

Uskalla rakastaa itseäsi

Teemat:

1. Niin sisällä kuin ulkopuolella:
 - Kuinka ulkokuori paljastaa sisäisen tilan
 - Sisäinen kauneus, todellisuus vai tekoselitys
2. Kuka peilistä katsoo:
 - Näetkö saman kuin muut sinua katsovat?
 - Mitä muutoksia kaipaat peilikuvaan?
3. Kaunis – Rakastettava:
 - Opit tunnistamaan oman aidon itsesi
 - Löydät uuden tavan katsoa itseäsi
 - Opit korostamaan parhaita puoliasi
4. Sisäinen Rakkauden hehku:
 - Sytytetään sisäinen kipinä ja annetaan hehkun levitä
 - Itseluottamus ja itsensä rakastaminen ≠ itserakkaus

Muutos parempaan ei tapahdu suoraan vaan huonouden kautta. Leveän rotkon yli ei voi hypätä yhdellä loikalla, eikä kävellä harhakuvan pettävää siltaa pitkin, vaan on mentävä rotkon pohjalle, tutkittava se ja etsittävä sieltä polku toiselle reunalle.

Jokin nykyinen puute, osaamattomuus, vika, arkuus tms. on se materiaali, jota tutkimalla voidaan löytää rakkautta rajoittava tekijä, ja purkaa sitä ylläpitävä mielen rakenne. Silloin huonous lakkaa olemasta paremman elämän este.

Kurssin aikana jokainen osallistuja tutustuu käytännönläheisten harjoitusten kautta omaan itseensä, ja niihin sisäisiin malleihin, joita meihin jokaiseen on omasta olemuksesta vuosien myötä syötetty.

Kokonaisuuden kesto on ryhmäkoosta riippuen 5-6 tuntia. Kurssi jaetaan kahdelle päivälle jotta kurssipäivien välillä osallistujilla on mahdollisuus tehdä harjoituksia kotona ja työpäivällä. Tehtävät puretaan jälkimmäisen kurssipäivän aikana. Kurssi voidaan järjestää tiivistettynä yksipäiväisenä esim työyhteisössä työ-temana tällöin tehtävien purkua ei tehdä.

Kurssin hinta 180 euroa/hlö sis alv 23%. Kysy erilliset ryhmähinnat.