



Министерство социальной политики
Калининградской области



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ
АНАСТАСИИ ВОЛКОВОЙ

Региональная конференция

*«Материнство –
время возможностей»*

Региональная конференция «Материнство – время ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

АНАСТАСИЯ ВОЛКОВА

практикующий психолог, автор научных
статей, член Ассоциации Сексологов,
создатель трансформационных программ

«Психологическая
лаборатория счастья: где
рождается сила женщины»



- Укрепление личного ресурса
- Изучение взаимосвязи внутреннего состояния, любовных отношений и социального успеха
- Арт-практика с символическим рисунком
- Работа с метафорическими картами
- Практические рекомендации по поддержанию баланса.
- Ответы на ваши вопросы и разбор конкретных ситуаций
- Специальный бонус



Сегодня мы
создадим
пространство, где
женщина может
услышать себя

Женская сила

Женская сила рождается из двух
источников:

— тело и эмоции

— отношения и реализация

Внутреннее → отношения → успех

Когда женщина в опоре:

- яснее видит
- мягче реагирует
- крепче любит
- устойчивее действует

Внутреннее состояние — это не про эмоции. Это про эффективность.

Признаки потери баланса:

- Усталость
- Раздражительность
- Ощущение «я должна»
- Потеря энергии
- Трудность в отношениях
- Падение продуктивности



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ
АНАСТАСИИ ВОЛКОВОЙ

Арт-практика

Символический рисунок: «Моя внутренняя опора»



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ
АНАСТАСИИ ВОЛКОВОЙ

Арт-практика

Символический рисунок:

- Возьмите лист/тетрадь/блокнот
- В течение минуты **нарисуйте... линию.**
Одну. Любую.

Эту линию мы будем читать как символ
вашего сегодняшнего ресурса.

Арт-практика

Символический рисунок:

Закройте глаза. Сделайте вдох.
И позвольте руке нарисовать символ
внутренней опоры.

Как она выглядит?

Где живёт?

На что похожа?

Арт-практика

Посмотрите на рисунок:

- что находится центре?
- какие линии самые сильные?
- чего не хватает?
- что вас удивляет?

Интерпретация

Линии вверх = рост, стремление, действие.

Круговые линии = потребность в защите/укоренении.

Линия прерывистая = усталость/тревога.

Сильное давление = напряжение, попытка контролировать.

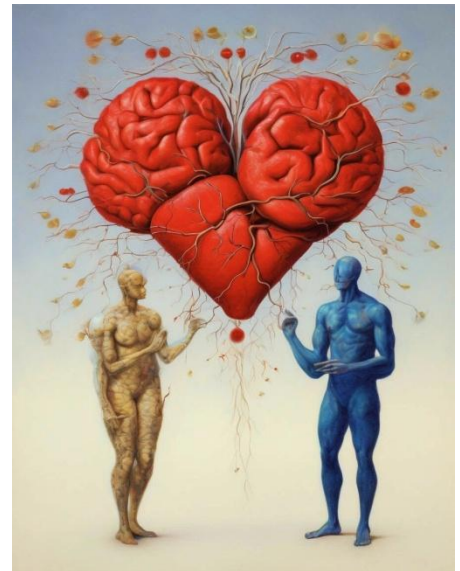
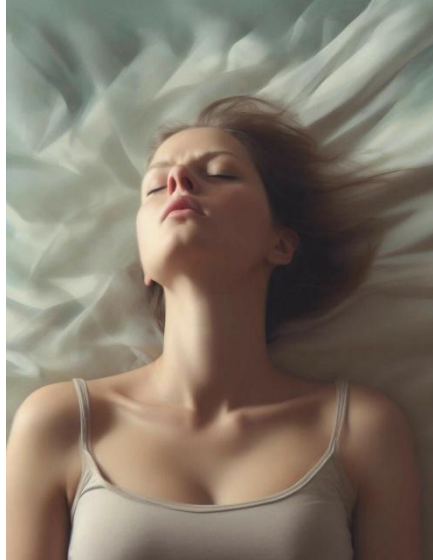
Лёгкость = возможность гибкости.

**Важное: «Нет правильных линий —
есть честные»**

Линия — это состояние.

А состояние — точка, от которой
начинаются отношения, энергия
и успех.

Работа с МАК. Что говорит моя внутренняя сила?



Работа с МАК

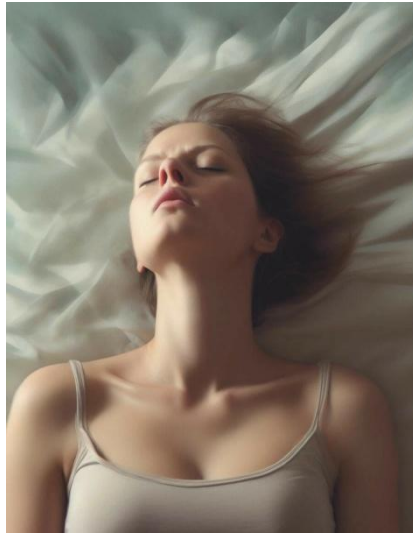
Вопросы к картам:

- 1) Что в этой карте похоже на ваше состояние?
- 2) Что здесь про вашу силу?
- 3) Что здесь – про то, что хочется изменить?
- 4) Если бы карта могла говорить, что бы она сказала вам сейчас?



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ
АНАСТАСИИ ВОЛКОВОЙ

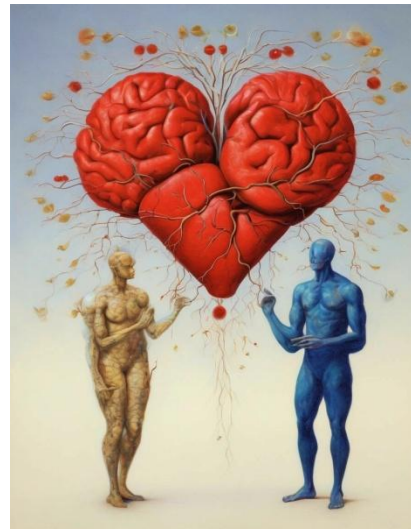
Выберете ОДНУ карту и ответьте на вопросы:



1) Что в этой карте похоже на ваше состояние?

2) Что здесь про вашу силу?

3) Что здесь – про то, что хочется изменить?

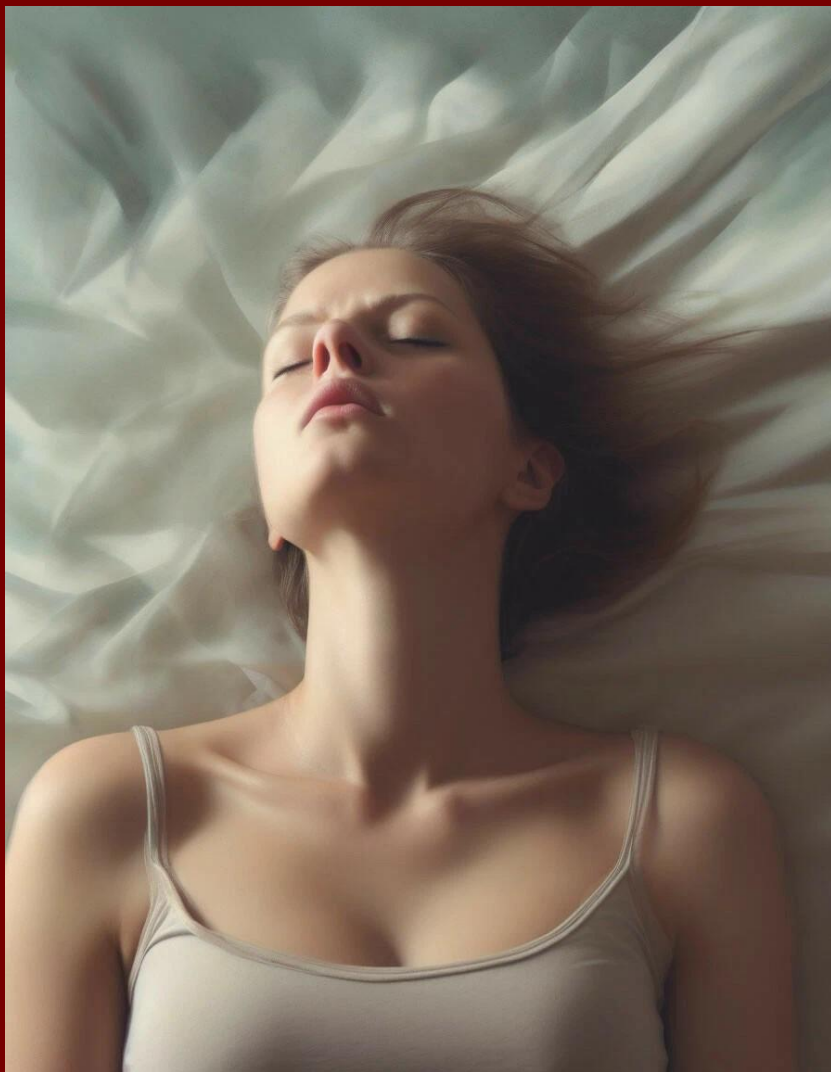


4) Если бы карта могла говорить, что бы она сказала вам сейчас?



Пришло время
поговорить о
мужском начале.
Какие они, мужчины
Вашего
рода/окружения?

Какими качествами
обладает мальчик, а
какими мужчина?
Как эти черты
отражаются в Вашем
характере?



Чтобы получать удовольствие – нужно уметь расслабляться. Не пытайтесь контролировать все 24/7 и постоянно крутить в голове полезные идеи. Поверьте, в отдохнувшем теле и с позитивным расположением духа, Вы можете быть более продуктивны и счастливы, чем если будете всегда делать только то, что надо.



Расскажите о том,
что для Вас красота
и сексуальность?

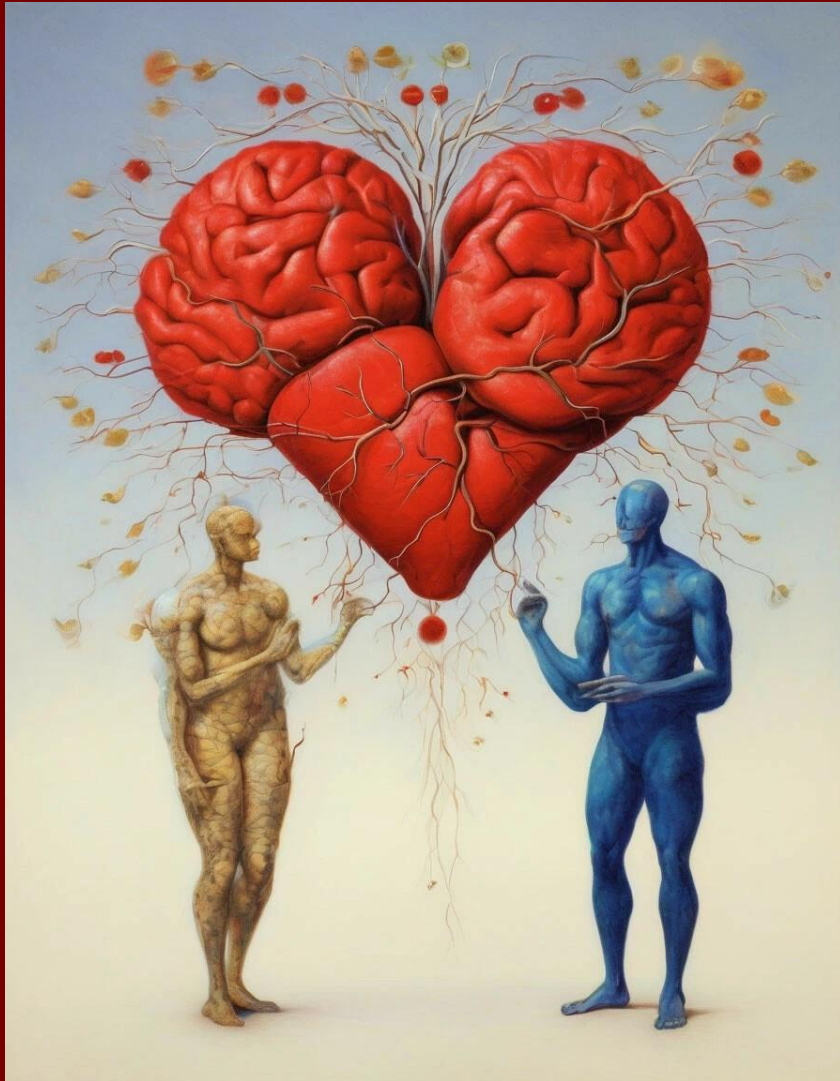
Как сексуальность
проявляется в
Вашей жизни?



Забота – один из главных языков любви для миллионов людей. Как для Вас может выражаться забота? Вам больше нравится чувствовать заботу близких или наоборот – Вы предпочитаете заботиться о дорогих Вам людях?



Вы и Ваше окружение привыкли, что на Вас держится буквально все. Разумеется, это показывает Вашу силу и выносливость. Но стоит ли все делать самостоятельно там, где можно попросить помощь? Поверьте, принятие помощи способно не только сберечь Ваши ресурсы, но и сблизить с окружающими.



Любовь живет 3 года, мода скоротечна, тренды меняются. Однако, если ориентироваться не только на вспышки страсти, а еще и на свои «вечные ценности», можно найти идеальный баланс сердца и разума, достигнув так желаемой многими гармонии. И это касается как личной жизни, так и реализации личных амбиций, например, в бизнесе.

3 практики для ежедневной опоры

1. Практика «Тепло в груди» — 1 минута

Ладони на солнечное сплетение.

3 дыхания.

Вопрос себе: «Что я чувствую?»

2. Практика «Один процент» — маленький шаг каждый день
«Не нужно больших целей. Только один маленький шаг в сторону баланса каждый день»

3. Практика «Опора извне»

Список людей/мест/занятий, которые дают вам силу.

Всего 5 пунктов.

Им разрешено опираться.

Скажите себе:
«Я могу быть живой,
а не идеальной»

Когда женщина встречается
с собой — мир наполняется светом!



Обратная связь:

Чем мне запомнилась
сегодняшняя встреча?

Мои основные
инсайты...

Вопрос - ответ



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ
АНАСТАСИИ ВОЛКОВОЙ



Министерство социальной политики
Калининградской области

ЗНАНИЕ



ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ
АНАСТАСИИ ВОЛКОВОЙ

24 ноября 2025 г.

13:00-17:00 часов

Региональная конференция

*«Материнство –
время возможностей»*

г. Калининград, ул. Октябрьская, 76,
арт-пространство «Дом молодежи»