

TILGIV DIG SELV OG LÆR HJERTETALE

På denne workshop vil du lære at bruge tilgivelsesformularen og begynde processen med at tilgive dig selv eller andre.

Du vil 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

09.00 Præsentation af dagens emne og program samt forventningsafklaring

09.20 Identificer hvad der skal tilgives og hvilke stærke følelser der er knyttet hertil

09.50 Hvordan påvirker fortiden dit liv i nutiden?

10.00 Oplæg synkronisering af hjerne, hjerte og krop (hjerne, hjerte og kroppens intelligens)

10.30 Øvelse med synkronisering

10.45 Opsamling

11.00 Oplæg Forståelse, fortælling og medfølelse

11.20 Øvelse - hvad er din fortælling og dit virkeligheds-billede

11.45 Oplæg tanker, følelser og mønstre, der holder dig tilbage

12.00 Spisepause

12.30 Oplæg accept og anerkendelse

12.45 Øvelse 2 og 2 ny fortælling, ny virkelighed og følelser forbundet hermed

13.15 Transformation og tilgivelse

13.30 Opsamling

13.45 Evaluering og tak for i dag



*"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"*