

"Q-vitaminer"

Personlig udvikling i selskab med dem, som du føler dig allermost tryk sammen med

Du kender begrebet homeparty - måske fra dengang, hvor din mor kom hjem med plasticbøtter eller andet uundværligt køkkengrej, der fik salaten til at holde i 100 år eller fra nutiden, hvor kvinder mødes og får produktpræsentationer og konkret afprøvning og dialog om produkterne i fortrolige og hyggelige rammer.

Jeg præsenterer ikke lingeri eller dildoer, men jeg tror på konceptet med at skabe nogle trygge rammer med et strejf af hjemlig hygge og har valgt nogle temaer, som er oplagte til dialog om personlig udvikling og kvinder i ledelse i en mere uformel sammenhæng.

Hvis du vil samle dine nærmeste netværkskvinder, kolleger eller bedste veninder en eftermiddag eller aften og sørger for det praktiske i forhold til evt. snacks/mad og drikke, så kommer jeg ud til jer til en 2 timers spændende, udfordrende og sjov "Q-vitaminisprøjtning" med fokus på personlig udvikling og med plads til en dialog uden filter og med plads til et par sandheder om kvinder.

Det koster kr. 195 pr. person, når arrangementet er i Storkøbenhavns-området og I skal mindst være 6 og højst 10.

Du kan vælge mellem 5 forskellige spændende emner. Spørgsmålet er blot, hvad finder du/I mest interessant?

Prøv at kigge her nedenfor og ring til mig på tlf. 29494588, så vi kan aftale nærmere.

1) "Overlever du bare?" - om at komme tilstede og begynde at leve livet

Er du hende, der:

- har tendens til at bekymre sig lidt for meget
- har svært ved at være nærværende og rigtig tilstede i situationen
- oplever at tiden (og livet) går lidt for hurtigt, ja sommetider bare flyver af sted

Så vil du have glæde af at:

- lære en teknik til at tøjle den indre selvkritiker, så du finder ro til at tænke mere konstruktive og støttende tanker
- blive i stand til at omsætte dine tanker til handlinger og føle tilfredsheden og glæden ved at gøre noget godt for dig selv
- komme tilstede i nuet og mærke, hvordan det er at være totalt nærværende. Det skaber taknemmelighed over livet

2) "Jamen, jeg vil bare være glad" - om selv at kunne skabe de gode følelser

Går du rundt i hverdagen og:

- er ikke rigtig glad, men vil heller ikke sige, at du er decideret utilfreds eller ikke lykkelig?
- er lidt usikker på at gå efter det, som du allermost ønsker dig i livet
- længes efter mere sjov og glæde i dagligdagen

Så vælg at investere 2 timer i:

- at lære en teknik til selv at skabe flere gode følelser i dagligdagen
- at opleve på egen krop, at man ikke dør af at føle dårlige følelser. En værdifuld erfaring som vil støtte dig på alle livsområder fremover, når du begynder at gøre noget, som du tidligere frygtede
- at være glad for en stund og opleve, hvordan din krop kvitterer øjeblikkeligt og hylder dig for at gøre noget godt for dig selv

3) "Det bliver vel bedre i morgen" - om udskyldelsesadfærd, dårlige undskyldninger og overlevelsestrategier

Har du også grebet dig selv i:

- at tænke selvberoligende tanker, der egentlig blot er udtryk for dårlig selvdisciplin
- at lyve for dig selv og udskyde handlinger på baggrund af dårlige undskyldninger f.eks. "Nej, det passer alligevel osse bedre at ringe til dem på torsdag, hvor" I stedet for at gøre det nu, hvor du havde planlagt at gøre det og reelt har tiden til det
- at tænke, at det bliver sikkert bedre i morgen, efter projektets afslutning, når jeg har tabt mig, efter ferien, når jeg vinder i lotto, når jeg har genvundet formen, fortsæt selv....

Så har du brug for:

- at lære en teknik til hurtigt at stoppe alle de dårlige undskyldninger og bare komme igang
- at blive i stand til at holde fokus og gøre det, som er vigtigt for dig. Så du handler i nuet og påvirker fremtiden
- at tage afsked med dine favorit-overspringshandling og droppe selvpunkeriet. Så du kan komme målrettet videre fremad

4) "Det er osse bare mig, der ikke" - om at sige farvel til forurettethed, klynkeri og selvynk

Er du efterhånden blevet lidt træt af dig selv, fordi du:

- næsten er begyndt at tro på, at situationen ikke kan være anderledes
- godt ved, at det ikke er de andre der skal ændre sig, men dig selv, men hvordan?
- brokker dig for meget, uden at gøre noget konkret ved det

Så vil det være synd af gå glip af:

- at lære en teknik til at tøjle den indre klynker, der konstant tapper dig for energi
- dybere erkendelse af at din selvynk har været den største bremse for at komme videre, så du nu flytter foden over på speederen for at gøre det, som kun du kan gøre for dig selv

- at få muligheden for at tilgive dig selv for at have været så irriterende og herefter at begynde på en frisk
- chancen for at blive mere elskelig, når du stopper med at brokke dig og lader andre f.eks. din mand være i fred

5) "Man kan jo ikke få det hele!" - om at finde ind til netop det, som er det allervigtigste for dig her i livet

Kender du alt for godt til:

- oplevelsen af indre utilfredshed og en smule misundelse, når du læser om andre, der kan og formår alt muligt
- at dit fokus flytter sig, så du aldrig rigtig kommer i mål med det som du har sat dig for
- at blive i tvivl om, hvad du egentlig forbinder med livskvalitet og glæde

Så giv dig selv muligheden for:

- at droppe den evige trang til at sammenligne sig med andre og begynde at rette opmærksomheden indad, så du finder ud af, hvad der virkelig skal til for at du bliver tilfreds i dit liv
- at lære en teknik til at finde ud af, hvad der er vigtigt for dig at gøre og at være og at have
- at identificere helt konkrete ting, som er lige til at gå ud i livet og gøre, så du bliver gladere