

# LYNGEMETODEN

**Få en konkret opskrift på, hvad du præcis skal gøre anderledes for at:**

- 💡 **Give slip på bekymringer**
- 💡 **Blive fri for stress og angst**
- 💡 **Bibeholde dit gode humør trods livets omstændigheder**

Prøv Lyngemetodens online kursus med ugentlig personlig supervision  
– og byg bro til beskæftigelse

**Lær positiv tænkning og få et stærkt mindset**

## Hvad er Lyngemetoden?

Lyngemetoden er et unikt online kursus med ugentlig personlig supervision. Kurset gør det let tilgængeligt, spændende og sjovt at arbejde med sig selv og skabe stærke resultater.



Lyngemetoden rådgiver hver uge hundredevis af mennesker, online på zoom

### Online kurset består af:

- 12 online øvelser, der hver indeholder en video, en uddybende forklaring og en træningsøvelse – og alt kan gennemføres på under 30 min.
- En times ugentlig video-supervision med sparring og mulighed for at stille spørgsmål.
- Et individuelt samtaleforløb med personlig mentaltræner, der hjælper dig med at komme i mål.

### Du vil modtage:

- En app med 3 minutters daglig positiv podcast.
- Bogen "Lyngemetoden".

# 12 nye færdigheder

**Forløbet varer 12 uger** og er bygget op omkring 12 online øvelser, der alle fremmer 12 nye grundlæggende færdigheder.

Du vil modtage struktureret viden og nye mestringsstrategier om, hvad du præcis skal gøre for at give slip på: **overtænkning, bekymringer, stress, angst og andre livsstilsproblemer.**

## **Du vil lære at:**

1. Målrette fokus på egen indsats og udvikling.
2. Give slip på vilkår.
3. Ændre mental fokus gennem kognitiv fleksibilitet.
4. Bibeholde en positiv grundindstilling.
5. Planlægge selvdisciplin.
6. Gå i løsningsfokuseret tænkning.
7. Besidde stærke sociale færdigheder.
8. Tænke rationelt og ikke være styret af følelser.
9. Kommunikere velovervejet og intelligent.
10. Bruge energien kun, hvor den skaber resultater.
11. Løse alle problemer, inden de opstår.
12. Have realistiske forventninger.

**Du kan starte op fra dag til dag.**

## **FORMÅL:**

Du får nye færdigheder til at modstå de tanker og den livsstil, der frastjæler din energi - samt

- Bedre nattesøvn
- Større livskvalitet
- Mindre anspændthed
- Mere energi og overskud
- Et liv uden uhensigtsmæssig stress
- Intelligent kommunikation uden overtænkning.

## **HVORDAN:**

Efter godkendelse fra din sagsbehandler får du:

1. Et telefonopkald, hvor vi sammen kan finde en aftale i kalenderen. I samtalen modtager du konkrete værktøjer til, hvad du præcis skal gøre for at komme i mål.
2. En mail med login-oplysninger til Lyngemetodens 12 ugers online kursus.
3. En times ugentlig video-supervision med sparring og mulighed for at stille spørgsmål.