***Границы***

Если тело правильно строит свои границы в отношении незнакомых людей, коллег, начальников, друзей и даже родственников, становится комфортно не только самому себе, но и окружающим.

С человеком, умеющим правильно расставить собственные границы и обладающим здоровым отношением к себе, легко договориться, с ним удобно, стабильно и самое главное – понятно.

Если наши собственные границы размыты, мы нервничаем, боимся ошибиться и обидеть, в итоге обижаемся сами, снова боимся, но стараемся не показывать обиду и страхи, а тщательно прячем их в себе, живем с ними и копим следующие.

На лекции мы познакомимся с понятием «Границы», научимся ощущать в пространстве свое телом, научимся своим телом чувствовать границы других людей.

1-4 встречи по 2 часа офлайн