



Ambassadörsutbildning!

Plats: Kävlings Lärcentrum

Dag: 14/5 kl.8.30-12.00

Ulla Wallin

"LevAnde i Glädje"

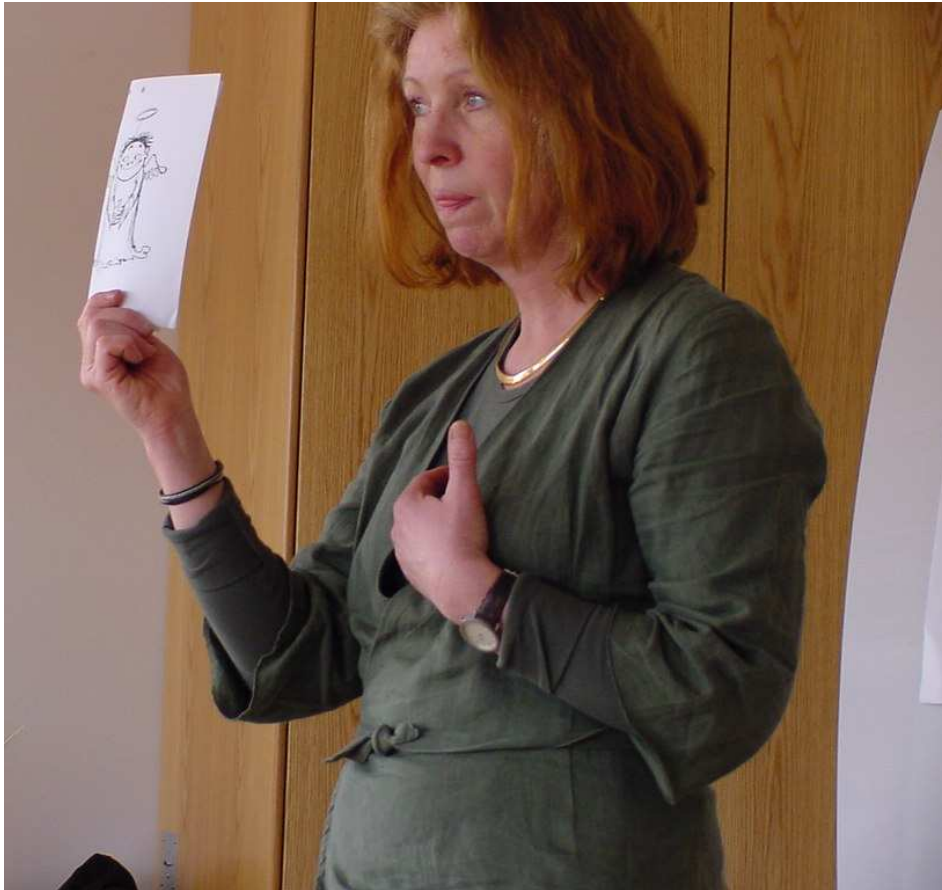
Lärare och leg sjukgymnast

Varje dag är en ny möjlighet, en gåva och den är unik i sig. Jag kan välja mina tankar och känslor.

Jag kan tänka på ett sätt som stödjer/stärker mig och jag kan tänka på ett sätt som gör mig illa som får mig att må dåligt.

"DÅ _____ SEN "

I vilken tid befinner jag mig?



"Var själv den förändring du vill se i världen" Gandhi

"Var själv den förändring den du vill ha i ditt förhållande!" Ulla Wallin

"Hur kan du själv vara den förändring du vill ha i din arbetsgrupp?" Ulla Wallin

Vad händer om du sätter dig ner för att vänta på att förändringen ska komma till dig?

Vad händer om du är med och skapar den förändring du vill ha?

Känslor är viktiga, ta ansvaret för DIN känsla!

"Jag väljer att bli irriterad"..., du har befälet! Lägg inte ansvaret hos Dom, ("domningarana"), ta tillbaka känslan.

Alla starka känslor som du stänger av stannar i kroppen.



"Varje person håller en kompass i sin hand.!"

Jag kan välja att se och bejaka resurser som någon person har och jag hjälper denna att stärka detta i sig själv, dvs låter pilen i kompassen visa den rätta vägen.

När jag riktar kritik och aggressivitet bidrar jag till att personens kompass förstärker en negativ riktning som båda förlorar på.



Ju bättre relation du skapar med dig själv ju bättre blir dina relationer med andra

- ♥ Vad har fått mig att le idag?
- ♥ Vad är jag tacksam för idag?
- ♥ Vad har gjort mig nöjd idag?
- ♥ Vad har jag lärt mig i dag?





Vad händer med mig i mötet med en människa, hur mycket närvarande är jag?

Vikten av att låta varandra tala färdigt utan att själv gå in och omtolka budskapet genom att avbryta.

"DÅ _____ SEN "

I vilken tid befinner jag mig?

Varje dag är en ny möjlighet, en gåva och den är unik i sig. Jag kan välja mina tankar och känslor.

Jag kan tänka på ett sätt som stödjer mig och jag kan tänka på ett sätt som bryter ner mig och som gör mig till ett offer för allt jag inte kan påverka.