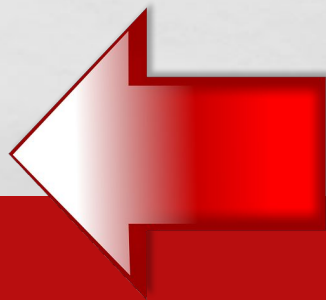
ЧТО ВЫ ЖДЕТЕ ОТ ЭТОГО ТРЕНИНГА?



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

8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

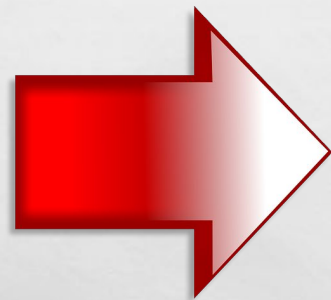
1. **ОТРИЦАНИЕ**
2. **ПОИСК ОТВЕТОВ**
3. **ТОРГ**
4. **ГНЕВ/ЗЛОСТЬ**
5. **СТРАХ, ОДИНОЧЕСТВО ГРУСТЬ**
6. **ДЕПРЕССИЯ**
7. **ПРИНЯТИЕ**
8. **ПРОЩЕНИЕ**



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

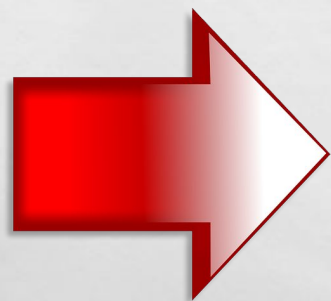
8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

1. отрицание



8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

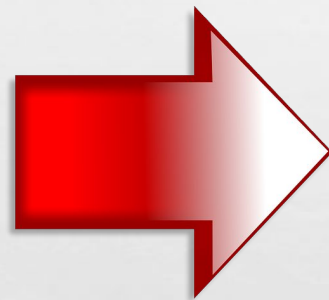
2. ПОИСК ОТВЕТОВ



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

8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

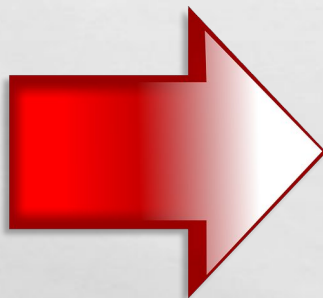
3. Торг



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

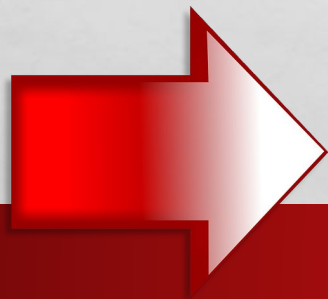
8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

4. Злость



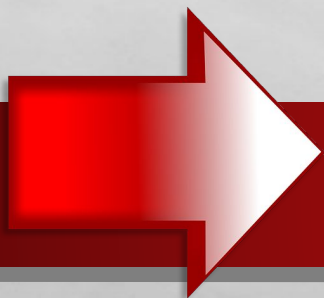
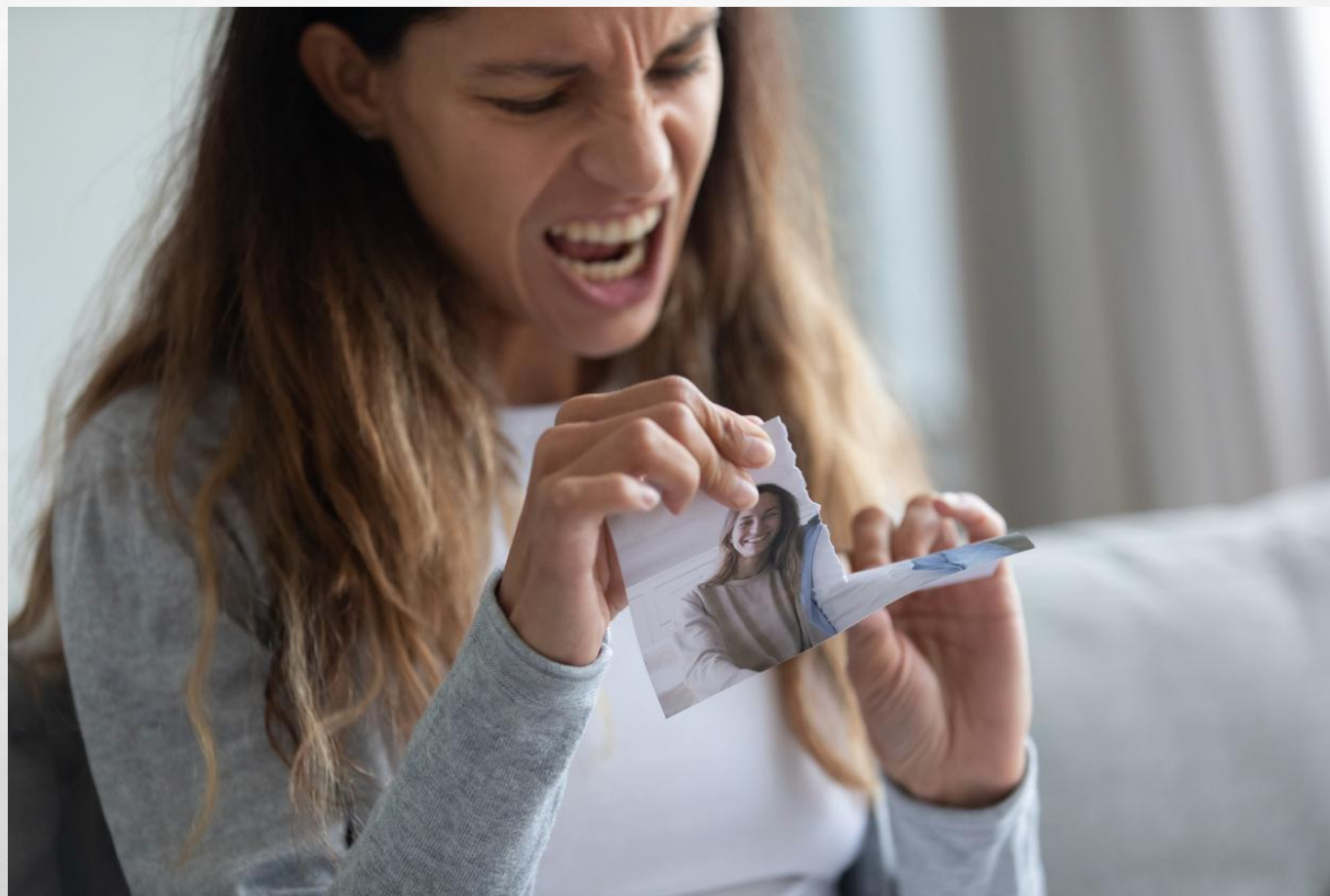
Сайт: <https://biz-person.ru/>
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>
Почта : galinazemcugova8@gmail.com

ГНЕВ/ЗЛОСТЬ



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

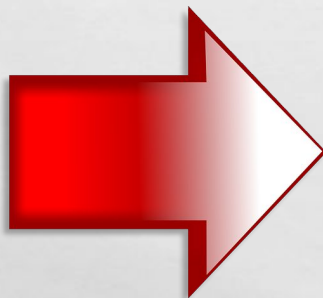
ГНЕВ/ЗЛОСТЬ



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

8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

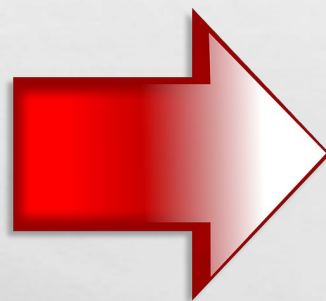
4. Злость



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

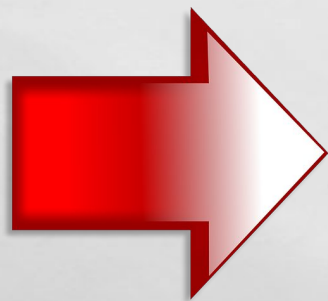
8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

5. Страх, одиночество грусть



8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

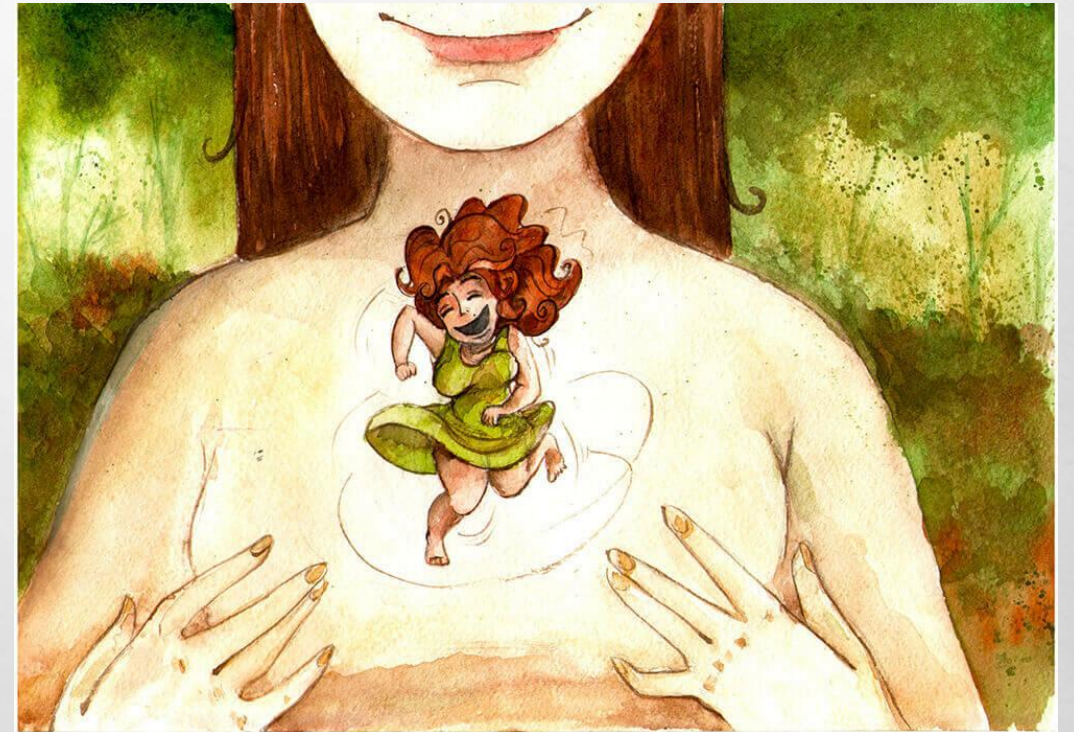
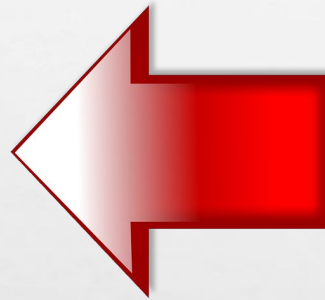
6. ДЕПРЕССИЯ



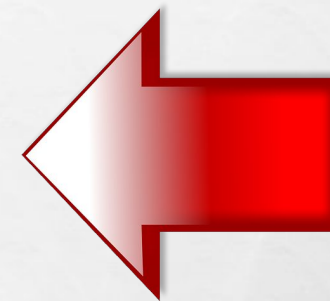
Сайт: <https://biz-person.ru/>
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>
Почта: galinazemcugova8@gmail.com

8 СТАДИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ

7. ПРИНЯТИЕ

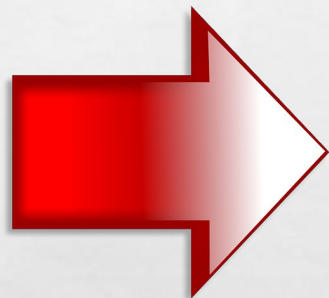


ПРИНЯТИЕ



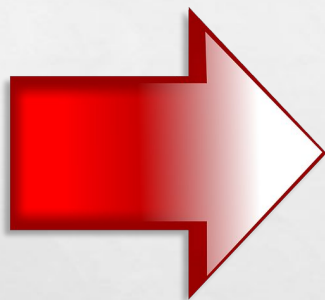
Сайт: <https://biz-person.ru/>
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>
Почта : galinazemcugova8@gmail.com

ПРОЩЕНИЕ



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

ПРОЩЕНИЕ



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

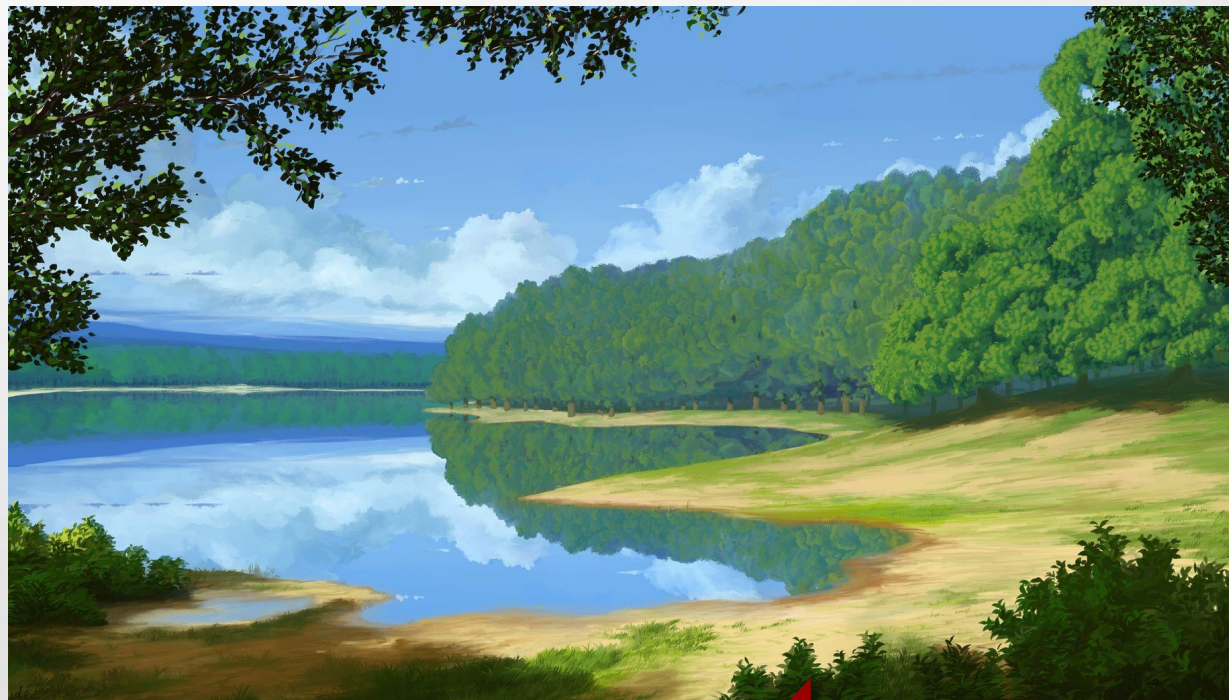
ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЧУВСТВО СТЫДА И ЧУВСТВО ВИНЫ?



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

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**

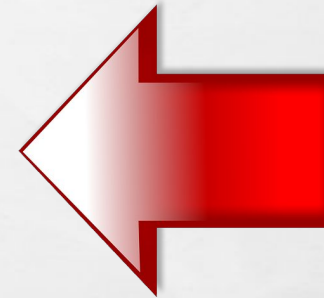


ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЧУВСТВО СТЫДА И ЧУВСТВО ВИНЫ?

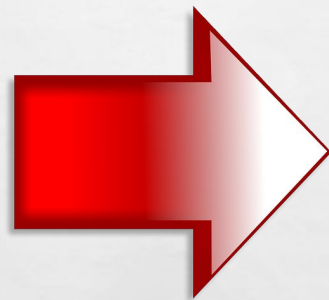


ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЧУВСТВО СТЫДА И ЧУВСТВО ВИНЫ?

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».



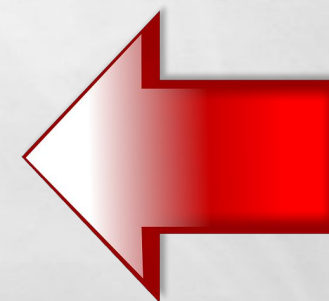
ОТЛИЧИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА



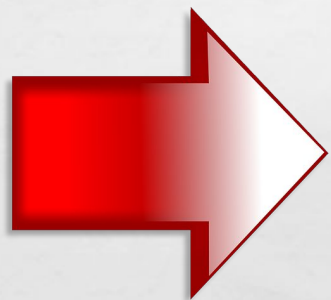
ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ	ЧУВСТВО ВИНЫ	ЧУВСТВО СТЫДА
ОСНОВНАЯ МЫСЛЬ	"Я СОВЕРШИЛ ПЛОХОЙ ПОСТУПОК"	"Я ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК"
ПО ОТНОШЕНИЮ К КОМУ ВОЗНИКАЕТ ЭТО ЧУВСТВО?	ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ, ЧЬЕ ДОВЕРИЕ НЕ ОПРАВДАЛ	ПО ОТНОШЕНИЮ К СОБСТВЕННОМУ ПОНИМАНИЮ ХОРОШЕГО И ПЛОХОГО
ЧТО ФОРМИРУЕТ ЭТО ЧУВСТВО?	ОПЫТ НАКАЗАНИЯ ИЛИ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

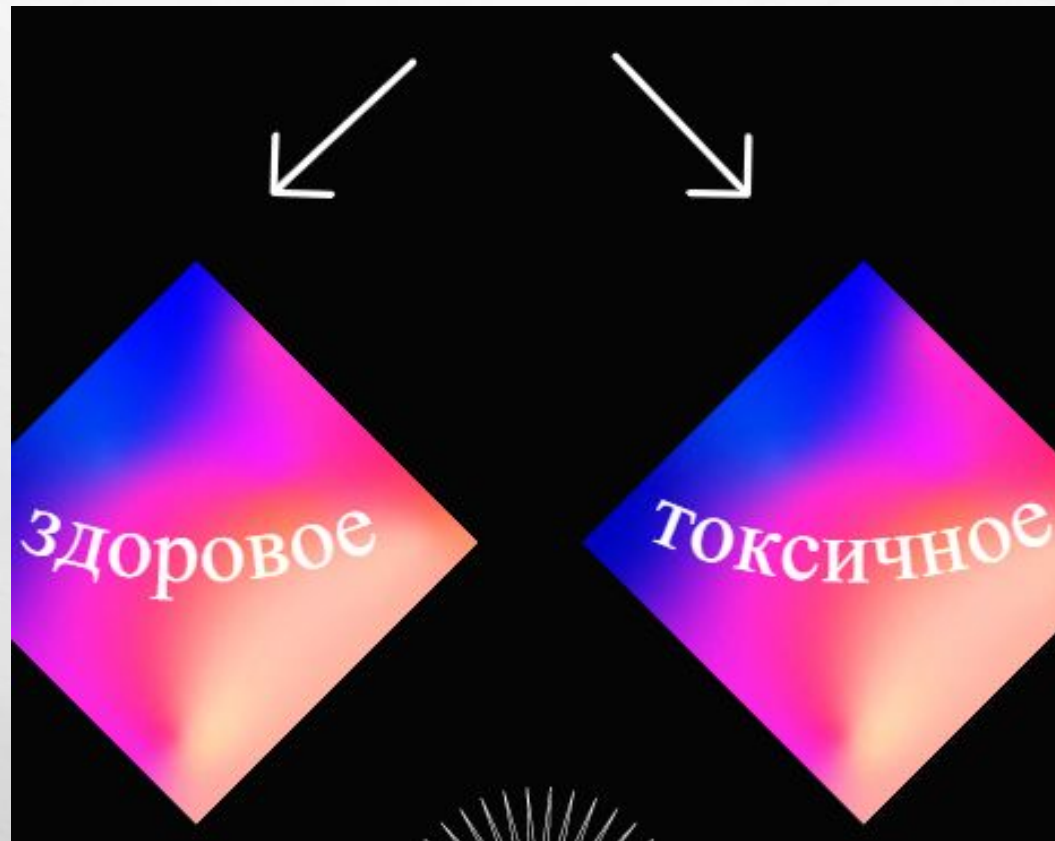
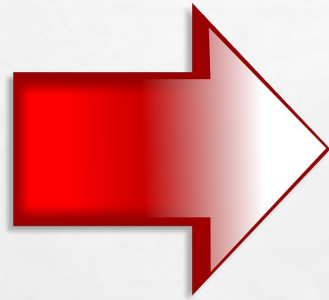


ЗАЧЕМ НУЖНО ЧУВСТВО ВИНЫ?



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

ЧУВСТВО ВИНЫ БЫВАЕТ



КАК ИХ ОТЛИЧИТЬ?

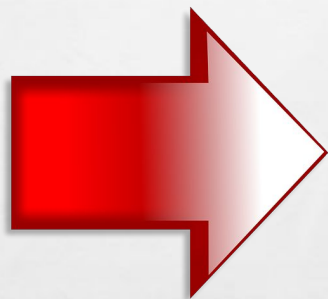


КАК ИХ ОТЛИЧИТЬ?



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

КАК ИХ ОТЛИЧИТЬ?



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

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



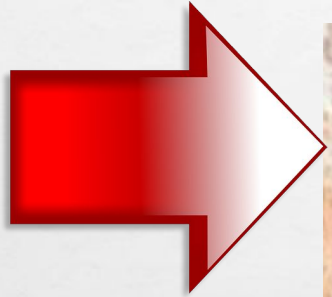
Сайт: <https://biz-person.ru/>
Группа ВК : <https://vk.cc/bY9i1b>
Почта : galinazemcugova8@gmail.com

ПРАВИЛО ВОЗДУШНОГО ШАРА



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

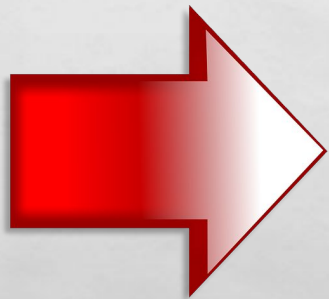
ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ



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

ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ

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



А ты хочешь заболеть?

Какой ты противный.
Что ж я, заболеть чтоль
не могу, как все люди?

УПРАЖНЕНИЕ

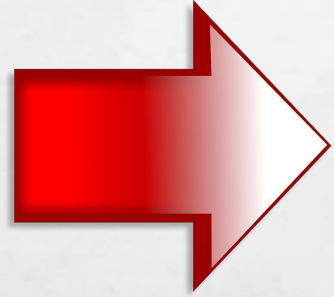
Бестолковая!
За что я ни возьмусь,
ничего не выходит.



Шорт такой
аппетитной!
Правда же, дети?



ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ



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

ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ



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

ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ: ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ



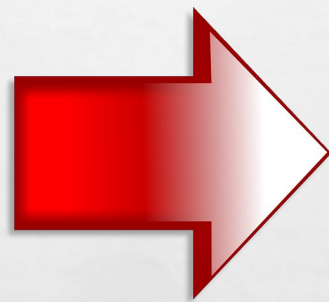
Сайт: <https://biz-person.ru/>
Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>
Почта: galinazemcugova8@gmail.com

ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ: ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ



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

СФЕРЫ ЖИЗНИ



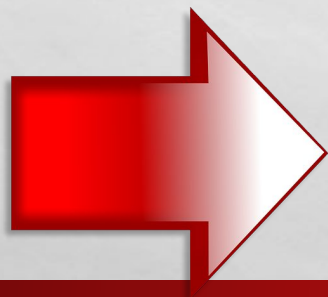
Сайт: <https://biz-person.ru/>

Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>

Почта: galinazemcugova8@gmail.com

СФЕРЫ ЖИЗНИ

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



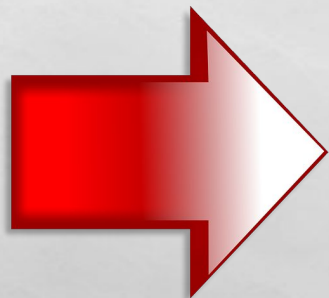
Сайт: <https://biz-person.ru/>

Группа ВК: <https://vk.cc/bY9i1b>

Почта: galinazemcugova8@gmail.com

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»

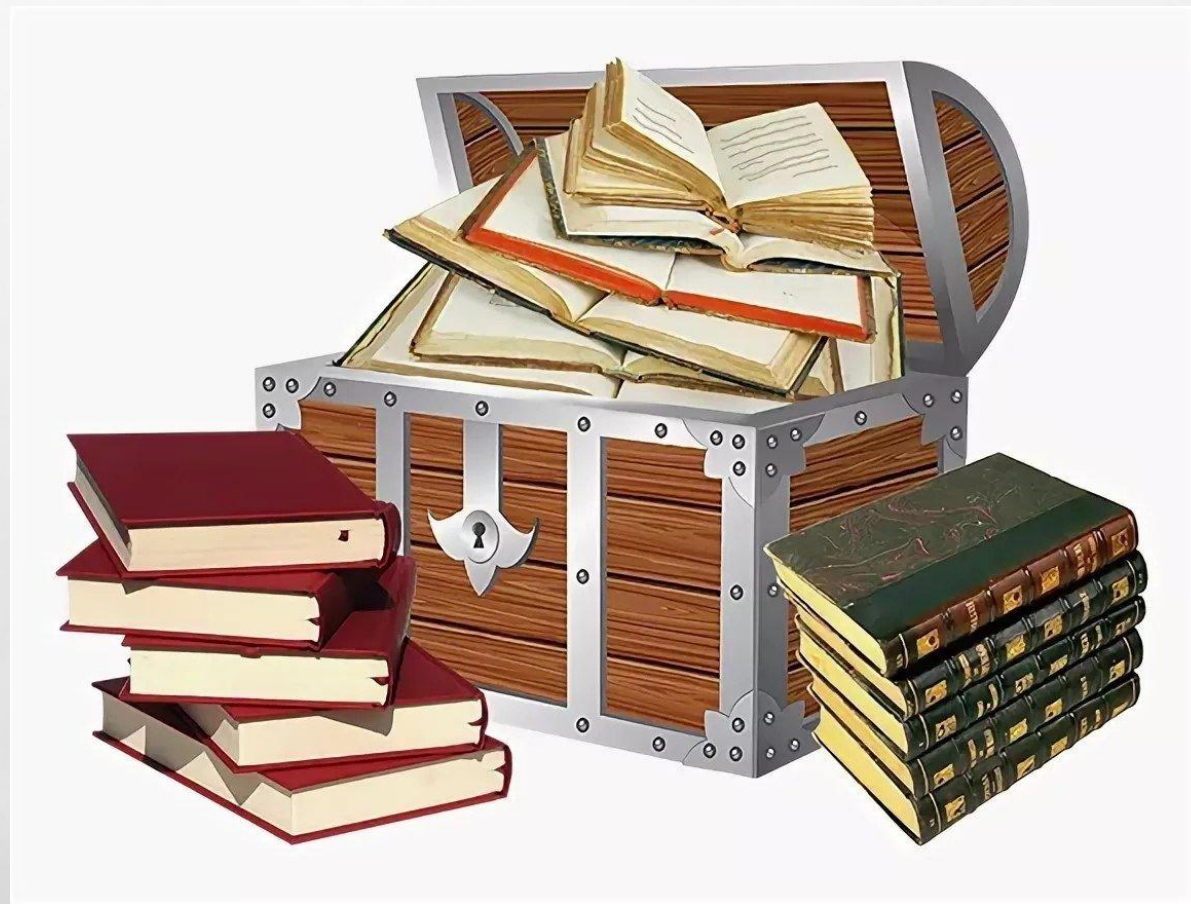
Я ДОЛЖНА БЫТЬ... - Я ВЫБИРАЮ

Я ДОЛЖКА БЫТЬ... - Я ВЫБИРАЮ

Я ДОЛЖКА БЫТЬ... - Я ВЫБИРАЮ



КОПИЛКА



КОПИЛКА



Спасибо
за
внимание!