



Группа индивидуального сопровождения

Программа сопровождения

Этап 1 - Психологическая стабилизация

1. Введение - Оценка текущего состояния Сбор информации о жизненной истории -

- Обсуждение целей и ожиданий от терапии

2. Типы личности (знакомство с собой)

3. Идентификация травм

- Определение источников внутренних травм (детские переживания, травмы отношений, утраты).
- Влияние травм на формирование личности и на пищевое поведение.

4. Эмоциональные реакции

- Анализ типичных эмоциональных реакций на травмы.
- Психологические механизмы защиты.

5. Поведение и адаптация

- Как внутренние травмы влияют на поведение и выбор.
- Стратегии адаптации и их эффективность.

6. Восстановление и исцеление

- Методы работы с внутренними травмами.
- Значение осознания и принятия травм.

7. Развитие личности

- Как преодоление травм может способствовать личностному росту и похудею.
- Саморефлексия и саморазвитие.

**+ практики,
психологические
упражнения и медитации**

Этап 2 - Глубинная работа над истинным «Я» и закрепление состояния

1. Исследование внутренних травм

- Идентификация травмирующих событий и их полное исцеление

2. Работа с подсознанием

- Использование гипнотерапии или визуализаций
- Использование состояние транса для доступа к глубинным эмоциям
- Применение техник эмоционального освобождения

3. Анализ убеждений и установок

- Идентификация негативных убеждений, связанных с травмами
- Работа над переосмыслением этих убеждений

4. Техники саморегуляции

- Обучение методам управления стрессом
- Развитие навыков майндфулнесса и самосострадания

5. Построение нового образа себя через принятие себя истинного

- Работа над самооценкой и самопринятием
- Установка позитивных целей на будущее и фокусировка внимания на себе сегодняшней

6. Закрепление результатов

- Обсуждение достигнутых изменений
- Разработка стратегии поддержки и предотвращения регрессии

**+ практики,
психологические
упражнения и медитации**

Этап 3 - Пищевое поведение и план питания

1. Анализ пищевых привычек
2. Обучение осознанному питанию
3. Разработка индивидуального плана питания для каждого участника
4. Работа с негативными убеждениями
 - Идентификация и переосмысление ограничивающих убеждений о питании
 - Использование когнитивно-поведенческих техник
5. Эмоциональные пищевые триггеры
 - Обсуждение эмоциональных триггеров, связанных с едой
 - Стратегии для преодоления стрессовых ситуаций

Завершение программы

- Оценка успеха и результатов
- Обсуждение дальнейших шагов для поддержания здорового пищевого поведения и хорошего психологического состояния .

**+ доступ ко
всем модулям
курса NOVA'Я**

Начало сопровождения 6 января

9 видео-встреч

1 индивидуальная консультация с Валерией

6 января - 10.00 (Длительность 1,5 часа)	1. Введение - Оценка текущего состояния 2. Типы личности (знакомство с собой)
7 января - 10.00 (Длительность 1,5 часа)	3. Идентификация травм 4. Эмоциональные реакции 5. Поведение и адаптация (Работа в чате в течении недели - психологические упражнения)
11 января - 10.00 (Длительность 1 час)	6. Восстановление и исцеление
12 января - 19.00 (Длительность 1 час)	7. Развитие личности (Работа в чате в течении недели - психологические упражнения)
18 января 10.00 (Длительность 1,5 часа)	8. Исследование внутренних травм 9. Работа с подсознанием (Работа в чате в течении недели - психологические упражнения)
19 января 19.00 (Длительность 2 часа)	10. Анализ убеждений и установок 11. Техники саморегуляции 12. Построение нового образа себя через принятие себя истинного 13. Закрепление результатов
25 января 10.00 (Длительность 2 часа)	14. Анализ пищевых привычек 15. Обучение осознанному питанию 16. Разработка индивидуального плана питания для каждого участника
26 января 19.00 (Длительность 2 часа)	17. Анализ пищевых привычек 18. Обучение осознанному питанию 19. Разработка индивидуального плана питания для каждого участника
1 февраля 10.00 (Длительность 2 часа)	Завершение программы

Все видео встречи будут сохранены в записи

Дополнительно

Каждому участнику будет доступна 1 индивидуальная консультация с Валерией длительностью 1,5 часа

Ежедневный чат с группой и Валерией

Дополнительные темы, подкасты, до начала сопровождения, а также дополнительные темы по запросу группы

Марафон целей в новогодние праздники до начала сопровождения

Конспекты тем



Что получите?

Обрети нерушимую любовь к себе, уверенность и принятие каждой клеточки своего тела

Начни жить на полную, в свободе, лёгкости и наслаждении!

Узнаете индивидуальные инструменты для самореализации и работе с состоянием

Забудете про расстройство пищевого поведения и снизите вес благодаря освобождению от зависимости к еде

Улучшение работы ЖКТ

Перестанете отдавать энергию на травмы и внутренние конфликты

Узнаете истинную суть себя, и начнете жить без тревоги

Перезагрузитесь со стороны психологии и начнете не просто мечтать о результатах, а достигать их из чувства любви

Улучшите отношение людей к вам, научитесь понимать себя и других людей, научитесь выгодно для вас коммуницировать с другими людьми

Разгон метаболизма

Улучшите работу гормонов и восстановите дефициты

Научитесь проявляться благодаря устранению внутренних блоков

Цена до 28 декабря 2024 года

25 000 р

Рассрочка без % от 690 р/ мес

Группу ведет Валерия индивидуально без кураторов, количество мест ограничено!

Цена после 28 декабря 2024

30 000 р