

Раскрой сценарий своей жизни и начни жить осознанно!

Два шага к изменению жизни: диагностика и рекомендации на основе метода Эрика Берна.



Что мешает достичь счастья и успеха

Замечали ли вы, что в одних и тех же жизненных ситуациях снова и **снова поступаете одинаково** — даже если этот стиль поведения приводит к нежелательным результатам?

Например, вы начинаете перспективный проект, но вдруг теряете мотивацию и бросаете его на полпути. Или постоянно выбираете «не тех» партнеров в личных отношениях и уже не раз обжигались.

Вы ставите цели в соответствии с методиками, разрабатываете планы, вырабатываете новые привычки, но все остается как и прежде.

Часто мы списываем подобные повторы на «судьбу» или «стечение обстоятельств», а на деле за этим стоят глубинные «сценарии» — **неосознаваемые решения** и убеждения, принятые нами ещё в детстве.

Сценарии и роли

Согласно транзактному анализу, **жизненный сценарий** — это как «спектакль», написанный под влиянием родительских установок и окружения.

Мы вырастаем, но **продолжаем играть свою роль**: «Мне нельзя быть успешной/счастливой/веселой», «Ты должна быть послушной/скромной/хорошей», «Я не достаточно хороша для...» и т.д. Такие установки формируют наше поведение, выбор партнёров, стиль общения и самооценку, зачастую мешают реализовывать потенциал и строить здоровые отношения.

Даже когда нам что-то не нравится, мы неосознанно продолжаем жить по старому сценарию, не подозревая, что он — лишь **одна из возможных** моделей поведения.

Зачем что-то менять?



Понимание паттернов

Узнав причину ваших неэффективных решений, вы сможете осознанно менять свой тип поведения и достигать целей



Здоровые границы

Знание своего сценария даёт возможность выстраивать здоровые границы и более глубокие, зрелые отношения



Свобода выбора

Разбор сценария «высвечивает» области, где вы можете принимать новые решения и пробовать другие стратегии поведения



Почему стоит обратиться именно ко мне?

Экспертный подход

Я сертифицированный коуч ICF с более чем 500 часами практики, квалифицированный психолог и с 2018 года изучаю транзактный анализ. Моя работа основана на глубоком понимании методов Эрика Берна и супругов Гулдингов.

Глубокий анализ и структурность

Я вижу человека как систему. Мой широкий кругозор и навыки помогают разбирать не только текущие сценарии, но и находить их корни, а затем предлагать четкий и структурированный путь к изменениям.

Уникальные методики

В своей работе я использую не только транзактный анализ, но и проективные техники. Эти методы помогают проникнуть глубже и выявить скрытые сценарии, которые влияют на твою жизнь.

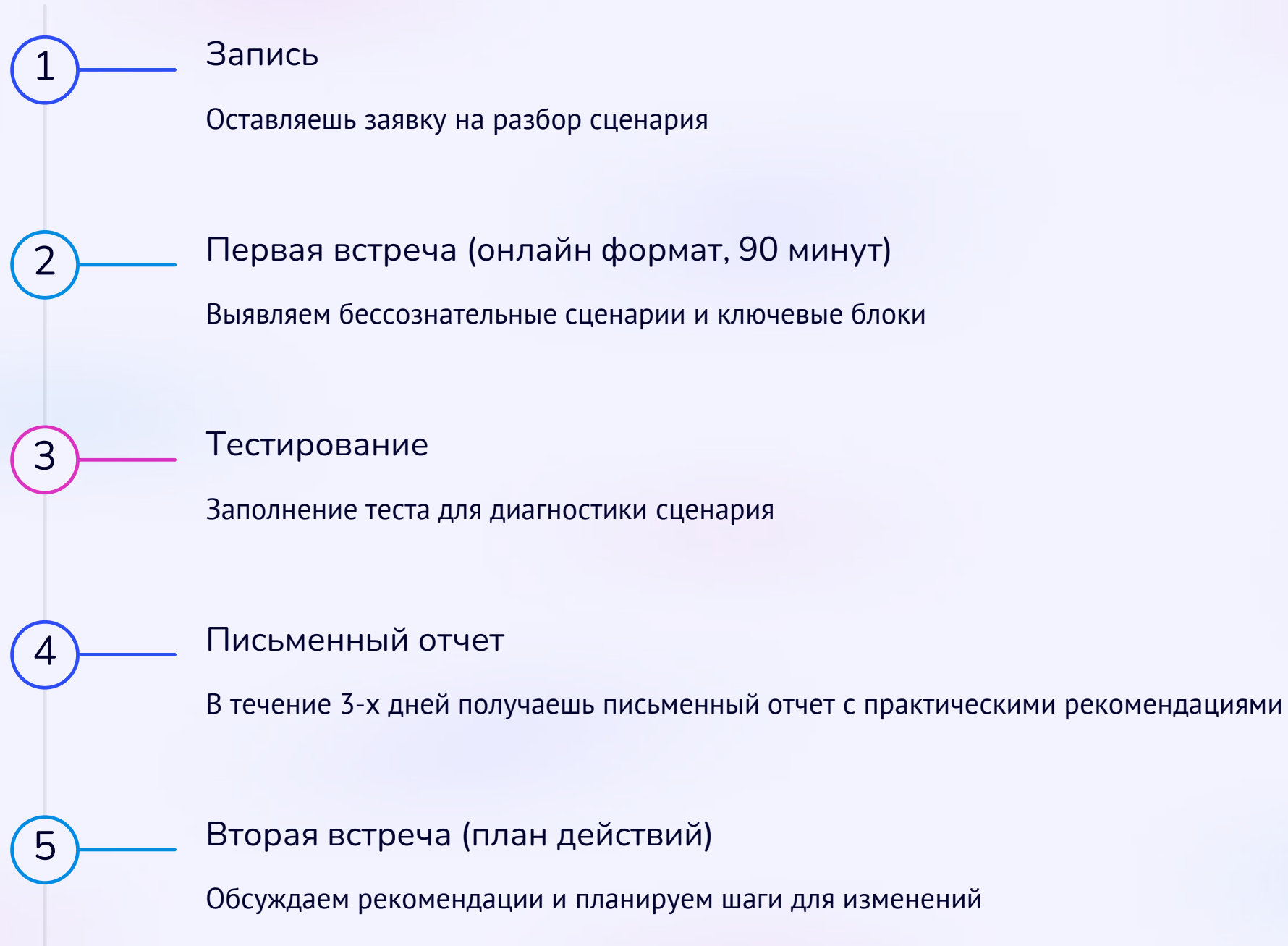
Индивидуальный подход

Каждый клиент уникален. Я уделяю особое внимание твоим ценностям, потребностям и целям, чтобы предложить решения, которые подойдут именно тебе.

Сопровождение

Разбор сценария – это только начало. Если тебе понадобится помощь в реализации рекомендаций, я готова продолжить работу с тобой в формате дополнительных встреч.

Как проходит работа?



Какие изменения ждут тебя?

Результаты

- Поймешь, что управляет твоими решениями и эмоциями
- Получишь инструменты для изменения ограничивающих убеждений
- Осознаешь, как двигаться к целям без препятствий



Мария, 35 лет

"Я впервые осознала, почему постоянно выбираю одинаковых партнеров. Этот разбор помог мне изменить подход к отношениям."



Алексей, 42 года

"После анализа я четко увидел, как мои установки мешают бизнесу. Благодаря рекомендациям я удвоил доход за 3 месяца!"



Марина, 37 лет

"Многое стало возможным, благодаря нашему с вами взаимодействию! Стали ясны моменты, о которых я даже не думала. Спасибо вам огромное за то, что стали моим проводником на этом интересном и сложном пути!"



Сделай первый шаг к свободной жизни!

Запишись на сайте на разбор сценария прямо сейчас и начни свой путь к изменениям.