



Tämja din inre kritiker genom självmedkänsla

Med fokus på
ACT - Acceptance Commitment Training

WORKSHOP

Lördag 14 september 2024

Tid: 10:00-15:00

Plats:

**Yeshin Norbu Meditationscenter
Roslagsgatan 62
113 54 Stockholm**

Din guide:

Mirva Rosendahl

kontakt@movere coaching.se

www.movere coaching.se

Pris:

990 kr

inklusive workshopdag, material,
uppföljningsmöte digitalt &
kaffe, te, tilltugg

Varmt välkommen till workshop

Tämja din inre kritiker - med fokus på att träna acceptans och engagemang

Har du börjat tappa livsglädje den senaste tiden men vet inte vad du kan göra för att byta riktning? Har du en envis självkritiker inom dig som hindrar dig att skapa en äkta relation till dig själv & andra? Du kanske upplever svårigheter med självacceptans vilket gör att du inte hittat din meningsfulla plattform - din plats i livet.

Vår självmedkänsla-workshop vänder sig till dig som vill tämja din inre kritiker & komma närmare dig själv - omfamna hela dig, inte bara de delar du gillar. Workshopen är för dig som vill våga kliva ut ur bekvämlighetszonen och få mer klarhet i vad ger dig meningsfullhet och hur du kan börja använda mer utav din potential. Vår potential krymper när vi har nedslående tankar och känslor och detta vill vi "omprogrammera" så vi får mer resurser. Vi bygger upp återhämtningskapital.

Under workshopen får du en positiv skjuts framåt mot att:

- bli mer närvarande & komma i kontakt med hela dig
- bli bättre på att möta jobbiga tankar, känslor
- få bättre kontakt med dina värderingar & bli mer engagerad
- förbättra din relation gentemot andra
- upptäcka din meningsfulla plats i livet (t.ex. i form av sysselsättning, projekt mm.)

Självmedkänsla-workshopen erbjuder en trygg plats och gemenskap där vi tillsammans i en tillåtande atmosfär lär oss om självmedkänsla; om medkännande självdialog och värderingar som leder till meningsfull handlingar mot rätt riktning.

Resultatet är att du kommer att få en tydligare personlig riktning och närmare relation till dig själv med hjälp av beprövade metoder inom Acceptance Commitment träning inkl.självmedkänsla.

Syftet med självmedkänslaworkshopen

Självmedkänsla innefattar både omsorg om dig själv och de medvetna handlingar som är i linje med ditt kärleksfulla förhållningssätt gentemot dig själv och andra. Vår workshop erbjuder dig en trygg plats där du lär dig hur du genom acceptans och engagemang får bägge delarna i balans. Resultatet är ökad medvetenhet om hur du lättare kan forma ditt liv så du upplever en känsla av meningsfullhet. Du kommer närmare dig själv genom att du kan, i förhållande till en smärtsam situation, registrera både den inre självkritiska rösten, och den del av dig som utsätts för kritiken samt sedan även frammana en självmedkännande, vis och kärleksfull, inre röst.

Ta med din genuina vilja av att lära känna dig själv på ett djupare plan.

Du lär dig uppmärksamma den destruktiva, "kränkande relationen" inom dig och får nytt perspektiv. Verktygen kan du med enkelhet applicera på en gång. I stället för att endast veta hur du gör så får du mer kraft till att gå till handling.

Du kan förhålla dig till och komma över utmaningar på ett mer öppet sätt med hjälp av verktyglådan som workshopen erbjuder dig. Självmedkänsla är framför allt ett förhållningssätt gentemot dig själv.

INNEHÅLL - översikt

- Hur du kan komma närmare den inre kritikern för att släppa taget om den
- Självmedkännande dialog & dialog med andra
- Hur du kan ändra tanke- och beteendemönster
- Förändring och ny riktning
- Stöd med livskartläggning

Nedan ingår i Självmedkänsla-workshop:

- En halvdag med föreläsning, workshop och diskussion på Yeshin Norbu meditationscenter den 14 september 2024.
Vi startar kl. 10:00 och avslutar ca kl. 15:00 inkl. lunchpaus.
Det går bra att ta med egen mat och luncha i våra mysiga lokaler.
Vi bjuder på kaffe, te och tilltugg under dagen.
 - En gemensamt uppföljning digitalt via Zoom efter workshopdagen. Återkommer med datum.
 - Material att arbeta med under workshopen och hemma: kraftfulla skriftliga övningar, mindfulness-tips, självskattning, handlingsplan.
-

För information om individuella samtal / mailcoachning, skicka förfrågan till Mirva Rosendahl: kontakt@moverecoaching.se

Självmedkänsla-workshop passar dig som:

- Vill lära dig om medkännande självdialog och hur du kan börja acceptera dig själv precis som du är.
- Vill lära dig hur du kan agera i enlighet med din goda vilja och hitta din plattform/ meningsfull plats eller sysselsättning.
- Har en envis inre kritiker som hindrar dig från att slappna av och vara dig själv.
- I god tid vill börja förebygga utmattning & styra din riktning mot livsbalans.
- Vet med dig någonstans att du kan påverka ditt liv mycket oavsett hur din livssituation är just nu.
- Önskar komma i kontakt med andra som kämpar med dålig självmedkänsla och ser att gruppens stöd kan vara värdefullt.

Min största utmaning just nu:

Jag önskar stöd med:

Reflektioner inför workshop:

