



Tatjana Mršić

Ovlaštena savjetodavna terapeutkinja
Integrativne tjelesno orijentirane psihoterapije
Član Hrvatske komore psihoterapeuta

SPREMAN SI, SPREMNA SI ZA PROMJENU?

Ako želiš bolje razumjeti sebe, svoje odluke, osjećaje, način – i izabrati drugačije, možemo raditi zajedno. Kroz razgovor i tijelo, korak po korak. Bez žurbe. Uz podršku.

Slobodno mi se javi – i ako imaš samo pitanje ili želiš dogovoriti prvi susret.

tatjanamrsic@semper-integra.com
tel: +385 98 963 2635

Radim uživo u Zagrebu, Savska 7 i online,
ovisno o tome što ti više odgovara.



*Ne moraš sam,
ne moraš sama*

SEMPER
integra
SAVJETOVANJA

Semper Integra Savjetovanja d.o.o.
Savska cesta 7, 10000 Zagreb
www.semper-integra.com



TJELESNO ORIJENTIRANA PSIHOTERAPIJA

*Kada tijelo zna
više od riječi*

SEMPER
integra
SAVJETOVANJA

OSJEĆAŠ LI PONEKAD NAPETOST, TEŽINU ILI ZBUNJENOST?

Možda izgovoriš nešto što kasnije požališ. Ili donosiš odluke koje nisu tvoje, nego onih oko tebe. Tvoje tijelo već zna razlog – i tiho pokazuje što nije u redu.



TERAPIJA NE MORA BITI SAMO RAZGOVOR

U tjelesno orijentiranoj psihoterapiji ne bavimo se samo riječima. Pomažem ti da obratiš pažnju na ono što osjeća tvoje tijelo – napetost, nemir, težinu u prsima, stisnute šake, plitko disanje... Kroz razgovor i rad s tijelom, polako otkrivamo zašto reagiraš kako reagiraš – i što ti treba da bi se osjećao/la bolje.



ŠTO DOBIVAŠ?

OVA TERAPIJA TI POMAŽE DA:

- ✓ PRESTANEŠ ŽIVJETI NA AUTOPILOTU I KRENEŠ BIRATI ŠTO JE STVARNO TVOJE
- ✓ IMAŠ KONTROLU NAD EMOCIJAMA I REAKCIJAMA
- ✓ MANJE UGAĐAŠ DRUGIMA, A VIŠE SLUŠAŠ SEBE
- ✓ OSTVARIŠ TOPLE I ISKRENE ODNOSI S LJUDIMA
- ✓ OSJETIŠ SIGURNOST I UŽIVANJE U VLASTITOM TIJELU I ŽIVOTU