



Bevar livskvaliteten som pensionist.

**Et foredrag om,
hvordan man kan bevare
og udvikle sin livskvalitet,
når man forlader arbejdslivet.**

**Kan også afvikles som et kort oplæg, med
efterfølgende gruppearbejde og diskussion over
temaet "Hvad er livskvalitet for mig?"**

For mange mennesker er det af afgørende betydning for deres velbefindende at have et arbejde. Det opfylder bl. a. et socialt behov, man føler sig som en vigtig del af en større helhed. Det skaber sammenhold, sikkerhed og tryghed. Hvis arbejdet er det eneste faste holdepunkt i livet, kan det blive katastrofalt når man forlader det og bliver pensionist. Livet kan let blive meningsløst og uden formål. Det er afgørende vigtigt for at bevare livskvaliteten, at man finder en anden mening eller et andet formål med livet.

Men livskvalitet er mere end det gode humør: Livskvalitet er en fortløbende proces der også omfatter et dybere plan af den menneskelige psyke, sjælen. Det er vanskeligt at beskrive helt nøjagtigt fordi ord ikke slår til. Det er tit på den anden side af vores bevidsthed. Det handler om en indre følelse af at være en del af en større universel helhed, noget der er større end mennesket og være fuldt afklaret med det. At kunne have en intuitiv følelse af retning og mål i livet. Samt herefter leve i overensstemmelse med den indsigt man har fået.

Denne harmoni og balance mellem de dybere lag og de lidt mere overfladiske er helt sikkert identisk med livskvalitet. Nu er der pludseligt tid nok, det giver uanede muligheder for at finde nye veje i livet, og revidere formålet med livet og opnå lykke og glæde, skabertrang og kreativitet.

I dette foredrag fortæller jeg bl. a. om:

Er der et formål med livet?

Hvorfor er det så vigtigt at jeg tager ansvaret for mit eget liv?

Hvordan udvikler jeg og udnytter min intuition?

Hvorfor er det så vigtigt at tænke positivt og have en positiv indstilling til livet?

Hvad kan jeg selv gøre for at forhøje min livskvalitet?

Penge og livskvalitet

Indholdet i dette foredrag er et positivt causeri over de personlige muligheder et menneske har i livet. Det er en blanding af mine egne erfaringer, oplevelser og fra mit virke som terapeut og kan sætte fart i livet som pensionist. Du får pludseligt travlt, hvis du udnytter dine egne indre ressourcer der bare venter på et signal fra dig for at komme frem i lyset. Det er aldrig for sent at begynde og der bliver virkeligt tid til at nyde livets glæder.

Foredragsholder: Jørn Vinther
Varighed 2 til 2 1/2 time eller efter ønske.

Foredraget kan bookes til afholdelse på alle dage, overalt i Danmark