**Psychoterapia online - specjalnie dla kobiet**

**Psychoterapia to ważny etap na drodze kobiet. To czas na odkrywanie siebie, pozbywanie się swoich lęków i barier. Jednak czy psychoterapia online jest równie efektowna, ja ta prowadzona stacjonarnie?**

**Dlaczego warto zdecydować się na psychoterapię online?**

Od pewnego czasu czujesz się źle? Jesteś w sytuacji kryzysowej, potrzebujesz porozmawiać z kimś, kto najlepiej doradzi i pomoże pozbyć się problemów i wątpliwości, jakie Tobą targają? Wiele kobiet jest w podobnej położeniu. Długotrwałe problemy z samopoczuciem i bezsilność, niezadowolenie z własnego życia lub relacji z innymi ludźmi, a także ciągle powracający lęk, którego nie możesz zdefiniować to wskazania do kontaktu z terapeutą. Jeśli poszukujesz pomocy, ale chciałabyś odbywać sesje w domowym zaciszu, a nie w gabinecie – odpowiedzią na te potrzeby jest *psychoterapia online*.



**Etapy psychoterapii**

Pierwszym etapem, od jakiego rozpoczyna się zarówno **psychoterapia online**, jak i tradycyjna, jest zrozumienie tego, co wpływa negatywnie na nasze zaspokajanie potrzeb, zwłaszcza emocjonalnych. Podczas rozmów z terapeutką uwaga będzie zwrócona na refleksję dotyczącą świadomości i jej kondycji. Kolejny etap to sprawdzenie, jaki wpływ na dorosłe życie mają doświadczenia z przeszłości. Trzeci etap to ćwiczenie własnej woli w tym, by mimo istnienia negatywnych aspektów dotrzeć do nowej drogi, która poprowadzi nas do celu. Następy, czwarty etap, to zapobieganie nawrotom.

**Psychoterapia online – tak samo dobra jak stacjonarnie**

[Psychoterapia online](https://nowewidoki.com/psychoterapia/) jest równie skutecznym sposobem na prowadzenie sesji terapeutycznych, jak tradycyjne spotkanie z terapeutą oko w oko. Jej ogromną zaletą jest niewątpliwie to, że nie wymaga obecność w stacjonarnym gabinecie. Możliwość uczestnictwa w terapii przez Internet otwiera drogę do prostego kontaktu, który może być prowadzony w przyjaznej, szczerej atmosferze, z każdego miejsca Polski i świata.