**Uporasz się ze stresem i trudnymi emocjami.**

**Zyskasz więcej spokoju wewnętrznego,
pewności siebie!**

 KURS ONLINE dla każdego.

 Kurs jest pracą rozwojową nad własną sferą psychiczną uczy wybaczania, radzenia sobie z lękiem i utartymi schematami funkcjonowania.

Dowiesz się co zrobić aby emocje nie wpędzały Cię w problemy, cierpienie, a także różne  dolegliwości ciała związane z przeżywaniem trudności. Nauczysz się jak poradzić sobie z lękami, smutkiem, złością i traumami.

Nauczysz się skutecznych, szybkich technik radzenia sobie z emocjami i stresem.

Dla wszystkich, którzy potrzebują zmiany ,szukają odpowiedzi lub rozwiązania.

Uporasz się ze stresem i trudnymi emocjami! Zyskasz więcej spokoju wewnętrznego. Pewności siebie i wzmocnisz poczucie własnej wartości .Jeśli chcesz wiedzieć jakie sposoby uspokajają emocje i nad czym popracować aby poczuć się lepiej-zajrzyj do programu mojego Kursu Online!

W czym pomoże Ci kurs:

\*Wzmocnisz poczucie własnej wartości

\*Zrozumiesz dlaczego ciało może chorować z powodu stresu

\*Dowiesz się jak sobie radzić z wewnętrznym krytykiem

\*Nauczysz się skutecznych technik radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem

\*Uspokoisz lęki aktualne i te trwające od dawna

\* I wiele, wiele więcej..

**Zapoznaj się z programem kursu**

**Poznasz skuteczne sposoby radzenia sobie z uczuciami. Gwarantuje Ci Twój wewnętrzny rozwój.**

Człowiek jest złożoną istotą, istnieje wiele obszarów i sposobów pomocy w radzeniu sobie z silnymi emocjami, nadmiernym stresem, lękiem ,złością. Na kursie poznasz wiele z tych sposobów! Masz szanse poczuć ulgę, poprawić jakość życia, znaleźć rozwiązanie trudnej sytuacji w której się znalazłeś/aś lub  problemów utrudniających codzienne funkcjonowanie. Udział w kursie będzie procesem pomocy, zmiany i wsparcia, który polecany jest osobom przeżywającym kryzysy, niezadowolenie ze swojego życia oraz poszukującym zmiany i rozwiązania problemów natury emocjonalnej oraz egzystencjalnej

**Ani rodzice, ani szkoła nie nauczyli o uczuciach.**

**Teraz możesz to zrobić!**

Nie uczą nas w szkole w jaki sposób rozładowywać napięcie i jak rozładowywać, rozpracowywać emocje. A więc skąd mamy to umieć??Nasi dziadkowie a potem rodzice nie mieli dostępu do psychologów, psychoterapeutów. Nikt ich nie uczył więc z pokolenia na pokolenie często powielali pewne schematy zachowań. Ty masz możliwość poprzez udział w tym rozwojowym Kursie zrobić coś niesamowicie ważnego dla siebie, może swojego życiowego towarzysza/towarzyszki, dla swoich dzieci. Możesz nauczyć się dużo o funkcjonowaniu umysłu, przeżywaniu uczuć i żyć po swojemu.

**Ciało zapamiętuje emocje. Co to oznacza?**

Jeśli człowiek nie będzie na bieżąco niwelował napięcia emocjonalnego będzie się ono gromadzić i powodować szkody zdrowotne i dolegliwości. Emocje gromadzą się w ciele i dają o sobie znać. Wyobraź sobie że objawy spięcia emocjonalnego mogą nawet przypominać objawy neurologiczne lub choroby immunologiczne, część pacjentów odwiedzających SOR przyczyną u nich są powody emocjonalne!
Nauczę Cię w jaki sposób chronić się przed tak przykrymi konsekwencjami, co robić z  gromadzącym się na bieżąco napięciem. Dowiesz się na temat różnych ciekawych technik, które pomagają jeśli już zaistniały dolegliwości.

**Relacje z ludźmi to jedna z najistotniejszych wartości w życiu.**

Stres, napięcie, silne emocje, które trwają długo oddzielają od tworzenia dobrych relacji z ludźmi. Napięcie psychiczne powoduje ,że człowiek niema miejsca na dobre rzeczy i nie może cieszyć się życiem. Jest to bardzo trudne. Samo bycie w różnych relacjach też przynosi cały czas doświadczanie różnych emocji, uczyć, przeżyć. Związek w którym jesteś, wychowywanie dzieci, relacje ze współpracownikami, szefem, klientami, relacje biznesowe. Wszystko dotyczy emocji w każdym z tych obszarów życia odczuwamy bardzo różne uczucia często nadmiarowo, intensywnie, długo.

Ten ważny Kurs da Ci szanse cieszyć się relacjami z ludźmi!

**Napięcie emocjonalne jest jak bagaż, który niesiesz.**

**Pora go zdjąć!**

Napięcie emocjonalne jest jak bagaż który niesiesz, trzeba go zdjąć !
Mój Kurs właśnie po to został stworzony, Ci zdjąć Twoje ciężary, wybaczyć to co jest do wybaczenia.
Ciało i umysł człowieka nie jest przystosowane do tego aby ciągle być spiętym. Dzięki pracy nad emocjami poczujesz siłę i nauczysz się kontroli tak by żyć w spokoju.

**Masz niska samoocenę? Wierz mi, da się to zmienić**

Pewnie słyszałaś/eś o wewnętrznym krytyku.. to taki cichy podszeptywacz w Twojej głowie ,który wciąż podaje argumenty, że coś jest z Tobą nie tak, że wiele spraw się nie uda. Taki negatywny wewnętrzny dialog. Niska samoocena, brak poczucia własnej wartości to okropny stan wewnętrzny wielu osób… Smutne bo wiele ludzi przeżywa tak całe swoje życie. Nie chodzą na psychoterapie, nie biorą udziału w kursach o emocjach, myślą, że tak musi być. Nie musi! A wręcz przeciwnie można wiele zrobić i czuć się zupełnie dobrze. Cieszyć się często. Mieć poczucie spokoju wewnętrznego. Przekonało się o tym wielu moich pacjentów i kursantów.

[**https://psychoterapia-pietrzyk.pl/zapisy/?fbclid=IwAR3l2qaDlnM-ZQWmrvJjzwQpdmrgfTS4iDEcHuzc\_NWp5mI37-kD3VKYI4o**](https://psychoterapia-pietrzyk.pl/zapisy/?fbclid=IwAR3l2qaDlnM-ZQWmrvJjzwQpdmrgfTS4iDEcHuzc_NWp5mI37-kD3VKYI4o)

