

# Terapi med kropslig forankring + stabilisering af hjernen

## **Ønsker du at være mere nærværende!**

Nærvær er evnen til at være til stede her og nu med hele sin opmærksomhed.

Kropslig forankring giver højere nærvær, større evne til at rumme følelser og høj energi og derved være mere til stede her og nu.

## **Ønsker du mere gennemskuelige grænser!**

Grænser handler om hvordan vi evner at være i relationer. Både de tætte, med kollegaer, til sammenkomster o.s.v.

Hvad sker der i dig når nogen kommer tæt på?

Hvilken reaktion har du, når nogen vil noget andet end dig?

## **Ønsker du at lære at skelne mere mellem drømmene og virkeligheden og dermed nå dine mål!**

Lige så snart vi siger "Hvis bare ..., så vil alt være ....." har vi gang i en drøm/ illusion.

Hvordan forankre og lande i virkeligheden, så det næste livsmål kan nås?

## **Ønsker du at træne din hjerne til at blive mere effektiv?**

Neurofeedback er en form for hjernetræning der øver hjernen i selvregulering, så den arbejder mere hensigtsmæssigt og kommer bedre i balance

# Ønsker du at være terapeut med kropslig forankring

Kig ind på den internationale [www.bodydynamic.com](http://www.bodydynamic.com)

