



Psychoterapia grupowa

„W każdym z nas istnieje inny, którego nie znamy. Przemawia do nas poprzez sen i daje nam znać, że jesteśmy inni niż to, za co siebie uważamy”. Carl Gustav Jung

Jeśli:

- Masz trudność w nawiązywaniu i pogłębianiu relacji z ludźmi,
- Często czujesz się niezrozumiana/niezrozumiany, samotna/samotny,
- Cierpisz na bóle niewiadomego pochodzenia,
- Trudno rozpoznać Ci własne potrzeby i uczucia,
- Żyjesz z obniżonym nastrojem, trudno znaleźć Ci sens w życiu,
- Często dotyka Cię poczucie winy, nie potrafisz przeżywać przyjemności, unikasz zabawy,
- Potrzebujesz stale kontrolować - siebie i innych,
- Masz kłopot w odróżnieniu, co jest właściwe i naturalne,
- Masz wrażenie, że stale coś trudnego powtarza się w Twoim życiu i trudno z tego wyjść,
- Czujesz się gorsza/gorszy od innych, nie znasz swojej wartości

„Kto patrzy na zewnątrz, śni, kto patrzy do wewnątrz, budzi się” – Carl Jung

zapraszamy do grupy dla osób dorosłych w ujęciu psychodynamicznym, z elementami analizy marzeń sennych.

Grupa odbywać się będzie raz w tygodniu, we czwartki – 19:00 - 20:30 (1,5h), nabór do grupy poprzedza konsultacja z psychoterapeutą.

Miejsce spotkań: Opoka. Ośrodek psychoterapii, Plac Wolności 21, gabinet dolny.

Data rozpoczęcia: **20 marca 2025r.**

Wszelkie informacje pod numerem Ośrodka.