

Жизнь каждого человека наполнена событиями, переживаниями, задачами. В какие-то моменты нам легче решать вопросы, организовывать свое жизненное пространство, выстраивать отношения, а в какие-то моменты мы встречаемся с трудностями. Иногда нам хватает времени и сил самим справиться, порой нам помогают близкие, когда – то мы находим вдохновение в большом мире.

Часто, чтобы подойти к решению жизненной задачи, нам необходимо заглянуть внутрь себя, в свои мысли и переживания, найти внутреннюю опору. Здесь вам может помочь консультация психолога. Это время и вклад в себя, чтобы яснее увидеть внешнюю ситуацию, свое отношение к ней, свои ценности, желания и возможные действия.

*Мы поможем вам:*

- Разоружить страхи
- Найти ориентиры в жизни и построить дорогу к мечте
- Распутать сложную ситуацию
- Разложить эмоции по местам и выбрать нужные
- Выбраться из эмоциональной ямы
- Построить мосты к добрым отношениям с близкими людьми
- Вращивать ваши внутренние силы
- Проложить путь к будущей профессии
- Найти, где живет интерес и радость в вашей душе
- Начать делать то, что давно хочется
- Успокоить тревожность
- Найти силы на смелый шаг
- Посмотреть на себя добрым взглядом

*Как проходит консультация?*

Это беседа, длительностью 1 час. За это время мы знакомимся с вами, находим общее видение проблемы. Смотрим как эта проблема появилась в вашей жизни, что ее питает, а что – обезоруживает. И главное - как вы можете с ней обходиться. Ищем подходящие вам способы, возможности взаимодействия с ней, так чтобы это повышало качество вашей жизни. И в завершении выстраивается план из маленьких, но очень важных шагов – которые помогут вам прийти к цели.