



## Online Tanfolyam- Kulcs önmagadhoz- technikák a pozitív önértékelés kialakításához

*A környezetünk csak egy tükör. Belső világunkat tükrözi vissza.*

Ha azt veszed észre, hogy

- nem becsülnék meg a munkahelyeden
- csúnyán beszél veled a párod
- állandóan túlterheled magadat
- sosem vagy elégedett, mert ha majd még sikeresebb, teherbíróbb, vékonyabb stb. leszel, akkor tudod majd elfogadni önmagadat  
... ez azt jelenti, hogy nagyon alacsony az önértékelésed és távol vagy attól, hogy igazi önszeretetet gyakorolj.

A 12 hét alatt leásunk a mélybe, a gyökerekhez, és a meditáció és a tudatosság segítségével feloldjuk a traumákat és megszüntetjük az önértékelést romboló programokat.

***Témáinkból:*** *asszertív kommunikáció, szeretetnyelvek, kötődési típusok, enneagramm, tibeti gyógyászat, belső gyermek, transzgenerációs minták stb.*

***A tanfolyam időtartama:***

***2023.01.18-2023.04.12. (12 alkalom) 19-21 óráig Hozzájárulás: 20 CHF/EUR alkalmanként, ismétlőknek 15 CHF/EUR alkalmanként***

*Később is be tudsz kapcsolódni, ha szeretnél, mivel minden alkalmunkról Zoom felvételt készül, ami visszahallgatható.*

**Bejelentkezés: Makai Emma (Whats App): +4177 528 20 69;**

