

# FÅ DIN DRØM TIL AT GÅ I OPFYLDELSE

## Deltag i workshoppen Dit første skridt – og dit næste

Sæt fokus på, hvad du – virkelig – gerne vil. Find ud af, hvad der skal til, for at du kan nå og få det.

Workshoppen **Dit første skridt – og dit næste** er 3 intense timer med dig i centrum, hvor du får redskaber og opmærksomhed, der støtter dit fokus.

Afklaring fører til målsætning og naturlige handleimpulser.

### Det får du

Du præsenteres for og afprøver enkle redskaber til afklaring og målsætning, som du kan bruge på egen hånd og som kan gøre en stor forskel i dit liv:

**Listeteknik** – for at finde ud af hvad du gerne vil.

**Katarsisskrivning** – en måde at få luft på, når du f.eks. er irriteret eller utålmodig.

**Positiv Dagbog** – for at opsamle dine glæder, fremskridt og succeser.

**Positive Selvbekræftelser** – for at støtte dig i det, du gerne vil.

**Visualisering** – for at se dine mål for dig for at nå dem.

### Sådan foregår det

Der veksles mellem introduktion af redskaber, skriveøvelser, erfaringsopsamling, spørgsmål og svar samt forslag til personligt formulerede Positive Selvbekræftelser.

Se de aktuelle datoer på [www.birgitmaanestraale.dk/aktuelt](http://www.birgitmaanestraale.dk/aktuelt) eller foreslå selv tid og sted via mail.



### Om Birgit Månestråle

Jeg har, med baggrund i egne erfaringer med fysisk ubalance og lavt selvværd, dygtiggjort mig inden for kommunikation og udvikling af personlige ressourcer.

Min udviklingsrejse begyndte med 6 års intenst fokus på praktisk psykoterapi, og siden 1985 har hun udforsket fordelene ved at anvende Bevidst Positiv Tænkning – og at tage små skridt tit.

Jeg tilbyder Workshops, Kurser, OplevelsesTemamøder samt Coaching.

### Mere info

Skriv til [birgit.maanestraale@mail.dk](mailto:birgit.maanestraale@mail.dk) eller ring til 29 31 79 01.

JEG VISER HVORDAN  
– DU KAN

# Positiv Tænkning Hvorfor og Hvordan

## Introduktion med Birgit Månestråle 3 timer i din by

Bliv inspireret til at få det godt, bedre – eller endnu bedre, når Birgit Månestråle levende og generøst deler sin omfattende viden om fordele ved at anvende Bevidst Positiv Tænkning.

Hør om

- **Bevidst Positiv Tænkning**
- **Visualisering**
- **Positive Selvbekræftelser**
- **Tankevending**
- **Positivt Fokus**
- **Positive Oplevelser**
- **Positiv Dagbog**
- **Listeteknik**
- **Katarsisskrivning**
- **Sprogkultivering**

og hvordan værktøjerne kan bruges til f.eks. afklaring, målsætning samt til personlig udvikling og positive forandringer. Stil spørgsmål og få svar.

Få litteraturforslag, illustrative Positive Selvbekræftelser samt idéer til at lære mere om dette spændende emne.

### Pris

Se aktuelle priser på  
[www.birgitmaanestraale.dk/priser](http://www.birgitmaanestraale.dk/priser)

### Aftaler og information

hos Birgit Månestråle på 27 31 79 01  
eller [info@birgitmaanestraale.dk](mailto:info@birgitmaanestraale.dk)

### Medbring

Notesblok og skriveredskab

TÆNK DET DU VIL  
FÅ DET DU ØNSKER  
NÅ DET DU GERNE VIL

# NÅ DET DU VIL VED AT STYRE DINE TANKER



## Foredraget Positiv Tænkning – Hvorfor og Hvordan 2 timers introduktion

Bevidst Positiv Tænkning adskiller sig fra "ønske-positiv-tænkning" ved at anerkende og forstå, at livet består af mange nuancer, også de såkaldte "negative". Vi kan selv beslutte bevidst at ville have et positivt fokus - også når vi er udfordret i livet!

Bliv inspireret til hvordan du kan få det godt, bedre – eller endnu bedre, når jeg deler min viden om fordelene ved at anvende Bevidst Positiv Tænkning.

Hør om

- **Bevidst Positiv Tænkning**
- **Visualisering**
- **Positive Selvbekræftelser**
- **Tankevending**
- **Positivt Fokus**
- **Positive Oplevelser**
- **Positiv Dagbog**
- **Listeteknik**
- **Katarsisskrivning**
- **Sprogkultivering**

og hvordan værktøjerne kan bruges til f.eks. afklaring, målsætning samt til personlig udvikling og positive forandringer. Stil spørgsmål og få svar.

Få litteraturforslag, illustrative Positive Selvbekræftelser samt idéer til at udforske dine muligheder på egen hånd.



### Om Birgit Månestråle

Jeg har, med baggrund i egne erfaringer med fysisk ubalance og lavt selvværd, dygtiggjort mig inden for kommunikation og udvikling af personlige ressourcer.

Min udviklingsrejse begyndte med 6 års intenst fokus på praktisk psykoterapi, og siden 1985 har hun udforsket fordelene ved at anvende Bevidst Positiv Tænkning – og at tage små skridt tit.

Jeg tilbyder Workshops, Kurser, OplevelsesTemamøder samt Coaching.

### Mere info

Skriv til [birgit.maanestraale@mail.dk](mailto:birgit.maanestraale@mail.dk) eller ring til 29 31 79 01.

JEG VISER HVORDAN  
– DU KAN