

عالقة ولكن

لستِ مكسورة

برنامج تدريبي للنساء العالقات في
علاقات مؤذية أو غير واضحة

هل تشعرين بأنكِ تائهة في علاقة
تستنزفك، ولكنكِ لا تملكين القوة
أو الوضوح للمغادرة أو البقاء؟

أنتِ لستِ ضعيفة، أنتِ فقط بحاجة إلى خريطة!

هو يساعدك على إعادة قراءة علاقتك بوعي،
وفهم أسباب تمسكك بشيء لا يخدمك،
وإكتساب القوة اللازمة للقرار سواء
بالإستمرار بشروط جديدة، أو بالخروج بكرامة..



محاوَر البرنامج

إكتشاف الحالة الذاتية الصادقة

فك التعلّق العاطفي وفهم جذوره

رسم الحدود وحمايتها

تحرير المشاعر العالقة

وضوح القرار واستعادة القوة

خطة التحرّر وبداية جديدة



نهاية الأذى تبدأ بقرار منك

قرارك القادم لا يجب
أن يكون بدافع الألم!
بل بدافع الحب لنفسك

