

Terveen itsekkyuden virkistyspäivä

la 19.11.2016 klo 9 – 16
Eheys – energian & liikkeen keskus
Malminraitti 17 B, 00700 Helsinki



Oletko joskus tavannut ihmisen, joka lähes aina olettaa sinun toimivan hänen ehdoillaan?

Havaitset, ettet helposti sano hänelle vastaan. Saat häneltä positiivista huomiota useimmiten vain silloin, kun teet asiat hänen toiveittensa mukaisesti. Jos et tee näin, hän suuttuu. Samanaikaisesti jokin sisälläsi lähettää viestejä, ettet voi hyvin tämän ihmisen lähellä.

Näyttääkö, kuulostaako, tuntuuko tutulta?

Mikäli vastaat kyllä, olet ehkä kohdannut muiden ihmisten hyvinvoinnin kustannuksella elävän henkilön tai jopa narsistisen persoonan. Et ole yksin, sillä useimpien meidän elämässä on tällaisia ihmisiä.

Terveen itsekkyuden virkistyspäivän aikana vahvistamme yhteyttä omaan sisimpäämme. Olemme täydellisiä sellaisena kuin olemme ja myös meillä on oikeus sanoa "ei" ihmisille, jotka jatkuvasti haluavat meidän käyttäytyvän toivomallaan tavalla. Virkistyspäivä vahvistaa sisäisiä rajojamme ja sen myötä tervettä itsekkyyttä meissä.

Workshopin aikana vahvistamme tervettä itsekkyuttämme. Tähän kuuluu mm.

- vahva yhteys omaan itseen,
- tasapaino lempeyden ja lujouden välillä sekä
- yhtäaikainen kyky vetää rajoja ja ottaa muut huomioon.

Kokemuksena päivä on avartava ja puhdistava. Teemme terveestä itsekkyudestä itsellemme voimavaran, joka on mahdollista ottaa käyttöön milloin vain. Tulemme entistä tietoisemmaksi omasta itsestämme ja siitä, mitä oikeasti elämässämme haluamme.

Päivä on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat selviytymiskeinoja arkeen. Se koostuu mindfulness-tuokioista sekä eheyttävistä NLP-harjoituksista niin pareittain kuin pienryhmissä. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta NLP:stä. Valmennuspäivän hinta 110 € sis. alv.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Anu Vihonen
Henkilöstövalmentaja, NLP Trainer & Coach
040 510 8246
anu.vihonen@neway.fi



NEWAY
www.neway.fi