

SOL og SOMMER

- og følelser!

Log in med din smartphone og send et hjerte...



40





Big Fat Snake Live





FIND DIG SELV PÅ NY

I psykotering kan du få det bedre med dig selv, med dine relationer og med dit arbejde



BOOK DIN FØRSTE SAMTALE I DAG

PSYKOTERING

I psykotering kan du arbejde med at blive bedre til at tackle psykiske og personlige problemer som f. eks. sorg, angst, vrede, stress, jalousi, livskriser, depression og traumatiske oplevelser.

SELVBEVIDSTHED OG SELVFORSTÅELSE

Gennem større selvbevidsthed og selvforståelse får du mulighed for at få glæden tilbage, at stå ved dig selv, at være tydelig når du siger ja og siger nej, at genfinde meningen med livet og at komme styrket gennem kriser og udfordringer i livet.

ERFARING GIVER RESULTATER

Jeg er uddannet og eksamineret psykoterapeut og har mere en 20 års erfaring med at arbejde med mennesker. Jeg tilbyder dig et fortroligt rum, hvor du kan tale åbent og ærligt om dine følelser. Sammen udvikler vi dine nye strategier til at håndtere din livssituation, så du får mere af det, du ønsker i livet.





Program

- Hvad skal vi?
- Hvorfor skal vi det?
- Hvordan skal vi det?
- Hvad får vi ud af det?

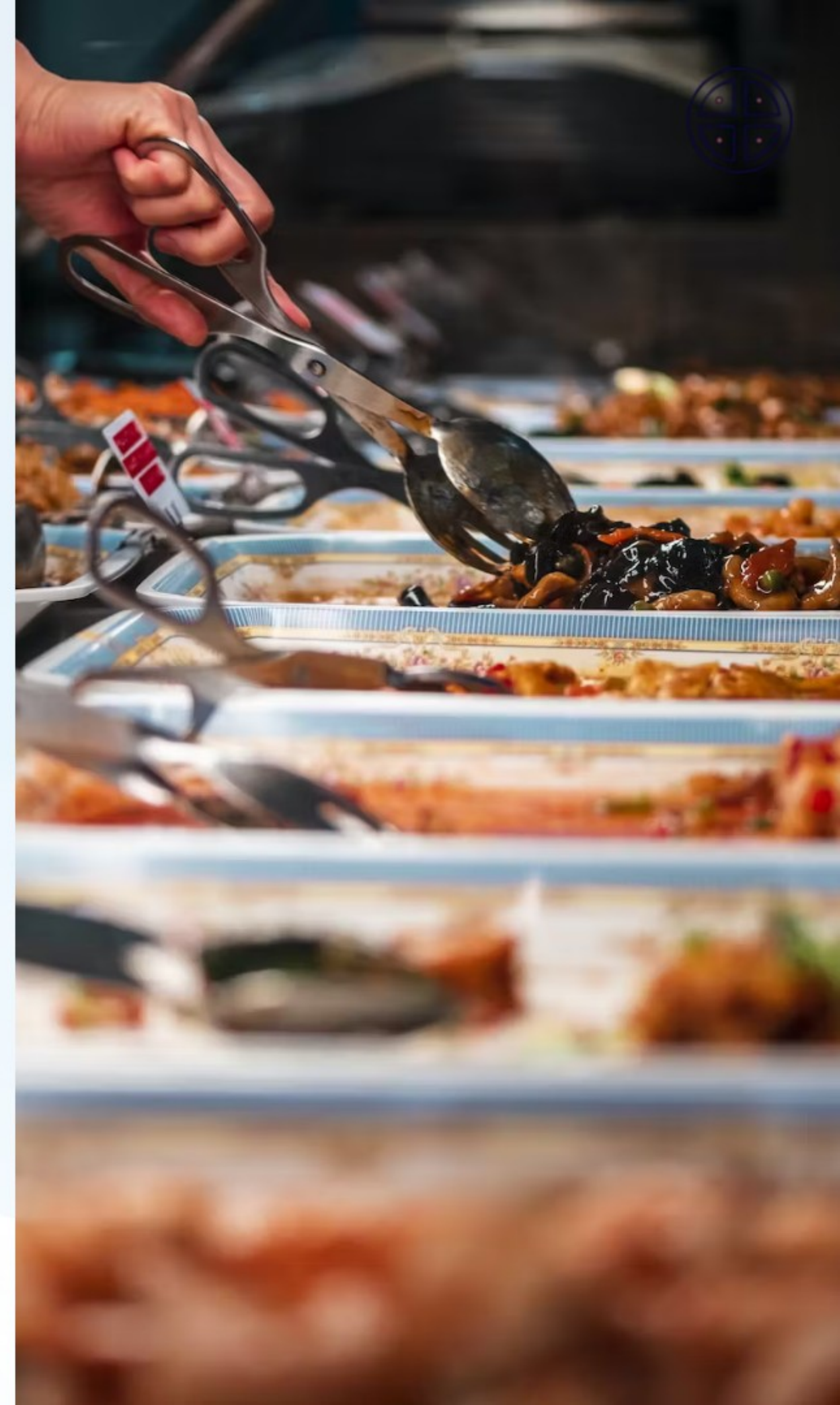


Jo mere nøjagtig, man kan benævne sine følelser, desto lettere er det at gøre noget ved dem.

- Per Wallroth, 2010



Hvad er din livret?



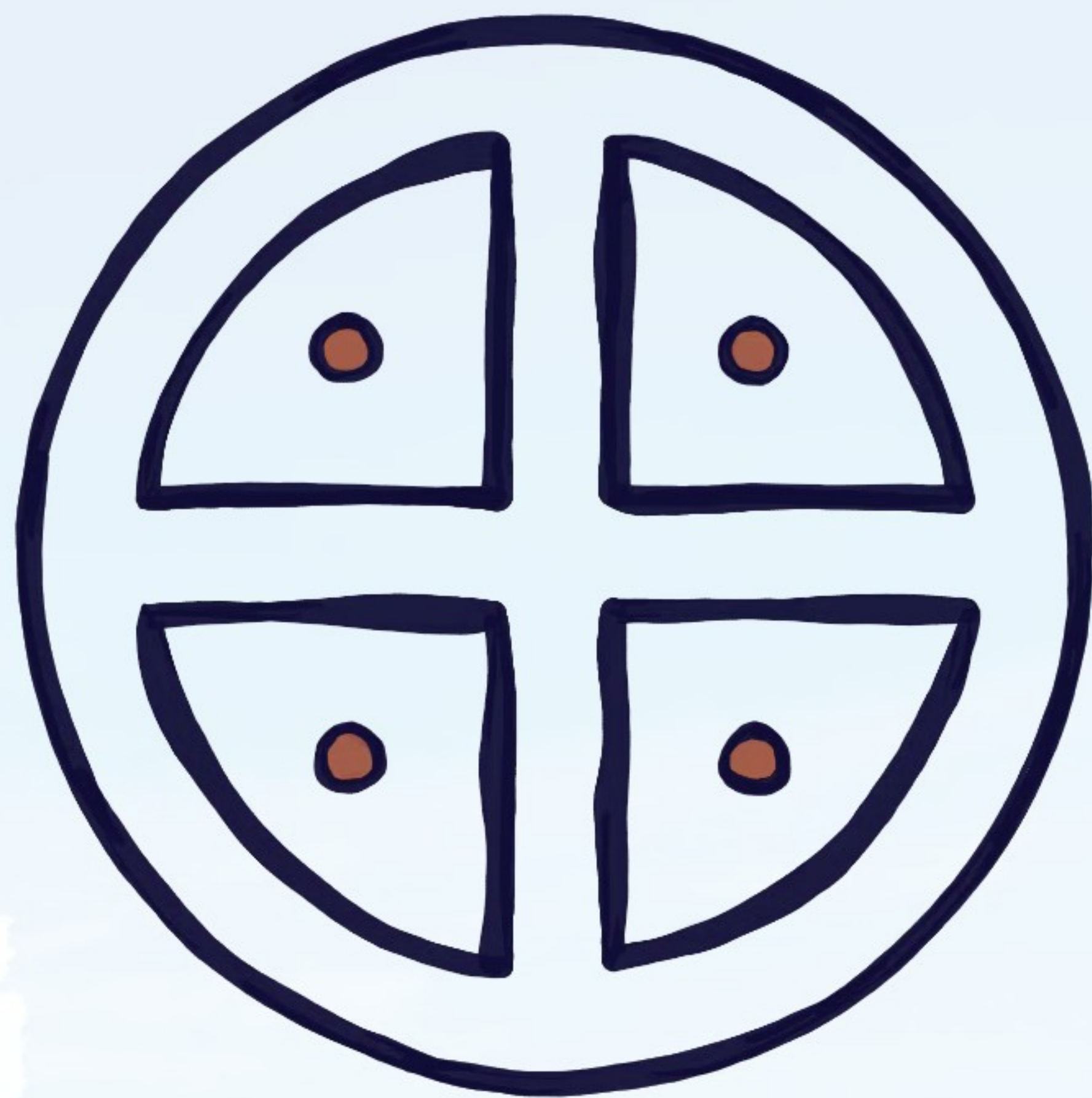


Relationer

Relationer - i "3 lette skridt"

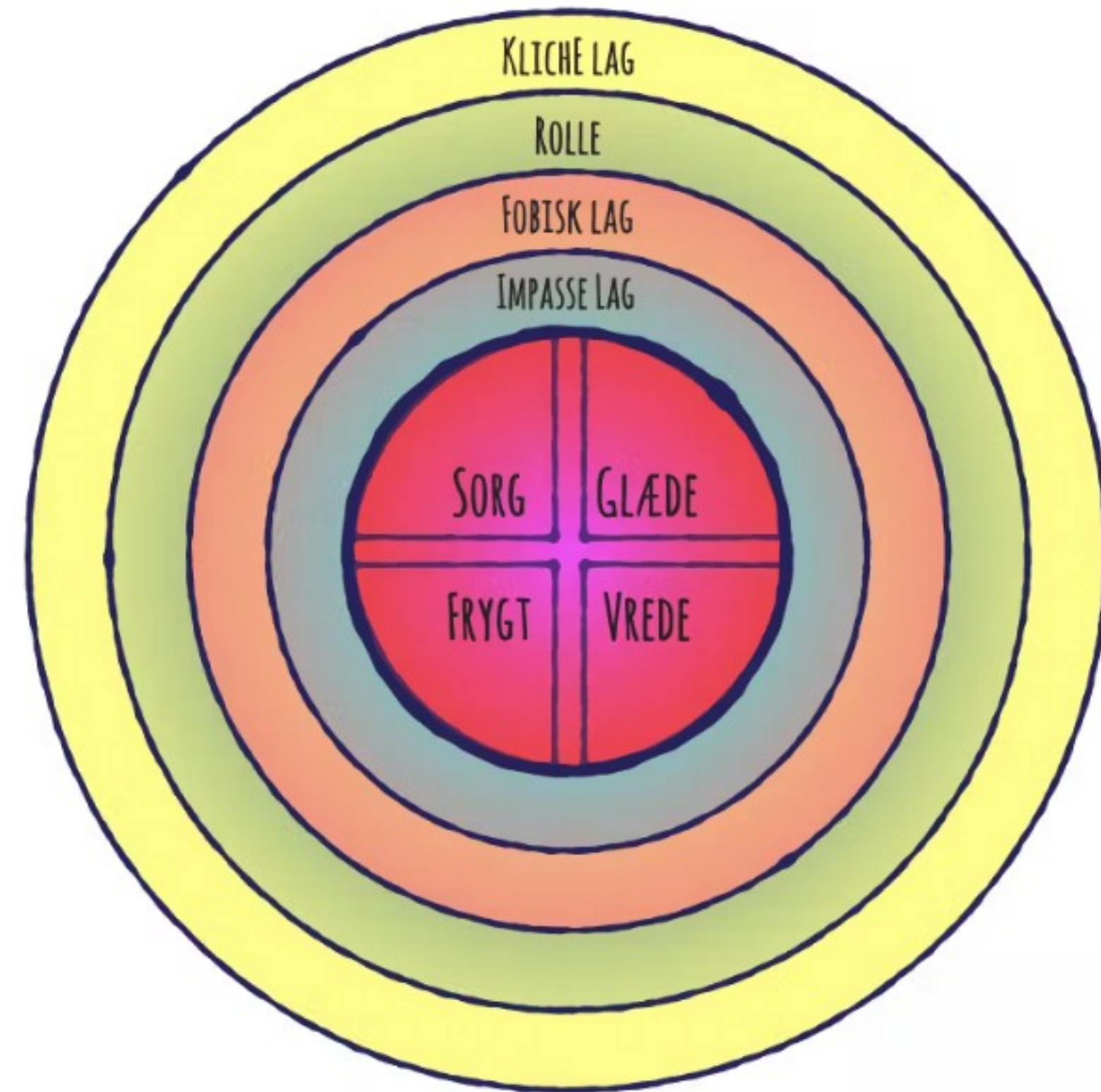
- Kernefølelser
- Personlighedens lag
- Kontaktcirklen





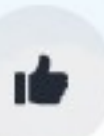
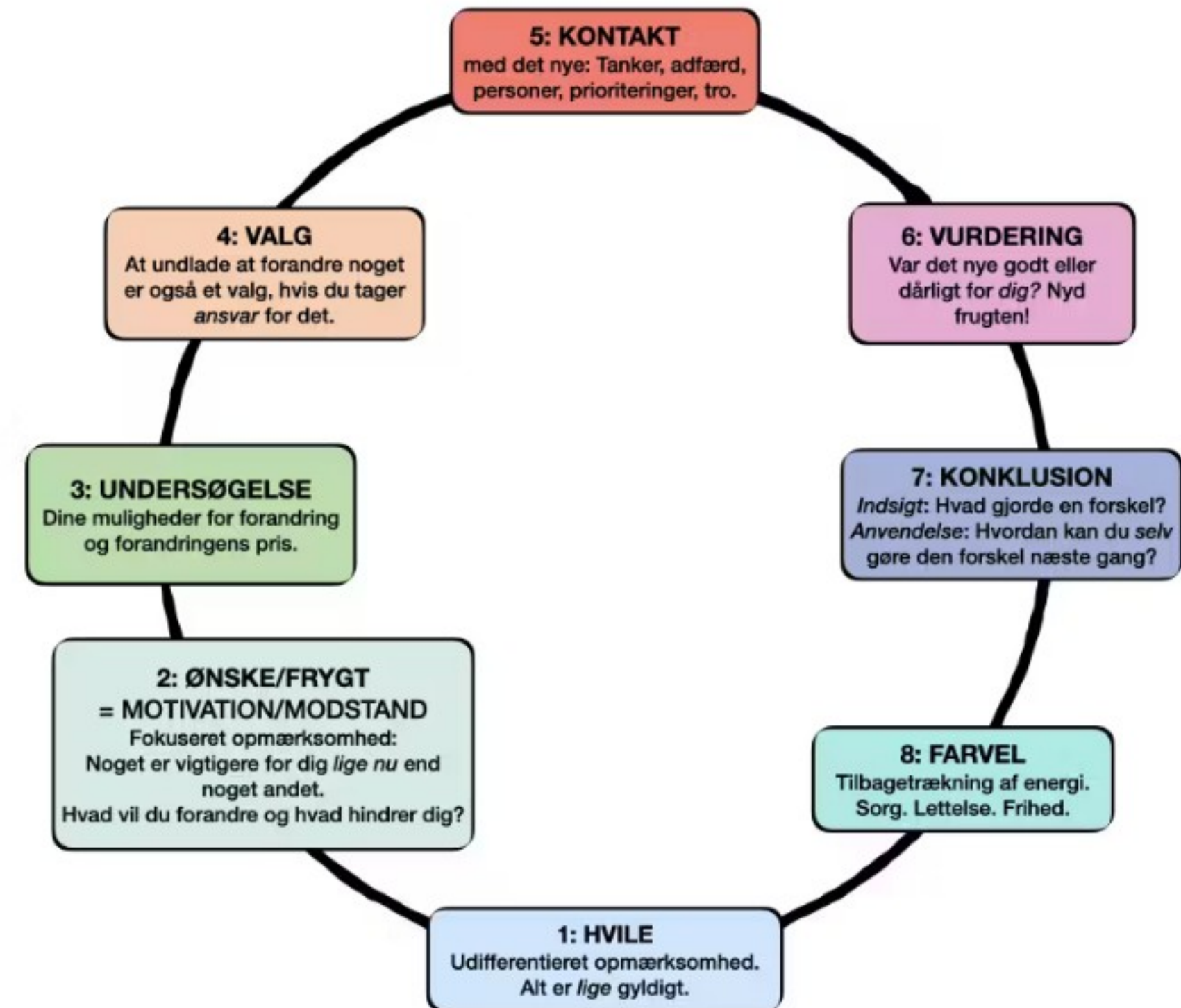


Personlighedens lag

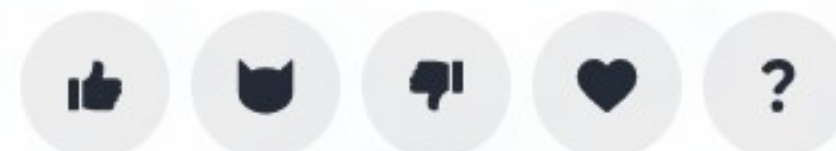




Kontaktcirklen

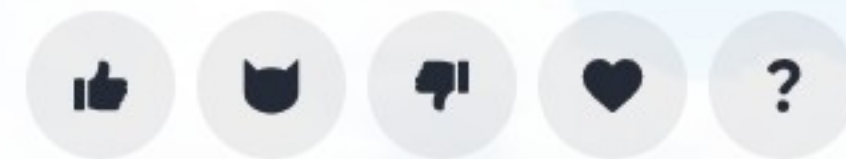


Følelser er data





**Følelserne er ikke
problemet -
følelserne er
medicinen**







www.asgersteenholdt.com

Asger Johannes Steenholdt

Coach | Facilitator | Psykoterapeut (MPF)

