

VAŠE ZDRAVÍ PATŘÍ VÁM

JAK LÉPE ŽÍT SE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY

Šestitýdenní program, který vás naučí, jak přestat myslet na příznaky své nemoci a začít myslet na sebe.

Motto „*Člověka nerozruší samotné události, ale to, jak je vnímá.*“
(Epiktétos)

Tento program vás naučí změnit způsob, jakým na své potíže reagujete, jak je vnímáte a jak o nich uvažujete. Naučíte se, jak ovládat svoje symptomy a jak se jimi nenechat ovládnout.

V důsledku pokroku lékařské vědy můžete se svou diagnózou dobře žít, ale specifické obtíže přetrvávají. Je možno tento fakt pasivně přijmout anebo ho začít aktivně zpracovávat. Ale to není úkol pro vědu a farmaceutické firmy, ale pro každého člověka samotného.

Připravily jsme pro vás program, ve kterém se budete učit jak pracovat se svou nemocí. Nemoc není konstanta – stále se proměňuje a to vám dává ohromný prostor k jejímu ovlivňování.

Budeme se společně snažit o pochopení příčin vašich symptomů, posvítime si na obavy a vyhledáme nová vysvětlení. Zpracujeme na rekonstrukci negativních myšlenek. Dáme vám možnost naučit se číst signály svého těla a být v kontaktu se svými emocemi a tím pak lépe poznat, co zahání vaši úzkost, depresi, strach či hněv. Budeme nacvičovat různé relaxační techniky, uvědomovací a přeladující cvičení.

Budeme se setkávat od 7. 10. 2025 (po šest týdnů) každé úterý v 10.10 hod v tělocvičně na Neurologická klinice – Viničná 9, Praha2

Každá „lekce“ bude trvat hodinu a půl. Skupina bude mít cca 12 lidí.

Na setkávání se těší

psychoterapeutka Renáta Malinová

renatamalina@volny.cz 777 086 206

a fyzioterapeutka Mgr. Lucie Suchá