

# Skriv Positiv Dagbog

## Den lille stille hemmelighed til at få det godt, bedre – eller endnu bedre



At fokusere på positive oplevelser og øjeblikke giver dig mulighed for at finde eller genfinde mere livsglæde. Skriver du hver dag i mindst 3 måneder, er det også sandsynligt, at du opnår en indre viden om, at du er god nok, at du kan noget, og at der er håb for, at det, du virkelig gerne vil, er muligt.

Minikurset **Skriv Positiv Dagbog** giver dig inspiration til at begynde at skrive positiv dagbog, idéer til hvad og hvornår du kan skrive samt tips til at få det gjort hver dag. Kurset varer 2 x 3 timer over to dage.

At skabe netværk med andre, der også ønsker **mere glæde, selvtillid og bedre livskvalitet**, er også en del af minikurset. Derfor indgår enkle øvelser i aktiv lytning.

Du vil desuden høre om listeteknik, visualisering og positive selvbekræftelser samt se eksempler på, hvordan de kan anvendes.

Medbring en ny notesbog samt en blyant og en kuglepen.

Skriver du dig op til mit nyhedsbrev, modtager du gratis lightudgaven af min e-bog "Skriv Positiv Dagbog". Send mig en email med teksten: "Ja tak, jeg vil gerne modtage Birgit Månestråles Nyhedsbrev."

### Arranger selv

Arrangerer du selv et minikursus, deltager du gratis plus får en gave, når vi mødes. Inviter interesserede gæster, f.eks. i dit hjem, på din arbejdsplads eller i et mødelokale.

Dine gæster betaler 750 kr./person\* for at deltage (2 x 3 timer).

Du forudbetaler for 4 deltagere\*. (Du bestemmer selv, hvor mange gæster, du vil have). Betaling for øvrige deltagere, 750 kr./person, betales ved første møde.

Aftal datoer pr. email.

\*Tillæg for evt. transport og logi.

Priserne er gældende t.o.m. 16. december 2018.

### Deltag hos oplysningsforbund

Find aktuelle datoer her:

[www.birgitmaanestraale.dk/positiv\\_dagbog/minikursus/](http://www.birgitmaanestraale.dk/positiv_dagbog/minikursus/)