

# KUPON

## NYUGODT KÖZÖS PILLANATOK

Egy közös, csendes pillanat, ahol  
semmi nem zavar és csak egymásra  
figyelünk.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## BÁTORÍTÁS

Bátorítalak, hogy tudd, képes vagy  
bármit elérni, bármilyen célt is tűztél  
ki magad elé.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## SZERETET ÉS ELISMERÉS

Kifejezem szavakkal is a szeretetemet  
és elismerésemet azért, aki vagy, és  
azért, amit teszel.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)





# KUPON

## TÁMOGATÓ BESZÉLGETÉS

Egy támogató beszélgetés, ahol meghallgatlak és segítek megtalálni a megoldásokat.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## EMPÁTIÁS FIGYELEM

Figyelmesen meghallgatlak, amikor fontos lenne számodra egy beszélgetés, de úgy érzed, nincs, aki meghallgasson.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## PIHENŐIDŐ

Egy olyan napot kapsz, amikor semmi mással nem kell foglalkoznod, csak élvezni az édes semmittevést és feltöltődni.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)





# KUPON

## NYUGODT KÖZÖS PILLANATOK

Egy közös, csendes pillanat, ahol  
semmi nem zavar és csak egymásra  
figyelünk.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## KÖZÖS KREATÍV IDŐ

Egy közös kreatív program, amit Te  
választasz. (festés, kézműveskedés,  
vagy bármilyen alkotó tevékenység).

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## POZITÍV VISSZAJELZÉS

Pozitív visszajelzést kapsz arról, hogy  
miért vagy számomra fontos és értékes.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)





# KUPON

## HÁLA KIFEJEZÉSE

Írok Neked egy levelet, amelyben kifejtem, miért vagy fontos számomra és miért vagyok hálás érted.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## "SEGÍTŐ KÉZ"

Segítek Neked házimunkában vagy bármiben, amiben szükséged van a támogatásra.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## APRÓ FIGYELMESSÉG

Egy apró, szeretetteljes meglepetést kapsz, amely segít emlékezni, hogy fontos vagy nekem és mindig figyelek rád.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)





# KUPON

## BELSŐ ÉRTÉKEK ÉS ERŐFORRÁSOK

Segítek felismerni és megerősíteni a belső értékeidet és erőforrásaidat a nehéz pillanatokban.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## BÁTORÍTÁS

Bátorítalak, hogy tudd, képes vagy bármit elérni, bármilyen célt is tűztél ki magad elé.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## STRESSZKEZELÉS

Egy közös relaxációs vagy meditációs gyakorlat a stressz csökkentésére.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)





# KUPON

## ÖNÉRTÉKEKELÉS NÖVELESE

Egy beszélgetés, amelynek célja,  
hogy segítsek újra felfedezni a saját  
értékeidet.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## KÉPZELETBELI KALAND

Egy képzeletbeli utazás vagy kaland,  
amit együtt tervezünk, hogy feloldjuk  
a mindennapi feszültséget.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## ÍTÉLKEZÉSMENTES BESZÉLGETÉS

Egy olyan beszélgetés, ahol bármiről  
beszélgethetünk, a legféltebb  
fantáziáinkról is, anélkül, hogy  
ítélkeznénk.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)





# KUPON

## TÁMOGATÓ ÖLELÉS

Egy ölelés, amikor szükséged van rá ahhoz, hogy megnyugodj és feltöltődj.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## POZITÍV VISSZAJELZÉS KÉRÉSE

Lehetőség arra, hogy kérj tőlem visszajelzést egy döntésedről vagy viselkedésedről, hogy jobban lásd önmagad.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## CÉLKITŰZÉS SEGÍTÉSE

Egy cél közös kitűzése, amelyhez támogatást adok, és segítek elérni.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)





# KUPON

## KREATÍV KÖZÖS GONDOLKODÁS

Egy probléma megoldása érdekében  
közös ötletelés, segítség a  
megoldásban.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## ÉRZELMI TÁMOGATÓ NAP

Egy egész nap, amikor minden arról  
szól, hogy az összes érzelmi  
szükségletedet kielégítsem.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)



# KUPON

## HARMÓNIATEREMTŐ NAP

Egy nap, amikor mindenki odafigyel a  
másik érzéseire és a harmónia  
megteremtése a közös cél.

[www.pszicho-coach.hu](http://www.pszicho-coach.hu)

