Для сайта

Блок «Обо мне»  
Консультация психолога — это искренний диалог с собой. Когда в последний раз вы действительно прислушивались к своему внутреннему миру?  
На наших встречах вы погрузитесь в глубины подсознания, исследуете свои мысли, эмоции и поведенческие установки. Вместе мы найдём путь к гармонии и внутреннему балансу.

Запросы

-Неуверенность в себе, низкая самооценка, самообесценивание, недовольство собой и своей жизнью

-Отсутствие отношений (не получается выстроить серьезные отношения с мужчинами, женщинами, не могу выйти замуж, сложно знакомиться).

-Стресс, тревога, эмоциональное выгорание

-Страхи (страх критики, осуждения, страх публичных выступлений, страх одиночества, страх принимать решения, страх перемен, страх ошибаться, страх проявляться, страх интимной близости, страх беременности и родов и.т.п.)

-Исцеление от неприятных чувств (злость, раздражительность, обида, чувство вины, стыда, ревность)

-Отсутствие самореализации (нереализованные идеи, планы, желания, не могу найти своё место в этом мире)

Проблемы в отношениях с людьми (друзьями, родственниками, романтическими партнерами), сложности в коммуникации, предательство, разрыв отношений, измена жены, измена мужа.

-Финансовые проблемы и нестабильность (не получается повысить свой уровень дохода, деньги утекают от меня как вода)

-Сексуальность, женственность, не могу получать удовольствие от интимной близости, не чувствую себя привлекательной, непринятие своего тела (только для женщин)

Если вдруг ваша проблема не отражена в этом списке, то напишите мне и мы обязательно обсудим вашу ситуацию.

КНОПКА – написать психологу

Блок «Психологическая помощь» (запросы)

БЕРЕЖНЫЙ ПОДХОД

помощь психолога для взрослых

В своей работе как психолог-консультант и психолог-гипнолог я сочетаю такие методы как техники регрессивного гипноза, МАК-карты, техники гештальт-терапии, когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), транзактный анализ, PWS и другие.

Благодаря тем техникам и методам, которыми я владею вы сможете почувствовать себя лучше уже через 2-3 консультации.

АНОНИМНО КОНФЕДЕНЦИАЛЬНО БЕЗОПАСНО

ПРОЦЕСС РАБОТЫ

Работа с подсознанием

Представьте, что ваша психика — это компьютер. Сознание — это монитор и клавиатура, а подсознание — мощная операционная система со всеми программами. Если в системе есть вирус, вы можете сколько угодно нажимать кнопки, но проблема не решится.

Подсознание – огромная «база данных», где хранятся наши воспоминания, эмоции, убеждения, автоматические реакции, инстинкты. А логика и сила воли иногда здесь просто бессильны.

Почему работа с подсознанием эффективна?

1. Мы находим корень проблемы (момент, где она зародилась).

2. «Удаляем» вирусную программу. Мы не просто вспоминаем событие, а перепроживаем связанную с ним душевную боль, выгружаем негативные эмоции.  
3. Закладываем новые установки, реакции, модели поведения (спокойствие, уверенность, радость) на освободившееся место. Для подсознания они становятся новой руководящей программой.

Развитие осознанности

Представьте, что мы починили фундамент дома. Теперь важно не просто жить в нем по старой памяти, а ОСОЗНАННО обустроить новое пространство.

В процессе работы мы:

1.Закрепляем результат. Учимся отслеживать моменты, когда ваша психика по инерции пытается вернуться к старому сценарию, и сознательно выбираете новую реакцию. Каждый такой выбор — это шаг к закреплению изменений.

2.Учимся видеть новые возможности. Вы начинаете лучше понимать свои истинные желания и эмоции. Вместо автоматических реакций («я злюсь, как всегда») у вас появляется пауза, в которой рождается свобода выбора: «Я могу отреагировать иначе».

3.Учимся быть в контакте с собой. Вы перестаете быть на автопилоте и начинаете сознательно управлять своими мыслями и поступками.

УСЛУГИ И СТОИМОСТЬ

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Я понимаю, что найти психолога, с которым вам будет комфортно работать, может быть непросто. А этот сайт создан специально для того, чтобы у вас была возможность выбрать своего специалиста.

Поэтому первая консультация для вас - бесплатно. Ознакомительная встреча (20 минут) проходит дистанционно, онлайн, в любом удобном мессенджере. Обсудим ваш запрос и составим план действий.

КНОПКА (записаться на бесплатную консультацию)

ПРИГЛАШЕНИЕ

ЗАЧЕМ НУЖНА ПОДДЕРЖКА ПСИХОЛОГА?

Если вы не справляетесь сами, то не стыдно обратиться к психологу, а разумно. Вы же заботитесь о гигиене своего тела? Чистите зубы по утрам, умываете лицо. Ваше душевное состояние тоже заслуживает внимания.

Беседа с психологом – это эмоциональная и ментальная гигиена. Такая же важная и эффективная процедура для «очищения» от накопленного стресса, тревог и кровоточащих ран.

Перестаньте откладывать заботу о себе! Записаться на сессию очень просто, конфиденциально и без регистрации.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

**В каком формате проходит консультация?**

Консультация проходит онлайн по видеосвязи. В назначенное время мы созваниваемся в любом удобном мессенджере.

Как показывает практика, онлайн-консультации с психологом также эффективны, как и встречи в кабинете. Кроме того, вы экономите время, которое потратили бы на дорогу. И можете выбрать для себя максимально комфортную обстановку для сессии, что способствует более глубокой и открытой работе.

**Сколько времени занимает сессия?**

Одна консультация длится 90 минут (1,5 часа). Бывает такое, что при работе с подсознанием в сложных ситуациях, консультация проходит несколько дольше (100-120 минут). Доплата в таком случае НЕ требуется.

Для вашего удобства всё же рекомендую закладывать на нашу встречу 2 часа свободного времени.

**Сколько нужно консультаций?**

Здесь всё индивидуально и зависит от вашего запроса. Кому-то достаточно нескольких встреч, а кому-то нужно больше времени.

Работа с подсознанием значительно «ускоряет» процесс и какие-то вопросы можно решить за 1-3 сессии. При этом в среднем на решение проблемы клиента требуется 8-10 консультаций. Мы всегда отталкиваемся от вас идём в вашем темпе.

**С кем вы работате?**

Я провожу индивидуальные консультация для взрослых (18+). Работаю как с мужчинами, так и с женщинами.

**Возможна ли бесплатная консультация?**

Да, первую ознакомительную консультацию проведём бесплатно. Вы сможете рассказать о своей ситуации, задать вопросы, получить представление о том, как я могу вам помочь и понять, комфортно ли вам со мной работать.

И уже после этого принять взвешенное решение о начале платной терапии. Продолжительность бесплатной сессии – 20 минут. Анонимно. Онлайн.