



Program Okrevanja

Program Okrevanja za žrtve narcisistične zlorabe:

Program Okrevanja je nastal za to, da žrtvam narcisistične zlorabe omogočim hitro in učinkovito okrevanje. Potek in metode so bile skrbno izbrane na podlagi mojih osebnih izkušenj, akademskega raziskovalnega dela in izkušenj pri delu s klienti.

Na voljo so trije različni programi:



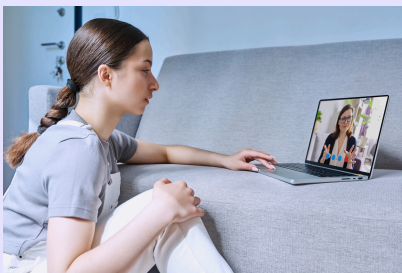
Hitro okrevanje in samozavest

- Trajanje: 3 mesece oz. 14 seans (z možnostjo podaljšanja).
- Primeren za: tiste, ki so doživeli krajšo, a intenzivno izkušnjo narcisistične zlorabe
- Osnovni cilji: hitro spet najti sebe, ponovno zgraditi samozavest in začeti proces okrevanja
- Cena: 700 EUR (10% popust v treh obrokih)



Celovito okrevanje in rast

- Trajanje: šest mesecev oz. 24 seans (z možnostjo podaljšanja).
- Primeren za: tiste, ki so bili dlje časa ujeti v bližnjem odnos z narcisom in potrebujejo celotvito obravnavo.
- Osnovni cilji: globoka transformacija in okrevanje.
- Cena: 1.400 (10% popust na plačilo v treh obrokih)



Individualno okrevanje in podpora

- Trajanje: nedoločeno
- Primeren za: vse, ki se soočate s težkimi življenjskimi preizkušnjami, povezanimi z narcisističnimi odnosi in potrebujete vodenje in svetovanje.
- Osnovni cilji: umiritev življenja, okrevanje, razreševanje odnosov.
- Cena: 50 EUR/seanso.

Tekom programa se bomo **učili o narcisizmu**, prepoznavali narcisistične vzorce v vašem odnosu, uporabljali **kognitivno-vedenjske psihoterapevtske (CBT) tehnike** za učenje postavljanja mej, dvigovanja samozavesti in preusmerjanje negativnih miselnih vzorcev, ter **“life coaching” in NLP tehnike** za doseganje zastavljenih ciljev.

Poleg seans 1:1 bodo klientom na voljo tudi **brezplačni dodatni viri, kot so video vodiči o sprostitevnih tehnikah in tehnikah postavljanja mej ter pdf dokumenti za lažje okrevanje**. Ti viri so zasnovani, da vas podpirajo tudi med seansami.

V nasprotju s konvencionalno psihoterapijo, ki pogosto raziskuje preteklost, da bi razumela in obravnavala trenutne težave, Program Okrevanja daje prednost **trenutnim in prihodnjim ciljem, strategijam in rešitvam**. Gre za proces, ki spodbuja osebno rast, samozavedanje in izboljšanje kakovosti življenja tako kratkoročno, kakor tudi dolgoročno.

Kaj so CBT tehnike?

CBT (kognitivno-vedenjska terapija) Tehnike CBT (kognitivno-vedenjske terapije) vam pomagajo prepoznati in spremeniti negativne miselne vzorce, kar vodi do **boljšega čustvenega počutja** in skozi konstruktivnejša vedenja do **boljše kvalitete življenja**. Skozi ta proces pridobite večjo samozavest, izboljšate svoje sposobnosti reševanja problemov ter razvijete bolj pozitivne in realistične poglede na dogajanje. To pomeni, da **začnete usmerjati življenje na svojo pot in spišete scenarij za svoj film, ki ne temelji na vcepljenih idejah in prepričanjih, temveč vaših željah, strasteh in potrebah**.

Pogosto uporabljene KVT tehnike vključujejo:

1. **Prepoznavanje in spreminjanje negativnih prepričanj (Identifying and Changing Negative Beliefs)**

Ta tehnika vključuje prepoznavanje in izzivanje škodljivih prepričanj, ki vplivajo na posameznikovo samozavest in dobrobit. Pomaga pri razumevanju, kako negativna prepričanja o sebi vplivajo na čustva in vedenje, ter pri razvijanju bolj pozitivnih in realističnih prepričanj.

2. **Kognitivno prestrukturiranje (Cognitive Restructuring)**

Kognitivno prestrukturiranje je proces, ki vključuje spremembo negativnih miselnih vzorcev v bolj konstruktivne. S pomočjo te tehnike lahko posamezniki naučijo, kako spremeniti svoja negativna prepričanja in misli ter tako izboljšati svoje čustveno stanje in vedenje.

3. **Vedenjske naloge (Behavioral Assignments)**

Ta tehnika vključuje naloge in aktivnosti, ki jih posamezniki izvajajo z namenom spreminjanja vedenjskih vzorcev. Pri žrtvah narcisistične zlorabe lahko vedenjske naloge vključujejo aktivnosti za izboljšanje samozavesti, komunikacijskih veščin in obvladovanje stresa.

4. **Vedenjska aktivacija (Behavioral Activation)**

Vedenjska aktivacija je tehnika, ki spodbuja posameznike, da se vključijo v pozitivne in smiselne dejavnosti, kar prispeva k izboljšanju razpoloženja in zmanjšanju simptomov depresije. Pri žrtvah narcisistične zlorabe lahko to vključuje aktivnosti, ki povečujejo občutek dosežka in zadovoljstva.

Kaj so coaching tehnike?

Coaching tehnike so različne metode in orodja, ki jih coachi (trenerji) uporabljajo, da vam pomagamo doseči vaše cilje, izboljšamo vaše življenje in

spopadanje z izzivi. Tukaj je nekaj pogosto uporabljenih coaching tehnik:

- **NLP (Neuro-Linguistic Programming):**

NLP je terapevtska metoda, ki raziskuje, kako naši mentalni procesi, jezik in vedenje vplivajo drug na drugega. Uporablja tehnike za prepoznavanje in spremembo omejujočih prepričanj ter za izboljšanje komunikacije. NLP vam pomaga razumeti in spremeniti negativne miselne vzorce ter razviti bolj pozitivne in konstruktivne strategije za obvladovanje čustev in vedenja.

Pogosto uporabljene NLP tehnike vključujejo:

1. **Preokvirjanje (Reframing)**

Ta tehnika vključuje spreminjanje načina, kako posameznik dojema določene situacije ali izkušnje. Pri žrtvah narcisistične zlorabe lahko reframing pomaga pri preusmerjanju pozornosti z negativnih ali samodestruktivnih prepričanj na bolj pozitivne in podperne misli.

2. **Zaklepanje (Anchoring)**

Anchoring omogoča posameznikom, da povežejo določena čustva ali misli z določenimi fizičnimi dejanji ali situacijami. Žrtvam narcisistične zlorabe lahko pomagamo ustvariti pozitivne "ankerje", ki jih bodo spomnili na moč in samozavest v trenutkih stresa ali čustvene zmede.

3. **Vzorec Swish (Swish Pattern)**

Ta tehnika je koristna za spremembo negativnih miselnih vzorcev. S pomočjo vzorca Swish lahko posamezniki prepoznajo in nadomestijo škodljive misli z bolj konstruktivnimi in pozitivnimi.

4. **Meta Model (Meta Model)**

Meta Model je tehnika, ki pomaga pri razkrivanju in razumevanju omejevalnih prepričanj. S postavljanjem natančnih vprašanj in raziskovanjem podrobnosti komunikacije lahko posameznikom pomagamo bolje razumeti in premagati omejujoča prepričanja.

5. **Terapija časovne linije (Timeline Therapy)**

Ta tehnika vključuje delo z osebnimi spomini in dogodki, da bi se spremenil način, kako posameznik doživlja preteklost in prihodnost. Pomaga pri predelavi travmatičnih izkušenj in ustvarjanju bolj pozitivne prihodnosti.

6. **Integracija delov (Parts Integration)**

Tehnika, ki se uporablja za usklajevanje različnih delov osebnosti, ki se lahko borijo med seboj zaradi notranjih konfliktov. Pomaga pri usklajevanju notranjih konfliktov in prepričanj, kar prispeva k večjemu občutku notranje skladnosti in samozavesti.

7. **Vizualno-kinestetična disociacija (Visual-Kinesthetic Dissociation)**

Tehnika se uporablja za zmanjšanje intenzivnosti čustvenih odzivov na travmatične spomine, kar zmanjša čustveno obremenitev in omogoča lažje obvladovanje in predelavo čustvenih odzivov.

- **Postavljanje pravih ciljev (SMART in KAIZEN)**

SMART in KAIZEN sta pristopa k postavljanju ciljev, ki zagotavljata, da ti ne ostanejo le mrtva črka na papirju. Z dobrim poznavanjem trikov v usmerjanju vašega vedenja poskrbim za to, da povečamo vašo motiviranost in sposobnost za uresničitev svoje zgodbe.

Kaj so tehnike sproščanja?

Tehnike sproščanja so metode, ki pomagajo zmanjšati stres, napetost in izboljšati duševno ter telesno počutje. Namenjene so umiritvi uma, sprostitvi telesa in lažšanju stresa, ki se pogosto nabira zaradi vsakodnevnih obremenitev. Te tehnike so lahko izjemno koristne za obvladovanje anksioznosti, izboljšanje spanja in splošno krepitev notranjega miru.

Nekaj priljubljenih tehnik sproščanja vključuje:

1. **Globoko dihanje** – osredotočeno in zavestno dihanje pomaga sprostiti mišice in umiriti misli. Globoko dihanje povečuje dotok kisika v telo in zmanjšuje napetost.
2. **Progresivna mišična sprostitvev (PMR)** – ta tehnika vključuje postopno zategovanje in sproščanje mišičnih skupin, kar pomaga zmanjšati telesno napetost in povečati zavedanje lastnega telesa.
3. **Meditacija** – vključuje osredotočanje na dihanje, miselne slike ali zvoke, da se umiri um. Redna meditacija pomaga pri obvladovanju stresa in povečuje zavedanje trenutnega trenutka.
4. **Vizualizacija** – tehnika, pri kateri si predstavljate sproščujoče okolje ali situacije, kar pomaga umiriti um in telo.
5. **Čuječnost (mindfulness)** – je praksa zavestnega prisotnega zavedanja trenutka brez presojanja. Poudarja osredotočanje na tukaj in zdaj, kar pomaga zmanjšati stres in povečati notranji mir. Vključuje lahko čuječe dihanje, čuječo hojo ali zavestno izvajanje vsakdanjih opravil.
6. **Avtojeni trening** – tehnika, pri kateri s ponavljanjem sugestij, kot so "moje roke so težke in tople," pomagamo telesu doseči globoko sprostitvev.

Te tehnike vam omogočajo, da se bolje spopadate s stresnimi situacijami in ustvarite prostor za več notranjega miru ter ravnovesja v vsakdanjem življenju.

Kaj so somatske tehnike?

Somatske tehnike so zasnovane za pomoč pri povezovanju telesnih občutkov z vašimi čustvenimi izkušnjami. Te tehnike vam lahko pomagajo pri boljšem obvladovanju stresa, povečanju telesne sprostitve in izboljšanju vašega čustvenega počutja. Tukaj je nekaj ključnih somatskih tehnik, ki jih uporabljamo:

1. Telesna zavednost (Body Awareness):

Pomagamo vam, da se bolj povežete s svojimi telesnimi občutki in naučite, kako telesni signali vplivajo na vaše čustveno stanje. S tem pristopom lahko bolje prepoznate in razumete, kako se vaša čustva manifestirajo fizično ter kako lahko to vpliva na vaše splošno počutje.

2. Dihalne tehnike (Breathing Techniques):

Uporabljamo različne dihalne vaje za zmanjšanje stresa in izboljšanje telesne sprostitve. Te tehnike vam lahko pomagajo pri obvladovanju tesnobe in napetosti ter povečajo vašo sposobnost za sprostitvev in osredotočanje.

3. Sprostitvene tehnike (Relaxation Techniques):

Vključujemo metode, kot so progresivna mišična sprostitvev in vodene vizualizacije, ki pomagajo pri zmanjšanju telesne napetosti in čustvenega stresa. Te tehnike so zasnovane tako, da vam omogočijo boljše obvladovanje stresa in povečanje notranje mirnosti.

4. Čustvena obdelava preko telesnih občutkov (Emotional Processing through Body Sensations):

Raziskujemo, kako telesni občutki povezani z določenimi čustvi vplivajo na vaše splošno počutje. Ta tehnika vam pomaga prepoznati in obdelati čustva, ki so povezana z vašimi telesnimi občutki.

5. Vizualizacija (Visualization):

Uporabljamo tehnike vizualizacije, da vam pomagamo ustvariti in ohraniti pozitivne slike in občutke. To vam lahko pomaga pri razvijanju notranje moči in samozavesti ter pri premagovanju negativnih misli.

Komu je Program Okrevanja namenjen?

Program je zasnovan za vse, ki ste zašli v toksične narcisistične odnose - bodisi **partnerske, družinske ali službene**.

Če se počutite ujeti v tem odnosu, vas opolnomočim za sprejetje novih odločitev, vodim do zmanjšanja strahov ter utišanja negativnih notranjih glasov in omejujočih prepričanj. Seveda pa je 3-mesečni program premalo intenziven za tiste z bližnjimi narcisističnimi odnosi. Zato sem posebej za te primere razvila še

6-mesečni program, ki sem ga nadgradila z več terapevtskimi tehnikami za samospoznavanje, krepitev samozavesti in povrnitve lastne identitete.

Najlažje (in za vas brez dvoma najboljše) bi bilo reči, da je odnos z narcisom potrebno končati. Pa to ni vedno tako preprosto, saj je povezano z različnimi vidiki vašega življenja - otroki, finančno situacijo...

Zato program vsebuje tudi **razvijanje veščin za življenje v narcisističnem odnosu**, okrepitev vaših meja, občutka lastne vrednosti in samozavesti ter vas uči kako ohranjati svoje duševno zdravje znotraj odnosa.

Navodila za uspešno delo

Moram razložiti tudi nekaj navodil, da bo najino delo uspešno. Prosim, da se teh poskusite držati, saj so pomembna za dobro delo in potrebno kontinuiteto.

Na začetku se bomo pogovorili o vaših ciljih in pričakovanjih, zato vas že tukaj spodbujamo k razmišljanju o svojih ciljih, strasteh, vrednotah.

To je pomembno tudi čisto praktično; življenjske spremembe ne morejo uspeti, če so le produkt volje. Volja ima slabe dneve, volja je utrujena, volja ima kopico notranjih strahov in glasov. Pomembno je, da črpate iz svojih resničnih strasti in prepričanj, ker le tako lahko zares uspete narediti spremembo.

Priotizirajte dogovorjene seanse. Odločili ste se za vlaganje vase in svojo prohodnost. Pred vsako seanso si vzemite čas, da na kratko pregledate, na čem sva delala/i do zdaj. Poskrbite, da so koraki ali naloge, ki ste jih sprejeli, opravljeni po najboljših močeh.

Če na seanso ne pridete točno, bo ta za vas toliko krajša. Zato se zaradi sebe potrudite, da izkoristite ves čas, ki ga imamo na voljo. Če imate s tem težave, vas bom podpirala pri premaganju le-teh, vendar moram zaračunati polno ceno ure.

K seansam prihajajte odprtega duha. Bodite pripravljeni spremeniti svoja prepričanja in vzorce, če so vas ti pripeljali, ali vas zadržujejo v toksičnem odnosu.

Sproti mi podajajte povratne informacije o vaši izkušnji Programa Okrevanja – kaj za vas deluje in kaj ne. Tekom programa okrevanja bom spodbujala kolikor je mogoče odprto in iskreno komunikacijo.

Skupaj bomo razpravljali o vašem napredku, izzivih in morebitnih prilagoditvah pristopa. Ne skrbite, da bi prizadeli moja čustva. Takšno delo sem si sama izbrala in v njem uživam.

Tukaj sem zato, da vas podprem, ne sodim ali vam vsiljujem svoje rešitve. Vsi, posebej tisti, ki smo globoko ranjeni, vemo, kako znajo te rane vplivati na naše notranje šibkosti. Zato vas popolnoma podpiram in sprejemam.

Poskusite se sprostiti in biti iskreni. Ne samo, da smo vsi samo ljudje, celo dokazano je, da travma lahko spodbudi vedenje, ki nam ni v ponos.

Če se med seansami zgodi kaj zares posebnega, mi lahko napišete mail.

Obljubljam, da ga bom - vsaj naslednji dan - videla, pozorno prebrala in odgovorila.

Prilagodite svoj urnik tako, da spoštujete naš dogovorjen čas. Če morate termin prestaviti, vas prosim, da me obvestite vsaj **24 ur vnaprej ali čim prej, ko je mogoče.** Zamujenih terminov ne bom prestavljala. Izjema so le izredne situacije.

Glavna vsebina programa

6 MESECEV: Celovito okrevanje in rast

NAMEN: Okrevanje po dolgotrajnih in globokih narcisističnih odnosih

Faza programa	Kaj bo tukaj v ospredju?	Zakaj je to pomembno?	Kako boste to izkoristili?
Razumevanje in ozaveščanje	<ul style="list-style-type: none">● Razumevanje narcisizma.● Vaša zgodba in izkušnje.● Prepoznavanje vzorcev.● Postavljanje mej.	<ul style="list-style-type: none">● Utišanje občutka krivde.● Vzpostavljanje sočutja do sebe.● Premagovanje občutka sramu.● Krepitev občutka lastne vrednosti.	<ul style="list-style-type: none">● Postavitev temeljev za okrevanje.● Zaščita pred ponovnimi toksičnimi odnosi.● Krepitev samozavesti in samospoštovanja.
Postavitev ciljev in načrta za okrevanje	<ul style="list-style-type: none">● SMART cilji za življenjske dosežke● KAIZEN metoda za čustveno in vedenjsko transformacijo● Usmerjenost v rast (angl. growth mindset)	<ul style="list-style-type: none">● Krepitev samospoštovanja in zaupanja v lastne zmožnosti.● Osebnostna rast.● Samoaktualizacija.	<ul style="list-style-type: none">● Krepitev samozavesti in samospoštovanja.● Krepitev ambicioznosti in motivacije.● Za ponovno odkrivanje samega sebe.● Izboljšanje občutka sreče.
Izgradnja notranjih virov	<ul style="list-style-type: none">● Dihalne tehnike, čuječnost, sproščanje napetosti.● Prepoznavanje in spreminjanje negativnih misli in prepričanj.● Uvod v postavljanje zdravih mej.	<ul style="list-style-type: none">● Za razumevanje vpliva zlorabe na vaše življenje.● Za poglobljeno osebno refleksijo.● Za raziskovanje lastnih potreb in želja.● Za zdrav odnos do samega sebe.	<ul style="list-style-type: none">● Za oprostitev samemu sebi.● Za razumevanje čustvenih, mentalnih in fizičnih posledic zlorabe.● Za krepitev samozavesti.● Za opolnomočenje na poti k uresničitvi vaših ciljev.
Vzpostavljanje zdravega odnosa s seboj	<ul style="list-style-type: none">● Somatska terapija, čuječnost.● Preoblikovanje negativnih prepričanj o sebi.● Prepoznavanje in utišanje negativnih glasov.	<ul style="list-style-type: none">● Za celostno obravnavo posledic narcisistične zlorabe.● Za krepitev občutka lastne vrednosti.● Za krepitev sposobnosti postavljanja zdravih mej.	<ul style="list-style-type: none">● Za krepitev samozavesti in zaupanja v lastne sposobnosti.● Za globoko okrevanje in transformacijo.● Za vzpostavljanje zdravih odnosov.● Za doseganje življenjskih ciljev.

Reguacija čustvenih odzivov in impulzivnosti	<ul style="list-style-type: none"> ● Čuječnost, dihalne vaje. ● Vizualizacija in utišanje negativnih glasov. ● Razumevanje in obvladovanje posledic travme. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za nadzor nad čustvenimi reakcijami. ● Za obvladovanje občutkov sramu in krivde. ● Za prepoznavanje globjih duševnih težav. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za izboljšanje vaših odnosov in kvalitete življenja. ● Za dvigovanje samozavesti. ● Za nudenje ustrezne oblike strokovne pomoči.
Priprava in dokončno končanje odnosa	<ul style="list-style-type: none"> ● Priprava jasnega načrta in izvajanje. ● Priprava na možne reakcije narcisa po končanju odnosa. ● Čustvena priprava na končanje odnosa in obvladovanje strahu pred zapuščenostjo. ● Podpora, svetovanje in psihoedukacija. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za dokončno končanje narcisističnega odnosa. ● Za predvidevanje, pripravo in obvladovanje verjetnih odzivov narcisa. ● Za obvladovanje lastne ambivalence in pomislekov. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za izhod iz odnosa. ● Za soočanje s čustvenimi posledicami prekinitve odnosa. ● Za vztrajanje pri svojem cilju.
Razvijanje novih (starih) veščin in osebna rast	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificiranje in načrt za doseganje življenjskih ciljev (SMART). ● Krepitev zdravih odnosov. ● Uveljavljanje rutine in izogibanje dramati. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za osebno rast. ● Za krepitev sposobnosti postavljanja zdravih mej. ● Za izboljšanje kakovosti življenja. ● Za dolgoročne spremembe. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za občutek miru in sreče v življenju. ● Za kreiranje svoje zgodbe.
Podporne mreže in zaključek	<ul style="list-style-type: none"> ● O pomenu izgradnje podporne mreže. ● Kako poiskati primerno strokovno pomoč. ● Pregled doseženih sprememb. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za povezovanje z zaupanja vrednimi osebami. ● Za ozaveščanje doseženih sprememb in krepitev usmerjenosti v rast. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za izboljšanje kvalitete življenja. ● Za soočanje z novimi življenjskimi izzivi. ● Za utrjevanje samozavesti. ● Za zaključek okrevanja.

Program je prilagodljiv glede na vaše individualne želje in potrebe, ternapredek, ter se izvaja pod vodstvom strokovnjaka za delo z žrtvami narcisistične zlorabe.

3 MESECE: Hitro okrevanje in samozavest

NAMEN: Okrevanje po kratkotrajnih in profesionalnih narcisističnih odnosih

Tematika	Kaj bo tukaj v ospredju?	Zakaj je to pomembno?	Kako boste to izkoristili?
Razumevanje in ozaveščanje	<ul style="list-style-type: none">● Razumevanje narcisizma.● Vaša zgodba in izkušnje.● Prepoznavanje vzorcev.● Postavljanje mej.	<ul style="list-style-type: none">● Utišanje občutka krivde.● Vzpostavljanje sočutja do sebe.● Premagovanje občutka sramu.● Krepitev občutka lastne vrednosti.	<ul style="list-style-type: none">● Postavitev temeljev za okrevanje.● Zaščita pred ponovnimi toksičnimi odnosi.● Krepitev samozavesti in samospoštovanja.
Postavitev ciljev in načrta za okrevanje	<ul style="list-style-type: none">● SMART cilji za življenjske dosežke● KAIZEN metoda za čustveno in vedenjsko transformacijo● Usmerjenost v rast (angl. growth mindset)	<ul style="list-style-type: none">● Krepitev samospoštovanja in zaupanja v lastne zmožnosti.● Osebnostna rast.● Samoaktualizacija.	<ul style="list-style-type: none">● Krepitev samozavesti in samospoštovanja.● Krepitev ambicioznosti in motivacije.● Za ponovno odkrivanje samega sebe.● Izboljšanje občutka sreče.
Izgradnja notranjih virov, obnovitev samozavesti in osebnotna rast	<ul style="list-style-type: none">● Dihalne tehnike, čuječnost, sproščanje napetosti.● Prepoznavanje in spreminjanje negativnih misli in prepričanj.● Krepitev zdravih odnosov in postavljanje osebnih mej.● Uveljavljanje rutine in izogibanje drami.	<ul style="list-style-type: none">● Za razumevanje vpliva zlorabe na vaše življenje.● Za poglobljeno osebno refleksijo.● Za raziskovanje lastnih potreb in želja.● Za vzpostavljanje zdravega odnosa do sebe in z drugimi.● Za dolgoročne spremembe.	<ul style="list-style-type: none">● Za oprostitev samemu sebi.● Za razumevanje čustvenih, mentalnih in fizičnih posledic zlorabe.● Za krepitev samozavesti.● Za opolnomočenje na poti k uresničitvi vaših ciljev.● Za občutek miru in sreče v življenju.● Za kreiranje svoje zgodbe.
Priprava in dokončno končanje odnosa	<ul style="list-style-type: none">● Priprava jasnega načrta in izvajanje.● Priprava na možne reakcije narcisa po končanju odnosa.● Čustvena priprava na končanje odnosa in	<ul style="list-style-type: none">● Za dokončno končanje narcisističnega odnosa.● Za predvidevanje, pripravo in obvladovanje	<ul style="list-style-type: none">● Za izhod iz odnosa.● Za soočanje s čustvenimi posledicami prekinitve odnosa.● Za vztrajanje pri svojem cilju.

	obvladovanje strahu pred zapuščenostjo.	verjetnih odzivov narcisa.	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Podpora, svetovanje in psihoedukacija. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za obvladovanje lastne ambivalence in pomislekov. 	
Podporne mreže in zaključek	<ul style="list-style-type: none"> ● O pomenu izgradnje podporne mreže. ● Kako poiskati primerno strokovno pomoč. ● Pregled doseženih sprememb. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za povezovanje z zaupanja vrednimi osebami. ● Za ozaveščanje doseženih sprememb in krepitev usmerjenosti v rast. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Za izboljšanje kvalitete življenja. ● Za soočanje z novimi življenjskimi izzivi. ● Za utrjevanje samozavesti. ● Za zaključek okrevanja.

Program je prilagodljiv glede na vaše individualne želje in potrebe, ternapredek, ter se izvaja pod vodstvom strokovnjaka za delo z žrtvami narcisistične zlorabe.

Kaj program vključuje in kako se izvaja?

- tedenske, 45 minutne seanse preko spleta (14x/27x) ali seanse v živo v naših prostorih v Ljubljani (Ljubljana Šiška, Trg Komandanta Staneta 7, 1000 Ljubljana)
- izobraževalno pisno in video gradivo
- delovno gradivo
- dodatna literatura
- delo s psiho-socialno terapevtko
- neomejen dostop do video in pisnega gradiva

Kakšni so cilji programa?

- razumevanje in ozaveščanje o narcisistični zlorabi
- duševno okrevanje
- krepitev samozavesti
- postavljanje zdravih meja
- osebna rast
- individualni cilji

Cena in paketi

- **STRUKTURIRANI PROGRAM OKREVANJA:**

Hitro okrevanje in samozavest je zastavljen tako, da zajema 14 seans in stane **700 €**.

Pri plačilu programa v do treh obrokih prejmete 10% popust!

Celovito okrevanje in rast je zastavljen tako, da zajema 27 seans in stane **1.400 €**.

Pri plačilu programa v do treh obrokih prejmete **10% popust!**

- **NESTRUKTURIRANI PROGRAM OKREVANJA:**

Individualno okrevanje in podpora je popolnoma prilagodljiv vašim okoliščinam in potrebam in stane **50 €/seanso**.

Cena posamezne seje znaša **50 €**. Ta možnost omogoča fleksibilnost za tiste, ki želijo plačevati glede na posamezno sejo in imajo nepredvidljive okoliščine, ki se jim je potrebno prilagajati tekom okrevanja.

Pomembne informacije

Pomembne informacije:

- Rok plačila za sprotno plačevanje je do vsaj 24 ur pred seanso.
- Plačilo prvega obroka za strukturirane programe je potrebno poravnati pred začetkom programa.
- Odpoved seanse je v izogib plačilu ali nadomeščanju potrebno podati vsaj 24 ur pred dogovorjenim datumom.

Hvala!

