

# **Жизнь после развода: приговор или перспективы**

# Что вы узнаете

- как ваше внутреннее состояние после развода влияет на вашу самооценку и общение с вашим окружением, и чем это грозит, если ничего не делать
- как преодолеть все препятствия после развода и не потерять себя, а вернуть себя прежнюю и начать **НОВЫЙ ПОИСК**
- открытая консультация с разбором проблемной ситуаций

# Купить записи марафона

- в 1-ю неделю проведения марафона = 900 руб.
- во 2-ю неделю проведения марафона = 1900 руб.
- после окончания марафона = 2900 руб.
- Чтобы оплатить доступ, напишите в сообщения группы.

# Обо мне

- Я эксперт в области отношений. Помогаю женщинам понять свой внутренний мир и строить отношения с мужчинами
- В области образования я работаю с 1997 года.
- В 2005 году защитил кандидатскую диссертацию.
- В 2011 году мне посчастливилось работать в клубе знакомств в Москве.
- Я помог нескольким сотням женщин освободиться от их сомнений и страхов во взаимоотношениях с мужчинами, поощряя их саморазвитие и стремление решать свои личные проблемы под моим руководством
- Любящий муж и счастливый отец



# **Как возникает развод**

# Стадии стресса после развода

1. Шок от происходящих событий.
2. Депрессия, сопровождающаяся страданиями и переживаниями.
3. Остаточное внутреннее напряжение.
4. Финальный результат

**Стадия 1.**  
**Шок от происходящих событий**

# **Рекомендации - снимать стресс всеми доступными и безопасными способами**

- побить посуду (желательно старую и не всю, что-то оставить для себя);
- заняться любимым делом или увлечением, на которое не хватало времени;
- покричать или поплакать;
- любое действие, связанное с выделением большого количества адреналина



# Категорически запрещается

- срывать злость на детях и своих близких;
- мстить своему «бывшему»;
- злоупотреблять алкоголем или начать принимать наркотики;
- вести неконтрольный образ жизни

**Стадия 2.**  
**Депрессия, сопровождающаяся**  
**страданиями и переживаниями**

# Симптомы этой стадии

- постоянное чувство опустошенности и безразличия;
- беспомощность;
- страх остаться одной;
- полнейшее душевное одиночество;
- переменчивое настроение;
- чувство вины перед собой, за несохраненную семью;
- чувство вины перед детьми
- излишняя нервозность в общении с вашими близкими и друзьями

**Стадия 3.**  
**Остаточное внутреннее напряжение**

# Чем характерна эта стадия

- спонтанная грусть и плохое настроение при воспоминаниях о своём «бывшем»

**Стадия 4.  
Финальный результат**

# Характеристика стадии

- переход вашего внутреннего состояния от горя к печали
- радость от результатов своей самостоятельности
- убеждение, что после развода есть жизнь

# Почему не получается наладить личную жизнь после развода? 4 основные причины

1. Состояние «разведёнка»
2. Перемалывание своих ошибок
3. Попытка заглушить мысли о разводе перееданием
4. Маниакальное желание вернуть «бывшего»

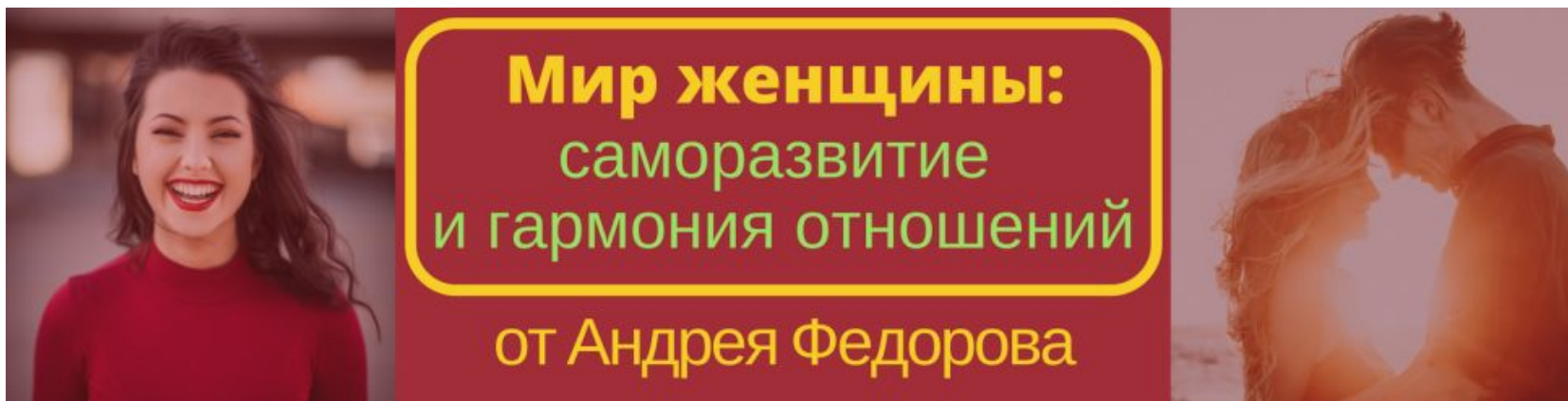


# **Развод – не приговор: как продолжить жить после расставания**

1. Уважение окружающих и личная самооценка
2. Сохранять достоинство и чувство личной значимости
3. Увлечения и занятия для души и тела
4. Стремление к счастливым крепким отношениям

# Записаться на бесплатную консультацию

- Заполните анкету в моей группе



**Следующий вебинар состоится  
в пятницу 25.мая.2018 в 20:00**

**«Ошибки, разрушающие  
отношения»**