



# TRIVSELSPILOTEN

Skift kurs. Skab vækst indefra. Nu.

## SKAB OVERSKUD INDEFRA

### Vejen fra pres og stress til overskud og balance

#### **Om du tror, du kan - eller om du tror du ikke kan - i begge tilfælde får du ret**

Ovenstående citat siger præcist, hvad det handler om. Vores mindset. Den største forhindring for at få det liv med overskud og balance, mange drømmer om. Det, der sker i dit ydre, er en spejling af det, der sker i dit indre, og derfor er det nødvendigt at tænke anderledes for at skabe forandringer. Derfor skal vi på denne workshop dykke ned i vores tanker og overbevisninger. Måske synes du det lyder lidt urtet, men dine tanker betyder meget mere, end du tror. At få luget ud i negative tanker og hæmmende overbevisninger, er det, der skaber forandringen.

#### **Viden der virker - strategier fra den positive psykologi**

Med den positive psykologi er der kommet undersøgelser der helt præcist viser hvilke strategier, der virker, når vi gerne vil have mere overskud i vore liv. De strategier vil vi dykke ned i og undersøge, hvordan vi kan implementere dem i vores liv.

#### **Fra information til transformation**

Dagen bliver en mulighed for at komme i dybden med det, der virkelig betyder noget for at have et liv i balance. Vi veksler mellem teori, redskaber og refleksion, så det hele kan lande og oversættes til det, der vil skabe forandringer i din hverdag.

#### **Det kommer du blandt andet til at høre om**

- Tanker – fra et hjernemæssigt synspunkt, hvor kommer tankerne fra, bestemmer du selv dine tanker og er de sandheden? Hvad sker der, hvis du tænker noget andet?
- Overbevisninger, automattanker og historier
- Pessimist eller optimist?
- Hverdagsnydelse- det uendelige store i det uendelig små
- Din handleplan – hvordan skal dit liv være og hvordan kommer du derhen?

#### **NOGEN GÅR TIL ZUMBA ANDRE GÅR TIL OVERSKUD . SKAL DU MED?**

- En dag med fokus på dig
- Teori og konkrete redskaber
- Refleksion, der skaber forandring
- Viden, der virker

*”Hvis zebraerne løb den modsatte vej, ville løverne blive trampet ihjel”*