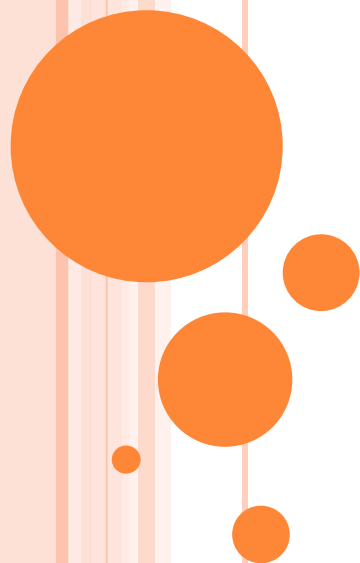


FRIHET FRA AKTIV AVHENGIGHET

Fra ungdom til voksen livet



23.09.2014

Victoria Skretting

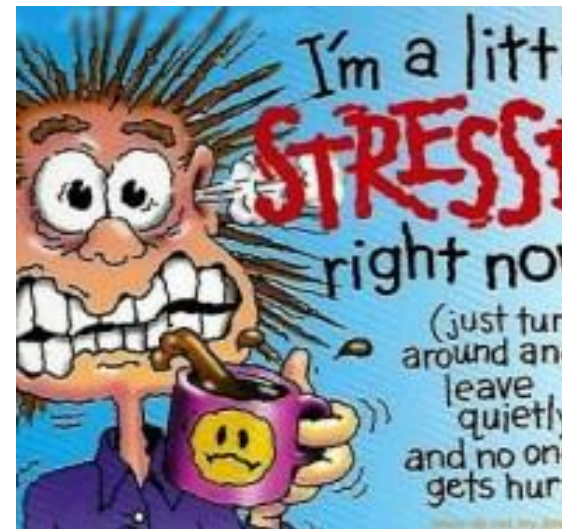
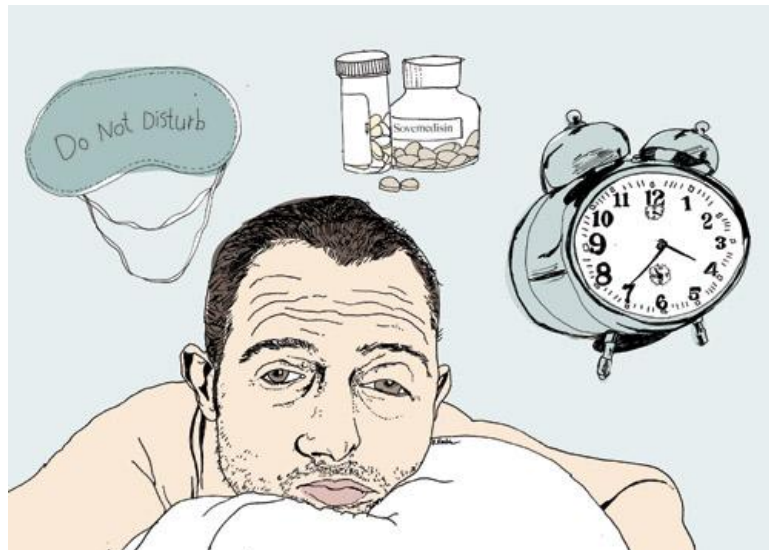
✖ Dette bildet kan ikke vises for øyeblikket.

HVORFOR ENDRE SEG?

- ☪ Fordi vi «må»
- ☪ Vi ser etter hvert fordelene ved det
- ☪ Vi får det bedre
- ☪ Vi kan ikke leve med benektelsen
- ☪ Vi merker framgang



IKKE HVORFOR MEN HVORDAN



HVA MÅ TIL???

HÅP !!! SE AT DET ER MUL



«LIKEMANN»



En som selv har hatt samme type utfordringer i livet, som har gått veien før deg og nå går den sammen med deg

Kommunikasjon på et annet plan, identifikasjon



HVORDAN ENDRE SEG

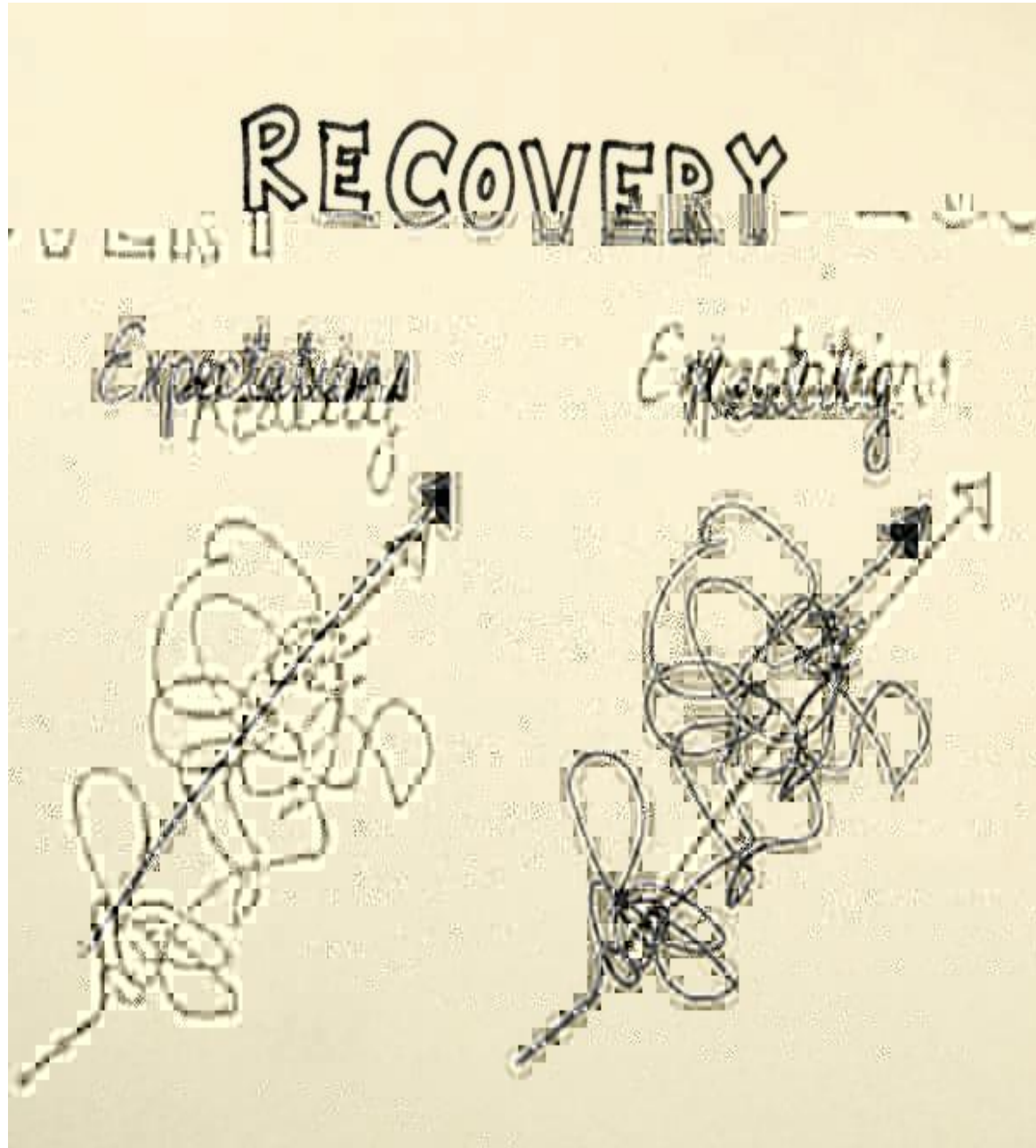
- ☪ Innse at vi må / ønsker det
- ☪ Bli motivert av endringen
- ☪ Endre fokus
- ☪ Samtaler, yoga, meditasjon, trening
- ☪ Ærlighet
- ☪ Felleskap
- ☪ Lyst på mer av det som er bra



ENDRING ER EN PROSESS

- ⌘ Finne seg selv, ikke være andres definisjon
- ⌘ Store drømmer, oppnåelige mål
- ⌘ Veien kan forandre seg underveis
- ⌘ Begynne med der vi er nå, dagen i dag





23.09.2014 Victoria Skretting



RECOVERY

☪ En unik personlig prosess

☪ handler om å endre sine

Tanker

Holdninger

Følelser

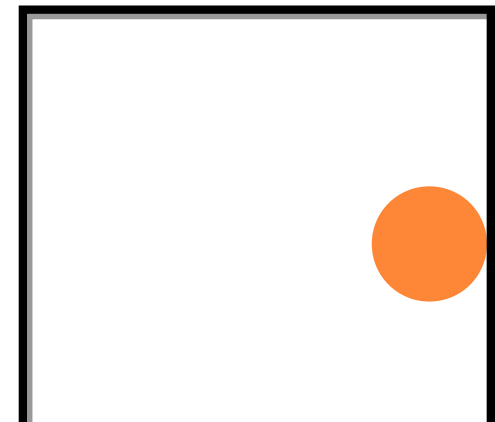
Verdier

Mål



ENDRING

- ☛ Se på endringsprosessen som en spennende reise og ikke være så urolig for forandring
- ☛ Åpen og villig
- ☛ Bruke god tid, være tålmodig
- ☛ Tørre å være «ydmyk»
- ☛ Være nysgjerrig



NYSGJERRIG



HVEM ER JEG EGENTLIG?

**HVA VERDSETTER JEG VED
MEG SELV?**

HVILKE STYRKER HAR JEG?

**HVILKE NYE AKTIVITETER
KAN JEG PRØVE?**

**HVORDAN KAN JEG GJØRE
TING ANNERLEDES?**

**HVORDAN KAN JEG NÅ
MINE MÅL?**



PERFEKSJONISME

- ⌘ Kan være ødeleggende
- ⌘ Vi søker ikke mot å bli perfekte
- ⌘ Det er menneskelig å feile

Nogen «svakheter» er ok å ha

IT'S OKAY TO BE
A GLOW STICK;
SOMETIMES
WE NEED
TO BREAK BEFORE
WE SHINE.

RAVISHING JEWELRY

23.09.2014 Victoria Skretting

