

## Nettkurset «Mer overskudd og indre ro» – KURSTEMA PR UKE over 6 uker ser du her nedenfor.

*Du har tilgang til nettkurset i 12 måneder. Oppstart: 27. april.*



Få nettkurset «Mer overskudd og indre ro» - avslappende rett hjem til deg - når det passer deg - i ditt tempo - trinn for trinn.

I kurset får du blant annet nyttige verktøy og lydfiler som vil gi deg økt sinnsro og bedre nattesøvn. Dette hjelper deg til å få mer overskudd slik at du kan gjøre mer av det du ønsker – enten det er tid med dine nærmeste, hobbyer, trening eller turer dit du ønsker.

**UKE 1:** Få brukt potensialet i ditt kraftfulle ubevisste sinn. Få flere positive tanker og gode teknikker for selvstøtte.

Du får svar på og støtte til hvordan håndtere bedre de opptil 70000 tankene du har hver dag, som gjerne er både negative, selvkritiske og bekymringstanker. Du får også støttende avslappende lydfiler.

Du lærer å kommunisere smartere med ditt ubevisste sinn, det er tross alt opptil 10 ganger så sterkt som det bevisste sinn som vi er så flinke å bruke i det daglige - der logikken, fornuften og viljestyrken er. Du lærer også enkel selvhypnose.

**Bonus:** Avslapnings- og enkle gode «roe ned» teknikker

**UKE 2:** Du lærer en kraftfull mental «støyfjerningsmetode» psykologisk akupunktur/ EFT

En svært kraftfull metode, du kan bruke enkelt på uro, matsug, kroppslig ubehag mv. Kan også brukes på bl.a. angst og posttraumatisk stress.

Du lærer enkel, praktisk og effektiv bruk av metoden. Du får også vite hva som faktisk positivt skjer i hjernen når vi jobber med tappende følelser - og litt om forskningen på dette området. Metoden er bruk på sykehus i Norge i forbindelse med fødselssmerter - og også mye brukt i USA bl.a. for å hjelpe krigsveteraner «tilbake» fra bl.a. Post Traumatisk Stress.

**UKE 3:** Du får her støtte til å finne fram din drivkraft, ditt hvorfor/din mening.

Vi kommer her også inn på hvor viktig fantasi og drømmer er.

**UKE 4:** Følelsene våre – vår emosjonelle intelligens – våre gode hjelpere eller?

Enkelte av oss holder tilbake følelser, andre oversvømmes av dem. Du finner en god måte for deg å håndtere følelsene på. De styrer også opptil 90% av vår kommunikasjon, både kroppsspråk og toneleie. Greit at du formidler det du ønsker? Du lærer hvordan du selv bedre kan styre dine følelser

<http://livendal.no/lykkesenkler/>

Framfor at de styrer deg («oversvømmer deg»?). Du lærer å enklere nå fram med det du ønsker til dine kjære, sjefen og andre. Du lærer rett og slett gode praktiske metoder og verktøy for deg å håndtere dine følelser på i situasjoner du vet du kan trenge det. Du får også avslappende lydfiler som støtter deg.

#### **Uke 5: Intuisjonen – din kloke stemme - som bare «vet».**

Du lærer her hvordan mer bruke intuisjonen som din indre GPS og **ta enklere valg**. Du kan også mer bevisst bruke intuisjonen som en kilde til gode ideer.

#### **Uke 6: Visjoner og verdier som ditt indre kompass som du kan navigere etter.**

**BONUS:** Underveis i kursperioden vil du få tilgang til noen bonuser. Bonusene blir laget avhengig av behov som dukker opp i gruppa for å gi størst mulig verdi for hver av kursdeltakerne.



#### **PÅMELDING:**

<http://livendal.no/lykkesenklere/>

Spørsmål? Send epost til: [post@livendal.no](mailto:post@livendal.no)

Du kan også ringe telefon: 916 87 980

#### **Slik bestiller og betaler du enkelt:**

<http://livendal.no/wp-content/uploads/2017/03/Slik-bestiller-og-betaler-du.pdf>

På dette kurset får du skattekosten av verktøy/metoder - og individuell støtte i prosessen. Jeg har selv erfart å være svært nedkjørt og utslitt i perioder. Jeg har samlet på gode verktøy og metoder over en 25 års periode, til bruk både for meg selv og kunder - som har hatt gode resultater.

Underveis i kurset eposter du dine spørsmål når det passer deg og får løpende svar. Du får også tilsendt videoer som støtter deg. **Du velger selv hva du vil benytte de individuelle samtalene til, kanskje har du allerede et mål viktig for deg.**

#### **Noen glade kundeuttalelser:**

«Du er tilstede hele tiden, og hjelper meg på en både kreativ og omsorgsfull måte. Du har lært meg mange nyttige verktøy som jeg bruker hver dag, også når jeg er hjemme. Du duller ikke bort tiden slik som mange helpere gjør, du er målrettet.

<http://livendal.no/lykkesenklere/>

Jeg merket stor forskjell i meg selv etter kun 2. møtet med deg! «

*Dame som hadde hatt panikkangst i 5 år*

«Dette går veldig bra. Jeg har overhodet ikke lyst på sigaretter, skulle tro jeg aldri har røyket før. Det går over all forventning - det går bra på alle områder. Jeg merker en helt annen pust. Allmenntilstanden er bedre. Pipingene i brystet er borte. Tettheten er borte, og jeg sovner fortere om kvelden. Det er en glede for hele familien. Alle er fornøyde. Dette er SÅ positivt.»

*Rolf Lund Røykfri etter 40 år*