I dette kurset «Mer overskudd. Finn kraften i din sensitivitet» lærer du å lettere takle din sensitivitet og få

MER AV:

- overskudd og glede
- indre ro og trygghet
- tilstedeværelse og energi

MINDRE AV:

- negative tanker
- uro og stress
- å føle deg «tappet»

BLANT TEMAER på KURSET:

Temaene tilpasses gruppens ønsker etter de innledende samtaler.

Samling 1:

TEMA:

- Hvordan påvirker tankene oss. Hva vi kan gjøre for å endre de negative og destruktive tankene. Hva er dine sannheter i livet, og hvordan kan du endre dem?
- Om tankens kraft
- Om det bevisste og det ubevisste sinn
- Gode affirmasjoner og visualiseringsøvelser/selvhypnose
- Hvordan få til det du tror ikke er mulig. Kreativ lab.
- Pusten som anker. Små pauser.
- Enkel avslapningsøvelse.

OPPGAVER OG ØVELSER:

- Visjonsboble. Visjoner. Styrker og verdier. Hvis alt var mulig – jeg kunne velge fra øverste hylle. Hvordan ønsker jeg å ha det og hvor begynner jeg i dag.
- Bevisstgjøring omkring tanker og følelser.
- Hva gir og hva tapper energi.
- Hvordan stå mer stødig i egen kraft? Hvordan skjerme seg selv på en god smart måte. Selvhypnose/mentale visualiseringsteknikker. Evt »statsrådbordet»

* Du får med deg den første hypnoterapi-filen.
* Når vi møtes til 1:1 samtale blir vi sammen enig om fordypningstema siden sist og ønsket mål/handlingsplan.

Samling 2:

TEMA:

- «Det indre rekreasjonsrommet» – «Det indre mulighetsrommet»
- Ro i hverdagen/mindfulness øvelser – Finn metoden som gir deg ro i hverdagen.
- Om valg og vår indre GPS

OPPGAVER OG ØVELSER:

- Hvordan lytter du til egne behov? Hvordan tar du behovene på alvor?
- Øvelsen «det indre rekreasjonsrommet»
- Kreativ hverdag, fra tanke til handling – Tilpass hverdagen i «det indre mulighetsrom».
- Lag din egen meditasjon med affirmasjoner

* Du får med deg de to skreddersydd for deg hypnoterapi-filenr på hver av de siste to 1:1 samtalene.
* Når vi møtes til 1:1 samtale blir vi sammen enig om fordypningstema siden sist.

Slik foregår kursprosessen og de individuelle treffene

Du får tilsammen 3 individuelle timer med meg og 2 felles samlinger a 2,5 timer.
For at du skal få god tid å fordøye stoffet er det lagt opp til at den lille gruppen møtes to ganger med tre uker mellom.
Gruppen møtes en tirsdag - og så er det 3 uker til neste samling. Klokkeslett: 18.30-21 sentralt i Oslo, adr. Kongens gate 16, like ved Steen & Strøm.

Individuelle treff - fleksibelt for deg:
Samtalene du har med meg kan skje på dagtid/kveldstid i Asker eller Oslo mandag-torsdag. Jeg er å treffe i Oslo tirsdag/onsdag og i Asker mandag/torsdag. Vi kan også snakkes på Skype/telefon. Tider reserveres ved kurspåmelding.
Dette får du i tillegg:
Som skissert over tre lydfiler, derav 2 skreddersydd til deg selv så du lettere når dine mål, hypnoterapi lydfiler som snakker til ditt ubevisste sinn mens du slapper av – på det språket som fungerer best for det ubevisste sinnet.

TILBUD TIL DEG:
Vanlig pris i forhold til normaltimepris bedrifter vil være kr 10.500,-.
TILBUD til deg er kun kr 3499,-. Påmelding sendes på epost til post@livendal.no . Spør etter rabatt dersom dere er flere som kjenner hverandre som melder dere på sammen :)

Du mottar en faktura ved påmelding som betales når vi møtes første gang.

For mer informasjon om min bakgrunn og mine drivkrefter, video og annen informasjon; se www.livendal.no/meroverskudd :).

Kjenner du deg igjen i noen av disse tankene?

Kanskje diskuterer du frem og tilbake med deg selv, og er usikker på om dette kurset er for deg. Her er kommentarer fra meg.

• «Jeg har ikke tid nå»
Er det ikke alltid mye å gjøre? Spørsmålet er heller når du skal prioritere deg selv.

• «Jeg venter til neste gang»
Passer det egentlig bedre noen gang? Ulempen er at du går glipp av supre muligheter til en svært gunstig pris.

• Jeg er redd for å dele
På dette kurset MÅ du ikke noen ting. Det kan vi snakke mer om når du melder deg på.:)

• Jeg kan ikke prioritere å bruke penger på meg selv
Dette er en investering i deg selv! Når du får det bedre får de rundt deg det bedre. Vi er ofte flinke til å ha bilen på service og stelle pent med både bil, hus og hjem. Det er din tur nå! Du vil ha utbytte av dette resten av livet ☺.