

Stressfri Zone



Positive forandringer



Online stresshåndtering kursus

Velkommen til rejsen mod Din personlige Stressfri Zone

Er du klar til at tage det første skridt mod en ny begyndelse?

Forestil dig en rejse ind i dig selv, hvor du gradvist slipper byrderne af stress og finder ind til din indre ro og styrke. Dette er ikke blot et kursus; det er en transformerende oplevelse, der vil ændre dit liv for altid.

Du står lige her, på tærsklen til noget nyt. Ikke fordi livet pludselig bliver stille. Men fordi du bliver rolig. - Stærk. - Helt til stede.

Dette er ikke et standart kursus. Det er en rejse ind i dig selv. 12 moduler, - 12 sikre skridt. Ét samlet mål:

DIN fremtidige STRESSFRI ZONE.

Her lærer du at møde stormen – uden at blive revet med. Med ro i hovedet. Med tryghed i kroppen. Med klarhed i hjertet.

Du får redskaberne. Du får overblikket. Du får værktøjer, der holder – hele livet.

men det her er ikke for alle. Det er for dig, der er træt af at løbe. For dig, der *ved*, der *er* en anden vej. For dig, der er klar til at tage styringen tilbage.

Er du med? Så træk vejret. Mærk jorden under dig. Og sig ja til dig selv.

Velkommen til rejsen mod din nye ro. - Velkommen hjem. Lad os sammen gøre alt det svære let – så det passer perfekt til din hverdag.

Modul 1: Fodfæste & Følelser



Du starter med at lære, at dine følelser er dine guider, ikke dine fjender. Forestil dig at kunne observere dine følelser uden at lade dem overvælde dig. Du vil opdage, hvordan indre ro kan opnås ved at lytte til dine egne signaler.

En tanke med på vejen:

"Alle store forandringer starter altid med små, stille skridt. Et ad gangen."

Modul 2: Mental Åbenhed



Her åbner du døren til nye tanker og muligheder, mens du lærer at styre din kritiske sans. Det er som at fjerne et filter, der har begrænset din opfattelse af verden. Du vil se, hvordan mental åbenhed kan være nøglen til forandring.

En tanke med på vejen:
"Visdom kan kun opnås gennem stadig udvikling af den kritiske sans."
– David Baird

Modul 3: Ro i Hovedet



Find den dybe ro, når tankerne raser.
Tænk på den fred, der kommer, når dit
sind stilner, og du er fuldt til stede i
nuet. Dette modul vil guide dig til indre
klarhed og nærvær.

En tanke med på vejen:
"Ro i hovedet er ikke fraværet af tanker
– det er evnen til at lade dem drive
forbi uden at gribe fat i dem."

Modul 4: Ro i Kroppen



Oplev den fysiske ro, der får skuldrene til at slappe af og vejrtrækningen til at finde sin rytme. Du vil genoprette forbindelsen mellem krop og sind og finde din indre stabilitet.

**En tanke med på vejen:
"Når vi lytter til kroppen, finder vi den ro, vi har forsøgt at tænke os til."**

Modul 5: Mental Robusthed



Aktiver en indre ressource, der giver dig vedvarende klarhed og styrke. Lær at træde væk fra automatiske reaktioner og vælge bevidste handlinger. Dette er din nøgle til mental robusthed.

En tanke med på vejen:
"Neutralitet er ikke fraværet af mening, men evnen til at lytte til alle sider."
"Fleksible mennesker har et fortrin i forhold til ikke fleksible mennesker, og evnen til at danne neutralitet er en forudsætning for fleksibilitet."

Modul 6: Den Åbne Tilstand



Vi samler alle dine ressourcer til én stærk tilstand af ro og kontrol. Denne tilstand vil blive dit anker i livets storme, og du vil lære at vedligeholde den for livslang robusthed.

**En tanke med på vejen:
"Fleksibilitet er ikke at bøje sig i stormen – det er at danse med den og stadig huske, hvor man hører til."**

Modul 7: Forståelse af Stress



Dyk ned i stress-systemet og forstå de fundamentale byggesten, der skaber din stressfri zone. Med denne viden vil du være rustet til at adskille stress fra dig selv og tage kontrol.

**En tanke med på vejen:
"Stress er, når kroppen råber det,
sindet har forsøgt at hvaske alt for
længe."**

Modul 8: Kortlægning af Stressmønstre



Bliv din egen detektiv og identificer de mønstre, der aktiverer dit stress-system. Du vil kunne se, hvad der udløser din stress, og hvordan det manifesterer sig, hvilket muliggør målrettet forandring.

**En tanke med på vejen:
"Et stressmønster er ikke en fejl – det er en gammel løsning, der trænger til at blive hørt, forstået og fornyet."**

Modul 9: Indre Regler

A decorative graphic on the left side of the page, resembling a spiral binding of a notebook. It consists of a vertical dark blue line with several light blue curved loops and small red dots at the ends of the loops.

Opdag de usynlige opskrifter, der styrer dit liv. Identificer de hæmmende regler, der holder dig fast i stress, og lær at opdatere dem for at frigøre dig selv.

**En tanke med på vejen:
"Overbevisninger er som usynlige
briller – vi ser ikke, at vi har dem på,
men de farver alt, vi kigger på."**

Modul 10: Opdatering af Indre Regler

A decorative graphic on the left side of the page, resembling a spiral binding of a notebook. It consists of a vertical dark blue line with several light blue curved loops and small red circles attached to it.

Det er tid til handling! Lær en simpel strategi til at opdatere dine indre regler og løsne stressens greb om dig. Denne proces kræver tålmodighed, men resultaterne er livsændrende.

**En tanke med på vejen:
"En overbevisning er ikke sandheden –
det er blot en tanke, vi har tænkt så
mange gange, at vi har glemt, den
kunne være forkert."**

Modul 11: Problemknuseren



Bliv en mester i tilpasning og problemløsning. Lær at se problemer som muligheder for vækst, og opdag, hvordan accept kan være nøglen til frihed.

**En tanke med på vejen:
"Problemer vokser i mørke – men
skrumper, når de ses i et nyt lys."**

Modul 12: Din Nye, Stressfri Identitet

A decorative graphic on the left side of the page, resembling a spiral binding of a notebook. It consists of a vertical dark blue line with several light blue curved loops and small red dots interspersed along it.

Forankr dine positive forandringer i din identitet. Du vil få værktøjerne til at gøre din stressfri tilstand permanent, så den bliver en del af, hvem du er.

En tanke med på vejen:
"Det billede, du har af dig selv, styrer dine valg – indtil du begynder at tegne det om."

Hvilket online stresshåndtering kursus passer bedst til dig?

Nu har du læst en masse om indholdet af vores online stresshåndtering kursus, Stressfri Zone.

Vi har også påstået at netop vores online stresshåndtering kursus ikke er et standard kursus. Og det står vi ved! Vi mennesker er nemlig ikke ens, og vi lærer på forskellig vis. Er du f.eks. bevidst om, hvorvidt du er den strukturerede, den frie, eller den samarbejdende type? Det har betydning for hvor stor effekt dit online stresshåndtering kursus kommer til at få! Altså dit udbytte vil være reflekteret af hvilke type online stresshåndtering kursus du vælger.

Klik på videoen og bliv afklaret:



Hvis du har printet dokumentet kan du se videoen på dette link:

<https://share.voomly.com/f/TzV3WefG->

Læs mere om vores online stresshåndtering kursus, stil spørgsmål, eller tilmeld dig:

<https://larsenogravn.dk/tilmelding-stressfri-zone/>