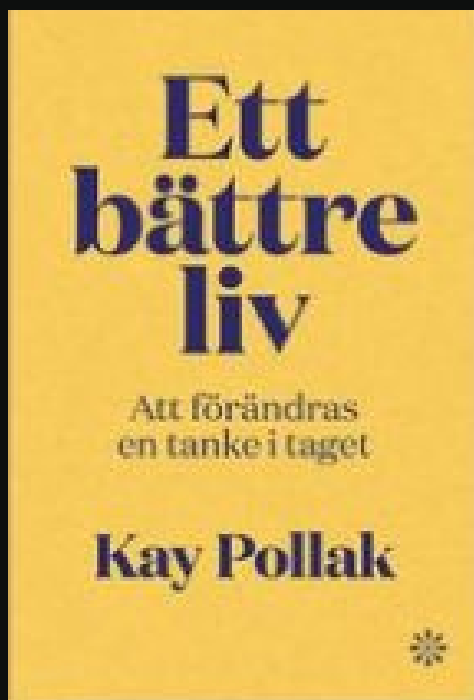


# HELDAGSWORKSHOP i Halmstad

Att förändra sitt liv - en tanke i taget

## Kay Pollak



*"All förändring börjar med dina tankar"*

### PLATS & DATUM:

Högskolan i Halmstad den  
16 sept. kl. 9-18

### PRIS FÖR WORKSHOP:

2 250 kr

### ANMÄLAN (BINDANDE)

[www.ticketmaster.se](http://www.ticketmaster.se)

### ARRANGÖR/ FRÅGOR:

Anna-Carin Håkansson -  
[info@admeo.se](mailto:info@admeo.se)

Detta är en livsförändrande workshop med många övningar som bygger på Kays fantastiska klokskap, härliga berättelser och stora hjärta. Han är i sin metodik klar, tydlig och rolig. Vi kommer att skratta och vi kommer att få djupa insikter med oss hem. Denna dag är en investering i dig själv och i ditt liv.

Du kan påverka ditt eget liv.

Under dagen tränar du ditt tänkande. Du kan utvecklas just där och då - för att må bättre. Du kan träna dig i att sluta vara offer för andra och omständigheter. Du kan börja skapa vanor som gör att du klarar utmaningar och oftare lyckas med att uppnå det du vill i ditt liv.

Vill du säkra din plats - *anmäl dig redan idag!*

Varmt välkommen till denna unika dag!

# ALL FÖRÄNDRING BÖRJAR MED DINA TANKAR

Alla har vi "vardagstankar", sådant vi tänker om oss själva, andra och verkligheten. Genom att upptäcka hur de här "vardagstankarna" påverkar våra liv, kan något nytt börja. Vi kan träna oss, och lära oss, att välja andra tankar än de gamla vanemässiga. Det påverkar inte bara hur vi mår och har det i våra liv - det har direkt påverkan på våra känslor. Det är vad den här heldagsworkshopen med Kay Pollak handlar om. Det är aldrig för sent att börja träna sina tankar.

Kay har under årtionden inspirerat människor att förändras och må bättre.



## Vad får du med dig hem?

- Kunskaper om hur våra trossatser påverkar och styr våra liv.
- Övningar för att ändra negativa trossatser om oss själva.
- Insikter om hur våra tankar påverkar våra känslor.
- Övningar för att upptäcka alternativa tankar.
- Insikter om hur snabba våra tolkningar av olika situationer är och hur andra tolkningar kan ge helt andra känslor och upplevelse.
- Insikter om hur styrande våra vanemässiga tankar är.
- Glädjen att upptäcka att vi kan förändra sådant vi trott att vi inte kunde ändra.

**Ta med dig** penna och anteckningsbok för att dokumentera dina reflektioner.

**Lunch och mellanmål** tar du med dig själv alternativt äter på en närbelägen restaurang. Kursen har ett paus vid lunchtid på två timmar.