

# DU ER GOD NOK SOM DU ER

## STYRK DIT SELVVÆRD



### **Alle mennesker har ret til at blive hørt, set og elsket som det menneske de er indeni...**

Hvis vi føler os trygge og fri for fordømmelse kan vi være til stede i nuet og her ligger vores potentiale For glæde, for at lære, for at trives, for at begejstres og være stolt af sig selv og for at elske sig selv /andre Der er et ordsprog der siger at du skal elske dig selv for at elske andre, men det kan være svært , hvis du hele tiden føler dig kritiseret eller ikke god nok. Måske har du også lært at egenomsorg er det samme som egoisme – det er det ikke!!

### **Selvværd skabes i tankerne men manifesteres i følelserne! Vi arbejder på kurset med:**

- Skal rigtig og forkert attituden stadig have plads eller skal den aflives?
- Farvel til mindreværd og mereværd og goddag til ligeværd og selvværd
- Give slip på selvkritik og selvdestruktive mønstre, så du ikke længere begrænser dig selv
- Lære at møde både dig selv og andre mere kærligt

### **Vil du lære dig selv bedre at kende? Du fortjener at hørt, set og elsket!**

På kurset arbejder vi med selvværd og selvfølelse. Følelserne sidder i kroppen og det er vigtigt at du kan mærke dig selv (grounding), lytte til dig selv og italesætte hvad du mærker. Vi vil lave walk and talk og bruge naturen. Ud fra enkle modeller vil vi arbejde med dit indre potentiale og giver dig mulighed for at fokusere på hvilke tanker og følelser, der dominerer din hverdag og hvilke du ønsker at bibeholde eller transformere.

### **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
- Robusthed og forsvarsmekanismer
- Kroppen en sladrehanke – signaler og symptomer
- Indre overbevisninger og de 4 store kritikker (frygt, modvilje, selvkritik og skyld)
- Negative og selvdestruktive tanker - hvad fortæller de?
- Polaritetsmetoden – hvilke modsætninger præger dit liv lige nu?
- Tilpasning – for lidt eller for meget?
- Synlighed og følelser – genkendelse, accept og tolkning
- Respekt og selvrespekt
- Selvkærlighed – øvelser til at blive "god nok" som du er
- Visualisering og meditation – mærk dig selv mere

---

*På en skala fra 1 – 10 hvor 10 er det bedste. Hvordan ser du dig selv?*

*Hvilke tanker og overbevisninger er med til at holde dig tilbage?*

*Kan du italesætte dine følelser og tanker og føle dig hørt og forstået?*

*Lover du dig selv en masse som du ikke kan holde?*

*Bliver du let usikker på hvem du er og hvad du kan?*

*Tror du grundlæggende på, at alle er som de skal være? Hvis ikke – hvorfor?*

*Kan du tænke dig at give slip på selvkritik og bare gøre det, du har brug for?*

---