



HEALING CAN NOT BE REDUCED TO
A TECHNIQUE, A SET OF RULES, AN
ACTION OR BE OWNED BY ANYONE

HEALING IS A WAY OF LIVING

IT IS THE WAY YOU
BREATHE, THINK, CONNECT, TOUCH,
FEEL, LOVE AND CARE FOR YOURSELF
AND OTHERS

Healing is a way of living (1:1 forløb)

Kære dig!

Tak for din interesse i forløbet *Healing is a way of living*.

Sidder du i en situation, hvor du føler at det ikke er dig selv der har styringen over dit liv, hvor du er træt af at havne i de samme mønstre om og om igen, måske tænker du bare, at der trænger til at ske noget i dit liv, eller du føler at dit liv ikke længere helt passer til den du er.

Hvis du er træt af, at dit liv styres af tilfældigheder, af kasser du ikke føler du passer i, af smerte eller ydre pres og hvis du gerne vil lave om på det, så er du det helt rigtige sted.

Her er muligheden for at tage din power tilbage til dig selv og skabe en hverdag og et liv du kan lide at være i.

Uanset din økonomiske situation, din baggrund og dine omstændigheder, er der en ting du altid er herre over: dit perspektiv på verden. Hvordan du oplever og forstår verden, har meget mere indflydelse på din livskvalitet end de fleste regner med. Du har altid et valg – også når det ikke ser sådan ud.

Healing, at blive et helt menneske, er ikke noget man kan gå til eller som man oplever eller som lejlighedsvist dukker op. Healing er den måde man lever sit liv og indretter sin hverdag i praksis: din mad, dine relationer, dine valg, dit hjem og så videre.

At komme dertil kræver, at du er villig til at arbejde med dig selv og træffe nogle valg omkring din hverdag, fordi din medicin *er* den måde, du lever på og nærer din sjæl.

At være et helt menneske redder ikke din økonomi og andre praktiske omstændigheder, men det gør, at din hverdag er rammen om et liv, du elsker at være i.

Nedenfor får du en beskrivelse af forløbet *Healing is a way of living*, hvor du kan læse mere om tankerne bag forløbet og se indholdet i overskrifter.

Inden du endelig beslutter om du vil gøre den investering i dig selv og din hverdag, vil jeg gerne invitere dig til en personlig samtale. Fordi – det er vigtigt for mig at du er et sted i dit liv, hvor du er klar til at gå igennem den udvikling jeg inviterer dig til på *Healing is a way of living*, så du ikke spilder din tid og dine penge.

Samtalen er både din mulighed for at se mig an og min mulighed for at sikre, at det er det rigtige valg for dig (lige nu) at starte på forløbet.

Jeg glæder mig til at høre fra dig. Kærligst, Christina

Healing is a way of living – indhold

Forløbet er et 1:1 forløb og du kan vælge om det skal være online, et mix af online og fysisk fremmøde eller rent fysisk fremmøde.

Forløbet består af i alt 18 sessioner og du får en arbejdsbog, hvor du har refleksionsøvelser og små praktiske opgaver mellem sessionerne.

Sessionerne består af samtale, refleksioner og øvelser og har nogle overordnede temaer, som vi gennemgår.

Den største sandhed, vi kommer til at arbejde ud fra gennem de næste seks måneder, er denne: Uanset hvor du står i dit liv lige nu – uanset din baggrund, din økonomi eller dine omstændigheder – så har du en enorm indflydelse på din oplevelse af verden. Du ejer altid dit eget perspektiv.

Det er dette ejerskab vi kommer til at arbejde med på forskellig vis, så du får skabt en hverdag og et liv, du elsker at være i og hvor du bliver din egen bedste ven og guide.

Hvordan skabes holdbare forandringer?

Når vi skal skabe en reel forandring i livet, kan vi ikke bare nøjes med at snakke om det. Når vi ikke bare vil have mere viden, men vil udvikle og forandre os selv, lærer menneskers hjerne og nervesystem gennem *ekspansive og transformative læringsprocesser*. Det betyder at vi både arbejder med vores identitet, verdenssyn og ikke mindst rammer og vaner. For at en ny indsigt kan lande i dig og blive en hverdagspraksis, skal den integreres i hele din adfærd. Hvis dine rammer i hverdagen ikke ændres, er det rigtig svært at integrere ny viden og indsigt. Det er derfor så mange forandringsprocesser, nytårsforsæt, quick-fixes og gode intentioner aldrig får et liv. Fordi de praktiske omstændigheder og vaner spænder ben for ellers gode planer og input.

Det er derfor, vi strækker dette forløb over seks måneder og derfor der er vægt på almindelige dagligdags ting. Hurtige quick-fixes skaber kun kortvarig lindring, som fastholder dig i at søge hjælp. Ægte healing er ikke

en 30-minutters session; det er en generisk og organisk udvikling, hvor du langsomt ændrer måden, du lever, spiser, tænker, trækker vejret og omgiver dig med natur og dyr på.

Der er en grund til at det er svært at bryde mønstre

Vores nervesystem foretrækker til hver en tid det kendte over det ukendte – også selvom det kendte ikke er godt for os, men vi kender det og det føles trygt. For mange kan det også være svært at forlade det kendte, fordi vi netop ikke ved, hvad der kommer bagefter. Det gør os sårbare.

Min erfaring fra mine egne dybeste kriser har lært mig, at det er i den rå sårbarhed, at vores sande modstandskraft og styrke findes.

Din invitation inden vi mødes

Inden vi mødes til vores første session, får du 2 opgaver som dels er en refleksionsopgave og en mere praktisk opgave. Dem får du, fordi de skal gøre dig klar og hjælpe dig med at målrette og fastholde din udviklingsproces undervejs.

FORLØBETS INDHOLD

Herunder kan du i overskrifter se, hvad vi kommer omkring i løbet af vores 6 måneder sammen.

MÅNED 1: Fundamentet & Nervesystemet

Session 1: Afklaring og hensigt

Session 2: At lande i naturens nervesystem

Session 3: Integration af det sanselige

MÅNED 2: Det Tredimensionelle Perspektiv

Session 4: Helhedstjekket

Session 5: Det fysiske helhedsspejl

Session 6: Forankring af det nye syn

MÅNED 3: Tumlinge-Effekten & Kriser som Medicin

Session 7: Kortlægning af dit mørke

Session 8: Det kropslige anker

Session 9: Integration af modstandskraft

MÅNED 4: Det Kreative Flow & Det Ubekendte

Session 10: Kontrol vs. Flow

Session 11: Kreativ alkymi i naturen

Session 12: Det autentiske udtryk

MÅNED 5: Suverænitet & Grænser

Session 13: Eget ansvar og indflydelse

Session 14: Grænsesætningens energi

Session 15: Suveræn i hverdagen

MÅNED 6: Livet som Medicin & Den Nye Begyndelse

Session 16: Hverdagen som healing

Session 17: Indvielsen i eget Sanctuary

Session 18: Fejring og manifestation i eget liv

Praktiske oplysninger:

Pris: 24.750 kr.

Sted: online eller 9362 Gandrup

Tilmelding: kan ske på info@hestenoerd.dk efter personlige samtale

For at booke samtale, send sms til 30965181

Jeg glæder mig til at hjælpe dig til en hverdag du elsker at være i!

Kærligst, Christina