

Livsföreläsningar

Inspiration till grupp och individ

Välkommen på en föreläsning om Ätstörningar och KBT

Tid: Tisdagen den 7 september kl 18.30 – 20.30

Plats: Bio Tunnbindaren, Ingång Olof Palmes Torg 1, Örebro

Du får följa med Helena Gustafsson på en resa från att vara sjuk i ätstörning till att bli frisk.

Du får också veta hur KBT fungerar och kan hjälpa när livet är svårt.

KBT står för Kognitiv beteendeterapi och hjälper till med redskap för att hantera tankar, känslor och beteenden. Vi gör val hur vi tolkar olika situationer och KBT kan hjälpa dig att träna in nya klokare val. Det är inte situationerna du hamnar i som påverkar hur du mår utan hur du tänker, känner och agerar i situationerna. Steg 1. insikt hur dina mönster ser ut. Steg 2. träna in nya mönster.

Steg 3. vidmakthålla det nya. Samarbetet sätts i fokus under KBT. Du genomför också hemuppgifter till varje träff samt får hjälp med vidmakthållandeplan i slutet av terapin.

Läs gärna mer på www.livsforelasningar.se.

Föreläsningen kostar 175 kr inkl kaffe/te och fralla.

Du anmäler dig genom att sätta in 175 kr/person på bankgiro 266-2815 (ange namn vid betalning) samt meddela mig namnen på de som kommer till helena@livsforelasningar.se eller ring 070-540 76 02

*Jag behöver din anmälan **senast den 2 september***

Varmt välkommen till en upplevelserik och inspirerande kväll!

Vänliga hälsningar

Helena Gustafsson



Livsföreläsningar

Inspiration till grupp och individ

Hovgården 101
736 93 Kungsör

Radiatorvägen 13
702 27 Örebro

070-540 76 02
www.livsforelasningar.se
helena@livsforelasningar.se