



VELKOMMEN TIL Kreativt *pusterom*



En liten velkomstbok til deg som har
sagt ja til en gratis bli-kjent-samtale.

*Et pusterom.
For klarhet, glede
og nye muligheter.*

Dette heftet er til deg.
En liten gave – og en invitasjon til
å stoppe opp, puste og begynne
å lytte innover.

Jeg gleder meg til å møte deg!



ET STED FOR DEG

Her får du rom til å være deg.
Rom til å reflektere.
Rom til å finne veien videre.



HVORFOR *Kreativt pusterom?*



Livet kan være fullt – med ansvar, forventninger og mange baller i luften. Vi gir av oss selv til familie, jobb og andre, og glemmer lett å lytte til oss selv.

Kreativt pusterom er en invitasjon til å stoppe opp, puste og finne tilbake til deg.

Et trygt sted hvor du får rom til å reflektere, klargjøre hva som er viktig for deg, og ta små steg mot et liv som kjennes mer ditt.

I KREATIVT PUSTEROM FÅR DU:



TID TIL DEG

Et friminutt fra hverdagen, hvor du får være helt deg selv – uten prestasjon og krav.



KLARHET OG INNSIKT

Vi utforsker sammen hva som er viktig for deg, og hva du lengter etter mer av.



GLEDE OG PÅFYLL

Vi løfter frem det som gir deg energi, inspirasjon og mening.



RETNING OG HANDLEKRAFT

Du får støtte til å ta små, gode steg i den retningen som er riktig for deg.



Når du skaper rom for deg selv, skaper du også rom for det som virkelig betyr noe.



HVA KAN DU FORVENTE?



En trygg og konfidensiell samtale på Zoom, hvor du blir sett og hørt.



En varm og støttende veileder som møter deg der du er.



Refleksjon, inspirasjon og konkrete verktøy du kan bruke i ditt liv – i ditt tempo.



Du bestemmer selv hva du ønsker å dele, og vi tilpasser samtalen etter dine behov.

Dette er ditt pusterom. Ditt tempo. Ditt liv.

HVEM ER JEG?

En kort historie

Jeg heter Linda Tveter, og jeg brenner for å hjelpe kvinner 50+ til å finne tilbake til seg selv, livsgleden og retningen i livet.

Gjennom mange år har jeg selv kjent på hvor lett det er å miste seg selv i hverdagens krav og forventninger. Jeg vet hvor befriende det er å stoppe opp, puste og lytte innover – og finne klarhet i hva som virkelig betyr noe.

Det er derfor jeg har skapt Kreativt pusterom.

LITT OM MIN BAKGRUNN

**MENNESKET BAK**

Jeg har mange års erfaring som terapeut og veileder, og brenner for samtaler som gir innsikt, håp og ny retning.

**KREATIV FRA HJERTET**

Jeg elsker å male abstrakt kunst. Malingen er mitt fristed, et sted hvor jeg finner ro, uttrykker følelser og lar intuisjonen få slippe til.

**SANGER I KOR**

Jeg synger i kor og kjenner på gleden av fellesskap, musikk og harmonier som løfter både hjerte og sjel.

**NY PÅ GOLFBANEN**

Jeg er ny på golfbanen og nyter utfordringen, naturen og gleden ved å stadig lære noe nytt.

**MITT KALL**

En lege skrev en gang at jeg har et kall for å være til hjelp for andre. Det traff meg dypt – for det er akkurat det hjertet mitt brenner for.

**ERFARING SOM ENTREPRENØR**

Jeg har drevet nettbasert kursvirksomhet siden 2016, og hjulpet tusenvis av kvinner til å oppdage gleden ved å male og skape – uten å prestere.

*“ Du er mer enn det du rekker.
Du er mer enn det du gjør.
Du er verdifull – akkurat som du er.*

**HJERTET MITT**

Jeg tror på kraften i gode samtaler, nærvær, kreativ utfoldelse og tro.

Når vi finner rom til å puste – reflektere og skape – da kan livet forandre seg på de vakreste måter.

Jeg møter deg med åpenhet, respekt og varme – akkurat slik du er. Du trenger ikke ha alle svarene. Du trenger bare et lite ønske om noe mer.



HVORDAN ER EN *gratis bli-kjent-samtale?*

Mange kjenner litt på spenning før en slik samtale.
Det er helt naturlig.

Målet med samtalen er ikke at du skal
bestemme deg der og da.



1. VI BLIR KJENT

Vi bruker først tiden på å bli kjent med deg.
Du forteller litt om hvor du er i livet akkurat nå,
og hva som opptar deg.



2. VI SNAKKER OM DET SOM ER VIKTIG FOR DEG

Vi utforsker sammen hva du lengter etter mer av,
hva som gir deg glede – og hva som kan hjelpe deg
videre.



3. JEG FORTELLER OM KREATIVT PUSTEROM

Mot slutten av samtalen forteller jeg mer om
Kreativt pusterom, hvordan jeg jobber, og hva et
veiledningsforløp kan gi deg.



4. VI KJENNER ETTER SAMMEN

Sammen kjenner vi etter om dette kan være
riktig for deg – og hva som vil være neste
rette steg for deg.



DET ER HELT I ORDEN

Det er helt i orden
om svaret blir *ja*.



Det er helt i orden
om svaret blir *nei*.



Det viktigste er at du
føler deg sett, hørt og
respektert – uansett.



Et trygt og varmt rom for deg



Denne samtalen er et pusterom – et sted hvor du får lov
å være deg selv, akkurat slik du er. Du trenger ikke ha
alle svarene. Du trenger bare å komme som du er.

Jeg gleder meg til å møte deg!



*Et pusterom
for deg*



DU ER VIKTIG. DIN HISTORIE ER VIKTIG. DU ER VERDIFULL.



HVA KAN DU FORVENTE *i vårt pusterom?*

Kreativt pusterom er et trygt og støttende rom hvor du får tid og oppmerksomhet kun til deg. Samtalene gir deg både ro, innsikt og nye perspektiver, slik at du kan gå videre med mer klarhet, glede og retning.

DU KAN FORVENTE:



ET TRYGT ROM

Her blir du møtt med åpenhet, varme og respekt. Du kan senke skuldrene og være akkurat som du er.



KLARHET OG INNSIKT

Gjennom gode samtaler og refleksjon får du ny forståelse og ser ting fra et nytt perspektiv.



PRAKTISKE VERKTØY

Du får enkle, effektive verktøy og øvelser som hjelper deg i hverdagen – steg for steg.



GLEDE OG ENERGI

Samtalene gir inspirasjon, påfyll og motivasjon, slik at du får mer energi og livsglede.



RETNING OG HANDLINGSKRAFT

Du får hjelp til å finne ut hva som er viktig for deg, og konkrete steg som bringer deg videre.



MELLOM SAMTALENE



Du får små refleksjonsoppgaver og inspirasjon som hjelper deg å integrere innsiktene i hverdagen – i ditt tempo.



SAMMEN SKAPER VI:



Mer ro og balanse
i hverdagen



Større selvinnsikt
og selvfølelse



Mer glede, mening
og energi



Klarhet om hva du
vil og trenger



Trygghet til å ta steg
mot det du drømmer om

“ *Du fortjener et pusterom. Du fortjener deg.* ”



Dette er din tid. Din reise. Ditt tempo. Jeg går ved din side. ♥

DITT NESTE STEG

*Jeg gleder meg til
å møte deg!*



Å ta vare på seg selv er ikke egoistisk.
Det er nødvendig for at du skal ha
overskudd til alt det som betyr noe for deg.

Du fortjener et pusterom.

Du fortjener deg.



HVORDAN VI HOLDER KONTAKT

Du får refleksjoner mellom samtalene,
og vi holder kontakten på en måte som
føles trygg og god for deg.



TRYGGHET OG KONFIDENSIALITET

Alt vi snakker om, blir mellom oss.
Du skal føle deg trygg til å være deg selv,
med alt du bærer på.



SAMMEN SKAPER VI ENDRING

Små steg – tatt med hjertet først –
kan føre til store endringer over tid.
Jeg er her for å gå ved din side.



KLAR FOR Å TA DET FØRSTE STEGET?

Bestill din gratis bli-kjent-samtale,
så finner vi ut sammen om Kreativt pusterom
er riktig for deg akkurat nå.

HUSK



*Du trenger ikke å ha alle svarene.
Du trenger bare å være villig
til å begynne.*



Takk for at du lar meg være en del av reisen din.



Jeg gleder meg til å bli kjent med deg!



*Du er viktig.
Din historie er viktig.
Ditt liv er verdifullt.
Akkurat slik du er.*



PRAKTISK INFORMASJON

- ♥ 6 samtaler på Zoom
- ♥ 45 minutter per samtale
- ♥ Vi møtes ukentlig
- ♥ Du får ukentlige hefter med
refleksjonsøvelser mellom timene
- ♥ Vi tilpasser underveis etter
dine behov



*Et pusterom
for deg*



Varm hilsen,

Linda ♥

