

Holder du alt for fast om livet?

Er det svært at håndtere børns
konstante behov?

Laver du lister og planlægger
alting?

Er amning eller kost et problem?

Er der alt for mange informationer
om, hvordan du optimerer dit
forældreskab?

Kører hverdagen med børn skævt?

Hopper du med på nye ideologier?

Så kan jeg hjælpe dig med at finde
din egen vej.

Lykken er ikke fravær af modstand,
det er at kunne håndtere
modstand.

Fejl er vejen til at lykkes.

Slap af og bliv klogere.



KONTAKT MIG



Kristina Hobbs

Antropolog, pragmatisk vejleder og mor til 5

Uddannet i analyse af menneskelige
relationer. 17 års praktisk erfaring
med at navigere i skiftende
ideologier indenfor familieliv. Jeg er
fordomsfri og omsorgsfuld i min
vejledning af dig og din familie.

Konsultation i børnevenlige
omgivelser, på Skype eller på gåtur
med din barnevogn.

Pris: 700 kr pr time.

Superviseret af cand.psyk
Mette Louise Holland.

DIN EGEN VEJ

Sankt Knudsvej 10b, 1903 Frb C

Tlf. 26 30 38 89

www.kristinahobbs.com

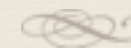
FORÆLDRE VEJLEDNING



Find din egen vej

- ❖ Slip dine bekymringer.
- ❖ Lev dit liv, som det er. Ikke, som det burde være.
- ❖ Elsk din hverdag.
- ❖ Find tilfredshed med det, du kan.
- ❖ Hold op med at lave om og udvikle.
- ❖ Drop skyld og skam.
- ❖ Brug mindre krudt på konflikt og frustration.

Gør dig umage med at være dig selv!



Worrying won't stop

the bad stuff from happening.

It just stops you from

enjoying the good.

Søren Brun, radiserne.

"Det er bare så unfair!"

"Jeg gør jo mit bedste!"

"Jeg kan ikke tænke, når jeg er træt!!"

"Jeg kan slet ikke klare, når der er gammel opvask!"

Du oplever dine børn, din partner, dine kolleger, dig selv og alle begivenheder i dit liv fra dit eget perspektiv. Dine tanker hiver dig i alle retninger. Dine bekymringer vælter rundt. Dine følelser bringer dig ud af fatning og er udmattende.

Du vil opleve en enorm lettelse, når du lærer ikke at lade dine tanker fylde så meget. Jeg vil vise dig, at det bare er tanker, og du kan leve lettere ved at indse, at de slet ikke betyder så meget, som du tror.

GØR MINDRE, TÆNK MINDRE, LEV MERE

En samtale med mig handler om dine bekymringer og tanker om dit forældreskab. Derefter finder vi praktiske løsninger, og så viser jeg dig en måde at leve et lettere liv. *Det handler ikke om teknikker, ikke om mindfulness, ikke om kontrol, ikke om fokus, ikke om forbud, ikke om skyld, ikke om at gøre mere.*



VIL DU FINDE DIN EGEN VEJ I LIVSSTILSIDEALERNE?

Bliver du stresset over, at du hele tiden skal vælge en identitet? Er du LCHF-spiser? Laktoseintolerant? Liberalist? Langtidsammer? Vinterbader? Øko-freak? Karriere-kvinde? Metro-seksuel? Jeg hjælper dig med at sortere i orgiet af sundhedsideal, finde vej i argumenterne om livsstil og finde ro med at være dig istedet for at være en livsstilskategori.

Din opmærksomhed på Google og de sociale medier er styret af alt muligt andet end dit velbefindende. Lær at navigere i debatten og bekymre dig mindre om, hvad andre mener. Find din egen pyt-knap og nyd lidt mere.

Vær dig selv, alle andre er alligevel optaget.

Oscar Wilde

DU SKAL IKKE VÆRE MERE EFFEKTIV FOR AT KUNNE SLAPPE AF!

Slapper du af at, hvis du styrter rundt? Effektivitet, planer, lister og multitasking er for mange livsnødvendige teknikker til at klare den travle hverdag og skabe lommer med ro. Men det handler måske ikke om at **nå mere** på **mindre tid**? Jeg hjælper dig med at genopdage et liv fra før listernes tyranni. Find din egen vej i et liv, hvor du når mindre og lever lykkeligere.

Kan du nyde din have selvom der er ukrudt og plastiklegetøj overalt? Dine forestillinger om, hvad der skal til, før du kan nyde livet, betyder at du har alt for travlt. Det kan du lave om. For det er jo dine egne forestillinger og krav, ingen andres.



DINE TANKER SKABER DIN VIRKELIGHED.

Når børnene nægter at tage tøj på, kan hele læsset bare vælte, og enhver rolig forælder bliver til Cruella de Ville og brøler ud over hele børnehavens omklædningsrum. Vil du gerne lære, hvordan du fx kommer roligt ind og ud af børnehaven hver dag? Din reaktion kommer fra dine tanker. *Vil du vide en enkel måde, hvorpå du lytter lidt mindre til dem?*

Dit liv er fyldt af perfekte øjeblikke med fred og kærlighed. Men det kan være svært at få øje på, når du stiller så mange krav til det perfekte øjeblik. Dine egne forestillinger om det, der skal ske, står i vejen. Jeg hjælper dig med at gøre mindre og nyde mere.

