



Lever du under stress på grund av en anhörigsituation och vill hitta strategier för inre lugn

Lugn i stormen

- INRE STRATEGIER I OROLIGA TIDER

En kurs i sex delar under hösten med fokus på inre lugn för dig som lever under stress p.g.a. en anhörigsituation.

Vid varje träfftillfälle provar vi på en ny strategi som du övar vidare på hemma. Vid nästa träff utbyter vi egenupplevda erfarenheter av övningarna. Vi följer även upp våra inre processer med hjälp av en dagbok.

1. Möjlighet till förändring
2. Association och emotion
3. Visualiseringsteknik
4. Minnesteknik
5. Att bryta negativa loopar
6. Sammanfattning och strategi

VILL DU VETA MER ELLER ANMÄLA DIG?

Kontakta mikael.nylander@danderyd.se

Tel: 08-568 916 26

