

## Hva er NLP?

### NLP betyr NevroLingvistisk Programmering

- **Nevro** fordi det har med nervebaner å gjøre
- **Lingvistisk** fordi det har med språk å gjøre
- **Programmering** fordi det har med våre egne mentale programmer eller tolkninger å gjøre



*"NLP er en omfattende psykologisk og pedagogisk kunnskap om hvordan vi mennesker opplever tilværelsen, hvordan vi danner oss vår helt personlige oppfatning av det som foregår rundt oss.*

*Denne oppfatningen bestemmer hva vi føler, og hvordan vi handler. NLP er også en lang rekke smertefrie og effektive metoder til forandring, og ved hjelp av NLP kan vi bli flinkere til å kommunisere og løse konflikter.*

*Vi kan få det bedre med oss selv og andre, overvinne utrygghet og angst, oppleve større livsglede og bli i stand til å leve det liv vi virkelig ønsker oss."*

(Sitat fra "Gi sjelen vinger" av Kirsten Fauken)

## Coaching

Coaching betyr å hjelpe andre til å frigjøre hele sitt potensial, d.v.s. å oppdage skjulte muligheter, klargjøre nye mål, å sette i gang, overvinne hindringer og å holde fokus. Coaching retter seg til deg som vil gjøre små eller store forandringer i livet eller i karrieren:

- til deg som vil "noe mer"
- til deg som har en drøm du vil oppfylle og kanskje ikke tør
- til deg som vil bruke dine evner og talenter bedre
- til deg som lurer på hva du skal bli "når du blir stor" (uansett alder)

En viktig forutsetning for coaching er at du er villig til å forandre deg selv for å nå dine mål.



*As human beings, our greatness lies not so much in being able to remake the world --as in being able to remake ourselves."*

*-Mahatma Gandhi*

## Kurs

### Green Light tilbyr kurs innen følgende områder:

- Realisere dine drømmer
- Motivasjon
- Kommunikasjon



## Terapi

**Ved NLP-terapi hjelper vi deg å bearbeide inngrodde følelser og vaner, som du ønsker å kvitte deg med.**



*"Hvis du alltid gjør det du alltid har gjort får du det du alltid har fått"*



**Ta kontakt for mer informasjon og GRATIS PRØVETIME**

[www.green-light.no](http://www.green-light.no)

## Om Green Light og Birgitta Vikström

Green Light er et enkeltmannsforetak, som ble startet i 2003 av Birgitta Vikström. Hun har arbeidet i mer enn 30 år med forskning og utvikling i papirindustrien i Sverige og Norge.



Green Lights misjon er å "inspirere og støtte andre til å finne sin vei og å tørre å gå den."

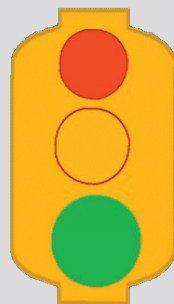
### Birgitta Vikströms bakgrunn:

- Siv.ing. og Tekn. Lic (~Dr.ing) fra Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm
- 30 års erfaring som leder, også under omstillings- og nedbemanningsprosesser
- Etterutdanning ved BI: "Strategisk personalledelse" og "Samspill og ledelse"
- Coachutdanning ved Paradigm Academy: "NLP-Life coach" og "NLP Master Practioner"



*"Det er ikke hvordan du har det som betyr noe, men hvordan du tar det."*

[www.green-light.no](http://www.green-light.no)



Green Light

Birgitta Vikström  
Ovenbakken 12 B  
1361 Østerås

Tlf.: 67 41 60 97  
Mob.: 917 59 250

[birgitta@green-light.no](mailto:birgitta@green-light.no)

layout: Adoramus  
tlf. 95043865

# Green Light

## Coaching Kurs Terapi

Basert på **NLP**  
for  
Privatpersoner  
og Bedrifter

[www.green-light.no](http://www.green-light.no)