

PORADNIA STRESU PROKREACYJNEGO **NADZIEJA**

Jeśli doświadczasz stresu związanego z:

- problemami z zajściem w ciążę
- poronieniami
- byciem w ciąży wysokiego ryzyka

Poradnia Stresu Prokreacyjnego **NADZIEJA**

**ZAPRASZA NA
ZAJĘCIA GRUPOWE I INDYWIDUALNE
oparte na MBSR
(Redukcja Stresu oparta na Mindfulness)
uzupełnione o inne techniki psychoterapeutyczne.**

Otrzymasz profesjonalne wsparcie psychologiczne, nauczysz się jak panować i radzić sobie ze stresem, którego doświadczasz.

Skuteczność MBSR w zaburzeniach prokreacji wspomaga m.in.:

- obniżanie stanów lękowych i depresji,
- uwalnianie od negatywnych myśli,
- zwiększanie świadomości ciała uwalniając chroniczne napięcia.

Celem programu MBSR jest wykształcenie umiejętności dostrzegania i przyjmowania pojawiających się emocji, myśli, odczuć jako obiektów obserwacji. Dzięki temu uczestnik uczy się łagodzić objawy i skutki doświadczanego stresu co prowadzi do utrzymywania dobrego samopoczucia. Umiejętność samoobserwacji rozwija intuicję, kreatywność, akceptację siebie, a to pozytywnie wpływa na relacje z innymi ludźmi.

Zajęcia i konsultacje:
dr Aleksandra Dembińska

kontakt: ola@mindfulness-slask.pl