

# Livets overgange

Hvordan du overvinder voksenlivets kriser og finder vejen til en øget personlig trivsel.

Dette er et kursus, som hjælper dig med at finde din vej gennem den overgang du står midt i, er på vej ind i eller måske netop har gennemlevet og nu ønsker at se meningen med det hele.

I terapier og behandlinger af mange klienter, har jeg lagt mærke til, at der er nogle gennemgående træk. De befinder sig i et vadested eller en overgang i livet og det er den bagvedliggende årsag til, at de ønsker behandlinger.

Mit mål med kurset er at hjælpe mennesker til at komme videre på deres livsvej med fornyet trivsel.

Kurset er tilrettelagt, så du får et overblik over din situation og træffe beslutninger om, hvordan du kommer styrket igennem den.

## Baggrund

Vi kender nok mest livets naturlige overgange som kriser og ved nærmere eftertanke vil de fleste for os kunne genkalde os et par stykker. Hvem kender ikke de unges panik over at skulle forlade de glade tyvere og føle sig gammel ved udsigt til at blive 30? Og så opleve, at de selvsamme oplever en "midtvejskrise" ved fyrreårsalderen, fordi de erkender, at livet nu er tættere på sin afslutning end på begyndelsen? Der er et mønster i disse kriser – i gamle dage vidste de kloge, gamle koner at "vis skifter blod hvert syvende år".

Regelmæssigheden i, hvornår overgangene viser sig for os, skaber forudsigelighed

Måske har du også oplevet mødet med de samme udfordringer igen og igen. Hvorfor er det, at dårlige chefer tilsyneladende følger med, når vi skifter job for at undgå en dårlig chef? Hvorfor er det de samme temaer der optræder i forskellige forklædninger livet igennem?

De temaer, vi skal arbejde med er de samme – men hver gang vi konfronteres med dem har vi fået en ny erfaring, som nu skal bruges til at tackle dem på en ny måde.

Livets overgange er vejen til en fornyet og forstærket personlig udvikling. Hver gang vi er kommet igennem en overgang, med de forandringer det har medført, har vi et nyt og stærkere fundament til at møde livet.

Formålet med dette kursus er at støtte dig i at få bedre fodfæste og skabe det nye fundament.

På dette kursus lærer du om de forudsigelige livskriser og får konkrete redskaber til, hvordan du kan komme styrket igennem dem. Filosofien er, at desto bedre du kender mønstrene desto bedre vil du være rustet til at komme styrket igennem dem.

## Dit udbytte:

- Du kan sætte din egen situation, som den er her og nu, i et bredere perspektiv.
- Du bliver guidet til at finde dine ægte mål og værdier.
- Du får værktøjer til at selv at tage styringen over dit liv.
- Du øver metoder til at rydde op i dine tanker.

## Kursusform:

Kortere teoretiske oplæg vil blive afløst af konkrete og praktiske øvelser. Det kan være guidede visualiseringer, som giver dig indsigt eller det kan være individuelle øvelser. Du får lejlighed til at arbejde med konkrete værktøjer til støtte for din egen proces. I plenum diskuteres generelle problemstillinger til fælles inspiration. Kurset vil altså ikke have karakter af individuel terapi for den enkelte deltager.

Der prioriteres tid til eftertanke og refleksion.

## Deltagere:

Alle, der ønsker at lære sig selv lidt bedre at kende for at styrke sin personlige udvikling.

## Deltagerantal:

6 – 9 deltagere

## Varighed:

2 dage fra 09.00 – 16.00 med 1 times frokostpause.

## Pris:

Kr. 1.950,00,- inkl. moms, kursusmaterialer, vand, frugt, kaffe og the.  
Hvis du er pensionist eller ledig er prisen kr. 1.390,00,-

## Underviser:

Sten Svensson – læs mere på [www.hypnohuset.dk](http://www.hypnohuset.dk)

## Tilmelding:

Tilmelding pr. e-mail til: [sten@hypnohuset.dk](mailto:sten@hypnohuset.dk).



# Program i overskrifter:

## Dag 1:

09.00 – 12.00: Velkomst.

Herunder introduktion til teorier bag "livets overgange" og livs kriser. Test af dit trivselsniveau og strategier for personlig udvikling.

12.00 – 13.00: Frokost.

13.00 – 15.45: Formlen for livsudvikling

Formlen 4 områder, som hjælper dig til personlig trivsel og udvikling. Det er at finde de talenter, der giver dig glæde, kvanteøjeblikke, der giver flow, afklare dine værdier samt sætte ord på dine mål/mission.

Gennem guidede visualiseringer, øvelser og personlig refleksion kommer du tættere på din egen formel for livs udvikling.

15.45 – 16.00: Afslutning.

## Dag 2:

09.00 – 10.00: Velkomst

Herunder tid til refleksioner, dele tanker og afklare spørgsmål.

10.00 – 11.00: "Ryd op og gør klar"

For at skabe plads til udvikling og fornyelse er der behov for at skabe balance i dagligdagen. Her arbejdes med en model, som giver dig overblik over, hvor der er balance og hvor der skal sættes ind.

11.00 – 12.00: Forhindringer og blokeringer

Introduktion til tankemønstre, tænkning, traumer og blokeringer. Guidet meditation vil vise dig nogle blokeringer og tilføre dig de ressourcer, du har brug for.

12.00 – 13.00: Frokost.

13.00 – 15.45: Forankring af din vej gennem overgangen.

Herunder en visualisering af livets overgang og om, hvordan der ser ud på den anden side. Formulering af personligt mål og plan for at opfylde det.

15.45 – 16.00: Afslutning

