



## Landa i Sörby

om att vara steget före utmattning  
genom ett skifte från självkritik till självkärlek

**Program i tre moduler för dig som vill hitta en trygg och vacker plats att landa på när livet kört ihop sig. När det snurrar för fort eller tvärstannat. En rofylld plats med omsorg som ger både återhämtning och berikande påfyllnad. Där du kan hitta till din närvaro i dig själv, sätta plåster på inre sår och hitta kompassen för framtiden.**

Jag vänder mig till dig som letar efter en plats att ta vägen för att ta hand om dig själv. Kanske är du orolig för att gå in i någon form av stresshälsa eller utmattning. Eller börjar känna fysiska symptom, som trötthet, yrsel eller hjärntrötthet. Jag vänder mig också till dig som kanske har erfarenhet av utmattning för egen del och vill vara steget före att hamna där igen.

Efter att har arbetat över 20 år med människor i utmattning, bla med vårdavtal i Region Halland, har jag nu samla mina erfarenheter i ett program på tre moduler. Programmet, **Landa i Sörby**, vill ge inspiration kring att vara steget före utmattning. Den röda tråden i programmet är att skifta från kravfull och dömande självkritik till accepterande, tillåtande självkärlek. Det kan låta enkelt, och det är det när man väl fått nycklarna och kan låsa upp till sitt inre centrum, där självempati, sårbarhet och styrka bor. Där vi hittar vårt inre samarbete. Modulerna Klarhet 1, Klarhet 2, Klarhet 3 sträcker sig över 4 dagar/tillfälle, du kan också förlänga tiden för din vistelse genom att komma tidigare eller stanna kvar en tid efteråt. Du kan också komma på egenretreat under så lång tid du vill helt oberoende av vårt program Point of OK. Du startar med Modul 1 och avgör sedan själv om du vill fortsätta med fler.

**Vara med dig själv och hitta hem till dig.**

## **Klarhet 1. Självempati**

Den här fyradagarsmodulen är för dig som längtar efter klarhet och förståelse över din livssituation samt återkoppla till kontakten med den du är. Stressohälsa i olika former och relationsproblem har ofta en koppling till hur vi tar hand om oss själva och vår lyhörddhet för våra behov. Det kan vara en konsekvens av att vi pressar oss själva att vara duktiga, tar mycket ansvar, strävar efter att bli omtyckta, har höga ambitioner och målsättningar samt har tappat bort våra former för återhämtning.

När livet inte flyter på som vi önskar och när vi märker att något är i obalans så väcker det många känslor. Det kan vara sorg över att livssituationen förändras, irritation, frustration, oro, ilska, skuld och skam över att vi inte hittar nycklarna för hur du ska återfå den balans som du är vana att ha. I modul 1 får du verktyg för att stanna upp. Lyssna till det som pågår i dig och i din egen takt utforska känslor som du kanske inte känt dig trygg att vara i kontakt med. Bekanta dig med längtan och passion som finns inom dig. Vi tittar också på vad i livet som inverkat till att du hamnat i den obalans som du just nu upplever. Det kan handla om mönster som du burit med dig i livet under en längre tid och som fram till nu har hjälpt dig att hantera relationer, arbete och livet i stort. Idag kanske dessa mönster inte stödjer din hälsa lägre och behöver omprövas. Den självempati som vi förstärker, under Modul 1, kommer att ge trygghet att i din egen takt utforska dig själv och göra nya val om hur du vill leva ditt liv.

**Klarhet 1 Självempati** ger en trygg grund i programmet **Landa i Sörby** och en start på din personliga resa.

## **Klarhet 2. Sårbarhet**

Den här fyradagarsmodulen är en fortsättning och fördjupning i din personliga resa. Vi är födda med ett levande inre centrum fylld med lekfullhet, kreativitet, magi och känslomässighet. En kärna som är det unika jag som vi är. Av olika anledningar är vi lärda att skydda denna innersta kärna, vilket också är nödvändigt för att skydda vår sårbarhet när det känns otryggt att vara öppen med sig själv. Vi har lärt oss roller, byggt upp en inre kritiker som både skyddar och samtidigt gör det svårt att veta vad som är jag och vilka behov jag har.

När vi är i kontakt med vår sårbarhet, är vi också i kontakt med vår, livfullhet, känslor, behov, livskraft och med vår livsglädje. Om livet till största del går ut på att skydda oss så missar vi en stor del av den fantastiska människa som vi är. När vi utforskar och bekantar oss med vår sårbarhet är det som att öppna dörren till en skattkista. Det är en gåva att växa som person samtidigt som det kan väcka en del smärtsamma minnen och uttrycka känslor. Skillnaden är att vi som vuxna har en helt annan beredskap att ta oss igenom dessa känslomässiga processer än vi kunde som barn. Då var det en överlevnad att stänga av. Idag är det en överlevnad att öppna upp.

**Klarhet 2 Sårbarhet**, ger en process där vi stannar upp och riktar uppmärksamheten inåt för att få en fördjupande kontakt med vår längtan, våra drömmar, känslor och behov. Känna, acceptera och välkomna allt som ryms inom oss. Låta hela oss själva vara välkommen med allt som är i stunden. Öka medvetenheten kring hur vi dömer oss själva och andra som ett skydd för att undgå den smärta och den kraft som finns djupt inom oss.

Genom att bli medveten om hur din barndom påverkat dig kan du frigöra dig från gamla inpräntade mönster. Under programmet hjälper vi dig att bearbeta det som gömts undan i det omedvetna. Rädsla, ilska, sorg, glädje, livfullhet, skuld, skam – alla känslor får utrymme. Genom att uttrycka det som inte blivit sagt, ta kontakt med ditt inre barn och bearbeta smärtsamma minnen i en trygg miljö, kan såren börja läka. Kursen är både intensiv och mjuk och vårt team av terapeuter och assistenter finns där för att stödja dig.

### **Klarhet 3 Styrka**

I Klarhet 3, kommer vi under fyra dagar, fokuserar på vår inre goda ledare. Vår inre förankring och stärka den kraft vi har inom oss att stå upp för oss själva, våra behov, och uttrycka hur vi har det med vår ärlighet men och möta andra med empati. Det är kraften att lyssna till oss själva, våra känslor och våra behov samtidigt som vi kan kommunicera det med omvärlden i vår kraft som ledare för oss själva.

De två viktigaste verktygen som den här modulen kommer att inspirera till är att uttrycka sig ärligt och vara i kontakt med empati. Ärligheten handlar om att stanna kvar i mötet med andra, som kan väcka konflikträdsla, och samtidigt stanna kvar i sin egen sanning. Empati handlar om att vara i kontakt med sin självempati gentemot sina behov, sin essens, samtidigt som vi kan ha en empatisk nyfikenhet på hur andra upplever det.

Denna modul ger också tillfällen att träna på att uttrycka sig och stå upp för sig själv.

### **Prisbild/modul, 4 dagar:**

Paket med boende, mat, kurs och en enskild coaching, 6 800 kr inkl. moms för privatpersoner, moms tillkommer för företag. Anmälan är bindande och görs till [liselotte@pointofok.com](mailto:liselotte@pointofok.com), mobil 0737080029