

## *Ditt Indre Barn.*

*Dette er et kurs hvor deltakeren gjennom ulike øvelser og rollespill får anledning til å skape en dialog med den del av oss som vi omtaler som vårt indre barn.*

*Vi har alle en original versjon av oss selv ifra vårt første møte med verden. Men gjennom oppvekst har vi lært oss å tilpasse oss omgivelsene gjennom roller og ubevisste mønster som vi senere er blitt fanget av. Denne tilpasningen bestemmes av måten vi er blitt oppdratt på av våre foreldre, av søsken, på skolen, gjennom arbeidskolleger, og senere i relasjoner i samliv med andre.*

*Men vårt indre barn er der i dypet av oss i alle fall, og dette barnet gir respons gjennom møter i voksenlivet,- vi blir kanskje sjalu, kjenner oss avvist, trampet på, utnyttet, misbrukt. Måten vi reagerer på i dag er gjerne gjenkjennelser ifra vi var små. Det er når vi blir bevisste denne forskjellen at vi evner å sortere hva som tilhører hva. At vi evner å forstå at det er gamle følelser som vi kjenner på i dag.*

*Vi ledes i kurset gjennom ulike rollespill til å få en innsikt om forskjellen i rollene, hvorfor vi velger å spille offer, hvorfor vi velger å bli aggressiv, hvorfor vi flykter ifra i stedet for å konfrontere, osv.*

*Vi berører også de ulike kjærlighetsspråk for at vi skal evne å uttrykke våre behov ovenfor andre på en ærlig måte. Vi sier ofte en ting, men mener noe annet. Vi berører forskjellene.*

*Noen vil kanskje oppleve kurset som provoserende, men da er det gjerne fordi vi holder noe tilbake eller stritter imot. Ingen vil ledes inn i situasjoner som ikke vil kunne mestres.*

*Kursleder: Leif Havik*

*Kurstider: Lørdag kl. 10 – 18 / Sønd. Kl. 10 – 16*

*Behov: Skrivesaker, sitteunderlag, pledd, og en bamse eller lignende fra da du var liten.*

*Pris: Vanlig pris **kr. 1950**, - pr. pers. beroende på sted.*

*Velkommen!*

---

*Leif Havik, Boks 53, 7231 Lundamo*

*Email: [leif@iliuka.net](mailto:leif@iliuka.net)*

*Postgiro: 0540 023 0872*

*Tlf. 72435541 / 45600802*

*[www.mamut.com/selvutvikling](http://www.mamut.com/selvutvikling)*

*Org.nr. NO 976 745 736*