



**Magiczny  
Kraków**

## **SZKOLENIE: Granice bez poczucia winy**

2026-06-17

Jak często mówisz „tak”, choć w głębi duszy wszystko w Tobie krzyczy „nie”? Jak często unikasz trudnych rozmów w obawie przed popsuciem atmosfery, a potem przez długie dni nosisz w sobie ciężar poczucia winy? To doświadczenie, które dotyczy tak wielu z nas. W naszej kulturze od pokoleń zakorzeniony jest wzorzec samopoświęcenia jako najwyższej cnoty. Chcemy być pomocni, ale często płacimy za to własnym kosztem.

Pora to zmienić. To nie jest wada Twojego charakteru – to po prostu głęboko zakorzeniony schemat, który wspólnie możemy przekształcić w zdrową asertywność.

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 zaprasza na wyjątkowe warsztaty, które pozwolą Ci spojrzeć na stawianie granic zupełnie inaczej. Inspirowani podejściem Marthy Beck oraz Marcii Reynolds, nauczymy się, że jasne komunikowanie własnych potrzeb nie jest egoizmem, lecz wyrazem szacunku do samego siebie i innych. Dowiesz się, jak przeprowadzać