

От зависимости к любви за 60 минут

Как вернуть здоровые отношения с собой и близкими

Вы слишком много отдаёте другим людям, теряя связь с собой? Стараетесь быть полезной и чуткой, лишь бы вас не бросили? Готовы целыми днями решать проблемы мужа, детей, мамы, подружек, чтоб они радовались и вас хвалили, а при этом чувствуете себя девочкой на побегушках, плача ночами от жалости к себе? Психологи любят попугать страшными словами "созависимость" и "комплекс жертвы", но по-простому, это невнимание к себе ради кого-то. Лучшее, что вы можете сделать сейчас - выстроить отношения со внутренним миром, а затем получится и с окружающими. Вебинар об этом: вы осознаете, как важно не только дарить любовь, но и уметь получать её от себя и других.

Любовь не стоит ваших мук

Многие из вас очень добрые и отзывчивые, милые и приятные во всех отношениях, прекрасные женщины, но вы отдаляетесь от своего "Я", когда ставите потребности других людей превыше собственных. Основная идея вебинара о том, что вам надо любить себя, быть в контакте со своим телом, ощущать желания, тогда вы станете более успешными и в своей поддержке близких. Невозможно в полной мере дать заботу, тепло, нежность, если вы "залипли" на ком-то и подавили свои нужды - начнётся усталость, приползёт неуверенность, полезет в голову негатив, и скоро вы либо рухнете на кровать от бессилия, либо взорвётесь эмоциями как бомба. Мы обещаем, что в процессе онлайн-встречи вы повысите свою самооценку, и вернёте внимание к вашей личности, телу, мыслям, эмоциям. Просто, потому что вы вернулись к себе, нашли себя, побыли с собой, любимой, осознаются истинные чувства, появятся приятные образы из детских мечтаний, и вы увидите, как быстро придёт энергия для достижения целей.

Для вас этот вебинар будет как целебный бальзам, если вы:

- Впадаете в панику от мыслей, что вас отвергнут или бросят.
- Беспокоитесь, что окружающие "плохо" отреагируют на вас.
- Чувствуете свою уязвимость, но боитесь попросить о помощи.
- Ставите чужие желания на первое место, жертвуя своей жизнью ради них.
- Любите брать на себя ответственность за эмоции и действия других.
- Довольны собой только при случае, когда люди вами довольны.
- Действуете не по своему усмотрению, а с оглядкой на мнения родных, друзей, близких.
- Общаетесь с теми, кому нужны вы, а не с теми, кто нужен вам.

- Закрываете глаза на любые поступки человека, лишь бы сохранить связь.
- Не знаете, куда бежать от напирających на вас родственников.

У вас есть вы

Здесь вас не будут учить, как выйти из отношений, бросая всех и вся, чтобы начать новую жизнь с нуля. Вебинар больше о том, как быть с любимыми людьми, но при этом оставаться собой. Возвращаясь к себе, вы вернёте теплоту отношений с партнёром, детьми, друзьями, углубите чувственность, разовьёте близость и общность с ними. Но, конечно, если вы совсем зависли в несчастном браке, и ради любви терпите боль с унижением, то да - здесь нужно разобраться, чего вы на самом деле хотите, а затем решительно разорвать этот гордиев узел. Тогда не бойтесь, ситуация улучшится намного быстрее, если выйдете из-под токсичного влияния.

Вебинар – это не волшебная исцеляющая палочка. Но благодаря знаниям, и если начнёте их применять, то имеете гораздо больше шансов обрести:

- Наполненный, чувственный и здоровый контакт с окружением.
- Отношения, полные взаимного уважения и радости общения.
- Умение спокойно и с достоинством реагировать на критику.
- Ощущение любви к себе, несмотря на ругань и обвинения.
- Смелость и решимость, чтобы найти подходящих друзей.
- Знания, как передавать детям здоровый взгляд на мир, растить их свободными и любящими.
- Навык, как принимать любовь и поддержку от других.
- Как сказать вежливое, но твёрдое "нет", без боязни чужой обиды или непонимания.
- Внутреннее разрешение себе быть настоящей, а не подстраиваться к ситуации или человеку.
- Исцеление детских частей своей психики, которые страдали от недостатка своего же внимания.

Будьте "Я"

Многие читательницы блога пишут об излишней неуверенности, что окружающие их не слышат, игнорируют, а иногда и манипулируют. Вебинар поможет понять, как выстроить комфортные, гармоничные границы, а затем их спокойно и легко защищать. Для этого не надо разрушать связи или ранить других своим агрессивным отказом - хоть это и полезно уметь делать - но всё же надо соблюдать экологию, тактично сообщать о ваших ценностях, желаниях, чувствах, и так ваши отношения трансформируются к лучшему, а самооценка повысится.

Возможно, вы зациклились на мнении людей, испытываете страх критики, и вообще шарахаетесь от советов? Это тоже симптомы созависимости. Как и боязнь неудач, дикое нежелание сесть в лужу перед знакомыми, и отчаянные попытки показаться красивее, умнее, эмпатичнее, чем есть на самом деле. Ваш случай? Остановитесь,

глубоко вздохните, ощутите стопы. Вам нужно избавиться от вины и самобичевания, осознать свою ценность, найти опору внутри. Присмотритесь, именно здесь и сейчас, в вас есть тот самый внутренний ресурс, воспетый личными терапевтами и коучами. Как его найти - об этом тоже будет говориться на вебинаре.

В конце онлайн-мероприятия Ольга Дори традиционно ответит на все ваши личные вопросы о любви, отношениях, самоуважении, семье, счастье. А также поделится любимыми медитациями, которые помогут вам глубже почувствовать свой внутренний мир.

Стоимость вебинара: донейшен.