Курс-система
Елены Киселёвой

ДНК ПСИХОТРАВМЫ
Практика конфронтации, ресурсирования и психоэдукации

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

для выполнения домашних заданий

2 ступень

Напишите здесь свои **ФИО** (кириллицей/латиницей) так, как хотели бы видеть их в Сертификате об окончании курса

ВАШЕ ФОТО (вставьте здесь):

ЗАПОЛНИТЕ НЕБОЛЬШУЮ АНКЕТУ СПЕЦИАЛИСТА
(мы оставляем сведения строго конфиденциальными)

Год рождения	ВАШ ОТВЕТ:
Страна, город	ВАШ ОТВЕТ:
Профессиональный статус (обучаетесь, консультируете, преподаете), уточните, где	ВАШ ОТВЕТ:
Ваша специализация в психологии	ВАШ ОТВЕТ:
Когда проходили супервизию (специалист, даты приблизительно):	ВАШ ОТВЕТ:
Когда проходили личную терапию (даты приблизительно):	ВАШ ОТВЕТ:
Есть ли у Вас в настоящее время существенные проблемы со здоровьем, включая обострение хронических заболеваний, какие:	ВАШ ОТВЕТ:

Принимаете ли Вы регулярно препараты:	ВАШ ОТВЕТ:
Какое дополнительное специальное обучение проходили (тренинги, курсы, др.):	ВАШ ОТВЕТ:
Есть ли у Вас свои авторские продукты, какие:	ВАШ ОТВЕТ:
С какими запросами вы работаете	ВАШ ОТВЕТ:
Берете ли на себя ответственность за свое психоэмоциональное и физическое состояние в период прохождения курса	ВАШ ОТВЕТ:
Ссылки на Ваши социальные сети	ВАШ ОТВЕТ:
	ВАША ЦЕЛЬ НА КУРСЕ? **ВАШ ОТВЕТ:**

АВТОР:

Киселева Елена Николаевна @elenakisselova,
https://taplink.cc/elenakisselova
психолог, кандидат психологических наук, преподаватель Московского института психоанализа, автор онлайн-курса для психологов «ДНК ПСИХОТРАВМЫ», автор трансформационной психологической игры и МАК @giftsofthequeen.

“Желаю Вам глубоких осознаний и бережной эффективной работы!”

В основе курса - метод переработки травматического опыта через повторное его переживание на эмоциональном, телесном, поведенческом уровне с помощью драматической импровизации, спонтанного выражения чувств и трансформации образов, с опорой на когнитивно-процессуальную травматерапию Патриции Рейсик (США), метод конфронтации с травмой Луизы Реддеманн (Германия), многоуровневую травматерапию Готтфрида Фишера (Германия), метод когнитивно-образной травматерапии О.В. Защиринской.

В практике курса соединяются практики аналитической психотерапии, психодрамы, эриксоновского гипноза, эмоционально-образной терапии, НЛП, практик арт-терапии.

Главное преимущество курса - **практика:** возможность для терапевта проработать собственный травматический опыт и получить опыт работы с техниками, позволяющими уверенно прорабатывать психотравму у клиентов.

Более подробно, Вы можете узнать по ссылке:

https://docs.google.com/document/d/1wjSfK-giggfU5HU97m-lod4bnvZk55W3eYreN43ZB1c/edit?usp=sharing

ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ НА 2 СТУПЕНИ КУРСА ВЫ:

- будете спокойно и уверенно **не только диагностировать, но и закрывать психотравмы Ваших клиентов**
- на сессиях будете четко понимать, Ваш ли клиент, и какие у Вас с ним задачи, **составлять и предлагать стратегию и программу терапии**
- существенно **повысите Ваш чек**, поскольку сможете предлагать пакеты сессий, наполненных проверенными техниками
- присоединитесь к сообществу, получите **доступ к супервизиям Елены Киселёвой** и сможете получать **помощь в создании собственных PSY-продуктов.**

После прохождения основного курса “ДНК Психотравмы” **на уровне PRO** вас ждет ценная и глубокая работа с **трансгенерационной травмой** - практикой осознания переданных через поколение ролей, сценариев, эмоций и телесных паттернов, а далее вы познакомитесь с практической методикой **преодоления психотравмы будущего** через осознанное созидание, работу с экзистенциальными страхами. Вы завершите курс, создав свой собственный психологический продукт, релевантный вашей мета-личности и миссии.

Пожалуйста, помните о том, что, начиная работу с психотравмой, мы:

1. всегда сначала создаем ресурс, и только когда уверены, что клиент готов, идем «в глубину»;
2. работа с травмой ведется в атмосфере безопасности и принятия;
3. важно создавать границы переживания, контейнировать его.

ПРОГРАММА 2 СТУПЕНИ

Занятия проходят 3 раза в неделю. Длительность 3 месяца, 37 занятий.

!!Формат

✅Каждый вторник 11.00 Киев – живой Вебинар ZOOM теория, практика, демо—сессия.

✅Каждый четверг 11.00 Киев – лекция в записи.

✅Каждое воскресенье 18.00 Киев – ответы на вопросы и практика с куратором курса.

Вторник	Четверг	Воскресенье
Занятие 1. Киселева Е.Н. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ ✔Знакомство, постановка профессиональных целей на курс ✔Баг системы ✔Разбор центральной практики курса «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»	**Занятие 2.** Киселева Е.Н. ПСИХОТРАВМА САМОИДЕНТИФИКАЦИИ (11-16 лет) ✔Влияние подростковых психотравм на взрослую жизнь клиентов. Симптомы, запросы, стратегия терапевтической работы. ✔Практика закрытия психотравм: травмаэкспозиция. ПРАКТИКА ТРАВМАЭКСПОЗИЦИЯ	**Воскресная Практика с Егором Парфеновым** Травмаэкспозиция
Занятие 3. Киселева Е.Н. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ОНЛАЙН ✔Ответы на вопросы ✔Логика психологического консультирования ✔Принципы консультирования	**Занятие 4.** Сошникова Н.А. Основы экстренной психологической помощи И СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ✔Специфика работы с подростковыми кризисами и суицидальными наклонностями.	**Воскресная Практика с Егором Парфеновым** Принципы консультирования Переход Карта Ресурсов

✔Супервизия – травмаэкспозиция от групп	✔ПРАКТИКА ПЕРЕХОД	
Занятие 5. Киселева Е.Н. (Мастер-класс) **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ** ✔Принципы консультирования ✔Супервизия – травмаэкспозиция от групп	**Занятие 6.** Киселева Е.Н. ПСИХОТРАВМА НЕСОВЕРШЕНСТВА (5-11 лет) ✔Влияние психотравм, приобретенных в отношениях с отцом, на взрослую жизнь клиентов. Симптомы, запросы, стратегия терапевтической работы. ✔Практика закрытия психотравм: работа с интроектами. ✔ПРАКТИКА Интроекты	**Воскресная Практика с Егором Парфеновым** Интроекты
Занятие 7. Киселева Е.Н. ПСИХОТРАВМА НЕСОВЕРШЕНСТВА (5-11 лет) Мастер-класс ✔Ответы на вопросы ✔Логика психологического консультирования ✔МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ В РАБОТЕ СПЕЦИАЛИСТА-ПСИХОЛОГА ✔Супервизия – интроекты от групп	**Занятие 8.** Ермаченкова О.В. Особенность работы с психотравмами в результате инцеста и насилия ✔ПРАКТИКА Демо Алгоритм работы с насилием	**Воскресная Практика с Егором Парфеновым** Алгоритм работы с насилием
Занятие 9. Киселева Е.Н. **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ** ✔Принципы консультирования ✔Супервизия - Интроекты/ схема насилие выступления групп	**Занятие 10**. Киселева Е.Н. ПСИХОТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ (0-5 лет) ✔Влияние психотравм, приобретенных в отношениях с матерью, на взрослую жизнь клиентов. Симптомы, запросы, стратегия терапевтической работы. ✔Практика закрытия психотравм: работа с субличностями ✔ПРАКТИКА Субличности демо	**Воскресная Практика с Егором Парфеновым** Субличности
Занятие 11. Киселева Е.Н. (Мастер-класс) СПЕЦИФИКА АНАЛИЗА КЛИЕНТСКИХ РИСУНКОВ ✔ Практика анализа рисунка “Здоровая личность”	**Занятие 12.** Ермаченкова О.В. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ ✔Практика “Сообщающиеся сосуды” ✔ПРАКТИКА демо сосуды	**Воскресная Практика с Егором Парфеновым** Сосуды
Занятие 13. Киселева Е.Н. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПСИХОТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ (0-5 лет)	**Занятие 14.** Киселева Е.Н. РАБОТА С ВОЕННОЙ ТРАВМОЙ ✔ПРАКТИКА Демо линия жизни	**Воскресная Практика с Егором Парфеновым** Линия жизни

✔Влияние психотравм, приобретенных в отношениях с матерью, на взрослую жизнь клиентов. Симптомы, запросы, стратегия терапевтической работы. ✔Практика закрытия психотравм: работа с субличностями		
Занятие 15. Киселева Е.Н. ФИНАЛЬНЫЙ ЭКЗАМЕН	**Занятие 16.** Сошникова Н.А. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРИ РАБОТЕ С ПСИХОТРАВМОЙ ✔Специфика, профилактика, возможности коррекции. ✔Практика “Безопасное место” демо	**Воскресная Практика с Егором Парфеновым** Коучинг и клуб

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ:

1. Мы разместили задания кратко и компактно – однако, для своего удобства Вы можете добавлять в тетрадь необходимое Вам дополнительное количество страниц. В рабочей тетради представлены не все практики, которые даются на курсе и если вам важно зафиксировать свои результаты, вы можете добавить свои работы в рабочую тетрадь.
2. Просмотрите видео zoom-занятия, отметьте в своем конспекте важные для Вас моменты. Обратите внимание на правила выполнения практики: формат выполнения, необходимое шкалирование и т.д.
3. Посмотрите презентацию, лекции и чек-листы в папке доп.материалов по ссылке, которая доступна вам в канале учебного чата. Внимание, на каждый модуль своя ссылка!
4. Здесь, в рабочей тетради, разместите скрин экрана jamboard, фото или рисунок практики от руки. Старайтесь не размещать фото текста, так как очень трудно давать обратную связь по незнакомому почерку.
5. Опишите свои инсайты.
6. Вы можете разместить результаты практики, проделанной с коллегой, клиентом или самостоятельно для себя.
7. Все записи практик остаются доступны для Вас в кабинете в течении 4 месяцев с даты старта курса.
8. Ссылка на видео-урок, как работать в Jamboard: https://www.youtube.com/watch?v=J4MAWQKioCA

СТУПЕНЬ 2 МОДУЛЬ I

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Курс-система Елены Киселёвой
ДНК ПСИХОТРАВМЫ

занятие 1

БАГ СИСТЕМЫ- КОУЧИНГОВАЯ ИГРА

Напишите здесь свой баг системы	ВАШ ОТВЕТ:
Разместите скрин Арт-практики и инсайты, возникшие во время коучинговой игры	ВАШ ОТВЕТ:

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ

Оцените по шкале от 0 до 10 свой профессиональный уровень по следующим параметрам: Баллы 0-10. Максимальный балл 100!	
1) Объем знаний и навыков в области психологического консультирования (теории, методы, техники, приемы, групповая динамика)	

2) Знания в области современных технологий для обеспечения психологической деятельности на должном уровне (особенности онлайн-работы, продвижение). Навык системной организации работы с индивидуальными клиентами, в групповых программах и проектах	
3) Владение специальной терминологией, логикой, речью. Формулирование мыслей и рекомендаций, умение презентовать позицию для аудитории	
4) Соблюдение правовых и этических принципов в профессиональной деятельности, в продвижении своих проектов и взаимодействии с клиентами	
5) Регулярное повышение профессионального уровня через прохождение супервизий, интервизий, обучения	
6) Четкое понимание и фиксация своих границ профессиональной компетентности, высокий уровень ответственности	
7) Создание базы социального подтверждения своей экспертности (отзывы клиентов, рекомендации коллег и сообществ)	
8) Осознание социального контекста, его осмысление, вовлеченность в социальные процессы, умение анализировать контекст	
9) Осознание себя как личности и как профессионала, осознание своей миссии и следование ей, регулярный пересмотр своих профессиональных достижений и признание их ценности	
10) Поддержание адекватного уровню экспертности финансового положения регулярный пересмотр этого соответствия, монетизация экспертности	
РЕЗУЛЬТАТ	**СУММА**

11–16 ЛЕТ: ТРАВМА САМОИДЕНТИФИКАЦИИ

Практика закрытия психотравм: травмаэкспозиция.

занятие 2

ПРАКТИКА «ФОТО + ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ 11-16: ТРАВМА САМОИДЕНТИФИКАЦИИ»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Делали с клиентом / самостоятельно	ВАШ ОТВЕТ:
Заполните схему, подберите фото периода 11-16 лет Напишите свою эмоциональную историю по схеме, связным текстом *(пишем откровенно, сильно, не стесняясь в выражениях, стараемся припомнить и выразить все чувства, которые были в тот момент. Вы будете сопротивляться, не хотеть писать, откладывать и т.п., потому что поднимется много сильных чувств, которые не хочется испытывать - гнев, ярость, вина, стыд. Но все эти чувства, как токсичные отходы отравляют нашу жизнь. Поэтому наберитесь терпения и сделайте это).* ● Что из происходившего в то время с Вами, особенно запомнилось. ● Что Вы (или с Вами) делали. ● Что Вы в тот момент чувствовали? ● Как это повлияло на сегодняшнюю ситуацию? ● Поэтому сейчас Вы думаете/делаете/ведете себя... ● И чувствуете при этом... ● Как проявляется это событие/его последствия сегодня на телесном уровне?	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

ПРАКТИКА «ТРАВМАЭКСПОЗИЦИЯ»

СХЕМА ПРАКТИКИ (внимательно посмотрите видеозапись занятия!)

Ссылка на схему в jamboard:
https://jamboard.google.com/d/1Zacm6piAOMWUc-yQaFCBTPi40g1jSzxjDO9mjU2Dx5E/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Схема вашей ТРАВМАЭКСПОЗИЦИИ	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл

	диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ОНЛАЙН

Модель подготовки клиентских случаев для разбора на курсе

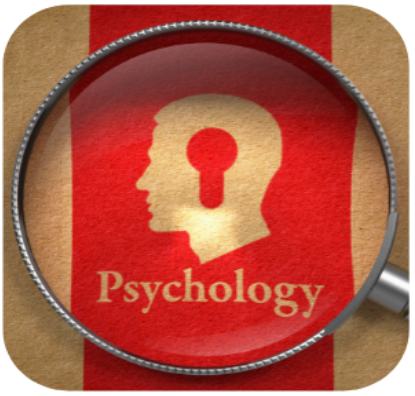
занятие 3

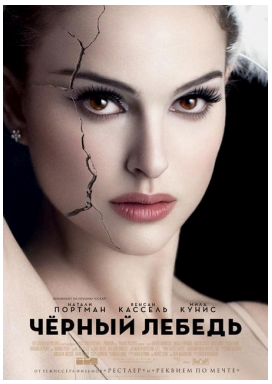
Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Задание 1 1. Найдите и разместите в рабочей тетради картинку, которая ассоциируется у Вас с «вызовом» в онлайн-консультировании	ВАШ ОТВЕТ:
2. Обоснуйте свой выбор	ВАШ ОТВЕТ:
3. В чем основная сложность на настоящий момент?	ВАШ ОТВЕТ:
Задание 2 Составьте здесь список (минимум 5 пунктов) Ваших личных этических норм, на которые Вы будете опираться/опираетесь в своей работе терапевта	ВАШ ОТВЕТ: 1. 2. 3. 4. 5.

ОСНОВЫ ПСИХИАТРИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

Определение границ профессиональной компетенции в темах, связанных с психотравмой

занятие 4



Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Посмотрите фильм «Черный лебедь» 	
Запишите здесь признаки увиденного Вами психического расстройства. К каким психическим расстройствам Вы можете отнести эти признаки?	ВАШ ОТВЕТ:
Обоснуйте свой ответ	ВАШ ОТВЕТ:

СЕССИЯ «ВОПРОСЫ–ОТВЕТЫ»

Метафорический рисунок “Я без травмы самоидентификации”

занятие 5

МЕТАФОРИЧЕСКИЙ РИСУНОК «Я БЕЗ ТРАВМЫ САМОИДЕНТИФИКАЦИИ»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Рисунок вашего состояния	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ 1. Дайте название Вашей работе 2. Напишите, какой ресурс она в включает? 3. Как Вы планируете использовать ресурс?	**ВАШ ОТВЕТ:**

Разбор результатов работы с психотравмой по капсуле стресса

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Проанализируйте свою работу с психотравмой несовершенства по капсуле стресса. Отметьте как улучшилось ваше состояние по шкале от 0 до 10. Какие личные качества и ресурсы вы получили, благодаря этой травме.	
ТЕЛО	ВАШ ОТВЕТ:
ЭМОЦИИ	ВАШ ОТВЕТ:
МЫСЛИ	ВАШ ОТВЕТ:

ПОВЕДЕНИЕ	ВАШ ОТВЕТ:
Личные качества, благодаря травме	ВАШ ОТВЕТ:
Ресурсы, благодаря травме	ВАШ ОТВЕТ:
Насколько улучшилось состояние от 0 до 10	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ: Как Вы планируете использовать осознанные компенсаторные схемы в жизни и профессиональном саморазвитии?	**ВАШ ОТВЕТ:**

Возможно вы сделали дополнительные практики на курсе и хотите зафиксировать полученные результаты. Вставьте здесь фото ваших работ.	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКАМ	**ВАШ ОТВЕТ:**

Ключевая практика “ЛИНИЯ ЖИЗНИ”

Практика, которая позволяет отметить результаты вашей работы с травмой детско-родительских отношений, с помощью авторской наглядной арт-практики Елены Киселёвой. Необходимо выполнять практику “Линия Жизни” после каждого модуля, чтобы зафиксировать трансформацию травмы в ресурс.

Схема практики по ссылке (сделайте копию данного файла jamboard у себя):
https://jamboard.google.com/d/1j7-KQbM4AP4aIiND-EAhc5o5Wn1i8cuefRjx46GGogg/edit?usp=sharing

Вставьте свою ссылку на выполненное экзаменационное задание (ссылка на jamboard)	ВАША ССЫЛКА:

ОСНОВЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

занятие 6

ПРАКТИКА «КАРТА РЕСУРСОВ»

(на фото пример работы клиента)

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Рисунок или фото вашей карты	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ – ТРАВМАЭКСПОЗИЦИЯ

Модель подготовки клиентских случаев для разбора на курсе

занятие 7

Схема практики по ссылке (сделайте копию данного файла jamboard у себя):
https://jamboard.google.com/d/1QaPiwsT5Flc6YdhfX1v0LNAmu5yBVQgTh79wgXxSdD4/viewer

Вставьте свою ссылку на выполненное экзаменационное задание (ссылка на jamboard)	ВАША ССЫЛКА:

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ВЕДУЩИМИ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ (ГНЕВ, ОБИДА) С ПОМОЩЬЮ ПРАКТИК АРТ-ТЕРАПИИ

занятие 8

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРАКТИКА ПРОРАБОТКИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ (ГНЕВ, ОБИДА, СТЫД)

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Рисунок или фото вашей работы	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)

ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ: 1. Какими были чувства и эмоции в процессе отработки техники: до практики, во время и после – отследите и опишите эмоциональные изменения. ВОПРОСЫ К РИСУНКУ ВЫ НАЙДЕТЕ В ЧЕК ЛИСТЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**
2. Если отработка техники проходила в паре, добавьте свои чувства и эмоции как терапевта: когда предлагали клиенту выполнить практику и в процессе ее проведения.	ВАШ ОТВЕТ:
Наблюдения и основные выводы о работе с практикой: ● Кому, как и когда вы можете предложить такую арт-практику? ● Как собираетесь применять? ● Как практика расширяет набор ваших терапевтических инструментов? ● Какие вопросы/трудности возникли в процессе выполнения арт-практики? ● Как вы поможете клиенту отследить эмоции до практики, во время и после - и зафиксировать изменения? ● Какой важный ресурс Вам лично удалось вынести из арт-практики?	ВАШ ОТВЕТ:
Свой рисунок трансформации гнева и обиды разместите на “Линии Жизни” в соответствующей возрастной схеме	ВАШ ОТВЕТ:

ПСИХОТРАВМА НЕСОВЕРШЕНСТВА (5–11 ЛЕТ)

Практика закрытия психотравм:
работа с интроектами

занятие 1

ПРАКТИКА «ФОТО + ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ 5-11: ТРАВМА НЕСОВЕРШЕНСТВА»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Заполните схему, подберите фото периода 5-11 лет Напишите свою эмоциональную историю по схеме, связным текстом *(пишем откровенно, сильно, не стесняясь в выражениях, стараемся припомнить и выразить все чувства, которые были в тот момент. Вы будете сопротивляться, не хотеть писать, откладывать и т.п., потому что поднимется много сильных чувств, которые не хочется испытывать - гнев, ярость, вина, стыд. Но все эти чувства, как токсичные отходы отравляют нашу жизнь. Поэтому наберитесь терпения и сделайте это.)*	ВАШ ОТВЕТ:
Что из происходившего в то время с Вами, особенно запомнилось?	ВАШ ОТВЕТ:
Что Вы (или с Вами) делали?	
Что Вы в тот момент чувствовали?	ВАШ ОТВЕТ:
Как это повлияло на сегодняшнюю ситуацию?	ВАШ ОТВЕТ:
Поэтому сейчас Вы думаете/делаете/ведете себя...	ВАШ ОТВЕТ:

И чувствуете при этом...	ВАШ ОТВЕТ:
Как проявляется это событие/его последствия сегодня на телесном уровне?	ВАШ ОТВЕТ:
Какой вывод (выводы) можно сделать из этой истории, какой инсайт (инсайты) Вас посетил(и).	ВАШ ОТВЕТ:

ПРАКТИКА «ПОСЛАНИЯ МУЖСКИХ ФИГУР»

Ссылка на схему в jamboard:
https://jamboard.google.com/d/1aKJzVp6FZ_KXRRpnfzWv6mHZKxK_YgE-sfBhGkxBndA/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Схема вашей практики	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото, скрин или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

ПРАКТИКА «КОНФРОНТАЦИЯ С НЕГАТИВНЫМ ИНТРОЕКТОМ»

Ссылка на схему в jamboard:
https://jamboard.google.com/d/1uBlU_H2rbr_RE2lYQgJ5VJnyggVdiItK7bqwGd-pwGs/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Схема вашей КОНФРОНТАЦИИ	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото, скрин или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

ПРАКТИКА «ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ О СЕБЕ»

Ссылка на схему в jamboard:
https://jamboard.google.com/d/1Q4GJmNt2ERO8qghpIK_nQZV-_EEdlpKgvVgjJPgL-rc/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Схема вашей практики	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото, скрин или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

ПРАКТИКА «ИНТРУЗИОННАЯ МОДЕЛЬ»

Ссылка на схему в jamboard:
https://jamboard.google.com/d/1owKCULCjlZYTWXCdEHzFrb5hh33aC1q4-llSdXvC1E8/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Схема вашей практики	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото, скрин или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

СХЕМА РАБОТЫ С НАСИЛИЕМ

Ссылка на схему в jamboard:
https://jamboard.google.com/d/195xU8XTsHiZsWZfvi-2Kuy2pgKNo8VVZYgXA3KXLYvU/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Схема вашей практики	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото, скрин или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

ПРАКТИКА с МАК «ОТЕЦ, УСПЕХ, ДЕНЬГИ»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Вы видите 3 карты, соответствующие 3 архетипам	

Проанализируйте и запишите: 1. Какими качествами обладает каждая фигура: МУДРЕЦ, ГЕРОЙ, ПОМОЩНИК?	ВАШ ОТВЕТ:
2. Кому эта фигура соответствует в реальной жизни (если нет реального референса, то кем могла бы быть)	ВАШ ОТВЕТ:
3. Какое позитивное послание несет эта фигура? Сформулируйте и запишите	ВАШ ОТВЕТ:
4. Зафиксируйте свои инсайты: когда и как Вы можете использовать эти позитивные послания в жизни?	ВАШ ОТВЕТ:

ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ 1

Практики работы с телесными паттернами стресса

занятие 4

ПРАКТИКА «ТЕЛЕСНЫЕ ПАТТЕРНЫ ТРАВМЫ»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Сделайте и разместите здесь 2 фото в полный рост: 1) анфас и 2) в профиль	ВАШ ОТВЕТ:
Рассмотрите фото и определите, присутствуют ли: ● структуры существования ● структуры потребности ● структуры воли	ВАШ ОТВЕТ:
Как они выражаются?	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

МЕТАФОРИЧЕСКИЙ РИСУНОК «Я БЕЗ ТРАВМЫ НЕСОВЕРШЕНСТВА»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Рисунок вашего состояния	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ 4. Дайте название Вашей работе 5. Напишите, какой ресурс она в Вас включает? 6. Как Вы планируете использовать ресурс?	**ВАШ ОТВЕТ:**

Разбор результатов работы с психотравмой по капсуле стресса

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Проанализируйте свою работу с психотравмой несовершенства по капсуле стресса. Отметьте как улучшилось ваше состояние по шкале от 0 до 10. Какие личные качества и ресурсы вы получили, благодаря этой травме.	
ТЕЛО	ВАШ ОТВЕТ:
ЭМОЦИИ	ВАШ ОТВЕТ:
МЫСЛИ	ВАШ ОТВЕТ:
ПОВЕДЕНИЕ	ВАШ ОТВЕТ:

Личные качества, благодаря травме	ВАШ ОТВЕТ:
Ресурсы, благодаря травме	ВАШ ОТВЕТ:
Насколько улучшилось состояние от 0 до 10	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ: Как Вы планируете использовать осознанные компенсаторные схемы в жизни и профессиональном саморазвитии?	**ВАШ ОТВЕТ:**

Возможно вы сделали дополнительные практики на курсе и хотите зафиксировать полученные результаты. Вставьте здесь фото ваших работ.	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКАМ	**ВАШ ОТВЕТ:**

Ключевая практика “ЛИНИЯ ЖИЗНИ”

Практика, которая позволяет отметить результаты вашей работы с травмой детско-родительских отношений, с помощью авторской наглядной арт-практики Елены Киселёвой. Необходимо выполнять практику “Линия Жизни” после каждого модуля, чтобы зафиксировать трансформацию травмы в ресурс.

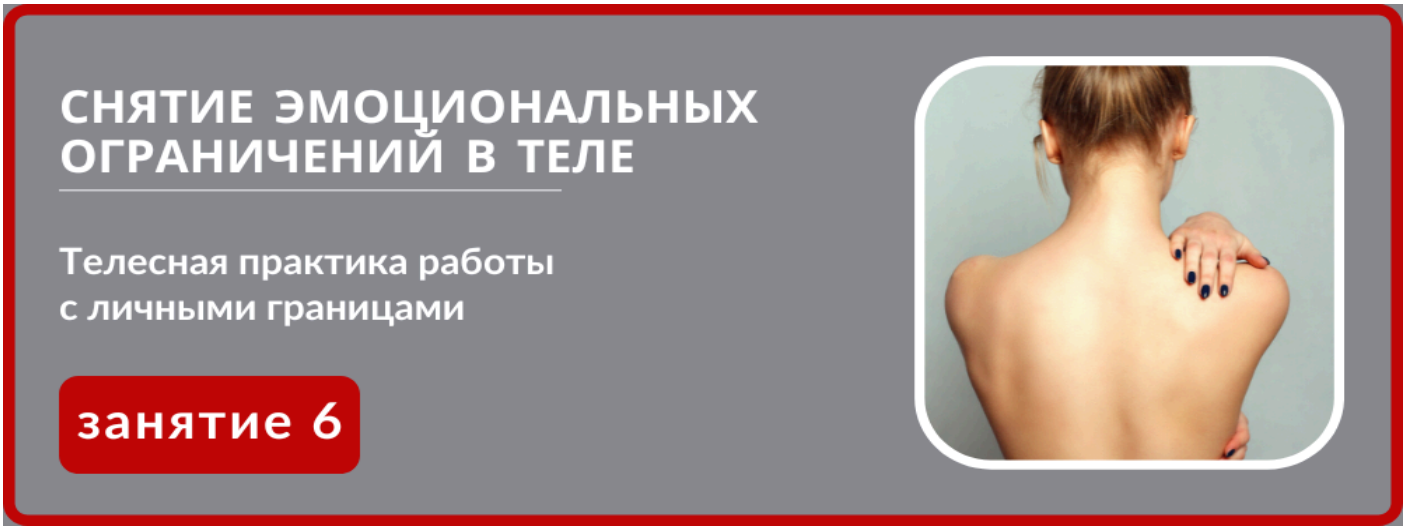
Схема практики по ссылке (сделайте копию данного файла jamboard у себя):
https://jamboard.google.com/d/1j7-KQbM4AP4aIiND-EAhc5o5Wn1i8cuefRjx46GGogg/edit?usp=sharing

Вставьте свою ссылку на выполненное экзаменационное задание (ссылка на jamboard)	ВАША ССЫЛКА:

МЕТАФОРИЧЕСКИЙ РИСУНОК «Я БЕЗ ТРАВМЫ НЕСОВЕРШЕНСТВА»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Рисунок вашего состояния	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ: 1. Дайте название Вашей	**ВАШ ОТВЕТ:**

работе 2. Напишите, какой ресурс она в Вас включает? 3. Как Вы планируете использовать этот ресурс?	



В течении недели делайте упражнения и заполняйте таблицу.
В конце недели письменно подведите итог, зафиксируйте инсайты.

Дата	Упражнение	Эмоции	Комментарии/рефлексия
День 1			
	№ 1. Заземление		
	№ 2. Центрирование А		
	№ 3. Центрирование Б		
День 2			
	№ 1. Заземление		
	№ 2. Центрирование А		
	№ 3. Центрирование Б		
День 3			
	№ 1. Заземление		
	№ 2. Центрирование А		
	№ 3. Центрирование Б		
День 4			
	№ 1. Заземление		
	№ 2. Центрирование А		
	№ 3. Центрирование Б		
День 5			
	№ 1. Заземление		
	№ 2. Центрирование А		
	№ 3. Центрирование Б		
День 6			
	№ 1. Заземление		
	№ 2. Центрирование А		
	№ 3. Центрирование Б		
День 7			
	№ 1. Заземление		
	№ 2. Центрирование А		
	№ 3. Центрирование Б		

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ – ИНТРОЕКТЫ

Модель подготовки клиентских случаев для разбора на курсе

занятие 7

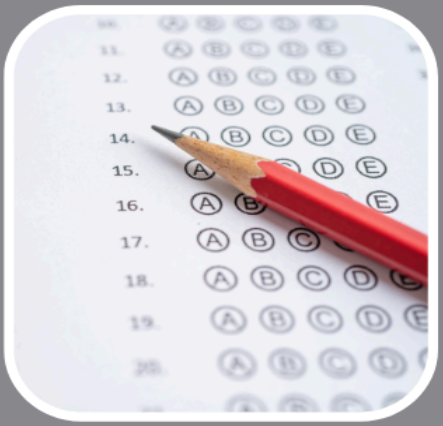


Схема практики по ссылке (сделайте копию данного файла jamboard у себя):
https://jamboard.google.com/d/120q-LW1jrrX2mfBMK6BgwzQCH67Isiab0AAKLxR-pqM/edit?usp=sharing

Вставьте свою ссылку на выполненное экзаменационное задание (ссылка на jamboard)	ВАША ССЫЛКА:

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРИ РАБОТЕ С ПСИХОТРАВМОЙ

Курс-система Елены Киселёвой
ДНК ПСИХОТРАВМЫ

занятие 8

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Напишите 5 практик, которые помогают справиться с выгоранием	ВАШ ОТВЕТ: 1. 2. 3. 4. 5.

Разместите здесь пример вашего контракта с клиентом, включающего условия вашего взаимодействия с клиентом	ВАШ ОТВЕТ:
Напишите сколько стоит ваша консультация	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	**ВАШ ОТВЕТ:**

СТУПЕНЬ 2 МОДУЛЬ III

ПСИХОТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ (0–5 ЛЕТ)

Практика закрытия психотравм: работа с субличностями

занятие 1

ПРАКТИКА «ФОТО + ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ 0-5: ТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Заполните схему, подберите фото периода 0-5 лет Напишите свою эмоциональную историю по схеме, связным текстом *(пишем откровенно, сильно, не стесняясь в выражениях, стараемся припомнить и выразить все чувства, которые были в тот момент. Вы будете сопротивляться, не хотеть писать, откладывать и т.п., потому что поднимется много сильных чувств, которые не хочется испытывать - гнев, ярость, вина, стыд. Но все эти чувства, как токсичные отходы отравляют нашу жизнь. Поэтому наберитесь терпения и сделайте э*	ВАШ ОТВЕТ:
Что из происходившего в то время с Вами, особенно запомнилось?	ВАШ ОТВЕТ:
Что Вы (или с Вами) делали?	ВАШ ОТВЕТ:
Что Вы в тот момент чувствовали?	ВАШ ОТВЕТ:
Как это повлияло на сегодняшнюю ситуацию?	ВАШ ОТВЕТ:
Поэтому сейчас Вы думаете/делаете/ведете се	ВАШ ОТВЕТ:
И чувствуете при этом...	ВАШ ОТВЕТ:
Как проявляется это событие/его последствия сегодня на телесном уровне?	ВАШ ОТВЕТ:
Какой вывод (выводы) можно сделать из этой истории, какой инсайт (инсайты) Вас посетил (и).	ВАШ ОТВЕТ:

ПРАКТИКА «РАНЕНЫЕ ДЕТИ»

Ссылка на схему в jamboard:
https://jamboard.google.com/d/1E2kea4_9aWQL6fkA0zB9sqFhDLYO0WdcDZO4oa2TMgo/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Схема вашей практики	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото, скрин или ссылку на файл.Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ:	**ВАШ ОТВЕТ:**

ПРАКТИКА «РАНЕНЫЕ ДЕТИ» (валидация по Лопухиной)

Ссылка на схему в jamboard:
https://jamboard.google.com/d/1E2kea4_9aWQL6fkA0zB9sqFhDLYO0WdcDZO4oa2TMgo/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Схема вашей практики	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото, скрин или ссылку на файл.Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ:	**ВАШ ОТВЕТ:**

Дата выполнения	

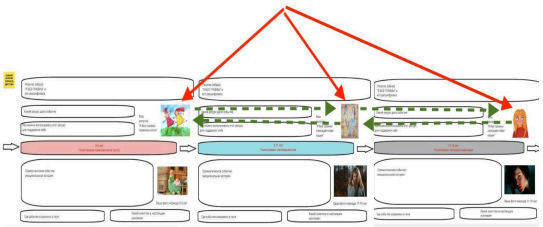
Определите локализацию травмы в вашем теле.	ВАШ ОТВЕТ:
Сделайте практику трансформации образа. Опишите какие изменения произошли	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ	

ПРАКТИКА «ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Рисунок и коллаж вашей здоровой личности	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото, скрин или ссылку на файл.Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ, ОПИШИТЕ ВАШУ ЗДОРОВУЮ ЛИЧНОСТЬ	**ВАШ ОТВЕТ:**

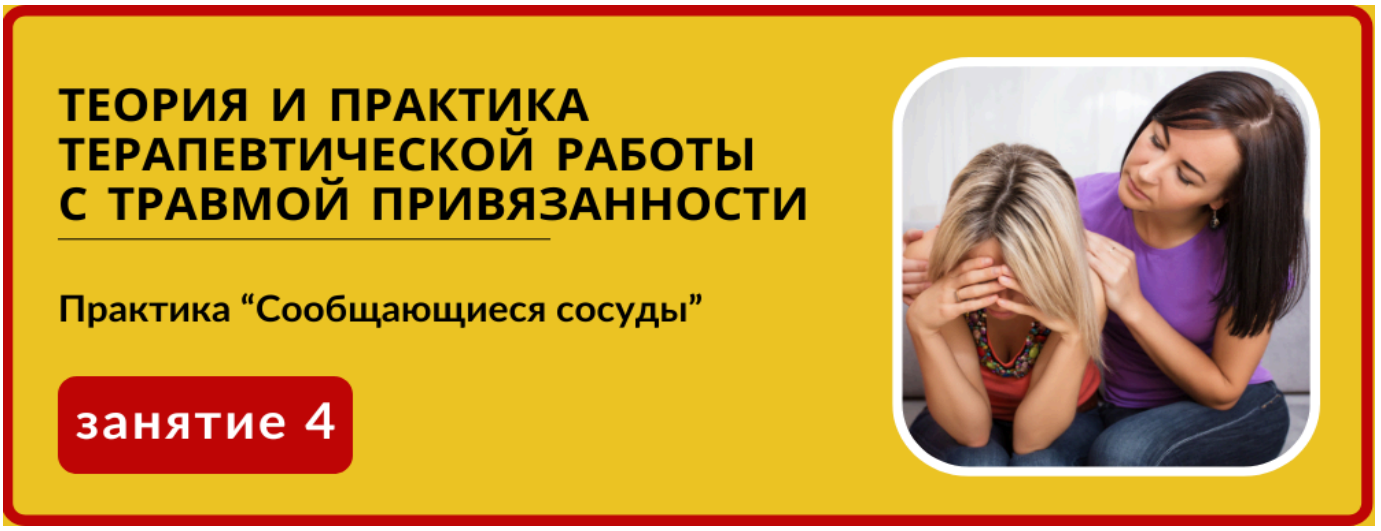
Ссылка на практику “ЛИНИЯ ЖИЗНИ”
https://jamboard.google.com/d/1j7-KQbM4AP4aIiND-EAhc5o5Wn1i8cuefRjx46GGogg/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Проанализируйте рисунки Вашей	ВАШ ОТВЕТ:

«Линии Жизни» в динамике. 	
Определите, какие ресурсы Вы получили, освободившись от травмы	ВАШ ОТВЕТ:
Опишите свои наблюдения по практике анализа рисунков: ● Какие трудности возникли у Вас при интерпретации / в формулировании вопросов? ● В чем арт-терапия может Вас усилить, как специалиста? ● Как арт-терапия облегчает выход из травмы?	ВАШ ОТВЕТ:

Рекомендуем заполнять практику “ЛИНИЯ ЖИЗНИ” после проработки каждой травмы, фиксируя трансформации травмы в ресурс.

Схема практики по ссылке:
https://jamboard.google.com/d/1j7-KQbM4AP4aIiND-EAhc5o5Wn1i8cuefRjx46GGogg/edit?usp=sharing



ПРАКТИКА, ТРАНСФОРМИРУЮЩАЯ ЧУВСТВА К МАТЕРИ «СООБЩАЮЩИЕСЯ СОСУДЫ»

Ссылка на схему в jamboard:
https://jamboard.google.com/d/1OMOIsf3ihvNXe7j_5KcO8XJ0xzjN2Bj-_RJ00cxMgbY/edit?usp=sharing

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Рисунок вашей практики	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото, скрин или ссылку на файл.Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
Ответьте на вопросы: Как Вы видите, какие основные эмоции/чувства испытывала по жизни Ваша мама?	ВАШ ОТВЕТ:
Какие чувства она транслировала и передала Вам?	ВАШ ОТВЕТ:
Через что Ваша мама транслировала Вам любовь?	ВАШ ОТВЕТ:
Что Вы теперь транслируете миру?	ВАШ ОТВЕТ:
ВАШИ ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ. Каково их значение и полезность, как Вы можете использовать их в своей жизни?	**ВАШ ОТВЕТ:**

СЕССИЯ «ВОПРОСЫ–ОТВЕТЫ»

Метафорический рисунок “Я без травмы привязанности”

занятие 5

МЕТАФОРИЧЕСКИЙ РИСУНОК «Я БЕЗ ТРАВМЫ ПРИВЯЗАННОСТИ»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Рисунок вашего состояния	ВАШ ОТВЕТ: (можно вставить сюда в документ фото или ссылку на файл. Если Вы даете ссылку на свой гугл диск, не забудьте открыть доступ к файлу)
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ 1.Дайте название Вашей работе 2.Напишите, какой ресурс она в Вас включает? 3.Как Вы планируете использовать этот ресурс?	**ВАШ ОТВЕТ:**

Разбор результатов работы с психотравмой по капсуле стресса

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Проанализируйте свою работу с психотравмой несовершенства по капсуле стресса. Отметьте как улучшилось ваше состояние по шкале от 0 до 10. Какие личные качества и ресурсы вы получили, благодаря этой травме.	
ТЕЛО	ВАШ ОТВЕТ:
ЭМОЦИИ	ВАШ ОТВЕТ:
МЫСЛИ	ВАШ ОТВЕТ:
ПОВЕДЕНИЕ	ВАШ ОТВЕТ:

Личные качества, благодаря травме	ВАШ ОТВЕТ:
Ресурсы, благодаря травме	ВАШ ОТВЕТ:
Насколько улучшилось состояние от 0 до 10	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ: Как Вы планируете использовать осознанные компенсаторные схемы в жизни и профессиональном саморазвитии?	**ВАШ ОТВЕТ:**

Возможно вы сделали дополнительные практики на курсе и хотите зафиксировать полученные результаты. Вставьте здесь фото ваших работ.	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКАМ	**ВАШ ОТВЕТ:**

Ключевая практика “ЛИНИЯ ЖИЗНИ”

Практика, которая позволяет отметить результаты вашей работы с травмой детско-родительских отношений, с помощью авторской наглядной арт-практики Елены Киселёвой. Необходимо выполнять практику “Линия Жизни” после каждого модуля, чтобы зафиксировать трансформацию травмы в ресурс.

Схема практики по ссылке (сделайте копию данного файла jamboard у себя):
https://jamboard.google.com/d/1j7-KQbM4AP4aIiND-EAhc5o5Wn1i8cuefRjx46GGogg/edit?usp=sharing

Вставьте свою ссылку на выполненное экзаменационное задание (ссылка на jamboard)	ВАША ССЫЛКА:

МЕТАФОРИЧЕСКИЙ РИСУНОК «Я БЕЗ ТРАВМЫ ПРИВЯЗАННОСТИ»

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Рисунок вашего состояния	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ: 1.Дайте название Вашей	**ВАШ ОТВЕТ:**

работе 2.Напишите, какой ресурс она в Вас включает? 3.Как Вы планируете использовать этот ресурс?	

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ВОЕННОЙ ТРАВМОЙ

занятие 6

Ответьте на вопросы ниже

Назовите основные признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)	ВАШ ОТВЕТ:
Назовите фундаментальные принципы терапии ПТСР у ветеранов боевых действий	ВАШ ОТВЕТ:
Перечислите направление психологической помощи ветеранам боевых действий	ВАШ ОТВЕТ:
Перечислите 8 стадий метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (см. чек-лист)	ВАШ ОТВЕТ:
ИНСАЙТЫ	**ВАШ ОТВЕТ:**

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ – СУБЛИЧНОСТИ

Модель подготовки клиентских случаев для разбора на курсе

занятие 7

Схема практики по ссылке (сделайте копию данного файла jamboard у себя):
https://jamboard.google.com/d/1HDdGkeyYlCCr4FfJGeXK27RziXViUmg6B2Ed4xnMkbk/viewer

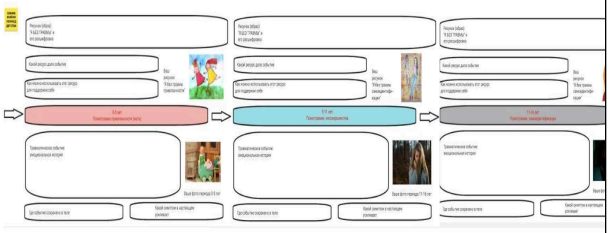
Вставьте свою ссылку на выполненное экзаменационное задание (ссылка на jamboard)	ВАША ССЫЛКА:

ФИНАЛЬНЫЙ ЭКЗАМЕН

Инсайты по курсу ДНК Психотравмы

занятие 8

Дата выполнения	ВАШ ОТВЕТ:
Задание 1. Проверьте заполнение рабочей тетради, выполнение всех практик. Дополните, если необходимо, схему «ЛИНИЯ ЖИЗНИ».	ВАШ ОТВЕТ:

	
Задание 2. Внимательно просмотрите инсайты выполненных практик и эмоциональные истории. Напишите небольшое эссе по материалам модуля. ● Что изменилось в Вас за период работы на курсе?	ВАШ ОТВЕТ:
● Какие силы и ресурсы Вы открыли в себе – и через работу с какими психотравмами Вам удалось это сделать?	ВАШ ОТВЕТ:
● Что изменится, если Вы будете постоянно подкреплять осознанные Вами ресурсы?	ВАШ ОТВЕТ:
● Как Вы видите Ваш путь в работе с психотравмами в дальнейшем?	ВАШ ОТВЕТ:
● Представьте, что Вы сейчас можете обратиться к себе в будущем, давая себе мотивирующее, вдохновляющее пожелание – как самому важному, драгоценному для Вас человеку. Что Вы могли бы себе пожелать?	ВАШ ОТВЕТ:
Задание 3. Внесите телесные симптомы и инсайты по телу в схему «Линия Жизни».	**ВАШ ОТВЕТ:**

Здесь, в свободной форме, Вы можете кратко описать свои осознания на курсе “ДНК ПСИХОТРАВМЫ” и указать свои личные трансформационные достижения. Мы стремимся сделать курс лучше, поэтому просим вас ответить на несколько дополнительных вопросов. Заполните таблицу ниже.

Ваши достижения и главные инсайты на курсе “ДНК ПСИХОТРАВМЫ”	**ВАШ ОТВЕТ:**
Какие 3 практики оказались особенно ценными для вас и почему?	**ВАШ ОТВЕТ:**
Напишите, какие темы на ваш взгляд, стоит сделать более глубокими? Чего не хватило?	**ВАШ ОТВЕТ:**
Отметьте преимущества курса	**ВАШ ОТВЕТ:**
Напишите свои рекомендации	**ВАШ ОТВЕТ:**

ПОЛУЧИ СЕРТИФИКАТ

Курс-система Елены Киселёвой
ДНК ПСИХОТРАВМЫ

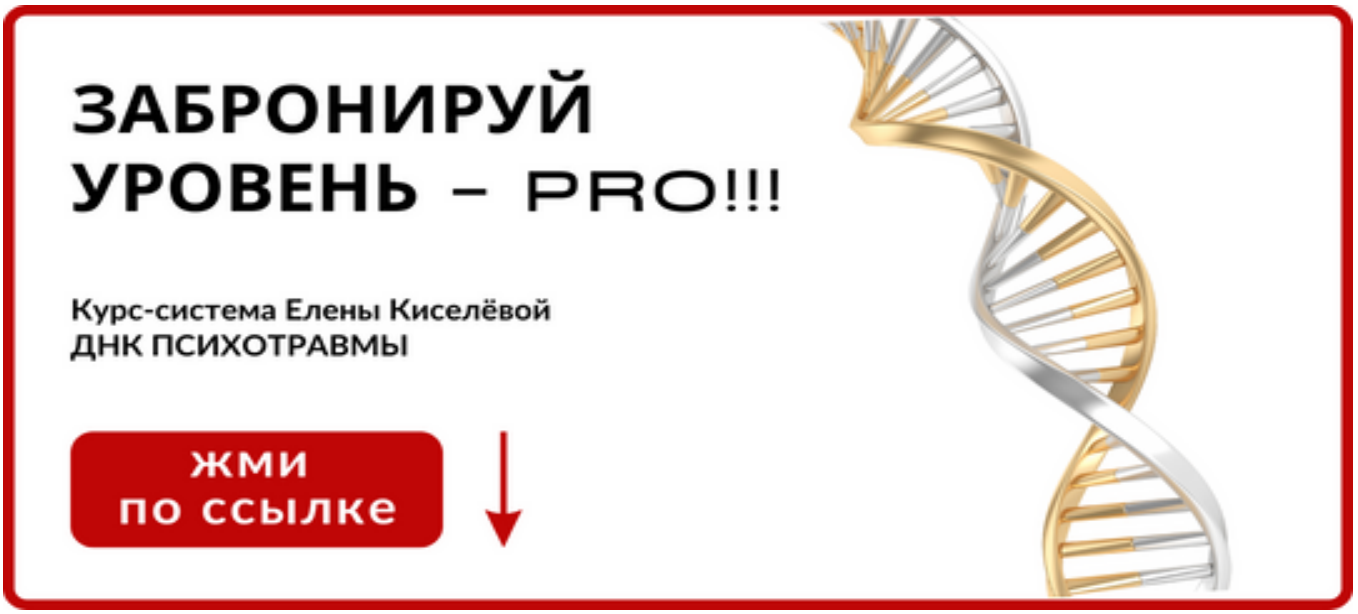
2 степени

1. Примите участие в финальной интервизионной работе и ее презентации.
2. Примите участие в экзаменационной работе, ваша задача активно отвечать на вопросы преподавателей.
3. Заполните рабочую тетрадь и вышлите на адрес: dnapsychotrauma@gmail.com в течение 30 дней после окончания 2 ступени курса!
4. Все материалы открыты для вас навсегда.

Жду Ваших выполненных заданий и инсайтов!
Я всегда рядом в социальных сетях, Вы можете задать мне вопросы в сообщениях:

https://taplink.cc/elenakisselova

Программу уровня PRO вы найдете по ссылке - https://docs.google.com/document/d/1YPAgnRXqwc5Cc37G3CijnFYf7os1XabiN3n5Xn87tTU/edit?usp=share_link



Напиши организатору нашего курса Стасе Таран и узнай выгодные условия, чтобы забронировать уровень PRO https://t.me/StasyaTaran