

Foredrag og workshop med Tim Ray og Barbara Berger i Århus

Foredrag fredag den 9. november kl. 18.30 – 21.00

Workshop lørdag den 10. november kl. 10.00 – 16.00

Kom og bliv inspireret af Tim Ray og Barbara Berger! I november kommer de kendte selvhjælpsforfattere til Århus hvor de holder både et aftenforedrag og en heldagsworkshop.

Her er hvad Tim og Barbara siger om foredraget og workshoppen:

"Vi ønsker alle at leve et lykkeligt liv. Ingen af os vågner om morgenen og tænker "Hmm, gad vide hvad jeg kan gøre for at få en rigtig dårlig dag i dag med masser af stress og ubehag ...". Men alligevel ender mange af os ofte i større eller mindre grad med at have det skidt, blive stressede, kede af det, ængstelige, frustrerede – og føle at der er lavvande på lykkekontoen. Hvordan kan det være?

Det er et spørgsmål som vi har brugt mange år på at forske i og arbejde med. Og det som vi har fundet ud af er at årsagen til at vi bliver ulykkelige og stressede er at vi ikke forstår nogle grundlæggende ting om måden vi mennesker er skruet sammen på.

Vi forstår ikke måden vores sind fungerer på og hvordan vores tankegang på godt og ondt bestemmer vores oplevelse af vores liv. Men når vi begynder at forstå måden vores sind fungerer på og hvad det betyder for os i praksis, kan vi også begynde at få det bedre og opleve mere lykke og en mere hensigtsmæssig tilgang til de forskellige områder af vores liv – såsom parforhold, familie, arbejde, økonomi, og vores helbred.

Til aftenforedraget ser vi nærmere på måden vores sind fungerer på og hvad det betyder for vores liv. Og vi laver et par praktiske øvelser så vi selv kan mærke hvordan denne mekanisme fungerer i vores liv. Vi introducerer også de to primære typer "værktøjer til sindet" som vi arbejder med: **Undersøgelsesværktøjer** – som er teknikker der kan hjælpe os med at identificere og undersøge de begrænsende tanker og overbevisninger som stresser os og gør os ulykkelige. Hvad er det jeg tænker – og har det jeg tænker noget med virkeligheden at gøre? Og **Fokusværktøjer** – som er teknikker som er baseret på en forståelse af at det vi fokuserer vores opmærksomhed på vokser i vores oplevelse.

Til heldags-workshoppen går vi dybere og arbejder med nogle rigtig kraftfulde undersøgelses- og fokusværktøjer. Vi ser nærmere på de begrænsende tanker og overbevisninger vi har med i bagagen som saboterer vores lykke, sindsro og sundhed. Vi ser også på hvor vi har fået disse begrænsende overbevisninger fra. Og vi arbejder med effektive teknikker der kan hjælpe os med at undersøge disse tanker og erstatte dem med mere sunde og hensigtsmæssige tanke- og adfærdsmønstre."

Kom og bliv inspireret og opløftet - og gå hjem med nogle super effektive værktøjer du kan bruge til at forbedre dit liv her og nu!

Medbring venligst papir og pen til øvelserne.

Om Tim Ray og Barbara Berger

Tim og Barbara har de sidste 20 år stået bag nogle af de mest banebrydende bøger indenfor selvhjælpsgenren i Danmark - blandt andet "101 myter om parforhold", "Vejen til kraft", "Er du lykkelig nu?" og "Det vågne menneske". Bøger som med deres dybe forståelse af måden sindet fungerer på og hvordan det påvirker alle områder af vores liv har inspireret og hjulpet tusindvis af mennesker både herhjemme og i udlandet. For mere om Tim og Barbaras arbejde, se www.beamteam.com

Pris for foredrag: 200 kr.

Pris for workshop: 600 kr.

Særlig pris for både foredrag og workshop: 650 kr.

Sted: Sundhedshuset "Tidsrummet", Mossøvej 2, Risskov v/Lystrupvej, Århus.

Arrangør: Nina Pfeiffer, Mind and Motion tlf. 20207709

Tilmelding: <http://mind-and-motion.dk/barbara-berger-tim-ray/>