

FÖLJ MED PÅ DITT LIVS KURSÄVENTYR

Släpp loss din inre livskonstnär!™

Börja leva ditt liv



ETT KURSKONCEPT FRÅN KREATIV INSIKT AB

Släpp loss din inre livskonstnär!™

– Börja leva *ditt* liv



Känner du ibland att livet borde vara något mer? Att du skulle kunna ha mer ork och ännu roligare? Att du vill saker som du inte lyckas uppnå?

Många av oss låter yttre omständigheter styra våra liv och gör inte alltid aktiva val från hjärtat. Den här kursen hjälper dig att bygga ditt liv utifrån det som är rätt för dig – och vad du verkligen vill. Du får många praktiska verktyg för hur du i din vardag kan göra små förändringar som sammantaget leder till stora förbättringar. Så att du kan börja leva *ditt* liv.

Många praktiska verktyg

I kursen arbetas mycket med tankens, känslans och språkets makt genom till exempel visualiseringar, affirmationer och hur vi kan tänka och prata på sätt som tjänar oss och världen istället för tvärtom. Vi arbetar också med att stärka både självkänsla och intuition, till exempel genom meditation och övningar för detta. Under kursen ställs också många frågor, som du får gå till ditt hjärta för att besvara.

En investering i dig och din framtid!

Hur ser ditt drömliv ut? Har du funderat på det? Eller känns det så långt borta att du inte ens tror att det är möjligt att nå? Carolina Gårdheim, som står bakom kursen, har själv gjort resan och lyckats vända sitt liv. Hon vet att det krävs tålamod och en hel del arbete, men också att det är möjligt. Genom kursen får du hjälp att släppa loss din egen inre livskonstnär, som leder dig rätt genom livet. Om du verkligen vill ha en förändring och gör alla övningar från hjärtat kan vi lova att du kommer att ta ett stort steg närmare ditt drömliv!

Så här är kursen upplagd

Kursen Släpp loss din inre livskonstnär™ – Börja leva *ditt* liv! är en coachande kurs. Den vill uppmuntra dig att själv komma fram till svaren på de viktiga frågor vi ställer: Vem är du? Vem vill du vara? Vad är viktigt för dig i ditt liv? Vad vill du bidra med på jorden? Hur ser ditt drömliv ut? Och hur tar du dig dit?



Kompletterande verktyg
Inspirationskort Livskonstnär från Kreativ Insikt är ett fint komplement till övrigt kursmaterial. Köps på www.kreativinsikt.se





Kursen erbjuder dig en ordentlig verktygslåda för att hitta fram till dina drömmar, våga stå upp för dem, känna större kärlek och magi i livet samt uppnå det du innerst inne vill med ditt liv. De konkreta verktygen gör att du ökar dina möjligheter att fortsätta på *din* väg även efter kursens slut.

Grundupplägget består av 5 kurstillfällen à 3 timmar under en period av 3-4 månader, 45 min individuell coachning med kursledaren samt en återträff 4-5 månader efter sista kurstillfället. Mellan kurstillfällena får deltagarna hemuppgifter att arbeta med på egen hand och träffas dessutom i smågrupper för att fördjupa utvecklingen ytterligare.

Att kursen sträcker sig över totalt ca 8 månader gör att den verkligen har möjlighet att göra skillnad i ditt liv.

I kurspaketet ingår Carolina Gårdheims bok *Släpp loss din inre livskonstnär!* samt en dubbel-cd med meditationer och visualiseringar. Det finns även Inspirationskort till boken att köpa i Kreativ Insikts webbutik. På kursen får du dessutom skapa eget kreativt kursmaterial som du tar med dig hem som påminnelser om de insikter som du har fått. På så sätt fortsätter du din utveckling även efter kursen.

Sagt om kursen

Några citat från deltagarna i Kreativ Insikts pilotkurser som hölls våren 2011:

"Den bästa kurs jag gått!"

"Älskar meditationerna, det känns som en gåva varje gång."

"Oerhört nyttig! Att skapa materialet (göra bilder) gör att man verkligen ägnar sig åt uppgiften."

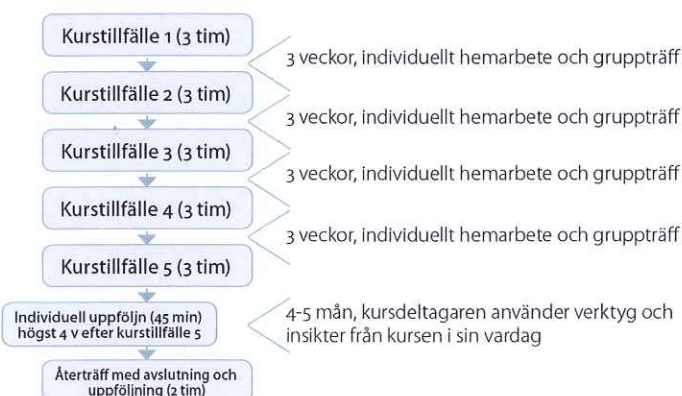
"Jag rekommenderar verkligen kursen! Utvecklande aha-upplevelser och bra verktyg."

"Omtumlande för mig personligen, känslor jag trodde jag hade klarat av välde upp till ytan, har fått något stort att jobba med."

Kursledaren ansvarar för kursen

Kurshandledningen till denna kurs är utvecklad och framtagen av Kreativ Insikt, som också gjort boken *Släpp loss din inre livskonstnär!* och cd-skivan *Meditationer & visualiseringar* som kursen bygger på. Kreativ Insikt tar dock inget ansvar för hur kursledaren använder materialet. Det är helt och hållet kursledaren som ansvarar för hur kursen slutligen genomförs.

KURSUPPLÄGG



Coachande bok

Den inspirerande boken *Släpp loss din inre livskonstnär!* och dubbel-cdn *Meditationer & visualiseringar* ingår i kursen.





Om Kreativ Insikt

Kreativ Insikt vill inspirera dig att stanna upp i vardagen och tänka: Är det här jag? Lever jag verkligen mitt liv? Vi vill också sprida kärlek i världen. Det gör vi genom att skriva inspirerande böcker och skapa vackra och kärleksfulla produkter som påminner om vad som är viktigt i livet samt driva kursverksamhet i personlig utveckling. Våra påminnelseprodukter säljs genom vår webbutik, våra egna butiker samt genom återförsäljare över hela landet.



Carolinas egen resa

"En betydelsefull erfarenhet som givit mig en djupare insikt om livet är att jag gått in i väggen, men lyckats göra det till en vändpunkt till ett mycket bättre liv. Den här kursen grundar sig på min resa, så jag vet att det är möjligt! Nu vill jag hjälpa dig att göra din personliga resa. En resa som tar dig till det liv som du vill leva."

Carolina Gårdheim, grundare av Kreativ Insikt och utvecklare av kurskonceptet

Anmälan och mer information

Kontakta kursledaren nedan för mer information och anmälan. Välkommen!

Sandra Åberg Coach & Terapeut

0708-60 19 70

sandra.coach@bredband.net

Karin Grundler Coach & Inspiratör

070-460 77 22

karin@grundler.se

Mer information under kurser på

www.coachkarin.se



Kreativ
Insikt.
omtanke & eftertanke

ETT KURSKONCEPT FRÅN KREATIV INSIKT AB