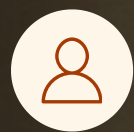


# Straší ti ve věži?

## 6 kroků k pohodě

Šest zastavení na cestě k lepšímu porozumění sobě i druhým.



### JAK POZNAT SAMA SEBE?

Porozumět sobě a svým reakcím.



### JAK SI ROZUMĚT S DRUHÝMI?

Používat komunikaci, která spojuje.



### JAK POROZUMĚT SVÉ MYSLI?

Pochopit, co ovlivňuje naše vnímání.



### JAK ZVLÁDAT SVÉ EMOCE?

Vnímat emoce jako signál, ne nepřítele.



### JAK NAJÍT ODVAHU KE ZMĚNĚ?

Objevit, co mě posouvá a co brzdí.



### JAK HOŘET A NEVYHOŘET?

Najít rovnováhu v každodenním životě.



Setkání probíhají  
**Ve věži v Uherském Hradišti**  
nebo ve vašem prostoru.

**Pro skupiny a komunity.**  
Komorně. Prakticky.  
Do hloubky. S nadhledem.

# Ve věži

vevezi.cz