

*Renata Štěpánová pořádá:*

## **Cesta k SEBELÁSCĚ**



**2 denní prožitkový seminář pro podporu SEBELÁSKY a sebehodnoty.**

***Hodnotíte se a jste na sebe nejpřísnější?***

***Myslíte si, že sebeláska je sobecká?***

***Potřebujete posílit svojí sebedůvěru?***

***Zajímá vás, jak se mít více ráda a přijímat se bezpodmínečně?***

***Potřebujete posílit svojí pozici a cítit se jistější?***

***SEBELÁSKA je zvyk. Pojďme tvořit nové zvyky a techniky sebelásky.***

***Na tomto semináři nahlédneme na překážky a vzorce nelásky k sobě, uvolníme své potřeby. Budeme pracovat se svými emocemi formou psychologických a konstelačních her se sebe přijetím. Dáme si odpuštění a posílíme vlastní sebedůvěru. Přijmeme svojí zranitelnost a naučíme se být naplno pro své vnitřní dítě. Úplné přijetí svého těla je základ zdravé sebelásky. Pomocí meditací, práci se zrcadlem, spojení s tělem, sdílením atd. Budete mít možnost narovnat výchovou a dalšími vlivy pokřivené vnímání sebe sama.***

***Zažívat: "Jsem v pořádku, taková jaká jsem, tady a teď."***

**Kdy: 4.3.- 5.3.2023 SO i NE od 09.30 do 17.00**

**Koná se: AMIDA centrum, Pivovarská 9/38, Děčín IV.**

**Cena: 2 400,- Kč**

**Přihlášení: Renata Štěpánová 737 504 979, [renda.stepanova@seznam.cz](mailto:renda.stepanova@seznam.cz),  
[www.renata-konstelace.cz](http://www.renata-konstelace.cz)**