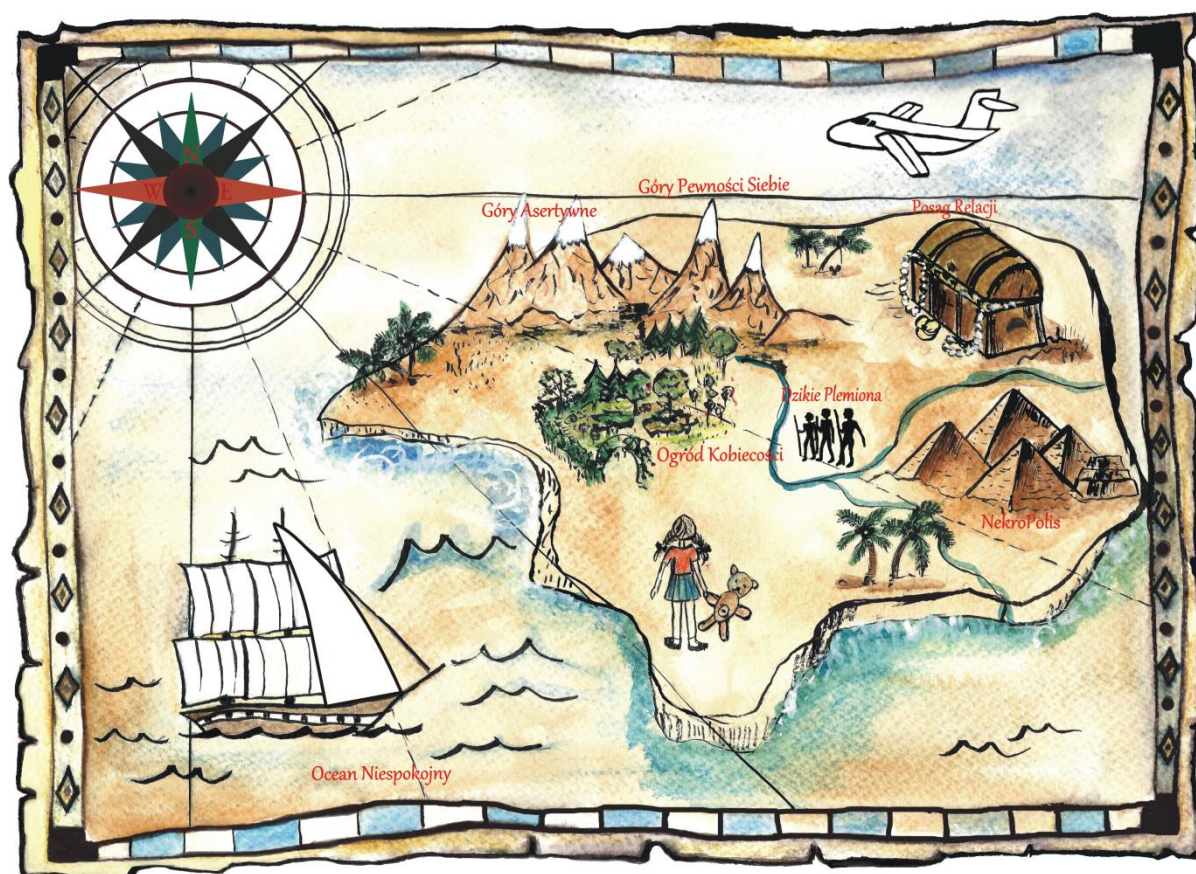


Projekt Singielka

Opis modułów



Projekt Singielka to magiczna podróż po miłość. Podróż podczas której poznasz nieznaną i wspaniałą ląd, jakim jesteś Ty sama.

Poznasz swoje zasoby, możliwości, pragnienia.

Poniżej znajdziesz opis* kolejnych etapów naszej podróży.

*Zawartość modułów jest przybliżona i może ulec drobnej zmianie gdyż priorytetem w naszej pracy będą zawsze potrzeby uczestniczek.

Moduł I – „JA – tajemna wyspa skarbów”

Czy wiesz co jest kluczowe dla nawiązania dobrej relacji miłosnej?

Są nimi SAMOPOZNANIE I SAMOŚWIADOMOŚĆ.

Tylko dobrze znając siebie, mając świadomość tego, co jest dla Ciebie ważne, co czujesz, jesteś w stanie zbudować dojrzałą relację miłosną.

Dlatego zapraszam Cię do ekscytującej podróży w głąb siebie.

- ✚ Poznasz swoje wartości;
- ✚ Ustalisz które z nich są absolutnie najważniejsze;
- ✚ Spotkasz swoją małą, wewnętrzną dziewczynkę, która przypomni Ci o Twojej misji;
- ✚ Dowiesz się jak wielkie masz zasoby;
- ✚ Przybliżysz się do odpowiedzi, jakiego partnera potrzebujesz (i czy w ogóle potrzebujesz).

Moduł II – „Mój posag relacji”

Rodzina to miejsce, gdzie nabywamy najważniejsze kompetencje społeczne. To właśnie tu otrzymujemy nasz posag relacji.

W II module Projektu Singielka:

- ✚ Przeanalizujesz stan umiejętności relacyjnych, jakie otrzymałaś w dzieciństwie;
- ✚ Dowiesz się jaki jest Twój styl przywiązania;
- ✚ Nauczysz się korzystać z zasobów, które daje ci Twój styl przywiązania;
- ✚ Dowiesz się jakie archetypy popkultury kształtowały Twoje postrzeganie związków miłosnych i co z tego wynika.



Projekt Singielka

Zaprojektuj MIŁOŚĆ swojego życia

Moduł III – „Dzikie plemię męskie”

Czasem stykając się z mężczyznami, mamy poczucie, jakbyśmy pochodzili z dwóch różnych planet. Czy możliwe w takim razie jest stworzenie z nimi dobrej relacji?

Moduł III Projektu Singielka:

- Uświadomi Ci jakie są fakty, a jakie mity dotyczące różnic między kobietami a mężczyznami;
- Wskaże punkty zapalne, jakie z racji odmiennych socjalizacji przydarzają nam się w relacjach;
- Pozwoli poznać różne typy mężczyzn i ustalić, który byłby najodpowiedniejszy dla ciebie;
- Skłoni Cię do refleksji na temat wybieranych przez siebie partnerów;
- Pomoże uświadomić Ci, jakie cechy idealnego partnera są dla Ciebie ważne.



Projekt Singielka

Zaprojektuj MIŁOŚĆ swojego życia

Moduł IV

Tajemnicze piramidy, czyli po co nam żałoba

Twój ostatni związek zakończył się tak dawno a Ty ciągle wspominasz swego Byłego? Zastanawiasz się, co ciągle powstrzymuje Cię przed stworzeniem nowego, dobrego związku?

Podczas Modułu IV będziemy pracować z żałobą.

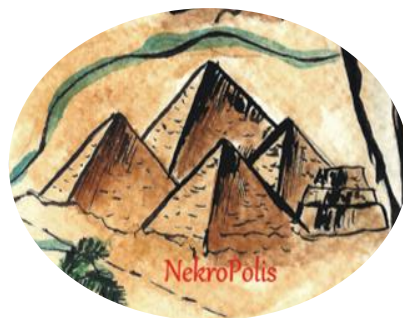
- Dowiesz się czym ona naprawdę jest i czy rozstanie to dobry powód do żałoby
- Wypracujesz sposoby, które pomogą Ci się uwolnić od swojego Byłego
- Zamkniesz etap życia, kiedy żyłaś tym, to co było wczoraj i otworzysz się na dziś, i na miłość.

Bastiony Pewności Siebie

Poczucie pewności siebie i własnej wartości jest niezwykle potrzebne do stworzenia dobrego związku miłosnego.

Dlatego drugą część modułu IV poświęcimy właśnie temu tematowi.

- Dowiesz się, czym właściwie jest pewność siebie
- Zlokalizujesz bastiony pewności u siebie samej
- Wypracujesz własne techniki pomagające wzmocnić poczucie własnej wartości



Projekt Singielka

Zaprojektuj MIŁOŚĆ swojego życia

Moduł V – Świątynia miłości i ogród kobiecości

Nasze przekonania na temat miłości kształtują nasze relacje. Jeśli przekonania te nie są zdrowe, to jak zdrowymi mogą być nasze związki?

Moduł V pomoże Ci to zmienić.

- Zbadasz swoje przekonania na temat miłości i odpowiesz sobie na pytania, czy są one zdrowe czy toksyczne;
- Zastanowisz się czym dla Ciebie jest miłość;
- Ustalisz jakie masz potrzeby w związku i jak one się mają do Twoich wyborów partnerów życiowych;
- Dowiesz się w jakiej kondycji jest Twoje wewnętrzne dziecko i jak to wpływa na Twoje relacje;
- Poznasz wskaźniki zdrowego związku.

Moduł VI – Psychologia randkowania

Kontakty męsko-damskie wydają Ci się skomplikowane i nie wiesz jakimi zasadami się kierują.

Umawiasz się na randki ale nie prowadzą one do niczego poważnego?

W Module VI:

- Zastanowisz się nad wadami i zaletami bycia singielką i bycia w związku, oraz swoimi motywami które być może są odpowiedzialne za Twój stan singielstwa;
- Poznasz toksyczne wzorce randkowe i być może rozpoznasz swój;
- Odkryjesz unikalną i bardzo skuteczną metodę „Czworokątnego randkowania”;
- Ustalisz jaki jest Twój cel randkowania;
- Poznasz zalety i sposoby flirtowania.

Projekt Singielka

Zaprojektuj MIŁOŚĆ swojego życia

Moduł VII – Love mi Tinder czyli BHP randek

Zastanawiasz się „gdzie Ci mężczyźni”? Randki frustrują Cię i nie kojarzą Ci się z niczym przyjemnym?

Moduł VII pomoże Ci to zmienić.

- Dowiesz się gdzie powinnaś szukać, by znaleźć Tego Jedyne;
- Opracujesz sposoby odróżnienia Pana Odpowiedniego od Pana zupełnie NIEodpowiedniego;
- Nauczysz się być asertywną w kontaktach z mężczyznami;
- Nauczysz się radzić sobie z „odrzuconiem”;
- Wypracujesz zasady bezpiecznego randkowania.

Moduł VIII – Mapa marzeń, mapa celów, mapa miłości

Marzenia. Każdy je ma.... Czy wierzymy jednak, że się spełnią?

Doskonałym narzędziem, pozwalającym przekuć marzenia w cele, nawet te związane z miłością jest „Mapa marzeń, mapa celów, mapa miłości”.

Bo marzenia się nie spełniają, marzenia się spełniają!

W Module VIII zrobimy swoje mapy, i tym samym przybliżymy się do spełnienia naszego marzenia o miłości życia.

Mapy pomogą nam też zebrać i podsumować, to co było dla Ciebie najważniejsze w Projekcie Singielka.

Projekt Singielka

Zaprojektuj MIŁOŚĆ swojego życia