

гайд

5 правил "ленивца"





Здравствуйте.

Меня зовут Оля Аронова – я магистр психологии, психолог и нарративный практик.

Я твердо убеждена, что с человеком все в порядке.

Человек – не проблема. Но есть некие обстоятельства, которые влияют на него.

Именно поэтому для меня важно работать в первую очередь с человеком. Вернуть ему свое Я и познакомиться с новой версией себя.

Нарративная практика – уникальное направление, в рамках которого можно работать с любой проблемой.

Однако ко мне чаще всего обращаются со следующими запросами:

- ✓ Депрессивные и тревожные состояния, панические атаки
- ✓ Горевание
- ✓ Возрастные кризисы
- ✓ Неуверенность в себе, неумение отстаивать свои интересы, заниженная самооценка
- ✓ Сложности выстраивания взаимоотношений с людьми (в том числе с родственниками)
- ✓ Вопросы сексуально идентичности
- ✓ Травматический детский опыт.

Если у вас есть определенные проблемы или сложности, с которыми вы пока не в состоянии справиться самостоятельно, приглашаю вас в мое нарративное пространство. Вместе мы сможем многое.

*В гайде представлены
правила, написанные моим
мужем Ефимовым
Евгением.*

*Он точно знает, как
отдыхать без угрызений
совести и делится с вами
своими секретами*



1. Если ты
отдохнешь чуть
больше чем
планировал, мир
от этого не
рухнет.



2. Выбери себе
ленивое тотемное
животное - это
будет твой партнер
(реальный или
выдуманный) в
мире расслабухи и
комфорта.



3. Говорить "Я устал"
не стыдно.

Если кто-то этого не
понимает, повторяй
ему это почаще пока
он от тебя не
отстанет (или не
станет таким как ты).



4. Иногда приходится
изображать
"активную"
деятельность.
Помни: это
временно, рано или
поздно тебя ждет
постелька и
вкусняшки.



5. Если кто-то
тебя упрекает в
пассивности, то
он тебе скорее
всего просто
завидует



В своих соцсетях пишу о
психологии на простом языке.
Привожу много жизненных
примеров.

Всегда рада новым знакомствам.



[@olay.aronovapsy](#)



[aronowa72](#)



[@oljanarrativ](#)