

ГРУППА

«СЧАСТЛИВАЯ»

Название не для красоты: сюда приходят, чтобы снова чувствовать себя счастливой. За 3 месяца вы разберётесь, что именно вас выматывает, и отработаете навык выбирать себя. **Не книги и не курс в записи** - встреча с психологом раз в неделю в кругу из 5-6 женщин, где не нужно притворяться. Онлайн по видеосвязи из любого города или очно в Нижнекамске - программа одна и та же



3 месяца · 12 встреч

Группа 5-6 женщин

Онлайн по видеосвязи - из любого города

Очно - кабинет в центре Нижнекамска

Ведёт психолог Алиса Ибрагимова

ДЛЯ КОГО ЗНАКОМО ЛИ ВАМ ЭТО

- «Я ВСЁ ВРЕМЯ УГОЖДАЮ И НЕ УМЕЮ ГОВОРИТЬ НЕТ»
- «К ВЕЧЕРУ СИЛ НЕТ СОВСЕМ. И ДАЖЕ ОТПУСК НЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТ»
- «ВСЁ ВРОДЕ ЕСТЬ, А РАДОСТИ НЕТ»
- «МНЕ НЕ С КЕМ ПОГОВОРИТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ, БЕЗ „У МЕНЯ ВСЁ ХОРОШО“»
- «Я ЖИВУ ДЛЯ ДРУГИХ И СОВСЕМ ПОТЕРЯЛА СЕБЯ»
- «С МУЖЕМ ГОВОРИМ ТОЛЬКО О ДЕЛАХ, С РЕБЁНКОМ - НА ПОВЫШЕННЫХ»
- «А ТУ ЛИ ЖИЗНЬ Я ВООБЩЕ ЖИВУ?»
- «ВРОДЕ ВСЁ НОРМАЛЬНО, НО ЧТО-ТО НЕ ТАК. А ЧТО ИМЕННО - НЕ ОБЪЯСНИТЬ»

Снаружи при этом всё в порядке: работа, дела, собранный вид. Вы помогаете всем, а когда плохо вам - стараетесь не подавать вида. Книги про это читали, что-то даже помогало на неделю-две, но системы из книг не собралось.

А иногда дело даже не в проблеме. Просто рядом нет своих людей: с кем можно говорить без осторожности и не изображать, что всё хорошо. Если хотя бы одна фраза выше ваша - дальше о том, почему так происходит и что с этим можно сделать.

МЕХАНИЗМ ПОЧЕМУ КНИГИ НЕ СРАБОТАЛИ, А ГРУППА РАБОТАЕТ

Книги и курсы отвечают на жалобу: «не умею отказывать» лечат советом «скажи нет». Но жалоба почти никогда не корень. Под «не могу отказать» у каждой женщины своя причина, и пока она не найдена, любой совет держится неделю и рассыпается.

Вторая причина: в одиночку быстро включается «я одна такая, у других же получается». На этой мысли бросается и книга, и курс, и любое начинание.

В ГРУППЕ УСТРОЕНО ИНАЧЕ

- 1 **ИДЁМ ОТ ЖАЛОБЫ К ПРИЧИНЕ**
Разбираем, где ещё это бывает, когда началось и что под этим лежит. У вас появляется персональная карта: ваша причина и конкретные шаги под неё.
- 2 **ОДНА ТЕМА В НЕДЕЛЮ - В ВАШЕЙ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**
Тема недели отрабатывается через два домашних задания прямо в ваших обычных днях, с вашими людьми и вашими ситуациями.
- 3 **РЯДОМ 5-6 ТАКИХ ЖЕ ЖЕНЩИН**
На их фоне «я одна такая» рассыпается за первые встречи: вы видите своё состояние в других и перестаёте считать его личным дефектом.
- 4 **ВЫХОД ЧЕРЕЗ ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**
В каждой участнице мы находим её собственные сильные качества - и опирается она на своё, а не на чужие правильные советы.

Первую тему вы отработаете в своей жизни уже на первой неделе

ЧТО ВХОДИТ УЧАСТИЕ В ГРУППЕ

- ⦿ 12 встреч с психологом: раз в неделю, 3 месяца, группа 5-6 женщин. Онлайн - встречи по видеосвязи, очно - кабинет в центре Нижнекамска. Программа и условия в обоих форматах одинаковые
- ⦿ Закрытый чат: совместные разборы 2 раза в неделю и ежедневные материалы от меня
- ⦿ Рабочая тетрадь и тесты самодиагностики - остаются у вас
- ⦿ Персональная карта: ваша причина и конкретные шаги под неё
- ⦿ Знание своих сильных сторон, которое работает и после программы
- ⦿ После программы можно остаться в клубе: ежемесячное сопровождение без срока, сколько нужно именно вам

СТОИМОСТЬ СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ

4990 ₽ в месяц

Программа длится 3 месяца · 3 платежа · всего 14 970 ₽

12 личных консультаций стоили бы 36 000-60 000 ₽. Здесь те же 12 встреч с психологом, плюс чат каждый день, тетрадь и персональная карта - за 14 970 ₽ целиком.

Первая встреча пробная. Если поймёте, что формат не ваш, скажите до второй встречи: вернём оплату месяца полностью, без вопросов и без условий.

И после этого вы ничем не заперты: выйти можно в любой момент, деньги за непройденную часть программы вернём.

В группу я беру не всех. Сначала собеседование: короткий разговор, на котором мы обе поймём, подходит ли вам формат. Группе из 5-6 человек важно, чтобы каждая была на своём месте.

КТО ВЕДЁТ АЛИСА ИБРАГИМОВА, ПСИХОЛОГ



Высшее психологическое образование, 3 переподготовки - психолог-консультант, педагог-психолог, нейропсихолог. Кабинет в центре Нижнекамска. Веду индивидуальные консультации и группы.

«Это состояние я знаю изнутри. Я была там же, где сейчас вы»

Сама годами была удобной: тянула, выручала, соглашалась через силу, когда хотелось отказать. Пока однажды не поняла: как раньше, больше не могу. Выход нашла в терапии - групповой и индивидуальной. Мне не нужно объяснять, что с вами происходит: я это прожила и знаю, как отсюда выходят.

ОТЗЫВЫ ЧТО ГОВОРЯТ ЖЕНЩИНЫ

За это время я очень сильно изменилась. Перестала себя винить, что уделяю кому-то мало времени, начала отказывать, если мне это не нужно, начала думать в первую очередь о себе, о своём спокойствии.

ГУЗЕЛЬ · ПРОШЛА ПРОГРАММУ

Я пришла неуверенная, ждущая, когда меня выберут, «вторым номером» во всех смыслах. Программа сотворила чудеса: я поняла, что так продолжаться уже не может, и поняла причины такого поведения.

ЭЛЬМИРА · ПРОШЛА ПРОГРАММУ

Я чувствую, как изменилось моё отношение к себе: теперь я прислушиваюсь к своим желаниям и понимаю свою ценность. Это было именно то, что мне было нужно.

РЕГИНА · ПРОШЛА ПРОГРАММУ

Наши встречи с девочками под твоим руководством - это очень ценно и важно, они изменили меня и моё отношение ко всему вокруг.

СВЕЛАНА · ПРОШЛА ПРОГРАММУ

Из переписок с женщинами, которые прошли программу или занимаются в женском клубе. Имена изменены.

У МЕНЯ ВРОДЕ ВСЁ НОРМАЛЬНО. ЭТО ТОЧНО МНЕ БУДЕТ ПОЛЕЗНО?

В группу приходят не с диагнозом, а с ощущением «что-то не так» или просто с усталостью от того, что всё на вас. А иногда с «мне не хватает общения и своих людей», и это тоже достаточная причина.

БОЮСЬ ОТКРЫВАТЬСЯ. ВДРУГ ВСТРЕЧУ ЗНАКОМЫХ?

Конфиденциальность - основное правило группы, одинаковое для всех, включая меня. Всё, что сказано внутри, остаётся внутри. И сама эта тревога «что обо мне подумают» - ровно то, с чем мы работаем.

ХВАТИТ ЛИ МЕНЯ? СИЛ И ВРЕМЕНИ ПОЧТИ НЕТ

Ритм держит система, а не ваша сила воли. Тема одна на неделю, не десять. Встреча раз в неделю. Два домашних задания приходят готовыми, с понятной задачей. Записаться - уже первый шаг: вы впервые за долгое время бронируете время на себя.

А ЕСЛИ ПОЙМУ, ЧТО ФОРМАТ НЕ МОЙ?

Для этого первая встреча пробная. Скажите до второй - и мы вернём оплату месяца полностью. Дальше вы тоже ничем не заперты: выйти можно в любой момент, деньги за непройденную часть вернём.

ЭТО ЛЕЧЕНИЕ?

Нет. Группа - психологическая практика и поддержка, а не медицинская помощь. Если я увижу, что вам нужен профильный специалист, честно скажу и помогу подобрать.

ТОЧКА, К КОТОРОЙ ИДЁТ ПРОГРАММА

Через 3 месяца: спокойнее и увереннее, в неделе есть время для себя - и вы не отдаёте его по первой просьбе. Вы умеете отказывать без долгих оправданий. А рядом люди, с которыми не нужно притворяться.

В группе **5-6 мест** - столько, сколько удерживает живой разговор, где каждую видно. Начинается всё с бесплатного собеседования: разговор ни к чему не обязывает

НАПИСАТЬ И ЗАПИСАТЬСЯ

+7 987 299-86-24

МЕССЕНДЖЕРЫ: TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Мой Telegram-канал: t.me/psyho_clubAlisa

Мой Instagram: [@alisa__psychologist](https://www.instagram.com/alisa__psychologist)

Группа - это психологическая практика и поддержка, а не медицинская помощь и не психотерапия. Она не заменяет консультацию врача (психиатра, врача-психотерапевта) и не предназначена для острых состояний: в такой ситуации помогу подобрать профильного специалиста.

Алиса Ибрагимова · психолог