

NYD DIT LIV NU!



Få inspiration ved at deltage i introduktionsforedraget Positiv Tænkning – Hvorfor og Hvordan

Du får idéer til at fokusere på det, du – virkelig – gerne vil. Du introduceres til enkle redskaber til afklaring, målsætning og opsamling af faktiske positive øjeblikke. Redskaber, der er enkle og virksomme, og som kan bruges på egen hånd efter deltagelsen i foredraget.

Du hører også om begrebet Bevidst Positiv Tænkning, der adskiller sig fra „ønske-positiv-tænkning” ved at anerkende og forstå, at livet består af mange nuancer, også de såkaldte negative. Det er muligt, gennem et bevidst valg, at vælge at have et positivt fokus – også når vi er udfordret i livet.

Du hører om disse redskaber:

- **Bevidst Positiv Tænkning**
- **Visualisering**
- **Positive Selvbekræftelser**
- **Positiv Dagbog**
- **Listeteknik**
- **Katarsisskrivning**

Den gode vane at anvende Bevidst Positiv Tænkning kan medføre, at du har det godt nu, er glad nu, tror på at du kan det, du gerne vil, eller noget, der er svært, nu.

Vedvarende bevidst positivt fokus kan medføre, at du får det godt, bedre eller endnu bedre samt at du får og når det du virkelig gerne vil.

Introduktionsforedraget, der er deltagerinvolverende, varer 3 timer og åbner for deltagelse i workshoppen Dit første skridt – og dit næste, i retningen: Få din drøm til at gå i opfyldelse.

Medbring papir og skriveredskab.



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 intenst fokus på praktisk psykoterapi, og siden 1985 har jeg udforsket fordelene ved at anvende Bevidst Positiv Tænkning – og at tage små skridt tit.

Jeg tilbyder Workshops, Kurser, OplevelsesTemamøder samt Coaching.

Tilmelding og mere info

Skriv til info@birgitmaanestraale.dk eller ring til 29 31 79 01.

JEG VISER HVORDAN
– DU KAN