

Wystarczająco Dobry Rodzic



BLISKOŚĆ W 3 MINUTY

Mini wyprawa online
dla rodziców

DLA CIEBIE, JEŚLI...
W RELACJI Z
DZIECKIEM:

- Chcesz być **wsparciem**.
- Dawać **ukojenie**.
- Dbać o **granice**.
- Być **autentycznym**.
- I **cieszyć się** chwilą.

PILOTAŻ ©

Aga Kaźmierczak

Plan wyprawy:

1. Moc PingŁina

Życie to zmiana w przechodzeniu, której warto mieć przyjaciela.

- Poznaj mnie
- Opowiem Ci bajkę
- Zaplanujmy to

2. Wyrzuć śmieci z głowy

Uporządkowane myśli to poukładane życie.

- Przekonania
- Oceny
- Porównania
- ĆWICZENIE "A"

3. Ku otwartości

Rytmiczny oddech to regulator życiowej harmonii.

- Tu i teraz
- W harmonii
- Wśród innych
- ĆWICZENIE "B"

4. Wzruszająca zmiana

Wachlarz możliwości to życiowa opcja, którą warto rozwijać.

- Kontakt wzrokowy
- Moc dotyku
- Czysty talerz
- ĆWICZENIE "C"

5. Do dzieła

Energia życia rozkwita w działaniu.

- Potęga zabawy
- Najpierw obok
- Dyplom osobistego uznania

Przewodnikiem tutaj jestem ja, PingŁin.



Bo, kto zna PingŁina,
ten do szczęścia wszystko ma.
Dba o siebie, i o innych.
I o to, co Wszechświat mu da.

Narysował mnie Marcel Adamiak **Marquelll** ©. Dziękuję.

Zapraszam serdecznie do treningu uważności emocjonalnej.

Nazywam się **Aga Kaźmierczak**. I od ponad 20 lat wspieram innych w rozwoju. Jestem pedagogiem, psychoterapeutką w nurcie systemowym i trenerką empatii.

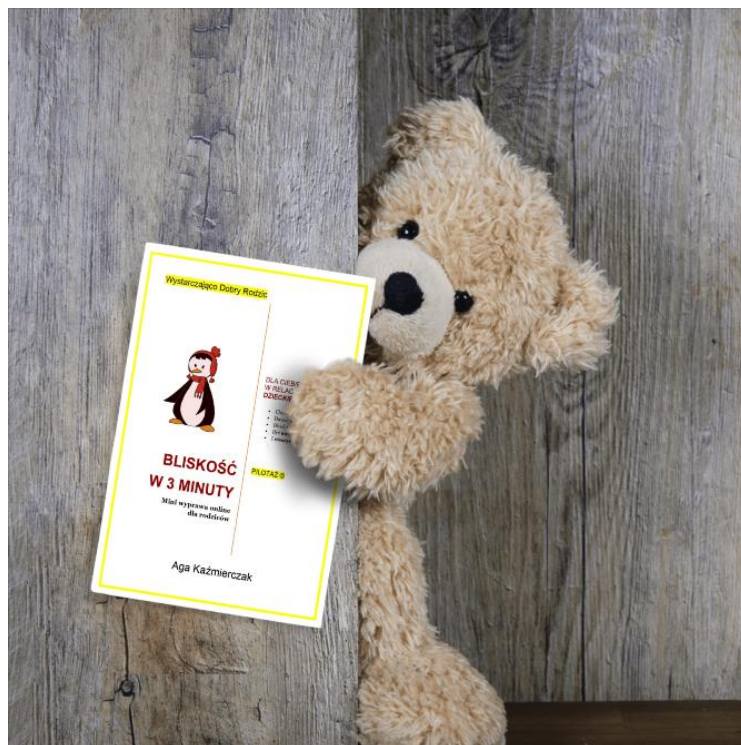


Nieśmiała i uparta bardziej, niż koza w stokrotkach. Poszukiwacz **blasku** Twoich talentów, marzeń i pragnień. Czasem wierzę dziurę w całym, żeby zrozumieć, co Ci przeszkadza cieszyć się dniem. A potem jak akuszerka asystuję, gdy składasz się na nowo.

Jestem uważna jak sokół. I milcząca jak skała tak, żeby to, co mówisz potem było radykalnie **prawdziwe**, bo tak. Moim hasłem przewodnim jest „Usłyszeć Siebie”.

Bo wierzę, że dzięki jasności najpierw, o co nam samych chodzi w relacjach z innymi jesteśmy **swobodnie prawdziwi**. A w **życiu szczęśliwi**. W codzienności lubię dziergać, pisać historie, awokado, frytki. I, kiedy mam możliwość zdecydować, to chodzić boso po trawie i piasku.

Po więcej zapraszam na **bloga** [UslyszecByZrozumiec.pl](https://www.uslyszecbyzrozumiec.pl)



Życzę Ci samych wspaniałości. I ufam, pozostajemy w kontakcie...

Agnieszka Kazmierczak

Poleć mnie jednej osobie...