**Замуж без преград!**

**или**

**На старт, внимание, замуж!**

Тренинг о том, как быстро выйти замуж.

Если вы до сих пор не замужем, значит какая-то составляющая выпадает. Чтобы разобраться в причинах, почему это так, необходима работа над собой, взгляд со стороны и конкретный пошаговый инструктаж как идти к своей мечте.

**В программе тренинга «Замуж без преград!»:**

1. **Почему вы до сих пор не замужем?**

|  |  |
| --- | --- |
| * Мировоззрение. * Родительский сценарий против вашего. Кто кого? * Как избавиться от неэффективного родительского сценария, который мешает строить счастье? Проработка нересурсных установок. * Установки, семейные легенды, послания, которые определяют ваше будущее. * Почему в отношениях с мужчинами вы наступаете на одни и те же грабли? * Тупиковые отношения, от которых надо бежать. * Нахождение скрытого мотива, почему вы не замужем. * Ролевой сбой или кто ваш муж на самом деле. * Как освободиться от якорей прошлого и высвободить энергию для новых отношений. | Итог:  Вы осознаете ваш неэффективный сценарий в отношениях и будете знать, как его исправить.  Высвободите энергию для новой жизни, для новых отношений. |

1. **Внутренние заморочки**

|  |  |
| --- | --- |
| * Внутренние страхи – предохранитель от замужества (то произойдет, если вы выйдете замуж). * Внутренний сигнал, посыл, энергетика. * Картина мира: кто они, какие они «все мужики», что с ними не так. * Ловушка самосовершенствования – пора в поля. * Баба с яйцами или синдром сильной женщины. * Контролирующий орган. * Невроз ожидания | **Итог:**  Вы сможете выбраться из болота самобичевания, поймете, что вас тормозит в теме создания отношений. |

1. **Уверенность и самооценка.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Почему уверенность – качество №1 для нахождения отношений? * Откуда берётся неуверенность? Циклы и сценарии. * Самооценка и сравнение себя с другими. * Борьба за власть и низкая самооценка. * Какой человек будет рядом с неуверенной женщиной. * Развитие уверенности на уровне эмоций. * Развитие уверенности на уровне действий. * Границы личности и как их уверенно отстаивать. | Итог:  Разовьете в себе уверенность при знакомствах и общении с мужчинами. |

1. **Роли и состояния женщины. Наполненность.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Замужество из дефицита или полноты? * Зачем тебе замуж? Цели истинные и ложные. * Каких женщин хотят, каких любят, каких отталкивают. * Девочка (забота), озорница (соблазнение), хозяйка (комфорт), партнер (доверие). * Определение жизненных ситуаций, где ты будешь проявлять роли. * Откуда брать эмоции и силу, чтобы строить отношения? Техники внутреннего наполнения. |  |

1. **Каналы знакомств.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Как привлечь в свою жизнь много поклонников и иметь возможность выбора? Технологии эффективного поиска. * Проработка разных каналов знакомств. * Почему знакомств должно быть много? 100 потенциальных мужей. * Что делать с избыточными знакомствами? * Сайты знакомств. Кто там находится. Насколько эффективно там искать знакомство. * Соцсети. Оформление аккаунта и правила знакомств. * Tinder. Переписка. * Как писать письма, оставлять комментарии первой и передавать инициативу мужчине. * Ресторан, работа, офис. * Улица. Спортклубы. Тренинги, конференции. * Как делать фильтрацию «не подходящих» мужчин. | Итог:   * Найдете наиболее действенные и комфортные для вас места знакомств. * Узнаете механику знакомств в разных местах. |

1. **Флирт**

|  |  |
| --- | --- |
| * Кто не может флиртовать. Запрет на флирт. * Где прячется ваша соблазнительность? * Флирт – прежде всего внутреннее состояние. * Как входить в состояние быстро? * Тренируем женский магнит. * Взгляды. Позы. Прикосновения. * Тренируем интонации и двойные послания. * Комплименты мужчинам. * Как мужчин сводить с ума. Провокации. * Техника «Динамо». Особенности. * Ошибки во флирте. * Как снимать физические зажимы для усиления флирта. | Итог:   * Вы научитесь флиртовать и получать удовольствие от общения с мужчинами. * Получите ключики влюбления мужчин в себя. |

1. **Типология и психология мужчин.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Альфа-Бетта-Гамма мужчины. Как с кем живется. * Альфаи мажоры – в чем разница? * Концепция 5 пальцев в выборе мужчины. * Амбициозность – внутренний конфликт. * 7 психотипов мужчин. Кто хорош в сексе, в быту, в верности, в бизнесе, в воспитании детей. * Диагностика мужчин. Самодиагностика. * Кто ваш мужчина, а с кем вам не по пути. Совместимость | Итог:   * Будете разбираться в типах мужчин * Поймете какие типы мужчин вам подходят. |

1. **Образ красотки. Женский магнетизм.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Как создать свой индивидуальный образ красотки? Способы преподнести вашу внешность в самом выгодном свете. * Всем ли мужчинам нужны красотки? * Внешняя ликвидность. Рейтинг тела. * Ухоженная=красивая. Что нужно чтобы быть красивой для мужчины. | Итог:  Создание вашего обновленного образа, который будет нравиться. |

1. **Пошаговая технология знакомства. Переписка, знакомства, свидания, отношения, секс, замужество.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Способы знакомства на сайтах, в соцсетях, кафе, на улице и мероприятиях. * Шаблоны для флиртующей переписки, которые помогают не совершать ошибок. * Правила телефонных разговоров с мужчинами. * Что такое нулевое свидание и почему оно важно. * Как проводить первое свидание и что делать, чтобы встречи повторились. Позитивный контекст. * Сколько должны длиться свидания. * Как на встрече влюблять в себя. * Как принимать и провоцировать мужчин на подарки. * Повторные свидания и темпы сближения. * Как не попадать в ловушки женатых мужчин, как избегать гражданского брака, как отшивать неадекват? * Как быть девушкой для женитьбы, а не просто подружкой для секса? | Итог:   * Вы будете владеть эффективной, пошаговой методологией знакомств. * Приобретете реальные знакомства, встретите интересных мужчин. |

1. **Развитие отношений и удержание мужчин.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Как сохранять и улучшать отношения с любимым человеком? Принципы совместной жизни. * Что разрушает отношения? * Наполнение отношений энергией, кто за это отвечает? * Как создавать серьезные отношения? Выгодные модели женского поведения. * Как научиться доверять мужчине на все 100%? * Конфликтные ситуации откуда берутся и как их разрешать. * Основные конфликтогены в отношениях. Как устранять? * Техники снижения напряженности в конфликте. * Закрытие потребностей мужчины и взращивание любви. * Как получать от мужчин предложения руки и сердца? |  |

**О тренере:**

**Александр Тарасов**

* Стаж моей семейной жизни – 18 лет, а по-настоящему счастливой семейной жизни – всего (или уже?) 6 лет.
* Вместе мы прошли путь от почти развода до крепких глубоких партнерских отношений и продолжаем развиваться в этом направлении.
* Психолог и успешный бизнес-тренер.
* За все время обучил и проконсультировал более 11 000 человек.
* Владелец и соучредитель компаний «Периметр – НН», «Автобетон-НН», «ШТАТ».
* Более 11 лет я помогаю людям становиться лучше, счастливей, профессиональней и успешней.
* Психология мое призвание. Я искренне верю в психологию и знаю, что настоящий психолог может творить чудеса.

Менеджер тренинга - Радыгина Анастасия

Контакты для связи:  
+7 (925) 602-4430  
[anastasia.r@syntone.ru](mailto:anastasia.r@syntone.ru)