



# TAG DIT FØRSTE SKRIDT - OG DIT NÆSTE



## Det får du

### 1. Klarhed

Med den enkle metode [Listeteknik](#) finder du svar på, hvad du – virkelig – gerne vil.

### 2. Et opnåeligt mål

Gennem samtale, opmærksomhed og formulering af [Positive Selvbekræftelser](#) finder du et mål, som du gerne vil nå.

### 3. Mini-handleplan

Opmærksomhed, samtale og skriveøvelser munder ud i en plan, som er nem at gå i gang med.

### 4. Idéer til at klare forhindringer

Redskaberne [Katarsisskrivning](#) og [Visualisering](#) kan du bruge til 'at komme videre', hvis du møder bump på din vej.

### 5. Fokus på succes

Bliv inspireret til at skrive [Positiv Dagbog](#).

Workshoppens redskaber, der kan gøre en stor forskel i dit liv, er enkle og virksomme – og lette at bruge på egen hånd.

Workshoppen er [intense timer med dig i centrum](#), hvor du får opmærksomhed og redskaber, der støtter dig i at nå og få det du – virkelig – gerne vil.



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

## Varighed

3 timer ved 1-8 deltagere,  
1 1/2 dag eller 2 hele dage  
(evt. 4 x 3 timer)  
ved op til 28 deltagere.

JEG VISER HVORDAN  
- DU KAN

BIRGIT MÅNESTRÅLE