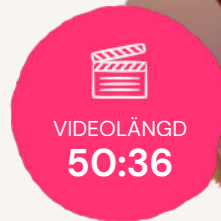


Dag 2

Monika Aimie Greenfield

Hur du läker värdighetssåret



Monika Aimie Greenfield visar varför självvärdet påverkar nästan varje del av livet – från relationerna du väljer till hur du känner dig i vardagen. Hon förklarar hur värdighetssåret formas tidigt och hur du bryter mönstret, och avslutar med en guidad kroppslig övning där du möter ditt yngre jag med medkänsla.

I den här videon får du lära dig:

- Vad som skiljer självvärde från självkänsla och självförtroende
- Hur värdighetssåret formas i barndomen och fortfarande styr dina beteenden
- Hur du bryter looperna mellan tro och beteende i vardagens små ögonblick
- En guidad kroppslig övning där du möter ditt yngre jag med medkänsla

Monika Aimie Greenfield är coach och arbetar sedan många år med kvinnor (och en del män) som vill hitta tillbaka till sitt inneboende värde. Hon är utbildad i Compassionate Inquiry hos Dr Gabor Maté och förenar kroppsorienterat inre arbete med medkänsla. Hennes övertygelse: i vår kärna är vi alla värdefulla – och det går att komma tillbaka dit.

Reflektion

29

I vilka situationer känner du dig "inte tillräcklig"? Lägg under tre dagar märke till de små ögonblick då du tvivlar på ditt värde – och vad du gör då. Fråga dig sedan: Vad skulle jag göra annorlunda om jag visste att jag redan är värdefull precis som jag är?

