

Personlig udvikling på psykodynamisk grundlag er en udviklingsterapi med sigte på at skabe varige ændringer i den enkeltes følelsesmæssige liv som igen danner baggrund for ændringer i vore tanke og handlemønstre. Metoden er baseret på psykoanalysens dynamiske tænkning, som med udgangspunkt i psykologiske teorier om det ubevidste og den måde følelsesmæssig energi forbruges, gennem bearbejdning af følelser og deres modstande, skaber mulighed for varig kreativ vækst og glæde.

Psykoanalyse og Psykodynamisk Psykoterapi har som sit overordnede mål at bringe det enkelte menneske (eller gruppen) tættere på sig selv, at skabe helheder ud af fragmenter og opnå en større oplevelse af "fylde" i livet.

Som underspecifikke punkter til disse overskrifter kan tilføjes ønsker som:

- at blive bedre til at elske sig og andre,

- at blive mindre angst,

- at turde blive mere vred,

- at udnytte sin jalousi positivt til egen glæde,

- at kunne nyde at arbejde,

- at blive bedre til at tackle chefen

- at blive bedre til at tackle medarbejderne

eller...

for kendetegnende for de problemstillinger, som vi hver især kan opleve er deres unikhed i sin form og sin ensartethed i deres oprindelse, uanset hvor forskellig og egenartet vi hver især kan føle os.

Et psykodynamisk udviklingsforløb giver dig mere energi, større glæde, færre krav, mindre skyld og gør dig til en bedre elsker.

At udvikle sig selv er også hårdt arbejde. Villighed til at turde mærke efter og tænke dybt. At tage valg og føle glæden ved selvstændigheden og ansvarligheden, når vi tager livet på os.

Ring eller skriv for et uforpligtende møde hvor du kan få mere at vide om hvordan, hvor meget, hvor længe og hvad du kan give dig selv.



[☐ *Kontakt os og hør nærmere...*](#)