

Studiecirkel: Personlig utveckling med hjälp av din hund

Våra hundar står oss känslomässigt mycket nära. För många människor finns i samvaron med hunden den största och finaste gemenskapen av alla. Hunden finns där alltid till glädje, tröst eller bara för att minska känslan av ensamhet genom sin blotta närvaro. Bakom vårt beslut att leva med en eller flera hundar, finns mycket att lära och förstå om oss själva. Det finns många behov hos oss som kan bidra till vår vilja att dela vardagen med en hund. Genom att titta närmare på hundens beteende, våra känslor och hur vår relation ser ut, kan vi förstå och styra oss själva bättre. Det kan leda till en större känsla av samhörighet och en relation med djupare förståelse och respekt för varandra.

Psykosyntesen är en praktiskt inriktad psykologi som betonar ett helhetstänkande där kropp, själ, tankar, känslor och beteende vävs ihop. Genom att läsa och arbeta med övningar och guidade meditationer kan vi utvecklas och mogna som människor. Inom psykosyntesen pratar man om begreppet delpersonligheter. Med det menas att vi kan uppträda i form av olika roller eller med olika "personligheter" i olika sammanhang. Ofta ramlar vi in i dessa helt omedvetet och kan efteråt undra varför vi blev så arga, tysta eller kanske sarkastiska på ett sätt som vi inte alls hade tänkt och ville. Målet är att se och förstå sina olika delpersonligheter och därmed bättre kunna styra dem utifrån en starkare "jagkänsla". I arbetet med sig själv är detta ett av de viktigaste sätten att utvecklas och bli bättre på att förbättra sina relationer till andra.

I studiecirkeln utgår vi från hundägarens nära relation till sin hund. Genom att använda psykosyntesens verktyg och tillsammans göra övningar, samtala och dela med varandra, hjälps vi åt att klargöra och fördjupa tankar och känslor vi har runt gemenskapen med våra hundar. Detta kan vara starten på en förändring där vi i första steget ser vilka sidor hos oss som kommer fram och vilka vi blir i samvaron med våra hundar. I förlängningen kan det leda till en bättre relation med vår hund, mindre problem med hundens beteende och ett mognare sätt att själv fungera med andra levande varelser.

Ledare Kerstin Malm

Start

Plats

Kostnad 700:-

Antal gånger: ca 6 träffar á ca 3 timmar

Kursmaterial: bok ingår inte men finns att köpa om man vill/övrigt material ingår