

## SELVutviklingsutdannelsen

Er et holistisk ressurs- og løsningsorientert konsept innen personlig og transpersonlig vekst

### Disse kursene er for deg privat:

Enkeltpersoner i alle livssituasjoner  
Friske, sykemeldte eller kronisk syke

- Som trenger et pusterom i hverdagen
- Som ønsker personlig utvikling i eget liv
- Som søker kunnskap og erfaring innen SELVutvikling og transpersonlig vekst
- Som er nysgjerrige på livet, verden og alternative metoder innen læring

Denne diplomutdannelsen vil hjelpe deg til å finne det du virkelig ønsker og styrke din indre retningsans. Du får med deg øvelser til bruk i hverdagen. Dine indre verdier blir klarere og du vil finne mot og styrke til å gjennomføre det som er verdifullt for deg i livet.

### Disse kursene er for profesjonelle:

Passer for alle som arbeider med mennesker i tradisjonell og alternative yrker, og for dem som vil kombinere dette med eget yrke.

- For veiledere, terapeuter, lærere o.l. som trenger personlig påfyll
- Som supplement til annen utdanning
- For deg som ønsker å supplere din egen verktøykasse med verktøy fra Fagutdannelsen i Livsveiledning
- For deg som ønsker å supplere din egen verktøykasse med verktøy fra Fagutdannelsen i Energiarbeid & Healing

Er du i ferd med å utdanne deg innen veiledning / medisin / terapi? Uansett hvilken vei du velger – står du tryggere med selvinnsikt.

Dine klienter/kunder/studenter er også i prosess. SELVutviklingsprosesser kan vise seg psykisk eller fysisk – gjennom livskriser og ved veivalg. Med større kunnskap kan du være til bedre hjelp.

## SELVutviklingskursene

### Kurs I: Energi og bevissthet

Du får innsikt i egen situasjon og egne ressurser. Forståelse av hvordan vi produserer blokkeringer og hvordan vi transformerer dem igjen. Gjennomgang av energisentrene/chakraene teoretisk og gjennom øvelser. Selvhealing, meditasjon, drømmearbeid, fysiske øvelser og energiøvelser som redskaper til egenutvikling. Et kurs for deg der du er nå.

### Kurs II: Relasjoner og frihet

Med utgangspunkt i chakraene, går vi videre i forståelsen av hvordan blokkeringer inneholder skjulte, ubrukte talenter. Du lærer kontakthealing med partner. Vi løser uønskede forbindelser til mennesker rundt oss og du lærer å harmonisere energier i rom. Gjennom bl.a. krystaller og smykker skal vi se på hvordan ting kan influeres av energi.

### Kurs III: Tanke og affirmasjoner

Du er tenkeren. Intuisjon og logikk er forskjellige slags tanker. Vi skal forandre tanker! Du lærer å lage affirmasjoner/bekreftelser som fungerer. I tillegg lærer du fjernhealing, en virkningsfull måte å hjelpe mennesker rundt deg på.

### Kurs IV: Helbredelse av det indre barnet

Et ukerskurs med meditasjoner, selvhealing og kontakthealinger i par og i gruppe. Vi ser på hele SELVutviklingsprosessen og flere spirituelle forklaringsmodeller. Vi gir LYD. Vi forteller livshistorier i smågrupper og gjør yoga og tibetanske øvelser om morgenen. Og vi helbreder det indre barnet. Om mulig er vi en del ute.

### Kurs V: Kommunikasjon og lyd

Vil du finne din indre stemme? Halschakra gir mulighet for klar kommunikasjon. Du lærer å nå fram med budskapet. En drømmereise, lydhealing, lyd fra chakraene og teatersport. Lær deg å si JA og et ordentlig NEI.

SELVutviklingsutdannelsen er forkurs til Fagutdannelsen i Livsveiledning. De første fire kursene inngår også i Fagutdannelsen i Energiarbeid & Healing.

## Innhold

De 5 SELVutviklingskursene baserer seg på ILIANA-modellen utviklet av Inge Ås.

Hvert kurs er en egen avsluttet enhet.

På kursene benyttes avslapping- og pusteøvelser, energiøvelser og visualisering. Vi bruker også kreative metoder som tegning, bevegelse og lyd. Energisentrene/chakraene i energifeltet er dører til forandring og kan gi dyp transformasjon. Kursene inneholder teori og praksis. Innsikt i innlæring og avlæring, reaksjonsmønstre og bruken av den frie vilje. Det inngår også fysiske og psykiske øvelser, NLP og andre kognitive metoder, mindfulness og flere meditative teknikker.

### Alle ønsker å være seg selv!

Hvorfor føler vi ikke at vi er det?

Personligheten er tillært og er ikke alltid i balanse med vårt indre SELV.

Ønsker du å se andre rundt deg i et klarere lys må du først kunne se deg SELV.

Bevissthet i forbindelse med eget liv og egne valg er nødvendig for å kunne oppleve livet godt og meningsfylt. Din egen SELVutvikling kommer også andre til gode.

Forståelsen av SELVutviklingsprosessen er et nyttig redskap, privat og i ditt profesjonelle arbeid uansett om du er venn, forelder, lærer, terapeut, hjelper eller annet.

”Du kan bare få det bedre ved egen innsats. Men din innsats kan også forandre verden.”

Hvert kurs gir kursbevis. 5 kurs gir avgangsdiplom

### Opplev om dette er noe for deg!

ILIANA kvelder arrangeres flere steder i landet. Dette er åpne kurskvelder hvor alle er velkommen. Oslo: 1. torsdag i måneden. Tromsø: 1. og 3. onsdag i måneden. Be om oversikt!

Se alle på [www.iliana.no](http://www.iliana.no)