

Link do produktu: <https://www.sklepjestlepiej.pl/mentoring-zdrowia-p-32.html>



Mentoring Zdrowia

Cena	3 600,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny

Opis produktu

MENTORING ZDROWIA - Program Indywidualny

Może to właśnie jego akurat Ty potrzebujesz?

Czujesz, że utknąłeś?

Jeśli czytasz te słowa, prawdopodobnie coś Cię tutaj przywiodło. Może to przewlekły ból, który nie ustępuje mimo leczenia. Może poczucie, że **straciłeś sens**, że **utknąłeś w miejscu**. Może jakaś emocja, która **nie daje Ci spokoju i męczy**.

A może po prostu czujesz, że **coś jest nie tak**, ale nie potrafisz tego nazwać.

Twoje ciało już do Ciebie mówi - bólem, napięciem, dyskomfortem - ale głowa nie chce słuchać. Albo to właśnie głowa już nie wytrzymuje - czujesz, że **doszedłeś do ściany, nie wiesz co dalej**.

Niezależnie od tego, skąd przychodzi ten sygnał - **warto go usłyszeć**.

Dlaczego stworzyłem Mentoring Zdrowia?

Nazywam się **Michał** i od **20 lat pracuję z drugim człowiekiem** jako fizjoterapeuta, terapeuta czaszkowo-krzyżowy i akupunkturysta.

Przez te lata widziałem tysiące pacjentów. I widziałem coś, co mnie zaniepokoiło - **ludzie wracali z tymi samymi bólami**. Leczyłem objaw, a przyczyna siedziała głębiej.

Zacząłem się doksztalać - terapia czaszkowo-krzyżowa, akupunktura, praca z oddechem, warsztaty z psychologii (Psychologia Osiągnięć, Psychologia Przywództwa, Psychologia Perswazji), setki publikacji, konferencje rozwojowe i biznesowe. Jestem w trakcie studiów coachingu - **więc już za chwilę będę dyplomowanym coachem**.

Ale prawdziwy przełom nastąpił, gdy zacząłem widzieć **połączenie między emocjami moich pacjentów a ich bólami fizycznymi**.

Wtedy zrozumiałem, że muszę stworzyć coś więcej niż tylko fizjoterapia - **coś, co łączy ciało, emocje i duszę**.

Trafili się pacjenci, którzy stwierdzili, że **nauczyli się więcej podczas wizyt u mnie niż u psychologa**. Że rozwiązują tematy związane z komunikacją, problemami emocjonalnymi, lękiem, stresem, sensem życia. Że nasza praca wykracza daleko poza „naprawienie” ciała.

I tak narodził się **Mentoring Zdrowia**.

Historia, która wszystko zmieniła

Pierwsza klientka, która zgłosiła się do mnie po Mentoring Zdrowia, to moja pacjentka z przewlekłymi bólami kolan i kończyn dolnych, które utrudniały jej chodzenie po górach.

Bardzo **świadoma i zaradna życiowo kobieta po 40-stce**.

Któregoś dnia usłyszałem w słuchawce telefonu:

„Michał, jestem w takim impasie i tak utknęłam w życiu, że czuję, że to Ty jesteś osobą, która może mi pomóc!”

Mogłem z nią pracować tylko terapią manualną... ale w przypadku tej akurat pacjentki **praca holistyczna sprawdziła się najlepiej** - przynosząc największe efekty.

Pozwoliło jej to **wyjść z życiowego impasu, w pełni się odblokować i rozwinąć skrzydła!**

To dla mnie ogromna satysfakcja, kiedy pomagam ludziom **układać ich życiowe puzzle** .

Czym jest Mentoring Zdrowia?

Zanim przejdę dalej, chcę wyjaśnić jedną ważną rzecz:

Mentoring to NIE coaching.

W coachingu pracuję **na Twoich zasobach i Twoich celach** - zadaję pytania, które pomagają Ci znaleźć odpowiedzi w sobie. Nie doradzam.

W mentoringu **dzielę się moim 20-letnim doświadczeniem** . Mogę doradzać, pokazywać wzorce, opowiadać o podobnych przypadkach. Jestem przewodnikiem - kimś, kto przeszedł tę drogę z tysiącami ludzi i zna mapę terenu.

Ale to wciąż **partnerska współpraca** - ja wnoszę wiedzę i doświadczenie, Ty - gotowość do pracy i zmian. Pracuję przez pytania, które pomagają Ci dotrzeć do Twoich odpowiedzi. Pokazuję możliwe ścieżki, ale **to Ty podejmujesz decyzje i robisz kroki** .

Dla kogo jest Mentoring Zdrowia?

Mój program jest dla Ciebie, jeśli:

- Masz **przewlekły ból fizyczny** , który nie ustępuje mimo leczenia - i czujesz, że problem jest głębszy
- **Utknąłeś w miejscu** - w życiu osobistym, zawodowym, w relacjach
- **Straciłeś sens** - szczególnie jeśli jesteś po 40-stce i szukasz swojego "po co"
- Jakaś **emocja Cię męczy i nie daje spokoju** - lęk, stres, złość, smutek
- Czujesz, że **coś jest nie tak** , ale nie potrafisz tego nazwać
- Powtarzasz **te same destrukcyjne wzorce** w relacjach czy w życiu zawodowym
- Jesteś w **wypaleniu zawodowym** i czujesz się "zablokowany"
- Jesteś **świadomą osobą** (kobieta lub mężczyzna, 35-55 lat), która miała za sobą różne próby pomocy, ale czuje, że potrzebuje czegoś więcej
- Jesteś **otwarty na holistyczne podejście** i gotowy na głębszą pracę nad sobą

Dla kogo Mentoring Zdrowia NIE jest odpowiedni?

Bądźmy szczerzy - ta forma pracy nie jest dla każdego.

Mentoring Zdrowia **nie jest odpowiedni** , jeśli:

- Jesteś w **ostrym kryzysie psychicznym** wymagającym interwencji psychiatrycznej
- Szukasz **"szybkiego cudu"** bez gotowości do pracy nad sobą
- **Nie jesteś otwarty** na holistyczne podejście i chcesz tylko "naprawić" ciało bez zagłębiania się w emocje i wzorce
- Nie jesteś gotowy na **szczerłość wobec siebie**

Jak wygląda Mentoring Zdrowia?

Mentoring Zdrowia to **pakiet 6 sesji po 1,5 godziny każda** .

Sesje odbywają się **co 3-4 tygodnie** - to czas potrzebny na integrację, obserwację siebie i wykonanie zadań, które dostajesz po każdej sesji.

Ważny moment: Reset po 3 sesjach

Po trzech sesjach robimy **moment weryfikacji** .

Spotykamy się na rozmowę podsumowującą - oceniamy razem postępy, czy kierunek pracy jest dobry, czy chemia między nami działa, w jakim jesteśmy momencie, czy widzimy już zmiany.

Jeśli któraś ze stron czuje, że to nie jest to - możemy zakończyć współpracę.

Jeśli obie strony chcą kontynuować - **idziemy dalej z jeszcze większą energią** .

Czym zajmujemy się podczas sesji?

Mój Mentoring Zdrowia ma na celu **rozwiązanie Twojego głównego problemu** .

Pomagając Ci w jego rozwiązaniu, pracuję zawsze z **trzema obszarami - bólem fizycznym, emocjonalnym i duchowym** - wykorzystując moje 20-letnie ogromne doświadczenie (praca z kilkunastoma tysiącami klientów) i wiedzę zdobytą na licznych szkoleniach i warsztatach.

Zajmuję się między innymi:

- Blokadami i bólami ciała
- Redukcją stresu - praca z oddechem i autonomicznym układem nerwowym
- **Zarządzaniem i regulowaniem emocji**
- **Stawianiem granic**
- Work-life balance
- Pozytywnym nastawieniem do życia
- Motywacją do działania, proaktywnością
- Rozbudzeniem chęci do samorozwoju i pracy nad sobą
- Organizacją i zarządzaniem sobą w czasie
- Relacjami interpersonalnymi
- Nauką medytacji
- Prawidłowymi nawykami żywieniowymi
- Rozpisywaniem suplementacji
- Pracą z przekonaniami
- Uwalnianiem traum

Jak wygląda sesja?

Sesja to **nie jest klasyczny "wykład"** z mojej strony.

Pracuję przez pytania - pomagam Ci dotrzeć do Twoich odpowiedzi, które już w Tobie są.

Dzielę się swoim 20-letnim doświadczeniem terapeutycznym i życiowym - opowiadam o podobnych przypadkach, pokazuję wzorce, które widzę. **Pracuję na konkretnych przykładach z Twojego życia** .

Czasem pracujemy tylko rozmową, czasem łączę to z **pracą z ciałem** - sesją manualną, terapią czaszkowo-krzyżową, pracą oddechową czy medytacją prowadzoną. Wszystko zależy od tego, czego potrzebujesz w danym momencie.

To **elastyczne podejście** - nie mam sztywnego schematu, bo każdy człowiek jest inny. Mój styl pracy dostosowuję do tego, kogo mam przed sobą - czasem potrzebujesz stanowczych, konkretnych komunikatów bez owijania w bawełnę, a czasem delikatności i wrażliwości.

Najważniejsze to **szczerłość i wzajemny szacunek** .

Po każdej sesji dostajesz **konkretne zadania do wykonania** między sesjami - to czas na integrację i obserwację siebie.

Kiedy zobaczysz efekty?

Z tym bywa **bardzo różnie** - i to jest piękno indywidualnego procesu.

Bardzo często już **na pierwszej sesji** pojawiają się te momenty wielkiego **"AHA!"** - nagle uświadomienie problemu, zobaczenie połączeń, których wcześniej nie widziałeś.

Ale prawdziwa magia dzieje się później. Jak to mówię - **ziarna, które zasiewam w Tobie, kiełkują na czwartej, piątej sesji** .

Bardzo często zdarza się, że to co próbowałem Ci pokazać na pierwszej czy drugiej sesji, a czego kompletnie nie widziałeś - **nagle na czwartej lub piątej zaczynasz zauważać sam** . I sam o tym mówisz. **To dla mnie ogromna satysfakcja - uśmiecham się wtedy w duchu do siebie :)**

I jeszcze jedno - **bardzo często problem, z którym przychodzisz na pierwszą sesję, okazuje się tylko powierzchownym objawem** . Prawdziwa przyczyna leży zdecydowanie głębiej i gdzie indziej.

Czego możesz się spodziewać po zakończeniu programu?

Klienci, którzy przeszli przez Mentoring Zdrowia, mówią że:

- **Ruszą z miejsca** - przestają być zablokowani
- **Dużo lepiej kontrolują swoją psychosomatykę** i swoje emocje

-
- **Dostrzegają swój sens życia** - szczególnie osoby powyżej 45 roku życia
 - **Układają swoje wnętrze** - porządkują chaos w głowie i sercu
 - Potrafią **lepiej słuchać siebie** , swoich intencji, swojego ciała
 - **Rozumieją SKĄD bierze się ich ból** i jakie wzorce go powodują
 - **Rozumieją swoje wcześniejsze schematy zachowań**
 - Zyskują **narzędzia do samodzielnej pracy nad sobą**
 - Czują się wreszcie **"całością"** - nie walczą już tylko z objawami

Przykłady transformacji

Oprócz pierwszej klientki, o której opowiedziałem na początku, pamiętam wiele innych historii.

Kobieta pełniąca bardzo wysoką funkcję w wielkiej korporacji - świetnie radziła sobie zawodowo, ale w życiu osobistym była bezradna. Po wielu latach w związku z uzależnionym od alkoholu, mocno agresywnym mężczyzną, **nie potrafiła zadbać o siebie** . Nie umiała wyznaczyć granic - przede wszystkim swoim dzieciom i osobom, które poznawała na swojej drodze.

Przez Mentoring Zdrowia nauczyła się **stawić granice i upominać się o siebie** .

Co mnie wyróżnia?

Możesz zapytać - dlaczego akurat ja? Dlaczego nie psycholog, coach czy inny terapeuta?

Oto odpowiedź:

To połączenie mojego 20-letniego doświadczenia jako fizjoterapeuty z pracą holistyczną.

Nie jestem "tylko" coachem, który pracuje z mindsetem - **ja widzę i czuję ciało, rozumiem jak emocje się w nim zapisują** . Pracowałem z kilkunastoma tysiącami pacjentów, więc mam ogromną bazę doświadczeń i wzorców.

Potrafię połączyć **pracę manualną z ciałem, terapię czaszkowo-krzyżową, akupunkturę z pracą nad przekonaniami i wzorcami** .

To **kompleksowe podejście holistyczne** , które oferuję od lat - **nie leczę tylko objawu, ale całego człowieka** .

Dodatkowo **jestem w trakcie studiów coachingu - więc już za chwilę będę dyplomowanym coachem** , uczestnikiem licznych warsztatów oddechowych, ukończyłem szkolenia z Psychologii Osiągnięć, Psychologii Przywództwa, Psychologii Perswazji, brałem udział w konferencjach rozwojowych i biznesowych.

Ale najważniejsze jest to, że **rozumiem połączenie ciała, emocji i duszy** . Pracuję z medycyną chińską i akupunkturą, które też bardzo często dotyczą głębokich tematów związanych z ciałem i emocjami.

To wszystko - lata obserwacji pacjentów w moim gabinecie w przeróżnym wieku (dzieci, osoby w średnim wieku, seniorzy), permanentne szkolenia, terapia czaszkowo-krzyżowa, bardzo intensywna praca nad sobą - **kształtowało moje podejście** .

Moja filozofia zdrowia

Dla mnie **zdrowie to nie tylko brak choroby czy bólu** .

To **stan równowagi między ciałem, emocjami i umysłem** . To kiedy rozumiesz siebie, słuchasz swojego ciała, znasz swoje wzorce i potrafisz świadomie na nie reagować.

Praca z całym człowiekiem oznacza, że nie patrzę tylko na bolące kolano - patrzę na Ciebie jako całość: Twoją historię, emocje, przekonania, styl życia, relacje.

Bo wszystko jest połączone.

Co jest najtrudniejsze w tym procesie?

Bądźmy szczerzy - **Mentoring Zdrowia to nie jest łatwa droga** .

Najtrudniejsze dla klientów jest **zmierzenie się z prawdą o sobie** . Przyjrzenie się sobie, zatrzymanie się na chwilę, czasem spojrzenie na swoje ciemne strony, czasem analiza swojego życia.

I to, że **trzeba nad sobą popracować** - a to zawsze jest procesem, nie jednorazowym wydarzeniem.

Dlatego oczekuję od Ciebie:

- **Otwartości** - gotowości do szczerości wobec siebie i wobec mnie
- **Zaangażowania** - wykonywania zadań między sesjami, bo to nie jest tak, że ja "zrobię to za Ciebie"

-
- **Cierpliwości** - zmiany nie przychodzą z dnia na dzień
 - **Odwagi** - żeby spojrzeć na siebie prawdzie w oczy, nawet gdy jest to niewygodne
 - **Chęci do działania** - bo bez tego nawet najlepsza praca nie przyniesie efektów

Moje wartości w pracy z Tobą

W mojej pracy najważniejsze są:

- **Autentyczność** - jestem sobą, nie udaję
- **Szacunek** - każdy proces jest indywidualny, nie oceniam
- **Dyskrecja** - to co dzieje się na sesji, zostaje między nami
- **Partnerstwo** - nie jestem "nad" Tobą, jestem "obok"
- **Odpowiedzialność** - biorę odpowiedzialność za jakość mojej pracy, Ty za swoją gotowość do zmiany

Co daje mi największą satysfakcję?

Największą satysfakcję daje mi moment, gdy widzę w oczach klienta to "**światelko**" - gdy nagle wszystko zaczyna do siebie pasować, gdy rozumie DLACZEGO.

Gdy ktoś, kto przyszedł "zablokowany", **nagle zaczyna działać, podejmować decyzje, żyć pełniej** .

Gdy dostaję wiadomość po dłuższym czasie - "**Michał, dziękuję**" .

Dodatkowo bardzo lubię te momenty, kiedy nagle klient na czwartej sesji - to co ja próbowałem mu pokazać albo to co próbowałem, żeby zauważył na pierwszej sesji bądź drugiej i kompletnie tego nie widział - **nagle na czwartej albo na piątej zaczyna to zauważać i sam o tym mówi** .

To trochę jak takie ziarno, które zasiewam, a potem kiełkuje. **Świetne uczucie dla mnie i ogromna satysfakcja.**

Szczegóły praktyczne

Forma i miejsce sesji

Sesje prowadzę zarówno **online jak i stacjonarnie** w moim **Centrum Fizjoterapii i Zdrowia "Jest Lepiej" w Częstochowie** .

Obie formy są równie efektywne - online daje Ci wygodę i oszczędność czasu, stacjonarnie mogę łatwiej połączyć rozmowę z pracą manualną z ciałem, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Wybór należy do Ciebie i Twoich możliwości.

Kontakt między sesjami

Sesje odbywają się **co 3-4 tygodnie** , a między nimi pracujesz samodzielnie z zadaniami, które dostajesz. To czas na integrację i obserwację siebie.

Kontakt między sesjami jest możliwy w pilnych sytuacjach.

Zachęcam do prowadzenia notatek - zapisywania swoich obserwacji, przemyśleń. To wpływa na proces.

Inwestycja

Pakiet 6 sesji po 1,5 godziny to inwestycja **3600 zł** .

Płatność za cały pakiet następuje przed rozpoczęciem współpracy. **Możliwość rozłożenia na 2 raty.**

To może wydawać się dużo, ale pomyśl ile wydałeś już na różne terapie, lekarzy, badania, leki - a problem wciąż wraca.

Tutaj **pracujemy u źródła** . To nie jest koszt - to **inwestycja w siebie, która procentuje przez całe życie** , bo dostajesz narzędzia do samodzielnej pracy.

Dostępność

Ze względu na intensywność pracy i indywidualne podejście, jednocześnie prowadzę ograniczoną liczbę procesów mentoringowych.

Czas oczekiwania na rozpoczęcie współpracy: 4-5 tygodni.

Co dzieje się po zakończeniu 6 sesji?

Ostatnia, szósta sesja to zawsze **podsumowanie całego procesu** .

Patrzemy na drogę, którą przeszedłeś - co się zmieniło, czego się nauczyłeś, jakie narzędzia masz teraz do dyspozycji. Ustalamy też plan na przyszłość - jak będziesz kontynuował pracę nad sobą samodzielnie, na co zwracać uwagę.

To jest moment **zamknięcia jednego rozdziału i otwarcia kolejnego** .

Po zakończeniu 6 sesji **masz komplet narzędzi do samodzielnej pracy** . Wiesz jak słuchać swojego ciała, jak pracować ze swoimi emocjami i wzorcami.

Zdarzają się klienci, którzy **wracają na pojedyncze sesje wsparcia** - na przykład po dwóch, trzech miesiącach, albo nawet po pół roku, bo potrzebują doszlifowania czegoś albo skonsultowania.

Oczywiście możesz też przyjść na coaching albo na fizjoterapię, ale to już są inne formy pracy.

Jak zacząć?

Jeśli czujesz, że Mentoring Zdrowia to coś, czego potrzebujesz, **zaczniemy od poznania się** .

Proponuję na początku tzw. **Sesję 0 - bezpłatną 30-minutową rozmowę wstępną** (online, telefonicznie lub u mnie w Centrum Fizjoterapii i Zdrowia "Jest Lepiej" w Częstochowie).

Podczas tej rozmowy:

- Sprawdzimy, czy Mentoring Zdrowia to odpowiednia forma dla Ciebie
- Poznamy się i sprawdzimy, czy jest między nami chemia
- Ustalę, czy mogę Ci realnie pomóc
- Odpowiem na wszystkie Twoje pytania

Dopiero potem **obie strony podejmują decyzję** o rozpoczęciu współpracy.

Najczęstsze pytania

Dlaczego akurat 6 sesji?

6 sesji to optymalny czas, żeby przepracować główny problem i zobaczyć trwałe zmiany. To nie jest za krótko (żeby tylko "zadrapać powierzchnię") ani za długo (żeby stworzyć zbędną zależność). Po 3 sesjach robimy reset i sprawdzamy, czy idziemy w dobrym kierunku. 6 sesji daje czas na to, żeby ziarna, które zasiewamy, mogły skiełkować.

Czy to na pewno zadziała w moim przypadku?

Nie mogę Ci obiecać cudów. Ale mogę obiecać, że jeśli będziesz zaangażowany i otwarty na proces - **zobaczysz zmiany** . Każdy proces jest inny, każdy człowiek jest inny. Dlatego zaczynamy od bezpłatnej Sesji 0 - żeby sprawdzić, czy mogę Ci pomóc.

Jak to się różni od terapii u psychologa?

Psycholog pracuje głównie z umysłem i emocjami. Ja łączę to z pracą z ciałem - bo **ciało pamięta wszystko** . Widzę i czuję, jak emocje zapisują się w ciele. To kompleksowe, holistyczne podejście - ciało, emocje, dusza jako całość.

Czy mogę przerwać po 3 sesjach?

Tak. Po 3 sesjach robimy reset - obie strony mogą zdecydować, czy chcą kontynuować. To moment weryfikacji bez zobowiązań.

Prześlanie na koniec

Jeśli czujesz, że **utknąłeś w miejscu** , że coś Cię męczy, a nie potrafisz tego nazwać - to znak, że czas coś zmienić.

Może Twoje ciało już do Ciebie mówi - bólem, napięciem, dyskomfortem - a głowa nie chce słuchać. A może to właśnie głowa już nie wytrzymuje - czujesz, że **doszedłeś do ściany, nie wiesz co dalej, utknąłeś** .

Niezależnie od tego, skąd przychodzi ten sygnał - **warto go usłyszeć** .

Nie czekaj, aż stanie się nie do zniesienia.

Warto dbać o siebie i zabiegać o swoją świadomość - tak, żebyś czuł, że **jest więcej życia w Twoim życiu** .

Daj sobie szansę na zmianę.

Umów się na bezpłatną Sesję 0 i zobaczmy, czy mogę Ci pomóc.

Kontakt

kontakt@michalzarebski.pl

tel. +48 534 454 442

Michał

Centrum Fizjoterapii i Zdrowia "Jest Lepiej"

Częstochowa