

Vi lotsar dig tryggt och effektivt genom transformationsprocessen

Du är i trygga händer. När du kommer till din EQ-painting Coach blir du varsamt lotsad genom hela processen: Först kartlägger ni tillsammans vilka tyngande bördor du vill bli fri från och gör en enkel diagnostisk övning med papper och penna. Sedan vägleds du genom själva transformationsmålningen. Nästa gång ni träffas får du göra en efterdiagnos för att se om du blivit kvitt bördan eller behöver en transformationsmålning till.

Kom ihåg att målandet bara är en metod. Du behöver inte ha minsta anlag för måleri, det kan till och med vara en fördel att vara helt nollställd. Välkommen!

Diplomerad EQ-painting Coach:



www.eq-painting.se

Töm din "emotionella rygsäck" på det som tynger dig



Under livet utsätts vi för händelser eller relationer som får oss att må dåligt. En del av dem klarar vi inte av att bearbeta direkt. Istället bär vi dem med oss som i en rygsäck. Den kan bli så tung att vi inte klarar ökad arbetsbelastning eller nya konflikter. Då är det nödvändigt att "tömma rygsäcken". Det hjälper inte att bara vila, äta piller och gå stresshanteringskurser.



Transformationsmåleri är ett sätt att befria sig från emotionella bördor som visat sig fungera otroligt bra. Se exempel på nästa sida. Då det gäller gamla händelser försvinner ofta bördan för gott. Om det rör sig om aktuella upplevelser kan du lätta på trycket och även få insikter i hur du ska hantera problemet och drivkraft att genomföra det.

Transformationsmåleriet befriar dig

När bördan väl lagrats i "ryggsäcken" är det svårt att göra sig fri från den. Se exempel på bördor nedtill på sidan. Intellectuell förståelse räcker inte. Det är ett oändligt avstånd mellan att förstå och att göra.

Nyckeln till befrielse är djupa insikter och en stark motivation som är känslomässigt förankrad. Transformationsmåleriet hjälper dig uppnå detta.

Färgen är till ovärderlig hjälp för att nå känslor i det undermedvetna och transformationsprocessen har en förunderlig förmåga att ge nya perspektiv. Den lockar fram värdefulla insikter som känns i hela kroppen och leder till positiva förändringar.



Målarprocessen är helt kravlös och mynnar ofta ut i en känsla av glädje och tillfredsställelse.

De första kurserna i EQ-painting hölls i början av år 2000. Redan då var transformationsmåleriet ett av många effektiva verktyg för att utveckla harmoni och kreativitet.

Idag finns det EQ-painting lärare och coacher på flera platser i landet. På det viset får fler tillgång till transformationsmåleriet, kan befria sig från mentala bördor och få en högre livskvalitet.

Kommuner har börjat rehabilitera sin personal med EQ-painting rehabprogram och uppnått mycket goda resultat. Läs mer på www.eq-painting.se.

Exempel på emotionella bördor som människor befriat sig från med transformationsmåleri
Känslan av att inte duga eller räcka till, mobbad, sexuellt utnyttjad, obearbetad sorg, svårt sjuk anhörig, problem med barnen, konflikter i familjen eller på jobbet, anhörig som är alkoholist eller drogmissbrukare, fysisk eller psykisk misshandel. Det de blivit kvitt är de tunga känslor som är förknippade med händelsen eller relationen t.ex. rädsla, oro, ilska, sorg, skam, skuld med mera.



Först målar du ut dina känslor kring något som tynger dig

Ofta blir det en mörk eller till och med helt svart bild där känslorna levs ut i kraftfulla målarrörelser. Ibland tar de sig istället uttryck i starka symboliska bilder.

Sedan transformerar du målningen och befriar dig från bördan

Metoden är enkel och kraftfull när den används rätt. Efter en tids handledning kan du också använda den på egen hand utan att hamna i de fallgropar som gör att resultatet uteblir.

