

Я ЖИВОЙ!

О ЧЕМ ПЛАЧУТ МУЖЧИНЫ?

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

“Слёзы - это естественная эмоция для человека. Это - не проявление слабости. Это наивысшее проявление честности и признака, что ты живой.”






ОТ СТРАХОВ И НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ К СОБСТВЕННОЙ СИЛЕ И УВЕРЕННОСТИ!

Стесняясь слез и скрывая свои чувства, за привычными для тебя защитами, которые не подводили тебя годами, возможно, ты вытесняешь важную и живую часть себя. Это может выражаться в отчаянии, бессилии, уязвимости, отсутствии сил и смыслов, напряжении, зависимом поведении, отсутствии близких отношений, саморазрушении, обесценивания происходящего, гнева и сильного раздражения.

Сегодня, когда от тебя все ждут проявления мужских качеств - быстроты реакций, адекватного принятия решения, способности быть героем, защищать, зарабатывать, понимать, утешать, успокаивать, ты можешь попасть в ловушку полного непонимания, что делать и как жить. И ты сам предъявляешь к себе высокие требования, не замечая напряжения. Или прокрастинируешь, не веря в свои силы.

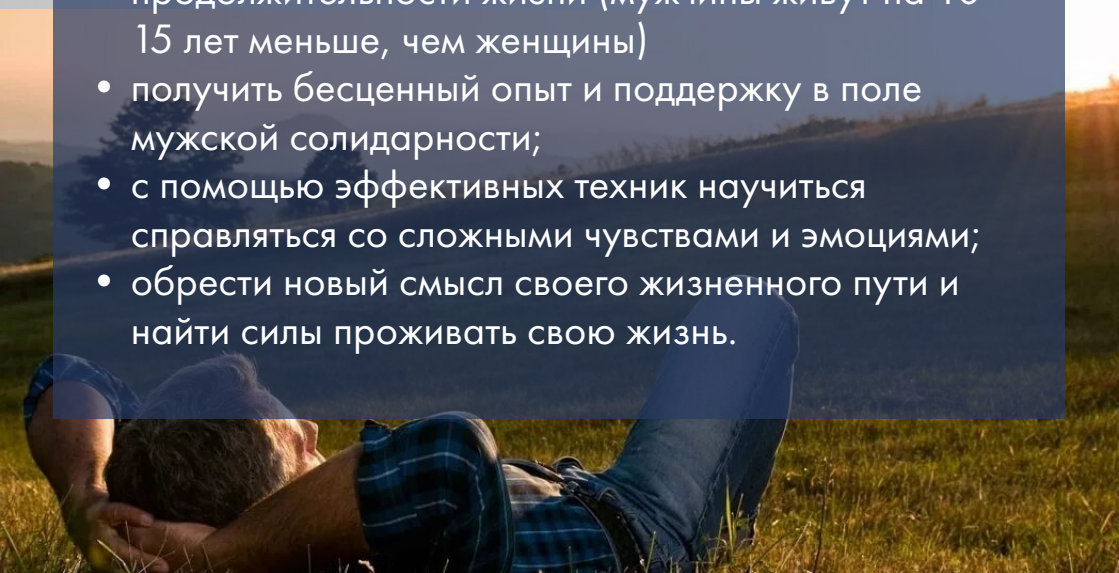
Наша терапевтическая группа создана для того, чтобы ты, в безопасной обстановке мог получить поддержку и знания - как в период турбулентности, неожиданных жизненных изменений (развод, потеря близкого человека, потеря статуса, денег, работы, встреча с войной, потеря смысла жизни) сохранить своё здоровье, ясный ум, найти новые смыслы и выстроить эффективные стратегии жизни для себя и своих близких.



Мы открыто заявляем, что формат работы группы как и ее название является новым шагом в терапевтической работе с мужчинами.

УЧАСТИЕ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЕ ПОМОЖЕТ ВАМ:

- лучше понять себя, свои внутренние процессы и переживания;
- снизить тревожное состояние и обрести чувство спокойствия и равновесия;
- пережив боль и разочарование, встретиться с радостью и свободой.
- справиться с чувством одиночества и вернуть удовольствие от жизни.
- признать и разрешить себе выражать свой гнев и направить эту энергию на достижение целей.
- снизить риски возникновения психосоматических заболеваний, и поменять статистику о продолжительности жизни (мужчины живут на 10-15 лет меньше, чем женщины)
- получить бесценный опыт и поддержку в поле мужской солидарности;
- с помощью эффективных техник научиться справляться со сложными чувствами и эмоциями;
- обрести новый смысл своего жизненного пути и найти силы проживать свою жизнь.



A photograph of three men embracing each other outdoors at sunset. The man on the left is wearing a plaid shirt. The man in the middle is wearing a plaid shirt and has a tattoo on his left arm. The man on the right is wearing a white shirt, a dark hat, and suspenders. The background is a bright, hazy sunset with trees.

ПРЕИМУЩЕСТВА НАШЕЙ ГРУППЫ:

- Возможность ощутить поддержку мужского дружеского плеча;
- Экологичные телесно-ориентированные поддержки для создания чувства безопасности;
- Возможность прикоснуться к самому ядру своей личности и соединиться с витальной жизненной энергией! Ответить на вопрос: Кто я? В чем мое истинное предназначение? В чем моя особая уникальность и сила?

ВЕДУЩИЕ ГРУППЫ:



**Хегай
Евгения**

перинатальный
психолог, телесный и
танцевальный терапевт
(стаж работы 23 года).

Сертифицированный специалист по биосинтезу (Швейцария. Международный институт Биосинтеза), специалист по бодинамическому анализу (Датский институт бодинамики). Действующий член ППЛ.

ВЕДУЩИЕ ГРУППЫ:

Дорофеева Олеся

клинический психолог,
телесный терапевт,
сертифицированный
специалист по Биосинтезу
(Международный институт
Биосинтеза, Швейцария),
сенсорный терапевт (опыт
работы 10 лет).
Действующий член ППЛ.



Терапевты с многолетним опытом и практикой
в работе с мужчинами на том этапе, где нужна
поддержка - напityвание, понимание,
благословение; безусловная вера в лучшие
мужские качества и способности.

Мы уверены, что мужчины могут двигаться к себе и своей истинной природе только при условии понимания и осознания своей уязвимости. Получая поддержку в терапевтической группе, мужчины в полной мере раскрывают свои сильные качества!

КОГДА?

21 и 22 января 2023 года

ГДЕ?

**БЦ «Лига наций»
ул. Суворова, 93**

СКОЛЬКО СТОИТ?

**8000р.
за два полных дня.**

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

тел.: +7 928 182 33 33, +7 918 514 33 83