



## ELSK DIN FRYGT™

- Ved du godt hvad du skal, men tøver alligevel?
- Stopper frygten dig hver gang du forsøger at tage det første skridt i retning af dine passionerede drømme?
- Står dine begrænsende overbevisninger i kø?
- Er du bange for at du ikke er god nok?
- Frygter du at du ikke har det, der skal til?
- Er der ”noget”, der holder dig tilbage, og vil du gerne vide hvad dette er?

ELSK DIN FRYGT™ er et personligt coachingforløb over 3 powerfulde sessioner, skræddersyet til dig, der føler dig begrænset af dine egne overbevisninger og som vil lære hvordan du håndterer din frygt konstruktivt. Det er ikke svært, det tager ikke lang tid og de teknikker du lærer vil du kunne bruge resten af dit liv.

I coachingforløbet lærer du bl.a.:

- At kende forskel på din frygt, din tvivl og din forvirring
- At lave simple strategier for dine reelle forhindringer
- En powerfuld metode til at vende dine negative overbevisninger
- At eliminere følelsen af ikke at være god nok
- Hvem du skal turde være for at gå efter dét, du drømmer om
- At identificere de skyggesider, der holder dig tilbage
- At identificere den historie, der begrænser dig
- Opskriften på en frygt-sikker handlingsplan

ELSK DIN FRYGT™ forløbet består af 3 telefonsessioner a 1 times varighed. Du får worksheets til hver session med hjemmearbejde.