



Informasjon om coachingtimer

Dersom du har investert i en av pakkene med coachingtimer, kan du lese igjennom dette skrivet.

En coachingtime varierer i 45 minutter og vil forgå over nett, i tidsrommet mellom 10 og 15 på hverdager. Du avtaler tidspunkt ved å sende en mail til caroline@plantwhispers.no.

I forkant av hver time sender jeg deg link til møtet vårt på mail.

Dersom du ikke har investert i en av pakkene med coaching, men ønsker det likevel, ta kontakt med meg på caroline@plantwhispers.no eller [kjøp her](#).

Under ser du en oversikt over modulene og hovedtemaene i kurset. Du vil få tilgang på ny modul annenhver uke. Dersom du ønsker det kan du pare coachingtimene dine med de temaene du vil gå mest i dybden på.

0 - Å navigere i mørket

- Hva betyr det for meg å være en lysarbeider? Hvordan kan jeg omfavne et hjertestyrkt liv? Hvilken retning ønsker jeg å jobbe i? Hvilke intensjoner skal jeg sette meg for tiden som kommer? Hvordan setter jeg energetiske røtter?

1 - Naturens sykluser

- Hvilke deler av meg selv trenger jeg å lære meg å bli glad i? Hvordan kan jeg skape god rutiner i hverdagen som setter meg i kontakt med meg selv? Hvordan kan jeg bruke naturens sykluser (menstruasjons-, måne- og/eller årssykluser) til å skape mer flyt?

2 - Den nærende maten

- Behandler jeg kroppen min med den respekten den fortjener? Hvordan kan jeg spille enda mer på lag med kroppen? Hvordan kan jeg invitere inn mer levende energier i livet? Hvilken mat nærer akkurat meg?

3 - Å kalle tilbake det tapte

- Hvilke deler av meg selv har jeg gjemt bort? Hvilken funksjon har det hatt å gjemme det unna? Hva lyser meg opp? Hva er mine sterke sider? Hvordan kan du integrere enda mer av deg selv i hverdagen?

4 - Dyrenes stemme

- Hva er min plass i naturen? Lever jeg i tråd med mine sanne verdier? Hvor er det viktig at jeg setter tydeligere grenser i livet mitt?

5 - Å tillate overflod

- Hvordan kan jeg bli bedre på å motta alt jeg ønsker meg? Er jeg bevisst på hva jeg faktisk ber om energetisk? Hvordan kan jeg bruke følelsene mine til å skape det livet jeg ønsker meg?

6 - På jakt etter de høyeste vibrasjonene

- Hvor sitter mine største energetiske blokkeringer? Hvordan skaper jeg ut ifra de høyeste vibrasjonene?

7 - Det hjertestyrte livet

- Hva forteller hjertet mitt meg? Tør jeg stole på hjertet mitt? Hvordan ser et hjertestyrkt liv ut for meg?

8 - Å gi slipp på det gamle

- Hva holder jeg fast i som hindrer meg i å skape det livet jeg ønsker meg? Hvem trenger jeg å tilgi? Hvordan kan jeg beskytte energien min på best mulig måte?
- 