



Ge dig själv mer livsglädje och större välmående!

Nu är tiden inne för din längtan att kliva fram ur skuggorna. Längre har den viskat till dig, som en hemlig låda längst inne i garderoben, fylld med utforskade möjligheter och drömmar. Det är dags att släppa loss din kreativa nyfikenhet och bjuda in det som skaver, gnager, pockar och lockar. Ditt omsorgsfulla lyssnande är redo. Ge din längtan chansen att ta plats på scenen i ditt liv.

De utforskade idéerna, lusten att sjunga, ivern att skriva, skapa, träna, dansa. Vad än din längtans röst består av, denna 4-veckorskurs ger dig enkla övningar för att klargöra din längtan, övervinna hinder och aktivt förverkliga det som ger dig mer livsglädje och större välmående.

Den här kursen är för dig som:

- inte riktigt vet vad du längtar efter, men har märkt att något knacker på.
- vill förstå vad som hindrar dig att skapa utrymme för det du längtar efter.
- bara vill njuta mer av den inre platsen som din längtan tar dig till.
- ta konkreta steg i att våga prioritera och införliva det du längtar efter din vardagsrutin.

Många av oss kan ha en känsla av att vi alltid måste finnas till hands för andra, ge allt hela tiden. "Man vill ju vara en generös person" och vår egen längtan hamnar ofta sist på listan, med förklaringen att det får komma sedan.

Men att samla, ladda, fylla upp, återknyta med ditt ljus och tanka mer av din kraft, är inte själviskt. Tvärtom!

Genom att vårda oss själva, blir vi även mer för dem vi bryr oss om. De som är viktiga för dig får därmed mer av ditt guld att vara med. Det är det som du lämnar den här kursen med!

Bakgrund

Kursen är sprungen ur min egen utmaning i att bjuda in min längtan i vardagen. En kulmen av händelser åren innan och under pandemin ledde till att min långvariga mentala ohälsa ökade dramatiskt. I samband med det återupptäckte jag målandet som min läkande plats, en längtan som alltid fått stå tillbaka. Insikten om vilken betydelse kreativitet och skapande hade för min livsglädje och välmående blev så tydlig att jag bestämde mig för att jag ville ha mer av det i min vardag.

Trots stor beslutsamhet kring att prioritera min längtan i större utsträckning har jag emellertid insett att det kräver medveten handling och gedigen uthållig träning att fortsätta bjuda in sin längtan i vardagen.

Varför? Jo för att vi lever i ett samhälle där vi lär oss att prestera och göra, vi är vana att bita ihop och visa oss starka. Många bär på ihållande stress, ett slags beredskapsläge där nervsystemet är i ständigt hotpåslag, kämpar med tvivel på sin egen förmåga och jagas av en ständig otillräcklighetskänsla. När våra överlevnadsstrategier aktiveras konstant, blir vi fångade och styrda av tankar och reaktiva känslor, vilket innefattar att välja bort det som ger oss glädje, njutning, närvaro.

När jag själv började beskriva det här, så mötte jag många som kände igen sig och uttryckte en önskan om att själva måla mer eller sjunga oftare, börja dansa eller skriva vidare på den där boken de hade påbörjat. Men skälet till varför det inte skedde, var enligt de själva att de inte hade tid, inget utrymme i vardagen och att det blev för kort och lite för sällan med bara en helgdag här och där.

Det väckte iver och lust att bidra med mina verktyg för att hjälpa till och stötta andra i att bjuda in sin längtan mer i vardagen. För det första sätta ljuset på att längtan finns och vad den består i, men sedan också öka medvetenheten om vad utmaningen och hindren är. Ge konkreta verktyg för att ta sig vidare och insikt om att du själv sitter med kunskapen om vilka just dina hjälpsamma steg är för att förverkliga det du vill ha mer av i din vardag.

Mitt syfte med den här kursen är på så sätt att inspirera både mig själv och dig att på finurliga sätt införliva mer av längtan i vardagsrutiner. Genom olika reflektions- och tanketräningsverktyg och genom att skapa space för kontakt med dig själv. Vilket kanske till och med ger dig fler bilder av hur och när din längtan kan komma till uttryck. Ibland är det inte alls som vi tror från början.

Kort om mig:

Jag heter Emma Rosqvist, jag är konstnär och kreativ coach. I mer än 20 år har jag jobbat med personlig utveckling, ledarskap, grupputveckling och samarbete. Idag kompletterar konsten min verksamhet och jag målar och säljer tavlor i akryl. För drygt 4 år sedan återupptäckte jag målandet som min läkande plats, en längtan som alltid fått stå tillbaka. Insikten om vilken betydelse kreativitet och skapande hade för min livsglädje och välmående blev uppenbar. Jag guidar entreprenörer, kreatörer, ledare att utveckla och känna självtillit genom att ta ett helhetsgrepp kring sin mentala, fysiska, själsliga och kreativa hälsa, med skapande och kreativitet i fokus. Med utgångspunkt i coachingprogrammet Creative Minds delger jag metodik och redskap för ökat välmående, framgång och förverkligande av sin längtan.

På nästkommande sidor kan du läsa mer om innehållet och vad tidigare kursdeltagare sagt om kursen!



Innehåll:

Som ett fundament igenom hela kursen får du inledningsvis fyra pelarprinciper.

4 pelarprinciper

Det viktiga är ATT jag gör, inte hur
(validera istället för att värdera)



Rigga rimligt
(synka förväntningar vs. rimlighet)



Myrsteg
(en droppe i taget)



Skapa space för längtan
(skapa istället för att jaga)



Genom att applicera dem skapas förutsättningar för såväl en hållbar förändring som ett hållbart liv. De 4 principerna bygger på varandra och skapar alltså en förändringskedja som används igenom processerna/modulerna och är i sig själva värdefulla steg för ett nytt sätt att leva. Syftet med principerna är att än tydligare visa på hur vi medvetet kan ändra vårt sätt att tänka och på så vis ta konkreta steg.

Därefter är det tre processer som guidar dig framåt. Processerna hjälper dig enkelt att konkretisera var du befinner dig och vad som är ditt nästa steg i förhållande till din längtan. Symboliskt kan man säga att du vecklar ut din längtans karta och tillsammans **Tänder vi lampan** över var du står just nu, **Fördjupar förståelsen** om din upplevelse, så att du kan **Träna på det som är hjälpsamt**, i din längtans riktning. Däremellan och som avslut **Firar** du dina steg! Detta är kursens fyra moduler i sin essens och syftet med övningarna du får.

Modul 1: Tända lampan, upptäcka och bli medveten om din längtan, vad som står i vägen och värdefulla verktyg för att connecta med din längtan.

Modul 2: Fördjupa förståelsen, knyta kontakt med kroppen och nyfikenheten utforska varför det här angeläget och svårt för dig.

Modul 3: Träna på det som är hjälpsamt, få kunskap om vad som skapar de bästa förutsättningarna för just dig, vad som fungerar för att frigöra din kapacitet, kreativitet på ett hållbart och långsiktigt vis!

Modul 4: FIRA! Här går vi igenom varför varje lite steg är värt att uppmärksamma och den kemiska effekten i kroppen.

Rent praktiskt går det till så här:

- Kursen sker online (via mailutskick, inspelade videos och på Zoom) och pågår 4 veckor.
- En modul per vecka - varje söndag får du ett mail med länkar till inspelat material.
- Varje modul är uppdelad i kortare videos som innehåller teori och/eller övningar. Du väljer själv om du genomför alla videos på en och samma gång eller om du delar upp det. Du tar det i din takt.
- Det är värdefullt att avsätta 60 min/modul, dvs 60 minuter per vecka, för att ta del av kursinnehållet och genomföra övningarna. (ja! Införskaffa en magisk anteckningsbok eller anteckningsblock - det förenklar att du har dina reflektioner samlade eftersom du kommer använda dem och gå tillbaka i dem under veckorna.)
- Övningarna består främst av tanketräning- och reflektionsövningar och vi använder skrivandet som ett medel för att frisätta visdomen i oss själva.
- Varje torsdag kl 19-20 finns möjlighet att delta på ett reflektionsmöte via Zoom för att dela upplevelser och klargöra frågor. Mötet spelas in så att du kan ta del av det efteråt.
- Varje fredag fyller du i ett kort återkopplingsformulär (google-formulär) för att fånga dina viktigaste lärdomar från veckan. Det är ett uppskattat och ovärderligt stöd för att följa din egen process från vecka till vecka.

Kursens pris: 2 500kr ink moms!



Ett urval av utlåtanden om kursen från tidigare deltagare

"Kursen utmanar mina antaganden om varför jag känner som jag gör ibland - och då underlättar för mig att "programmera" tankar som hjälper mig i min strävan efter att göra saker jag tycker om och vill göra mer av. Och att kursen använder, och inbjuder mig att fortsätta använda, enkla verktyg/tekniker."

"En mycket bra kurs för att lära känna sig själv bättre och för att skapa ett mer kamratligt förhållningssätt till sig själv för att lotsa sig igenom det som kan kännas svårt. Vet du inte i vilken riktning du ska gå, får du redskap för att föra en dialog till ditt inre."

"Kursen ger konkreta verktyg och övningar som kan hjälpa att hitta sin längtan, men också verktyg för att hantera eventuella hinder i form av skydds beteenden som kan dyka upp i utforskandet. Emma guidar genom kursen på ett fantastiskt sätt och håller space. Genom att dela med sig av exempel från sin egen resa pekar Emma på klockrena perspektiv som kommer helt rätt i tid och som avvärjar egots försök att förhindra utveckling. Jag kan varmt rekommendera kursen. Det som är fantastiskt är att jag känner att jag har fått så mycket insikter och konkreta effekter, men har intrycket att kursmodulerna tagit väldigt lite tid i anspråk."

"Emma är fantastiskt behaglig att lyssna till. Tempot är lugnt och talar rätt till min önskan/ längtan att bli vän med mig själv. Tidsåtgången är ca en timma men kan delas upp. Emma är tydlig för var/när det är lämpligt att ta en paus, för att fortsätta vid ett annat tillfälle. Själv körde jag hela timmen i ett svep, tiden flög iväg trots att jag ofta har svårt med koncentrationen. Detta tror jag beror på att jag inte alls har känt krav att prestera, vilket kan ligga mig nära till hands. Snarare har jag känt en nyfikenhet och ett lugn. I varje modul ingår övningar med tydliga instruktioner och kort tidsåtgång. Jag har känt stor glädje av övningarna och har därför valt att göra dessa dagligen och även utvecklat på ett sätt som passar mig. Emma förklarar även på ett enkelt sätt hur hjärnans system fungerar och varför vi så lätt ger efter för motstånd. Denna kunskap gör det enklare att vara ödmjuk och vikten av att planera och agera med små myrsteget framåt. Kursen ger en stark påminnelse om att stanna upp och att FIRA dessa små steg mot vår längtan/ mål. En kurs för Dig som med hjälp av "Ditt inre barn" vill ställa kompassen mot något som kanske är Din gömda/oupptäckta längtan och en gladare vardag 🙏"

"Jag upplever att kursen hade ett annorlunda format än jag var van vid och gillar att jag kunde göra den i min takt, när det passar mig. Det hade inte funkar för mig i livet just nu att ha fasta tider. Jag hoppade mötena och tror att det hade att göra med att det var så mycket min egna resa och jag inte kände behovet eller var redo att reflektera över den tillsammans med andra. Jag gillar det nyfiket utforskande som kursen innebar och att den inte innebar krav på resultat eller prestation. Min farhåga var kanske att jag i slutet av kursen förväntades ha en plan och kunna redovisa för vad min längtan handlar om. Det blev förenat med prestation, som så mycket annat. Men lättad kände jag tvärtom. Det fick vara min resa och jag kände att det var ok att jag gått ut ur kursen med en spretighet och sådda frön. Fröna är en blandning av gamla såväl nya insikter om mig själv, vad som driver såväl hindrar mig. Som beteendevetare själv uppskattade jag hur Emma blandade lite längre teori och reflektionspass med de konkreta övningarna. Att förväntningar på innehåll i varje modul blev så tydligt presenterat inledningsvis i varje modul uppskattade jag också, särskilt att det beskrevs när man med fördel kan pausa om man inte kan ta allt i ett svep. Gå in med ett öppet sinne och utan tankar på prestation så tror jag att du också kan få en väldigt fin upplevelse!"

En gedigen kurs med en bra blandning av värdefulla föreläsningar, konkreta övningar och inspiration. Emma delar generöst med sig av sina erfarenheter och guidar med värme och humor mot en mer lustfylld, kreativ vardag med färre "måsten" och begränsningar. Jag uppskattade också friheten i att kunna genomföra övningarna när det passade mig men att ha möjligheten att känna mig del av en grupp via zoom-träffar."

"Jag gillade att Emma tog oss igenom olika övningar som var och en gav insikter men som framförallt tillsammans fick mycket att falla på plats. Jag fick nycklar att hitta min längtan - äntligen!"

"I en värld full av intryck, måsten och händelser har denna kursen fått mig att reflektera inåt - Jag har gett mig själv möjlighet att fundera på varför jag har prioriterat bort saker som jag tycker om att göra som gör mig glad och ger mig mening. Att jag inte måste prestera i varje stund och det behöver inte vara perfekt."

"Emmas guidning och personliga bemötande och nyfikenhet inspirerade mig att vilja resa inåt, fast det ibland kändes jättejobbigt - men hon gav mig perspektiv som gjorde det till glädje, stärkte mig i att jag vågade och tände lampan med fokus på mina styrkor och jag fick fin hjälp att hitta min längtan till det som verkligen är viktigt för mig just nu."