

Kurssplan

Hvordan DU kan
få en bedre
hverdag



Holistisk søvn og velvære



DITT NYE LIV

*I kurset tar vi livet av noen myter.
Du får noen nye oppgaver som du kan trene på
til de blir en god vane.*

Oppgavene blir tilpasset ditt liv og dine
ressurser.

Og det aller viktigste, det kommer til å være
inspirerende og morsomt.

Heidi Solberg
Holistisk søvn og velvære

OM MEG

*Jeg er trønder, bosatt i Telemark.
Født i 1966.*

*Har utdannelse innen ledelse og
personalarbeid i tillegg til
sykepleierutdanningen.*

*Fikk fibromyalgi-diagnosen som
voksen og var ufør i flere år da
ungene var små.*

*I min kamp for å få tilbake livet
mitt utviklet jeg disse verktøyene
jeg bruker i kurset.*

*Disse er basert på forskning
internasjonalt.*

Heidi Solberg

Heidi Solberg
Holistisk søvn og velvære

KURSETS INNHOOLD

Seks moduler

Oppgaver i hver
modul

Tilbakemeldinger på
alle innsendte
oppgaver

Online-coaching hver
måned i 12 måneder

Tilgang til materiellet
resten av livet

Mulighet for en til en-
samtaler



Heidi Solberg
Holistisk søvn og velvære

MITT LØFTE

Når du bruker disse verktøyene i hverdagen din og gjør det til en vane, så endrer livet seg gradvis til det bedre.

Jeg sier ikke at du blir frisk, jeg sier ikke at du skal løpe maraton, men jeg sier at dersom du implementerer disse verktøyene i livet ditt hver dag, ikke bare en uke eller to, så vil du få en endring.

Dette skjer gradvis fordi du trener kroppen og hjernen til å gjøre forandringer som til slutt blir en ny vane som erstatter gamle vaner.





For 10 år siden hadde jeg aldri trodd at jeg en dag skulle hjelpe andre til å få det bedre med sin fibromyalgi.

Livet mitt var kjempetungt og jeg kjempet hver dag for å komme meg ut av senga.

Nå gleder jeg meg hver dag fordi jeg har en meningsfull oppgave foran meg.

Heidi Solberg
Holistisk søvn og velvære



DET HANDLER OM Å FÅ IGJEN HÅPET

Vi trener blant annet på å omprogrammere hjernen. Går dette an? Oh yess!

Hjernen er en klump med muskler som kan trenes opp. Hvordan hadde ellers barn lært å gå, løpe, snakke, lese....

Heidi Solberg
Holistisk søvn og velvære

LEI AV Å HA EN CRAPPY HVERDAG?

*Ta sjansen og bli med på onlinekurset.
Du tar modulene i ditt eget tempo, og
blir med på de onlinecoachingene du har
lyst til å være med på.
30 dagers garanti på hele summen!
(fra dagen du kjøper kurset)*



Heidi Solberg
Holistisk søvn og velvære



01 MESTRINGSFØLELSE

IÅ kjenne at mestrer hverdagen din er noe av det viktigste for å ha en god dag



02 Å HA EN PLAN

Å ha en plan for egenomsorg er essensielt



03 TAKKNEMLIGHET

Å finne de øyeblikkene i hverdagen som løfter deg og gjør at du føler takknemlighet



04 LEK OG MORO

Å gjøre noe for deg selv som bare er moro!

ENESTÅENDE

*Dette kurset er såvidt jeg vet
enestående i sitt slag
foreløpig.*

*En tidligere deltaker sa etter
kursets slutt at hun hadde
fått et helt nytt fokus i livet
sitt, og at selv om hun
fremdeles har smerter, så
har hun mye mer glede og
mestringsfølelse!*

A vase of dried grasses, possibly pampas grass, in a white cylindrical container. The grasses are light beige and have a feathery, textured appearance. The background is a soft, light beige color.

ER DU KLAR FOR FORANDRING?

Husk at et kurs over et år hjelper deg ikke dersom du ikke forplikter deg litt.

Er du der i livet at du er sulten på forandring og klar for å gjøre en innsats?.