



K O  
L O  
R Y

# PSYCHOTERAPIA W NURCIE GESTALT I POZNAWCZO - BEHAWIORALNYM

*„W życiu nie chodzi o to, by przeczekać burzę, a o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu”*

Zdarzają się takie sytuacje w życiu każdego człowieka, kiedy dotychczasowe sposoby radzenia sobie zawodzą. Psychoterapia może okazać się wtedy nieocenioną pomocą.

W naszym Gabinecie możecie Państwo skorzystać z psychoterapii w nurcie Gestalt oraz w nurcie poznawczo – behawioralnym. Ich odmiennosc pozwoli Wam wybrać ten, który lepiej odpowie Waszym potrzebom.



# PSYCHOTERAPIA GESTALT



K O  
L O  
R Y

Terapia Gestalt oparta jest na tzw. dialogu egzystencjalnym między klientem a terapeutą. Istotną jej składową jest jakość i неповtarzalność relacji jaka między nimi powstaje. To właśnie relacja terapeutyczna jest w tym nurcie najważniejszym narzędziem.

Każdy człowiek ma w sobie potencjał do rozwoju i czerpania radości z życia o ile jest świadomy siebie. Cierpienie powstaje wówczas, gdy nie jesteśmy świadomi swoich potrzeb, emocji i pragnień. W myśl tego założenia istotą psychoterapii Gestalt jest budowanie świadomości siebie w kontakcie ze sobą i światem. Świadomość i samoakceptacja, wpływa na podejmowane decyzje i umożliwia życie w pełni.

# DEKALOG GESTALT

1. *Żyj teraz – zwracaj uwagę bardziej na teraźniejszość, niż przeszłość i przyszłość.*
2. *Żyj tutaj – zajmij się tym, co jest obecne, a nie tym, czego nie ma.*
3. *Doświadczaj siebie i akceptuj siebie takiego, jakim jesteś.*
4. *Przestań niepotrzebnie myśleć – zamiast tego patrz i smakuj, postrzegaj środowisko takim, jakie ono jest i z takim nawiązuj kontakt.*
5. *Wyrażaj siebie – nie manipuluj, nie tłumacz, nie uzasadniaj, nie osądzaj.*
6. *Poddawaj się przeżywaniu nieprzyjemności i bólu, tak jak poddajesz się przeżywaniu przyjemności. Nie ograniczaj swojej świadomości.*
7. *Nie akceptuj żadnego “powinieneś” z wyjątkiem tego, co naprawdę twoje.*
8. *Weź pełną odpowiedzialność za swoje czyny, uczucia i myśli.*
9. *Bądź sobą i pozwól być sobą innym.*
10. *Otwórz się na zmianę i rozwój – zachowaj gotowość do eksperymentowania, by napotkać nowe sytuacje.*





# PSYCHOTERAPIA GESTALT



K O  
L O  
R Y

Jeśli...

- Relacje z ludźmi sprawiają Ci trudność
- Doświadczasz kryzysu w związku/pracy/szkole
- Przeżywasz trudności wychowawcze
- Odczuwasz przemęczenie i obniżony nastrój
- Masz poczucie, że wszystko wymyka Ci się spod kontroli,
- Chcesz wzmocnić poczucie własnej wartości
- Potrzebujesz zmiany

... PSYCHOTERAPIA GESTALT JEST DLA CIEBIE

Psychoterapia Gestalt dedykowana jest młodzieży i osobom dorosłym. Prowadzi ją Joanna Kwiatkowska – Łukaszek w przestrzeni online (przez komunikator Skype) i w Gabinetzie Psychologicznym w Połańcu. Pojedyncza sesja trwa 50 minut i kosztuje 110 złotych. Tel. Kontaktowy: 784 095 344



# PSYCHOTERAPIA POZNAWCZO- BEHAWIORALNA



Psychoterapia poznawczo-behawioralna jest skuteczną, zweryfikowaną empirycznie metodą wykorzystywaną w leczeniu licznych zaburzeń, m.in. depresyjnych, lękowych, związanych ze stresem czy stratą bliskiej osoby. Psychoterapię poznawczo-behawioralną stosuje się również przy rozwiązywaniu różnego rodzaju problemów emocjonalnych, problemów wychowawczych czy problemów dnia codziennego. Metodę tę polecamy także osobom chcących lepiej poznać samego siebie i rozwinąć swój potencjał.



# PSYCHOTERAPIA POZNAWCZO- BEHAWIORALNA

Jeśli...

- odczuwasz lęk czy przygnębienie, z którym nie możesz sobie już sam poradzić,
- masz problemy z dzieckiem, partnerem,
- podejmujesz obecnie ważne życiowe decyzje lub chciałbyś coś zmienić w swoim życiu

... PSYCHOTERAPIA POZNAWCZO - BEHAWIORALNA JEST DLA CIEBIE

Spotkania trwają ok. 50 minut i są prowadzone przez Beatę Machowską-

Chuchałę w Gabinie Psychologicznym w Połańcu.

Cena: 100 złotych. Tel. Kontaktowy: 796 988 123