

## Moje zaproszenie do współpracy 1:1

### Konsultacja SOLO.

90 minut | 288 zł

Dla kobiet, które:

- nie chcą lub nie potrzebują na ten moment wchodzić w dłuższy proces
- mają jedną, konkretną sytuację, temat lub pytanie
- czują, że „coś się wydarza” i chcą to nazwać oraz zrozumieć

Na czym pracujemy:

- nad konkretną sytuacją życiową, która jest aktualnie trudna
- nad przekonaniami, które są z nią związane
- nad sposobem reagowania i odczuwania w ciele
- nad tym, co jest możliwe do zrobienia tu i teraz

To spotkanie ma charakter jednorazowego wsparcia i rozeznania - na tyle, na ile pozwala 90 minut.

Bez zobowiązań do dalszej współpracy.

## Moje zaproszenie do współpracy 1:1

**Pakiet 4 spotkań: Powrót do bazy** 4x60 minut | 777 zł

Dla kobiet, które:

- chcą wejść głębiej w rozumienie siebie
- chcą uczyć się odróżniać, co jest „moje”, a co „nie moje”
- chcą pracować z przekonaniami, emocjami i ciałem
- potrzebują kilku spotkań, by się osadzić, uporządkować
- poczuć grunt pod nogami, namierzyć własny ster.

W pakiecie:

- regularne spotkania online (Teams lub Messenger)
- stopniowe rozpoznawanie schematów i mechanizmów
- nauka bycia z emocjami i ich rozumienia
- elementy pracy z ciałem i uważnością somatyczną
- wsparcie w odzyskiwaniu kontaktu ze sobą

Pakiet może zamknąć mały, konkretny proces, ale nie jest obietnicą „zamknięcia wszystkiego”.

Jest powrotem do bazy i punktem wyjścia do dalszych decyzji o kontynuacji współpracy lub samodzielnej pracy.

Warunki:

- pakiet realizowany jest w ciągu maksymalnie 8 tygodni
- przerwa między spotkaniami nie dłużej niż 2 tygodnie

## Moje zaproszenie do współpracy 1:1

**Pakiet 8 spotkań: Kontynuacja** 8x60 minut | 1444 zł

Dla Kobiet, które wcześniej pracowały ze mną w pakiecie 4 spotkań!  
Jest przeznaczony dla kobiet, które:

- znają już sposób mojej pracy i jest dla nich dobry
- czują gotowość do dłuższej, spokojnej współpracy
- chcą pogłębiać proces na kolejnym poziomie
- potrzebują stabilnej przestrzeni i ciągłości

Charakter pracy:

- kontynuacja rozpoczętego procesu
- większa głębia dzięki czasowi i wzajemnemu poznaniu
- dalsza praca z emocjami, przekonaniami i ciałem
- wspieranie zmian w codziennym funkcjonowaniu

Warunki:

- pakiet realizowany w ciągu maksymalnie 3 miesięcy
- przerwy między spotkaniami nie dłuższe niż 2–3 tygodnie

### Ważne informacje

- pracuję w nurcie rozwojowym, coachingowym, edukacyjnym i somatycznym
- moje konsultacje nie zastępują psychoterapii ani leczenia
- w przypadku trudnych stanów kieruję do odpowiednich specjalistów