

Якщо ви мали
«ТОКСИЧНИХ»
батьків...



Не звинувачуйте себе за травматичний досвід, який позначився на вашому теперішньому житті.

Не чекайте, що одного дня батьки
зміняться. Змінюйтеся самі.

Не звинувачуйте себе, якщо вам важко пробачити певні вчинки або ж прийняти погляди батьків на життя. Ви маєте свої.

Ви доросла й самостійна людина.
Вибір, як жити і чи бути щасливим,
більше не залежить від батьків.

Не звинувачуйте себе і батьків, якщо у дорослому віці вам так і не вдалося налагодити близькі стосунки. Спробуйте знайти формат спілкування, який буде комфортним і для вас, і для батьків.

Він точно є.

Поділіться своїм травматичним досвідом
зі спеціалістом 