



Lars Verket <larsverket@gmail.com>

Sommernyhetsbrev fro Forum for Livsstyrketrening

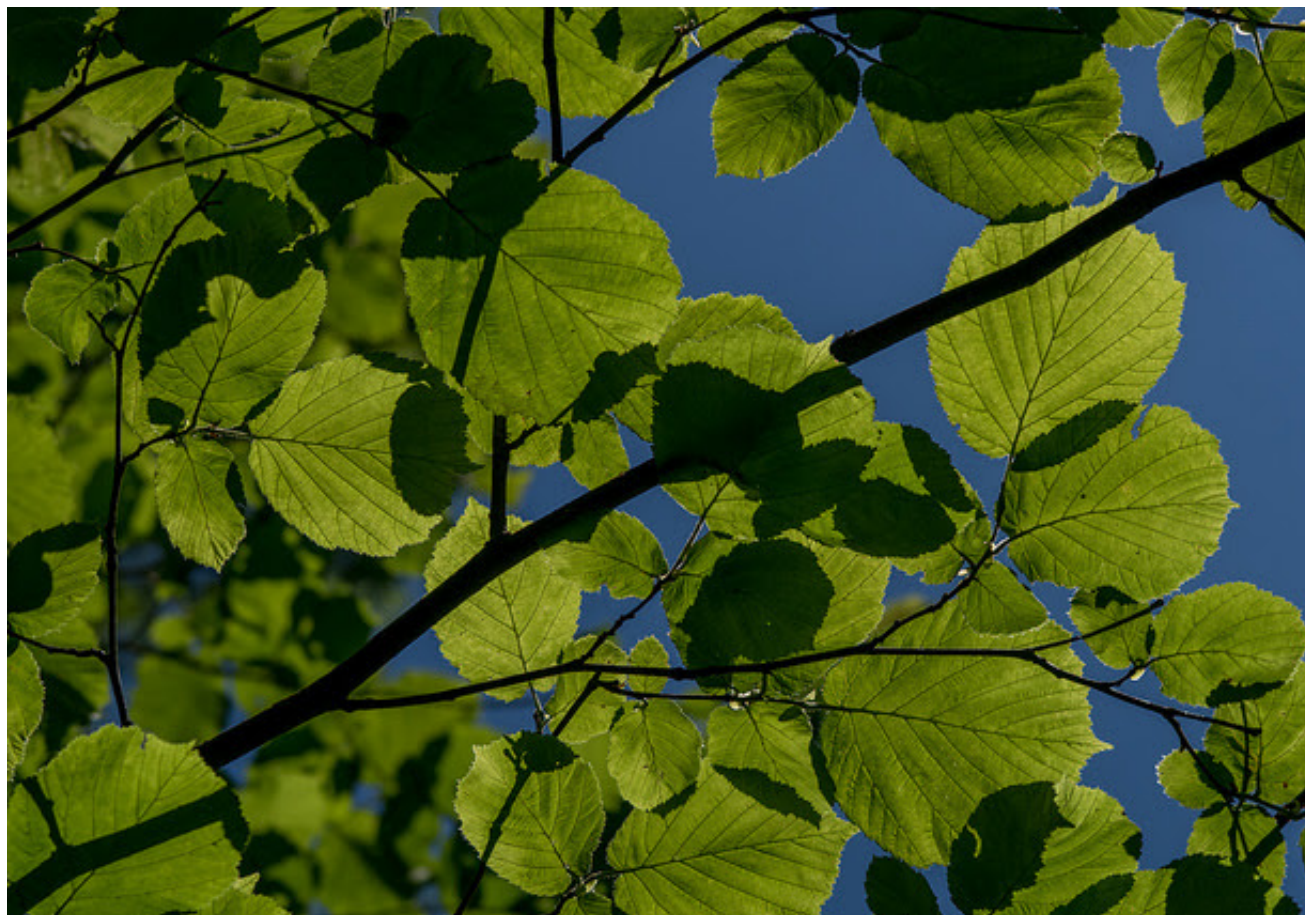
1 e-post

FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING <medlem@livsstyrketrening.no>
Svar til: FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING <medlem@livsstyrketrening.no>
Til: lars@verket.no

26. juni 2018 kl. 16:46



Nyhetsbrev sommer 2018:



Kjære alle livsstyrketrenere!

Gratulerer med vel gjennomført videreutdanning til alle som ble livsstyrketrenere denne våren! Vi ønsker dere hjertelig velkomne og lykke til med å ta i bruk den nye kompetansen i hverdag og arbeidsliv. Vi håper at så mange som mulig av dere vil engasjere dere i Forumet ved å melde dere i og bli med i fellesskapet vårt i den lukkede Facebookgruppa «[Livsstyrketrenere, alle kull.](#)» Kanskje vi allerede på neste seminar?

Velkommen til livsstyrketreningsseminar 2019!

Neste års livsstyrketreningsseminar holdes på Ris menighetshus i Oslo. 31. januar - 2. februar 2019. Sett av datoene nå! Tema denne gangen er «Den kloke kroppen». Vi har vært så heldige å få med spesialpedagog, yoga-, kunst- og uttrykksterapeut Maja Thur torsdag ettermiddag. Med utgangspunkt i temaet «Fra speilbilde til selvbilde – yoga og nærværstrening» vil hun sette yoga inn i en teoretisk sammenheng og instruere i yogaøvelser som alle kan være med på. Maja samarbeider med Michael de Vibe, og har skrevet boken «Yoga som terapi» sammen med Gunnar Egeberg. - Michael kommer også! Han vil formidle forskning og egne tanker om temaet «Hvordan forandrer

nærværstrening oss?» I tillegg skal vi utforske og trene på temaet «Hvis kroppen kunne snakke...» fra Livsstyrketreningens programmet.

Vi vil også i år arrangere idétorg med mulighet for å presentere egne erfaringer som livsstyrketrener. På lørdagen vil vi invitere til presentasjon av lokallagene, samt erfaringsdeling med oppstart og gjennomføring av kurs i Livsstyrketrening. Årets middag blir fredagen på restaurant «DS Louise» på Aker Brygge.

Vi håper at mange vil benytte muligheten til å få ny kunnskap, videreutvikle ferdigheten som livsstyrketrener, - og ikke minst bygge nettverk gjennom å treffe andre livsstyrketrenerne. Som avslutning på seminaret vil May Britt Frøysa Lyngroth, tidligere lærer på utdanningen, nå hjemkommet fra USA, lede oss i å «lytte til kroppen i bevegelse».

Program og informasjon om seminaret finner du på nettsiden www.livsstyrketrening.no på Facebookgruppen «[Livsstyrketrenerne, alle kull](#)». Påmeldingen åpner i september.

Invitasjon fra Michael deVibe:

Kjære Livsstyrketrenerere!

Jeg vil gjerne informere dere om et nettbasert kurs i oppmerksomt nærvær som kanskje kan være av interesse for dere, dersom dere trenger støtte og oppmuntring for å opprettholde og fordype egen praksis.

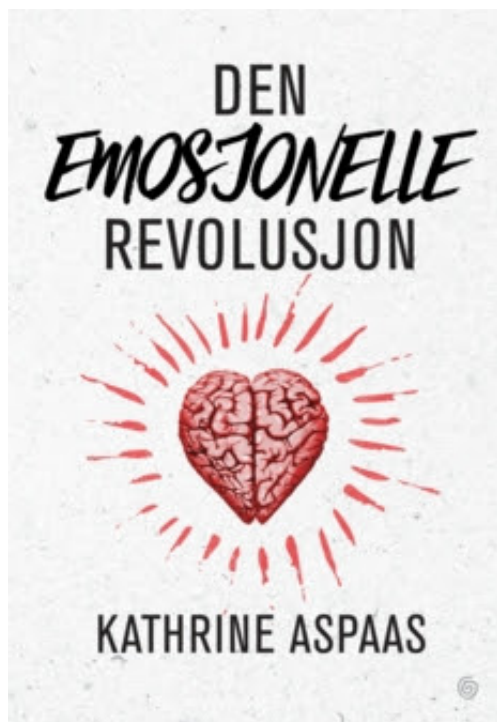
Dersom dere går inn på www.nærvær.no kommer dere inn på programmet og mulighet å prøve det kostnadsfritt i en måned.

Om dere arbeider i en organisasjon, og dere tenker at det kunne være av interesse for organisasjonen å tilby dette til sine ansatte, kan vi komme med et bedriftstilbud til dere er det bare å ta kontakt med meg på mdevibe@online.no

Beste hilsen
Michael de Vibe

«Den emosjonelle revolusjon» av Kathrine Aspaas. 2018, Kagge forlag.

Anmeldt av Eldri Steen



Når jeg veileder er det ikke så rent sjelden – faktisk ofte – at jeg sier: «Nå får jeg gåsefåse så nå tror jeg det skjer noe viktig her». Jeg bruker min gåsehud som en inngangsport til å reflektere over hva hun/han jeg veileder oppdager om seg. Når jeg sitter her og skriver og tenker tilbake på alle disse møtene merker jeg at jeg blir berørt. Jeg ser for meg noen av de personene, og jeg tenker at jeg er utrolig heldig som har fått erfare så mange slike meningsfulle og vakre øyeblikk.

Da jeg i mars fikk anbefalt Kathrine Aspaas sin bok «Den emosjonelle revolusjon» av Norlis beste fagbokhandler Kari Lier, og hun forteller meg at Aspaas egentlig hadde tenkt å gi boken tittelen «Gåsehudeffekten» – da ble jeg både heftig og begeistret!! Forlaget ville ha en mer salgbar tittel, men innledningen til boken heter «Gåsehudeffekten» og kapittel 1 heter «Følg gåsehudeffekten!» (med utropstegn!)

Kanskje jeg likte boken så godt fordi hun stort sett skriver om det vi holder på med i livsstyrketrening? Kapittel 4 «Språket som tryllestav», tar for eksempel opp både «burc og polariteter.

Kanskje liker jeg boken til Aspaas så godt fordi hun er journalist og har en god evne til å skrive om det som fort kan bli komplisert på en enkel og lettfattelig måte? Jeg har invitert flere av de som går til veiledning hos meg til å kjøpe boken og lese den som om Aspaas har skrevet den spesielt til henne/han. Flere har kommet tilbake og sagt: «Ja – det var som hun skrev den til meg». «Jeg måtte lese den raskt gjennom og så – sakte, sakte og da merket jeg at jeg kunne kjenne meg igjen i nesten alt hun sa».

Aspaas bruker også seg selv og sin egen sårbarhet i forbindelse med at hun mistet jobben som journalist i Aftenposten. Gjennom dette og andre eksempler viser hun også hvordan

hun bruker kunnskap fra nyere hjerneforskning. Betydningen av å øke bevisstheten på tankemønstre – mange gamle autopiloter fra vi var små gutter og jenter. «Det jeg ikke er bevisst gjør noe med meg, det jeg er bevisst kan jeg gjøre noe med!»

Jeg anbefaler Aspaas sin bok som en god sommerlesning! Ikke for tung – og av og til spennende at den er vanskelig å legge fra seg.

Kjære livsstyrketrenere – jeg ønsker hver og en av dere gode sommerdager med noe flotte møter hvor du merker gåsehudeffekten!

Nyutgivelse av «Når livet setter seg i kroppen»

Eldri Steen og Liv Haugli har redigert ferdig og Michael deVibe har levert inn sitt kapitte så i sept/okt kommer boka i nyutgivelse med ny forside og innbinding

Men før det ønsker vi dere alle sammen en deilig sommer! Varme og velduftende hilsn fra Liv Anne, Lars, Aud, Heidi, Ingunn, Inger Johanne, Eldri og Åse i styret.

PS: #Suksesshistorie: Vi savner den også. Vi trenger å høre fra dere. Skriv en linje eller ti til livannebjurgren@yahoo.no om hvem dere er og hvordan dere kom i gang med kur så får vi lært av hverandre i neste medlemsbrev.

Lenker fra FB-gruppen

- RVTSSør.no: [Blikket som endrer alt](#)
- Boktips: Emily Esfahani Smith - Glem lykke, finn mening (Flux)
- Boktips: Irvin D. Yalom - Terapiens gave (pax)
- Film: [Alfred & skyggen - en liten film om selvkritikk](#)
- Dikt: [4 x ære](#)
- Musikk: [Kristian Kristensen - E du her?](#)
- Musikk: [Menke - Moln](#)
- TED.com: [How can we keep our brains healthy?](#)
- RVTSSor.no: [Når det vi ikke vet hva er, leger](#)
- Psykologisk.no: [Et moderne sinn for en moderne tid](#)
- Harvard.edu: [When science meets mindfulness](#)
- RVTSmidt.no: [Tilstede i egen kropp](#)
- FVN.no: [Jeg avviser deg, du av-iser meg](#) (tekst av Eva Dønnestad)



Vi tar best vare på fremtiden ved å ta vare på nåtiden



Copyright © 2018 Forum for Livsstyrketrening v/Lars Verket, All rights reserved.
Du får denne e-posten fordi du er medlem av FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING.

Our mailing address is:

Forum for Livsstyrketrening v/Lars Verket
Postboks 487
Kristiansand, Vest-Agder 4644
Norway

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

