



Invitasjon til foredragsserien

HVORDAN HELE VERDEN – ÉN SJEL OM GANGEN

“Medisin mot Endringsangst”

med Jan Møller

KUNSTEN Å BEVEGE SEG MED LIVET

De fleste av oss opplever stadig oftere at endring er en permanent livsbetingelse – i arbeidsliv, relasjoner, teknologi og samfunn. Sinnet vurderer kontinuerlig om det som skjer er en trussel eller en mulighet – og denne tolkningen former våre reaksjoner, vår fleksibilitet og vår evne til å tilpasse oss.

I dette foredraget utforskes endringens psykologi: hvordan erfaringer, verdier, informasjon, medvirkning og ikke minst selvfølelse påvirker vår evne til å møte det nye med åpenhet eller forsvar. Når indre trygghet er svak, søker vi ofte sikkerhet i ytre strukturer som rutiner, kontroll, status eller forutsigbarhet. Dette kan gi midlertidig stabilitet – men gjør oss samtidig sårbare når livet uunngåelig beveger seg videre.

Gjennom levende bilder og klinisk erfaring belyses hvordan mennesket, som en linedanser i et bevegelig landskap, trenger både fleksibilitet og indre balanse for å kunne vokse uten å miste fotfestet.

Foredraget viser hvordan styrket selvfølelse, økt bevissthet og moden mestring kan forvandle motstand til tilpasning, og angst til handlekraft og klarhet. Det vil gi deg en dypere forståelse av hva ekte trygghet er – og hvordan den kan forankres i deg selv, fremfor i ytre kontroll.

ET FOREDRAG FOR DEG SOM ØNSKER Å MØTE LIVETS ENDRINGER MED STØRRE INDRE STABILITET, FLEKSIBILITET OG TILLIT – OG SOM VIL UTVIKLE EVNEN TIL Å STÅ STØDIG, OGSÅ NÅR GRUNNLAGET BEVEGER SEG.



Jan er lege, psykoterapeut og helsepedagog med 35 års erfaring innen stressforebygging, psykiske helse, mestring og personlig utvikling.

**Gragtis adgang
Påmelding ikke nødvendig**

Mandag 01.06.2026 - Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården, Wieses gt. 2c, Lillehammer

jan@janmoller.com - 4792126267 - janmoller.com