



Den som våger, vinner

Kunsten å gjøre deg selv og andre godt

Fange i egne tanker

2011







Ironmankonsulenten

Stilhetens mørke

Hvordan gå fra
konsulent til sykemeldt
på rekordtid















Fange i egne tanker

Mitt mørke rom

















Lonnskonto

1203.41.15735

NOK 0 >



Bjørne Bjørnson kort

1214.45.96801

NOK 0 >



Bedrift PT - Feriepenger

1210.15.28543

NOK 0 >



Plus Mastercard

8386.64.88773

-NOK 30 754 >



Aksjesparing selvst ASK

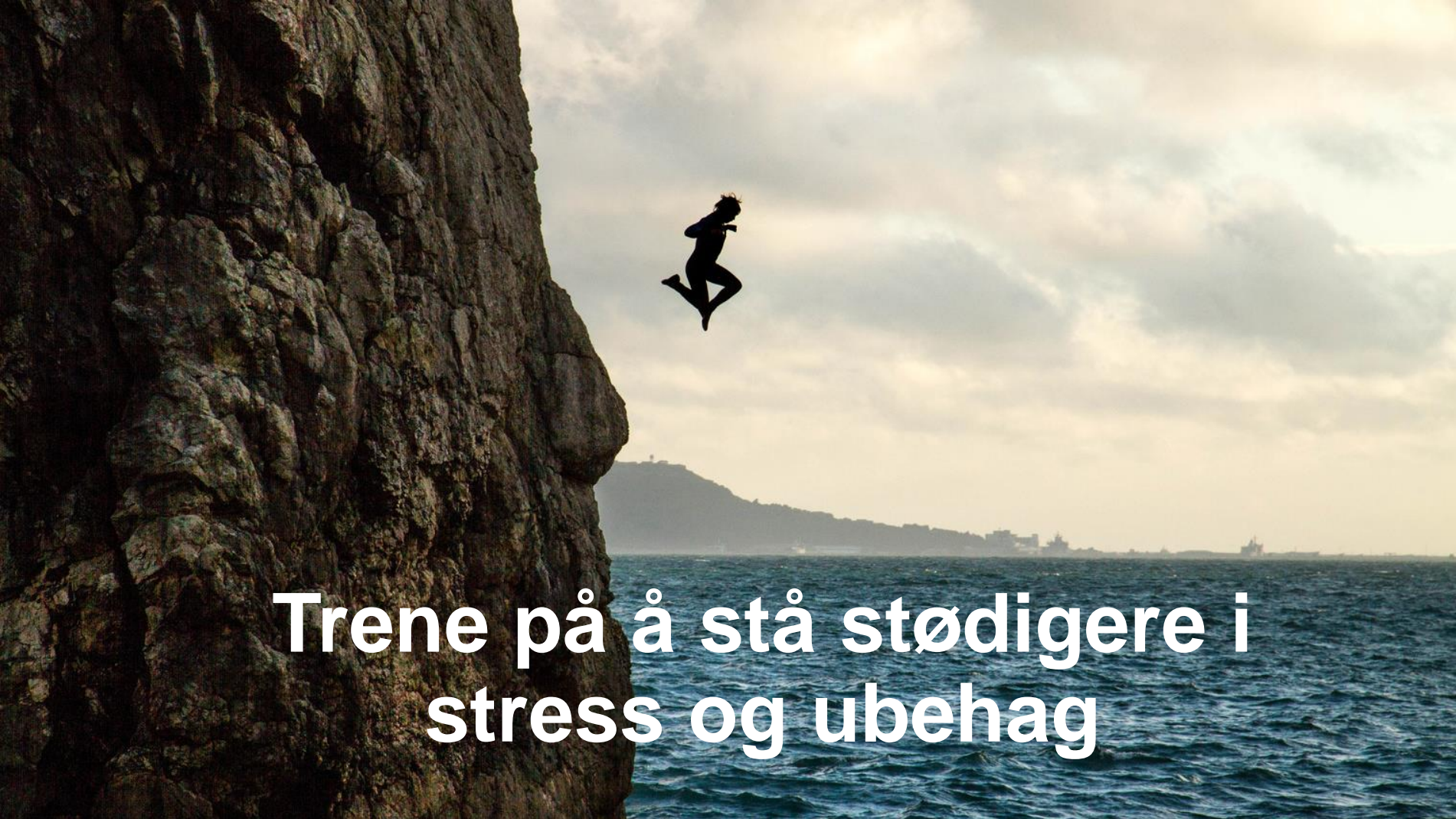
1260.20.62161

NOK 0 >



Vi trenger gode selvledelsesverktøy, og sterke relasjoner for å ha god mental helse

**“82 prosent av oss må
minst en gang få hjelp til å
takle ulike psykiske lidelser.”**



Trene på å stå stødigere i stress og ubehag



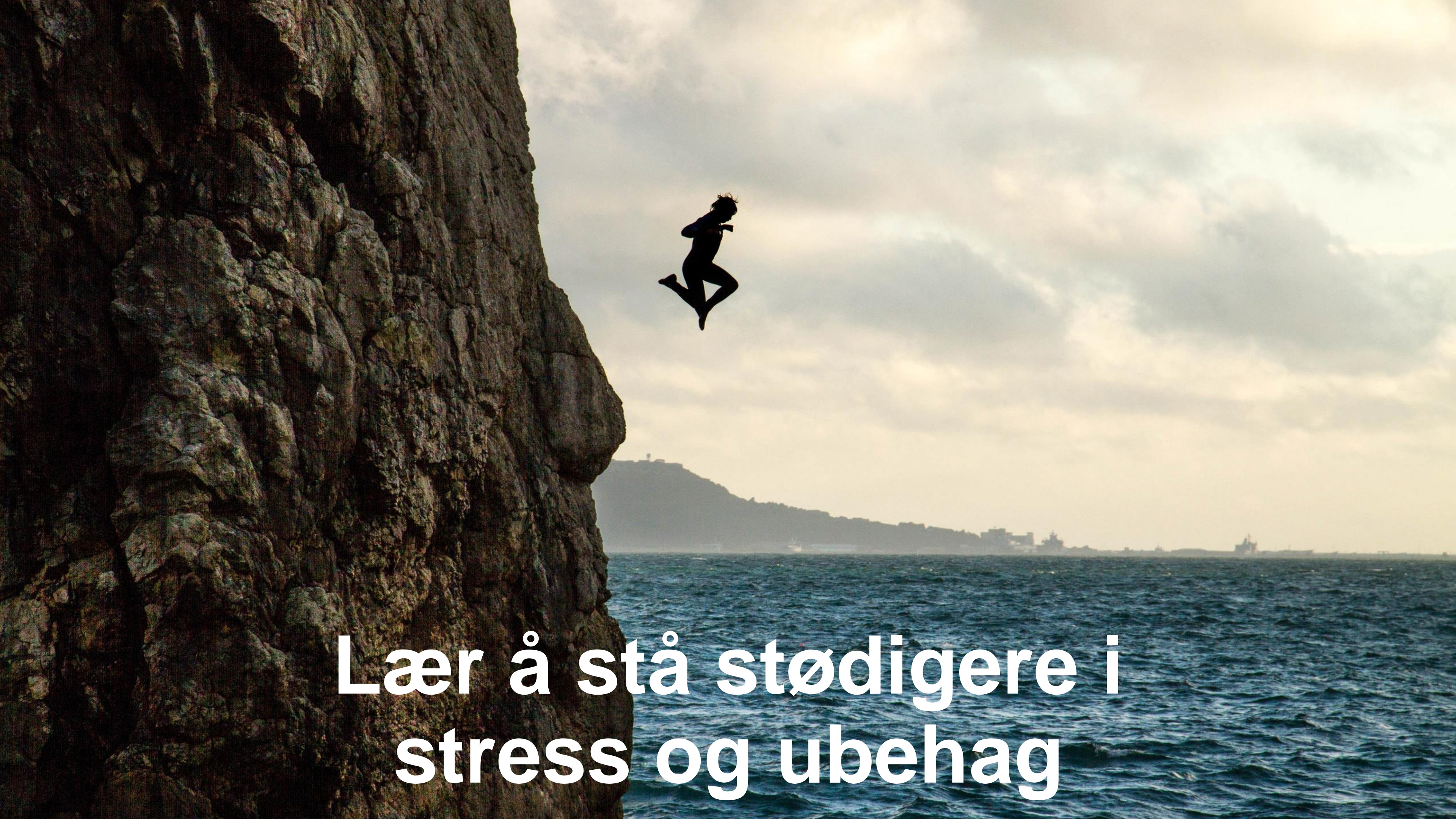
Lære å generere mer glede



Øve på vennlighet



Se viktigheten av små handlinger



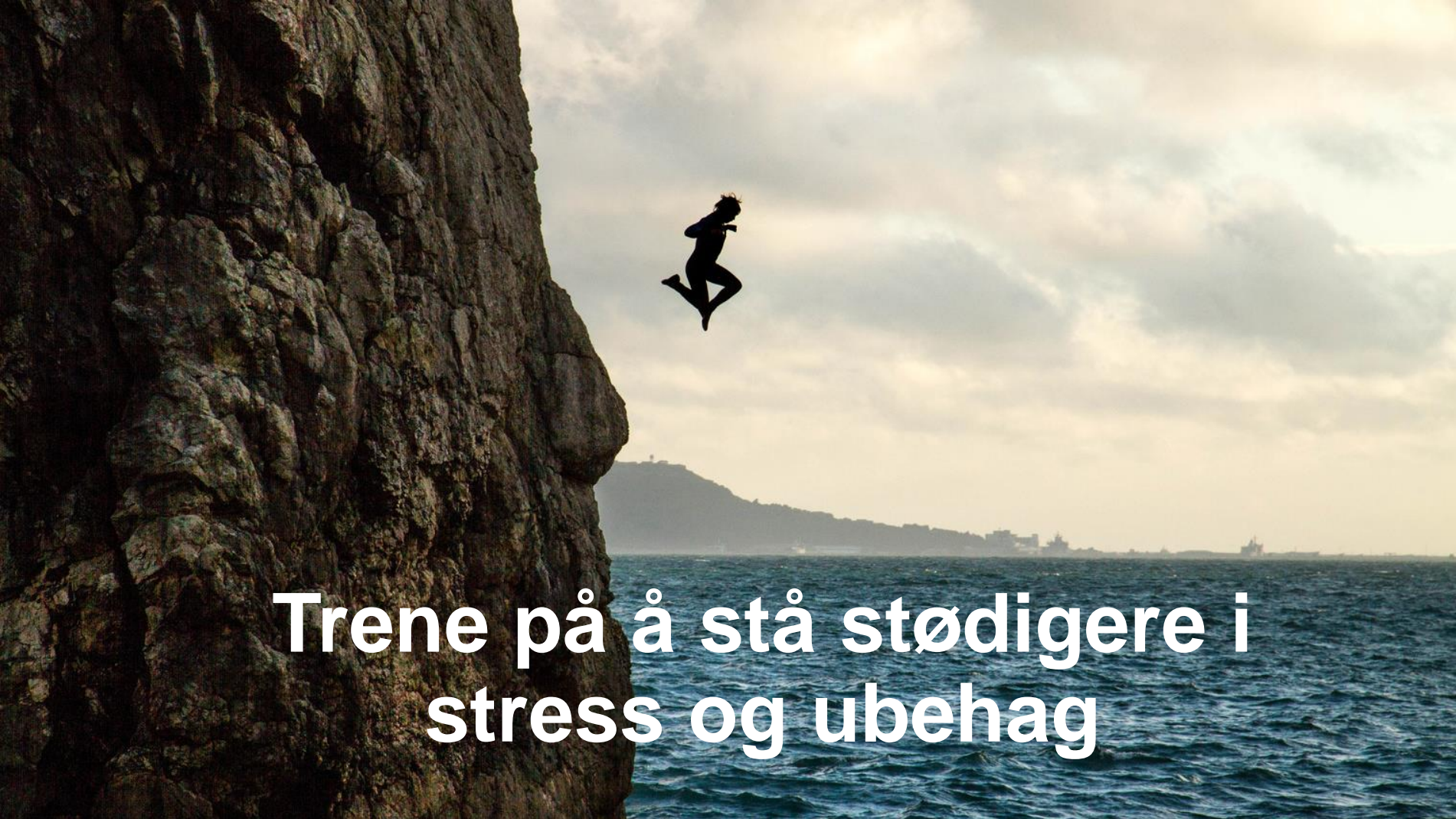
**Lær å stå stødigere i
stress og ubehag**





Øvelse:

Mindfulness meditasjon



Trene på å stå stødigere i stress og ubehag



Lære å generere mer glede



Øve på vennlighet



Se viktigheten av små handlinger



Genererer umiddelbar glede





*"Physical exercise is the most
transformative
thing you can do for your brain today."*





Øvelse:
Gledesgeneratoren



Spensthopp



Knebøy



Samhold



Høye kneløft



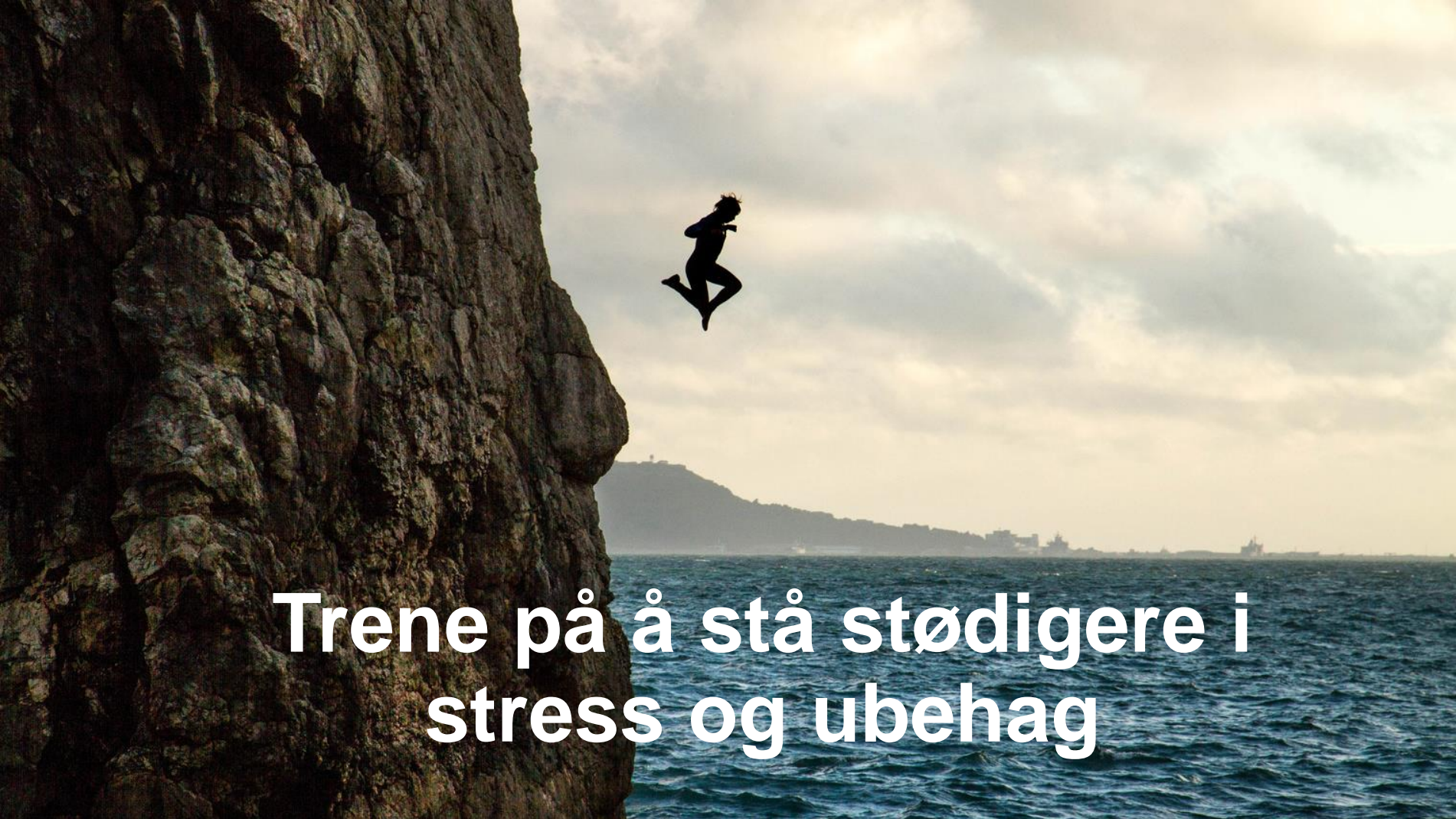
Musikk



Smile







Trene på å stå stødigere i stress og ubehag



Lære å generere mer glede



Øve på vennlighet



Se viktigheten av små handlinger







Mer glede, mening & tilfredshet



Styrker relasjoner & medfølelse



Mindre selvkritisk



Reduserer symptomer på depresjon/PTSD



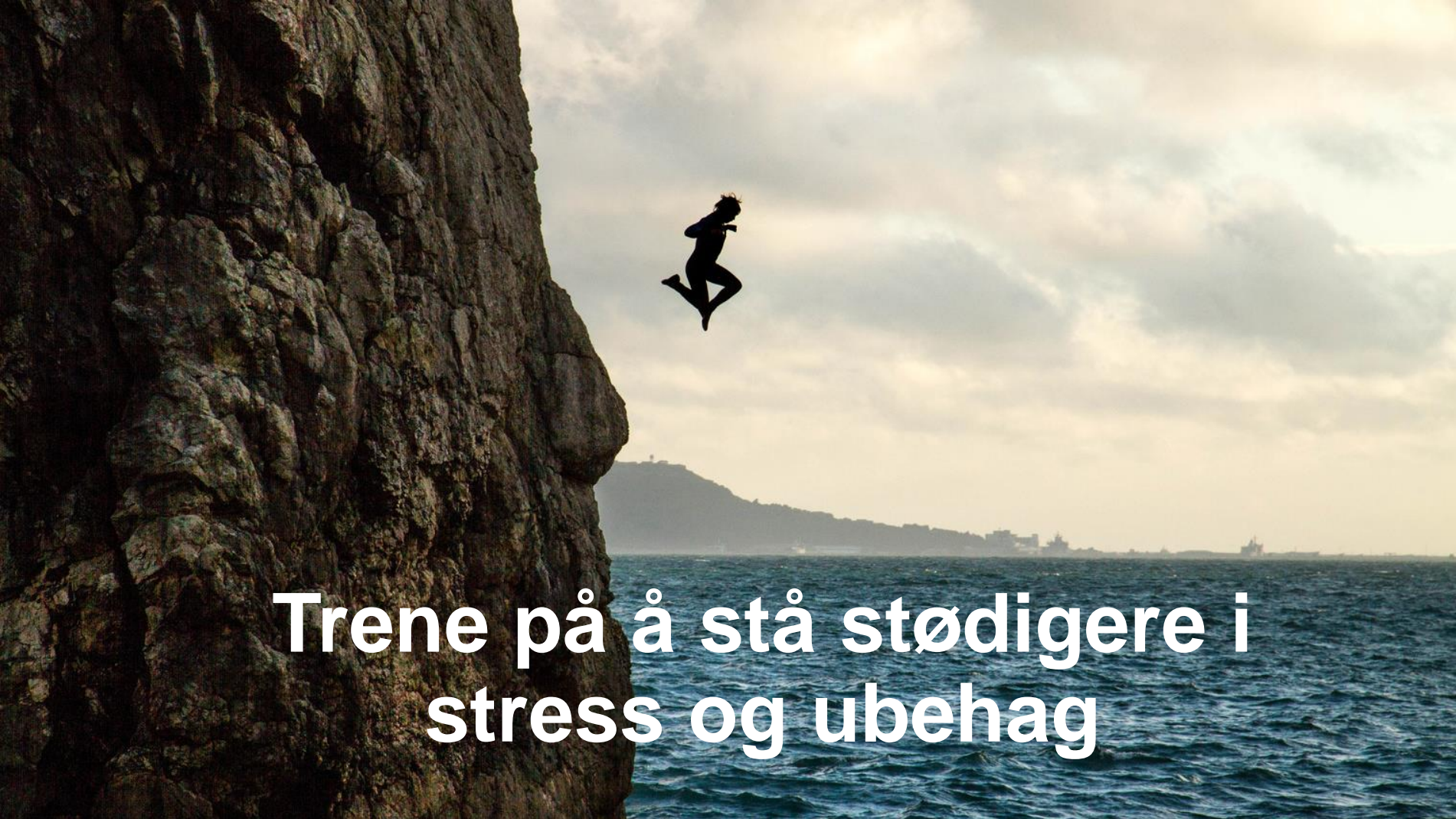
Vi gir mer og er mindre fordomsfulle

A woman with long dark hair is crouching on a dirt ground, hugging a light-colored dog. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset. In the background, there is a dark silhouette of a fence and a building. The overall mood is peaceful and affectionate.

Øvelse:
Vennlighetstrening



Øvelse:
Vennlighetstrening



Trene på å stå stødigere i stress og ubehag



Lære å generere mer glede



Øve på vennlighet



Se viktigheten av små handlinger



“Du kommer langt med en liten takk”

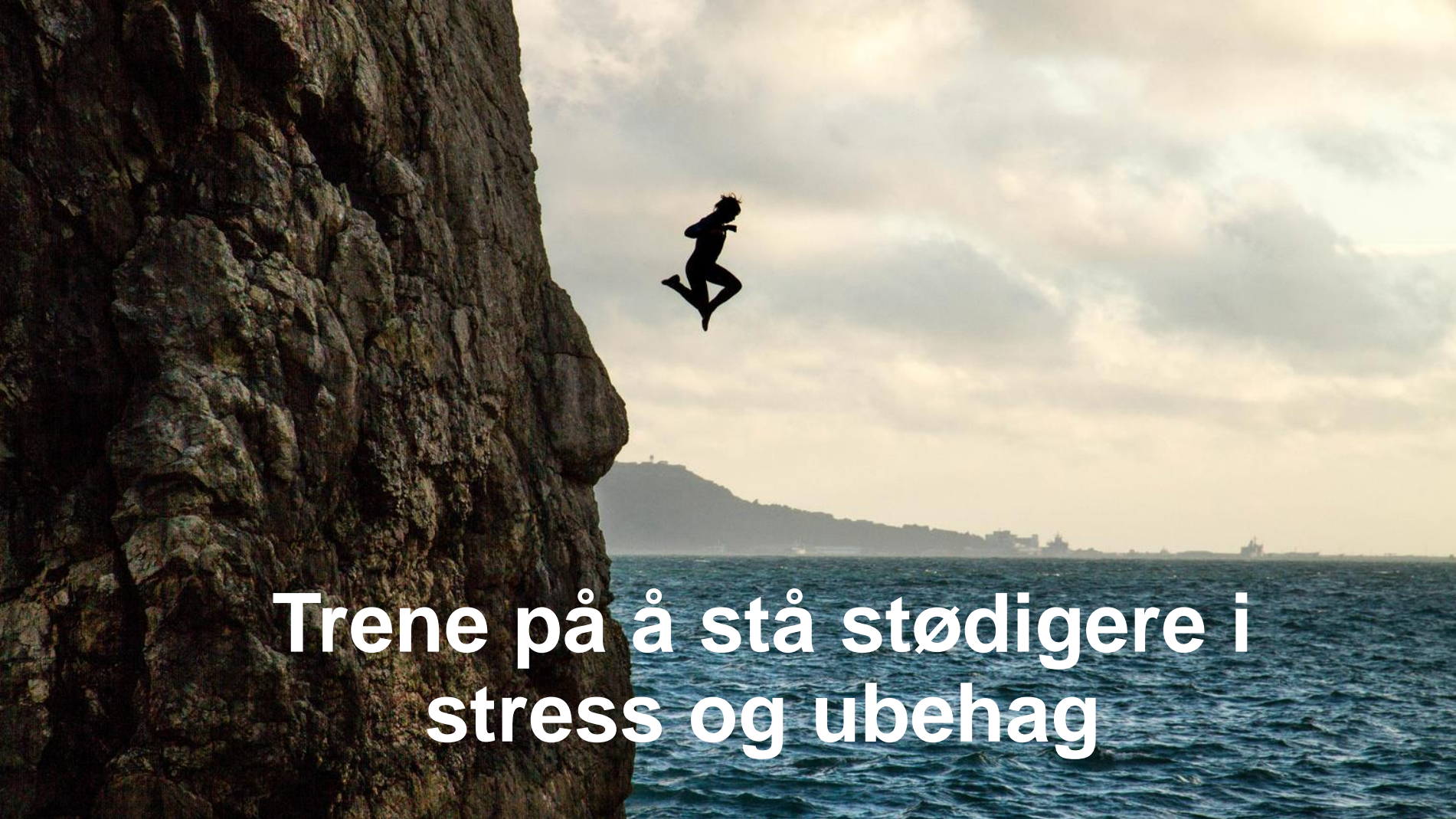


Øvelse:
Takk noen

Takk for alt!



Øvelse:
Takk noen



Trene på å stå stødigere i stress og ubehag



Lære å generere mer glede



Øve på vennlighet



Se viktigheten av små handlinger



Bedrer stress, angst og depresjon



Øker kognitiv prestasjon



Skaper mer glede og mening



Styrker dine relasjoner



Forbedrer fysisk helse

**Den som våger,
vinner**



Takk for alt!

**Den som våger,
vinner**

