

*Cestou k sobe.cz*  
*dojdu k Tobě*

# STRACH V NAŠEM ŽIVOTĚ

aneb strach jako cesta k naší vnitřní síle

**Chrudim 17.09.2016, 09:00 – 18:00**

Strach prožíváme **všichni**. Rozdíl mezi námi je v tom, **jakým způsobem strach prožíváme**, jak na něj reagujeme. Zda se strachem

- bojujeme,
- děláme, že není,
- potlačujeme ho, nebo zda se s ním
- setkáváme „tváří v tvář“, přijímáme ho jako součást života.

Každý z těchto přístupů má **jiné důsledky**, důsledky má ale vždy.

Na semináři prozkoumáme okolnosti, za kterých strach vzniká a jak na nás působí, jak ovlivňuje naše vztahy a celý náš život. Podíváme se na **způsoby reagování** na strach, které jsou pro nás a pro naše vztahy nejpříznivější. Společně budeme zkoumat **přebírání destruktivních vzorců** z našich rodin a možnosti, jak tuto štafetu ukončit a **nepředávat ji našim dětem**.

Pracovat budeme také s metodou **systemických konstelací**, nejde však o klasický konstelační seminář. Více o semináři na **webu**.

Lektorem je brněnský **terapeut Mgr. Pavel Veselý**, který se dlouhodobě věnuje seberozvojovým seminářům a individuálním terapiím.



**Přihlašování:** [pavel@cestouksobe.cz](mailto:pavel@cestouksobe.cz)

**Kde:** Momo Chrudim, o.p.s., Palackého třída 200

**Cena:** 1 200,-Kč

