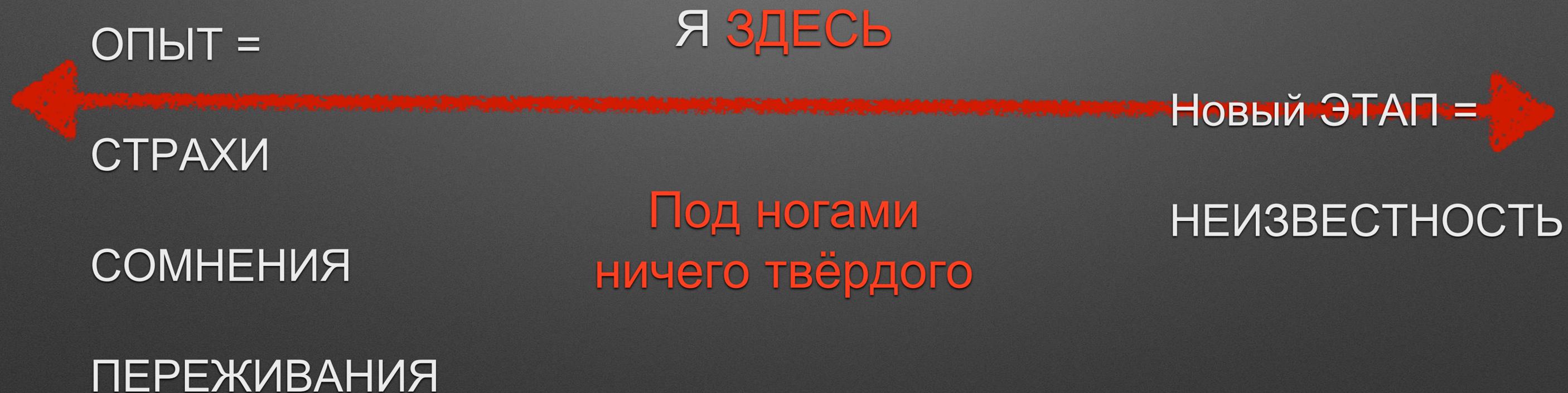




Привет,
СПОКОЙСТВИЕ!

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 Желаю 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

@selivanova.nadya

Поддерживаю ВЗРОСЛЫХ

в профессиональных результатах,
соединяя с желаемым состоянием

