

BESKRIVELSE AF ONLINE LIVSSTILSFORLØB

De fleste gange, når vi vil foretage ændringer i vores liv, tager vi en beslutning og bider tænderne sammen – indtil det går galt, fordi vi simpelthen løber tør for viljestyrke og motivation. Vi falder tilbage til gamle vaner, og på et tidspunkt beslutter vi os måske for at prøve igen. Med samme tilgang som sidst. Også selvom det ikke virkede. For skal vi ikke bare prøve lidt hårdere næste gang?

Når vi udelukkende læner os op ad viljestyrke og gamle forståelser, undertrykker vi ofte problemerne frem for at arbejde med dem. Dette forløb har til formål at få dig tættere på dine mål ved i stedet at tage en langsigtet tilgang til forandring. Det vil sige, at vi arbejder aktivt med din motivation samt tanker, følelser og adfærd, der spænder ben for dig. Alt sammen for at opbygge et solidt fundament for livsstilsændringer, der faktisk virker og er holdbare.

Det kommer til at foregå på denne måde:

- 1)** Du kontakter mig og får oprettet en bruger i et krypteret program til videoopkald og chat.
- 2)** Du får tilsendt de indledende øvelser, og vi aftaler et tidspunkt for den 1. samtale af 1,5 times varighed. Øvelserne skal udfyldes og sendes til mig inden samtalen.
- 3)** Efter 1. samtale får du et nyt øvelsesark, og vi aftaler tid for næste samtale af 50 minutters varighed. Tidspunktet skal ligge omkring 14 dage efter 1. samtale.
- 4)** Efter 2. samtale får du et nyt øvelsesark, og vi aftaler tid for næste samtale af 50 minutters varighed. Tidspunktet skal ligge omkring 14 dage efter 2. samtale.
- 5)** Efter 3. samtale aftaler vi et tidspunkt for en booster-samtale af 30 minutters varighed. Tidspunktet skal ligge omkring en måned efter 3. samtale.

6) Du har mulighed for at skrive til mig under hele forløbet for at få sparring, hvis der er noget, der er svært, hvis du har spørgsmål, eller hvis du har brug for opmuntring. Jeg vil vidt muligt svare indenfor 24 timer på hverdage.

Tidsintervallerne er vejledende, da de kan justeres ud fra dit skema og din proces.

Jeg glæder mig!

Kærlig hilsen Anna

NB. Alt materiale er underlagt ophavsret og må ikke videresendes uden min tilladelse.