

Интенсив “Моё любимое тело”

Автор Преснухина Ольга Николаевна

Суть проекта

Научить участников осознанно
любить своё тело,
прислушиваться к его
потребностям и перестать
воспринимать его как должное

Целевая аудитория

Мужчины от 35 до 50
лет

«Зрелость» проекта

**Проект реализован
однократно.**

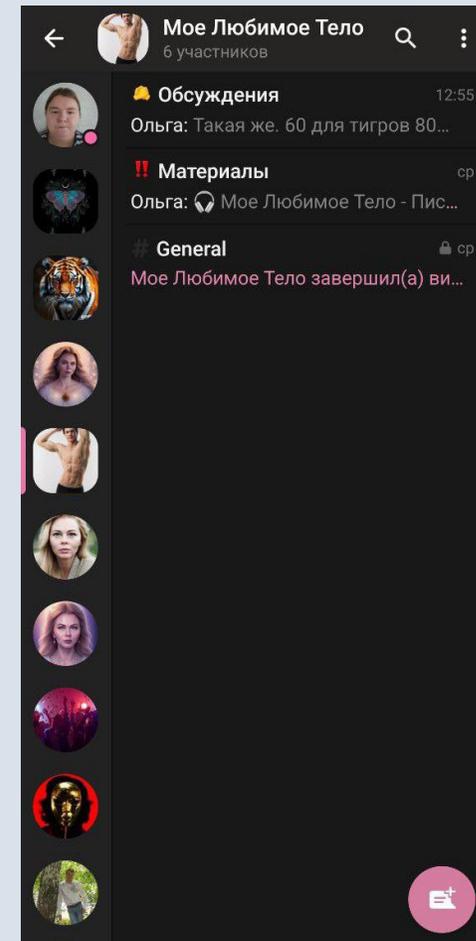
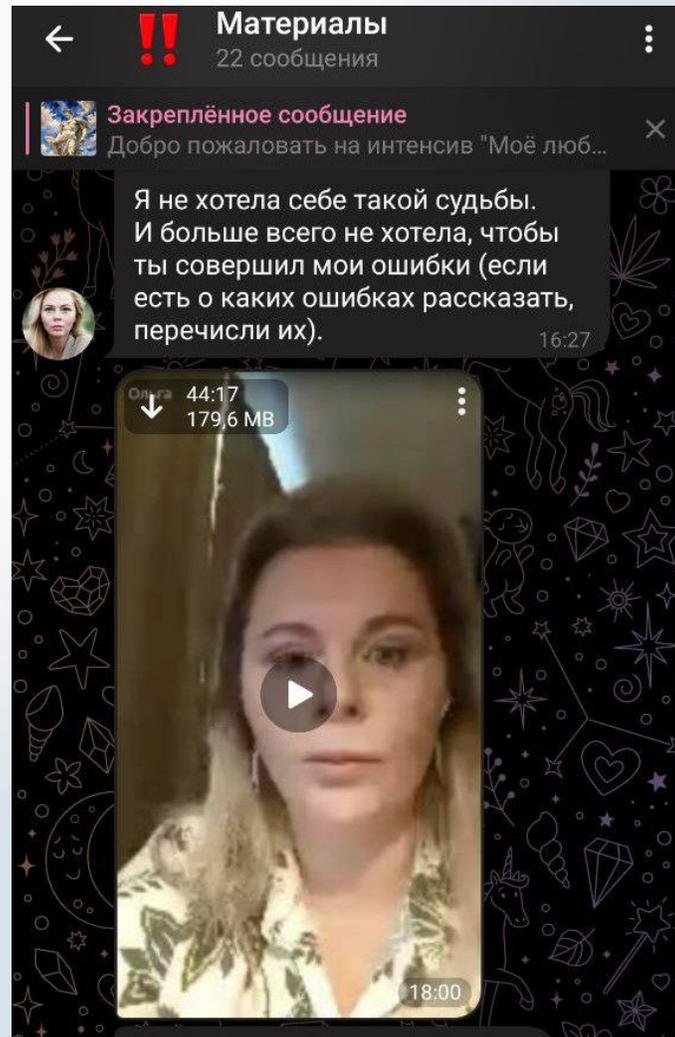
Результаты проекта

- Улучшение физического и ментального здоровья
- Принятие себя
- Трансформация внутреннего критика в поддерживающую фигуру
- Прекращение самонасилия
- Замена негативных установок на позитивные
- Общее улучшение самочувствия, прилив сил, чувство бодрости

Реализация проекта

Онлайн через написание терапевтических писем под руководством психотерапевта, а также применение эмоционально-образной терапии для проработки образов внутренних фигур.

Фото с проекта



Спасибо за внимание

Ваша Ольга Капелька

