

# Färdiga föredrag/ workshops



*Behov av något spännande och att det andas framtid*

Kicki-off, Personalträff, Något annorlunda, Hälsa-Tema, 2000-talets människa, Samvaro, Framtidsseminarie.



Behov av något spännande, nytt och att det andas framtid.

- 18 färdiga föredrag att välja mellan. Kan anpassas efter behov.
- Även skräddarsydda föredrag/ workshops.
- Längd, ca 1 - 2 timmar.
- Målgrupp: Alla - noviser, privatpersoner, företag, organisationer, föreningar, skeptiker eller lärda.
- Föredragen avslutas med en guidad meditation.

Zyxcess  
Carina Lindh  
tel +46 (0)70-638 73 00  
zyxcess@telia.com  
[www.zyxcess.com](http://www.zyxcess.com)

NR	RUBRIK	INNEHÅLL	INTRESSERAD AV DETTA. KRYSSA
00	Skräddarsytt efter önskemål	<p>Ett skräddarsytt föredrag/ workshop är ibland behövt för att passa ett företag, grupp etc. Låt oss titt på vad vi tillsammans kan skapa.</p> <p>Carina har över 20 års erfarenhet av jobb i stora företag. Hon har jobbat på olika nivåer i företag inkl i ledningsgrupp. Visioner, syfte, mål, budget, affärs-, marknads-, aktivitets- och verksamhetsutveckling m.m. är alla välkända begrepp för henne.</p> <p>Carina har erfarenhet som föredragshållare och utbildare. Både internt och extern i företag. För både personal, kunder och högsta ledning. Hon har haft föredrag för grupper från 5-250 personer. Hon har uppträtt för 50 - över 5000 personer.</p>	

01	<p>Varför agerar och reagerar vi som vi gör. Vad har auran med det att göra?</p>	<p>Vad påverkar oss egentligen? En ny dimension för många. Känner du dig ibland som en "andra-människors-energi-slaskhink"? Är det bara vissa utvalda som är födda healers och clairvoyanta, eller? Vad är en aura? Är du energimedveten? Bestämmer andra över ditt liv? Har du "energivampyrer" runt dig? Och mycket mer. Att ta ansvar - vad betyder det? Energier, meditera och affärslivet - går det ihop?</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i> <i>Ingår i <a href="#">Grundkursen</a></i></p>	
02	<p>Positiv stress - finns det?</p>	<p>Har vi mer än en kropp och knopp? Idag lider många av press i sina liv. Detta leder till stress och personligt lidande. Många tappar handlingskraften och därmed möjligheten, att klara av att fokusera på det som de själva vill, önskar och har behov av. Vi är mycket mer än bara en kropp och en knopp. Vi har alla en unik kraft som behöver vårdas och som vi behöver kunskap och lärdom om för att kunna använda fullt ut i vår vardag, utan att "läcka". Pratar man om andlighet idag tänker många på religion, flum och spådom, men tänk om vi alla är födda med unika egenskaper, förmågor och kraft som är helt naturliga, men som klassificeras som onormalt idag. Vilken unik kraft är du född med?</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	

03	<p>Kreativitet – verktyg för livet. Bilder, skaparkraft, våra livsbilder.</p>	<p>Under föredraget används bilder (målade, tecknade) för att öppna upp och förstå den kreativa kraften och vidga våra vyer. Många tänker inte på hur oerhört viktig vår kreativitet är för våra liv. Kreativitet är inget, som bara konstnärer använder sig av. Varje människa använder den för att överleva, klara situationer, bli bäst etc. Hur? Det får du veta under föredraget.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p> <p><b>Passar mycket bra för skolor etc.</b> Kommentarer från barnen efter föredraget om vad som var viktigast för dem eller vad de hade lärt sig:</p> <p>"jag behöver inte veta vad jag ska teckna före jag börjar", "man kan skapa inifrån", "alla kan teckna", "kreativitet är inte bara att måla tavlor, utan är viktigt för livet", "tittar och lyssnar man kan nya världar öppnas", "Det finns inget bestämt vad som är fint eller rätt när man målar.", "Det kan ju vara roligt och spännande att se på konst. Det trodde jag aldrig att jag skulle tycka."</p> <p><i>Och den största kommentaren enligt mig, Carina Lindh</i></p> <p>"Att det kan vara bra och viktigt att lyssna" kille i årskurs 9.</p>	
----	---	---	--

04	<p>Förstå skillnaden mellan inre kraft, styrka och energi. Är du i kontakt med din kraft och kan ta ansvar för den till 100 %?</p>	<p>Mycket kan vi köpa för pengar idag, men det viktigaste måste vi fortfarande själva lära oss att hantera, förstå och bygga upp. Det gäller den egna inre kraften, styrkan och energin. Under föredraget får du insikter om skillnaden mellan dessa tre begrepp och vikten av att kunna hantera och ta ansvar för dessa. Hur den inre kraften, styrkan och energinivån direkt påverkar din yttre manifestation. Ditt liv. Både fysiska, andliga och mentalt.</p> <p>Kan detta vara orsaken till alla bokstavs-"sjukdomar" idag?</p> <p>Carina delar med sig av egna upplevelser och erfarenheter.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	
05	<p>Mental styrka, karisma - hur skapa och vad är det egentligen?</p>	<p>Mentalstyrka är en kraft som är otroligt viktig i sport sammanhang och när en person vill uppnå en given sak i livet. Även trivseln i nuet påverkas av denna förmåga. Det talas om mentalstyrka och tankens kraft, men få talar om energier och skillnaden mellan energi, styrka och kraft. Få talar om hur man som person direkt kan påverka sin egen mentala styrka, fokusering i nuet och därmed uppnå mer karisma här och nu, med enkla energiverktyg. Under föredraget får deltagarna prova på ett viktigt energiverktyg som direkt påverkar personens kraft i nuet.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	
06	<p>Väck mig! Våga vinna. Under föredraget bygger vi tillsammans en våga-vinna-bok</p>	<p>Genomgång av definition på mål, vision, aktivitet. Berör hur man arbetar med dessa i livet och varför. Under föredraget berör vi eget sant trivselområde och inlärt beteende av trivselområde. En våga-vinna-bok med hjälp av ett tomt A4 papper.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	

07	<p>Människan som andlig fysisk varelse. (Ej att förväxla med religiös)</p>	<p>Vi människor är flerdimensionella. Vi lever i denna fysiska värld på andliga premisser (ej att förväxla med religion). Vi lever i en energivärld. Kvantfysiker och många vetenskapsmän vet det redan. Blir vi sjuka eller friska har det en orsak, inte bara fysisk. Vi agerar och reagerar medvetet och undermedvetet och utifrån det som hänt idag, i detta liv, men också utifrån det eviga livet. Tid och rum existerar för oss i det fysiska, men samtidigt lever vi i det tidlösa rumslösa.</p> <p>Under detta föredrag berör och berörs vi av detta stora ämne, som för en del representerar det mystiska och för andra verkligheten.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	
08	<p>Psyket - en produkt av balansen och obalansen i kropp &amp; själ. Hur påverkar det oss? Vad kan vi göra?</p>	<p>Är vi bara en kropp? Tydligt om vi bor i västvärlden, där nästan allt är inriktat på det fysiska och inget på vår andliga sida. Uppstår en obalans i vår kropp finns massor av åtgärder. Uppstår däremot en obalans i vår själ - var får vi kunskap och hjälp? Vart går vi då? Idag på sjukhusen är det uppdelat på Akut och Psykakut. Varför? Kan vi ha ont i psyket eller är det fel benämning?</p> <p>Välkommen till ett spännande föredrag som belyser skevheten mellan det fysiska och det andliga i vårt samhälle och hur vi påverkas av det. Vi tar också upp vår storhet som människa - som fysisk och andlig varelse. Även belyses orsaker till varför vi gör och mår som vi gör.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation - mat för själ och kropp.</i></p>	

09	Auran - din nyckel till livet.	<p>Enkelt beskrivs betydelsen av att integrera energierna i sinne, kropp och själ, som en nyckel till självinsikt. Här berättas om auran, det personliga energifältet som omger människan. Auran är en blåkopia av alla våra funktioner; fysiska, psykiska och andliga. Egna erfarenheter delas, som clairvoyant och healer. Det är inte ovanligt att människor under föredraget ser auran runt föredragshållaren för första gången.</p> <p><i>Föredraget avslutas med guidad meditation.</i></p>	
10	Ditt fysiska liv och hälsa. Samverkan mellan personlighet, kropp, själ, ande, högre jaget.	<p>Människan är flerdimensionell. Många människor vet om och känner att de har en kropp. Vissa har förstått att de har en personlighet. Många färre har förstått att de har en själ och ännu färre känner till sin ande. Ytterligare färre har någonsin hört talas om Högre Jaget. Allt detta går att påverka. Utdelningen är en stark inre lysande kraft och visdom, som direkt påverkar personens fysiska liv, frihet och hälsa. Under föredraget går vi genom alla dessa begrepp och samband.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	
11	Energimedvetenhet - vägen till kraft, harmoni och kärlek.	<p>Allt är energi - tidigare liv, tala med djur, "spöken", själen, beslut, mat, stress, se auran, kroppen, healing, kommunikation o.s.v. Att förstå allt detta är naturligt för oss, men idag inte normalt. Att bli energimedveten öppnar dörrar till varje människas egen unika kraft, harmoni och kärlek.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	
12	Meditation, clairvoyance, healing - varför det? Till vad?	<p>Vi människor är energivarelser som både observerar, känner och ser förbi den fysiska världen. Vi är ett stort unikt vandrande känselinstrument, som registerar omgivningen. Här tittar vi närmare på styrkan och det positiva som ligger i att kunna hantera sin egen kraft och förmåga. Nyttan och hjälpen vi har av den förmågan i vardagslivet och bl.a. som varning. Men också glädjen det ger. Förgyllandet av tillvaron. Ett mer spännande liv?</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	
13	Meditationer - en resa i ditt inre, för förståelse och styrka i ditt yttre fysiska livet.	<p>Här berättar vi om den kraft regelbunden meditation ger oss människor. Meditation öppnar möjligheten för oss att bygga upp vår inneboende styrka. Med tillgång till den</p>	

		<p>inre styrkan kan vi bättre förstå och påverka vår vardag, oss själva och andra.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	
14	Healing - vad är det?	<p>Många pratar om healing, men vad är healing. Vet vi det?  Är alla healer eller bara några få förunnat? Är healing konstigt eller är det bara ordet som är konstigt? Healar vi oss själva och varandra omedvetet?  Carina delar med sig av egna erfarenheter.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	
15	Clairvoyance - hur, när, vem, till vad?	<p>Att använda sin klärvoajans (synsk, inre öga, tredje ögat) medvetet öppnar dörrar till nya världar, men ökar också förståelsen för vad som sker i våra egna liv här och nu.  Med clairvoyance kan man se vad som händer på energiplan mellan oss människor, nuvarande påverkan i våra liv av tidigare-livs-energier och hur vår fysiska kropp reagerar på sjukdom/friskhet. Hur använder vi dagligen clairvoyancen i våra jobb och i businessvärlden. Ett seriöst bolag har uttalade tydliga visioner för sin verksamhet. Kan vi ha nytta av clairvoyancen när vi fokuserar på visioner eller vill ta fram och bestämma en vision?  Carina delar med sig av egna upplevelser och erfarenheter.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p>	
16	Kvinna - plocka fram din kraft.	<p>De flesta kvinnor är berövade sin verkliga kraft. Här berättar vi om varför kraften är viktig för kvinnan. Även vikten av att kunna strömma den berörs. Nu för tiden nyttjas ofta kraften så att den blir en direkt belastning för kvinnan själv i jobbet/ affärsvärlden. Förr var den en tillgång.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.  Endast för kvinnor.</i></p>	
17	Manligt och kvinnligt och kommunikationen.	<p>Många pratar om manligt och kvinnligt beteende, men få om någon pratar om att vi cirkulerar olika energier och kraft och därmed får olika värderingar och sätt att lösa situationer.</p> <p><i>Avslutas med guidad meditation.</i></p> <p>ingår i kursen Kvinnans Kraft/ Mannens Kraft.</p>	





18	Yoga som vardagspass.	<p>Yoga är välgörande för både kroppen och själen. Många vet detta och vill gärna prova på, men var finns tiden? Här går vi genom yogaövningar, som du kan göra var och när du vill.</p> <p>Grundlig genomgång av rörelserna i ett morgon- och ett kvällspass. Deltagarna får var sitt rörelseschema att ta med hem.</p> <p>Vi kör genom ett pass efter en <a href="#">cd</a> där du blir guidad genom passet, så att du vänjer dig vid vad som sägs.</p> <p>Genomgången kan bokas privat eller för grupp.</p>	
----	-----------------------	--	--

2014-07-09

## KONTAKT

Zyxcess  
Carina Lindh  
tel +46 (0)70-638 73 00  
zyxcess@telia.com  
**www.zyxcess.com**