

# ★ РАЗБОР ПОЛЁТОВ

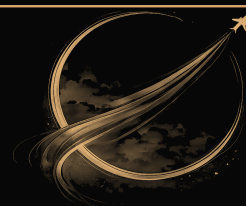
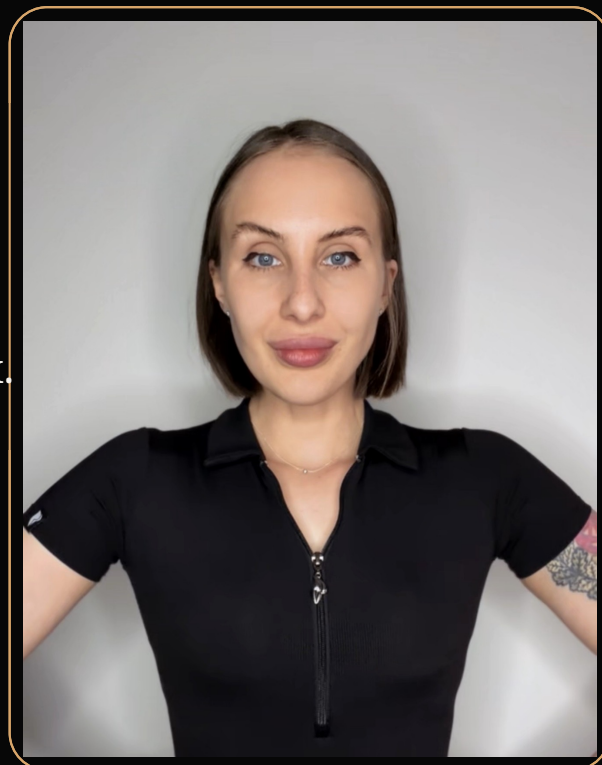
## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВАШЕЙ СИТУАЦИИ

Я смотрю глубже,  
чем вы написали,  
и предлагаю гипотезу о том,  
как может работать ваша ситуация.

---

«Разбор полётов» — авторский формат психологического анализа жизненной ситуации, который я разработала на основе своей практики и профессионального опыта.

Он помогает глубже увидеть, что происходит в вашей истории: как работает ваша психологическая стратегия, какие сценарии могут стоять за текущими трудностями и где находятся возможные точки изменений.



# ЧТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

---

В основе «Разбора полётов» стоит бережный анализ возможных психологических механизмов личности. Без диагнозов, ярлыков и оценочных интерпретаций.

В результате вы получаете небольшой по объёму, но глубокий индивидуальный разбор, который помогает лучше понять себя, увидеть ситуацию шире и определить направление дальнейших изменений.

## 01 Общая картина

Что может происходить в вашей ситуации глубже видимых событий.

## 02 Психологическая стратегия

Как вы привычно реагируете, защищаетесь, выбираете и строите отношения.

## 03 Чувства и потребности

Что может находиться за тревогой, обидой, напряжением или усталостью.

## 04 Возможные сценарии

Какие повторяющиеся внутренние темы могут поддерживать текущие переживания.

## 05 Точки изменений

На что можно опереться и куда направить внимание дальше.



# КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

---

1

Вы описываете жизненную ситуацию, трудность или вопрос, который вас волнует.

2

Я присылаю вам 10 вопросов, составленных так, чтобы глубже исследовать именно вашу историю.

3

Вы отвечаете на них в удобном для вас темпе.

4

На основе ваших ответов я собираю общую картину и готовлю индивидуальный психологический разбор.

5

Готовый «Разбор полётов» вы получаете в текстовом или аудиоформате.

В разборе я бережно описываю возможные механизмы вашей истории, психологическую стратегию, чувства и потребности, которые могут находиться глубже, а также сценарии, связанные с текущими переживаниями.

**Нажми на «ХОЧУ РАЗБОР»**

или напиши в Telegram [@annavpsy](https://www.instagram.com/annavpsy)