Как подготовиться к первой онлайн-сессии

Если вы открыли этот файл, значит что-то внутри вас подсказывает, что **настало время позаботиться о себе**.

Возможно, вы задумываетесь, как справиться с тревогой, наладить отношения или вернуть себе внутреннюю опору.

Это уже важный шаг.
Дальше я помогу сделать следующий: спокойно и комфортно подготовиться к первой сессии.



1. найдите уголок тишины

- выберите комнату, где вас не потревожат: закройте дверь, предупредите близких.
- если рядом слышны голоса, наденьте наушники: личные слова заслуживают приватности.

2. свет, камера, удобство

- подготовьте место с **хорошим освещением**. важно, чтобы камера была **на уровне ваших глаз**.
- убедитесь, что интернет стабилен, звук работает, устройство заряжено.
- **выключите уведомления** и поставьте телефон на беззвучный режим, чтобы ничто не отвлекало

🙌

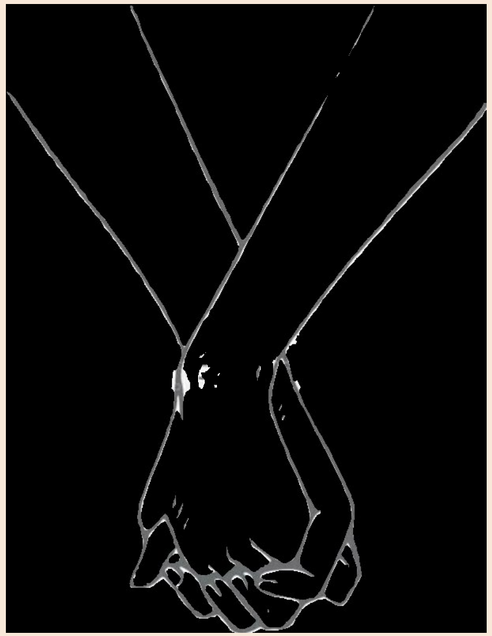
3. уютный набор

- чашка чая, вода или кофе: всё, что согревает, но не дурманит.
- плед или тёплая кофта: в разговоре о чувствах телу важно тепло.
- салфетки: слёзы иногда приходят неожиданно, это нормально.

4. блокнот с мыслями

- держите под рукой тетрадь или заметки в девайсе. одна фраза иногда становится поворотным моментом — запишите её, чтобы не потерять.





5. **перед началом**
   - зайдите в комнату за 5 минут до сессии, закройте лишние вкладки и уведомления.
   - сделайте пару глубоких вдохов: «вдох — я здесь, выдох — я в безопасности».

6. **будьте собой**
   - двигайтесь, пейте воду, делайте паузу, если нужно.
   - займите самое удобное и привычное для вас положение.

7. о чём поговорим?

- отметьте два-три чувства или мысли, которые волнуют особенно сильно.
- сформулируйте ожидания: «хочу разобраться…», «хочу почувствовать…».

8. если нужно перенести

- сообщите не позднее, чем за 24 часа — перенесём встречу.
- экстренная ситуация? напишите, как только сможете, и мы месте найдём новое время.

технические детали

- **платформа:** zoom. Лучше скачать приложение заранее и выключить впн
- **длительность:**
  - индивидуальная сессия — **50 минут**,
  - парная сессия — **90 минут**.

оплата

- сессия оплачивается **в течение суток после согласования времени встречи**.
- **реквизиты для оплаты:**
  - сбербанк — 5469 5500 3419 7076
  - тинькофф — 5536 9141 2221 1547
  - получатель — Софья Владимировна К.

если оплата не поступит вовремя, запись будет аннулирована и слот освободится.



До встречи на сессии

и напоследок

я рядом, чтобы понять и поддержать вас,
помочь справиться с непростой жизненной ситуацией и, образно взяв за руку,
провести к более светлой, наполненной жизни.
жизни, в которой есть место для радости и веры в себя.

@sofia_kozhev