**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