

Föredrag

Att leva ett bra liv med tinnitus

I detta föredrag delar jag med mig av mina egna erfarenheter av att leva med tinnitus, en förändring som vände upp och ner på min vardag och mitt liv.

Allting är i ständig förändring.

ex. vår kropp och hälsa, vår omgivning, våra relationer, vår natur mm.

Hur tränade är vi på att möta förändringar?

Vad kan jag göra för att må bättre?

Vad behövs för att jag ska våga byta riktning?

Vem är jag om jag inte är mitt arbete?

Med utgångspunkt från att ha drabbats av tinnitus, handlar detta föredrag om att bygga upp en inre styrka.

Med rätt tankar, bilder, mål, återhämtning och mer närvaro, kan alla stärka sig själv för att kunna må på bästa möjliga sätt. Ni får även höra om vad tinnitus är, hur det upplevs, behandlingar och svårigheter som kan upplevas.

Föredraget tar ca 60 min+avslutas med en 10 min bildmeditation -ett sätt att träna mindfulness

Ingela Ludvigsson

lic mental tränare och cert ICC coach