



Testi-lelki állapotunk megóvása érdekében egyre nagyobb szerepet kap sokunk életében az önismeret, és ezáltal az igény, hogy felfedezzünk egy boldogabb élethez vezető utat.

A döntés sokszor nehezen születik meg, hogy valóban a változás útjára szeretnénk lépni. Mivel ez a folyamat a komfortzónánkból való kimozdulást is jelenti, sokszor félelmetesnek tűnik és kérdéseket vet fel. Mi történik a megszokott életünkkel? Milyen következményei lesznek az átalakulásnak? Pedig az igazság, hogy a változtatás képessége csodálatos eredményeket, stresszmentes életet és egyensúlyt teremt bennünk.

Mindennapi létünk nehézségei

Amikor életünkben felborul a balansz, az jellemzően három területre összpontosul.

-

Az egészség megbillen, amikor a lelki egyensúly nincs jelen. Testünk elfárad, megbetegszik, és azt üzeni nekünk, szüntessük meg a kiváltó okokat.

-

Magánéleti blokkok alakulhatnak ki, mikor emberi kapcsolatainkban törés következik be, mely oldás nélkül a társas viszonyok állandósult problémáihoz vezetnek.

-

A hivatás, karrier témakörében jelentkező gondok is erőteljes feszültséget képesek okozni. A megfelelési kényszer és a fennálló stressz pedig teljesen elgyengíthet minket, leszívhatja energiáinkat.

Önfejlesztési lehetőségek

Sorsunk hatékony kezeléséhez elengedhetetlen, hogy ismerjük önmagunkat. Ehhez számos módszer, technika áll már rendelkezésre, melyek segítenek egy megújult valóságot teremteni magunknak a problémák rejtett okainak felderítésével és megszüntetésével. Ilyen a kapcsolatteremtő gyógyítás módszere, ha valaki egy élményt keres, mellyel közelebb kerülhet önmagához. A csodás coaching terápiák nézőpontot segítenek váltani, ezzel világítva rá a megoldásokra.

Egyedülálló eredményekkel bíró az [Önismeret Képzési Program Kiss Henriettnél](#), mely egy egészen különleges és személyre szabott szolgáltatási csomag. Akik elkötelezettek abban, hogy rálépjenek az élethelyzetük megváltozásához vezető útra, mindezt kitartással és egy belülről fakadó intenzív igénnyel teszik, azoknak garantálttá válik az önismereti munka áldásos hatása. Az eredményt segíti a program rendkívül átfogó jellege, hisz személyes és online konzultációt is magában rejt, ráadásul a résztvevő egy rászabott önfejlesztési lehetőséget kap általa.

Az önismeret felé vezető út

A önfejlesztés ösvényének megvan az az áldásos hatása, hogy a változások automatikusan indulnak be, a blokkok oldódnak, szabaddá és kiegyensúlyozottá válunk. Azonban ez egyfelől komoly munka, másfelől sokszor pont, hogy a változástól való félelemmel gördítünk önmagunk elé akadályt. Azonban ha sikerül meglátnunk, hogy a helyes önértékelés életünk csodálatos fejlődését hozza el, könnyebb elhatározni magunkat, hogy a boldogabb élet esélyét válasszuk, ahol lehetőségünk lesz stabil értékű kapcsolatokat teremteni, vagy akár a nehézségek mellett is harmonikusan élni./X/