

TILGIV DIG SELV OG LÆR HJERTETALE

FORLØB OVER 3 GANGE 22/9+6/10+13/10

På disse workshops a 3 gange vil du lære at bruge tilgivelsesformularen og begynde processen med at tilgive dig selv eller andre.

I forløbet vil du få flere værktøjer og viden om tanker, følelser, hvad der begrænser og hvordan du kan transformere det til accept, medfølelse og tilgivelse. Du vil også få viden og træning i at gå fra stresstale til hjertetale. Stresstale er som ordet siger, den tale du bruger når du har travlt, når du ikke helt mærker din krop og dit hjerte og når du er presset eller fokuserer på noget andet.

At tale fra hjertet er at bruge sin medfølelse og kærlighed til at acceptere både dig selv og andre.

PROGRAM

Program for 1. gang - 22/9 kl. 19 - 21

- Præsentation og forventningsafklaring
- Oplæg om tilgivelse og kommunikation og værktøjer
- Identificer hvad der skal tilgives og stærke følelser forbundet hermed
- Følelser, tanker, og begrænsende mønstre - oplæg

Program for 2. gang - 6/10 kl. 19 - 21

- Kommunikation og hvordan fortiden kan påvirke dit liv i nuet
- Synkronisering af hjerne, hjerte og krop - at kunne bruge hele din krops design til at forløse gammel smerte
- Forståelse, fortælling og medfølelse - hvordan taler du til dig selv/andre
- Øvelse hvad er din fortælling og virkeligheds billede

Program for 3 gang - 13/10 kl. 19 - 21

- Oplæg accept og anerkendelse
 - Ny fortælling, ny virkelighed og følelser forbundet hermed
 - Transformation og tilgivelse
 - Fra stresstale til hjertetale
-



*"Frisæt og realiser dit
potentiale. Du er designet
til at tilgive når du lærer
at synkronisere krop,
hjerne & hjerte kan hele
din krop hjælpe dig med at
slippe smerte og frisætte
energi og livskraft i dig"*