



Forløbet AUTENTISK MAND

MÅL OG INTENTIONER

Dagen efter din indledende 1:1 session ang. din helterejse skal du nedskrive

- dine følelser ift. dine seksuelle udfordringer
- hvilke dyder en mand bør have iflg. din familie
- dine seksuelle udfordringer/styrker
- dine begrænsende overbevisninger ift. dine seksuelle udfordringer
- dine nye powerfulde overbevisninger ift. dine seksuelle udfordringer

Begynd øvelsen med at latterliggøre dine begrænsende overbevisninger og rose dine nye powerfulde overbevisninger til skyerne. Brug lyd og kropssprog der understøtter begge.

På baggrund af ovenstående skal du nedskrive dine mål og intentioner for forløbet AUTENTISK MAND. Der hvor det giver mening, så skriv også HVORFOR. Dit 'WHY' er drivkraften i dit liv. Derefter sende dem senest to dage efter sessionen til kontakt@autentisk-mand.dk

Kom gerne hele vejen rundt i din målsætning - så der mest, men ikke kun er fokus på dit sexliv, men også inddrager resten af dit liv.

Her er nogle spørgsmål, der kan hjælpe dig med skriveprocessen.

- Hvor ser du dig selv efter forløbet?
- Hvordan agerer du?
- Hvordan føles det at være dig efter forløbet?
- Hvordan føles det at tænke på sex med en/din partner efter forløbet?
- Hvad er vigtigst?
- Hvordan er dit humør?
- Hvorfor er det vigtigt for dig at have et rigtig godt sexliv?
- Hvad er din motivation for at investere i AUTENTISK MAND?
- Hvad har det gjort ved din følelse af at være mand?
- Hvordan er du med din/en partner?

Brug evt. brainstorming: skriv alle mål ned uden at tænke for meget over det. Læg det væk i en stund. Kom tilbage: tilføj yderligere mål/intentioner. Udvælg de 3-5 vigtigste.