

УДК 159.922.1

ББК 88.5

В18

Р е ц е н з е а н т ы :

Ситников В.Л., зав. Каф. Прикладной психологии Петерб. Гос. университета путей сообщения Императора Александра I, доктор психологических наук, проф.;

Минькова Е.С., доктор психологических наук, проф. Каф. Информационных технологий и эргономики

Вараева Н.В.

В18 Территория женственности [Электронный ресурс]: программа женских тренингов / Н.В. Вараева. — 2-е изд., стер. — М.: ФЛИНТА, 2020. — 110 с.

ISBN 978-5-9765-2389-0

Эта книга – о женской идентичности, женской сущности, женской психологии. Книга построена в форме программы тренингов, и включает в себя несколько разделов. Каждая тема–раздел представляет собой описание отдельного завершеного занятия с объяснением назначения и особенностей выполнения упражнений. В конце каждой темы даны рекомендации и особые упражнения для тренировки своей женственности в повседневной жизни, обозначенные как домашнее задание. В приложении есть рабочая тетрадь с подробным описанием всех заданий и упражнений базового тренинга.

Для всех женщин, кто хочет жить в гармонии со своей женской природой, наслаждаться своей женственностью, любить и быть любимой.

УДК 159.922.1

ББК 88.5

ISBN 978-5-9765-2389-0

© Вараева Н.В., 2015

© Издательство «ФЛИНТА», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	4
Женственность в представлении женщин и мужчин.....	6
Пояснительная записка к программе.....	12
Содержание и структура программы.....	15
Тема 1. Территория Женственности. Базовый тренинг.....	17
Тема 2. Женщина в мужском мире. Гармония отношений.....	28
Тема 3. Женщина и работа. Женская самореализация.....	37
Тема 4. Женская сексуальность и творчество. Женщина – Богиня.....	43
Тема 5. Счастливое материнство.....	47
Тема 6. Женское здоровье. Психология и забота о теле.....	53
Тема 7. Семья и уют в доме.....	61
Тема 8. Женственность и красота. Секреты очарования.....	66
Тема 9. Ключи от счастья или Как быть собой?.....	72
Тема 10. Рекомендации по воспитанию девочки.....	77
Список литературы.....	90
Приложение 1. Анкеты.....	92
Приложение 2. Колесо женской самооценки.....	94
Приложение 3. Список ожиданий мужчин.....	95
Приложение 4. Конструктивные способы общения.....	96
Приложение 5. Причины и последствия невыраженных эмоций.....	98
Приложение 6. Рабочая тетрадь для самостоятельной работы.....	99