



## Relationernas konstart

Den som längtar efter att växa och utvecklas finner snart att det finns en mängd olika tekniker, metoder och modeller. Samtidigt som de flesta har ett gemensamt mål – ökad medvetenhet. Den här aktiviteten ger dig möjlighet att testa olika tekniker för personlig utveckling. Allt för att du ska hitta något som passar dig.

Programmet bygger på psykosyntesens grundtekniker i kombination med andra närliggande metoder för fysisk, mental och andlig utveckling och växt.

**Syfte:** Ökad medvetenhet, högre självkänedom, djupare mening i vardagen. Att finna verktyg och metoder som fungerar för dig. Tillsammans skapar vi en oas i vardagen där du får nya perspektiv på dig själv och ditt liv; vart du är och vart du vill – härifrån och framåt.

### Övergripande programinnehåll:

- Möte 1** **Du och ditt liv** – livsresan, livsåskådning, dialog som samtalsform, gruppdynamik och olika personlighetstyper. Fokus på grundfrågan; Vem är jag – vem vill jag vara?
- Möte 2** **Att skriva** – vi testar olika skrivövningar för att komma i kontakt med vår fantasi och kreativitet – och oss själva.
- Möte 3** **Kroppen** – vi utforskar kroppen som verktyg för personlig utveckling och känslomässig urladdning genom dans, enkla yogaövningar och vandrings/joggingmetoder för mental rening.
- Möte 4** **Meditation** – vi provar på mantrasång, guidade meditationer, olika andningstekniker samt EFT – Emotional Freedom Technique.
- Möte 5** **Berättarverkstad** – vår livshistoria och våra erfarenheter är en djup källa till vår egen utveckling. Att vårda och värna vår historia är ett sätt att vårda och värna oss själva. Genom våra berättelser växer och utvecklas vi.
- Möte 6** **Drama och gestaltning** – på ett lekfullt sätt gestaltar vi olika situationer och relationer i våra liv vilket ger oss andra perspektiv och nya lösningar. Samt planering av fortsatt egen utveckling.