

## НОВЫЙ АВТОРСКИЙ ПРОЕКТ



*психолог, коуч  
Анастасия Гибская*

*Практический видеокурс  
"ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА"*

*Курс состоит из 10-ти  
видео:*

*- 5 уроков  
(теория+задания)*

*- 5 практических  
занятий (техники и  
приемы, вопросы,  
задания)*

### ИЗ ЭТОГО КУРСА ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ❖ как формируется самооценка и от чего она зависит
- ❖ на что влияет самооценка и каким образом она создаёт нашу реальность
- ❖ из чего складывается здоровая и правильная любовь к себе
- ❖ техники работы с самоедством и внутренним критиком
- ❖ какая вы в глазах других людей
- ❖ как перестать сравнивать себя с другими
- ❖ как заменить самонасилие на самомотивацию
- ❖ как доводить начатое дело до конца
- ❖ в чем заключаются ваши личные источники энергии и вдохновения
- ❖ как победить свои страхи: страх неудачи, страх насмешек, страх одиночества, страх быть отвергнутой
- ❖ как быть интересным собеседником и чувствовать себя уверенно

## РЕКОМЕНДУЮ ВАМ ЭТОТ КУРС, ЕСЛИ:

- ❖ ВЫ ХОТИТЕ ПОНЯТЬ, КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА С ВАШЕЙ САМООЦЕНКОЙ
- ❖ ВЫ ХОТИТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ СВОБОДНО И УВЕРЕННО
- ❖ ВЫ ХОТИТЕ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ, НО ИСПЫТЫВАЕТЕ ВНУТРЕННИЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ
- ❖ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ САМОКРИТИКОЙ И НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО ПРЕКРАТИТЬ
- ❖ ВЫ ХОТИТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, В ЧЁМ ВАША УНИКАЛЬНОСТЬ
- ❖ ВАШИ СТРАХИ СИЛЬНЫ И ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ИСТОЧНИКОМ ВАШИХ ПРОБЛЕМ
- ❖ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ ОТВЕЧАТЬ НА КРИТИКУ И ХАМСТВО
- ❖ ВЫ БРОСАЕТЕ ДЕЛА, НЕ ЗАКОНЧИВ ИХ, И НЕ МОЖЕТЕ СЕБЯ МОТИВИРОВАТЬ
- ❖ ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ЭНЕРГИИ И ВДОХНОВЕНИЯ


## КАК ПРОХОДИТ ОБУЧЕНИЕ

Защищено: Практический видеокурс  
«Здоровая самооценка»

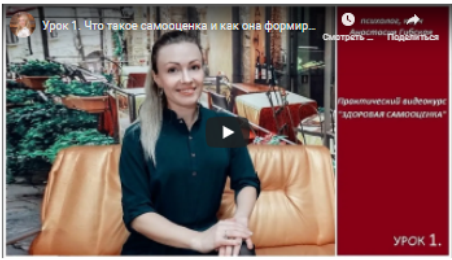
3 февраля 2021 • by Анастасия

Приветствую Вас на курсе!

**Будет здорово,**  
если Вы воспользуетесь  
блокнотом и ручкой,  
чтобы отмечать для себя  
наиболее важные, актуальные  
и интересные моменты.




Урок 1. Что такое «самооценка» и как она формируется



ЗАДАНИЕ К УРОКУ:

АВТОР БЛОГА: АНАСТАСИЯ  
ГИБСКАЯ



Предлагаю Вам понаблюдать за тем, как можно наилучшим образом выстраивать здоровые и счастливые отношения с любимым человеком.

В своей работе я опираюсь не только на собственные знания и опыт, но и использую современные методики ведущих специалистов в области психологии взаимоотношений мужчины и женщины, совместив эту область с работой в формате персонального коучинга.

Для меня важен Ваш результат, который Вы получите, изучив и применив на практике те знания, которыми я делюсь со своей аудиторией.

- все материалы курса расположены на закрытой странице моего блога <http://www.anastasiagibskaya.com/>.
- вы будете просматривать запись урока, делать паузы, если это нужно, и вместе со мной прорабатывать техники, вопросы и задания.
- к каждому уроку будут задания, которые вы выполняете

самостоятельно в своем блокноте или тетради.

- внизу на странице курса есть форма для отправки комментариев, чтобы у нас с вами была обратная связь. Кроме того, у вас будет поддержка и возможность обмениваться мыслями с другими участницами курса.

## СТОИМОСТЬ ВИДЕОКУРСА «ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА»

~~3000 руб.~~

**1000 руб.**



*Много ли? Мало ли? Или почему не бесплатно?*  
**Во-первых**, это моя работа, в которую я вкладываю свое время, знания и опыт, свои душевные силы. Каждый труд должен вознаграждаться, впрочем, как и Ваш.  
**Во-вторых**, я сделала стоимость курса комфортной, но ощутимой, чтобы Вы захотели отработать вложенные средства. **Будет ценность – будут результаты!**

*Какие гарантии? – Это особенно важно для тех, кто обучается у меня в первый раз. Чтобы Вам было спокойнее, на все мои программы и курсы действует гарантия возврата денег: если Вы скажете, что данный курс не стоит вложенных Вами денег, я Вам их верну без лишних вопросов и заполненных заявлений.*

*Я дорожу своей репутацией и своими клиентами.*

### КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К КУРСУ



Чтобы оплатить курс и получить доступ к нему, свяжитесь со мной лично по e-mail: [a.gibskaya@gmail.com](mailto:a.gibskaya@gmail.com)

Продажа курса не автоматизирована из-за высокой вероятности мошенничества.

Оплата услуги производится путем перевода денежных средств на карту или на счет электронного кошелька Яндекс Деньги, WebMoney и PayPal.

С уважением,  
-- Анастасия Гибская