



## När orden fastnar och luften tar slut... Energicoaching och andning till vardags.

Alla pratar om vikten av att leva i nuet och att gilla läget. Vi är många som längtar efter mer närvaro och medvetenhet. Hur gör man egentligen? Ska man verkligen acceptera det man inte gillar? Blir det inte värre då? Varför tycks jag hamna i liknande dilemman om och om igen?

Vi har alla blinda fläckar, även kallade skuggor eller smärtekroppar. Det är fryst energi från det förflutna som om och om igen försätter oss i situationer vi upplever som obegripliga och svåra.

I jobbiga situationer slutar vi nästan att andas och kroppen låser sig. Hela vår livsenergi stelnar. Ofta kommer vi på långt senare hur vi skulle ha agerat och vad vi egentligen skulle ha sagt. Efteråt kan det te sig ganska enkelt men då situation uppstod var allt helt låst.

Detta händer både på insidan i oss och i samspel med andra. Vanliga automatiska reaktioner är att vi går i försvar, vi flyr och sticker huvudet i sanden och hoppas att det ska gå över av sig själv. Varför ändrar den andre sig inte? Eller jag? Vad är det för fel på mig? Många av oss läser böcker och går kurser i massor utan att komma vidare. Samma eländiga situationer tycks ändå återkomma. Det här är ett ekorrhjul som kostar massor av energi och livskraft. Eftersom reaktionerna är automatiska och till synes omedvetna har de blivit till vanor i vårt energisystem. I botten ligger alltid gammal rädsla som ger sig till uttryck på lite olika sätt.

Att börja förstå detta och att börja bryta automatiken är en ren energidusch. Smärtekroppen börjar tina upp och ger oss val som vi inte trodde var möjliga.

Känner du igen dig? Kom på min kurs, jag lovar att din medvetenhet kommer att öka drastiskt.



## Kursupplägg

Gruppen är liten, max 8 personer. Detta för att varje deltagare ska få ta plats och bli sedd. Tillsammans och enskilt kommer vi att utforska vad som händer med oss i utmanande situationer. Den andningsapparat vi alltid bär med oss ska vi träna upp och lära oss använda mer medvetet. Andningen är ett fantastiskt redskap i denna process.

Med verkligheten som utgångspunkt och med hjälp av enkla övningar, medveten andning och hemaktiviteter ska vi utforska oss själva djupare och samtidigt få mer energi till att leva lite mer.

Varje träff startar med en skön och kraftfull andningsmeditation.

### Möte 1 - Introduktion

Genomgång av arbetsmaterial och litteratur.

Introduktion - Andning som redskap

### Möte 2

Individuellt samtal med mig.

Vi identifierar och konkretiserar just dina svårigheter och så klart möjligheter.

### Möte 3-5

Vi tränar och fortsätter processen för att göra det svåra lättare.

Upplevelsebaserade övningar och hemaktiviteter ingår.

Kurslängd: 5 träffar (2 tim), varav 1 individuell (1 tim).

Kursavgift: 2 800 kr inkl. moms. (Kan delbetalas).

Företagskunder enl. ök.

Kurslitteratur och arbetsmaterial ingår.

Ort: Sundsvall

Tid: 1 kvälls- & 1 dagkurs

Start: Våren 2013

Anmäl dig här: [gun-britt@livskompaniet.se](mailto:gun-britt@livskompaniet.se)