PROGRAM DLA MĘŻCZYZN · 45 DNI

Odzyskałem ster

45-dniowy proces transformacji dla mężczyzn, którzy prowadzą firmy, ciężko pracują, dźwigają odpowiedzialność za innych – i po drodze stracili kontakt ze sobą.

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 nie masz czasu na siebie
- żyjesz w ciągłym napięciu i presji wyników
- tracisz pewność siebie i jasność decyzji
- trudno Ci odpuścić, odpocząć i powiedzieć „nie”
- emocje dusisz w sobie, aż wychodzą w ciele – napięciem, zmęczeniem, bezsennością
- chcesz znów czuć, że to Ty kierujesz swoim życiem

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** – Uczciwy bilans: co Cię dziś drenuje, a na jakich mocnych stronach możesz budować.
2. **Wartość i dialog wewnętrzny** – Zmieniamy wewnętrznego krytyka w głos, który wspiera Cię w działaniu.
3. **Emocje, stres i ciało** – Uczysz się rozpoznawać napięcie i stres wcześnie – i rozładowywać je, zanim przejmą kontrolę.
4. **Granice i komunikacja** – Jasno mówisz, czego chcesz i na co się nie zgadzasz – w biznesie i w domu.
5. **Pewność siebie i decyzje** – Odzyskujesz spokój i jasność w podejmowaniu decyzji – także pod presją.
6. **Utrwalenie** – Domykamy proces tak, by zmiana została na stałe – z Twoim osobistym sigilem i afirmacją.

Co się zmieni

- odzyskujesz spokój, jasność i kontrolę nad swoimi decyzjami
- lepiej radzisz sobie ze stresem i presją
- masz więcej energii – dla firmy, bliskich i dla siebie
- stawiasz granice i odpuszczasz bez poczucia winy
- wiesz, czego naprawdę chcesz i dokąd zmierzasz
- znów trzymasz ster swojego życia

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

„To nie jest zwykły trener mentalny, który patrzy na zegarek i odhacza kolejne punkty w kwestionariuszu. To człowiek z ogromną empatią, wiedzą i powołaniem. (…) Pokazał mi, jaką mam sprawczość – pokazał drogę oraz kierunek."
— Michał

„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.

Odzyskałem ster · 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**.