



"HURRA FÖR EN NY DAG"

- Ta kontrollen över dina negativa tankar

En riktig hjärntvistare! Vad har du för negativa tankar som du inte är medveten om? Och om du är medveten om dina negativa tankar – vad gör du åt dem? Att bryta mönster i vardagen är inte alltid helt lätt om du inte har verktygen.

I den här föreläsningen kommer du bli medveten om vad du har för negativa tankar och hur du kan vända dem till positiva. Dina tankar har ett mönster, dina tankar kan vara fällor och dem kan du bryta. Varför du tänker som du gör har med vad du har fått med dig ifrån tidigare erfarenheter. Du kommer att få ifrågasätta dina tankar, dina sanningar och du kommer att få möjligheten att välja om och välja nytt! Övning ger färdighet – så även när det gäller hur du tänker.

Det här får du med dig hem;

- Skillnaden mellan självförtroende och självkänsla och hur du bygger upp dem
- Vad du har för tankemönster och tankefällor och vad du kan göra åt dem
- Hur du tar över kontrollen av dina tankar och inte låter dina tankar styra dig
- Döma eller berömma – hur betar du dig i din vardag
- Vart har du fått dina valda sanningar ifrån och hur du gör om dem
- Gör om dina bilder av dig själv och gör dem sanna
- Tacksamhet i fokus

Kan med fördel kombineras i en serie med föreläsningarna "Ta kontrollen över stress" och "Hjärnstark – blir vi smartare av motion?"

Längd 1,5-2h