

Det finns ett syfte med din känslighet.

Du ska använda den till något positivt.

Känner du in stämningar, blir lätt stressad, är lättskrämd, tar på dig ansvar och ibland skulden utan att behöva det, är blyg och känslig för smärta och får prestationsångest när du får ett uppdrag. Får du höra att du är överkänslig och att du reagerar alldeles för starkt ibland?

Kan du å andra sidan vara kraftfull, kreativ, initiativrik och helt orädd. Elaine Aron en Amerikansk forskare och psykoterapeut kallar oss "High Sensitive Persons". (HSP)

Om vi blir medvetna om detta som en kompetens och en kvalité kan vi vända på den negativa attityden till hur vi ser på oss själva när vi är i det sköra. Detta är en gåva som gör dig till den du är, en bättre chef, en bättre förälder, en bättre partner, en bättre medmänniska m.m. och dessutom får du ett rikare inre liv. Det som du tidigare känt som ett hinder kan nu bli en tillgång.

Monica Cederholm, Gestaltterapeut, Handledare och ledare av Familjekonstellationer, har arbetat med personer som sökt henne för sin höga känslighet i många år. De har upplevt sin känslighet som något de vill arbeta bort, i tron om att bli mer säker och trygg. När Monica hjälpt dem att se detta som en gåva, har de upplevt att livet fått en ny mening, mer harmoniskt, roligare och att skörheten blir en tillgång och styrka.

Kom och träffa Monica och hör om hennes erfarenheter som högkänslig och om hur det påverkat henne och hur det gör henne till den terapeut hon är. Vi hjälps åt att se hur du kan vända

din attityd och bli mer kärleksfull och respektfull mot dig själv. Monica berättar om sitt arbete med Familjekonstellationer/Systemiska konstellationer och Gestaltterapi som redskap för att hitta den kärleken. Läs gärna mer www.ledarskapharmoni.se

"Vi är alla skapade till Guds avbild och allt Gud skapar är perfekt, vilket betyder att vi är alla perfekta som vi är." Ur A Cours in Miracles



DEN 19 OKTOBER KL. 18.30
"Kulturföreningen den obegränsade människan" D.O.M.
PLATS: HOLI Göteborgs Holistiska Center. Pilgatan 2 A i Haga
Icke medlem 50:- Medlem Gratis

Tills vi ses:
Kom ihåg att andas medvetet!
Ett par minuter med medveten andning hjälper kroppen att slappna av och sänker blodtrycket. (Forskning pekar på att stresshormonet kortisol sjunker redan efter fem dagars regelbunden andningsträning.)
Att andas medvetet är att lägga uppmärksamheten på att du andas, du behöver inte göra något med din andning, bara vara där med din uppmärksamhet, din närvaro. Ge dig själv några minuters medveten andning varje dag. Lycka till!
Att andas medvetet gör skillnad!
Du har nu börjat skapa en relation med dig själv, där du kommer i första hand, Grattis!

VARMT VÄLKOMMEN
D.O.M.