

Skriv Positiv Dagbog

Få inspiration, viden og støtte ved at læse e-bogen, deltage i workshop eller forløb.

At skrive Positiv Dagbog ændrer, stille og roligt, vores velbefindende til det bedre.

At skrive Positiv Dagbog er, helt enkelt, at skrive noget positivt i en særlig notesbog, hvori der kun skrives om positive oplevelser, øjeblikke og erfaringer. At gøre det hver dag kan skabe mærkbare positive forandringer.

De fleste vil kunne finde lidt tid hver dag til at skrive noget positivt. Alligevel kan vi af forskellige årsager udsætte at komme igang, glemme at skrive eller slet ikke komme igang (selvom vi gerne vil), fordi... ja, det er ikke helt til at tage og føle på eller forklare ...

Derfor har jeg skabt en e-bog, en workshop samt et forløb som giver dig viden, inspiration og støtte til at gennemføre at skrive Positiv Dagbog indtil du mærker udbyttet af denne ene gode vane.

Alle kan få det godt, bedre eller endnu bedre ved at skrive Positiv Dagbog! Du kan begynde idag! Skriv i en notesbog hvori du kun skriver om oplevelser, som **du** synes er positive. Gør det hver dag i mindst tre måneder.

E-bogen 'Skriv Positiv Dagbog'

Bogen giver dig basisviden og eksempler, for at inspirere dig til at skrive Positiv Dagbog og gøre dit udbytte større.

Workshoppen 'Kom godt igang med at skrive Positiv Dagbog'

Workshoppen giver dig inspiration og praktiske tips til hvordan, hvornår og hvad du kan skrive.

Onlineforløbet 'Skriv Positiv Dagbog'

Onlineforløbet er for dig, der ønsker at blive „holdt i hånden“ og opmuntret undervejs. Du får også forslag til, hvad du kan gøre med al den energi, som den gode vane medfører, og redskaber, som kan hjælpe dig med at håndtere blokeringer og eventuelle tunge følelser og erfaringer, som kan dukke op undervejs. Du kan også dele dine fremskridt og udfordringer samt få feedback og hjælp til at huske det, du har sat dig for, nemlig at skrive Positiv Dagbog hver dag.

E-bog

Pris 49 kr., som du „får dobbelt igen“, når du tilmelder dig workshop eller onlineforløb med fokus på at skrive Positiv Dagbog.

Køb e-bogen via

www.birgitmaanestraale.dk/butik

Workshop

Varighed 3 timer.

Udbydes i Fredensborg og i din by.

Se aktuelle priser på

www.birgitmaanestraale.dk/priser

eller skriv til

birgit.maanestraale@mail.dk

3-måneders onlineforløb

Forløbsperioder:

15. januar til 15. april og

1. september til 30. november.

Få flere oplysninger på

www.birgitmaanestraale.dk/

positiv_dagbog_forloeb/

For aftaler

og yderligere information

Ring 29 31 79 01 eller skriv til

birgit.maanestraale@mail.dk