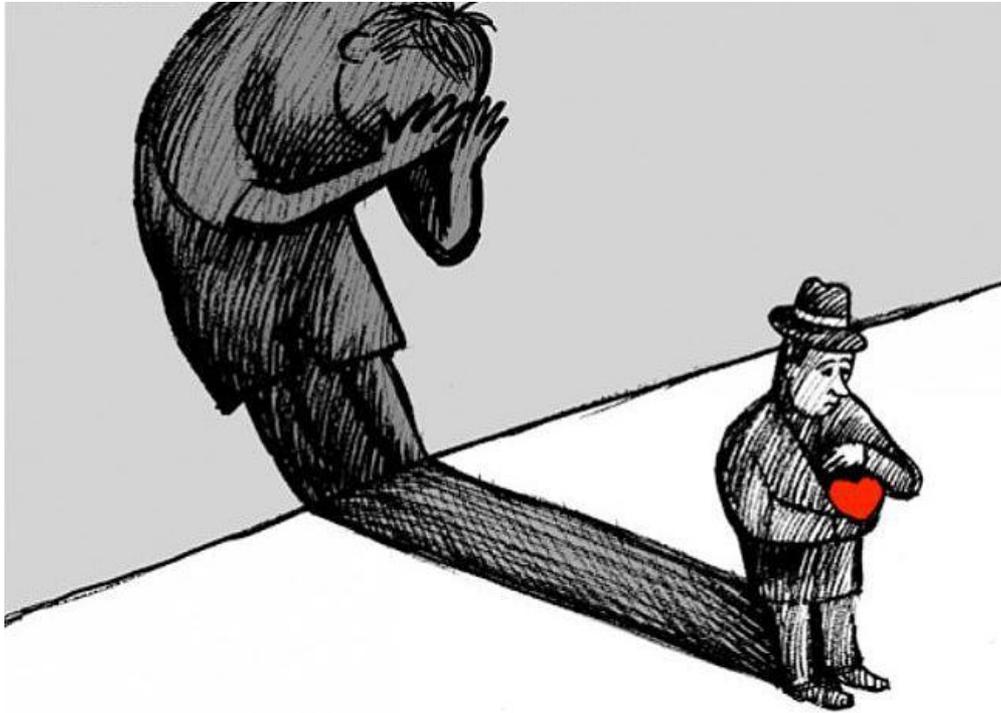
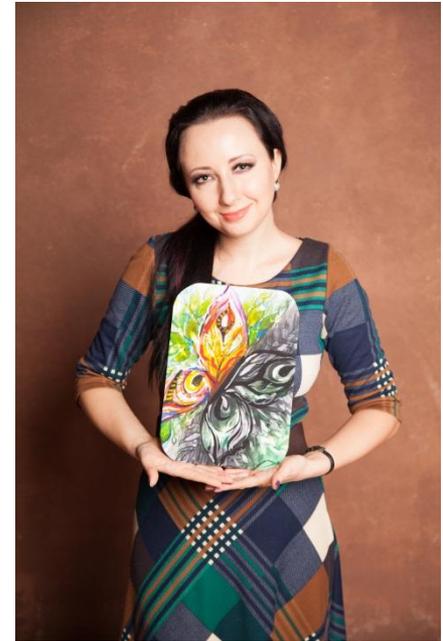


# Вебинар для психологов «Работа с травмой»

Начало: **19.07** (по МСК)



*«Я не участвую в войне — она участвует во мне» (Ю. Левитанский)*



**Тренер -  
Мария Минакова**

# Правила вебинара

- Конфиденциальность
- Активность 
- Взаимное уважение
- Общение на «ты»
- Хорошее настроение
- Все вопросы по теме вебинара – в конце (у вас будет специальное время для них)



# Технически вы можете:



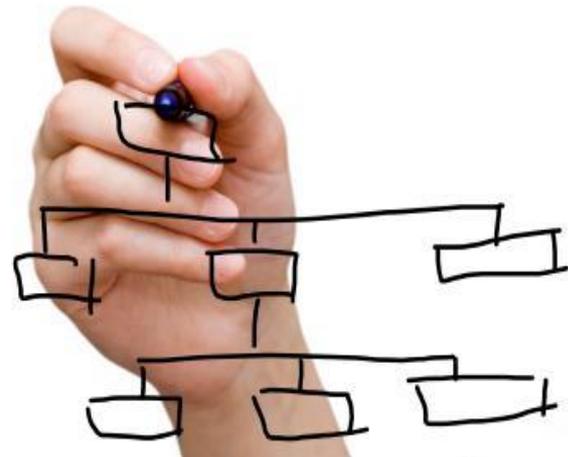
- Разворачивать и сворачивать **окошко тренера**
- Увеличивать и уменьшать **громкость**
- Перезагружать страницу, **если у вас пропал звук** (если возникли технические трудности – **смотрите инструкцию с помощью**)
- Писать **комментарии в чат**
- Подключаться к нам **в видео- или аудио-режиме** (при наличии **гарнитуры**: наушники+микрофон)

**Важно: Переписывать презентацию не надо –**

**она будет вам отправлена на email!**

# Структура нашего вебинара

- Введение
- **Теория**, необходимая для работы с психологической травмой.
- **Психологические методики и упражнения** (выполняем вместе!).
- **Конкурс** 😊
- Ответы на любые **ваши вопросы + секретная ссылка!**



# **Теория, необходимая для грамотной работы с травмой**



# Определение психологической травмы

Событие или реакция на событие?

**Психологическая травма** - событие в жизни субъекта, вызывающее особенно сильные переживания и неспособность субъекта к адекватной реакции; устойчивые патологические перемены и их последствия в душевной жизни (Л.А. Пергаменщик).

**Психологическая травма** - витальное переживание дисбаланса между угрожающими обстоятельствами и индивидуальными возможностями их преодоления, сопровождающееся чувством беспомощности и незащищенности, и вызывающее длительное потрясение в понимании себя и мира. (Готфрид Фишер)

**Теория: «Любое воздействие в концентрированном виде – травма».** Важен только количественный критерий:

- Горячий чай => Обжигает горячий чай
- Поглаживание => Удар
- Приятная песня => Оглушительный грохот и рев

## 2 варианта объекта воздействия:

1. Со мной случилось что-то ужасное.
2. Я стал свидетелем ужасного с другим.



# Критерии психологической травмы

1. Внешний фактор - **опасность исходит из окружающей среды**.
2. Ощущение **беспомощности и бессилия**.
3. Существенные **изменения привычной жизни** после происшествия (самоограничения, сценарии).
4. **Попытки избежать повторных** травматических переживаний во что бы то ни стало.
5. Ощущение **невозможности контролировать** свои эмоции.
6. Важность **субъективного** критерия!

**ВАЖНО.** Если вы не уверены в том, была ли травма, работайте так, как если бы она была.

**ЗАДАНИЕ:** Напишите ваши аргументы, почему имеет смысл работать именно так



# Условие возникновения травмы (Питер Левин)

На травмирующее событие может быть **3 реакции** :

1. Бегство.
2. Борьба.
3. **Замирание.**



**Задание.** 

Приведите пример экстремальной ситуации и реакции, которая, скорее всего,

В первых двух случаях последовала телесная реакция (**разрядка, отреагирование** в состоянии стресса), поэтому **вероятность травмы** **низкая**.

В случае замирания нет реакции тела, поэтому **травма возникает с большей вероятностью**.

Беспомощность, пассивность, безинициативность - **ключевой момент**

# Треугольник Карпмана

*Спаситель*

**Бедный! Давай помогу!**

Успокаивает,  
облегчает страдания.  
Жертва зависит от него.



*Преследователь*

**Это ты виноват!**

Критикует, винит,  
управляет, превосходит.

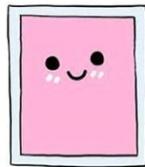
*Жертва*

**Бедный я!**

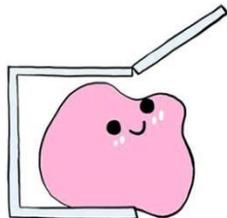
Бессильный, безнадёжный,  
застывший в проблемах

# Последствия травмы

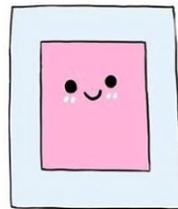
- Личность **расщепляется**, травматический опыт изолируется от остальной личности («Это не я» - непризнанный фрагмент личности).
- Внезапная активация этого опыта с **реакциями, несоразмерными стимулам** внешнего мира (ведет себя «как маленький» в кресле стоматолога).
- Травмированная личность сохраняет **отпечаток личности агрессора** - «грязный след от ботинка» (агрессор сам был когда-то был жертвой).
- Травма **накладывает ограничения** (теряет часть свободы выбора). **Механизм генерализации** (изнасилование => избегание мужчин).
- Неотреагированные эмоции порождают **психосоматические симптомы** (публичное унижение => заикание).
- Травма создает **жизненную программу, сценарий** для личности (оставили ребенка одного => сценарий



ВОЗМОЖНО, МНЕ НЕ  
СТОИТ ВСЕГДА БЫТЬ  
ТАКИМ ЖЁСТКИМ.



ВОЗМОЖНО, Я МОГУ  
ХОТЬ ИНОГДА БЫТЬ  
НЕМНОГО УЯЗВИМЫМ.



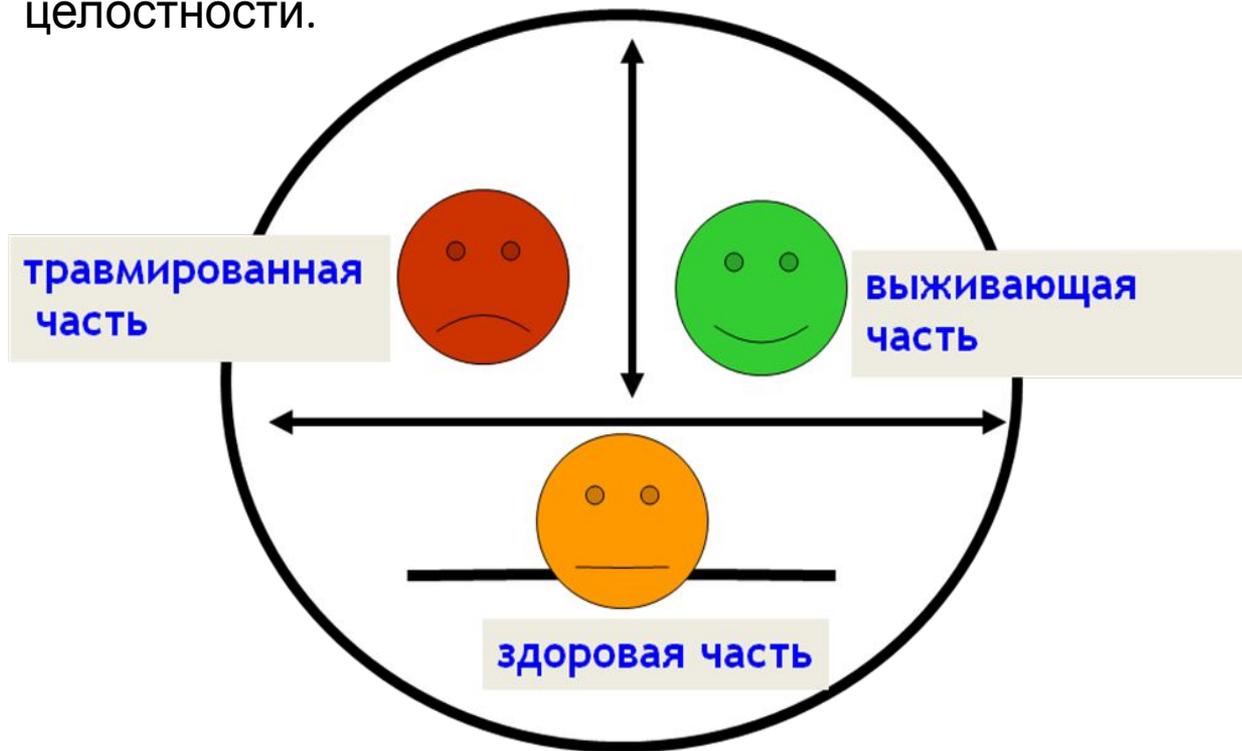
НИКОГДА БОЛЬШЕ.

**Напишите в чат,**   
когда Вы принимали  
аналогичное  
решение (как на  
картинке)?

# Расщепление после травмы (Франц Рупперт)

**Травма** – это то, что нарушает целостность.

Исцеление травмы – это восстановление целостности.



**Травмированная часть** ощущает, чувствует и мыслит, как тогда и теряет связь с реальным временем. Она **остается в том возрасте**, когда получена травма, останавливается в развитии.

**ВАЖНО.** Сколько травм, столько и расколов.

**Выживающая часть** формирует невротические защиты вследствие травмы. Ее задача – неповторение

# Признаки 3 частей

*Напишите в чат.*

*Где внутри вас живет ваша Травмированная часть? А где Выживающая?*

## **Признаки Здоровой части:**

- способна открыто воспринимать реальность;
- способна адекватно выражать чувства;
- хорошая способность к воспоминанию;
- доверие к другим людям;
- способна создавать эмоциональные связи;
- способна освобождаться от деструктивных отношений;
- имеет зрелый подход к сексуальности;
- готова к рефлексии собственных действий;
- готова к соразмерному принятию ответственности;
- любит правду и ясность;
- надеется на позитивное разрешение проблем.

## **ЗАДАЧИ:**

1. Принять, поддержать и «вырастить» травмированную часть.

2. Смягчить выживающую часть.

## **Признаки Травмированной части:**

- сохраняет воспоминание о травме;
- останавливается в развитии на момент травмы;
- ищет выхода из травмы, например, путем повторного переживания;
- реагирует на триггеры неожиданным выплеском эмоций;
- чувствует беспомощность и слабость.

## **Признаки Выживающей части (Мнимо-нормальной):**

- защищает личность от вторжения травмы;
- вытесняет, отрицает травму, старается не вспоминать о ней;
- контролирует травмированную часть;
- ищет компенсации;
- жесткая.



# Изменение образа себя

*Кристина очень нехорошо упала с велосипеда. Она вылетела в кювет и приземлилась в кучу мусора. Лицом на битые стекла. Ее отвезли в больницу и наложили повязки. Но самым страшным моментом оказался тот, когда эти повязки надо было снимать.*

*Кристина призналась: "Я стояла перед зеркалом с зажмуренными глазами. Меня била дрожь, ладони вспотели. Я сделала глубокий вдох и открыла глаза. На меня смотрело опухшее бугристое что-то, в кровавых корках и синих пятнах. Начали подкатывать слезы. И тут я закричала себе: "Не смей рыдать! Будет щипать раны!"*

*И тогда я начала смеяться. Нет, это было совсем не смешно, но это был единственный способ вывести наружу весь ужас, который был внутри. Я хохотала в голос, пытаюсь одновременно увидеть в отражении те прежние черты, найти своё лицо, которое было до падения. Со стороны я была похожа на умалишённую. Но уже через 20 минут мне стала легче. И я смогла согласиться - по ту сторону зеркала я. Хоть и совершенно неузнаваема".*



**Важно.** Человек лицом к лицу встречается с изуродованным собой, требуется мужество, чтобы посмотреть в глаза тому, кто был сильно травмирован, но выжил. Именно этот момент **«Да, это я»** даёт ресурсы для дальнейшей жизни. Важно не просто принять факт травмы. Важно увидеть, что она с тобой сделала, и **принять себя изменившимся.**

# Влияние травмы на картину мира

**Картина мира** – система базисных убеждений человека о мире и самом себе. Эти убеждения могут меняться, но в целом они устойчивы.

**Для большинства здоровых взрослых людей характерно считать, что:**

*«Вы жизни хорошего больше, чем плохого. А если плохое и случается, то происходит где-то на периферии (не со мной, рядом со мной). Возможно, с теми, кто что-то сделал не так».*

Эта система обеспечивает человека ощущением относительной неуязвимости и защищенности. И когда происходят травматические события, то с этой картиной мира что-то происходит: **мир уже не такой доброжелательный, и я уже не такой неуязвимый.**

**2 варианта адаптации психики к новым условиям:**

- Событие должно быть вписано в существующую картину мира (**ассимиляция**),
  - Картина мира должна измениться под новые условия (**аккомодация**).
- Что делать?** Травматическое событие не укладывается в картину мира человека.

Терапия травмы заключается в **восстановлении картины мира**, интеграции нее травматического опыта. И **возвращении доверия к миру и к себе.**

При хорошем исходе концепция мира **звучит так:** *«В целом мир доброжелателен, и в нем много хороших людей, в целом мир со мной хорошо обходится, но так бывает не всегда».*



**Подумайте**, какие события в вашей жизни «подорвали» доверие к миру? Какие травмы за ними скрываются? Что вас удалось обнаружить сейчас?

# Общие (универсальные) травмы

- Разрушения
- Аварии
- Землетрясение
- Катастрофы
- Смерть близких
- Насилие
- Смертельная болезнь
- Потеря конечности
- Сексуальное насилие
- Террористические акты
- Хирургические операции
- Свидетельства чьей-то жестокости (убийство животных, фильмы и др.)
- и др.



***"Так у Вас, голубушка, травма"***

*Отметьте для себя те события из списка, которые происходили в вашей жизни*



# 4 типа травм (Франц Рупперт)

Тип травмы	Травматическая ситуация	Основные чувства	Эмоциональный конфликт
<b>Экзистенциальная</b> (изнасилование, авария, попытка убийства, пытки, неизлечимая болезнь)	Угроза жизни	Страх смерти	<b>Отступить или бороться за жизнь</b>
<b>Потери</b> (смерть или уход любимого человека, потеря конечности, образа будущего, образа Я)	Потеря любимого человека, образа или статуса	Страх быть покинутым, страх одиночества	<b>Отпустить или удерживать прошлое и то, что было потеряно</b>
<b>Привязанности</b> (отвержение ребенка матерью, унижения, насилие со стороны близких, измены, травля)	Утрата здоровой привязанности или отношений	Разочарованная любовь и беспомощный гнев	<b>Доверять или не доверять людям, учиться ли любить вновь</b>
<b>Травма системных отношений</b> (инцест, убийства в семье, аборт, исключение из семьи,	Вся система под влиянием травмирующ. событий, вызванных	Стыд и вина	<b>Скрыть факт преступления или принять</b>

# Примеры травм в кино

1. «Похороните меня за плинтусом»
2. «Джейн Эйр»

**Ответьте на следующие вопросы в  IT:**

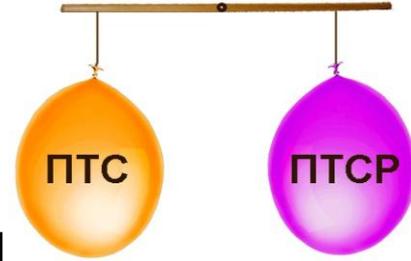
- Посмотрите фрагменты и определите, **какие типы травм** получены героями этих картин.
- Как можно **доказать, что это именно травмы**, а не просто стресс, пережитый героями?

# Техника безопасности при работе с психологическими травмами

1. Создаем **безопасное пространство для работы** (в т.ч. предупреждаем о своих действиях, о конфиденциальности).
2. Постоянно **отслеживаем эмоциональное состояние клиента** («настораживающие» невербальные симптомы).
3. Отслеживаем **свое состояние** (т.к. терапевт может попасть в собственную «воронку травмы»).
4. Учим клиента **останавливаться в погружении** травматическую ситуацию.
5. Говорим о травме **в прошедшем времени**



# ПТС или ПТСР?



**ПТС** - здоровая и закономерная реакция повыш "боевой готовности" организма, мобилизации ресурсов в ответ на сверхсильный раздражитель. Человек может быть активным, даже перевозбужденным, однако внутренняя растерянность, ощущение потери смыслов и целей **не всегда позволяет направить эту энергию в конструктивное русло.**

**ПТСР** может проявляться повторяющимся и **навязчивым воспроизведением в сознании психотравмирующего события** либо, наоборот, **избеганием любых ассоциаций**, напоминающих о травматическом событии, и **требует лечения.** Возникают особые симптомы. ПТСР **нарушает способность человека адекватно справиться с травматической ситуацией**

# Признаки ПТСР (для диагностики)

## Характерные Симптомы ПТСР:

1. **Повторное проживание травматического события** (ночные кошмары, флэшбеки – очень яркие воспоминания от нескольких секунд до нескольких часов, внезапные неприятные сцены из травматической ситуации в сознании).
2. **Избегание или эмоциональное оцепенение** (избегание всего, что связано с полученной травмой, диссоциация).
3. **Постоянная повышенная возбудимость** (невротические реакции, бессонница, раздражительность, повышенная реакция вздрагивания).

Для диагноза ПТСР симптомы должна присутствовать **не менее 1 месяца**.

**Упражнение.** Посмотрите фрагменты фильмов «**Битва за Севастополь**» и «**Аббатство Даунтон**». Какие признаки ПТСР вы заметили у героев этих картин?

# 10 этапов в работе с травмой

1. **Обнаружить и признать** наличие травмы.
2. **Научиться останавливать** погружение в ситуацию травмы (управление своим состоянием).
3. **Создать ресурсы:** телесные, образные, смысловые.
4. **Сделать первичный отстраненный рассказ** о травме (без эмоционального включения) – для знакомства терапевта с ситуацией.
5. **Сделать включенный рассказ.** Осторожно восстановить непрерывность событий, движений, ощущений в ситуации (с вниманием ко всем «проскакивающим» сценам).
6. **Безопасно прожить болезненные чувства** в присутствии поддерживающего и понимающего терапевта.
7. **Обнаружить замирание и проработать на бессознательном уровне.** Завершить незавершенность.
8. **Определить изменения на уровне картины мира** и себя в нем. Сформулировать убеждения о себе и о мире, восстановить позитивное отношение к себе и миру.
9. **Определить смысл травмы** для личности. Отвести место травме в своей душе, встроив его в свою жизнь. Переосмыслить опыт.
10. **Переименовать ситуацию.**



# Техники и приемы работы с травмой



# 1. Приемы обнаружения травмы



# Как найти у клиента психологическую травму?

Способ поиска	Вопросы психолога клиенту
Обратить внимание на <b>чрезмерные эмоциональные реакции</b> (на первый взгляд, на нейтральные стимулы).	Бывают ли такие вещи, на которые Вы реагируете как-то уж слишком эмоционально? И сложно себя контролировать? Что это за вещи?
Разглядеть <b>автоматизмы и повторяющиеся сценарии</b> , возникшие после травмирующего события.	В каких вещах в Вашей жизни Вы замечали повторения? Как будто есть сценарий, которому Вы следуете каждый раз – снова и снова?
Отыскать <b>устойчивые реакции страха</b> , испуга, недоверия на определенные события, напоминающие человеку травмирующие.	Что Вас способно испугать больше всего? Какие другие страшные события Вашей жизни Вам это напоминает?
Обратить внимание на <b>«провалы в памяти»</b>	Есть ли в Вашем прошлом какие-то события, которые Вы помните плохо, хотя должны бы помнить хорошо? Как будто «провалы в памяти»?
Вспомнить о <b>самых страшных событиях прошлого</b> , в т.ч. в детстве (есть ли там замирание?)	Если проанализировать всю Вашу жизнь, то какие события прошлого Вы считаете для себя самыми страшными? Как Вы тогда отреагировали?

**Напишите в чат.** Какие личные травмы вам УЖЕ удалось отыскать благодаря этой таблице?



# Возраст как критерий, определяющий силу травмы

## Тест холодной комнаты:

- *Младенец* умрет
- *Ребенок* постарше испугается
- *Подросток* расстроится
- *Взрослый* спокойно ищет способы справиться с этой ситуацией



Человек **в разных возрастах по-разному относится** к одному и тому же стимулу (как травмирующему или нет). Например, расставание с мамой на день (сравните ребенка 2х лет и взрослого 20ти лет). Второй пример: мама на протяжении многих лет девочке говорила: «В твоём шкафу сидит мужик, и если ты сейчас не заснешь – он выйдет и расправится с тобой». Ребенок **интерпретирует событие как жизненно важное, катастрофическое** («Нет, не уходи, мне страшно!»).

**Напишите в чат «да»**, если лично вы считаете, что в детстве у вас были психологические травмы. Напишите **«нет»**, если вы считаете, что в детстве у вас не было ни одной травмы.



# Упражнение на поиск травм

## «5 прилагательных»

**Опишите 5ю прилагательными свое детство.**

Какое оно у Вас?

Перечислите первые пришедшие вам в голову 5 слов.

1. **Напишите в чат ваши прилагательные.**
  2. **За какими прилагательными могут скрываться детские травмы?**
- 

# Методика «Помощь Внутреннему ребенку» (травмированной части)



- 1. Сложная задача.** Расслабьтесь и закройте глаза. Подумайте о какой-то актуальной жизненной задаче, которая у Вас никак не получается.
- 2. Дорога жизни.** Закройте глаза и представьте себе дорогу. Это дорога – Ваша жизнь. Детализируйте ее.
- 3. Поиск травмированной части.** Пройдите по дороге Вашей жизни назад – двигаясь во времени к себе в прошлом. Вы видите себя в разных возрастах, и в определенный момент (детства или пубертатного периода), на каком-то возрасте Вам захочется остановиться.
- 4. Анализ травмы.** Посмотрите на этого ребенка внимательно. Спросите его, что у него произошло недавно? Вы можете обнаружить какую-то травму. Чем он расстроен? Какой вывод он сделал в связи с произошедшим – о мире и о самом себе? Чего ему сейчас – в его времени - не хватает?
- 5. Взаимосвязь с текущей задачей.** Подумайте, как это связано с той самой задачей, которую Вы никак не можете решить сейчас – в настоящем? Здесь кроется подсказка, отыщите ее.
- 6. Помощь травмированной части.** Сделайте выводы и дайте своему Внутреннему Ребенку именно то, что ему больше всего необходимо – в его времени. Помогите у пережить случившееся без потерь.

Напишите в чат



## **2. Методики создания и возвращения ресурсов**



# Феномен повторения травмы

- Девочка, **жертва инцеста**, став взрослой, **занимается проституцией или подвергается попытке изнасилования**, тем самым повторяя в символической форме насилие, совершенное над ней.
- **Дочь алкоголика** неосознанно выбирает себе **в мужа алкоголика** и т.п.

Бессознательный механизм фиксации на травме.

Бессознательное вновь и вновь возвращает клиента в травматическое событие **в попытке его разрешения и преодоления, но сил и ресурсов у личности для преодоления не хватает.**

**ВЫВОД:** Необходимо вырабатывать ресурсы, которые помогут справиться с влиянием травмы на жизнь клиента.

# Упражнение «Вернись и забери»



1. Представьте того человека, которого Вы считаете **ответственным за нанесенную травму**
2. Представьте, что он, нанося травму, **«выбил» из вас какой-то ресурс** (что-то ценное). Представьте это **в виде образа** (на что похож этот ресурс?)
3. Вернитесь к этому человеку и **заберите свой ресурс**. Найдите тот способ, который сработает (это легко понять по реакции «ответственного» - в воображении клиента).

# Пример Филиппа

**Травма:** измена любимой жены, в которой был уверен («Променяла меня на другого, какого-то невнятного мужика»).

**Утраченный ресурс:** уверенность в себе как мужчине.

**Образ ресурса:** большая коробка с личными вещами.

**Способ возврата:** открыть дверь «с ноги», уверенно подойти, сказать: «Я забираю свои вещи», стукнуть кулаком по столу, забрать, сказать «Прощай» и уйти.

**Важно:** отсутствие любого из перечисленных компонентов приводит к тому, что бывшая жена ресурс не отдает.

**Напишите**, каков ваш образ ресурса и как именно его нужно возвращать в вашей ситуации



# Соматическая терапия травмы - СТТ (Питер Левин)

Травма – это **незавершенная телесная реакция** на стрессовое, остроэмоциональное событие.

Задача терапии – **завершение незавершенных телесных реакций** (бегства или борьбы).



**Без новых ресурсов** не получится проработать травму, будет ретравматизация. Поэтому работать с травматической ситуацией можно **только после разработки** внутренних ресурсов (построение «Воронки исцеления» через методики, связанные с телесными ощущениями).

# «Воронка травмы» и «Воронка исцеления»

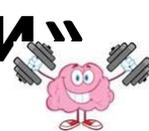
Человек может погружаться в «Воронку травмы» и «Воронку исцеления».

ТИП ВОРОНКИ	ЧТО ЭТО?	ХАРАКТЕРНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ЧУВСТВА
<b>Воронка травмы</b>	Место, в которое нервная система сбрасывает избытки нереализованной энергии, направленной на бегство/бой.	Страх, головокружение, подавленность, зажатость, упадок сил, беспомощность, гипервозбуждение, суженное восприятие.
<b>Воронка исцеления</b>	Место, где находятся позитивные ресурсные состояния клиента (в т.ч. комфортные телесные переживания).	Тепло, приятное покалывание, поток энергии, уверенность, сила, уравновешенность.

- Войти в контакт с телесными ощущениями
- Научиться называть их и следовать им
- Развивать возникающие импульсы и реакции (можно использовать ресурс «Воронки исцеления» для преобразования симптома травмы) + важна разрядка на уровне тела (дрожь, плач).

**Комфорт в теле и изменения на уровне смыслов** – критерии проработки травмы.

# Упражнение «Дыхание через ладони» (разработка ресурса «Воронки исцеления»)



1. Наблюдайте, как ощущения в ладонях (особенно чувство тепла) **меняются при вдохе в одну сторону, при выдохе - в противоположную.**
2. Затем **мысленно направьте в ладони ваше дыхание.** Можете представить, как во время выдоха **теплая волна** из центра груди распространяется по наружной стороне плеча... предплечья... и, наконец, доходит до кисти. Проследите за прохождением волны тепла на протяжении 8-10 выдохов. Убедитесь, что **тепло в ладонях и пальцах растет.**
3. Продолжайте дышать «через ладони» еще несколько минут, **добиваясь устойчивого**, интенсивного, симметричного ощущения тепла.

Для гармонизации состояния нервной системы необходимо довести ощущения до выравнивания. Параллельно достигается **состояние покоя и внутреннего комфорта.** Запомнив это состояние, закончите упражнение

**Удалось ли вам сейчас соприкоснуться с ресурсом внутри себя?**



# Метод соматического переживания (СТТ)



## Вариант инструкции:

1. Сконцентрируйтесь на чувствах и ощущениях в теле.
2. Подумайте, как они связаны между собой.
3. Сделайте движение, которое поможет Вам улучшить свои чувства».

**Пример.** Ксения испытывала *чувство тревоги*, которое проявлялось в виде *нервных движений рук*. Когда она осознала эту взаимосвязь, то (на третьем этапе методики) начала *поглаживать свои руки*, и через некоторое время почувствовала себя спокойнее.

Следуя своему внутреннему процессу, клиентке **удалось найти ресурс, который нормализовал ее состояние**. Эта работа по поиску и развитию ресурсов была продолжена на последующих этапах терапии.

**Упражнение.** Проверьте, есть ли внутри Вас сейчас эмоция, которая нуждается в изменении. Примените метод и напишите, какое движение вы использовали.



# Техника создания ресурса «Самое приятное ощущение» (методика Т)

- 1. Поиск самого приятного ощущения в теле.** Спросите клиента: какое ощущение в теле для него здесь и сейчас – самое приятное?
- 2. Фокусировка на приятном ощущении.** Попросите его описать это ощущение в подробностях, в деталях: какое это ощущение, где именно оно ощущается, в чем заключаются его особенности, на что это похоже, какие образы это ощущение вызывает в голове и т.д.
- 3. Развитие ресурса.** Попросите клиента усилить и распространить это приятное ощущение.
- 4. Использование ресурса.** Спросите клиента, как это приятное ощущение оказало и продолжает оказывать позитивное влияние на другие ощущения – особенно неприятные? Как приятное ощущение и фокусировка на нем позволяют достигать позитивных изменений во всем организме.
- 5. Якорение полученного результата.** Попросите клиента запомнить это хорошее, ресурсное состояние и этот простой в применении прием, чтобы он мог использовать его самостоятельно для работы с телесными проявлениями психологической травмы. Поставьте якорь.

**Напишите в чат:** каким было сейчас ваше  е приятное ощущение в теле? Каких результатов удалось достичь?

# Упражнение «Убежище»

**Инструкция:** «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище – такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, комфортно, где никто в целом свете не сможет вас беспокоить без вашего согласия. Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие – чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его.

И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... И несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... Временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... Набраться сил... И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить...

Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

## **Вопросы клиенту по окончании упражнения:**

- Что вы чувствовали, выполняя упражнение?
- Что дадо вам это упражнение?

**Напишите в чат.** Каким оно было – ваше убежище?



# **3. Приемы создания включенного рассказа**



# Способы работы с травмой

3. Фрейд говорил, что с психической травмой можно работать только 2мя способами:

1. Она должна быть **экстериоризирована** выведена из глубин бессознательного, где она прячется в силу невозможности быть переваренной (из-за нехватки ресурсов)
2. Она должна быть переработана (**повторное переживание**)

**ВЫВОД:** нам не обойтись в терапии травмы без работы с ее содержанием.

# Экстериоризация травматического опыта

В случае травмирующего события первая помощь состоит в **проговаривании** материала, связанного с травмой. Кроме разговора хорошо **помогает и невербальное выражение** через рисование, лепку и т.п. Акцент при этом стоит обращать на чувства, избегая фактического пересказа травмирующего события, т.к. это может привести к *ретравматизации*.

**Челночный метод.** Опускаемся на травму – отходим назад в ресурс, опускаемся на травму – отходим назад в ресурс и т.д.

**Общий принцип создания включенного рассказа:** Обнаружение заряженного места => Проработка его => Возврат на шаг назад => Повторное прохождение (проверка разрядки напряжения) => продвижение вперед до следующего заряженного места.

## **Фрагмент моей работы с Олесей (избиение отцом):**

- ... и он меня ударил (плачет).
- Олеся, вернемся сейчас к Вашему ресурсу. Помните, Вы говорили о тепле в Ваших руках? Сконцентрируйтесь на нем и представьте, как это тепло движется в ту сторону, где сейчас есть негативное ощущение или чувство в Вашем теле.
- Да, хорошо (успокаивается).
- Итак, на чем мы остановились?
- Он меня ударил (говорит спокойно)...

Постепенно рассказ клиента приобретает все более стереотипный, «сухой» характер, уменьшается

# Методика МАК «Травматическое событие»

1. Просим клиента **дать оценку силе травмы** по 100%-ной или 10-балльной шкале.
2. Необходимо **выбрать 6 карт, иллюстрирующих травматическое событие** (в форме хронологического рассказа о нем). Каждая карта представляет какой-то фрагмент события.
3. Далее клиент **перемешивает карты и раскладывает их в произвольном порядке**. Раскрывает и называет в том порядке, как они выпали («Расскажите Вашу историю так, как лежат карты»). Заново оцениваем силу эмоции по шкале.
4. Процедура **повторяется несколько раз**, сопровождаясь новой оценкой силы эмоции. Достигаем желаемого результата.

# Методика МАК «Совсем другой рассказ»

**(автор – М.Минакова)**

1. Выберите 5-7 карт, чтобы составить рассказ о своей травме.  
**Расскажите историю**
2. По желанию Вы можете **убрать любую карту** (которая кажется Вам самой страшной), а также **добавить любую другую**, дополнив Ваш рассказ.
3. Перескажите снова Ваш рассказ. **Сделайте это 5 или 6 раз**, каждый раз имея возможность что-то убрать или добавить (в любое место истории).
4. **Посмотрите на конечную историю.** Что в ней изменилось? Что Вы теперь думаете об этой истории и себе в ней? Что изменилось в Ваших чувствах по отношению к этой ситуации?
5. Подберите из колоды одно **слово для характеристики старой и новой истории** о произошедшем. Сделайте выводы.

# Пример Евгении (32 года)

## Рассказ о травме по колоде «Из сундука прошлого»:

*«Когда я родилась, мама и папа, наверное, меня любили. Но играла я всегда со старшей сестрой. Потом в 3 года меня отвели в садик. Все уже сдружились, а меня отдали поздно – через несколько месяцев. И когда я пришла, никто не проявил желаний подружиться. Как будто я другая, меня можно игнорировать. А я была очень скромная. И каждый день я стояла одна у окна. Просто стояла там у окна. И не было ни одного человека, который обнял бы меня, поддержал. Ни родители (они не знали, да и отреагировали бы? Не знаю), ни бабушки (они были холодными), ни воспитатели (им было плевать, никому не мешаю – и ладно), ни дети (они были заняты своей игрой), ни сестра (она сама была ребенком). Никто мне не помог тогда. Я была одна в целом мире до самого вечера».*



Брошенный

# Пример Евгении (32 года)

## 5й рассказ о травме по колоде «Из сундука прошлого»:

*«В детстве у меня были папа и мама, а ведь не у всех так. А еще у меня была сестра, и мы вместе часто играли, это было очень интересно. И тоже не у всех есть. Я вообще иногда думаю о том, как здорово, что мы были одного пола и могли играть вместе. С братиком было бы явно сложнее. Потом меня отдали в тот же детский сад, где была сестра. Дети играли и уже сдружились между собой, поэтому меня не особенно замечали. Я иногда играла сама, но часто и стояла у окна. Наверное, мне это нравилось. Еще у меня позже появилась подружка, у которой было такое же платье, как у меня, только цвета наоборот. Мы обе были тихими и скромными, и молчали вместе. А еще в этом садике был мальчик, который потом учился со мной в одном классе. А позже, я думаю, что нравилась ему».*



Друг

# 4. Работа с чувствами



# МАК «Огонь, мерцающий в сосуде»

**Сосуд опустевает, когда боль уходит.**

Используйте метафору МАК «Огонь, мерцающий в сосуде».

1я



3я



6я

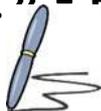


# Трансовая техника «Очищение»

1. Сверху **падает луч света и добра**, он очищает Вас, вашу психику от травмы, от боли, от любых последствий.
2. Льется **ПОТОК ВОДЫ**, очищая внутри. Стекает грязь.

Можно чистить это «место» в себе (травмированное, боль), а можно – само воспоминание о ситуации.

**Напишите в чат** «1», если в вашем случае эффективнее луч, и «2» - если поток воды.



# Техника воображения «Разговор с болью»

## Инструкция:

«Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Дайте себе возможность свободно покачаться в волнах вашего дыхания. **Почувствуйте** свою правую руку (плечо, локоть, кисть, часть спины, поясницу, ягодицы, правую ногу (бедро, колено, голень, свод стопы, отдельно каждый палец, ступню, пятку), левую ногу (бедро, голень, стопу), почувствуйте гениталии, низ живота, верх живота, грудь.

Почувствуйте **свое сердце**. Увидьте его. Какое оно? Подойдите к нему, рассмотрите его повнимательнее. В нем есть **небольшая дверь**, через которую вы, если захотите, можете зайти в свое сердце и **совершить по нему путешествие**. Медленно откройте дверь и входите. Не торопитесь.

Что вы видите по сторонам? **В вашем сердце есть комнаты**, перед вами комната, здесь **живет ваша боль**. Откройте дверь, зайдите, попробуйте помочь самому себе. Что вы видите? Приблизьтесь. Рассмотрите возникший образ. Спросите, **кто или что причиняет ему боль**. Спросите, как вы можете помочь. Прикоснитесь к своему образу. Возьмите его к себе **на колени, обнимите и покачайте**... Пусть он согреется вашим дыханием, вашей заботой. Что происходит?  
...

Найдите возможность попрощаться... Медленно отправляйтесь в обратный путь. Закройте дверь в сердце. Почувствуйте, как оно бьется. Почувствуйте свое дыхание, почувствуйте свою грудь... Прodelайте тот же путь в обратном направлении... Когда будете готовы, открывайте глаза».

# 5. Проработка «замирания» на бессознательном уровне



# Пример Анны

*Клиентка Анна ощутила себя в образе "пантеры", которая "хочет прыгнуть, но не позволяет себе осуществить это желание". Анна говорила, что в присутствии других людей она испытывает напряжение, мешающее ей делать то, что хочется.*

*Рассказывая о своем переживании, она ощутила **напряжение в области груди**. Согласно техникам соматической терапии, терапевт предложил ей "**завершить**" прыжок в воображении. После завершения прерванного движения в воображении Анна почувствовала, что "**комочек напряжения, находившийся в грудной области, переместился вверх и больше не беспокоит**".*

*В образе пантеры клиентка позволила себе осуществить свое желание, это помогло ей расслабиться и почувствовать себя более уверенно: "Я давно уже не испытывала такого состояния".*

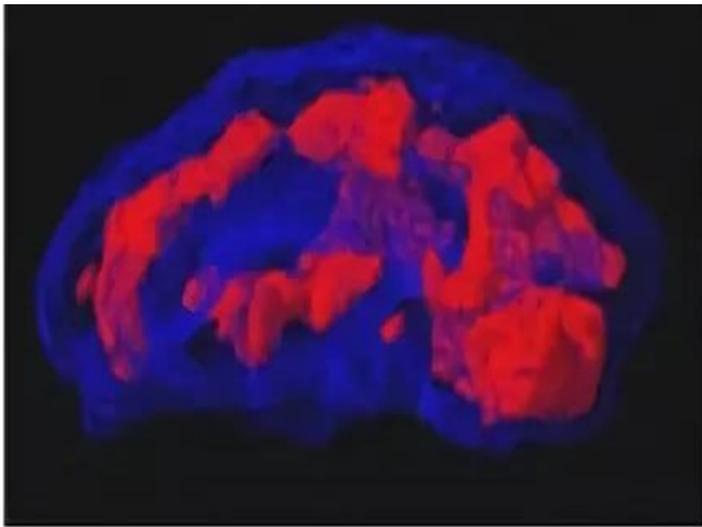
# ДПДГ (Десенсибилизация и Переработка Движениями Глаз)

Автор – Фрэнсин Шапиро.

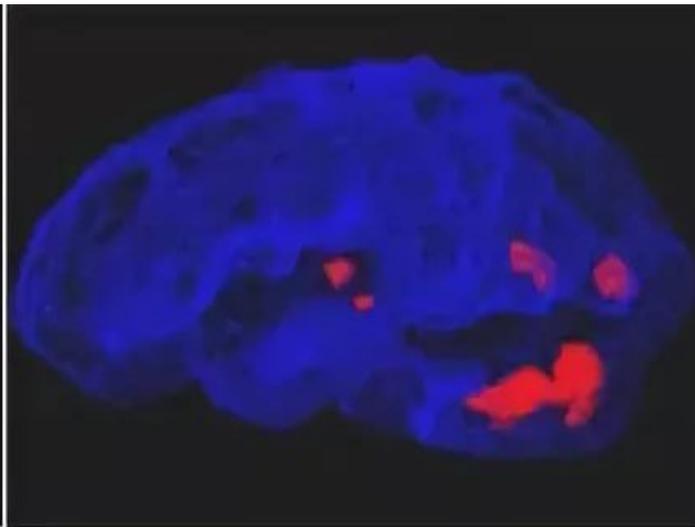
ДПДГ базируется на Модели Адаптивной Переработки Информации, которая предполагает, что симптомы возникают, когда **события неадекватно перерабатываются**, и могут сниматься, когда воспоминание полностью переработано. На стадии **быстрого сна** происходит **переработка травматической информации**, которую человек получил в течение дня. Мы завершаем этот процесс, поскольку он не был завершен психикой (произошел сбой, «застревание»). В результате травма **постепенно** теряет свою болезненность.

ДПДГ также использует **удерживание двойного внимания**, которое позволяет человеку перемещаться в терапии между травматическим материалом и безопасностью настоящего момента. Это помогает **предотвратить ретравматизацию**, вызванную представлением беспокоящих воспоминаний о травматическом событии.

# ДПДГ (Десенсибилизация и Переработка Движениями Глаз)



**Мозг до EMDR.** Можно наблюдать множество «очагов свечения» - возбужденных травмирующей информацией участков коры



**Мозг после EMDR.** Количество «очагов свечения» соответствует норме. Воспоминание о травмирующем событии осталось, но не вызывает дискомфорта

# Этапы реализации ДПДГ

1. **Подготовка.** Разъяснение дальнейших задач и проверка комфортности движения глаз вслед за рукой терапевта.
2. **Выбор травматического события.** Определение запечатленного образа травматической ситуации. Оценка неприятного чувства по 10-балльной шкале.
3. **Первый сет ДПДГ.** Одновременная фокусировка на образе травматической ситуации («Посмотрите на нее, прочувствуйте эту картинку») и движения глаз (вслед за рукой терапевта – около 20 движений). Обратная связь от клиента: **1)** случились ли какие-нибудь изменения с картинкой травматической ситуации, **2)** как изменились чувства, связанные с ней (по 10-балльной шкале и характер чувства).
4. **Второй сет ДПДГ.** Повтор. В случае, если на предыдущем этапе изменения недостаточные или негативные, движение руки терапевта меняется на «знак бесконечности» (используется при самых тяжелых травмах). Обратная связь от клиента.
5. **Следующий сет ДПДГ.** Выполняется аналогично. Процесс повторяется столько раз, сколько необходимо клиенту.
6. **Факультативный сет ДПДГ (для работы с телесными ощущениями).** Выясняем, есть ли неприятные ощущения от картинки травматической ситуации. Если есть – проводим аналогичную работу (фокусируясь уже не на образе ситуации, а на своих телесных ощущениях от нее). Обратная связь от клиента.
7. **Подведение итогов.** Что изменилось в восприятии клиента (не только насколько сильно изменилось чувство, но и характер чувства, какие новые мысли появились, произошло ли переосмысление ситуации)

**Посмотрите** видео-демонстрацию применения ДПДГ

Какие моменты, не описанные в инструкции, вы заметили на виде



# Проигрывание активной реакции «Бей» (выход из роли замирающей Жертвы)

## Инструкция:

«Сейчас **Вы можете все**, Вы наделяетесь особой силой – ответить на все удары, отреагировать в той ситуации **с помощью своего тела**».

## Примеры моих клиентов:

- Поколотить насильника
- Громко закрыть дверь «перед носом» пьяного агрессивного отца
- Заткнуть кляпом рот унижающему учителю
- Кинуть игрушкой в воспитательницу, запрещающую идти в туалет во время тихого часа

**Важно:** не просто отреагировать в своем воображении, а совместить с реальными движениями, выполняемыми телом.

Придумайте и напишите сейчас свой вариант реакции «БЕЙ» (на свою травму)



# Методика нетрализации травмы «Крутилка» (Живорад Славинский)

Убирает заряд из воспоминания («разряжает» его в бессознательном клиента).

1. Встаем в центр комнаты. Выбираем травматическую ситуацию для работы. Оцениваем степень субъективной тяжести ситуации **по 10-балльной шкале**.
2. Вспоминаем **самый негативный момент** травматической ситуации и представляем в виде **застывшего кадра-картинки** (мысленно фотографируем его).
3. Выносим «фото» на расстояние вытянутой руки. Втыкаем в центр этой фотографии **указательный палец доминантной руки**. Фиксируем на нем свое внимание.
4. Закрываем глаза. Начинаем вращаться влево (против часовой стрелки), при этом обязательно постоянно **тянем картинку за собой**. Делаем **3.5 оборота**. Важно: фотография обязательно **должна быть неподвижна** во времени.
5. Замена картинки («На самом деле было так...») выполняется с поворотами **по часовой стрелке**. Рука та же. Остаемся в рамках реальности (фантастики быть не должно).

# Пример Елены

Эпизод с ротвейлером, который вышел на лестничную площадку и побежал на Елену в возрасте 13 лет.

**Фото самого страшного момента:** «Когда он с рычанием, открыв пасть, бросился на меня (в самом начале, когда только вышел)».

**Фото-альтернатива:** «Он спокойно уходит обратно. Я вижу только его хвост и заднюю часть».

**Обратная связь после проведения методики:** «Я даже немного путаюсь. Такое ощущение, что вторая картинка стала более реалистичной, чем первая. Как будто было именно так, а не как я раньше думала. Странное ощущение. Я бы хотела сказать, что тяжесть ситуации стала нулевой, но она какая-то как будто нестабильная – скачет с тройки до нуля».

После «докрутки»: «Отлично. Теперь вообще ноль».

**УПРАЖНЕНИЕ.** Пробуем методику прямо сейчас на себе» (5 мин).

**Напишите в чат** каких изменений вам удалось достичь



# 6. Работа с картиной мира и образом себя



# Методика «Временная перспектива»

1. Расскажите все, что с вами случилось, очень подробно и **не упуская ни одной детали**.
2. Представьте себе, как выглядело место, где это произошло, **через 1 минуту** после вашего исчезновения.
3. Представьте, как будет выглядеть это же место **через 2 дня**. Как Вы сейчас себя чувствуете?
4. Представьте, что наступило **лето**. Как теперь выглядит это место? Как выглядят эти объекты?
5. Прошло еще немного времени, наступила **осень**. Что там сейчас происходит?
6. Наступила **зима**. Что сейчас?
7. Прошел год. Снова тот же день, середина **весны**. Как выглядит это место теперь?
8. Прошло **10 лет**. Что сейчас?
9. Подведите итоги. Проанализируйте те изменения, которые произошли **в Ваших чувствах и в Ваших представлениях** об этой ситуации.

# Прием «Интеграция 3х частей»

1. Помочь разделенным частям встретиться, наладить контакт.
2. Создать образ безопасного внутреннего пространства для их встречи, используя, например, **метафору конференц-зала**.

Можно использовать  игрушками.



# Работа с убеждениями



- Была ли на самом деле угроза?
- Какие ошибки мышления есть у клиента по отношению к травматической ситуации?
- В чем заключаются его заблуждения или противоречивые суждения, которые приводят его к чрезмерным негативными эмоциям?

**Например:** катастрофизация или заикливание на негативе, долженствование, персонализация.

**Задание. 1.** Напишите примеры иррациональных убеждений, которые характерны для клиента в результате травмы. **2.** Напишите ту мысль, на которую вы бы хотели менять это убеждение.



# 7. Переосмысление травматического опыта



# Притча о кольце царя Соломона

В юном возрасте царь Соломон получил в подарок кольцо с напутствием, что когда ему будет очень трудно - пусть вспомнит о кольце и подержит его в руках. Богатства Соломона были велики, еще одно кольцо - сильно ли увеличит их? Так думал Соломон...

Но прошли годы и, как-то раз, в царстве Соломона случился неурожай. Возник мор и голод: умирали дети и женщины, истощены были воины. Царь открыл все свои сокровища. Он послал купцов продавать ценности из своей сокровищницы, чтобы купить хлеб и накормить людей. Соломон был в отчаянии - и вдруг он вспомнил о кольце.

Царь достал кольцо, подержал в руках... Ничего не произошло. Вдруг он заметил, что на кольце есть надпись. Что это? Древние знаки.... Соломон знал этот забытый язык. "ВСЕ ПРОХОДИТ", - прочел он.

Прошло много лет... Царь Соломон стал известен как мудрый правитель. Он женился и жил счастливо. Жена стала самым близким ему человеком. И вдруг она умерла. Горе и тоска охватили царя. Не веселили его ни танцовщицы, ни состязания борцов... Печаль и одиночество. Приближающаяся старость. Как с этим жить? Он взял кольцо: "Все проходит"? Тоска сдавила его сердце.

Царь не хотел мириться с этими словами: с досады бросил кольцо, оно покатилося - и на внутренней поверхности что-то мелькнуло. Царь поднял кольцо, подержал в руках. Раньше он не видел этой надписи: "ПРОЙДЕТ И ЭТО".

# Сказкотерапия с помощью колоды СОРЕ

Как в любой сказке есть герой; задание, которое нужно выполнить; помощники; препятствия; способы преодоления препятствий; конец истории.

## Шаги составления сказки клиентом:

1. Название сказки – 1 карта
2. Появление героя – 2 карта
3. Задание, которое нужно выполнить – 3 карта
4. Помощники – 4 карта
5. Препятствия
6. Способы преодоления препятствий – 5 карта (ресурсы: чувства, ум, действия, общество, игра, воображение, вера)
7. Конец истории – 7 карта

Проясняясь контекст истории, определяется основная линия.  
Намечаются шаги исцеления травмы.

Придумайте свою сказку сейчас



# Субъективная интерпретация травматического события

После изнасилования:

**Клиентка 1:** «В меня вторглись, меня это растоптало, я обещена».

**Клиентка 2:** «Да я же выжила! У меня было минимум возможностей для этого».

Быть **ВЫЖИВШЕЙ** – гораздо более конструктивная субъективная интерпретация, чем быть **БЕСПОМОЩНОЙ ЖЕРТВОЙ**.

# Анекдот

На женщину-психолога напали хулиганы, отняли сумочку, изнасиловали и убежали. Она поднимается с земли, отряхивается, смотрит им вслед и произносит:  
— Надо же, такие молодые, а уже столько проблем!

# Работа со смыслом события и картиной мира

По мнению Д. Бьюдженталя источником травматической реакции является не сама травматическая ситуация, а **тот негативный смысл**, который приобретает ситуация для пострадавшего. Открытие и создание новых смыслов происходит как результат внутреннего исследования субъективных переживаний клиента.

Придание смысла ситуации или событию.

Например, после смерти близкого человека клиент поверил в реинкарнацию (жизнь после смерти, переселение душ). У него **появилось ЧТО-ТО, что позволило встроить это событие в картину мира**.

Человек должен быть **максимально готов к разнообразию мира**. Нам нужно сделать внутренний мир человека больше, вариативнее и интегрированнее. Людям свойственно сравнивать себя с другими людьми, которые попали в более тяжелую ситуацию (а у наших соседей еще и...) – это помогает вписать травматическую ситуацию в картину миру + люди начинают искать новые смыслы.

**Начиная с 90х годов ведутся исследования посттравматического личностного роста**. У части людей после травмы наблюдаются серьезные личностные изменения в сторону увеличения личностной зрелости (я, оказывается, более сильный, более смелый и т.п.) + начинают ощущать себя более живыми и ценить то, мимо чего раньше проходили мимо.

## Экзистенциальные приемы.

- Чему научила эта ситуация, каков ее смысл в контексте моей жизни.
- Каким человеком меня это сделало?
- Какие качества во мне развило?
- Вижу ли я теперь мир более реалистично?

# Методика «Линия жизни»

## Инструкция клиенту:

На листе бумаги начертите горизонтальную линию. Отметьте слева крайнюю точку линии – это начало вашего жизненного пути. Правая крайняя точка – ее конец. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете, ощущаете себя в данный момент. Обозначьте на линии жизни от ее начала и до настоящего момента самые значимые события вашей жизни (позитивные и негативные). Над линией – позитивные, под линией – негативные.

Одна из точек – это травматическая ситуация из прошлого, над которой мы работаем. Укажите возможную связь событий жизни между собой: то, насколько каждое из них выступает причиной последующих событий. Особенно уделите внимание точке травмы.

## Сделайте выводы о том:

Что могло стать прямой или косвенной причиной травмы? Каков урок на будущее?

Как влияет травма на настоящее и будущее? Как можно изменить это?

Как изменились и продолжаете меняться лично Вы сами из-за или даже благодаря травме? Нравятся ли Вам эти изменения? Как можно повлиять на них?

# 8. Первая помощь и самопомощь при травме



# Первая помощь при травме

- Отдых и покой (выход из шока 1-2 дня)
- Создание условий для отреагирования эмоций, в т.ч. телесного отреагирования
- Быть рядом в момент переживания эмоций, поддерживающим слушателем без оценок.

# Быстрая самопомощь

## Самопомощь при только что полученной травме:

1. Уединиться, закрыть глаза, обратить внимание на свое тело.
2. Увидеть, в какой части тела есть особые ощущения – напряжение или дискомфорт.
3. Представить, что над головой начинает литься поток очищающего света или воды. И этот поток смывает с Вас полученную только что «грязь», растворяет травму, влияя на напряженный участок тела, расслабляя его или смывая дискомфортное ощущение.
4. Затем можно сказать себе поддерживающую аффирмацию (например, «Я сильный человек, я справлюсь с этой ситуацией. Я УЖЕ справляюсь с ней»).
5. Увидеть образ себя как победителя. Можно с ассоциированием.

## Метод «Ключ» Хасая Алиева:

1. Ключевой стресс-тест
2. Упражнение для быстрого снятия посттравматического стресса

# Какие методики вам доступны?

1. Упражнение «5 прилагательных» (поиск детских травм)
2. Методика «Помощь внутреннему ребенку» (поиск детских травм)
3. Упражнение «Вернись и заberi»
4. Упражнение «Дыхание через ладони»
5. Метод соматического переживания (СТТ)
6. Техника создания ресурса «Самое приятное ощущение»
7. Упражнение «Убежище»
8. Методика МАК «Травматическое событие»
9. Методика МАК «Совсем другой рассказ» (автор – М.Минакова)
10. Метафора опустевающего сосуда боли (МАК «Огонь, мерцающий в сосуде»)
11. Трансовая техника «Очищение»
12. Техника воображения «Разговор с болью»
13. ДПДГ (Десенсибилизация и переработка движением глаз)
14. Проигрывание активной реакции «Бей»
15. Методика нейтрализации травмы «Крутилка»
16. Методика «Временная перспектива»
17. Интеграция расколовшихся 3х частей (психосинтез)
18. Работа с убеждениями
19. Использование притч (притча о кольце царя Соломона)
20. Сказкотерапия с помощью «МАК»
21. Методика «Линия жизни»
22. Метод «Ключ» Хасая Алиева



# Дополнительные БОНУСЫ!



1. **4х-этапная программа работы с травмой**
2. Миссисипская шкала ПТСР
3. **Инструкция Прогрессивной мышечной релаксации**
4. Памятка для переживших психологическую травму
5. **Техника тройной диссоциации и методика работы с картинкой (НЛП)**
6. Упражнение для выявления детских травм «Недостающий человек»
7. **И мн. др.**

# Спасибо за участие, друзья!

- **Материалы** (в т.ч. эта презентация, литература, видео, бонусы) будут отправлены Вам по эл. почте завтра вечером.
- **Сертификат** будет отправлен на след. неделе почтой России.
- **Кому нужна запись?** Докупить можно со скидкой ровно 7 дней!
- **Вебинар для психологов по теме «Любовь к себе. Принятие себя»** - 31 января (среда, 19.00). Записывайтесь сейчас!

Для получения **скидки 15%!!!** заполните и оплатите вебинар по секретной ссылке **только сегодня или завтра (13+14 декабря!):**

<http://mytrenings.ru/oplata-vbr-skidka-15>

Очень жду **ваши отзывы** о вебинаре, пожалуйста, оставьте их в группе Вконтакте «Друзья Марины Мишиной» или по эл. почте!  
Добавляйтесь в группу моих друзей  [https://vk.com/minakova\\_friends](https://vk.com/minakova_friends)



# Время для Ваших вопросов



Задайте, пожалуйста, в чате любые вопросы, которые возникли у Вас в течение вебинара.

