

Fra drøm til virkelighed

WORKSHOP

# 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 har lyst til at nå.

### 3. Mini-handleplan

Opmærksomhed, samtale og skriveøvelser munder ud i en plan, som er nem at gå igang 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](#).



Birgit Månestråle tilbyder Workshops, Kurser, OplevelsesTemamøder samt Coaching.

#### Mere info

Skriv til [info@birgitmaanestraale.dk](mailto:info@birgitmaanestraale.dk) eller ring til 29 31 79 01.

JEG VISER HVORDAN  
- DU KAN

BIRGIT MÅNESTRÅLE

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

BIRGIT MÅNESTRÅLE

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

BIRGIT MÅNESTRÅLE

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

BIRGIT MÅNESTRÅLE

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

BIRGIT MÅNESTRÅLE

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

BIRGIT MÅNESTRÅLE

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

BIRGIT MÅNESTRÅLE

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

BIRGIT MÅNESTRÅLE

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