

Tunnelukot

18.–19.2. Vivamo, Lohja

Tunnelukot eivät ole diagnooseja, vaan tavallisten ihmisten taipumuksia kokea toistuvasti joitakin hankalia tunteita. Ihmisen tunteiden kirjo on valtava ja jokainen tunne on oikeutettu. Useimmilla meistä on kuitenkin lapsuudesta saatu evääksi taipumus kokea myös sellaisia kielteisiä tunteita, joiden taustalla on virheellinen uskomus itsestämme tai elämästä.

Esimerkiksi kohtuuton häpeä tai syyllisyys voivat hankaloittaa elämää tai pelko siitä, että tulee hylätyksi, vaikka niille ei ole realistista pohjaa.

Skeematerapian tarjoamien itsehoitomenetelmien avulla voimme käsitellä hankalia tunteita, joiden juuret ovat lapsuutemme tai nuoruutemme rosoisuudessa ja rosoisuuden aiheuttamissa virheellisissä uskomuksissa. Kun ymmärrämme että meillä on nykyisyydessä negatiivisia tunteita, jotka kumpuavat menneisyydestä, voimme alkaa käsitellä niitä. Kun saamme selville omat virheelliset uskomuksemme, voimme työskennellä ajatuksiemme kanssa päästäksemme eroon niiden aiheuttamista hankalista tunteista.

Lauantai 18.2.

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Ajatukset, tunteet ja Raamattu
- 9.30 Häpeä, syyllisyys ja sisäinen orpous
- 10.00 Omien haitallisten skeemojen ja tunneansojen tunnistaminen
- 12.00 Lounas, päivälepo, ulkoilu, Psalmi 23
- 13.30 Hoitava rukous
- 14.30 Kahvi
- 15.00 Tunnetyöskentelyä – Tosia uskomuksia ja parempia tunteita
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Kuka minä olen? Mitä minä haluan? Kuka määrää elämässäni?
Sielunhoito- ja esirukousmahdollisuus.
- 20.00 Iltapala
Sauna



Sunnuntai 19.2.

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Minäkäsitys ja Itsetunto
- 9.45 Skeematerapia ja rukous
- 11.00 Messu
- 12.30 Lounas
- 13.30 Haavoittunut sisäinen lapsi ja tyytyväinen sisäinen lapsi – työkaluja itsehoitoon
- 15.00 Kurssi päättyy

Kouluttajana psykologian tohtori **Anja Laurila**.

Kurssimaksu 45 €.
Täysihoitohinta
koko ajalta
alk. 112 € / hlö.

Lämpimästi tervetuloa!

Ilm. 10.2. mennessä 0207 681 760, vivamo@sana.fi

Poimintoja tapahtumista

Tammikuu

- 14.–15.1. Tuulta purjeisiin
- 20.–22.1. Huolehtimisesta ja peloista luottamukseen
- 24.–25.1. Perehdytys saattohoitoon
- 27.–29.1. Ekumeenisen hiljaisuuden retiriitti

Helmikuu

- 4.–5.2. Sukututkimuksen peruskurssi
- 3.–5.2. Vanhan testamentin matkassa
- 7.–8.2. Elo ja iloa -ohjaajakoulutus
- 10.–12.2. Olet mielessä Naistenpäivät
- 18.–19.2. Tunnelukot



Vivamo

0207 681 760
Vivamontie 2, 08200 Lohja
vivamo@sana.fi, vivamo.fi

[facebook.com/krsvivamo](https://www.facebook.com/krsvivamo)

Puhelun hinta 8,35 snt/puhelu +
16,69 snt/min (alv 24%)



Vivamon Kirja- ja lahjapuoti
avoinna joka päivä klo 9–16.
Vivamon Kirppu ja Kirja avoinna
to klo 12–15, la klo 11–15.

Muutokset mahdollisia.

Mahdolliset peruutukset 7 pv ennen kurssin alkua, myöhemmin peruutetuista perimme puolet kurssimaksusta. Kokonaan peruuttamatta jättämisestä perimme koko kurssimaksun. Peruutukset +358 400 793 497 tai vivamo@sana.fi.