

Att leva i balans med livsenergi!



Inledningstanke:

Vill du leva ditt liv med mer livsenergi och i balans?

Föreläsningen bjuder dig på en individuell möjlighet till att stärka dig i med metoder och idéer om hur du kan få mer energi i vardagen och kunna njuta mer av din tillvaron samt erhålla tips på hur du enklare kan livspusslet att gå ihop.

Mål och syfte:

Att locka fram en redan djup egen vetskap som i kombination nya verktyg kan stärka dig i att våga omsätta dina insikter mot mål som främjar livsenergi.

Målgrupp:

Personer som vill sträva efter ett förhållningssätt som ger energi och balans mellan arbete/fritid/familj.

Föreläsningssinnehåll:

Lever du idag efter en hälsofrämjande balans?

Nuläge och visionsbild – Vem vill du vara?

Vikten av att sätta upp mål och att ha goda vanor

Är du en kunskapssökande och en lösningsfokuserad person?

Utvecklande och begränsade föreställningar

Energivare och energitjuvar

Att kunna leda sig själv

Självkännedom och självinsikt - Hur ser du på dig själv?

Vilket förtroende har du för din förmåga?

Självbild/självkontroll/Viljestyrka - Vad känner du för dig själv?

Inre och yttre motivation

Att välja förändring och att våga förändras

Modet att våga lyckas mindre bra

Att vara ansvarstagande över sitt liv

Att skapa ett vinnartillstånd

Identifiera svaghet och rädslor

Livsstil som främjar lugn, känsla av frid och som ger livsenergi.

Kost /Motion/Sömn

Skatt/Lek/Musik

Tidsmedvetenhet

Böckernas värld

Familjens och vänners energi och kraft

Tankens och andningens kraft

Avslappning/Meditation/Visualisering/Affirmationer /Modellering

Naturen och tystnaden

Egen reflektionstid

Föreläsningstid:

3 timmar föreläsning, dag eller kvällstid

Möjlighet finns till att fortsätta med efterföljande individuella hälsofrämjande samtal.

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

Marknadskonsult

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

070/527 81 53

Samtalsterapeut

Friluftsledare

(www.halsosambalans.se)

svenssoncarina@hotmail.com