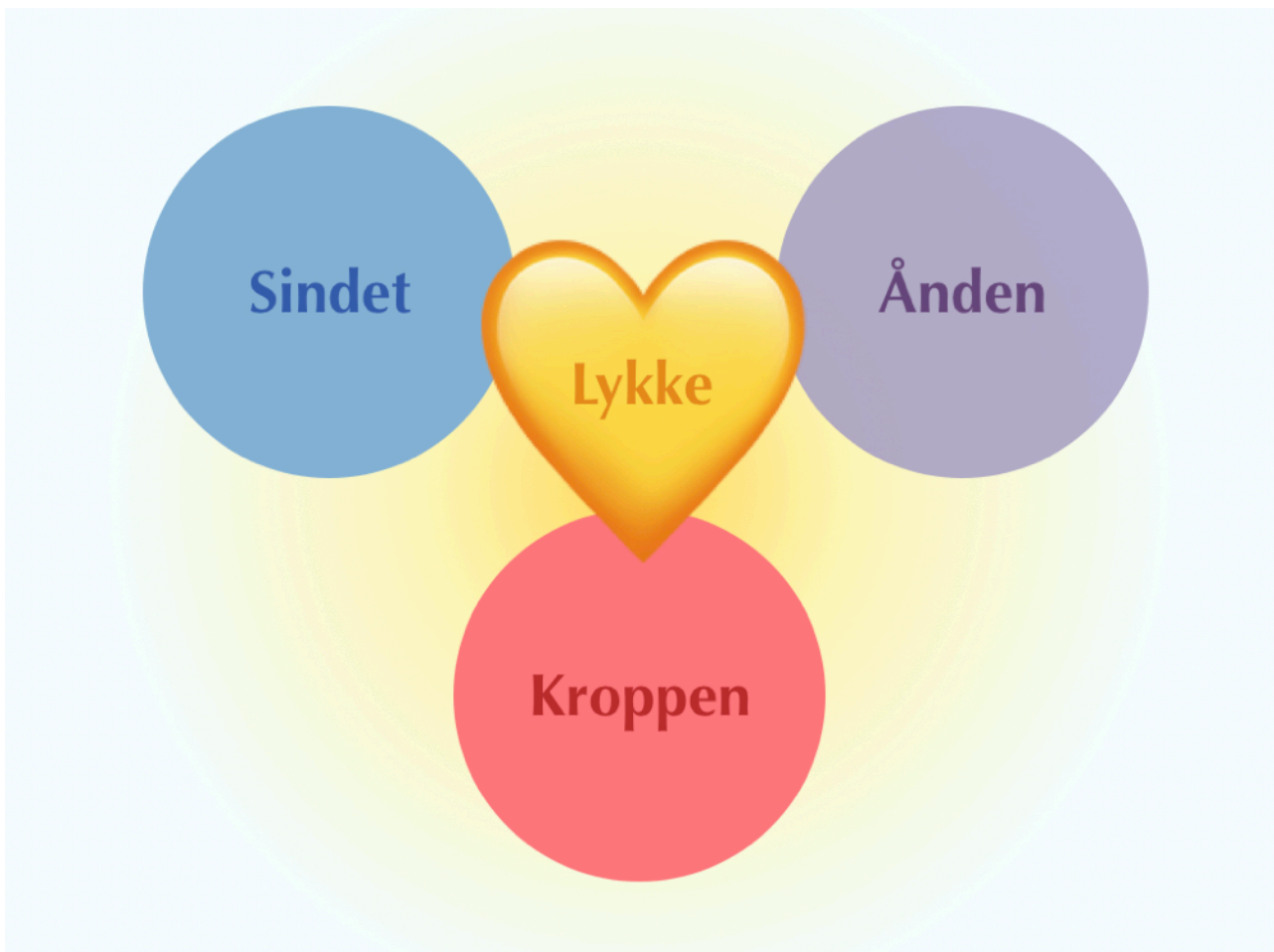

Et lykkeligere liv på 8 uger

Kunsten at spise en rosin
og få et lykkeligere liv på 8 uger.

Det er let!
Lad mig vise dig hvordan.



Start -Trin0

Introduktion til forløbet

Velkommen til Start - dette er Trin 0 - den første dag hvor du kan begynde at gøre dine forberedelser til selve kursus forløbet.

Jeg giver dig her de første informationer til det 8 ugers forløb så du kan begynde med det samme.

I morgen får du adgang til: Introduktion til et lykkeligere liv på 8 uger, hvor der er mere materiale der hjælper dig med at blive klar til kurset, der starter i næste uge.

Programmet jeg har udviklet til dig, hjælper dig til mere lykke, et gladere og mere frit liv i løbet af de næste 8 uger. Kurset er jeg blevet inspireret til, efter at have fulgt Mark Williams og Dr. Danny Penmans 8 ugers mindfulness forløb.

Formålet med dette meditationsprogram til lykke, er, at give dig nogle af de mest effektive meditations værktøjer jeg kender. Så du let og effektivt kan ændre dine gamle vaner og tankemønstre - din vej til mere lykke og evnen til at være mere og mere fuldt tilstede og bevidst i nuet.

Samtidig med, at du undervejs får hjælp til, at slippe dine gamle ufrugtbare historier om dig selv, hvad du tror du kan og ikke kan.

Så lad os komme igang med forberedelserne!

Du kan fortsætte med at lytte til Start 1.mp3 og Start 2.mp3 lyd filerne - der introducere dig til forløbet og mindsettet.

I morgen fortsætter denne intro uge med at du kan lytte til Intro.mp3 lyd filen - der gør dig klar til de efterfølgende meditationer.

Du får i den også mulighed for at udføre den tidligere omtalte "Rosin Meditation":

Kunsten at spise en rosin
-og få et lykkeligere liv på 8 uger.

God fornøjelse - glæder mig til vi går rigtig i gang med det 8 ugers forløb i næste uge.

Husk du er altid velkommen til at sende mig en besked på mail / FaceBook hvis du har spørgsmål eller kommentarer i forbindelse med kurset.

Jeg vil efter bedste evne forsøge at besvare din henvendelse.

Du kan også melde dig ind i FaceBook gruppen: Et Lykkeligere Liv På 8 Uger.

Mail: info@livetssted.dk