

# WORKSHOP FRA SMERTE TIL KÆRLIGHED

**Udfold dit fulde potentiale og lær at give slip på smerten så du baner vej for mere kærlighed i dit liv.**

Dagen vil bestå af korte præsentationer af de 7 veje, hvorefter du bruger din nye viden og inspiration til at se hvordan du kan bruge det i dit liv gennem øvelser og refleksioner.

Du lærer hvordan dit sind og din krop kan arbejde sammen og slippe det, der ikke længere fungerer for dig og mindsker modstand på, at gå nye veje. Hele programmet og workshoppen sker i en tryk og anerkendende atmosfære, som er grundlag for al udvikling.



## DAGENS PROGRAM

---

**Kl. 9.00** Velkomst, program og materialer

**Kl.09.05** Præsentation & forventningsafstemning

**Kl.09.20** Præsentation af de 7 veje & mål

**Kl.09.30** Oplæg med generel viden og værktøjer

**Kl.09.45** Øvelser ud fra oplæg

**Kl.10.15** Afvisningsvejen & integritet & samarbejde

**Kl.11.00** Negativitetsvejen. Øvelser ud fra oplæg

**Kl.11.30** Belastningsvejen samt test af din aktuelle belastning

**Kl.12.15 Frokost**

**Kl.12.45** Opsamling på formiddagens opmærksomheder / erkendelser og retninger

**Kl.13.00** Skil person og problemvejen – oplæg stresstale contra hjertetale samt øvelser.

---

**Kl.13.45** Opsamling på øvelsen og refleksion over hvordan det var at fortælle en anden version

**Kl.14.00** Den åbne kontakt og kommunikationsvej. Oplæg accept, anerkendelse, kontakt cirkel herunder tonefald, sprogbrug, kropssprog og fejlkultur

**Kl.14.20** Dialogvejen oplæg herunder det kærlige nej med god samvittighed og at kunne bede om hjælp. Øvelser ud fra oplæg

**Kl.15.00** Hjertevejen. Oplæg om transformation, frisætte energi og taknemmelighed som livssyn

**Kl.15.15** Meditation samt øvelse - nye veje, nye beslutninger og nye muligheder

**Kl. 15.50** Evaluering, energi og selværdstest og tak for i dag

---