

Tanker er *ikke* toldfri

**Vi har hørt det mange gange, at tanker er toldfri,
men det er forkert!**

Der er meget kraftig told på alle dine tanker. Tolden er det du mærker i din krop og hjerne og det, der gør, om du føler dig energisk og fuld af livskraft og motiveret til at få det bedste ud af det, eller at livet er en gang grovhakket leverpostej.

Det kan være et paradoks, at vi ønsker at forandre os i en eller anden retning, men selv om der er rigtig gode argumenter, er det som om, noget inden i os modarbejder det. For uanset om vores forandring handler om fx at spise sundere eller få mere sjov ud af livet, skal vores hjerne trænes til at agere på en anden måde.

Forandring fryder ... men først når den er en vane

Og hvordan gør man så det? Findes der nogle genveje, der kan hjælpe, så det lykkes? I dette foredrag får du svar på begge spørgsmål - og en hel del andre. I dette levende foredrag kommer vi bl.a. også ind på temaer som: stress, bekymringer, frygt, lykke og du bliver introduceret for mindful målsætning, en enkel metode, der hjælper at gøre en mål til en livsstilsændring – og derfor et varigt resultat. Ligesom du vil lære en særdeles effektiv og enkel metode til at genfinde roen, når noget har bragt dig ud af balance.

At forandre sig er ikke nødvendigvis svært, men det kræver, at man er vedholdende og har styr på sine tanker. Med udgangspunkt i sin bog *Håbets Kraft* fortæller Inge Madsen på en uhøjtidelig måde om viden fra såvel den videnskabelige som den spirituelle verden, der kan hjælpe os til at få det bedste ud af vores tanker - og dit liv.

Om foredraget og foredragsholder:

Varighed 2 x 45 minutter + spørgetid anslået 15 –20 minutter.

Foredraget er af og med Inge Madsen, der til daglig arbejder som coach og holder kurser og workshops om at forebygge eller reducere stress på arbejdet og derhjemme.

Tidligere udgivelser af samme forfatter er: *Med Små Skridt*—en håndbog om depression og stress

Kontakt:

Inge Madsen

Tlf. 26 13 53 75

eller mail: kontakt@ingemadsen.dk

