

Prosesen



Prosesen er i hovedsak basert på Femke Mortimore sitt arbeid med Throw it to the U (TM). Prosesen er noe justert og språklig tilpasset, og det er tilføyd steg og øvelser med inspirasjon fra blant andre Audun Myskja og Dr Michael L. Hall

Klargjøre deg for endringene

Sette mål og resultat

Bygge kroppsbevissthet og observasjonsevne

Ta eierskap til tanker og følelser

Avdekke det som hindrer deg

Kartlegge unngåelsesadferd

Avdekke ubevisste tankemønstre og trossystemer (mentale rammer)

Rydde opp i det som hindrer deg

Tre ut av mentale rammer

Rydde i gamle følelser

Tillate sensasjoner av følelser i kroppen

Finne autentisitet

Finne tilbake til den du egentlig er, kjenne behovene og grensene dine og vite hva du egentlig vil.

Finne din indre autoritet og indre inspirasjon.

Skape livet du vil ha

Justere mål og resultat

Ta bevisste steg mot det du vil ha basert på ditt autentiske selv

