



gitte jørgensen

forfatter til simple living og pippi power



Har du lyst til at booke mig til et foredrag eller en temadag? Se de nye titler, og hvis du vil vide mere, kan du læse uddybende tekster på min hjemmeside.

Læg fødderne på hovedpuden, piger

Vil du gerne turde gøre det, du har lyst til? Vil du gerne give lidt fanden i, hvad du tror, andre tænker om dig, og hvad der kan lade sig gøre her i livet? Du vil blive inspireret til at få fat på din indre kraft, styrke og selvværd. Vi vil bl.a. bruge Pippi Langstrømpe som en skæv rollemodel, fordi den energi, hun repræsenterer, er en nøgle til at låse døren op til den nye version kvinde: Hende, der følger sin lyst. Hvis disse ord klingrer rigtigt i dine ører, er du sandsynligvis en del af den bølge, der er i gang i Skandinavien nu: Kvinder er trætte af at være pæne piger, præstationsprinsesser og effektivitetsmaskiner. De vil krænge de gamle roller af sig. De føler, der er mere i livet til dem.

Bryd vanen og tænk nyt

Det er en livskunst at holde sig i bevægelse som menneske. At man kan ilte sig selv, så der dukker nye ideer og nye perspektiver op. Det er nemt at komme til at sidde fast i den samme situation, det samme mønster eller den samme vane. For sådan er hjernen indrettet. Den skaber vaner og "riller". Men det bliver også lidt kedeligt i længden, når det mere er de fysiske, mentale og psykiske vaner, der kører ens liv, end man selv gør det. Det er som om, man dør lidt indeni, hvis man ikke føler, at man udvikler sig eller fornyer sig i livet. Jeg kalder det for livskreativitet, når man er god til at se muligheder og komme videre, og det er en evne, man kan træne op. Du vil blive præsenteret for forskellige veje til at få fat på din positive og dynamiske livskreativitet.

Styrk dit indre potentiale

Har du en fornemmelse af, at du har et større potentiale indeni dig, men du ved bare ikke, hvordan du skal få det frem? Og har du lyst til at opdatere dig selv, så du kan få fat på den bedste "version dig"? I denne tid er der meget fokus på, hvad kost og motion kan gøre for vores kroppe, men hvad nu, hvis vi også lærte, hvordan vi kan styrke os selv indeni os selv? Hvad nu, hvis vi kan optræne vores selvværd, ligesom vi optræner kondition, og hvad nu, hvis vi kan lære at give os selv overskud ved at arbejde med vores psykiske energi? I dette foredrag/temadag vil du få ideer til, hvordan du kan bryde dine tankevaner, hvordan du kan ilte dig selv, når du føler dig fastlåst, og hvordan du kan give dig selv indre power ved at lære at fokusere på dit bedste potentiale. Du vil få helt konkrete, enkle og brugbare teknikker til, hvordan du kan arbejde med dig selv, så du får det bedste frem og finder overskud og glæde.

Skab energi og livsglæde

Trænger du til at leve mere spontant og finde magien og glæden frem i dit liv? Man kan let komme til at køre i de samme rutiner, og så let bare gøre det, man plejer. For man ved jo, at det virker, men i længden kan der lægge sig en forudsigelighed og søvnighed hen over det hele. Og man kan føle, at man er gået i stå. At man trænger til noget nyt. At man har lyst til at blive begejstret og føle, at livet er meget større og rummer meget mere, end man gik rundt og troede. Energi og livsglæde er jo ikke noget, vi bare automatisk har – det er noget, vi skaber. Alene og i fællesskab med andre. Nogle gange skal man bare have et kærligt spark for at komme videre ...