

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**.

Workshoppens redskaber, der kan gøre en stor forskel i dit liv, er enkle og virksomme – og lette at bruge på egen hånd.

Workshoppen er **3 intense timer med dig i centrum**, hvor du får opmærksomhed og redskaber, der støtter dig i at nå og få det du – virkelig – gerne vil.

Se de aktuelle datoer på www.birgitmaanestraale.dk/aktuelt eller foreslå selv tid og sted via mail.



Om Birgit Månestråle

Jeg har, med baggrund i egne erfaringer med fysisk ubalance og lavt selvværd, dygtiggjort mig inden for kommunikation og udvikling af personlige ressourcer.

Min udviklingsrejse begyndte med 6 års intenst fokus på praktisk psykoterapi, og siden 1985 har jeg udforsket fordelene ved at anvende Bevidst Positiv Tænkning – samt at tage små skridt tit.

Jeg tilbyder Workshops, Kurser, OplevelsesTemamøder samt Coaching.

Mere info

Skriv til info@birgitmaanestraale.dk eller ring til 29 31 79 01.

JEG VISER HVORDAN
- DU KAN