

DIT Lykkelige Liv

Kreativiteten og lykken i livet

- Genskab kontakten til dit indre barn og definer din egen lykke.

Find balancen igen
og mærk din retning
i livet.

Intuitiv vejledning og hjælp til:

- Definition & udlevelse af egen lykkeformel
- Styrkelse af mod
- Afklaring af muligheder & beslutninger

Kreativiteten og lykken i livet

*- Genskab kontakten
til dit indre barn og
definer din egen lykke*

© 2020 DITLykkeligeLiv v. Trine Henriksen

1. udgave, 1. oplag

Forfatter: Trine Henriksen www.ditlykkeligeliv.dk

Billeder af Trine: Fotograf Annette Paludan

Grafik: Eget design

Kopiering fra denne bog må kun finde sted efter aftale med ditlykkeligeliv.dk

Øvrig kopiering eller afskrift fra bogen er ikke tilladt, jævnfør lov om ophavsret. Kortere citater er tilladt til brug i forbindelse med anmeldelser.

DITLykkeligeLiv v. Trine Henriksen har rettighederne til indholdet, og materialet må ikke anvendes til andet end personlig brug. Guiden DITLykkeligeLivs navn og Trine Henriksens navn må ikke anvendes som reklame eller reference uden forudgående skriftlig tilladelse og herefter kun med tydelig reference. Citater fra guiden, indhold og emner er formuleret iht. Trines oplevelser og studier, og materialet anvendes derfor på eget ansvar.

Indhold

- 3 *Introduktion*
- 5 *Hvorfor betyder kreativiteten så meget?*
- 6 *De typiske tegn på, at du ikke har kontakt til dig selv*
- 8 *De 5 steps til at finde din egen lykke i livet*
 - 1) *Kontakten til dig selv*
 - 2) *Definitionen på din egen lykke*
 - 3) *Opgør med rigtigt og forkert*
 - 4) *Find modet til at gøre det*
 - 5) *Gå ud og gør det*
- 11 *Afslutning*
- 13 *Lad mig hjælpe dig*



Jeg hedder Trine Henriksen og jeg hjælper viljestærke mennesker, der befinder sig i en meningskrise i det liv de har, med at genfinde glæden og lykken i livet!

Det, du kommer til at læse om i denne guide, er hvorfor dit kreative mindset er et afgørende fundamentet i dit liv. Kontakten til din kreativitet, nysgerrighed og fantasi er nemlig kraftfulde værktøjer til både styrkelse af modet, og til at sætte ord på det liv, du ønsker dig at leve.

Når du læser det her, så har du sikkert allerede genkendt dig selv i enten tekster på min hjemmeside eller på mit site. Det kan også være, at du har mærket noget røre sig i dig ved overskriften på invitationen til, at modtage denne guide om koblingen mellem kreativiteten og lykken i livet.



Jeg kunne godt give dig min lange og knudrede historie om, hvilke følelser og frustrationer, jeg har gennemgået før jeg fandt koblingen mellem min egen kreativitet og lykken i livet for mig. Det vil jeg ikke gøre. (Det er en meget lang historie, og jeg har ikke lyst til at trætte dig ☺)

Det jeg derimod gerne vil, er at fortælle dig, at min historie indeholder præcis de parametre, der fik mig til at forstå førnævnte kobling. Uden min kreativitet (mit indre barn) i hånden, befandt jeg mig i en konstant følelse af, at mit liv var skævt. Der var noget der ikke stemte, og alle andre end mig så ud til at have det skønt og dejligt.

Bare ikke mig! ☹

Mange gange i løbet af mit liv har jeg haft følelsen af, at noget ikke var, som det skulle være. Jeg kunne ikke sætte ord på, hvad der var galt, jeg kunne bare mærke, at der var noget i mig, der fik mig til at føle mig forkert og anderledes. Jeg havde det som om jeg sad bag en stor glasrude. Ude på den anden side af den rude, der foregik livet. Men der hvor jeg sad, der skete der ingenting. Jeg havde fornemmelsen af at spille mit liv (livet fór forbi mig udenfor den rude), og jeg kunne ikke finde døren ud på den anden side af ruden, så jeg kunne tage del i livet.

Jeg var fløv over at have det sådan, for jeg følte, at jeg ikke burde brokke mig over det liv jeg havde. Jeg så jo ud til, at have det hele.

Faktum var bare at jeg ikke var glad!

Det var ikke før jeg hørte mig selv udtale med et dybt og inderligt suk: "Puha, der er 30 år til pensionen! Tænk om jeg kunne vinde den der milliongevinst, så jeg kunne pensionere mig selv nu!", at jeg fattede, at jeg var nødt til at tage mig selv alvorligt.

I det øjeblik så jeg for mig, hvad det var jeg havde gennemlevet i mit liv indtil da. 1 familiekrise, 2 mislykkede forhold, 3 jobs med utallige skift af chefer og jobbeskrivelser, utallige psykolog, psykoterapeut og coach-timer, samt et angstanfald triggeret af tanken om, at jeg nok aldrig ville komme til at være "normal", som alle de andre (læs: få mand, hus og børn). Alt sammen noget, som havde fået mig til at miste troen på mig selv, og på at jeg nogensinde kunne føle mig som et helt menneske, som var stærk nok til at overleve livet.

Angstanfaldet, og erkendelsen af at jeg egentlig bare ventede på at blive pensioneret om 30 år, fik mig til at vågne op! Det gik op for mig, hvor langt nede jeg i virkeligheden var, og at jeg var godt på vej til at miste kontakten til mig selv fuldstændig.

Det liv jeg har haft, har også lært mig en hel masse.

I gennem de seneste ca 20 år af mit liv, har jeg lært mig selv så godt at kende, at jeg i dag forstår, hvad det er jeg kan, og hvad det er jeg ønsker for mig selv og mine nærmeste i det liv jeg har. Jeg har skabt en kontakt til mig selv, som jeg i alt for mange år har ignoreret ved at forsøge at proppe mig selv ned i forskellige kasser og leve efter normer, som alle rundt om mig (troede jeg) forventede af mig.

I dag ser jeg mit liv og de muligheder jeg har, fra en helt anden vinkel. Jeg går ikke længere og venter på pensionen, og jeg ved, at det liv jeg har, det kan jeg selv forme, som jeg vil. Den eneste forventning jeg har til mig selv er, at jeg bliver ved med at holde mit indre barn i hånden og tager hende med på råd, når jeg skal vælge her i livet.

Jeg håber, at du – når du læser denne guide – får nogle værdifulde indsigter med dig om det at nære din kreative sjæl (dit indre barn), samt det at skabe din egen lykke i livet.

Rigtig god læselyst ☺

Hvorfor betyder kreativiteten så meget? - Er det ikke bare noget med håndarbejde..?



Vi får meget ofte bestemte billeder i vores hoveder, når vi bliver præsenteret for ord som lykke, kreativitet og mod. Og mange gange er det også efterfulgt af en distancering fra det. Vi kan ofte ikke se os selv i det billede vi skaber, og vi kan tænke, at det enten er uopnåeligt for os, eller måske oven i købet noget pjat.

Fx kan den første forestilling om lykken eller "lykkelig til dine dages ende" skabe et billede af prinsen og prinsessen, der får hinanden til slut og dermed lever de lykkeligt sammen resten af deres liv. Ergo tænker vi eventyr, når vi læser den sætning. Og når vi tænker eventyr, så har vi allerede distanceret os fra det. Vi forbinder det ikke med noget vi selv oplever.

Måske kan vi strække den så langt at vi kan mærke lykken, når vi er forelskede, men heller ikke mere end det.

Det samme gør sig gældende, når vi taler om ordet "kreativitet". For mange er det ensbetydende med håndarbejde – strikning, maling, syning osv. Og hvis vi ikke selv udfører noget af det, som vi ser for os, ja så har vi allerede distanceret os fra det.

Vi besidder alle nysgerrige, kreative og fantasifulde evner af den ene eller den anden art. Det er vi født med. Mange af os har bare glemt, at vi har dem, fordi vi igennem vores opvækst er blevet opdraget til at fokusere på noget andet end lige netop det.

Kontakten til det nysgerrige/kreative i os, giver os mental ro og balance i vores liv, så vi kan finde ud af, hvad der skal til for, at vi kan leve det liv, vi drømmer om.

Når vi bruger disse egenskaber, og beskæftiger os med noget, som får os til at glemme tid og sted, så fjerner vi fokus fra det, der støjer i vores hoved og i vores krop.

Det, at være kreativ, behøver altså ikke at være ensbetydende med, at vi skal lære at male eller strikke. Når vi krydrer vores liv med nysgerrighed og fantasi, ja så er der uendelige muligheder for at være kreativ.

Og hvis vi vender tilbage til lykken i livet, så er der ikke én universel formel for lykke! Lykken behøver altså ikke kun at være forbundet med eventyrerne eller det at være forelsket.

Lykken i livet rummer så meget mere end slutningen på et eventyr. Og kreativiteten rummer så meget mere end det håndarbejds-mæssige.

Og begge dele er tæt forbundet med hinanden.

De typiske tegn på, at du ikke har kontakt til dig selv



Vores liv og vores samfund er selv den dag i dag meget styret af Jante og normer, som var gældende tilbage i 50'erne. Fx, så er det stadig "underligt", når en pige vælger et liv uden børn, eller at et par vælger ikke at blive gift, men derimod leve sammen som kærestere.

Og selvom vi bliver bedre og bedre til at tage kampen op, så oplever mange stadig, at de skal stå på mål for mange undrende og nærgående spørgsmål, når de vælger noget andet end villa, Volvo og vovse-livet.

Hvis vi i lang tid har prøvet at "passe ind", levet efter andres forventninger, eller stræbt efter mål, som er dikteret af samfundsnormer, så er det at tegnene begynder at melde sig. I starten kan det være noget, vi slår hen som værende symptom på dårlig søvn, eller det at der har været meget at se til på arbejdet osv.

Men jo mere du slår det hen, des kraftigere bliver tegnene.

- ✓ Det kan være, at du mærker nogle udefinerbare følelser af, at noget er skævt. Hvad det er, det kan du ikke sætte ord på.
- ✓ Det kan være, at du opdager, at du ikke er så glad, som du plejer at være.
- ✓ Det kan være, at du har en fornemmelse af, at løbe væk fra noget hele tiden – uden rigtig at kunne definere hvad det er, du løber væk fra.
- ✓ Det kan være, at du har en fornemmelse af at blive hurtigt drænet for energi – som et gammelt telefonbatteri, der er fuldt opladt om morgenen, men efter en time, så er det helt fladt igen.
- ✓ Det kan være, at du oplever, at du har en kort lunte overfor dine nærmeste. Hvorfor ved du ikke, og du begynder at frygte, at du en dag får "bidt for hårdt", så du ødelægger noget.
- ✓ Det kan være, at du har tanker om, at du ikke rigtig synes, du kan noget. Til trods for, at du har haft en lang karriere, og er vellidt på dit arbejde.

Meget ofte er det sådan, at vi ser tegnene uden rigtigt at se dem. Vi er blevet så vant til at agere på en bestemt måde, eller være i nogle bestemte miljøer, at vi helt har glemt at spørge os selv, om det nu også er det vi ønsker.

Og så er det at du oplever fornemmelser, som beskrevet herover.

Uanset hvad, så er det ikke en sund tilstand for dig eller dine nærmeste at være i. Og mærker du nogle af disse symptomer, så er det et klart signal fra dit indre barn om, at nu er det på tide at høre efter.

Indre barn? Hvad har det med noget at gøre?

Det har faktisk stor betydning! Dit indre barn er lig med din kreativitet, nysgerrighed og fantasi. Dit indre barn er din identitet! Den du er! Dit indre barn er din stemme og den der kender dig bedst. Når du lytter til dit indre barn, så bliver du også langt bedre til at leve i overensstemmelse med den du er. Du vil opleve mental ro og balance, og du vil opleve at lykken i livet ikke bare er et eventyr. Det er præcist det, som du definerer den til at være.

Den måde vi taler til os selv på og behandler os selv på, bør være samme måde, som du ville tale til og behandle et lille barn. Jeg kan prøve at beskrive det lidt anderledes for dig.

Prøv at forestille dig, at du skulle sætte dig ned og lege med et barn på 4 år. Præmissen er, at det er barnet der bestemmer legen. Hvis du giver dig tid til at lade legen udvikle sig i takt med at barnets fantasi får mere og mere frit spil, så vil du opdage, at det I startede med at lege, sikkert ikke er det samme, som I leger en time efter. Barnet er rigtig dygtig til at finde på, og lader sig ikke umiddelbart tryne af mange tanker om hvad andre ville tænke, hvis I nu legede det her i stedet for det I lige var i gang med.

Prøv nu at forestille dig, at barnet sidder inde i dig. Det barn har måske meget længe fået at vide, at hvis I skal lege, så skal det kun være i kort tid, for du har lidt for travlt! Og så gider du ikke lege 117 forskellige ting! Det skal være det samme, for ellers tager det for lang tid og i øvrigt må det ikke være for underligt eller anderledes, det I skal lege.

Hvad tror du der sker med det barn?

Det holder op med at bruge sin fantasi! Det holder op med at bruge sin nysgerrighed og sin kreativitet!

Formentlig så begynder det at græde, når det får stillet den opgave, at "Nu skal vi lege i 30 min, så skynd dig at finde på noget!" Og du har formentlig vendt ryggen til, når gråden er kommet, for DET har du altså ikke tid eller overskud til!

Kontakten til vores indre barn er så uhyre vigtig! Det er kærligheden til os selv og det menneske vi er.

Vi lever i en verden, hvor der er så mange forventninger til os. Ambitioner for vores liv, vores job, vores hjem, vores familie... Og med de sociale mediers fremmarch, så er der endnu mere af vores privatliv, der bliver udstillet. Det er umuligt for os at "lege uforstyrret med vores barn". For tænk nu hvis det kom frem, at min fantasi og nysgerrighed fik mig til sted hen, hvor andre kigger på mig, og rynker på næsen?

Når vi har kontakt til vores indre barn, så kan vi altså mærke hvad det er, vi har brug for og drømmer om. Det kan for nogen være super skræmmende, for alene tanken om det ukendte, kan give svedige hænder.

De 5 steps til at finde din egen lykke i livet



En af de vigtigste erkendelser du står overfor, når du gerne vil finde lykken i livet, det er, at verden er fuld af muligheder. Og de muligheder bliver ved med at være der. Det handler først og fremmest om at få øje på dem, og når du ser dem, så handler det om at se på dem med et åbent, kreativt og nysgerrigt sind. Med andre ord – med dit indre barn i hånden.

At der er så mange muligheder, er måske det, der gør det hele så skræmmende, for hvordan kan du så vælge det rigtige? Måske kan det føles uoverskueligt, og måske er der så mange muligheder, at du slet ikke kan se dem. (Den berømte sætning "jeg kan ikke se skoven for bare træer" er nok meget relevant her.)

Vejen til lykken i dit liv går altså gennem kontakten til dig selv – din kreativitet. Ikke ved at spejle dig i, hvad alle andre siger og gør.

Du behøver ikke nødvendigvis at stræbe efter chef-jobbet eller at have et bo bedre hjem, hvis ikke det føles rigtigt for dig. Lykken er individuel, og netop derfor er der ikke nogen prædefineret regel for, hvordan din lykke ser ud. Det, der gør dig glad og lykkelig, bor inde i dig, og det første step på vejen til din lykke er, at tage kontakt til dig selv (blive bedre til at lege med dit indre kreative barn).

1) Kontakten til dig selv

Genfind kontakten
til dit indre barn.



Når du skaber en kontakt med den du er, så tager du så at sige dit lille indre barn i hånden. Du giver barnet en ny chance for at finde på og lege igen.

Det vil i starten nok være svært, for du har jo lært dit indre barn, at hvis ikke du finder på noget godt, som vi kan lege, så vender du det ryggen. Så når du skal genskabe kontakten til dig selv, så handler det om, at opbygge et tillidsforhold til dig selv igen.

Og at opbygge dette forhold tager tid og kræver tålmodighed. Måske er det så længe siden, at du har ladet dit indre barn bestemme, at du slet ikke ved, hvordan du skal gribe det an, men hvis du giver dig selv lov til at give slip, så vil du opdage, at dit indre barn begynder at røre på sig igen. I starten forsigtigt, men jo mere du træner det, des mere fremtrædende bliver barnet. Det begynder med andre ord, at finde troen på sig selv igen.

Jeg plejer at sige, at du skal genfinde lysten til at lege, udforske og opdage nye ting. Og lige som med alt andet nyt, så kræver det træning og vedholdenhed. Det er ikke umuligt, at genfinde kontakten til dit indre barn.

2) Definitionen på din egen lykke

Sæt ord på det du
drømmer om



Du vil opdage, at når du begynder at få kontakten til dig selv, så vil du også kunne mærke en indre ro. Du kender sikkert følelsen der kommer i kroppen, når du fx har været uvenner med en der står dig meget nær, og I så bliver gode venner igen.

Den uro og det tankemylder, som du har oplevet mens I var uvenner, det forsvinder og bliver erstattet af en indre ro. Jeg kan godt i kølvandet på det blive umådelig træt og få lyst til at sove. Det er en naturlig reaktion, fordi vores krop jo har været anspændt og urolig, og nu får den chancen for at slappe af.

Og når du er afslappet og i ro med dig selv, så vil du også opdage, at du bliver i stand til at sætte ord på, hvad det er, der gør dig glad og lykkelig.

Vi rummer alle længsler, ønsker og drømme. Det er faktisk det, vores indre barn kan sætte ord på for os. I legen med vores indre barn, så udvikler legen sig og der former sig billeder af, hvad det er vi har lyst til.

Hvis du tillader dig selv at fortsætte legen med dit indre barn, så vil du se et ocean af drømme og ønsker udfolde sig foran dig.

3) Opgør med rigtigt og forkert

Slå op med Jante og
sæt dig selv fri



"Men må jeg nu også drømme og ønske alt det her? Hvad vil andre tænke om mig, hvis jeg går efter min drøm!?"

Du kender det sikkert. Den der frygt for, at vi udstiller os selv, og dermed ikke længere er en del af flokken. Vi mennesker er flokdyr, og vil rigtig gerne forblive en del af flokken. Og derfor er det svært at erkende, at vores ønsker og drømme faktisk betyder, at vi ikke kan følge flokken hele tiden.

Tanken om, at vi "pludselig" skal til at gøre noget andet end vi plejer, den kan være uoverstigelig.

Jeg plejer at sige, at vi er nødt til at skelne mellem det universelle rigtige og forkerte, og vores egen rigtige og forkerte.

Den universelle del kan meget hurtigt blive Janteloven og "flokkenes mening" om, hvad der er rigtigt og forkert for dig.

Den der ved, hvad du har lyst til og drømmer om, det er DIG! Ikke Jante og heller ikke alle andre.

Når du kan skelne, så bliver du også stærkere i din tro på dig selv, og du bliver bedre i stand til at se din frygt i øjnene. Samtidig med at du fortsat holder dit indre barn i hånden, og giver det en stemme.

Nogle gange er vi nødt til at afvige fra flokken for at kunne finde ind til kernen af os selv. Og det kan du kun gøre, hvis du er opmærksom på, hvad der er rigtigt og forkert for dig.

4) Find modet til at gøre det

Lær at balancere
din frygt og dit mod



Når vi skal finde modet til at afvige fra flokken, eller til at gøre noget, som vi ikke har prøvet før, så vil der altid udspille sig en lille kamp imellem frygten og modet. Frygten kommer jo fra vores reptil-hjerne, som for alt i verden vil prøve at beskytte os imod eventuelle sabeltigere, der står på lur for at slå os ihjel.

Så afhængig af størrelsen på den forandring du står overfor, så vil den frygt af al magt prøve at få dig til at springe fra den idé, du har i dit hoved. Det er ikke altid tydeligt i hvilken forklædning den frygt kommer, men du kan faktisk trænes i at genkende forklædningerne.

Når vi er bevidste om vores drømme, og hvad det er, udlevelsen af den drøm vil give os, så har vi allerede et stærkt argument overfor frygten.

Lige som ved genfindelsen af kontakten til vores indre barn, så er vi også her nødt til at træne genkendelsen af de mange forklædninger, som vores frygt kan komme i. Vi er nødt til at give os selv redskaberne til at kunne vise frygten, at den ikke behøver, at være i så stor alarmberedskab hele tiden.

Med andre ord, så kan vi træne os selv til, at få modet og frygten til at mødes på midten.

5) Gå ud og gør det

Læg en overskuelig
plan der holder



Hvis vi gerne vil føre vores drøm ud i livet, så kræver det, at vi foretager en eller flere handlinger. Og uanset størrelsen på din drøm, så har du behov for en handlingsplan for, at føre den ud i livet. Det berømte "spise elefanten i små bidder" er absolut ikke overvurderet.

Da jeg i sin tid besluttede mig for at føre en stor drøm ud i livet - nemlig at blive paraglider-pilot - så skulle der også en plan til. Dels skulle jeg jo melde mig til et elevhold, og dels så skulle jeg også tage stilling til, hvordan jeg kunne få den uddannelse til at hænge sammen med mit fuldtidsarbejde, og mine andre aktiviteter i hverdagen.

Det var ikke nogen forkromet plan med estimater, regneark og risikovurdering, men jeg var nødt til at liste, hvilke skridt jeg skulle tage i løbet af uddannelsen, for at nå dertil, hvor jeg kunne blive selvstændig pilot.

Så uanset hvilken drøm du står overfor, så er du nødt til at se på hvilke handlinger, der skal bringe dig i mål.



Kære dig!

Jeg håber guiden har givet dig et nyt billede af, hvad kreativitet også er, og hvilken power der ligger gemt her. Og jeg håber, du forstår, at det du længes efter i dit liv, sagtens kan findes frem og udlevs.

Den vigtigste brik i dit liv, det er DIG! Og når du tager dig selv alvorligt, og lytter til dit indre barn, så kommer de svar - du lige nu søger så desperat efter - helt af sig selv. Fornemmelsen af, at noget er skævt, er vores indre barns måde at fortælle os, at vi skal lytte.

Somme tider så har vi brug for, at træde et skridt væk fra det hele, og se alting i et andet lys. Det betyder ikke, at det vi har gjort indtil nu, det er forkert. Det betyder blot, at vi er blevet klogere – har fået mere indsigt. At ignorere signaler og fortsætte med at nægte vores indre barn en stemme, er bestemt ikke sundt.

Det kan godt være svært, at genfinde kontakten til dit indre barn, især hvis det er længe siden, I har talt sammen. Men det er ikke for sent. Prøv evt at genlæse afsnittet om de typiske tegn på, at du ikke har kontakt til dig selv.

Og ellers, så spørg om hjælp! Vi behøver slet ikke at klare alting selv! ☺

Da jeg vågnede...



Da jeg erkendte, at jeg stod i et liv, som jeg på ingen måde kunne sige, jeg var glad for, der tog jeg en beslutning!

Jeg VILLE tage mig selv alvorligt! Og jeg VILLE have noget ud af mit liv. Det skulle ikke bare bruges på, at gå og vente på pensionen eller milliongevinsten. Det er livet simpelthen for værdifuldt til!

Men jeg havde brug for hjælp til at se verden anderledes, og til at se hvad det var, jeg var god til! Hvor meget jeg end ønskede at klare det hele selv, så kunne jeg – så at sige – ikke se skoven for bare træer.

Min mentor hjalp mig til at sætte spot på, hvad det var, jeg var dygtig til. Og det var langt fra kun alt det, som jeg havde taget uddannelse i. Hele min livserfaring og alle de oplevelser, jeg har haft, blev sat sammen på en ny måde, så jeg pludselig kunne se, hvor meget min nysgerrighed og kreativitet har fyldt i mit liv.

Jeg fandt roen – både i kroppen og i hovedet - og jeg kunne skabe det rum, der skulle til for, at jeg kunne mærke mig selv, og tage mig selv alvorligt.

Det liv, jeg har i dag, er bygget op omkring min kreativitet, nysgerrighed og fantasi. Det er via den, at jeg kan navigere i hverdagen og i mit liv.

Min kreativitet (kontakten til mit indre barn), har sat ord på min lykkeformel. Jeg har defineret hvad det er, der gør mig lykkelig, og det er den formel, jeg lever efter i dag.

Jeg er godt klar over, at "lykken i livet" er en svær størrelse, at forholde sig til. Som tidligere nævnt, så er det mange gange også forbundet med noget, som er lidt højtflyvende, eller noget som kun eksisterer i eventyrerne. Men giver du dig selv lov til at udforske (være nysgerrig på) lykken, så vil du opdage, at den rummer præcis det, som du ønsker, den skal indeholde.

Jeg tror på, at vi alle har uendelige muligheder for at få det liv vi ønsker og drømmer om. Vi har alle modet og styrken til at gå efter vores drømme. Det kræver dog, at vi tør lytte til os selv, og se os selv i øjnene. Tage os selv alvorligt!

Kreativiteten, nysgerrigheden og fantasien er nøglen til at sætte ord på det vi ønsker os og drømmer om. 🌀

Jeg håber, du har haft glæde af guiden, og har du spørgsmål til den, så hører jeg gerne fra dig på trine@ditlykkeligeliv.dk



Forløb

Jeg tilbyder forløb til dig, som ønsker at genfinde glæden og lykken i livet, og bruge kreativiteten, nysgerrigheden og fantasien, som powerfulde værktøjer i dit liv.

Det er 1:1 forløb, som er 100% skræddersyet til dig, og som tager udgangspunkt i dig, der hvor du er, og hjælper dig derhen, hvor du gerne vil.

[Læs mere her](#)

Følg mig

Følg min side på facebook. Jeg poster hver uge nye opslag om emnet at være kreativ, samt koblingen til lykken i livet.

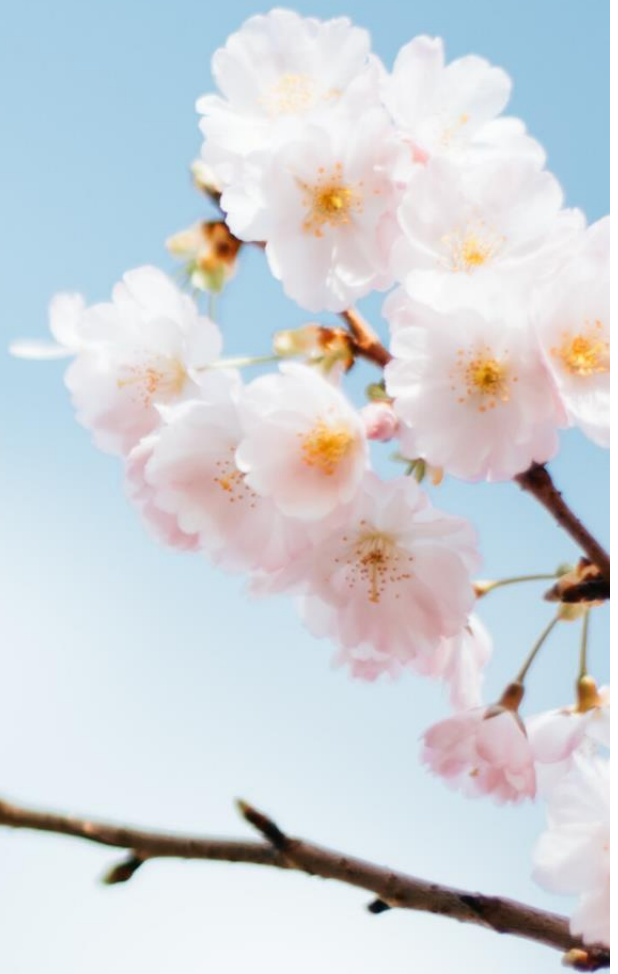
[Du finder siden her](#)

Samtaler

Hvis du gerne vil være sikker på, at jeg kan hjælpe dig med den udfordring du står med, så kan du altid få en 30 min gratis afklarende samtale med mig.

Skriv til mig på mail (trine@ditlykkeligeliv.dk), og så finder vi en tid, der passer 😊

Trine Henriksen



www.ditlykkeligeliv.dk

Mail: trine@ditlykkeligeliv.dk