

Webbkurs i Konsten att vara självsnäll

Längtar du efter att bli mer självsnäll? Är du trött på att ständigt lyssna på din inre självkritiker? Vill du känna mer balans i livet och kunna möta stress, oro och livets villervalla med compassion? Önskar du kunna sätta tydliga gränser mot din omgivning utan att plågas av skuld känslor?



webbkurs
10 veckor
600 kr
start 6 april
mariahelander.se

Du får bland annat lära dig:

- Hur du väcker din egen självmedkänsla
- Att hantera negativa tankar och obehagliga känslor
- Hur du skapar självsnälla relationer till andra och sätter gränser utan att få skuld känslor
- Att inte styras av sin stress eller oro, utan följa dina mål och drömmar
- Hur du jobbar med din hjärna istället för emot den när du skapar nya vanor
- Du får även verktyg till att hitta och stanna i mellanrummen för att ge dig hjärnvila

Under 10 veckor får du ta del av liveföreläsningar, övningar och kunskap varje vecka för att öva dig i att vara självsnäll. Kursen sker i en privat Facebookgrupp tillsammans med andra som precis som du längtar efter mer compassion i sitt liv.

Start: måndag 6 april

Kostnad: 600 kr

Anmälan: kontakt@kreativdialog.se eller via Instagram eller Facebook

Välkommen till en självsnäll vår!