

Co pomogło mi zbudować zdrowe poczucie wartości?

- Psychoterapia: IFS, Psychotraumatologia, EFT
- Program *“12 kroków ku dojrzałości dla chrześcijan”*
- *Pozytywna dyscyplina* Jane Nelsen
- I. Yalom *“Kuracja wg Schopenhauera”*
- Ann Weiser Cornell *“Focusing. Mądrość ciała”*
- Warsztaty *Skupienia i obecności* br. Piotr Wardawy, Zakroczym
- *Zaufaj ciału*, Anna Raczkiewicz
- *Focusing* Ośrodek “Intra”
- Warsztaty dla par *“Przytul mnie mocno”*
- Medytacja Piotr Wardawy, książka *“Kiedy słowo ciałem się staje”*
- *Szkoła Samodyscypliny* Aleksandra Murphy

Jak naprawić/ wzmocnić relację małżeńską/partnerską?

- Terapia par w nurcie EFT
- Warsztaty dla par *“Przytul mnie mocno”*
- Sue Jonson *“Przytul mnie”*
- Sue Jonson *“7 rozmów wzmacniających związek”*
- Lieven Migerode „Kocham Cię i Cię widzę”
- John M. Gottman, Julie Schwartz Gottman
“Osiem randek”
- Zbliżenia *“Gra małżeńska”*
- Arthur Aron *“36 pytań do zakochania”*
- Emerson Eggerichs *“Miłość i szacunek”*
- John M. Gottman *“Siedem zasad udanego małżeństwa”*