



Hent styrken i de gode oplevelser

Til dig der læser dette skriv lige nu, prøv mit lille tanke-eksperiment:

Genkald dig en situation, hvor du er helt vildt glad. Den første situation, som du tænker på, er helt perfekt.

Genoplev hvor du er.

Læg mærke til:

- Hvad ser du?
- Hvad hører du?
- Hvad mærker du?
- Træk lige vejret dybt

.... Kan du mærke det?

Hvordan glæden fra dengang kan komme tilbage – bare fordi du henter den frem i hukommelsen?

HVORDAN GØR HJERNEN DET?

Og hvordan kan vi bruge de gode oplevelser aktivt i hverdagen – til at ændre sindstilstand, hente ressourcer og endda påvirke andre positivt?

Det dykker vi ned i på foredraget den 25. september kl. 19-21 på NLP-skolen.

- Du får bl.a. inspiration til at:
Genkalde dig ressourcer
Ændre din sindstilstand
Bruge NLP i praksis

Kom med – og oplev, hvordan dine egne minder kan blive en kilde til styrke og glæde.



Cathrine Engelberth Olsen