

# Forløb: “Byg dig kærligt op”

Forløbet “Byg dig kærligt op” er til dig, der har været i en psykisk voldelig relation, og som ønsker at genvinde troen på dig selv og livet. Dette forløb er med fokus på selvkærlighed, grænsesætning, selvomsorg og healing. Program for forløbet skal ses som et udgangspunkt, og kan justeres og skræddersyes efter dine behov og fremskridt.

## Session 1 (90 min):

- Introduktion og målsætning med forløb
- Identifikation af blokeringer og begrænsende overbevisninger.
- Healing meditation for at frigøre negative følelser og traumer.
- Identifikation af personlige styrker og ressourcer

## Session 2 (60 min):

- Værktøjer til selvkærlighed og selvaccept.
- Øvelser i selvomsorg og selvpleje
- Redskaber til at overvinde negative selvopfattelser og selvkritik
- Øvelser i grænsesætning og kommunikation

## Session 3: (90 min)

- Fortsat arbejde og opfølgning af grænsesætning og kommunikation
- Identifikation af potentielle triggerpunkter og strategier til at håndtere dem, i fremtiden
- Healing for at frigøre gamle traumer og negative mønstre
- Tilgivelses øvelse

## Session 4: (90min)

- Opsummering af fremskridt
- Evaluering af forløbet og refleksion over fremtidige mål
- Strategier til at vedligeholde de opnåede resultater
- Afsluttende healing meditation og fejring af succeser