

## Bli ren – bli fri!

*Hur ofta går du runt och tänker ”jag borde.....” och sedan blir det inte mer, följt av att dåligt samvete och kanske lägre självkänsla ramlar in? Det kan handla om mönster, beteenden, ageranden och kanske även om att förverkliga drömma, som ständigt skjuts upp?*

Du är inte ensam! Alla människor går mer eller mindre runt i samma tankebanor, men känner sig ensamma i det då få pratar om det.

Nu vill vi ge dig en chans att tillsammans med andra i samma läge och under trygg handledning nyfiket arbeta med att skapa renhet i dig och ditt liv. Prestation hålls undan och istället arbetar vi med inspiration, lust, tillit och acceptans.

### Upplägg & Innehåll

- **5 träffar i grupp med trygg handledning**
- **Inventering av styrkor och svagheter på alla plan**
- **Temaveckor med konkret arbete med effektiva verktyg i vardagen**
- **Arbete med självkänsla & relationer**
- **Löpande stöd i processen**

Starter sker löpande i **Stockholm** och **Skåne** (Malmö) och datum anges på hemsida samt i nyhetsbrev.

**Kostnad:** 3.900:-/person (gå två för 6.900:-)

**Anmälan Stockholm:** [lennart@helhetsutveckling.se](mailto:lennart@helhetsutveckling.se)

**Anmälan Skåne:** [rickard@helhetsutveckling.se](mailto:rickard@helhetsutveckling.se)

## Varmt välkomna!



Lennart Matikainen



Rickard Carlsson