

Konsten att stärka sig själv - oavsett hur verkligheten ser ut!

En föreläsning som leder till ökad glädje, livslust och kraft.
Passar alla som är intresserade av personlig utveckling.

Den här föreläsningen visar att det bara är du som håller i rodret till ditt liv. Oavsett hur din situation och bakgrund ser ut kan du må bra, känna lycka och leva det liv du själv önskar. Detta mår inte bara du utan även din omgivning och världen bättre av. För när vi mår bra har vi också mer att ge.

Föreläsningen bygger på åtta insikter, allt ifrån att välja sina tankar till att lyssna inåt. Steg för steg guidas du igenom dessa nycklar som alla kan hjälpa dig att ta kontrollen över ditt liv, dina önskemål och drömmar. Allt för att stärka din självkänsla och öka känslan av att det är du som väljer ditt liv.

Du kommer att få prova flera övningar som bland annat hjälper dig att bli mer här och nu, som ändrar ditt perspektiv och som visar hur du kan göra för att öppna upp för mer tacksamhet och glädje i ditt liv. Övningar som du sedan kan fortsätta göra själv hemma.

Så om du känner att livet går på sparlåga, att du har mer att ge eller att du bara behöver en push i rätt riktning är det här föreläsningen för dig.

***Välkommen att lyssna på en feel-good-föreläsning
som öppnar upp för glädjen och kraften i ditt liv!***

**Torsdagen den 10 juni kl 18-21 på båten Rygerfjord, södermäljarstrand.
Endast 250 kr inkl fika och moms. Bg 429-11 42.**

Föranmäl dig till noomi@inspirerad.org. Har du frågor så ring tel 0733-19 17 12.



Noomi Tedenljung driver företaget Inspirerad och arbetar som föreläsare, doula (förlossningscoach) och grupphandledare.

Som föreläsare utmärker sig Noomi med sin breda kunskap och erfarenhet inom personlig utveckling – och sin röst, som kan försätta hela salar i ett harmoniskt lugn. Hon kompletterar ofta sina föreläsningar med meditationer för att åhörarna lättare ska komma i kontakt med sina drivkrafter och sig själva. **Läs mer på www.inspirerad.org.**