

wood wise web

- skoogle dig och din hjärna frisk

Empowering Photography

- stärk din självkänsla med hjälp av bilder

Hur du uppfattar dig själv, din självbild, styr vilka beslut du tar i livet och hur dessa beslut kommer att påverka dig. Din självbild påverkar också hur omgivningen uppfattar dig. En stark självbild och självkänsla liksom ett gott självförtroende skapar ett bra underlag för ett liv där du verkligen värdesätter dig själv och dina förmågor. Ingen människa är född med en negativ bild av sig själv, det är något vi målar upp på vägen genom livet.

Vår mänskliga hjärna ser allt i bilder. Den omvandlar till och med ord till bilder för att vi skall förstå ordens innebörd. Att arbeta med bilder konkretiserar därför dina upplevelser, känslor och tankar kring det du väljer att lyfta fram.

Du stärker din självkänsla genom att lära dig att se dig själv med ödmjuka, snälla och uppmärksamma ögon samt lyfta och fokusera på dina positiva tankar och känslor. Du känner att du duger som du är, med dina styrkor och svagheter. Du upplever att du förtjänar kärlek och respekt. Du kan glädjas åt dina egna och andras framgångar. Du tar dina egna behov på allvar och kan sätta sunda gränser för andra människor så att de inte utnyttjar dig eller gör dig illa. Du öppnar en ny värld med lösningar och möjligheter för dig där just du är ditt livs guldkorn.

Att ändra sin självbild kräver, precis som att bli bättre i löpning, regelbunden träning. Du behöver träna din förändringsmuskel, dina redskap är en kamera och bilder, jag är din coach. Du får träna att se dig själv i ögonen, är det din djupa själ du ser? Glöm kraven på dig själv, jämför dig inte med andra och



Mary Poppins i mig. Skogstrollet som älskar att vara ute i naturen där jag kan få ro i min själ och ladda mina batterier. Jag ser också det kreativa i mig, och jag älskar motpoler som högklackade skor i kombination med tallbarr i håret och jord under naglarna. Motpolerna ger mig balans och kännning av att jag lever fullt ut. Och precis som Mary Poppins vill jag gärna vara en hjälpare till den som behöver.

- Heidi Holmlund

slut ditt dömande öga. Du blir uppmuntrad att tillåta dig att vara nöjd med den du är. Låta din blick fånga och ta tag i dig, snart vill du aldrig mer släppa taget om dig själv.

Metoden kan användas enskilt, i par eller i grupper. De ingående momenten anpassas efter antalet deltagare och deras förutsättningar

Så här kan vi gå till väga (med 1 person):

I första steget önskar jag av dig att du, från ditt arkiv, väljer ut betydelsefulla bilder ur ditt liv. Det kan vara allt från barndom till nutid. Det kan vara ett kärt foto där du ser några personlighetsdrag du tycker om och är utmärkande för just dig. Tankar om att det här är Jag, sådan vill jag vara eller kanske vill du förmedla en viktig händelse i ditt liv som gett dig extra positiv energi. Det kan vara din blick eller det du gör i bilden som berättar om/för dig vad är viktigt, kanske dina värderingar i livet. Eller en bild som du tycker mycket om och kan se om och om igen, en bild du bär med dig i hjärtat.

Du får gärna skriva ner dina tankar om varje bild för att förstärka den positiva känsla du vill ta fram om dig, som finns där och väntar på att bli sedd. Du väljer om du vill dela hela texten med mig.

Efter det träffas vi (på nätet via Zoom om vi inte kan ses på riktigt) för att dela med oss av varandras öppna, positiv, lojala, uppriktiga, välmenande feedback. Väcka tanken och känslan där du är synlig och godkänd.

Metoden fortsätter med en verklig träff där du är dagens drottning eller kung. Du komponerar din bild hur du vill bli sedd. Du väljer plats och tid, kanske vill du klä dig till drottning, visa din utåtriktade kvinnliga sida eller visa din godhet och hjälpsamhet. Eller en bild som visar vad som ger dig den positiva kicken i vardagen för att orka.

Du bestämmer, jag lyssnar, ser och fungerar som

wood wise web

Kontakt

Heidi Holmlund, diplomerad stresspedagog

Telefon: 070-38 99 222

e-post: heidi@woodwiseweb.se

www.woodwiseweb.se

Jag utgår från Sunnemo, cirka 7 mil norr om Karlstad. Det primära verksamhetsområdet är Värmland, men jag gillar inte gränser och allt är möjligt!

Metoden att använda fotografier i en självstärkande och helande process är skapad av Miina Savolainen. <https://www.voimauttavavalokuva.net/english/koulutukset.htm>

dina extra par ögon och ger dig feedback där jag varken analyserar eller värderar dig utan möter dig med öppet sinne. Via kamerans lins fångar jag upp den stämning och blick du vill förmedla. Här är allt möjligt när det gäller din kärlek till dig själv. Det lönar sig att reservera två-fyra timmar för denna fotosession. Vi vill fortsätta det goda med att sedan gå igenom bilderna jag tagit på dig för att verkligen nå fram till dig där vi tillsammans får dig att spinna i ett lyckokorus av din egen självbild.

Varje resa börjar med ett första steg. Ett första steg du just tagit. Lycka till och njut av färden.



Ur mitt bildarkiv, en fotograferad teckning av mig som barn. Barndomsbilden där jag kan känna den lilla flickans oförståelse över att mitt i allt hamnat i en sorglig omgivning där jag inte mera blir sedd som den lilla flicka jag är. Men jag kan också se blicken, en inre styrka och vilja att kämpa vidare för de många frågor jag vill ha svar på.

- Heidi Holmlund

Om Wood Wise Web

Forskare har börjat använda uttrycket "wood wide web" för skogens underjordiska system av svamptrådar som lever i symbios med trädrötterna. Genom detta system kan träd ta upp näring samtidigt som de försörjer svamparna med socker. Ett skogsomfattande kommunikationsnätverk med nytta för bägge parter.

Det tycker vi är smart, och det inspirerade oss att döpa både vårt koncept och företaget till "Wood Wise Web".

Vi är tre i Wood Wise Web, Heidi Holmlund, Mats Grimfoot och vår hund Baldur. Utöver stresshantering och bildföredrag sysslar vi med naturguidning.