

# VODENATERAPEVTSKA SKUPINA

Za ženske, ki se soočajo z izgorelostjo



Ustvari si umirjeno in uravnoteženo življenje v popolni povezanosti s sabo.



Celje (V ŽIVO)



6 srečanj dvakrat na mesec  
ob četrtek



začetek, četrtek 6.11.2025 od  
18h-20h.



1.srečanje BREZPLAČNO



NINA IPAVEC  
HIPNOTERAPIJA & IZOBRAŽEVANJA



Kaj boste naredile s svojim dragocenim in edinim  
življenjem, ki ga imate?



## SRČNO POZDRAVLJENA

Sem **Nina Ipavec**, hipnoterapevtka, predavateljica in učiteljica uravnoveženega življenja.

Tudi mene je življenje zaznamovalo – travmatične izkušnje in izguba stika s sabo, so me vodile **v izgorelost**.

Pri tridesetih sem doživela več napadov tesnobe, ki so bili posledica izgorelosti in ravno ti so bili prelomen trenutek, da sem stopila na pot transformacije.

Od takrat sem intenzivno delala na sebi, obiskovala terapije, delavnice in izobraževanja, da sem celila rane. Danes lahko rečem, da sem prišla na točko, ko lahko izkušnje in znanje predajam naprej in navdihujem ter opolnomočim še druge ženske, ki se soočajo s podobnimi težavami.

Hvaležna bom, da bom del tvoje poti iskanja svojega resničnega jaza, lastne vrednosti in uravnoveženega življenja.

# “ Komu je terapevtska skupina namenjena?

**Vodena terapevtska skupina je namenjena ženskam, ki:**

- se soočajo s kronično utrujenostjo, izgorelostjo ali pomanjkanjem energije ter s tem povezanimi zdravstvenimi težavami,
- čutijo, da so se na življenjski poti izgubile in želijo znova vzpostaviti stik s seboj,
- bi rade prekinile vzorce ugajanja, perfekcionizma, pretirane pridnosti ali ustrežljivosti,
- pogosto doživljajo občutke krivde, sramu ali strahu, ki jim onemogočajo, da bi postavile sebe na prvo mesto,
- si želijo razviti nove rutine in ustvariti bolj podporen, sočuten odnos do sebe.

## “ Zakaj se priključiti?

Terapevtska skupina je **varen prostor zaupnosti** znotraj katere lahko raziskujemo in **spreminjamo lastne vzorce vedenja in razvijamo potencialne**.

Pomembno je, da lahko vsaka udeleženka **v krogu skupine in moji podpori**, spozna, da v tem, kar doživlja, **ni sama, da je slišana, upoštevana in da s pomočjo skupine začne s procesi transformacije**, ki jo vodi **v bolj mirno in uravnoteženo življenje**.



# “ Način dela v terapevtski skupini

Vsako srečanje je sestavljeno iz vodene **kombinacije pogovora, samorefleksije in praktičnega dela.**

Začnemo z vnaprej določeno temo, kjer predstavim izhodišča, potem pa delimo medsebojne izkušnje, spoznanja in ugotovitve.

V nadaljevanju skozi pogovor in vaje sprožimo proces ozaveščanja in samorefleksije, ki vam pomaga prepoznati vzorce, čustva in prepričanja, ki vplivajo na izgorelost.

Vsaka srečanja vsebujejo **konkretne, vsakodnevne napotke in praktične vaje, ki jih lahko vključite v svoje življenje in začnete proces ozaveščanja in transformacije.**

Vsako srečanje zaključimo z **vodeno hipnotično meditacijo**, ki je namenjena aktivaciji željene spremembe.



*Ste pripravljene?*

## 1. Srečanje: Zavestna opazovalka

Na prvem srečanju bomo stopile v vlogo zavestne opazovalke svojega življenja. To je prvi korak k temu, **da prekinemo delovanje na »avtopilotu«, ki poganja kronično utrujenost in izgorelost in počasi začnemo ustvarjati prostor za spremembo.**

### **Kaj boste pridobile:**

- Naučile se boste, kako prepoznati vzorce, prepričanja in vedenja, ki poganjajo vašo izčrpanost in ste ujete v vzorcih.
- Odkrile boste svoje glavne vire stresa in kako ga začeti zmanjševati.
- Spoznale boste enostavne sprostitvene tehnike, ki jih lahko uporabite kadarkoli in enostavno vpeljete v vsakdan.
- Začele boste graditi povezavo s svojim telesom ter biti pozorne, kaj vam sporoča.

### **Katera znanja in modrosti boste odnesle domov:**

- Prve majhne, a konkretne korake k spremembi vsakdana, kako si oblikovati nove, podporne rutine, ki vas ne izčrpavajo, ampak polnijo.
- Znanja in ideje, s katerimi boste lahko že takoj začele v svoje življenje vključevati več miru in ravnovesja.

### **Kako vam srečanje lahko pomaga spremeniti življenje:**

Na koncu srečanja si želim, da vse odidete z občutkom, da imate izbiro – da obstajajo poti iz začaranega kroga kronične utrujenosti in občutka, da ste za vse same in da ničesar ne morete spremeniti.

Moj namen je, da vas, namesto vrtenja v starih navadah, opremim z znanjem in praktičnimi načini, kako stare vzorce prekiniti in začeti ustvarjati prostor za spremembo, da boste lahko v bližnji prihodnosti v življenje vnesle več miru, prostora zase in stika s seboj.

### **Zaključek srečanja:**

Srečanje bomo sklenile s **hipnotično meditacijo**, ki bo nežno aktivirala sproščanje telesa in okrepila povezavo s samimi sabo. To bo vaš prvi korak v proces globlje notranje preobrazbe.

## 2. Srečanje: Zaznamovana

Na drugem srečanju **bomo raziskale, kako nas pretekle travmatske izkušnje, prepričanja in okolje zaznamujejo ter nezavedno vodijo v izgorelost.** To srečanje bo priložnost, da boste začele razumeti, zakaj se soočati s trenutnimi izzivi – in kako lahko to začnete spreminjati.

### **Kaj boste pridobile:**

- Ozavestile boste, kako travme in ponotranjena prepričanja oblikujejo vaše vedenje in vas držijo v začaranem krogu izčrpanosti, kot so pretirano ugajanje, perfekcionizem ali nezmožnost poslušati sebe.
- Razumele boste vpliv okolja in družbe, ki pogosto pritiskata, da se ne ustavimo in ne zadihamo.
- Naučile se boste, kako začeti spuščati tisto, kar vam ne služi več.

### **Katera znanja in modrosti boste odnesle domov:**

- Zavedanje, da si dovolite spustiti stara prepričanja in začnete graditi nove, ki vas podpirajo.
- Znanje in praktične napotke, kako preoblikovati svoja prepričanja o delu, počitku in življenju na sploh v sebi bolj podporna.
- Usmeritve, da naredite prve korake za ustvarjanje več miru, svobode in uravnoveženosti v življenju

### **Kako vam srečanje lahko pomaga spremeniti življenje:**

Na srečanju boste začutile, da v določeni meri niste krive za izgorelost – oblikovale so vas življenjske okoliščine, vzgoja in naučeni vzorci. Kar pa lahko storite zdaj, je, da začnete te vzorce prepoznavati in jih spuščati.

### **Zaključek srečanja:**

Srečanje bomo zaključile s **hipnotično meditacijo**, ki bo aktivirala proces spreminjanja vaših prepričanj o delu in počitku. To bo vaš prvi resničen korak k temu, da počitek ne bo več občutek krivde, ampak vir vaše moči.

## 3. Srečanje: Sebi pomembna

Na tretjem srečanju bomo stopile v stik z eno najpomembnejših veščin za ohranjanje energije in notranjega miru – **postavljanje zdravih mej**. Spoznale boste, da pravica **do besede »ne« ni sebičnost, temveč oblika ljubezni do sebe**.

### Kaj boste pridobile:

- Razumele boste, zakaj pogosto ne zmorete postavljati mej in kako je to povezano z vašimi preteklimi izkušnjami in prepričanji.
- Spoznale boste, zakaj so meje nujne za vaše zdravje, odnose in občutek lastne vrednosti.
- Naučile se boste, kako lahko sočutno in razumevajoče rečete »ne«, ne da bi se ob tem počutile krive in koga užalile.
- Vadile boste, kako zavestno poslušati svoje telo, ki vam pogosto že sporoča, kdaj je meja potrebna, pa ga ponavadi preslišimo.

### Kaj boste odnesle domov:

- Praktične korake za postopno uvajanje mej v službi, doma, odnosih.
- Razumevanje različnih vrst mej in kako jih lahko postavite, ne da bi pri tem izgubile sebe.
- Znanja, kako s pomočjo asertivne komunikacije postavljati meje.

### Kako vam lahko srečanje spremeni življenje:

Na srečanju boste začutile, da imate pravico postaviti se na prvo mesto. Postavljanje mej vas ne dela manj prijaznih ali manj ljubečih – ravno nasprotno, omogoča vam, da ohranjate energijo, spoštujete svoje potrebe in v odnose vstopate bolj celovite. S tem začnete graditi življenje, v katerem se ne razdajate do izčrpanosti, ampak živite iz prostora ravnovesja in samospoštovanja.

### Zaključek srečanja:

Srečanje bomo zaključile s **hipnotično meditacijo**, ki vas bo popeljala v stik s seboj in v občutek varnosti in zaupanja. V vodeni vizualizaciji boste začutile, kako je videti, ko postavite mejo – mirno, odločno. Ta meditacija vam bo pomagala zasidrati občutek, da je vaš »ne« enako vreden kot vaš »da«.

## 4. Srečanje: Resnična in čuteča

Na četrtem srečanju bomo stopile v stik **s svojim čustvenim svetom**. Čustva niso sovražnik, ampak sporočila telesa in duše, **ki nam kažejo, kje potrebujemo pozornost, nežnost in celjenje**.

### Kaj boste pridobile:

- Razumele boste, kaj čustva pomenijo in kaj vam želijo povedati.
- Spoznale boste, kako čustva vplivajo na stres in izčrpanost.
- Odkrile boste potencial čustev – da so lahko smerokaz k spremembi, ne pa ovira.
- Naučile se boste, kako se umiriti v intenzivnih čustvih, da vas ta ne preplavijo.
- Vadile boste izražanje in sprejemanje čustev na zdrav in varen način.
- Krepile boste svojo čustveno inteligenco, ki vam bo pomagala bolje razumeti **sebe in druge**.

### Kaj boste odnesle domov:

- Orodja, kako dovoliti čustvom, da pridejo na površje, ne da bi vas pri tem potegnili v čustven vrtiljak.
- Izkušnjo, da je v redu čutiti vse, kar čutite, tudi jezo, žalost ali nemoč.
- **Konkreten način, kako svoje čustveno doživljanje uporabiti kot vodilo za bolj avtentično življenje.**

### Kako vam lahko srečanje spremeni življenje:

Na srečanju boste začutile, da čustva niso nekaj, česar se je treba bati ali skrivati. Ko jim dovolite obstajati in jih sprejmete, se poveča vaša notranja moč in resničnost. Namesto da čustva potiskate in izgubljate energijo, jih boste znale uporabljati kot ključ do globlje povezanosti s sabo in drugimi.

### Zaključek srečanja:

Srečanje bomo sklenile **s hipnotično meditacijo**, ki vas bo popeljala v izkušnjo sprejemanja čustev. Dovolile si boste čutiti točno to, kar je prisotno v vas – brez obsojanja in brez krivde. Meditacija bo zasidrala občutek, da so vaša čustva dragocena in da imate dovoljenje biti resnične in čuteče.

## 5. Srečanje: Sočutna in hvaležna

Na petem srečanju se bomo osredotočile **na vzpostavljanje novega odnosa do sebe**. Spoznale bomo, da skrb za notranji mir, sočutje do sebe in drugih, krepitev hvaležnosti ključni za preprečevanje izčrpanosti in vračanje energije.

### Kaj boste pridobile:

- Naučile se boste krepiti sočutje do sebe, da se prenehate kriviti za preteklost in se začnete podpirati v procesu celjenja in transformacije.
- Razvile boste hvaležnost kot orodje, ki pomaga preusmeriti fokus z izčrpavajočih misli na vire moči in energijo, ki jo imate.
- Spoznale boste, kako zdrav in podporen odnos do sebe zmanjšuje tveganje za ponovno izgorelost in izboljšuje vaše vsakodnevno počutje.
- Razumele boste, zakaj je nujno postaviti sebe na prvo mesto in kako to vpliva na vašo sposobnost postavljanja mej ter ravnovesje med obveznostmi in počitkom.
- Uvod v žensko energijo, ki spodbuja intuicijo, nežnost in notranjo moč – pomemben del obnove energije po izgorelosti.

### Kaj boste odnesle domov:

- Praktične vaje za sočutje in hvaležnost, ki jih lahko vključite v vsakdan in tako krepijo vašo odpornost proti izčrpanosti.
- Orodja za postavljanje zdravih prioritet brez občutka krivde, kar vam pomaga ohranjati energijo in vitalnost.
- Izkušnjo, kako znotraj večje ljubezni do sebe ponovno pridobite moč in živahnost, ki jo izgorelost zmanjšuje.

### Kako vam lahko srečanje spremeni življenje:

Srečanje vas bo naučilo, da skrb za sebe ni sebičnost, temveč nujen korak k obnovi energije in preprečevanju izgorelosti. Ko razvijete sočutje in hvaležnost, ne krepimo le notranjega miru, ampak tudi sposobnosti, da postavite meje, ohranite energijo in živite bolj uravnoteženo življenje.

### Zaključek srečanja:

Srečanje bomo zaključile **s hipnotično meditacijo**, ki vas bo popeljala v izkušnjo sočutja in hvaležnosti do sebe. Meditacija vam bo pomagala zasidrati nov odnos do sebe, ki podpira vaše okrevanje po izgorelosti, krepí notranjo moč in energijo ter omogoča, da se ta energija prenese tudi v vaše vsakdanje življenje in odnose.

## 6. Srečanje: Celostna

Na petem srečanju se bomo posvetile **iskanju svojega namena in poslanstva**. Raziskovale bomo, kako **lahko svoj resničen in avtentičen jaz povežete s svojo kariero in poklicem, kar je ključni korak za ustvarjanje življenja, v katerem se počutimo izpopolnjene in celostne**.

### Kaj boste pridobile:

- Raziskale boste, kakšen je vaš namen v življenju in kaj vas resnično motivira.
- Spoznale boste, kaj pomeni poslanstvo in kako ga lahko začutite, tudi če ga še niste našle.
- Naučile se boste, kako odkriti svojo pot in smisel, ki vas podpira in navdihuje.
- Preučevale boste, kako povezati svoje poslanstvo s poklicem ali vsakodnevnim življenjem, da se vsakodnevne aktivnosti ujemajo z vašim resničnim jazom.

### Kaj boste odnesle domov:

- Orodja za prepoznavanje svojih talentov, vrednot in strasti, ki tvorijo temelje vašega poslanstva.
- Praktične korake za integracijo poslanstva v vsakdan, da lahko živite bolj avtentično in celostno.
- Znanja in zavedanje, kako lahko ustvarite smisel in zadovoljstvo, tudi v situacijah, ki so vas v preteklosti izčrpale ali vodile k izgorelosti.

### Kako vam lahko srečanje spremeni življenje:

Na srečanju boste začutile, da imate možnost oblikovati življenje, ki ima globlji smisel. Ko odkrijete svoj namen, se zmanjša občutek praznine in izčrpanosti, poveča pa se notranja motivacija, energija in zadovoljstvo. To ni le teoretično, ampak praktično – vaš vsakdan bo odražal vaše notranje vodstvo in avtentičnost.

### Zaključek srečanja:

Srečanje bomo zaključile s **hipnotično meditacijo**, ki vas bo popeljala v stik s svojim notranjim poslanstvom in smislom. Meditacija vam bo pomagala zasidrati občutek povezanosti s svojo življenjsko potjo, odpreti prostor za nove ideje in vpogleda ter okrepiti energijo, ki vas podpira pri uresničevanju svojih ciljev in sanj.

# “ Program srečanj

## Zadnje srečanje

Na zadnjem srečanju bomo pogledale nazaj na svojo pot v skupini in ozavestile, kako vas je sodelovanje pri soočanju z izgorelostjo oblikovalo. Zadnje srečanje je namenjeno tudi refleksiji, utrjevanju pridobljenih sprememb in načrtovanju prihodnosti – da lahko z novo energijo, novimi vzorci in pridobljeno jasnostjo ustvarite trajne spremembe v življenju.

## “ Termini srečanj, prijava, prispevek

**6 srečanj dvakrat na mesec ob četrkih v Celju (točno lokacijo sporočim prijavljenim).**

1. srečanje bo potekalo v četrtek, 6.11.2025 in je za vsako udeleženko **BREZPLAČNO**.

Prispevek za ostala srečanja je 40 EUR/srečanje. V primeru, da se odločite za plačilo trimesečnega prispevka, je cena 175 EUR (35 EUR/na srečanje).

### **Prijava**

Na vodena terapevtska srečanja se lahko prijavite preko spletne strani. Ob prijavi prosim pripišite še svojo telefonsko številko, da vas lahko pokličem za kratek spoznavni pogovor.

Za več informacij sem vam na voljo po elektronski pošti: [info@ninaipavec.com](mailto:info@ninaipavec.com).

Hvaležna bom, da boste zbrale pogum in začele pot do sprememb.

Nina ❤️