

Hvordan hele verden ÉN SJEL OM GANGEN



FOREDRAGSSERIE

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

Verbet 'å hele' betyr å gjøre hel. Det har samme rot som helhet, helse, helbredelse og hellig.

Å hele handler derfor ikke bare om å reparere det som er skadet, men om å gjenopprette forbindelser – til seg selv, til fellesskapet og til livet som helhet.

Når noe i oss blir splittet – av smerte, tap eller frykt – mister vi ikke bare helse, vi mister opplevelsen av å høre sammen med oss selv.

Helbredelse er da ikke først og fremst å bli fri for det som er vondt, men å bli hel igjen.

Ingen sjel blir hel alene. Heling skjer alltid i relasjon: når vi blir sett, hørt og holdt med verdighet. Derfor er heling ikke bare et personlig anliggende, men et felles ansvar.

Å hele verden betyr ikke å bære alt, men å ta ansvar for den delen av verden vi berører. Når én sjel får erfare sammenheng igjen, forandres også fellesskapet rundt den.

Slik kan livsmestring bli forebyggende medisin.
Slik heles verden – én sjel om gangen.

Jan er lege, psykoterapeut, helsepedagog og bedriftsrådgiver med 35 års internasjonal erfaring på områdene psykisk helse, stressforebygging og livsmestring, samt leder- og organisasjonsutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM).

FOREDRAGENE

- “Medisin mot Håpløshet”
- “Medisin mot Meningsløshet”
- “Medisin mot Ubevisst Ledelse”
- “Medisin mot Utbrenthet”
- “Medisin mot Tankevernning”
- “Medisin mot Endringsangst”

Dato: Høst-vinter 2026-27

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården, Lillehammer

**Kanskje den mest varige måten å hele verden på er å begynne
der vi faktisk har innflytelse – i vårt eget liv, én sjel om gangen.**

Medisin mot håpløshet

FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

I en verden preget av uro, konflikt, stress og håpløshet spør mange seg: Er det egentlig mulig å forbedre verden? I dette foredraget inviterer Jan Møller deg til en tankevekkende og inspirerende reise som begynner der all forandring starter – i deg selv.

Gjennom innsikter fra psykologi, filosofi og erfaringer fra et liv i mange kulturer, viser Jan hvordan mangel på fred i verden er et speilbilde av vår egen indre uro – og hvordan hver enkelt av oss faktisk har makt til å skape positiv endring.

Du lærer en praktisk metode for å ta ansvar for eget stress, unngå offerrollen og finne ro midt i kaoset. Målet er ikke perfektjon, men bevissthet: å stemme ditt eget instrument, slik at du bidrar til et mer harmonisk samspill – i familien, på jobben og i verden.

Et foredrag for deg som ønsker håp, klarhet og konkrete verktøy til å leve med mer mening og mindre stress.



Jan er lege, psykoterapeut, helsepedagog og bedriftsrådgiver med 35 års internasjonal erfaring på områdene psykisk helse, stressforebygging og livsmestring, samt leder- og organisasjonsutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM).

Dato: Høst-vinter 2026-27

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Adgang: kr.100,- (Vips #53914)

Påmelding ikke nødvendig

**Kanskje den mest varige måten å hele verden på er å begynne
der vi faktisk har innflytelse – i vårt eget liv, én sjel om gangen.**

Medisin mot meningsløshet



FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

Hva betyr det å leve et meningsfullt liv? I dette foredraget inviterer Jan Møller deg til refleksjon rundt det eldgamle budskapet "kjenn deg selv". Med inspirasjon fra Sokrates' søken etter dyp selvinnsikt utforskes forskjellen mellom vår "persona" – masken vi viser verden – og den vi i essensen er.

Gjennom en eksistensiell, men tilgjengelig tilnærming åpner foredraget for et nytt perspektiv på mening: at vi ikke er mennesker som av og til har åndelige opplevelser, men åndelige vesener som erfarer livet gjennom menneskelige roller og relasjoner.

Meningsløshet oppstår når vi mister kontakten med denne indre kjernen – mens mening oppstår når vi forstår at vår oppgaven er å dele med verden den vi egentlig er gjennom våre ord og handlinger.

Et foredrag for alle som ønsker å forstå seg selv dypere og finne en mer meningsfull vei gjennom livet. Målet er å vekke nysgjerrighet, selvinnsikt og motivasjon for indre vekst og transformasjon – selv midt i livets usikkerhet.

Jan er lege, psykoterapeut, helsepedagog og bedriftsrådgiver med 35 års internasjonal erfaring på områdene psykisk helse, stressforebygging og livsmestring, samt leder- og utviklingsutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM).

Dato: Høst-vinter 2026-27

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Adgang: kr.100,- (Vips #53914)

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å hele verden på er å begynne der vi faktisk har innflytelse – i vårt eget liv, én sjel om gangen.

Hvordan hele verden
-én sjel om gangen

Dr. Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET

Lillehammer
kommune

Medisin mot ubevisst lederskap

FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

DET VIKTIGSTE LEDERPROGRAMMET STARTER I BARNDOMMEN
Måten vi møter barn på i dag, former ikke bare deres barndom – den former også de voksne, samfunnsborgerne og lederne de blir i morgen. Foreldres oppdragerstil har stor betydning for barns selvbilde, selvfølelse og relasjonelle trygghet, som igjen påvirker hvordan de senere møter ansvar, makt, samarbeid og konflikter i voksenlivet.

BARN TRENGER IKKE PERFEKTE FORELDRE - DE TRENGER BEVISSTE VOKSNE

I dette foredraget viser Jan Møller hvordan tidlige relasjonelle erfaringer legger grunnlaget for både personlig stabilitet og sosial kompetanse. Han belyser hvordan trygg tilknytning, emosjonell tilgjengelighet og respektfulle grenser styrker barnets indre trygghet – og hvordan utrygghet kan føre til voksenroller preget av kontroll, tilpasning, maktbehov og indre usikkerhet.

På en enkel og jordnær måte beskriver Jan hvordan ubetinget kjærlighet kombinert med tydelige rammer kan fungere som en "psykologisk vaksine" for livet. Slik utvikles mennesker som ikke bare søker effektivitet og resultater, men som også har empati, selvinnsikt, etisk bevissthet og evne til å ta ansvar for helheten – både i arbeidsliv og samfunn.

Dette er et foredrag for foreldre, besteforeldre, pedagoger og alle som ønsker å bidra til å forme en ny generasjon ledere – med både kompetanse, medmenneskelighet og visdom – slik at verden kan heles, én sjel av gangen.



Jan er lege, psykoterapeut, helsepedagog og bedriftsrådgiver med 35 års internasjonal erfaring på områdene psykisk helse, stressforebygging og livsmestring, samt leder- og utviklingsutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM).

Dato: Høst-vinter 2026-27

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Adgang: kr.100,- (Vips #53914)

Påmelding ikke nødvendig

**Kanskje den mest varige måten å hele verden på er å begynne
der vi faktisk har innflytelse – i vårt eget liv, én sjel om gangen.**

Medisin mot mot utbrenthet



FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

FOREBYGGING AV KRONISK STRESS OG UTBRENTHET

Mange opplever i dag vedvarende stress, smerter, uro og tretthet – ikke fordi kroppen er «ødelagt», men fordi livsrytmen har kommet i ubalanse. Når kravene blir for store og hvilen for liten, begynner kroppen å si ifra gjennom spenninger, smerter, søvnproblemer, redusert energi og etter hvert utbrenthet.

I dette foredraget utforsker vi sammenhengen mellom stress, kropp, følelser, livsstil og eksistensiell mening – og hvordan vi kan forebygge negativt stress ved å gjenopprette balanse mellom aktivitet og hvile, arbeid og liv, det å gjøre og det å være.

LÆR Å STOPPE FØR KROPPEN TVINGER DEG TIL DET

Med utgangspunkt i helhetlig forståelse og praktiske verktøy får du innsikt i hvordan små justeringer i rytme, pauser, prioriteringer og egenomsorg kan gi større indre ro, bedre helse og mer robust livsmestring.

Jan Møller inviterer deg til å øke din bevissthet om kroppens signaler, og til å ta ansvar for egen styrke før kroppen tvinger frem en stopp.

Et foredrag for deg som vil lære å MESTRE belastningER i hverdagen, skape mer rom for hvile bruke enkle grep for å styrke helse, forebygge utmattelse og bevare overskudd på lang sikt.



Jan er lege, psykoterapeut, helsepedagog og bedriftsrådgiver med 35 års internasjonal erfaring på områdene psykisk helse, stressforebygging og livsmestring, samt leder- og utviklingsutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM).

Dato: Høst-vinter 2026-27

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Adgang: kr.100,- (Vips #53914)

Påmelding ikke nødvendig

**Kanskje den mest varige måten å hele verden på er å begynne
der vi faktisk har innflytelse – i vårt eget liv, én sjel om gangen.**

Hvordan hele verden -én sjel om gangen

Dr. Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET

Lillehammer
kommune

Medisin mot tankekværning



FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

OPPMERKSOMHETSTRENING FOR
BEDRE FOKUS, HUKOMMELSE OG SØVN

Mange mennesker lever i dag med et konstant mentalt støynivå. Tankene vandrer, bekymringer gjentar seg, oppmerksomheten splittes – og både konsentrasjon, hukommelse og søvn svekkes. Når sinnet aldri får hvile, påvirkes også kroppen, følelsene og vår evne til å være tilstede i eget liv.

I dette foredraget introduserer Jan Møller mindfulness – bevisst og våken tilstedeværelse i øyeblikket – som en konkret og trenbar ferdighet. Oppmerksomhet kan sammenlignes med en muskel: den styrkes når den brukes bevisst, og svekkes når den neglisjeres.

Jan inviterer deg til å gjenoppdage din naturlige evne til nærvær, indre ro og selvregulering. Gjennom systematisk oppmerksomhetstrening kan du lære å redusere tankekjør, styrke mental klarhet, forbedre konsentrasjon og skape dypere hvile og bedre søvn.

Foredraget gir innsikt i hvordan regelmessig trening kan redusere uro, smerter og psykisk belastning – og samtidig styrke livskvalitet, relasjoner og arbeidsevne.

Et foredrag for deg som ønsker konkrete verktøy for å styrke oppmerksomhet, redusere tankekværning og legge til rette for større velvære og bedre fokus, hukommelse og søvn i hverdagen.



Jan er lege, psykoterapeut, helsepedagog og bedriftsrådgiver med 35 års internasjonal erfaring på områdene psykisk helse, stressforebygging og livsmestring, samt leder- og organisasjonsutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM).

Dato: Høst-vinter 2026-27

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Adgang: kr.100,- (Vips #53914)

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å hele verden på er å begynne der vi faktisk har innflytelse – i vårt eget liv, én sjel om gangen.

+47 92126267 - jan@janmoller.com - janmoller.com

Hvordan hele verden
-én sjel om gangen

Medisin mot endringsangst



FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

KUNSTEN Å BEVEGE SEG MED LIVET

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, helsepedagog og bedriftsrådgiver med 35 års internasjonal erfaring på områdene psykisk helse, stressforebygging og livsmestring, samt leder- og utviklingsutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM).

Dato: Høst-vinter 2026-27

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Adgang: kr.100,- (Vips #53914)

Påmelding ikke nødvendig

**Kanskje den mest varige måten å hele verden på er å begynne
der vi faktisk har innflytelse – i vårt eget liv, én sjel om gangen.**
