

Sådan laver du den bedste investering i dig selv



Bettina Mariager
Livsstilsspecialist og TBZ-akupunktør

Mine 5 sikre trin til et bedre liv

INTRODUKTION

Livsstilsmentor og TBZ-akupunktør

Jeg er uddannet Livsstilsmentor og akupunktør (både i TBZ og kinesisk medicin) og har fokus på at hjælpe dig med at få bedre humør, mere energi og bedre selvværd.

Jeg tilbyder coaching, manuel terapi, akupunktur samt træning for krop, sind og sjæl.

Jeg kan hjælpe dig med at få mere power, færre hedsure og mindre træthed. Min behandling virker også mod eksamens angst, søvnløshed m.m.

Jeg er en pige med gå på mod og nyder at hjælpe andre med at få et bedre liv. Jeg er gift, har 3 drenge og 4 børnebørn. Er uddannet sygeplejeske og har været selvstændig massør i mere end 24 år.

Jeg nyder at gå en tur i skoven, og det vil også være her, hvor det meste af min træning vil foregå. Derudover trives jeg med at rejse ud og få nye oplevelser.



KAPITEL 1

Giv dig selv RO

Vores samfund er bygget sådan op, at vi skal arbejde rigtig meget, og være enormt produktive. Så de fleste kører i overhalingsbanen og glemmer sig selv. Det går godt indtil vi når 40-års alderen, så begynder hormonerne at ændre sig, og vi kan ikke holde til det samme som tidligere i livet.

Vi bliver trætte, mister energien og taber pusten på livet, vi løber simpelthen tør for strøm – Kender du det?

Personligt blev jeg ikke kun ramt af træthed og manglede energi, men min krop sagde stop. Som 41-årig fik jeg pacemaker og besluttede dengang, at den ikke skulle styre mit liv, og jeg fortsatte for fuld styrke uden at lytte til min krop.

Så i virkeligheden modarbejdede jeg den, i stedet for at hjælpe den.

Sandheden er, at jeg i 15 år har levet mit liv på autopilot.

Min krop blev slidt og jeg kunne ikke passe mit job som massør uden jeg fik smerter.

I dag har jeg givet mig selv en ny start, hvor mit første skridt var at få ro på nerve- systemet, så jeg igen kunne mærke mig selv, og atter føle jeg kunne trække vejret.

Derfor er dit første skridt også, at få ro på nervesystemet og genstarte din krops vitalitet og power.



KAPITEL 2

Brug din EGENOMSORG

Din krop er din bedste ven og du har alle de naturlige ressourcer til rådighed i dig selv.

Der sker så meget i din krop, i dit sind og i din sjæl midt i livet. Og hvis du det meste af livet har levet dit liv i et hamsterhjul, uden at have kontakt til dig selv og din krop, indhenter fortiden dig nu. Det samme skete for mig. Derfor er der ikke længere nogle smutveje. Du må stoppe op og ændre kurs i livet for at lære dig selv at kende på ny.

Når du både lærer dig selv at kende og genskaber kontakt til dig selv og din krop, vil du opleve, at du kan sætte kurs mod en ny begyndelse i livet, som vil ændre dit liv for altid.

Når du genstarter dig selv, kan du mærke, at du har masser af power gemt bag facaden. Når du tør og har modet til at lukke op for dig selv, så vinder du fremtiden.

En sundere, lykkeligere fremtid vel at mærke, hvor du kan udfolde livet mere selvkærligt, omsorgsfuldt og powerfuldt.

Personligt har jeg selv valgt at stoppe op, starte en ny uddannelse som livstilsmentor, hvor jeg har lært mig selv at kende på en helt ny måde. Det betyder også, at jeg nu kan hjælpe andre, efter jeg har gået vejen selv.

Jeg har måtte lære, at passe bedre på mig selv og skrue op for min egenomsorg. Så nu er der meget mere tid til Bettina – Tid til afslapning, healing og regenerering ligger højt på min liste, for ellers brænder jeg ud og brænder livet af. Det samme sker for dig, hvis du ikke skruer op for din egenomsorg og tænker på det din krop har brug for, frem for at køre på autopiloten.

Det er nu du skal åbne bevidstheden om dig selv. Hvor mange symptomer plager dig?

Jeg har selv oplevet:

Overvægt
Træthed manglende energi
Smerter i nakken
væske i kroppen

KAPITEL 3

Ønsker du SUCCES i livet?

Succes for mig er, at jeg har fået generobret mit liv og fået magten tilbage så både min livskvalitet, mit helbred og min sundhed er ændret markant.

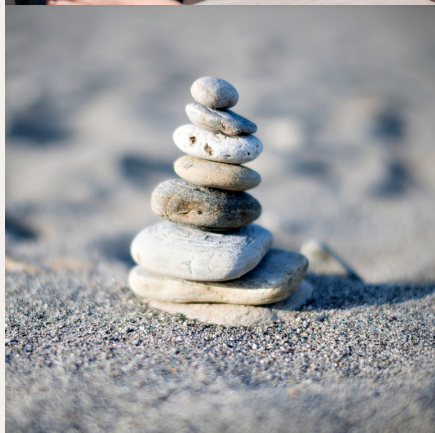
Det kan du også gøre. Derfor handler det om, at du skal træffe en beslutning om, at gøre det bedste for dig selv.

Det har jeg selv gjort, for hvis jeg havde gjort det sundhedsvæsenet havde rådet mig til, havde jeg både mistet min livskvalitet og mit arbejde for altid.

Heldigvis besluttede jeg mig for, at søge alternative veje og det blev et vendepunkt i mit liv.

I dag er jeg så heldig, at jeg kan hjælpe andre med at forvandle deres livskvalitet og dermed få magten tilbage over deres liv. Det handler om at acceptere, at du skal have ro og egenomsorg, før du kan få succes. Du er nødt til at give slip på overlevelsestrategien for at komme videre.

Hvad er succes for dig? – Hvad vil det betyde, at du nu kan lave den bedste investering i dig selv, med alternative og naturlige genveje, hvor du lærer at samarbejde med din krop, frem for at modarbejde den.



KAPITEL 4

ENERGI = power



Alt handler om energi!

Energi er power i din krop, dine tanker og følelser. Hvordan er din energi?

Min energi var træt, tung og bundet i stress, smerter og overvægt – Sandheden er, at jeg levede mere i mit hoved end i min krop og jeg tænker, du har det på præcis samme måde. For der er rigtig mange, der mangler kontakt til sig selv og deres krop.

Vi kan desværre ikke ændre vores liv, når vi kun lever i hovedet, men jeg kan hjælpe dig, at genskabe forbindelse til dig selv og din krop med små, selvkærlige redskaber.



Jeg anvender akupunktur, kost, vitaminer, mineraler, træning og coaching i min behandling, så din krop kan komme på toppen og du selv kan mærke, hvordan din indre power får dig til at sprudle af energi.

At forvandle livet kræver, at du selv træffer et aktivt valg og går efter det bedste i livet. For det fortjener du!

Hvis du slipper din frygt for forandring og har modet til at genopdage dit liv, vil du opdage hvor meget energi og power du får. Din investering i dig selv vil få dig til at blomstre.

KAPITEL 5

TRÆNING - kom i dit livs form

Træning er den bedste investering i dig selv og dit liv, men du skal lære at træne på den rigtige måde, for ellers siger kroppen fra.

Den rigtige form for træning vil hjælpe dig med at skabe ro og fred i dit indre, så du stille og roligt kan genopbygge din krop, fremfor at nedbryde den. Det vigtigste er, at tilpasse din træning, efter det din krop har brug for, så du ikke nedslider dig selv. Hård fysisk træning kan give dig træthed, flere kilo på sidebenene, dårlig søvn og tappe din livskraft.

Min form for træning vil hjælpe dig med at skabe fred og ro i dit indre, så du opnår mere energi, stor glæde ved livet, og bedre trivsel i hverdagen.

Ved at træne få gange om ugen, kan du reelt forandre dit liv til det bedre.

Alle mine forløb starter med en bodyscanning, som afslører kroppens fysiske og psykiske tilstand. Kroppen husker hele dit liv og sladrer om alt. Med en bodyscanning får du klarhed over dig selv og dine muligheder for, at generobre dit liv med den rette træning og de livsstilsændringer, som gør dit liv sundt, lykkeligt og livsbekræftende.



KAPITEL 6

Skal jeg hjælpe dig med at tage dit næste skridt?

Et forløb hos mig indebærer manuel behandling, træning og coaching. Udoverdet vil vi tale om vitaminer og mineraler samt om kost.

Alt er baseret på viden fra det kinesiske behandlingssystem, der i mange årtusinder har arbejdet med akupunktur, energi og forståelse af sammenhængende mellem vores følelser og livsstil.

Er det ikke nu, at du skal bruge din tid til at få øget din styrke, dit overskud og din livskraft?

Jeg glæder mig til at høre fra dig, og se om vores kemi passer til din livsforvandlende fremtid.

Jeg kan kontaktes på 24 21 08 88 eller på mail kbm.19@mail.dk.

