

# Sebeláska a vnitřní dítě

(víkendový seminář dle metodiky Míly Lukášové)

## SEBELÁSKA JE ZÁKLADNÍM PŘEDPOKLADEM SPOKOJENÉHO ŽIVOTA, ZDRAVÉHO SEBEVĚDOMÍ A KVALITNÍCH VZTAHŮ

Víkend bude plný sebepoznávací práce na sobě samých.

Budeme spolu mluvit o smyslu života, ale i o **fungování mezilidských vztahů**. Pomocí jednoduchých regresních technik se navrátíme do vlastní minulosti k zásadním vzpomínkám a tématům, které ovlivňují náš současný život.

Velkou pozornost věnujeme svému dětství a **léčení vnitřního dítěte**. Dětství má zásadní vliv na kvalitu prožívání našeho dospělého života. Ukazuje se, že naplnění našich základních potřeb (jistota a bezpečí, ochrana a péče, láska, pozornost a přijetí) a podmínky života v raném dětství (potřeba mít své místo, materiální uspokojení) významně formují naši osobnost.

V této etapě života se pokládá **základ naší sebehodnoty a sebelásky** a formuje se naše pozdější schopnost vytvářet vztahové vazby.

V praktické části semináře se seznámíme se stavem našeho vnitřního dítěte, poznáme, co mu chybělo, a osvojíme si jednoduchou nápravnou techniku, díky které se můžeme sami efektivně léčit.

**S SEBOU:** poznámkový blok, psací potřeby (hodit se budou i pastelky), DVĚ VLASTNÍ FOTOGRAFIE Z DĚTSTVÍ, pohodlné oblečení a chuť objevovat a pracovat na sobě.

**Lektor: Ing. Eliška Krčmářová**

**TERMÍN: 29. + 30. 4. 2023**

sobota 9:00 –18:00 hodin

neděle 9:00 –13:00 hodin

**MÍSTO: Kutná Hora**

**CENA:** 2 700 Kč (obsahuje program víkendu, pití a malé občerstvení)

**REGISTRACE:** telefonicky na 735 047 894, emailem na [info@terapiekutnahora.cz](mailto:info@terapiekutnahora.cz)

**Rezervace termínu proběhne po uhrazení zálohy** ve výši 1 000 Kč na účet číslo 2101979552/2010. Do zprávy pro příjemce uveďte prosím vaše jméno. Záloha je vratná v případě, že akce bude zrušena/přeložena ze strany pořadatele.

