

Академия
Елены
Коровиной



6-недельный курс от
Елены Коровиной

*«САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0»*

Обрети внутреннюю гармонию,
стань счастливой и наполненной,
построй жизнь своей мечты!

Деньги,
счастье,
любовь –

«Женщина и Социум»

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Как наладить
общение с социумом,
чтобы постоянно выходить
на новый уровень**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Если мужчина растёт,
когда в его жизни
есть препятствия, кризисы**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**А в окружении присутствует
здоровая конкуренция,
то женщина расцветает
в состоянии покоя**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**И немаловажную роль в ЭТОМ
играет то окружение,
в котором она находится**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Более того, самооценка женщины зависит от окружающих ее людей



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

От близких, родных, коллег, подруг

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

И, конечно, любимого мужчины



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Женщина никогда
не должна общаться с теми,
кто ее не ценит**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Это закон



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**От того,
в каком окружении
находится женщина**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Будет зависеть
деградирует она или растёт**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Если постоянно унижать и поучать женщину, указывая ей на недостатки



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**То самооценка ее,
конечно, будет очень низкой**



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Низкая самооценка – это проблема
не только**

**самой женщины,
но и всего общества**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Именно женщина с низкой
самооценкой**

**продолжает годами
жить в гражданском браке**

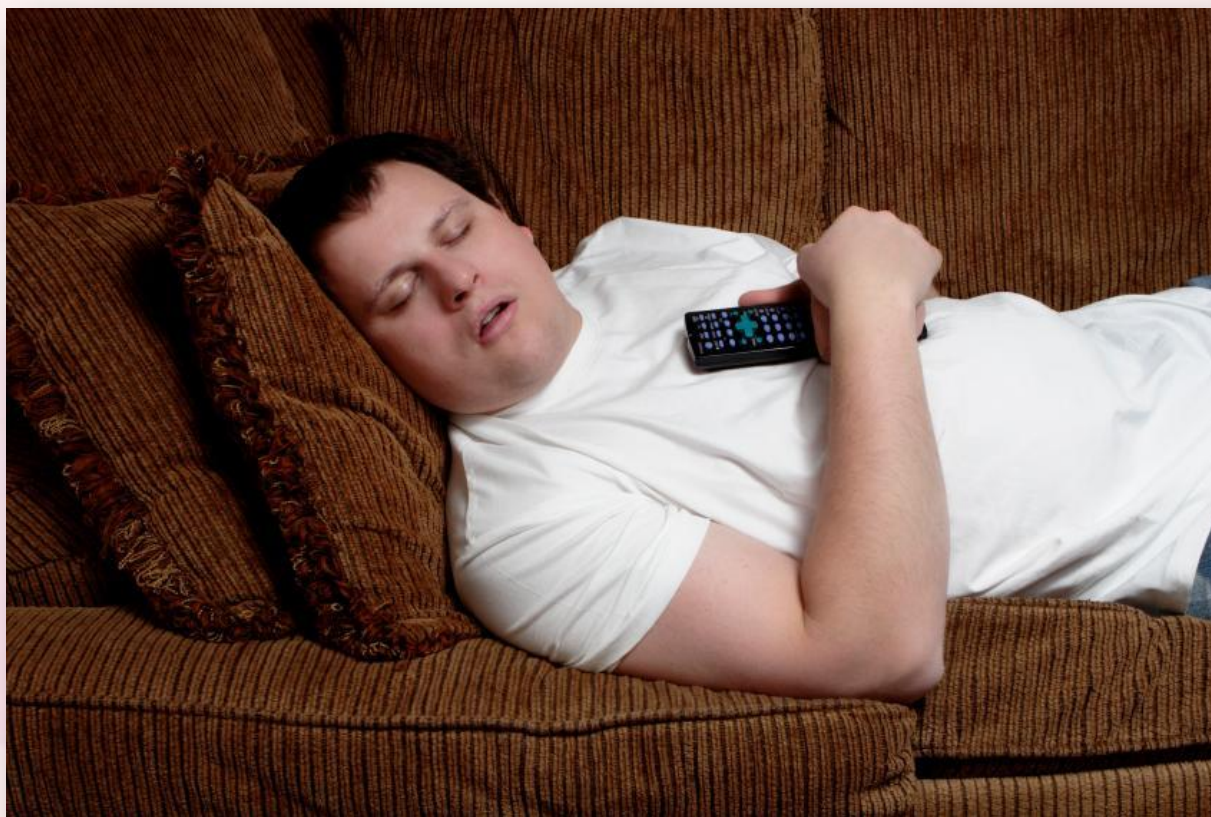
Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Позволяет над собой издеваться, работает на трех работах



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

В то время, когда ее муж спокойно лежит на диване



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Список можно
продолжать долго,
НО ИЗ ЭТОГО НАГЛЯДНО ВИДНО**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Что самооценка женщины очень важна

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

С кем женщине нельзя общаться



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Женщине нельзя общаться ...

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**С людьми,
которые тем или иным образом
понижают
самооценку женщины**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Чувство неполноценности
при этом растет,
самооценка падает**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Женщине важно быть в таких отношениях, в которых ее ценят



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Женщине нельзя общаться ...

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Общаться с теми людьми, которые
унижают
чужое достоинство**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Унижения, оскорбления,
разговоры с сарказмом,**

**манипуляции,
игра на чувстве вины**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Разговоры о том,
что она что-то слишком
толстая, худая, глупая,
руки не из того места растут**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Всего этого нужно избегать,
прекращать
сразу же такое общение**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Даже если унижают
достоинство**

**не самой женщины,
а кого-то другого**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Даже если это ваша
мама или подруга**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Даже, если это ваш муж



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Никто не имеет права
понижать вам самооценку**

**своими словами,
и уж тем более действиями**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Женщине нельзя общаться ...

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**С теми людьми,
кто желает
ее эксплуатировать,
женщина также
не должна иметь никаких дел**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Если вы понимаете,
что вами хотят воспользоваться,
но ничего
не предпринимаете и терпите**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**То в такой случае
вы говорите себе ...**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

«Со мной так можно»

или

«Я достойна

такого отношения»

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Нужно научиться
тщательно выбирать
свое окружение**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Что делать,
если кто-то так или иначе
стремится понизить
вашу самооценку?**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Говорить о своих чувствах



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Важно уметь говорить
о том,
что вам неприятно
или
что вам больно**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Не позволять унижать себя



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Вы достойны того, чтобы быть счастливой



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Никто не может вас унижать,
а если он это делает**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Важно уметь сказать, что для вас это неприемлемо



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Не общаться!



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Если вам звонит подруга, и день ото дня говорит



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Что вам необходимо похудеть



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**То лучше временно
прекратить такое
общение по телефону**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Дистанцироваться!

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Часто люди любят давить на чувство вины



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Например,
что ты плохая дочь,
не рожаеть мне внуков,
не думаешь обо мне**

Важно с любовью в сердце дать понять маме



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Что вы ее любите и цените,
но жизнь все-таки ваша**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Если на вас начинают
изливать свой негатив,
можно сказать,
что вы сейчас
не в настроении общаться**

Уходить!



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Нужно уметь уходить
на время из тех отношений,
которые вас разрушают
пока ситуация не изменится**

**Вы не должны бояться
обидеть человека,
который в отношениях
с вами ведет себя недостойно**

**Это непростая задача,
показать,
что вы себя цените**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**И не позволите
так с собой обращаться**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Чтобы по настоящему
научиться искусству
правильного взаимодействия
с окружающими**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

У женщины должна быть высокая самооценка



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Для женщины самым
правильным
является окружение...**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Для женщины самым правильным
является окружение:**

♡ Где о ней заботятся

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Для женщины самым правильным является окружение:

♡ Где о ней заботятся

♡ Где ей дарят подарки

Для женщины самым правильным является окружение:

♡ Где о ней заботятся

♡ Где ей дарят подарки

♡ Говорят добрые слова

Для женщины самым правильным является окружение:

- ♡ Где о ней заботятся
- ♡ Где ей дарят подарки
- ♡ Говорят добрые слова
- ♡ Ценят ее достоинства

Для женщины самым правильным является окружение:

♡ Где о ней заботятся

♡ Где ей дарят подарки

♡ Говорят добрые слова

♡ Ценят ее достоинства

♡ Видят ее уникальность и ценность

Для женщины самым правильным является окружение:

- ♡ Где о ней заботятся
- ♡ Где ей дарят подарки
- ♡ Говорят добрые слова
- ♡ Ценят ее достоинства
- ♡ Видят ее уникальность и ценность
- ♡ Не требуют от нее быть лучше

Для женщины самым правильным является окружение:

- ♡ Где о ней заботятся
- ♡ Где ей дарят подарки
- ♡ Говорят добрые слова
- ♡ Ценят ее достоинства
- ♡ Видят ее уникальность и ценность
- ♡ Не требуют от нее быть лучше
- ♡ Где ее слушают

Женщине желательно находиться там

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Где она может свободно выразить
себя,
свои чувства и свою любовь**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**В таком окружении
женщина может

расслабиться
и довериться жизни**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Любящее окружение,
приятная обстановка,
комфорт,
ТЕПЛО В ОТНОШЕНИЯХ**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Дают женщине
возможность дарить
свою любовь
окружающим ее людям**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Именно от женщин
зависит атмосфера,
которая будет царить
не только в семье,
но и во всем обществе**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Поэтому стремитесь к общению с ПОЗИТИВНЫМИ ЛЮДЬМИ



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**И ограничьте
общение с людьми,
которые
вносят хаос в ваш мир**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Пусть радости
в вашей жизни станет больше!**



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Практическое упражнение

«Анализ окружения и
его влияние на доход»

Разделите лист на 3 столбца

**В первом –
перечислите людей
из вашего окружения**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**Во втором – определите,
какое влияние
оказывает
на вас каждый человек**

**«+» положительное,
после общения**

**вы энергетически
заряжены, счастливы**

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

**«-» отрицательное,
нет энергии,**

чувствуешь себя разбитой

**В третьем столбце –
укажите
уровень дохода человека**

Где найти корректное окружение



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Где найти корректное окружение:

1. В клубах по интересам

Где найти корректное окружение:

1. В клубах по интересам
2. Дорогие фитнес-студии, спа

Где найти корректное окружение:

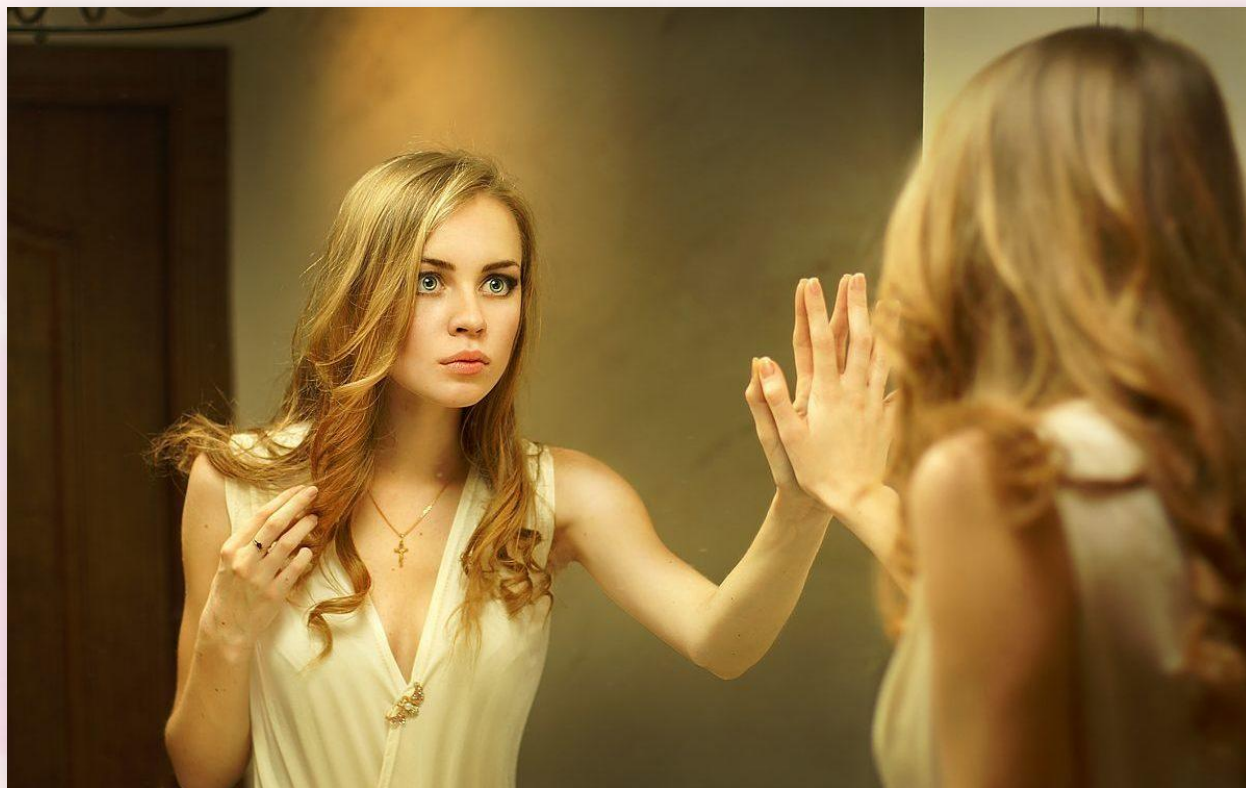
1. В клубах по интересам
2. Дорогие фитнес-студии, спа
3. Онлайн или оффлайн мероприятия по саморазвитию

Энергетический вампиризм



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Люди-зеркала и что это такое



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Учимся принимать людей-зеркал

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Практика на доверие к миру



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0

Домашнее задание:



Книга

«Новый код
нетворкинга»

Гил Петерсил

Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0



Елена Коровина
САМОДОСТАТОЧНАЯ
4.0