



## UTVECKLAS I TRYGGHET

### Inbjudan till kurs för högkänsliga personer!

Kvällar för likasinnade på Mastermind Coaching är en kurs där högsensitiva personer får möjligheten att dela erfarenheter med andra högsensitiva genom dialog inom gruppen och med stöd av mig som coach.

Jag ger information om de olika delarna av högsensitiviteten som påverkar dig i ditt dagliga liv och övningar som hjälper dig att integrera informationen hos dig själv. Intentionen är att bidra med nya förhållningssätt, insikter och verktyg som hjälper dig att acceptera och hantera din egenskap, samt förbättra din livskvalitet.

Ämnen som vi pratar om är:

Vad är högkänslighet och hur ser det ut hos dig?

Hur hänger högkänslighet ihop med självkänsla?

Livsstil: tips för hälsa, kropp och balans.

Omdefiniera händelser från barndomen.

Hylla högsensitiviteten hos dig själv!

Du är hjärtligt välkommen!

Varma hälsningar,

Rosalinde



Anmälan: [info@mastermindcoaching.se](mailto:info@mastermindcoaching.se) eller 070 – 33 99 037.

Plats: Mastermind Coaching, Brogatan 1, Mölndal Centrum.

[www.mastermindcoaching.se](http://www.mastermindcoaching.se)

**Självtest för högsensitiva:** <http://www.hspforeningen.se/media/c86a19ff5e08f0baffff868f7f000101.pdf>