# KORT INTRO

Charlotte Grønberg
59 år
Fejlopereret i 2002
Selvvalgt offerrolle 2002 – 2003
Ufrivillig førtidspension 2004
Eget firma som certificeret coach og filosofisk samtalepartner siden 2019/2022
Forfatter 2023

Mail cg@cgcoach.dk
Mobil 51911600

# POSITIV PSYKOLOGI
# PERMA-METODEN

**P**ositive emotioner

**E**ngagement

**R**elationer

**M**ening

**A**t opnå

# POSITIV PSYKOLOGI
# TEORIEN OM TRIVSEL

Opbygning af positive tankemønstre hjælper til at håndtere stress, fremme sund adfærd og ikke mindst regulere egen opfattelse af kroniske smerter.

Det  handler om at styrke de positive aspekter af menneskelige oplevelser, fx glæde, kreativitet, empati, personlig vækst, taknemmelighed, optimisme, opbygning af meningsfulde relationer.

# POSITIV PSYKOLOGI
# ÆNDRING AF VANER

Der findes ingen quick-fix. Der findes intet sted, hvor vi kan springe over gærdet, hvor det er lavest.

Der er kun én måde at ændre vores egenopfattelse, vores adfærd, og det er gennem bevidsthed af vaner og ændring af dem.

Nye vaner tager alt fra et par uger til flere måneder, og det er selvfølgelig i forhold til de vaner, der skal ændres.

Støtte  fra venner, familie kan være nyttigt – men ikke nødvendigt den bedste løsning, da vi i disse relationer har følelser med ind over. Derfor er det anbefalelsesværdigt at arbejde sammen med en coach.

# POSITIV PSYKOLOGI
# TAKNEMMELIGHED

Taknemmelighed er en meget vigtig faktor i forholdet til livet.

Gennem taknemmeligheden bekræfter vi det gode, der er i vores liv, også selvom det er ganske små ting.

Samtidig bruges taknemmelighed også til at ændre negative tanker til positive tanker.

At have negative tanker er med til at fastholde opfattelsen af os selv, vores smerte eller i værste fald, vil negative tanker hive os længere ned i den negative spiral

En god øvelse at starte med er at skrive vores tanker ned om os selv i alle de henseender, vi kan komme i tanke om. Når de først står på et stykke papir, bliver det nemmere at blive bevidst om dem.