

# Positiv Tænkning Hvorfor og Hvordan

Tankevækkende Foredrag, Workshops,  
Kurser og OplevelsesTemamøder

BIRGIT MÅNESTRÅLE

## Inspiration • Viden • Værktøjer

Hør om eller lær hvordan

- Bevidst Positiv Tænkning
- Visualisering
- Positive Selvbekræftelser
- Positivt Fokus
- Positive Oplevelser
- Positiv Dagbog
- Listeteknik
- Katarsisskrivning
- Sprogkultivering

kan bruges til at afklare, sætte og nå mål samt til  
personlig udvikling og positive forandringer.

Få litteraturforslag, illustrative Positive  
Selvbekræftelser, stil spørgsmål, få svar.



### Udbytte

At deltage i **Positiv Tænkning – Hvorfor og Hvordan** giver deltagerne viden, idéer og inspiration til **selv** at begive sig ind i det interessante vidensfelt, som Bevidst Positiv Tænkning er.

Deltagelse i aktiviteter med **Birgit Månestråle** er livsbekræftende, opløftende og tankevækkende. Fokus på **praktisk anvendelse** indebærer rundspørge om hvilket næste skridt, den enkelte deltager vil tage. Denne „holden i ørerne” gør, at deltagerne også efter et Foredrag, OplevelsesTemamøde, Workshop eller Kursus oplever **synlige forandringer**.

### Det vi oprigtigt ønsker ER muligt

Vi skal „blot” blive klar over, hvad vi **oprigtigt** ønsker os, og gøre det, der skal gøres, for at det vi ønsker kan blive vores virkelighed

### Vores virkelighed bliver som vi tænker!

Derfor er det vigtigt for vores sundhed, glæde, tilfredshed, livskvalitet og udfoldelsesmuligheder, at vi tænker positivt!

## Tankevækkende Foredrag

Foredrag med Birgit Månestråle er dialogbaserede, deltagerinvolverende og giver dig mulighed for at tænke på nye måder. Deltagernes interesser og erfaringer inddrages i en vekslen med præsentationen af faktiske værktøjer til at anvende Bevidst Positiv Tænkning. Et foredrag varer 3 timer.

## Workshops

Hvis du og dine med-interesserede ønsker nye vinkler og ideer til en bedre hverdag sammen, kan I vælge en workshop med fokus på **Positiv Tænkning**.

Med-interesserede kan være arbejdskolleger, ledergrupper, bestyrelsesmedlemmer, private interessefæller, studie- eller arbejdsgrupper med en fælles opgave, udfordring eller mål. Vælg 1/2, 1/1 eller 1 1/4 dag.

## Kursus

På 4 x 3 timer gives en grundig gennemgang af alle elementerne for at **anvende** Bevidst Positiv Tænkning. Trin for trin, primært gennem skriveøvelser, ledes deltagerne gennem en afklaringsproces til målsætning og målopnåelse. Hjemmeopgaver og tid til at integrere de nye idéer og omsætte dem til gode vaner er fordelene ved at vælge et kursus. Hver gang vi mødes kan du få svar på dine helt konkrete og til dig relaterede spørgsmål og fortsætte din brug og forståelse af virkningsmekanismerne ved at anvende disse „inde-under huden“-redskaber.

## OplevelsesTemamøder

OplevelsesTemamøder er læring og underholdning i en uformel atmosfære. OplevelsesTemamødet **Positiv Tænkning – Hvorfor og Hvordan** er for dig og andre, der er parate til at lade sig involvere gennem skriveøvelser og dialog. Her får du dine egne første erfaringer med at anvende redskaber til afklaring, målsætning og målopnåelse. Formen er en vekslen mellem teori, praktiske øvelser og dialog. Der er tid til at få svar på spørgsmål om netop det, du gerne vil vide. OplevelsesTemamøder findes med mange overskrifter. Få særlig oversigt, når du er interesseret. Et OplevelsesTemamøde varer 3 timer.

## Visualisering i Praksis

er et forum for dig, der vil videre/ dybere/ højere/ længere i din søgen efter dine højeste potentialer og manifesteringen af disse. Her forudsættes det, at du regelmæssigt faktisk **anvender** de redskaber, du kender fra kurset Positiv Tænkning – Hvorfor og Hvordan.

**Visualisering i Praksis** er et forum, hvor ligesindede glædes, grædes og forstår sindets mirakuløse virkningsmekanismer – på brugerniveau.

Deltagelse i **Visualisering i Praksis** forudsætter, at du har gennemført et 12 timers kursus.

TÆNK DET DU VIL

FÅ DET DU ØNSKER

NÅ DET DU GERNE VIL

## Om Birgit Månestråle

Siden 1984, hvor jeg begyndte at **anvende** Bevidst Positiv Tænkning, har jeg opnået mærkbare positive forandringer i min sundhed, mit selvværd og min livskvalitet.

Når jeg formidler min omfattende viden om fordelene ved at **tænke det vi vil** illustrerer jeg teori og værktøjer ved at fortælle om egne og andres erfaringer med at anvende Positiv Dagbog, Positive Selvbekræftelser m.v.

Min formidling er nærværende, jordnær, levende, seriøs og blidt underholdende.

Jeg deler generøst af min viden med det formål at inspirere deltagerne til at **anvende** de mange gode værktøjer, tanker og idéer – til at have gode, bedre eller endnu bedre liv.

BIRGIT MÅNESTRÅLE

Jernbanegade 26  
3480 Fredensborg  
Telefon 70 20 09 58  
info@birgitmaanestraale.dk  
www.birgitmaanestraale.dk