

FA' ENERGI, KRAFT OG UDSTRÅLING

STYRK DIT SELVVÆRD OG DIN LIVSKVALITET



Som mennesker virker det som om vi er skabt til at være lykkelige

Når vi har det godt, så er vores krop i flow og energien flyder frit. Alt er energi og hver eneste tanke du sender ned i kroppen, har en følelsesmæssig vibration og bliver til følelser, og begge påvirker kroppen og hvordan du generelt trives.

På dette kursus får du mulighed for at opløse noget af din selvkritik og nogle af dine svære tanker og følelser, så du kan vende tilbage til din naturlige balance. Du får hjælp og energi til at være modig nok til at ændre det, du ikke længere vil have i dit liv og til at acceptere det, du alligevel ikke kan gøre noget ved. Brug din krops fulde potentiale og lær at tilgive og elske dig selv

På kurset arbejder vi med selvværd, selvkritik og egenomsorg. Vi identificerer hvad og hvordan du taler og behandler dig selv og bruger hjertets og kroppens intelligens til at hjælpe dig til nye valg. Du lærer at forbinde dig med naturen og alt der er (grounding), lytte til dig selv og italesætte hvad du mærker. Du lærer at bryde den negative spiral med fordømmelse af dig selv og andre og vi arbejder med kærligheden og styrken i det talte ord til at gøre det lettere, at lave forandring og at se på sig selv mere kærligt.

Jeg tilbyder kursus med oplæg, inddragelse af deltagere og erfaringsudveksling

Kurset er på 4 gange a 3 timer – fordelt på 4 uger:

Indhold af de 4 gange:

- Dit indre rum – og dine grænser
- Krop, hjerte og hjerne brug hele potentialet
- Livskvalitet og hvad det er for dig
- Selvværd og selvtillid – hvad skal der til?
- Metode til at lytte til krop og følelser og tage sig selv alvorligt
- Selvkritik og Indre overbevisninger – fremmede/hæmmende
- Overlevelsestrategier som hindrer dig i at være i nuet
- Polaritetsmetoden – hvilke modsætninger præger dit liv lige nu?
- Tilpasning og belastning
- Frisættelse af livsenergi og lys på talenter/ressourcer
- Væren - "god nok" som du er

Må du begå fejl?

Kritiserer du dig selv dagligt?

Har du stort fokus på at gøre andre tilpas og glemmer dig selv?

Har du hjertemod til forandringer?

Går du rundt og ønsker, at du var alt andet end det du er?

Er du klar til at korrigere dit selvbillede så du kan synes om det du ser og mærker?

Har du sat dig mellem 2 stole og undgår at vælge?

Værdsetter du dig selv hver dag for det du er og det du gør?