

# Foredrag med Kim Brems

## 50 år med et "nyt" psykologisk paradigme



Foto: Kim Brems

**Det foregår i Salen  
i Seniorhuset**

**Mandag d. 23. oktober 2023  
kl. 10-12**

I 1973 var den skotske svejser Sydney Banks på en konference om parforhold. I en pause taler han med en psykolog om at føle sig usikker. Psykologen svarer ham: Det er noget, du tror du er. Ud af det blå fik Sydney Banks den indsigt, at alle hans bekymringer kom af hans egne tanker. Det blev startskuddet til en ny bevægelse indenfor psykologien, som i dag i Danmark har den betydning, at flere psykologer nu udelukkende arbejder ud fra den forståelse af den menneskelige psykologi, som kaldes De Tre Principper.

I Slagelse kommune har de på baggrund af psykolog Mette Louise Holland (hun er forfatter til bogen Dit Selvhelbredende Sind), nu et forløb for unge med diagnoser mv., som de kalder for Livsmestring. De Tre Principper vinder stille og roligt indpas i uddannelsessektoren, f.eks. på Herningsholm gymnasier, hvor alle undervisere på nogle forløb har været igennem en uddannelse, magen til den som deres elever kommer igennem.

Det er meget enkelt - når man kommer frem til at forstå, at man ikke behøver at tage sine tanker så alvorligt.

Her er et citat fra en af de unge, der har været igennem Livsmestring forløbet:

"Fortiden findes ikke, men tankerne om den gør. Det er helt ok at have det som jeg har det. Selv hvis jeg har det skidt en dag, så ændrer det sig igen af sig selv."

Det er Kim Brems, som tidligere har besøgt Mødestedet, som står for dette foredrag. Kim er stresskonsulent mv. Se mere på [kimbrems.dk](http://kimbrems.dk)

Det koster kun 30 kr. at deltage. Du kan købe billet digitalt, **klik HER**, eller du kan betale ved indgangen med MobilPay.

For yderligere info kontakt  
Mogens Højstrup Sørensen,  
mobil: 50 49 01 45

Arrangør:

