

# 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 2x3 timer over to dage.

Der er også fokus på at skabe netværk med andre, der også ønsker [mere glæde, selvtilid og højere livskvalitet](#).

Vi øver aktiv lytning, og du vil høre om listeteknik, visualisering og positive selvbekræftelser. Vi vil lave nogle enkle øvelser for at afprøve, hvordan redskaberne 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. Inviter interesserede gæster, fx i dit hjem, på din arbejdsplads eller i et mødelokale. Du får også en gave den dag, vi mødes.

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 2016.

## Deltag hos oplysningsforbund

Find aktuelle datoer her:

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

# BIRGIT MÅNESTRÅLE

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