

Konferencja online

ŚWIĘTO MOCY KOBIET

"Moc rodu
i porządki miłości."



2023

FEMINTU

PRZYGOTOWANE PRZEZ:

Monika Tryboń i Karolina Mucha

Monika Tryboń

terapeutka systemowa, pedagog, trenerka komunikacji bez przemocy oraz doświadczona mama dwójki dzieci.

Od 15 lat zajmuje się pracą rozwojową i terapeutyczną z wszystkimi grupami wiekowymi. Przez 10 lat pracowała jako nauczycielka jogi i medytacji. Obecnie pracuje systemowo terapeutycznie oraz jako tutorka wspierająca w rozwoju osobistym i procesie zmian życiowych.

Na co dzień w gabinecie pracuje z osobami w kryzysie lub osobami chcącymi rozwiązać problem z danej dziedziny życia. Jej doświadczenie sięga roku 2008 kiedy zaczęła pracę jako animatorka kultury pracując z rodzinami z niemowlętami oraz młodzieżą w kryzysie.

Z wykształcenia dyplomowany pedagog. Przez lata szkoliła się w różnych metodach wspierających rozwój rodziny, dzieci i nastolatków, kobiet, osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami.

Jej wieloletnie doświadczenie w pracy indywidualnej oraz setki warsztatów grupowych przeprowadzonych w całej Polsce pozwoliły na dojście do momentu, w którym podjęła decyzję, że metoda Berta Hellingera jest najgłębszą, poruszającą sedno wszystkich problemów metodą uzdrawiającą cały system rodzinny. Znając ustawienia od 15 lat postanowiła podjąć pracę tą metodą i pomagać ludziom przywracać zaburzone "pierwotne porządki miłości" w systemie rodzinnym.



Marlenę znajdziesz:



[Love Rules na Facebooku](#)

[Love Rules strona www](#)

trybonmonika@gmail.com

CODZIENNE RYTUAŁY

1. Ćwiczenie - dwie kartki

WEŹ DWIE KARTKI I DŁUGOPIS. NA JEDNEJ Z TYCH KARTEK NAPISZ JA LUB SVOJE IMIĘ. NA DRUGIEJ KARTCE NAPISZ TO, Z CZYM CHCESZ SPRAWDZIĆ SWOJĄ RELACJĘ NP. DUSZA.

NAJPIERW SPRAWDŹ, JAK SIĘ MASZ W RELACJI Z DUSZĄ. POCZUJ TĄ RELACJĘ, A NASTĘPNIE UŁÓŹ TE KARTKI NA PODŁODZE TAK JAK CZUJESZ, BEZ ANALIZY I MYŚLENIA. STAŃ NA KARTCE Z NAPISEM JA LUB TWOIM IMIENIEM Z INTENCJĄ "CO U MNIE W RELACJI Z DUSZĄ?". SPRAWDZ CO CZUJESZ. PRZYJRZYJ SIĘ NAJMNIEJSZYM ZNAKOM W CIELE. SPRAWDŹ CZY CHCESZ PATRZEĆ NA DUSZĘ CZY JESTEŚ ODWRÓCONA? CZY SIĘ CZUJESZ PRZYJAŹNIE Z DUSZĄ CZY NIE? CZY TWOJE CIAŁO JEST SPOKOJNE? CZY COŚ CIĘ MROWI? CZY COŚ CIĘ BOLI? A MOŻE BOLAŁO A TERAZ PRZESTAŁO? ZAPISZ SOBIE CO SIĘ DZIEJE W TWOIM CIELE.

NASTĘPNIE POWTÓRZ TĄ CZYNNOŚĆ Z DRUGĄ KARTKĄ, STAJĄC NA KARTCE DUSZA. I JAKIE MASZ TERAZ ODCZUCIA JAKO DUSZA, KTÓRA PATRZY NA CIEBIE? CZY JA WIDZĘ SIEBIE? ZOBACZ CO CZUJE TWOJA DUSZA W RELACJI Z TOBĄ.

CODZIENNE RYTUAŁY

2. Ćwiczenie - dwie kartki (wersja druga).

MOŻESZ ZASTOSOWAĆ DRUGĄ WERSJĘ W PRACY Z KARTKAMI, KIEDY POTRZEBUJESZ COŚ ZADECYDOWAĆ. KAŻDA Z DWÓCH KARTEK TO JEDNA OPCJA/WARIANT. ZOBACZ JAKIE UCZUCIA POJAWIAJĄ CI SIĘ PRZY KAŻDEJ OPCJI. SPRAWDŹ TEŻ CZY NIE POJAWIA CI SIĘ JAKAŚ OSOBA, GDY BADASZ RELACJĘ Z DANĄ OPCJĄ.

3. Ćwiczenie - list.

WEŹ KARTKĘ I NAPISZ LISTY DO SWOICH RODZICÓW LUB DO KOGOŚ Z KIM NIE DOMKNĘŁAŚ RELACJI. W LIŚCIE TYM NAPISZ CO TA WYBRANA OSOBA ZROBIŁA CI ZŁEGO. POSTARAJ SIĘ NIE ANALIZOWAĆ, TYLKO NAPISZ WSZYSTKO CO CI PRZYJDZIE, BEZ CENZURY. ĆWICZENIE TO POMAGA OCZYŚCIĆ SIĘ Z KRZYWDY.

PO JAKIMŚ CZASIE NA PRZYKŁAD PO TYGODNIU PRZECZYTAJ LIST RAZ JESZCZE I SPRAWDŹ CO CZUJESZ? CZY TE EMOCJE SĄ NADAL ŻYWE? CZY MOŻE ICH JUŻ NIE MA? JEŚLI NADAL COŚ CZUJESZ NAPISZ LIST TYLE RAZY ILE POTRZEBUJESZ. JEŚLI UCZUCIE PUŚCIŁO SPAL LIST, PUŚĆ GO NA WODĘ - WYKORZYSTAJ, KTÓRYŚ Z ŻYWIOŁÓW.

Karolina Mucha (Femintu - Caro Fly) - fotografka z wieloletnim doświadczeniem, która stworzyła autorską metodę dodając do kobiecych terapeutycznych sesji zdjęciowych proces transformacyjny, specjalistka w dziedzinie zastosowania fotografii w coachingu i rozwoju osobistym oraz certyfikowana trenerka metaforycznych fotografii AHA, energoterapeutka, organizatorka i prowadząca warsztaty rozwojowe dla kobiet, pasjonatka kobiecego światła i wewnętrznego piękna.

