

Nikto za mňa nie je zodpovedný! ... ale potom: „Kto za to môže?“

Som človekom žijúcim v 21. storočí, čo znamená, že:

- *Mám málo času / nestíham!* – ... veľa povinností – rodina, deti, práca, záujmy...
- *Nie som šťastný! Som nešťastný! Trpím!* – ... hnevám sa, sťažujem, nesúhlasím, vadí mi...
- *Mám nedostatok / nemám čo potrebujem!* – ... prostriedkov, vôle, lásky, zdravia, vplyvu na situáciu...
- *Mám strach!* – ... zo zmeny, osamelosti, zodpovednosti, rozhodovania, že nie som dobrým rodičom, partnerom, že nedosiahnem úspech, nevyhrám konkurz, neurobím školu, nezískam postavenie, nezarobím dosť peňazí, nebudem mať dieťa, nevychovám ho dobre, ...)
- *Vyhorenie – stav, keď sa duša postaví egu na odpor!* – prejavy – apatia / nezáujem, neschopnosť urobiť ďalší krok, blokády, úzkosť až depresia...
- *Žijem vedomý život alebo žijem zlý sen?*

Môžem byť aj „Ja“ šťastný?

... dá sa to dosiahnuť! Rada Vám pomôžem pri nachádzaní a prekonávaní rôznych problémov, psychologických a emocionálnych ťažkostí, pri porozumení vnútorným konfliktom, pri rozpoznávaní osobnostných a vrodenných reakcií, myšlienkových procesov a to spôsobom, ktorý bude pre Vás prijateľný a pomôže Vám zvládnuť čo najlepšie Vašu životnú situáciu.

Človeku je prejavovaná ľudskosť vzácna v dnešnom svete techniky a automatiky. Napriek tomu verím, že existuje spôsob, ako aj v tomto náročnom čase načúvať ľudskej duši a pomôcť človeku nájsť rovnováhu a pokoj.

Terapeutické poradenstvo
individuálne, skupinové

Mgr. Eva Smutná
@: euka.smutna@gmail.com
☎: 0915 166 160
www.chcemrast.sk

