

Serdecznie zapraszam na spotkania trwającej pół roku, zamkniętej grupy terapeutyczno-rozwojowej dla kobiet, prowadzonej metodą psychoterapii zorientowanej na proces (POP). Będziemy się spotykać we wtorki w godz. 18:00-20:30. Maksymalna liczba uczestniczek - 10 osób.

Dla kogo?

- Jeśli jesteś w związku z osobą nadużywającą alkoholu, narkotyków, leków, hazardu, internetu, z pracoholikiem lub osobą używającą przemocy fizycznej, emocjonalnej, seksualnej czy finansowej – mimo, że ten związek kosztuje Cię wiele bólu i cierpienia.
- Jeśli jesteś singielką i wciąż spotykasz „niewłaściwego” człowieka.
- Jeśli starasz się zawsze uszczęśliwiać ludzi wokół siebie.
- Jeśli dążysz do tego, żeby być „doskonała” w wykonywaniu pracy, w stosunkach z ludźmi etc.
- Jeśli tak silnie przeżywasz uczucia, że często myślisz : „coś ze mną jest nie tak”.
- Jeśli codzienne sprawy przeżywasz silniej i głębiej niż by tego wymagały konkretne sytuacje.
- Jeśli często doświadczasz fizycznego napięcia.
- Jeśli sądzisz, że uwolnisz się od cierpienia, jeśli się „poprawisz” lub zyskasz akceptację ludzi.

Co będziemy robić?

- Będziemy pracować nad swoimi wyobrażeniami i fantazjami dotyczącymi związków – zarówno nad tymi najpiękniejszymi snami, jak i tymi najmroczniejszymi obawami
- Rozpoznamy swój styl wchodzenia w relacje.
- Będziemy pracować nad traumatycznymi doświadczeniami z dzieciństwa.
- Rozpoznamy pięć głównych objawów współzależnienia dotyczących: własnej wartości, stawiania granic, wyrażania własnej rzeczywistości, rozpoznawania swoich potrzeb i pragnień, wyrażania swojej rzeczywistości z umiarem.
- Będziemy pracować z energią seksualną, odzyskamy kontakt ze swoim ciałem
- Pogłębimy kontakt ze sobą, nauczymy się słuchać swoich serc.
- Poznamy siebie, nasze własne cele, pasje, marzenia, charaktery. Będziemy uczyć się je wyrażać.
- Będziemy się uczyć radzenia sobie z silnymi uczuciami.
- Będziemy stawiać się niezależnymi i samowystarczalnymi kobietami i będziemy uczyć się wchodzić w relacje z tego miejsca.

Warunkiem udziału w grupie jest wstępna konsultacja w jeden z wtorków: 3, 10, 17 października.

Miejsce: Przestrzeń Rozwoju i Psychoterapii "Nowe Światy", ul. Nowy Świat 22 m. 1, Warszawa

Koszt jednego spotkania: 60 PLN

Prowadząca: Monika Kołakowska, psychoterapeutka pracująca w nurcie psychologii zorientowanej na proces

Informacje i zapisy: Monika Kołakowska, tel: 606 220 331, monikola@gazeta.pl