

# Tankevending i Praksis

Vend negative tankemønstre til positive  
og mærk hvad nye tanker gør ved dig.  
Øg din klarhed og få handleimpulser  
til at nå og få det du gerne vil.  
Ha' en god dag – hver dag!

## Tankevending består af

- Samtale og interview: Hvilke tanker vil du gerne vende
- Afklaring og afprøvning af mulige nye tankeformer
- Lytning og samtale om indvendinger imod de nye tankeformer
- Formulering af Positive Selvbekræftelser
- Samtale om reaktioner
- Praktiske erfaringer med Listeteknik, Drivhusmetoden og Katarsisskrivning
- Hjemmeopgaver, fx at skrive Positiv Dagbog eller at holde øje med dine fremskridt

## Priser\*

Individuel Tankevending - per person: 450 kr.

Åbent Forum med 6 -16 personer (3 timer): ialt 4.500 kr.

\*Gældende i hele 2010 nær Fredensborg by.  
Tankevending andre steder: Pris efter aftale.

Kontakt mig via [info@birgitmaanestraale.dk](mailto:info@birgitmaanestraale.dk)