



Fri mig for fortiden

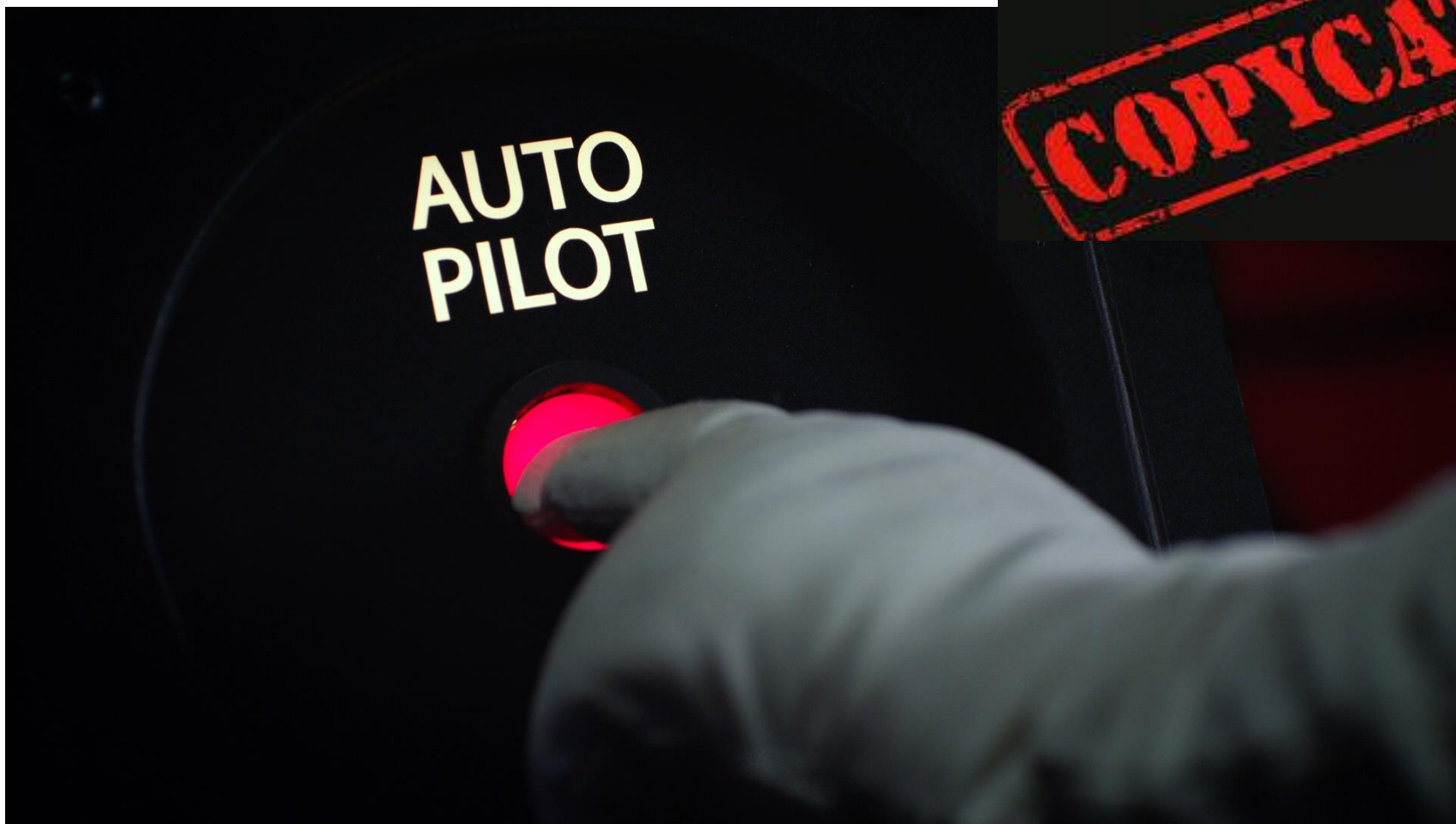
Lone Steiness

www.powerfulmind.dk

Barndom og voksendom eller hva?



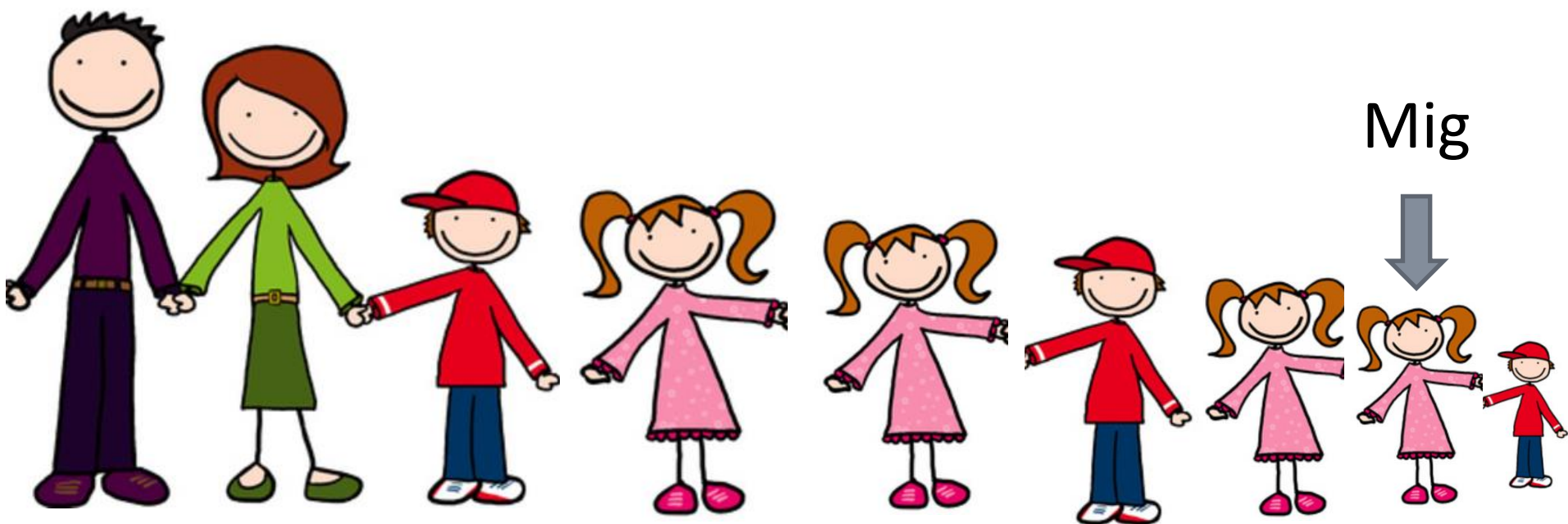
Autopilot – kopierer mønstre



AI udvikling starter med bevidsthed



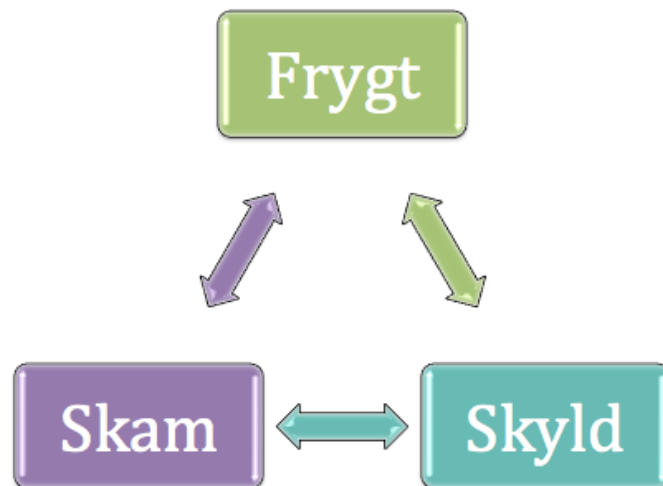
Der hvor det startede – familien...



Hvilken tid rejser du i?

FORTiD, NUTiD & FREMTiD

Skyld og skam



Grænseland, hvor er det?



At kæmpe for nærhed



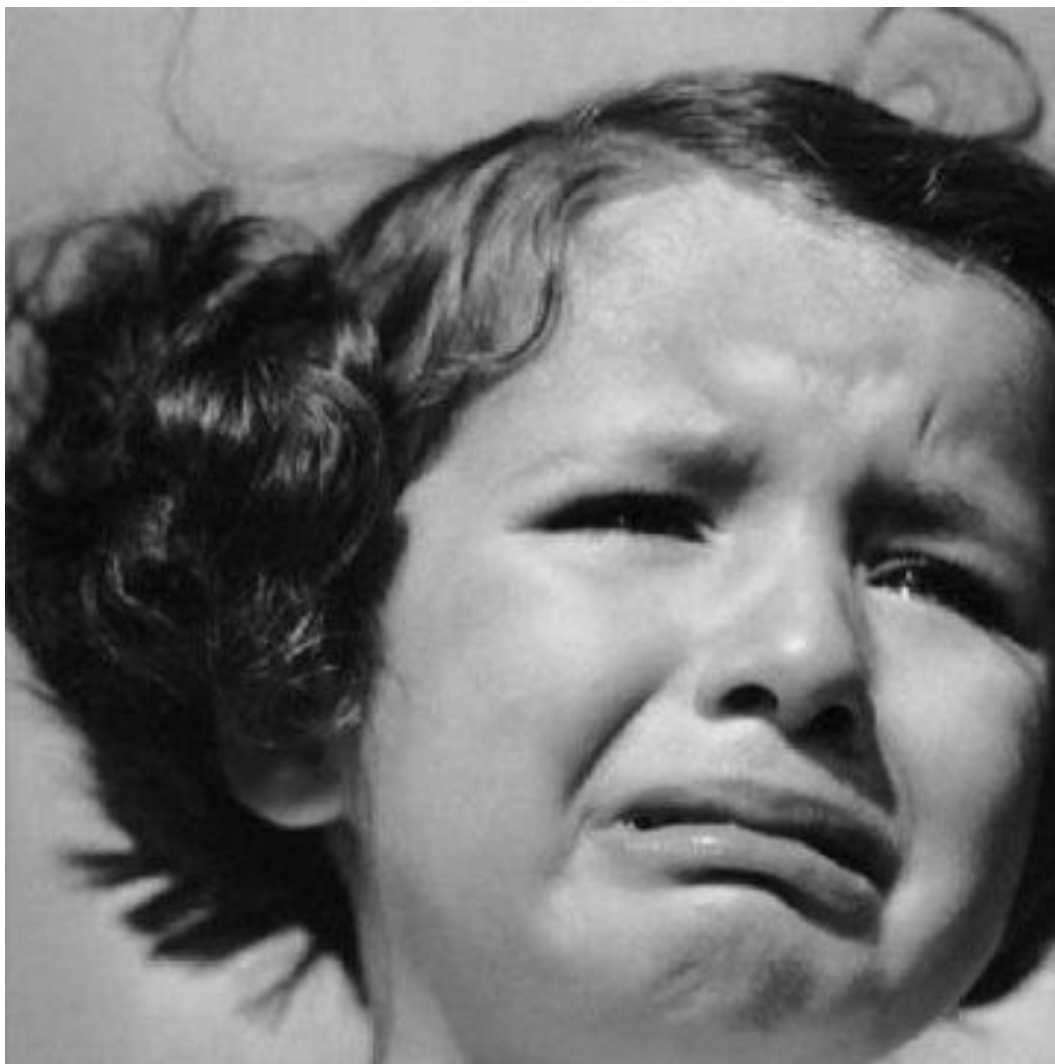
Trekants dramaqueen



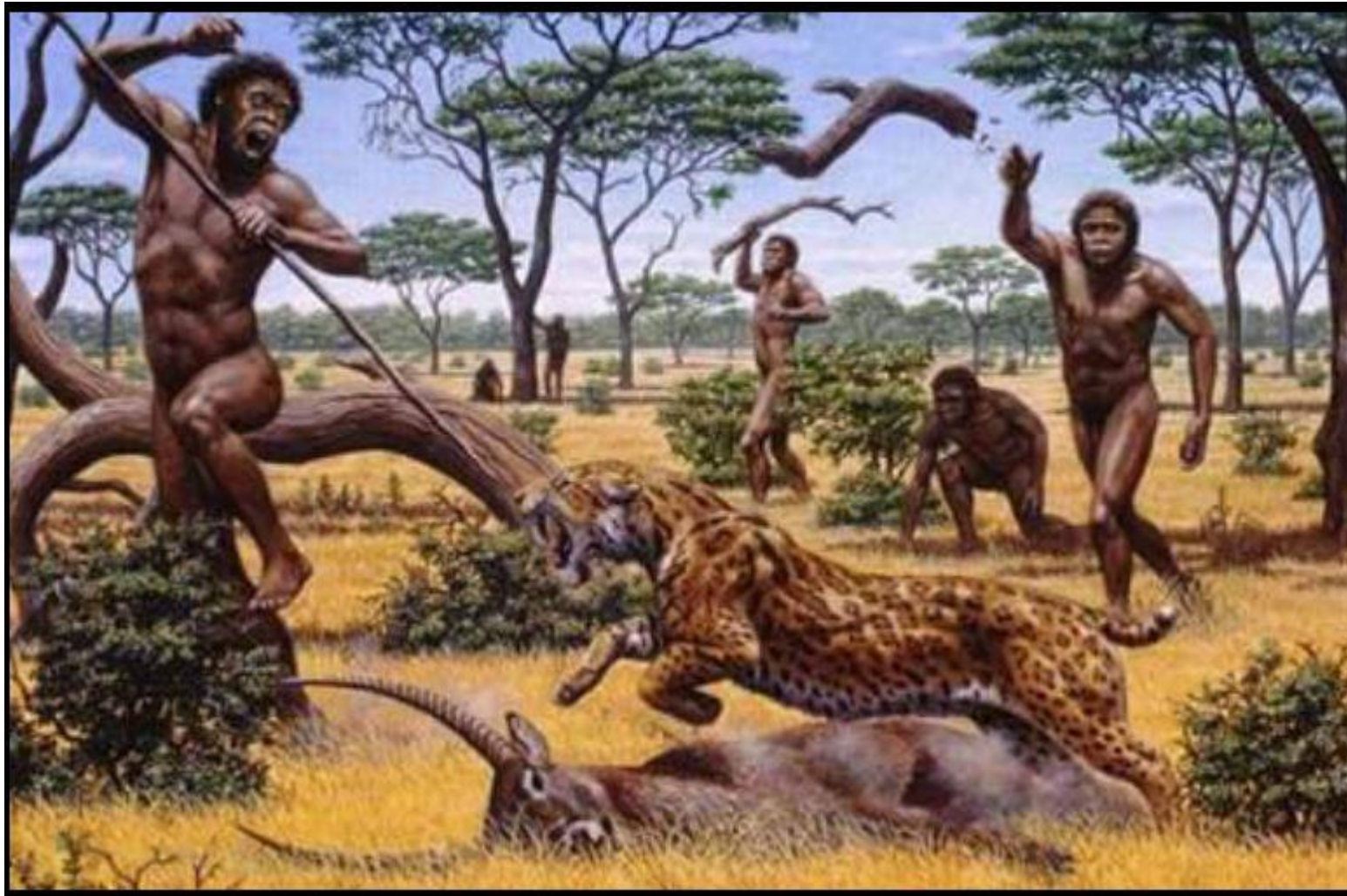
Usunde tilknytningsmønstre



Følsom eller overfølsom



Flygt, kæmp eller spil død



Tillidsbarometeret

Skyldig indtil det
modsatte er bevist



Følelsesmæssig kapring



Forståelsesforstoppelse



Den undertrykte vrede



Dissociering - når hovedet forlader kroppen



Shit...hvordan er man forældre?



Stolthed over det jeg har overkommet



Frihedskæmper

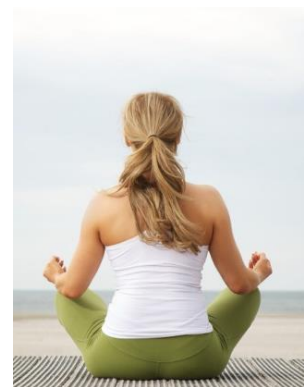


Hvor er jeg i dag?



Powerful Mind

Yeah im
SINGLE



Passionately
by
Steiness



Lone Steiness
Billedkunstner og historiefortæller
M: +45 5151 6569
E: ls@lonesteiness.dk
W: www.lonesteiness.dk

Mit toolbelt

Støttegruppe

Kreativitet

Rollemodeller

Den indre observatør



Mindfulness
og meditation

Selv værd

Gnist og passion

At mærke
kroppen

Grænsearbejder

Træningsmakker

Terapi

Tanke – følelse – handling - aftryk

Whether you think
you can,
or you think
you can't --
YOU'RE RIGHT.

-Henry Ford

Styrken sidder i bevidstheden

They say what doesn't kill you
makes you stronger.



I should
be able
to bench
press a
Buick by
now.

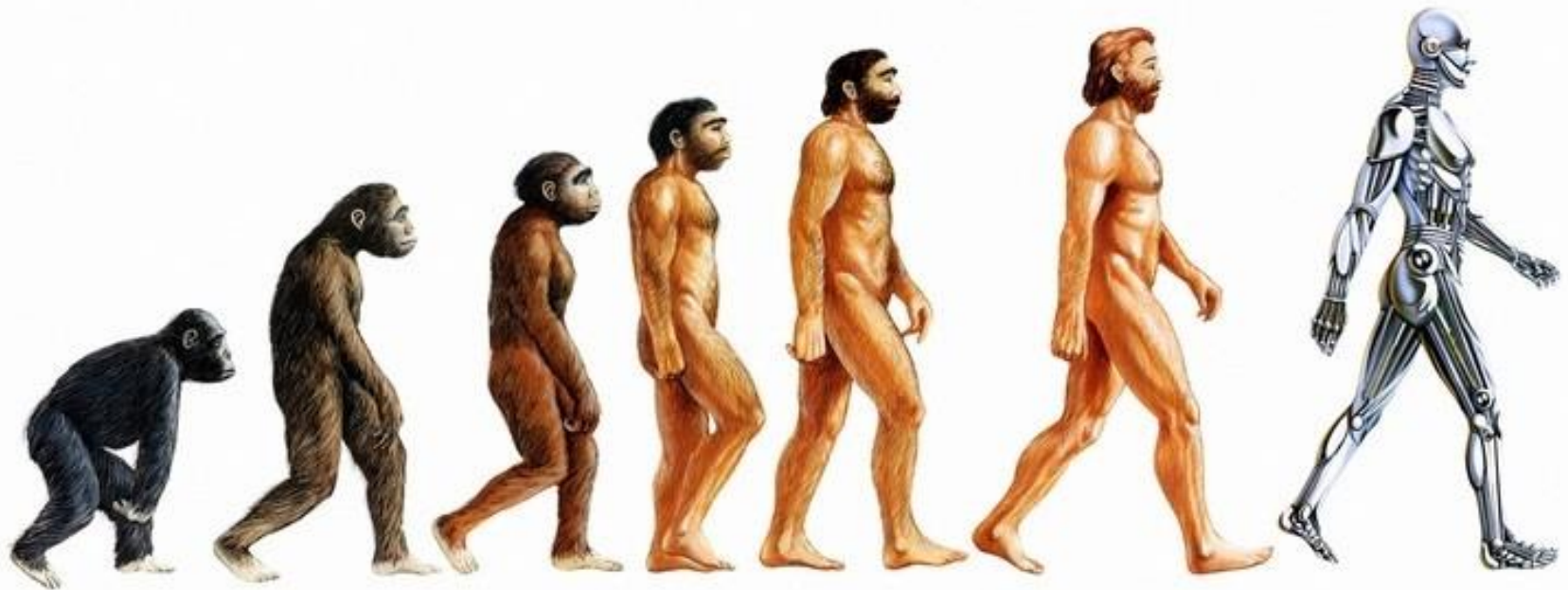
Panserhjerte. Nej vel?!



Sårbarhed og åbning



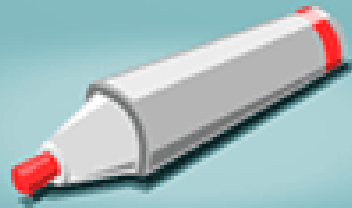
Udvikling stopper aldrig



Hvad kan man vinde ved at tabe?

SOMETIMES YOU WIN,
SOMETIMES YOU ~~LOSE~~

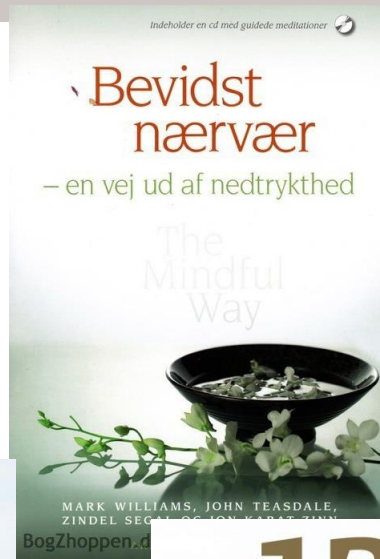
LEARN



Inspiration til dig



KISSER PALUDAN



BogZhoppen.d



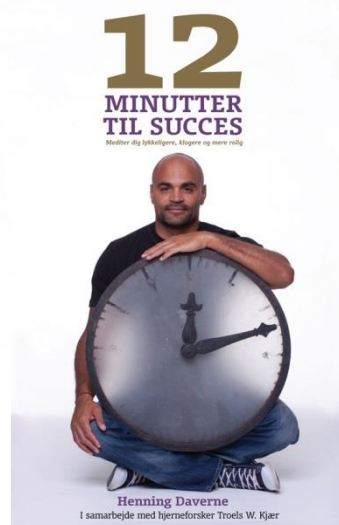
iMeditation app



At leve mindfult app



TURBINE



Henning Daverne
I samarbejde med hjerneforsker Troels W. Kjer

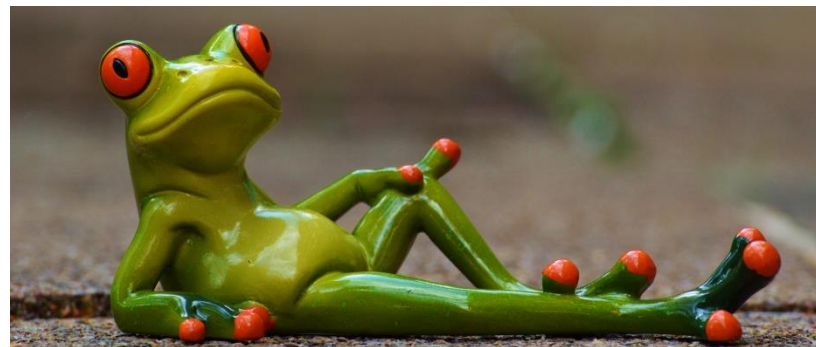


Kommende mindfulness kurser



Mindfulness og stresshåndtering

- 5 timer fra 11-16
- Datoer kommer efter sommerferien
- Koncentreret dag med fokus på mindfulness som redskab til
 - stresshåndtering
 - Stressforebyggelse
 - Livet efter stress
- Viden om stress, kroppen og sindet
- 695,- kr incl. materialer
- Dobbeltguidet – Lena og Lone
- www.powerfulmind.dk og www.mindsatwork.dk



Intensivt mindfulness kursus, LEVEL II

- 5 timer fra 11-16
- Datoer kommer efter sommerferien
- Koncentreret dag med fokus på vigtige mindfulness områder i livet
 - Mindful eating
 - Mindful walking
 - Mindful listening
 - Mindful relating
- 695,- kr incl. materialer
- Dobbeltguidet – Lena og Lone
- www.powerfulmind.dk og www.mindsatwork.dk

Personlig udviklingsaktiviteter



Kys SUPERWOMAN farvel – fokuseret udviklingsdag

- 5 timer
- Datoer kommer efter sommerferien
- Bevidsthedsrejse i mindre gruppe
- Slippe forventninger og sammenligninger
- Finde ro og accept af dig
- 795,- kr incl alle materialer
- Dobbeltguidet – Lena og Lone
- www.powerfulmind.dk og www.mindsatwork.dk



Grænsesætning - Intensiv udviklingsdag

- 5 timer
- Dato efter sommerferien
- Om grænsesætningens 3 trin
- Viden, værktøjer, øvelser og refleksioner
- 795,- incl alle materialer
- www.powerfulmind.dk

1:1 sessioner



1:1 Mind Mentoring

- For dig, der har brug for en hjælpende hånd med til at arbejde med selvværd, mønsterbrydning, sætte grænser, prioritere dig selv etc.
- Samtale, øvelser, meditationer
- www.powerfulmind.dk



BARS behandling med åndedræts forløsning

- Kropsarbejde med stress, blokeringer, træthed, manglende energi
- Hovedbundstryk og åndedrætsøvelser
- Vejen til at mærke kroppens sensationer
- Vej til at forløse fastspændt energi
- www.powerfulmind.dk

Træning



Dit mentale fitnesscenter – mindfulness formiddagshold

- **Hver torsdag** 10-11 frem til sommerferien
- Kom når du kan eller hver gang
- Holder dig på sporet
- Kun øvelser
- Åndedræt, sanser, krop, fokus og meditation
- 75,- kr pr gang
- www.powerfulmind.dk