

# WEDDING SELF CARE

## Aneta Opała – rozmowa

Ślub obok narodzin dziecka powinien być najpiękniejszym wspomnieniem w Twoim życiu. Niestety często dla panien młodych dzień ślubu wiąże się ze stresem. Składa się na to napięcie ostatnich przygotowań, presja czasu i oczekiwań bliskich, zmęczenie, ale też brak pewności siebie i... ludzie, którzy potrafią ten piękny dzień naprawdę zepsuć (nawet, kiedy chcą jak najlepiej).

Dzięki Wedding Help możesz na wiele dni przed ślubem popracować nad tym, żeby uniknąć wielu stresujących sytuacji. Są sposoby na to, żeby zmartwienia, jakie pojawiają się w głowach panien młodych zastąpić umiejętnością panowania nad sytuacją. Nikt się nie rodzi z pewnością siebie, ale w trudnych sytuacjach bardzo przydaje się zarówno asertywność, jak i umiejętność podejmowania dobrych decyzji bez strachu przed ich konsekwencjami. Pewności siebie można się nauczyć. Pracując z trenerem mentalnym nad emocjami, łatwiej je zrozumiesz i będziesz potrafiła szybciej sobie z nimi poradzić. Jeśli nawet zdarzą się problemy, czy niespodziewane sytuacje, nie zepsują już Twojego wspaniałego nastroju. Podczas półtoragodzinnego spotkania z Anetą Opałą dowiesz się, co jest dla Ciebie ważne, jakie są Twoje wartości, jak możesz umiejętnie zarządzać stresem i jak uczynić ze swojego ślubu prawdziwe święto, Wasze święto. Będziesz miała szansę na długo przed weselem przygotować się na niespodzianki (i je przewidywać), nauczysz skupiać się na ważnych rzeczach i odpuszczać te mniej istotne. Wreszcie będziesz miała okazję porozmawiać o tym, jak spędzić z ukochanym mężczyzną ostatnie godziny przed ślubem bez napięć, a w efekcie uśmiechać się do siebie nawzajem podczas samej ceremonii zaślubin i wesela. Trening mentalny to czas tylko dla Ciebie. Będzie to czas poświęcony Twoim potrzebom, Twoim marzeniom, Twoim lękom. Czas, podczas którego znajdziesz z trenerem mentalnym sposoby na uniknięcie wielu niepotrzebnie stresujących sytuacji.

Bądź najszczęśliwszą osobą na swoim weselu – zaplanuj szczęście z trenerką Anetą Opałą.

## Dla kogo jest ta usługa?

- Dla przyszłych panien młodych
- Dla kobiet, którym zależy na sobie i dobrym samopoczuciu w dniu ślubu
- Dla wszystkich osób, biorących ślub, które cenią sobie harmonię i balans w życiu
- Dla tych, które się boją, że nie będą miały oparcia w bliskiej osobie, gdy przyjdą kryzysy podczas przygotowań oraz w dniu wesela
- Dla każdej z Was, dla której ślub to najpiękniejsze święto w życiu
- Dla tych, które chcą mieć wszystko zapięte „na ostatni guzik”.

## Kim jest Aneta Opała?

Trener mentalny kobiet, biznesmenów, lekarzy i sportowców, wykładowca. Kobieta, która rozumie trudne emocje i uczy je oswajać, akceptować, a także umiejętnie nimi zarządzać. Zwolenniczka brania spraw w swoje ręce i przygotowywania się zawczasu na trudne momenty. Nie unika niewygodnych tematów. Rozważnie pomaga dostrzec dobre strony beznadziejnych sytuacji. Kobieta, która twierdzi, że pewności siebie można się nauczyć, a słowo „TAK” jest tak samo ważne jak „NIE”.

## Co otrzymasz po szkoleniu:

### School of Deco Group:

Uczestnicy szkolenia otrzymają zaproszenie do zamkniętej moderowanej grupy społecznościowej wszystkich klientów SCHOOL OF DECO, w tym: panien młodych, dekoratorów, wedding plannerów, wykładowców i wszystkich innych związanych ze SCHOOL OF DECO. To płaszczyzna, w której może wydarzyć się coś bardzo wartościowego dla Ciebie na przyszłość: być może pozwoli pozyskać nowe zlecenia, nowych klientów, znaleźć nowe firmy do współpracy i wciąż pogłębiać wiedzę z tematów jakimi zajmujemy się w SofD. Na tej grupie będziemy też dodawali nowości, świeże informacje i inspiracje z Polski oraz ze świata. Pojawiać się będą również ważne komunikaty naszych wykładowców: np. o ciekawej konferencji, interesującym wydarzeniu, wywiadzie czy wartościowej literaturze.

## Ważne informacje:

- Konsultacje odbywają się on-line przez 1,5 h
- Czas spotkania – umawiany indywidualnie
- Istnieje możliwość treningu mentalnego na żywo
- Porozmawiaj z nami: dowiesz się więcej, poznasz cenę (aktywny link do kontaktu)
- Mamy wszystko ustalone? Wyślemy do Ciebie link zakupowy
- Kupiłeś? Przed każdym spotkaniem otrzymasz link do pokoju spotkań na platformie SofD.

## Co jeszcze możemy dla Ciebie zrobić?

- **Indywidualny trening mentalny**  
Jeśli chcesz rozwijać się dalej i mieć stały kontakt z Aneta Opała, ten trening jest dla Ciebie!
- **Wedding Self Care – Aneta Opała – video**  
Zobacz naszą propozycję nagrania video, dzięki któremu dowiesz się jak uczynić dzień swojego ślubu najpiękniejszych od strony mentalnej, czyli Twojego samopoczucia!
- **Wedding Help**  
Chcesz zaprosić ArtSize do projektu Twojego wesela, nie możesz jednak przeznaczyć wysokiego budżetu na dekorację? Czasem wystarczy rozmowa, wymiana pomysłów, rzetelna analiza sytuacji. Kreatywne pomysły naszych projektantów możesz zrealizować samodzielnie lub z pomocą lokalnej firmy dekoratorskiej, czy florystycznej. Dzisiaj ArtSize jest dla Ciebie dostępny.

## Regulamin SofD

(do pobrania w formie PDF)