

Kobiece EKG: Emocje czyli kobieta i jej fochy

Kilkanaście pań uczestniczyło w pierwszym warsztacie z niezwykłą Marzeną Koptą.

Zastanawialiśmy się jaki sposób przeżywamy nasze emocje.

Czy ciągle się wszystkim przejmujemy i zamartwiamy?? Czy może złościmy się zbyt dużo i zbyt często?? A może mamy całe pokłady schowanego smutku, bo trzeba być silną i sobie poradzić???

Jak radzimy sobie ze swoimi emocjami??

Czy tłumimy je, czy wyrażamy otwarcie?

Czy boimy się wyrażać, to, co naprawdę czuje nasze serce??

Czy dajemy się emocjami ponieść, porwać i zalać???

I o co chodzi z kobiecym fochem

Porozmawialiśmy o emocjach i to był pierwszy z trzech warsztatów dla kobiet. Zapraszamy na kolejne 27 marca i 3 kwietnia, Są jeszcze wolne miejsca. Zapisy: 32 438 04 81 lub 32 438 04 11