



*Egység-egészség: "Kapcsolódom, tehát vagyok"*

*Személyiségfejlesztés és önismeret.*

*Egyéni és kiscsoportos ülések.*

*Segítő beszélgetés terápiás kommunikációval és egyéb módszerekkel.*

**Tóth Zsuzsanna**

**Integrál pszichológiai tanácsadó**

**Tel: +36-70-885-6024**

E-mail: [tozsi.zsuzsanna@gmail.com](mailto:tozsi.zsuzsanna@gmail.com)

<https://www.facebook.com/tothzsuzsannaintegraltanacsado>

## **Üdvözöllek!**

Integrál szemléletű, személyközpontú, **együttérző segítő** beszélgetésre hívlak, amely a feltétel nélküli **elfogadásodon**, megértéseden, rád **figyelésen** alapul.

### **Hogyan kísérlek?**

Türelemmel és megértéssel fordulok feléd az önismereti utadon, hogy közelebb kerülhess magadhoz és ezáltal másokhoz. **Segítelek**, ha elakadásban érzed magad, elfogadással **kísérem nehézséged és örömed** egyaránt. Az 'itt és most'-ban a téged leginkább foglalkoztató gondolataiddal, érzelmeiddel, a benned felbukkanó képekkel indulunk, amit problémaként vagy elakadásként élsz meg.

A feltáró és kísérő munkámhoz az integrál pszichológia módszereit használom:

- segítő kérdések
- képi és légzés-munka
- terápiás kommunikáció

Mindezt kiegészítve a segítségedre vagyok az alábbiakkal:

- a kineziológia
- a kronobiológiai pszichogenetika
- az élet forgatókönyve
- és a rajzteszt

### Témák, melyekben kísérni tudlak

- ❖ diszfunkcionális családi háttér
- ❖ mozaik család
- ❖ sérült (rejtőzködő) belső gyermek
- ❖ útkeresés, elakadás
- ❖ férfi-női minőségek, gyermek-szülő kapcsolat
- ❖ önmagad és mások megismerése, megértése
- ❖ avagy egyéb téma, ami neked most fontos

### a változás, amit a feldolgozás által nyersz

- megérted, elfogadod és felismered az énerőd
- amikor az egység új minőséget kap
- képessé válsz szeretettel együttműködni vele
- tudod a neked megfelelő irányt
- ezen szerepek a helyükre kerülnek
- melynek nyeresége az elfogadás

### **Amivel előre lépsz**

Az egyéni ülések során segítelek abban, hogy önmagadhoz és ezáltal másokhoz is képes legyél kapcsolódni.

- hogy **mevlásd**: értékes vagy
- hogy **túlláss** a mintáidon és a karaktereden

- hogy **felismerd** a tanulandót
- hogy tapasztalatként **érezkeld** a problémát
- hogy **ráláss** belső gyermeked működésére
- hogy emberi kapcsolataid könnyebben **működjenek**
- hogy **megértést** és **elfogadást** kapj és adj belső és külső világodról

## **Kiscsoport**

Önismereti csoportfoglalkozások keretében igény szerint indítok integrál szemléletben beszélgetőköröket, tematika alapján.

A tematikus együttlétek neked szólnak, ha diszfunkcionális (leginkább addiktív) szülői háttérrel rendelkező felnőtt vagy, és felismerted, hogy szükséged van arra, hogy meglásd az ebben rejlő énerőd.

## **Kapcsolat**

Az üléseket személyesen (Bp., XVI.ker.) avagy online tartom.

Tel: +36-70-885-60-24

[tozsi.zsuzsanna@gmail.com](mailto:tozsi.zsuzsanna@gmail.com)

<https://www.facebook.com/tothzsuzsannaintegraltanacsado>

Kérlek vedd figyelembe, amikor hozzám fordulsz, vagy ajánlasz ismerőseidnek:

Integrál Tanácsadóként a jogosultságom és kompetenciám kizárólag hétköznapi, normál elmeállapotú (klinikai mentális zavarokkal nem rendelkező) felnőtteknek való segítségnyújtásra terjed ki.