PROGRAM DLA KOBIET · 45 DNI

Odzyskałam skrzydła

45-dniowy proces transformacji dla kobiet, które prowadzą firmy, pracują, dbają o wszystkich dookoła – i po drodze zapomniały o sobie.

Paweł Pałka
Trener mentalny
Certyfikowany hipnoterapeuta IHA
Twórca Sigil Ink

tel. 796 775 393
mentalny.trener@wp.pl
mentalny-trener.pl



Czy to o Tobie?

- prowadzisz firmę lub dużo pracujesz i stawiasz siebie na końcu listy
- żyjesz w ciągłej gotowości – „w zbroi”, od zadania do zadania
- nie czujesz już własnej wartości i pewności siebie
- trudno Ci stawiać granice i mówić „nie”
- chcesz rozumieć swoje emocje i podejmować decyzje z zaufaniem do siebie
- czujesz, że to dobry moment, by wrócić do siebie

Jak wygląda te 45 dni

Praca indywidualna 1:1: trening mentalny, mentoring i hipnoterapia oraz praca z emocjami i sygnałami z ciała.

1. **Sytuacja i zasoby** – Gdzie jesteś dziś, co Cię wyczerpuje, a co już masz w sobie i możesz wykorzystać.
2. **Własna wartość i dialog wewnętrzny** – Zmieniamy sposób, w jaki do siebie mówisz – z krytyka na sojuszniczkę.
3. **Emocje i ciało** – Uczysz się rozpoznawać emocje i sygnały z ciała, zanim zamienią się w przeciążenie.
4. **Granice i komunikacja** – Mówisz „nie” bez poczucia winy i jasno komunikujesz swoje potrzeby – w pracy i w domu.
5. **Pewność siebie i sprawczość** – Podejmujesz decyzje z zaufaniem do siebie i bierzesz życie w swoje ręce.
6. **Utrwalenie** – Zamykamy proces tak, by zmiana została z Tobą na stałe – z Twoim osobistym sigilem i afirmacją.

Co się zmieni

- odzyskujesz poczucie własnej wartości i pewność siebie
- rozumiesz swoje emocje i sygnały z ciała
- stawiasz granice i dbasz o siebie bez poczucia winy
- podejmujesz decyzje spokojnie i z zaufaniem do siebie
- masz więcej energii – dla firmy, bliskich i dla siebie
- czujesz, że znów lecisz – na własnych skrzydłach

Co otrzymujesz

- **12 spotkań 1:1** – online (Zoom, WhatsApp) lub w Lesznie, ul. Przemysłowa 19
- **3 godziny elastyczne** i łącznie 24 h zarezerwowanego czasu
- **Trening mentalny + mentoring + hipnoterapia**
- **Sigil Ink** – osobisty sigil i afirmacja (tatuaż w studiu opcjonalnie, wyceniany osobno)

Opinie

„Dzięki profesjonalnemu podejściu, ogromnej empatii i trafnym pytaniom udało mi się przełamać wewnętrzne blokady i uwierzyć we własne możliwości. (…) Poprawiłam swoją koncentrację, zyskałam większą odporność na stres i jasność w dążeniu do wyznaczonych celów.”
— Beata L.

„Po sesjach z Pawłem w moim życiu zrobił się ogromny przełom – odblokowana została energia kobieca, zmieniłam myślenie o sobie, o życiu, wszystko na plus. (…) Widzę ogromną zmianę, polecam każdemu.”
— Ewa

Odzyskałam skrzydła · 45 dni

6999 zł

lub 3 raty po 2333 zł · płatność po podpisaniu umowy

Pojedyncze spotkania: sesja 60 min – 250 zł · pakiet 5 sesji – 1000 zł.

Pierwszy krok: bezpłatna 30-minutowa rozmowa. Zadzwoń pod **796 775 393** lub napisz na **mentalny.trener@wp.pl**.