

Stop kampen!

-sådan går du fra selvsabotage til selvaccept

De vigtigste redskaber til at stoppe selvsabotagen og få mere nærvær, glæde og autentisk power.
Samlet på én introduktionsdag, torsdag d. 30 december 2010

Kl. 12 – 17, i Silkeborg. Særlig intro pris: kr. 800.-

Du har sikkert lært at tro på stemmerne indeni dig. De fortæller ofte om alt det der *kunne* være anderledes, at der er noget i vejen med dig og at du ikke er god nok. Men stemmerne er ikke sandheden om dig.

Er du parat til at stoppe med at tro på dem?

Er du parat til at blive blidere ved dig selv, og bruge nærvær aktivt?

På dagen her får du den vigtigste introduktion til at tage de vigtigste skridt mod selvaccept, nærvær og autentisk power. Jeg har udvalgt de vigtigste, grundlæggende redskaber som du får serveret med en workbook.

Kan du nikke genkende til bare een af følgende punkter?

- jeg har ønsker og drømme jeg ikke får handlet på
- der er områder i mit liv hvor jeg bliver ved at løbe ind i de samme udfordringer, og jeg ved ikke hvad der skal til for at ændre det
- i små glimt eller i perioder kommer en snigende følelse af offer eller lavt selvværd i mig, og dræner mig for energi og gå-på-mod
- jeg har knoklet og knoklet og gjort mit bedste, alligevel er jeg ikke tilfreds
- jeg sætter tit høje eller urealistiske forventninger til mig selv - og er hård og kritisk når jeg ikke lever op til mine egne forventninger
- klar til at stoppe med at leve et liv bag facaden og uden nærvær og glæde?

Du får:

- mine bedste tips og redskaber så du kan bruge det hele med det samme derhjemme

- arbejdsbog til at bruge på dagen og efterfølgende
- Inspirerende viden om selvsabotage, omsat så du kan bruge det direkte i din hverdag.
- En inspirerende dag, der giver overskud og mod og håb i lang tid
- let frokost og snacks undervejs

PRIS: kr. 800,00 Betales via nettet eller ved overførsel til min konto inden dagen. Lokaler i eller omkring Silkeborg - oplyses ved tilmelding.

Mvh.

Helle

Kontakt mig for ½ times gratis introduktion, så du kan være sikker på at dette er den bedste workshop for dig i din livssituation. Helle Laursen, tlf. 7575 7548 eller hellelaursen@mail.dk

PS: Prisen er LANGT under hvad jeg tager for én enkelt session, så det er her **ÅRETS mulighed** for at få en personlig og brugbar indføring i hvordan du stopper selvsabotagen.

PPS:

Begrænset antal pladser, så jeg er sikker på at der er plads og rum til netop dig. Vil du gerne med, så tilmeld dig nu.

Om Helle: Cand.mag. og konsulent Helle Laursen, speciale i sundhed og forandringsprocesser, samt ophavskvinde bag konceptet "Genskab dit Liv". Bl.a. ledende mentor-coach og certifier (censor) hos Manning Inspire, underviser på CVU'er og certificeret PassionCoach™ fra Pernille Melsted. Har fokus på nærvær og acceptprocesser med udgangspunkt i den positive psykologi, og det at komme nærmere vores sande selv, med flere års efteruddannelse indenfor mindfulness og transpersonlig psykologi. Se mere på www.hellelaursen.dk

