TRIVlogi®

1:1 FORLØB

Forstå hvad der sker i dig. Find en vej, der giver mening for dig.

Forståelse før forandring

Et TRIVlogi® 1:1-forløb er for dig, der mærker stress, pres, mistrivsel, fastlåste mønstre eller manglende ro og retning. Mit udgangspunkt er ikke, at du skal tage dig mere sammen. Når vi forstår kroppens og hjernens reaktioner, bliver det ofte lettere at møde os selv anderledes og finde mere brugbare handlemuligheder.

1 · BIOLOGI	2 · MINDSET	3 · STRATEGI
Forstå kroppens, hjernens og nervesystemets reaktioner.	Undersøg mønstre, fortolkninger og forventninger, der påvirker dig.	Omsæt forståelsen til konkrete handlinger, der kan fungere i din hverdag.

Hvad kan du forvente?

ET STED AT STARTE

Du behøver ikke have en færdig forklaring. Vi skaber sammen overblik over det, der fylder.

FORSTÅELSE

Dine reaktioner sættes ind i en biologisk og menneskelig sammenhæng, så de bliver lettere at forstå.

KONKRETE VÆRKTØJER

Du får strategier, du kan afprøve mellem samtalerne og bruge i din hverdag.

DIT TEMPO

Vi arbejder i et tempo, hvor du kan følge med og mærke, hvad der faktisk hjælper.

Et forløb kan være relevant, hvis du...

mærker stress, uro eller overbelastning • har mistet energi, retning eller overskud • sidder fast i mønstre, du gerne vil forstå • har svært ved at sætte grænser eller mærke egne behov • er på vej tilbage efter stress • vil reagere tidligere, før belastningen vokser

11 års erfaring med mennesker og trivsel

TRIVlogi® er vokset ud af mit arbejde med mennesker gennem 11 år. Jeg kombinerer biologisk forståelse, samtale, refleksion og konkrete værktøjer. Mennesket kommer før metoden, og forløbet tilpasses det, der faktisk fylder hos dig.

Hvad siger mine erfaringer om resultaterne?

Mennesker og forløb er forskellige, så resultater kan ikke sættes på en fast formel. Men gennem mit arbejde er der nogle udviklinger, jeg ofte oplever, når biologisk forståelse kombineres med mindset og konkrete strategier.

MERE RO

Når reaktionerne bliver forståelige, oplever mange, at noget af kampen med dem selv falder til ro.

STØRRE OVERBLIK

Det bliver lettere at se, hvad der presser, hvad man kan påvirke, og hvor noget skal ændres.

BEDRE SELVFORSTÅELSE

Mange bliver bedre til at genkende egne signaler, behov og mønstre tidligere.

MERE HANDLEKRAFT

Når problemet bliver mere konkret, bliver næste skridt ofte også mere konkret.

TYDELIGERE GRÆNSER

Det kan blive lettere at mærke, hvornår man skal sige til, sige fra eller gøre noget anderledes.

EN BÆREDYGTIG VEJ VIDERE

Ved stress er min erfaring, at forståelse og konkrete strategier kan støtte vejen tilbage til mere ro, overskud og arbejdsevne.

Målet er ikke, at du bliver afhængig af samtaler.

Målet er, at du gradvist får større forståelse af dig selv og redskaber, du kan tage med videre - så du bliver bedre til at opdage dine signaler, forstå dine reaktioner og handle tidligere, også efter forløbet er afsluttet.

Første skridt er ikke et helt forløb

Det kan være svært at vide, om et 1:1-forløb er det rigtige, før man har talt sammen. Derfor kan du begynde med en **gratis og uforpligtende afklarende samtale**. Du kan fortælle lidt om det, der fylder, stille spørgsmål og få en fornemmelse af min tilgang. Sammen afklarer vi, om TRIVlogi® giver mening for dig.

1	**Book en gratis samtale** · Ingen forpligtelse. Bare en første afklaring.
2	**Fortæl, hvad der fylder** · Du behøver ikke have det hele formuleret på forhånd.
3	**Mærk efter, om det føles rigtigt** · Tillid og kemi er en vigtig del af et personligt forløb.

MÅSKE ER NÆSTE SKRIDT BARE EN SAMTALE.

Book en gratis afklarende samtale

www.ditlivditansvar.dk · 26 36 83 06 · kontakt@ditlivditansvar.dk