

**Нажмите на кнопку под трансляцией,  
чтобы подключиться к Telegram-каналу**



# День 1

## Жизнь без любви



# ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ СЕГОДНЯ?

Что такое  
НЕлюбовь к себе?

Как она проявляется  
и влияет на вашу жизнь?

Что такое стратегии  
компенсации?

Проведете аудит этих  
стратегий у себя

**ЗАПИСЫВАЙТЕ  
СВОИ ОТВЕТЫ!**



# РАБОТА, КАРЬЕРА

Я не достойна  
должности лучше

Не буду просить  
прибавки к зарплате

Начальник хам,  
но приходится терпеть



Вкалываю как лошадь

Выполняю чужую работу

Занимаюсь неинтересным делом **Работа — это скучно**

Терплю плохое отношение руководства

**Не ценю результаты своего труда**

Игнорирую свои интересы Приходится экономить на всем

**Хожу на нелюбимую работу**

Другие зарабатывают больше, чем я **Меня не уважают на работе**

**Соглашаюсь на низкую оплату**

Меня не ценят Другие успешнее меня

**Не требую повышения**

В моем коллективе нездоровая атмосфера Я ничего не добился

**Не получаю удовольствие от работы**

Мне постоянно не хватает денег

Я не заслуживаю высокой должности

# ДЕНЬГИ

Деньги — это не главное

Хорошие продукты —  
это дорого

Мне некогда тратить  
деньги на себя



Сэкономлю на отдыхе

Соглашаюсь на низкую оплату

Другие зарабатывают больше, чем я

Без денег я никому не нужен

Деньги — это не главное

Умею зарабатывать, но не умею отдыхать

Я трачу деньги только на что-то полезное

Постоянно приходится экономить Хорошие продукты — это дорого

Мне некогда тратить деньги на себя

Я экономлю деньги на здоровье

Когда ты богат, тебя уважают

Мне стыдно просить прибавку


Хорошая одежда стоит слишком дорого

Деньги определяют твой уровень

Мне стыдно тратить деньги на себя




# ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Я не достойна этого  
мужчины

На меня точно не  
обратят внимания

Моя жена меня  
не любит



Кому я такой нужен?

Остаюсь в токсичных отношениях

**Забочусь о других в ущерб себе**

Другие важнее, чем я    Я никому неинтересен    Боюсь потерять партнера

**Стараюсь быть удобным**

Интересы партнера важнее моих    Все время подстраиваюсь под других

**Терплю плохое отношение к себе**

Меня не за что любить    Я не могу рассчитывать на поддержку

**Любовь нужно заслужить!**

**Я не заслуживаю уважения**

Боюсь знакомиться с новыми людьми

# ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

Я себе не нравлюсь ...



Не уважаю себя

Сравниваю себя с другими

Недоволен своим внешним видом

Пытаюсь улучшить себя    Постоянно учусь, но этого недостаточно

Постоянно критикую себя

Заставляю себя шевелиться

Не вижу в себе ничего ценного

Недостаточно умный

Наказываю себя за ошибки и просчеты

Я не могу нравиться людям

Я никому не интересен

Во мне много недостатков

Осуждаю себя за недостатки

Я в себя не верю

Игнорирую свои желания и мечты

У меня ужасный характер

Я себе не нравлюсь

Другие лучше меня

Завидую тем, кто лучше меня

# ЗДОРОВЬЕ

Как-нибудь потом сделаю  
обследование

Само заживёт,  
потерплю

Не болит и ладно



Здоровье — это не важно

Я экономлю на еде

Мало отдыхаю, не успеваю восстановиться

Не занимаюсь хроническими болезнями

Отсутствие физической активности

Живу в плохих условиях

Постоянно не высыпаюсь

Я не забочусь о своем здоровье

Не бываю на свежем воздухе

Хорошие врачи — это слишком дорого

Не слежу за качеством продуктов

Переедание, лишний вес

Займусь здоровьем как-нибудь позже

# ОТДЫХ И УДОВОЛЬСТВИЯ

Эх, когда-нибудь  
я полечу на море...

Мне сейчас некогда  
отдыхать



Отдыхают только бездельники

**Я давно не отдыхал** Есть вещи поважнее отдыха и удовольствий

Не умею отдыхать и получать удовольствие

**Удовольствия — это несерьезно**

Хочется — перехочется

**Удовольствия? Что это такое?**

На это вечно не хватает денег

Как-то не складывается, куча дел

**У меня нет времени на удовольствия**

Отдохну в следующем году

Нельзя тратить деньги на глупости

**В моей жизни нет места для отдыха**

**Отдых нужно заслужить** У меня много работы, я не могу отдыхать

**Это слишком дорого, не могу себе позволить**



# 10 БАЗОВЫХ СТРАТЕГИЙ КОМПЕНСАЦИИ



# СТРАТЕГИЯ №1

## ДОСТИГАТЬ



# СТРАТЕГИЯ №1

## ДОСТИГАТЬ



## Издержки

- Я могу похвалить себя, только если чего-то добился
- В случае неудачи или недостаточного успеха – осуждаю и наказываю себя
- Приз – всегда в будущем
- В настоящем нужно работать, в настоящем – только напряжение
- Не могу отдыхать и расслабляться
- Выгораю

# СТРАТЕГИЯ №1 ДОСТИГАТЬ



Работает ли  
эта стратегия?

# СТРАТЕГИЯ №1

## ДОСТИГАТЬ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# СТРАТЕГИЯ №2

## УЛУЧШАТЬ СЕБЯ



Чтобы понравиться,  
мне следует похудеть/ накачать губы/  
пройти еще 10 курсов

# СТРАТЕГИЯ №2

## УЛУЧШАТЬ СЕБЯ



## Издержки

- Я вечно недовольна собой
- Мне стыдно за себя
- Чувствую вину за свое несовершенство

# СТРАТЕГИЯ №2

## УЛУЧШАТЬ СЕБЯ



Работает ли  
эта стратегия?



# СТРАТЕГИЯ №2

## УЛУЧШАТЬ СЕБЯ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# СТРАТЕГИЯ №3

БЫТЬ УДОБНЫМ



# СТРАТЕГИЯ №3

БЫТЬ УДОБНЫМ



## Издержки

- Не могу быть собой
- Скрываю свои настоящие чувства
- Игнорирую свои желания и цели
- Мне могут сесть на голову и я буду терпеть это
- Страдают работа и личные отношения
- Это может привести к взрыву

# СТРАТЕГИЯ №3

БЫТЬ УДОБНЫМ



Работает ли  
эта стратегия?

# СТРАТЕГИЯ №3

## БЫТЬ УДОБНЫМ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# СТРАТЕГИЯ №4

## ЗАБОТИТЬСЯ И СПАСАТЬ



# СТРАТЕГИЯ №4

## ЗАБОТИТЬСЯ И СПАСАТЬ



## Издержки

- Игнорирование собственных потребностей
- Обо мне никто не позаботится
- Постоянная глубокая неудовлетворенность
- Нахожу слабых и зависимых партнеров
- Злюсь на тех, о ком забочусь, не понимая почему

# СТРАТЕГИЯ №4

## ЗАБОТИТЬСЯ И СПАСАТЬ



Работает ли  
эта стратегия?



# СТРАТЕГИЯ №4

## ЗАБОТИТЬСЯ И СПАСАТЬ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# СТРАТЕГИЯ №5

## ПОКУПАТЬ И ПОТРЕБЛЯТЬ



Чтобы хорошо себя чувствовать,  
мне следует купить дорогое платье!

# СТРАТЕГИЯ №5

ПОКУПАТЬ И ПОТРЕБЛЯТЬ



## Издержки

- Ненужные покупки
- Лишние немотивированные расходы
- Все время нужна «новая доза»
- Отношения измеряются подарками
- Финансовые проблемы

# СТРАТЕГИЯ №5

ПОКУПАТЬ И ПОТРЕБЛЯТЬ



Работает ли  
эта стратегия?

# СТРАТЕГИЯ №5

## ПОКУПАТЬ И ПОТРЕБЛЯТЬ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# СТРАТЕГИЯ №6

## ЗАЕДАТЬ



Я так устала...  
Мне положено пирожное!

# СТРАТЕГИЯ №6

## ЗАЕДАТЬ



## Издержки

- Переедание; ем, даже когда не голодна
- Лишний вес, проблемы со здоровьем
- Изнуряющие диеты, приводящие к срывам
- Постоянное чувство вины и стыда

# СТРАТЕГИЯ №6

## ЗАЕДАТЬ



Работает ли  
эта стратегия?



# СТРАТЕГИЯ №6

## ЗАЕДАТЬ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# СТРАТЕГИЯ №7

## СОБЛАЗНЯТЬ



От меня нужно  
только одно...

# СТРАТЕГИЯ №7

## СОБЛАЗНЯТЬ

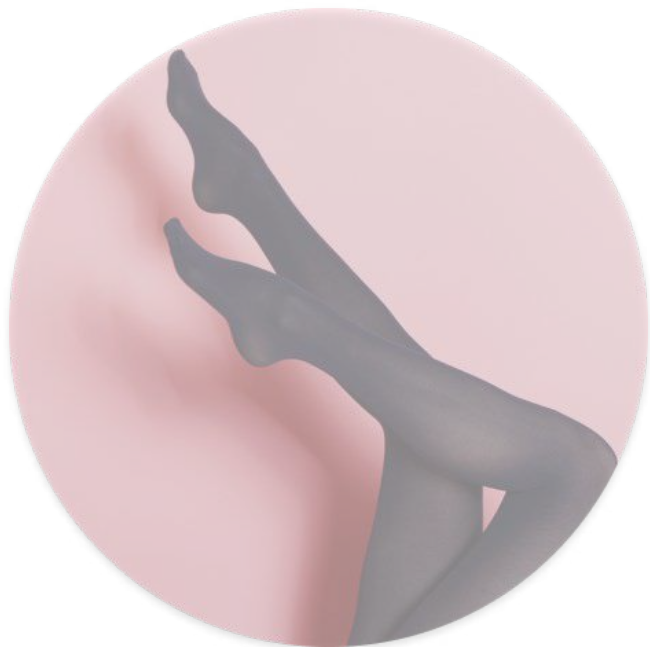


## Издержки

- Хочу близости, а вместо этого соблазняю
- Привлекаю соответствующих партнеров
- Получаю подтверждение своей стратегии
- Обвиняю мужчин: им всем нужно только одно

# СТРАТЕГИЯ №7

## СОБЛАЗНЯТЬ



Работает ли  
эта стратегия?

# СТРАТЕГИЯ №7

## СОБЛАЗНЯТЬ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# СТРАТЕГИЯ №8

## ТРЕБОВАТЬ И ОБВИНЯТЬ



Ты не готовишь мне завтраки,  
значит, не любишь меня!

# СТРАТЕГИЯ №8

## ТРЕБОВАТЬ И ОБВИНЯТЬ

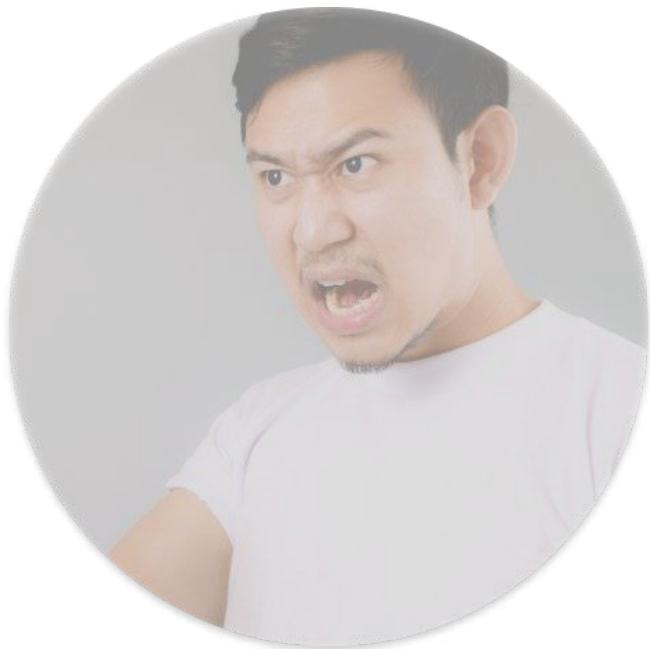


## Издержки

- Попытки управлять через чувство вины
- Постоянный негативный эмоциональный фон
- Постоянные конфликты в отношениях
- Партнер или дети отдаляются

# СТРАТЕГИЯ №8

## ТРЕБОВАТЬ И ОБВИНЯТЬ



Работает ли  
эта стратегия?



# СТРАТЕГИЯ №8

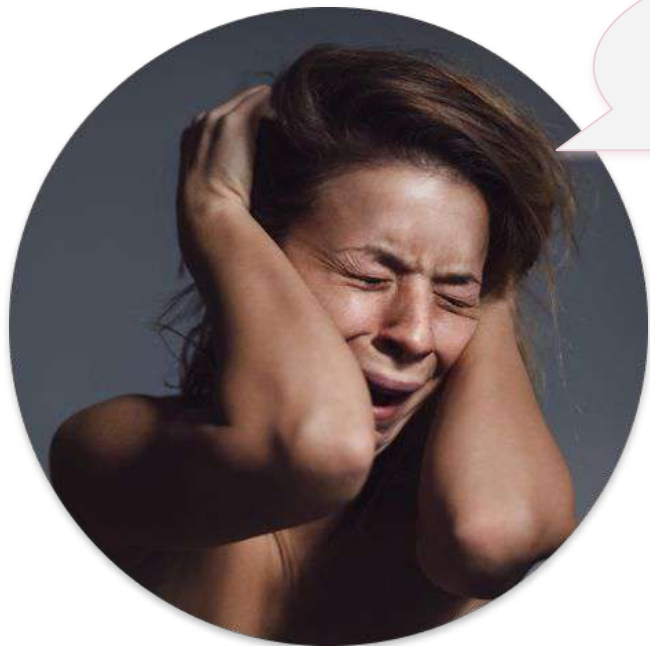
## ТРЕБОВАТЬ И ОБВИНЯТЬ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# СТРАТЕГИЯ №9

СТРАДАТЬ, ЖАЛОВАТЬСЯ, БОЛЕТЬ



Мне так тяжело и плохо...  
Пожалейте меня!

# СТРАТЕГИЯ №9

СТРАДАТЬ, ЖАЛОВАТЬСЯ, БОЛЕТЬ

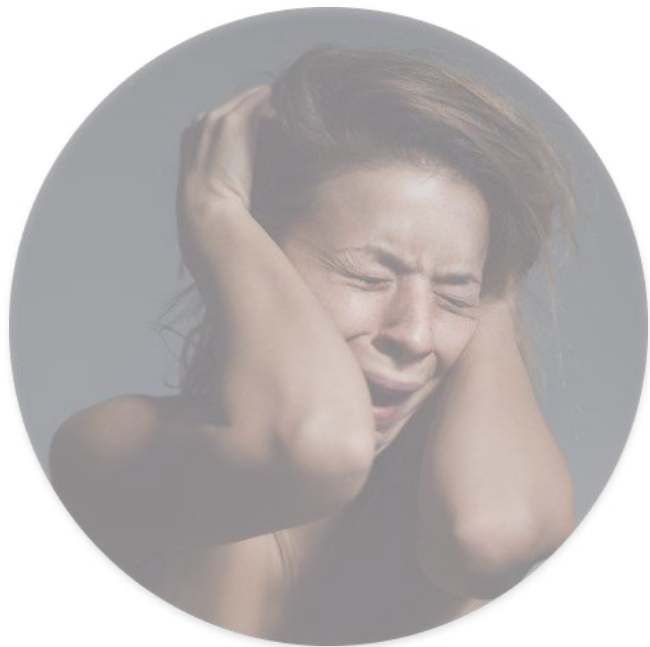


## Издержки

- Постоянно чувствую себя жертвой
- Нужно по-настоящему страдать, 24/7
- Негативная картина мира, в которой происходит только плохое
- Не бывает хорошо

# СТРАТЕГИЯ №9

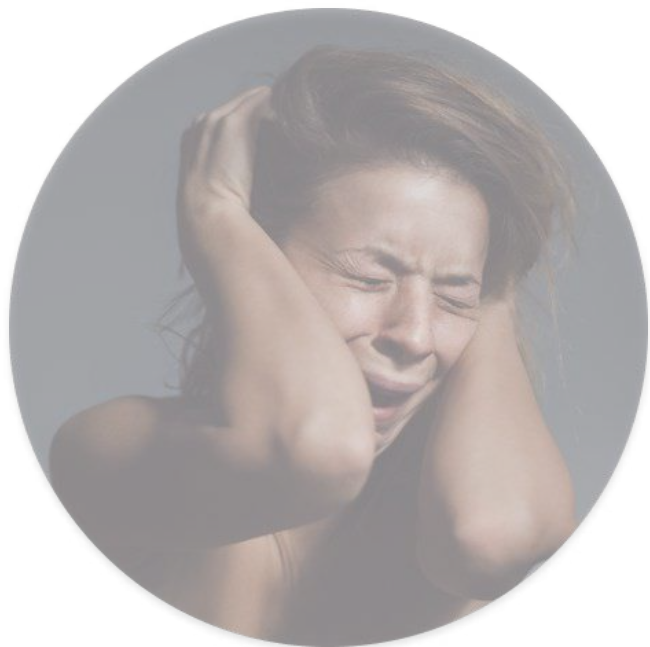
СТРАДАТЬ, ЖАЛОВАТЬСЯ, БОЛЕТЬ



Работает ли  
эта стратегия?

# СТРАТЕГИЯ №9

СТРАДАТЬ, ЖАЛОВАТЬСЯ, БОЛЕТЬ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# СТРАТЕГИЯ №10

## ИЗБЕГАТЬ БЛИЗОСТИ



Мне никто не нужен!

# СТРАТЕГИЯ №10

## ИЗБЕГАТЬ БЛИЗОСТИ

# Издержки



- Чувство одиночества
- Неудовлетворенность, нереализованность
- Зависть к тем, кто в отношениях

# СТРАТЕГИЯ №10

## ИЗБЕГАТЬ БЛИЗОСТИ



Работает ли  
эта стратегия?



# СТРАТЕГИЯ №10

## ИЗБЕГАТЬ БЛИЗОСТИ



Будет ли так действовать человек, который любит и ценит себя?

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- 01 Просмотреть список стратегий
- 02 Определить свои стратегии
- 03 Провести анализ, используя скрипт
- 04 Заполнить таблицу



# СКРИПТ ДЛЯ РАБОТЫ

- 1 Замечаю ли я у себя эту стратегию?
- 2 Как она проявляется в моем поведении (конкретные действия или бездействия)?
- 3 Как это выглядит со стороны?
- 4 Чего я ожидаю, когда так действую?
- 5 Какой результат я получаю на самом деле?
- 6 Как я себя чувствую, получая такой результат?
- 7 Хочу ли я изменить эту стратегию?
- 8 Насколько это важно для меня?  
Оценить от 1 до 10



# КАК НАЙТИ ПАРТНЕРА?

**01** Где искать партнера?

**02** Как работать?

**03** Рамки работы



# ПРАВИЛА РАБОТЫ В ПАРАХ

- 1 Договоритесь о том, кто будет первый задавать вопросы, а кто будет отвечать. После прохождения скрипта поменяйтесь ролями.
- 2 Задавая вопросы, ведущий не меняет формулировок.
- 3 Если отвечающий затрудняется ответить на вопрос, ведущий помогает ему формулировкой «если бы». Например: «А если бы у вас не было затруднения, на что бы мог быть похож ответ?»
- 4 В конце процесса отвечающий может запросить обратную связь у ведущего. Ведущий дает обратную связь, используя формат «Я-сообщения», то есть говорит только о себе.
- 5 В любой момент отвечающий на вопросы может воспользоваться правилом «Стоп» и остановить работу.

# ПРИМЕР ВЫПОЛНЕННОГО ДЗ\*

Стратегия	Как я действую	Результат действий	Состояние
Достигатор	Постоянно хочу достигнуть лучшего	Никогда не чувствую удовлетворение	Подавленность, злость
Заедать	Переедаю	...	
Улучшать себя	...		

\*Два варианта сдачи:

- 1) Отправьте в Telegram-канал документ с подобной таблицей, как в примере
- 2) Создайте в заметках список болей и напротив каждой напишите состояние. Скопируйте и отправьте сообщением в Telegram-канал



# ЧТО СДЕЛАТЬ К СЛЕДУЮЩЕМУ ЭФИРУ?

- Выполненное ДЗ отправьте в Telegram-канал
- В Telegram-канале куратор курса психолог Александр Александров будет давать обратную связь и помогать вам
- Следующий эфир начнем с разбора ДЗ и ответов на вопросы