



DOVEDNOSTI PRO BĚŽNÝ ŽIVOT

# Více prostoru pro sebe. *Jeden malý krok do života.*

Čtyři praktická setkání, ve kterých si vyzkoušíš jednoduché dovednosti pro pozornost, myšlenky, první kroky a vlastní hranice. To, co ti sedne, můžeš používat i doma.

Česká Lípa · 90 minut · malá skupina

Úterý 20. 10. 2026 · 17:30–19:00

1/4

**„Hlava mi pořád jede.“**

Vracet pozornost k přítomnosti.

Úterý 27. 10. 2026 · 17:30–19:00

2/4

**„Určitě to zase pokazím.“**

Rozlišovat skutečnost od domněnky.

Úterý 3. 11. 2026 · 17:30–19:00

3/4

**„Vím, co chci, ale nezačnu.“**

Převést záměr do konkrétního jednání.

Úterý 17. 11. 2026 · 17:30–19:00

4/4

**„Všechno odsouhlasím a pak jsem naštvaná.“**

Rozpoznat hranice a formulovat potřeby.

JEDNO SETKÁNÍ

**690 Kč**

CELÝ CYKLUS · 4 SETKÁNÍ

**2 400 Kč**



Termíny a rezervace

LENYA.life – Prostor pro život

Office center, Paní Zdislavy 418/8, 470 01 Česká Lípa, 1. patro

Případnou změnu místa ti potvrdíme předem.

Vede Lenka Hašková

info@lenya.life · +420 723 394 028