

Napomena za kurs o emocijama

Ovaj kurs je edukativnog karaktera i namenjen je razvoju veština prepoznavanja i upravljanja emocijama. Informacije i vežbe koje se nalaze u kursu nisu zamena za profesionalnu terapiju, dijagnostiku ili lečenje.

Ako se suočavate sa ozbiljnim emocionalnim poteškoćama, traumama ili mentalnim zdravstvenim izazovima, preporučuje se da se obratite licenciranom terapeutu, psihologu ili drugom stručnjaku za mentalno zdravlje.

Vežbe i tehnike predstavljene u ovom kursu su opšte prirode i možda neće odgovarati svakom pojedincu. Učesnici su odgovorni za način na koji primenjuju naučeno. U slučaju bilo kakve nelagode ili poteškoća tokom vežbi, slobodno ih prekinite i, po potrebi, potražite dodatnu podršku.

Vaša dobrobit je prioritet – slušajte sebe, svoje potrebe i idite svojim tempom.

Za dublji rad i individualnu podršku

Ako su vam tokom ovog kursa isplivale teme ili izazovi koje biste želeli detaljnije da istražite, slobodno mi se obratite za individualni rad. Kao sertifikovani art terapeut i life coach, mogu vam pomoći da kroz personalizovan pristup bolje razumete i obradite svoje emocije. Kontaktirajte me kako bismo zajedno kreirali put ka vašem emocionalnom rastu i balansu.



Magdolna Nad Torma

Art Terapeut i Life Coach

www.magdolnanadjtorma.com

+34 671 506 387