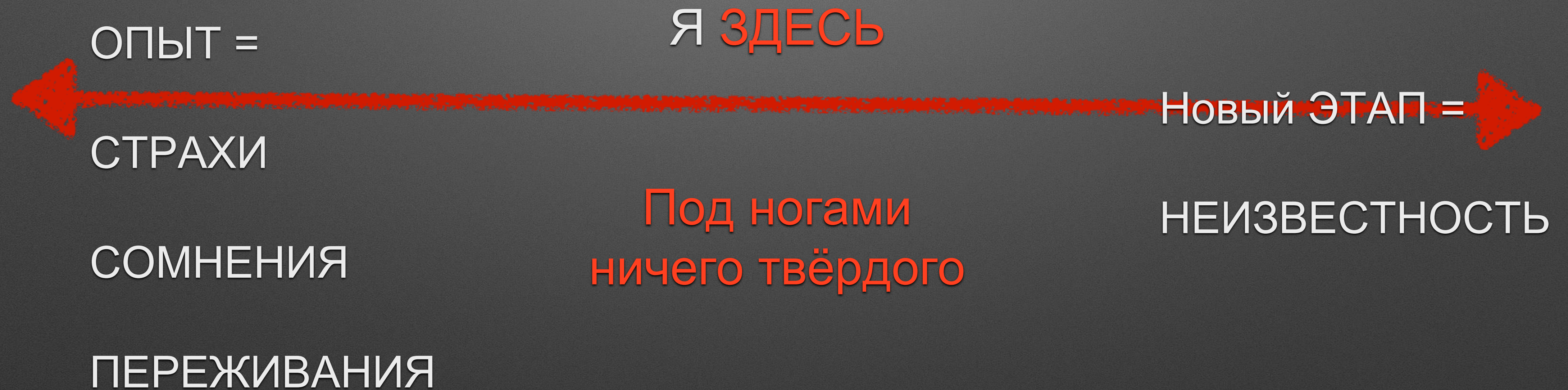




Привет,  
СПОКОЙСТВИЕ!



# Точка А





# Негативная триада Бека





Я плохая  
МАТЬ

ДЕПРЕССИЯ

Мир ОПАСЕН

У меня  
НИЧЕГО  
не получится



**ЧТО Я СОЗДАЮ ДЛЯ  
СЕБЯ И СВОИХ  
БЛИЗКИХ  
В ТАКОМ СОСТОЯНИИ?**



**Я НЕ ЗНАЮ, ЧТО ВАМ  
НУЖНО**





# СПОКОЙСТВИЕ





# Почему Я?



# Надежда Селиванова

- HRD с опытом работы более 18 лет
- Сертифицированный карьерный коуч
- Преподаватель курса «Бизнес переговоры» УРФУ
- Автор курса «Лидер ВНУТРИ»

Поддерживаю ВЗРОСЛЫХ

в профессиональных результатах,  
соединяя с желаемым состоянием





# СЕГОДНЯ

ПОДЕЛЮСЬ: Опытom и размышлениями

ВЫБИРАТЬ ВАМ:

ВЗРОСЛЫЙ - Ответственность за свою  
жизнь и свои решения

А ВАШ РЕБЕНОК -

еще РЕБЕНОК или уже ВЗРОСЛЫЙ?



# ШАГ 1



ЖЕЛАНИЯ

Чего Я Желаяю всем сердцем?



# ШАГ 2

Я **ЗДЕСЬ**

ПРОШЛОЕ

БУДУЩЕЕ

МОЯ СИЛА

ЧТО Я УМЕЮ?

ИМЕЮ?

ОБЛАДАЮ?

ГОРЖУСЬ?



# ШАГ 3



ЖЕЛАНИЯ как система  
Реальные Возможные НеРеальные



# ШАГ 4

Я ЗДЕСЬ

ПРОШЛОЕ

БУДУЩЕЕ

ФОРМУЛИРУЕМ  
ОБЪЕМНУЮ ЦЕЛЬ



# ШАГ 5

ПРОШЛОЕ

БУДУЩЕЕ

Я ЗДЕСЬ

ФОКУС НА ВАЖНОМ

(5+2)

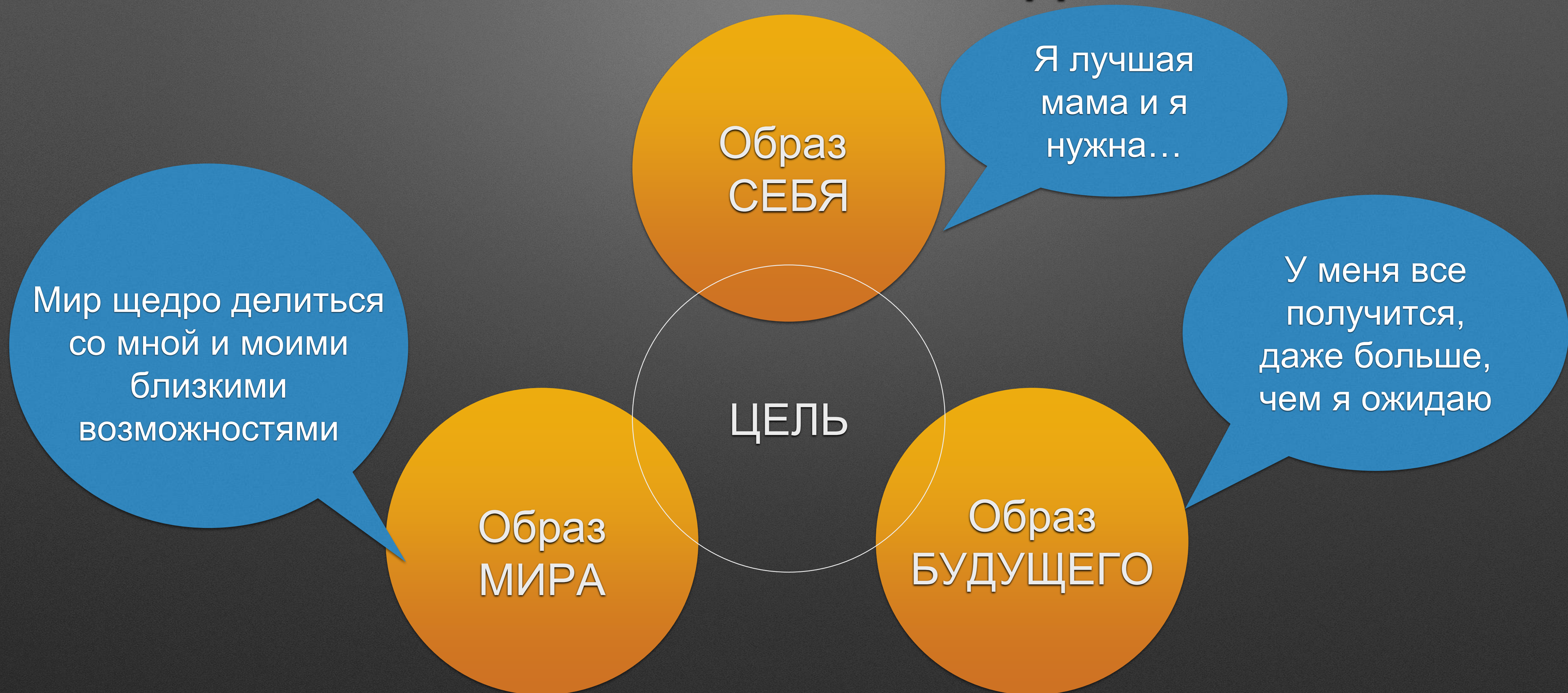
Что я выбираю СЕГОДНЯ?  
как это про мою ЦЕЛЬ?

Это точно ПРО мои ЖЕЛАНИЯ?



# ШАГ 6

## ПОЗИТИВНАЯ ТРИАДА





# ШАГ 7

ПРОШЛОЕ

БУДУЩЕЕ

Я ЗДЕСЬ

ПОТРЕБНОСТЬ



# ШАГ 7

## Принцип здорового эгоизма

- Наша единственная ответственность - это ответственность за наше собственное счастье
- Важно сначала самим стать счастливым
- Будь вы ужасным эгоистом, чтобы вы сделали? (ваша скрытая потребность)
- Ставьте себя на первое место, вы этого заслуживаете
- Признайте свои скрытые потребности и начните удовлетворять их.

*Если вы отдаете, чтобы получить - это неискренность, если вы отдаете, когда у вас недостаточно - это путь к разочарованию.*



Я ВЗРОСЛЫЙ

# СПОКОЙСТВИЕ

ПАРТНЕРСТВО

ЦЕЛЬ

МОЙ РЕБЕНОК -  
ВЗРОСЛЫЙ

МЫ команда  
взрослых людей



# Надежда Селиванова

+ 7 912 66 44 323

[www.selivanovacoach.ru](http://www.selivanovacoach.ru)

@selivanova.nadya

Поддерживаю ВЗРОСЛЫХ

в профессиональных результатах,  
соединяя с желаемым состоянием

