

# Udfold dit potentiale, få det bedste ud af dit liv!

Sæt nye mål for  
fremtiden - og nå dem

Livsstilsterapeut

## Susanne Anthony

Moderne mennesker har i dag så mange muligheder og krav, at det sommetider kan være en belastning at navigere i livet. Følelsen af at have glemt sig selv fører til forvirring og måske en depression. Kender du situationen?

Det hjælper at gøre noget ved det.

Begynd eksempelvis med at sætte tid af til at genfinde dig selv, og finde den fremtidsvej som du virkelig har lyst til og brug for.

*Jeg kan hjælpe dig – læs mere og kontakt mig.*



# Jeg byder dig velkommen til positiv udvikling

## De hyppigste emner er:

- Sundhed og livsstil
- Kommunikation
- Værdiafklaring
- Selværd/selvtillid
- Find og forstærk dine ressourcer
- Sæt nye mål

## Coaching

Du har nogle mål, som du gerne vil nå, og har måske brug for sparring på vejen. Coaching forholder sig til nutiden og fremtiden og stiller spørgsmålene: Hvad? Hvor? Hvornår? Det kan være i forhold til arbejde, uddannelse, sportsp præstationer, sund livsstil osv.

## Udviklings samtaler

Samtalerne går lidt dybere og forholder sig også til fortiden. De stiller spørgsmålene; Hvorfor? Hvad forhindrer dig? Er der noget, du må give afkald på for at nå dit mål. Desuden arbejdes der med hæmmende overbevisninger bl.a. om selværd og selvtillid.

## Hypnose

Klinisk hypnose har vist sig meget effektiv som støtte til positiv forandring. Via en dyb og behagelig afspænding, er det muligt at nå ned i et dybere lag af bevidstheden, og derved opnå en ny adfærd. Hypnose er et særdeles effektivt redskab til en sundere livsstil med **mindre stress**, sundere kost, ryggestop osv.

## Foredrag

Jeg tilbyder foredrag om alle de emner, jeg arbejder med. Det kunne eksempelvis være: "Fedmeepidemien, hvad kan samfundet stille op?", "Krop og Kost?", "Sund livsstil, hvorfor er det så svært?", "Kampen om Vægten?"

## Undervisning og workshops

Jeg underviser og afholder workshops inden for mine kerneområder, Sundhed og livsstil, kommunikation osv. Er der interesse for det, kan sessionerne udvikles til dyberegående dialog og aktiv deltagelse.

## De 5 tibetanere:

5 lette og yderst effektive yoga øvelser, der gennemgår hele kroppen og holder krop og sind smidige og ungdommelige. De kan læres på få gange, og kræver kun 1x2 m. og et tæppe. Her oplever du 15 min., som gør en positiv forskel for din sundhed.

# Jeg arbejder med/for:

- Private klienter
- Kurser på højskoler
- Kurser på daghøjskoler
- Kurser for overvægtige gravide
- Dandy A/S
- Gedved Kommune
- Skanderborg Kommune
- Horsens Kommune
- Deltaget i Sundhedsstyrelsens ekspertgruppe, der har formuleret rapporten mod Fedmeepidemien 2003
- Deltager i Fødevareministeriet's Sundhedstænketank 2005
- I bestyrelsen for Adipositasforeningen (Landsforeningen for Overvægtige)
- Deltager i " Det Fede Topmøde" 2005

## Hvad er NLP?

- N** = Nervesystem (sanser)
- L** = Lingvistik (sprog)
- P** = Programmering (mønstre)

## Jeg har valgt NLP som min basisuddannelse

### Hvorfor NLP?

NLP er en moderne terapiform, der handler om at få sindet til at arbejde **med dig**, og ikke imod dig. Altså at få det bedste frem i dig selv og andre.

NLP bygger på kendte forhold inden for den moderne psykologi, og NLP tilføjer blandt andet spørgsmålene:

- *Hvordan vil du gerne have det?*
- *Hvad er dine mål?*
- *Hvad er målet bag målet?*

### Det er vigtigt at arbejde med målsætninger!

*Uden retning ved du ikke, hvor du skal hen, og kan ende med at gå "fra asken i ilden".*

## **C.V. Susanne Anthony**

Jeg har i 25 år arbejdet som bioanalytiker og lægemiddelkonsulent inden for livsstilssygdomme.

De sidste 10 år har jeg arbejdet med coaching, terapi og undervisning.

Jeg er uddannet hos verdens førende undervisere til:

- NLP Master Practitioner i kommunikation 1995
- NLP Livsstilsterapeut 1996
- NLP par- og familiekonsulent 1997
- NLP psykoterapeut 1999
- Seminarieuddannet voksenunderviser i 2002
- Årskursus i bodydynamic teori og metode 2003
- Klinisk hypnoseterapeut i 2005

Ring eller mail  
for yderligere  
information og aftale

**v/Susanne Anthony**  
*Reg. aut. NLP Psykoterapeut*

tlf. 75 78 23 63  
mobil 22 56 95 37  
e-mail: [mail@sanneanthony.dk](mailto:mail@sanneanthony.dk)

**[www.sanneanthony.dk](http://www.sanneanthony.dk)**



*Find dine indre hestekræfter*