



Sophia Lövgren

Hur visualiserar du mera för ett bättre liv?

Ljusa och positiva affirmationer (visualiserings-formler) kan radikalt förbättra ditt liv! Men hur gör man? Hur skapar man bäst positiva ”formler” som man kan använda tanke- och känslomässigt? Och vad gör man när man inte tycker det fungerar? Beror det på att man gör något fel, eller vill ödet (universum) något annat? Det är inte enkelt att ändra om sitt liv, särskilt inte om visualiseringens makt utgår från att man redan från början ska tycka om sitt liv. *Hur tänker man sig ett bättre liv, samtidigt som man är tacksam för det man har? Varför fungerar det så sällan (givet att alla som praktiserar visualiseringar inte är rika)?*

I föredraget beskrivs affirmationens princip, illustrerad med korta och kärnfulla affirmationer. Sophia beskriver också hur vår fysiska hjärna är funtad, och hur känslor och tankar hänger ihop. Sophia berättar också om attraktionslagens ofta ”saknade” huvudprincip! Lär man sig hur man själv fungerar, vet man hur man ska skapa flow (magisk kreativitet) och peak performance (maximal upplevelse av sig själv i nuet) i sitt liv! Självmedvetenhet är också bästa grunden för att skapa sanna visualiseringar om sig själv, där vi både tar ansvar för våra liv och skapar konstruktiva mål och visioner.

Deltagarna får gärna ställa frågor efter föredraget, utifrån sina egna erfarenheter. Deltagare kan också i workshop få hjälp med att skapa sina egna personliga affirmationer. Efter föredraget finns möjlighet att köpa olika böcker till reducerat pris, bland annat Martin Brofmans *Allt kan helas* samt Sophia Lövgrens *Gudinnan och Helheten*. (ca 2 h + eventuellt 1 h workshop)

www.visionarylifese.se

www.solrosen.de

www.holism.se