

FÅ DIN DRØM TIL AT GÅ I OPFYLDELSE

Deltag i workshoppen Dit første skridt – og dit næste

Sæt fokus på, hvad du – virkelig – gerne vil. Find ud af, hvad der skal til, for at du kan nå og få det.

Workshoppen **Dit første skridt – og dit næste** er 3 intense timer med dig i centrum, hvor du får redskaber og opmærksomhed, der støtter dit fokus.

Afklaring fører til målsætning og naturlige handleimpulser.

Det får du

Du præsenteres for og afprøver enkle redskaber til afklaring og målsætning, som du kan bruge på egen hånd og som kan gøre en stor forskel i dit liv:

Listeteknik – for at finde ud af hvad du – virkelig – gerne vil.

Katarsisskrivning – en måde at få luft på, når du f.eks. er irriteret eller utålmodig.

Positiv Dagbog – for at opsamle dine glæder, fremskridt og succeser.

Positive Selvbekræftelser – for at støtte dig i det, du gerne vil.

Visualisering – for at se dine mål for dig for at nå dem.

Sådan foregår det

Der veksles mellem introduktion af redskaber, skriveøvelser, erfaringsopsamling, spørgsmål og svar samt forslag til personligt formulerede Positive Selvbekræftelser.

Se de aktuelle datoer på www.birgitmaanestraale.dk/aktuelt eller foreslå selv tid og sted via mail.



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 hun udforsket fordelene ved at anvende Bevidst Positiv Tænkning – og at tage små skridt tit.

Jeg tilbyder Workshops, Kurser, OplevelsesTemamøder samt Coaching.

Mere info

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

JEG VISER HVORDAN
– DU KAN