

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ



Κάθε αλλαγή προϋποθέτει γνώση! Η αναγνώριση των αληθινών στοιχείων της προσωπικότητάς μας είναι το κλειδί για να γίνουμε περισσότερο ικανοποιημένοι τόσο όσο αναφορά στην καθημερινή μας ζωή όσο και στις σχέσεις μας με τους άλλους.

Πόσο καλά γνωρίζουμε τις ανάγκες μας, τις βαθύτερες επιθυμίες μας και τις αληθινές μας δυνατότητες;

Πόσα από αυτά που γνωρίζουμε για τον εαυτό μας είναι στην πραγματικότητα δικά μας;

Είμαστε αυτοί που νομίζουμε πως είμαστε ή απλά υιοθετήσαμε «πιστεύω» και στάσεις ζωής που στην ουσία ανήκουν σε άλλους;

Ποιος είναι, εν τέλει, ο αληθινός μας εαυτός;

Στόχος της συνάντησης είναι να μοιραστούμε συναισθήματα και σκέψεις και να μάθουμε τον τρόπο να αναγνωρίζουμε τα αληθινά μας κομμάτια μαθαίνοντας ταυτόχρονα να εκτιμούμε αυτό που πραγματικά είμαστε. Ας μη ξεχνάμε πως ανακαλύπτοντας στοιχεία του εαυτού μας ανοίγουμε αυτόματα τον δρόμο για να χτίσουμε καλύτερες σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους και να γίνουμε πιο δημιουργικοί και χαρούμενοι άνθρωποι.

Συντονισμός σεμιναρίου: Βίκυ Λυτζεράκου Ψυχολόγος – Οικογενειακή Θεραπεύτρια
Τηλ. 210 2838454 & 6970125855