

Kurs i Självmedkänsla

Är du ofta självkritisk? Har du höga krav på dig själv? Läger du mycket tid på oro och grubbel runt dig själv?

De senaste åren har en ny typ av träning för hjärnan uppmärksammats i Sverige, Compassion Mind Training. Med hjälp av denna kan vi träna oss i ett vänligt förhållningssätt mot oss själva. Genom visualiserings-övningar och konkreta förändringar i vardagen så tränar du din hjärna i trygghet och lugn. Ibland beskrivs metoden som nästa steg efter Mindfulness.

Ur innehållet:

- ◆ Varför vi människor mår dåligt
- ◆ Att byta ut självkritik mot självmedkänsla
- ◆ Hur vi tränar hjärnan i välmående
- ◆ Kartläggning av egna problematiska tankar och beteenden
- ◆ Compassion Mind Training - visualiseringsövningar i medkänsla

Mellan träffarna förväntas du lägga tid på övningar. Var beredd på att avsätta ca. en halvtimme om dagen.

Tid: 6 måndagskvällar mellan 17.00 – 19.00 med start den 7 september. Uppehåll den 5/10. Kursen leds av leg. psykolog Sofia Viotti, författare till Sveriges första bok om CFT, "Compassionfokuserad terapi".

Plats: Kbtgruppens lokaler på Bryggargatan 10.

Vem är kursen för? Kursen passar dig som har problem med självkritik. Kursen passar *inte* om du har en allvarlig psykiatrisk problematik eller har en svår depression. Om du är tveksam så rådfråga oss.

Anmälan:
på plats här till receptionen
till info@kbtgruppen.se eller per
telefon 08-20 00 28.

