

TAKE CARE

OF YOURSELF

HVAD GÅR DET UD PÅ?

Psykoterapi er samtaleterapi der har fokus på at tale om dig, dine tanker, følelser, valg og dét du har oplevet, der gør, at du for eksempel er stresset, trist eller føler angst. Det er herigennem muligt at få øget livskvalitet.



Lær at håndtere de realiteter du befinder dig i i dit liv.



Psykoterapi er et møde mellem dig og din terapeut, hvor du føler dig mødt, set, lyttet til og anerkendt for lige præcis den du er. Igennem dét møde vil du blive bevidst om handlemønstre og adfærd, og herved vil du lære at håndtere de realiteter, du befinder dig i i dit liv. Det er mit mål med terapien, at give dig dét møde.

INSPIRING

QUOTE



"As I began to love myself I stopped craving for a different life, and I could see that everything that surrounded me was inviting me to grow".

– Charlie Chaplin

LET'S HAVE

A MEETING

Kontakt mig

anna@kirsebaerkroen.dk

+45 51 95 05 59

Følg mig på SoMe

(Klik på ikoner)

