



У вас всё в порядке?

Именно у ВАС, а не у вашего образа в глазах других, не у той маски, которую вы надеваете в обществе, не у того человека, каким вы хотели бы быть?

И даже если вы сразу ответили «да», **подумайте:**

— Вы всегда по-настоящему честны с собой и окружающими или иногда проще притвориться, сыграть роль, чтобы не обмануть чьих-то ожиданий?

— Вы всегда верите в себя и свои силы или сравниваете себя с другими, боретесь с неуверенностью и недовольством собой?

— Вы свободны, счастливы, гармоничны в отношениях или живете в надежде, что все вот-вот само собой изменится к лучшему?

— Вы умеете разговаривать с близкими или часто безуспешно ждете, что они поймут вас без слов, хотя сами порой не понимаете?

— Вы радуетесь каждому дню и каждому мгновению своей жизни или считаете, что хорошо там, где нас нет?

— Вы легко расстаетесь с прошлым или несете с собой балласт в виде старых обид, нерешенных конфликтов, привязанностей к ненужным вещам, зависимости от изживших себя отношений?

— Вы сами устанавливаете свои правила и живете по ним, осознавая мотивы своих поступков или вами движут шаблоны и привычки, приобретенные еще в детстве?

А теперь попробуйте еще раз ответить: **всё ли в порядке в ваших отношениях с обществом, с близкими и с самими собой?**

**На семинаре мы поймем:**

— как снять маску, не бояться быть настоящим, как принимать и любить себя;  
— как услышать и понять близких людей и быть услышанным и понятым ими;  
— как осознать и сформулировать свои мысли и чувства по отношению к окружающим, выстроить гармоничные отношения, не ожидая, что кто-то сделает это за вас;

— как расстаться с прошлым без сожалений, получить свободу и стимул для движения к новому;

— как научиться быть здесь и сейчас — в настоящем времени, проживая каждый день с радостью;

— как жить осознанно, избавиться от шаблонного поведения, установить свои правила и пройти по своему собственному пути.

**Семинар «Осознанные отношения»** решит именно ваши проблемы — не вашей маски и не вашего образа. Вам не обязательно рассказывать психологу о своих страхах и

тревогах — вы сами заглянете внутрь себя, сами сможете найти точки роста и направления движения.

В течение 7 часов мы будем решать проблемные вопросы (в группе и учиться делать это самостоятельно), выполнять упражнения и медитации (индивидуально и парные), учиться быть более внимательными к себе, в перерывах пить чай и общаться в неформальной обстановке.

**Напишите на** (электронный адрес) **или позвоните по** (телефон) для того, чтобы задать вопросы о семинаре и принять в нем участие.

Лучшее место и время для изменений к лучшему — здесь и сейчас.

---

Опубликовано:

[http://www.mirvsebe.ru/component/option,com\\_quickfaq/Itemid,35/cid,2/id,8/view,items/](http://www.mirvsebe.ru/component/option,com_quickfaq/Itemid,35/cid,2/id,8/view,items/)

Вопросы и заказы присылайте на [hello@azcontent.ru](mailto:hello@azcontent.ru)