

# 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 Positiv Dagbog hver dag i mindst tre 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 3 x 3 timer over tre 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.



## Om Birgit Månestråle

Jeg har, med baggrund i egne erfaringer med fysisk ubalance og lavt selvværd, dygtiggjort mig inden for kommunikation og udvikling af personlige ressourcer.

Min udviklingsrejse begyndte med 6 års intens fokus på praktisk psykoterapi, og siden 1985 har jeg udforsket fordelene ved at anvende Bevidst Positiv Tænkning – samt at tage små skridt tit.

## Få mere inspiration og en gratis ebog

Send en email med teksten  
"Ja tak, jeg vil gerne modtage  
[Birgit Månestråles Nyhedsbreve](#)"  
og få lightudgaven af ebogen  
"Skriv Positiv Dagbog".

**BIRGIT MÅNESTRÅLE**

Tlf. 29 31 79 01 · [info@birgitmaanestraale.dk](mailto:info@birgitmaanestraale.dk) · [www.birgitmaanestraale.dk](http://www.birgitmaanestraale.dk)