



ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГРУППА «ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ: КАК ПОСТРОИТЬ И КАК ЗАЩИЩАТЬ ИХ»

АННА ТОЛЧЕЕВА

Ведуща, Кризисный психолог, коуч, бизнес-тренер,
автор трансформационных игр и мастер-классов.

ПОЧЕМУ ТЕМА ГРАНИЦ?

- СОБЫТИЯ В 2020 Г. СДЕЛАЛИ ТЕМУ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНОЙ
- ВАШИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ - ЗАЛОГ ВАШЕГО ВНУТРЕННЕГО БАЛАНСА, АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ, ГАРМОНИЧНОГО ОТНОШЕНИЙ
- ЛЮДИ С ВЫСТРОЕННЫМИ ЛИЧНЫМИ ГРАНИЦАМИ ХОРОШО ИДУТ К СВОИМ ЦЕЛЯМ, У НИХ МНОГО ЭНЕРГИИ, ЖИВУТ СВОЮ ЖИЗНЬ И ВЫПОЛНЯЮТ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

ЧТО ПОЛУЧИТЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ?

- НАЛАДИТЕ КОНТАКТ С ТЕЛОМ, БУДЕТЕ УЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ ЕГО, РАСПОЗНАВАТЬ ЕГО ЯЗЫК, ПОНИМАТЬ ЕГО СИГНАЛЫ И ПОЛЮБИТЕ ЕГО
- НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ ВАШИ ГРАНИЦЫ, ВЫСТРАИВАТЬ ИХ В ОТНОШЕНИЯХ С ЛЮДЬМИ, ЗАЯВЛЯТЬ О ГРАНИЦАХ
- ПОЯВИТСЯ ЭНЕРГИЯ В ТЕЛЕ, БУДЕТЕ БЫСТРЕЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ, ПОЧУВСТВУЕТЕ СВОБОДУ В ТЕЛЕ И В ДВИЖЕНИИ К ЦЕЛЯМ
- ПОДНИМИТЕ СВОЮ САМООЦЕНКУ, НАЧНЕТЕ СЕБЯ ЦЕНИТЬ, БУДЕТЕ НАЗЫВАТЬ СВОИ ЦЕНЫ (ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО)
- У КОГО-ТО ВЕС НАЧНЁТ ДВИЖЕНИЕ К НОРМЕ



**ЗАПИСЬ В ГРУППУ И
НА КОНСУЛЬТАЦИИ**

@annatolcheeva

Контактная информация

8 (927) 200-42-11 Оксана