

Forside

Værktøj

info

Noter

År

Måned

Uge

dag

Jan

Feb

Mar

Apr

Maj

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dec

A Min sundhedsplan™ S

Aurora Sundhed

Denne plan tilhører:





Om Aurora Sundhed

Selvom vi har et offentligt sundhedsvæsen, hvor tusinder af mennesker årligt udredes, diagnosticeres og behandles, søger mere end hver 4. voksne dansker hjælp uden for det etablerede behandlingssystem. Ofte fordi man ikke føler sig forstået eller set som det individ, man er.

Hos Aurora Sundhed møder jeg dig dér, hvor du er, som lige netop det menneske, du er. Mine sundhedsydelse komplementerer det offentlige sundhedsvæsen med handlingsorienterede værktøjer, som du kan bruge til at drage omsorg for din sundhed, ud fra dine individuelle behov.

Hos Aurora Sundhed arbejder jeg som holistisk sygeplejerske. Det vil sige, at jeg ser det enkelte menneske som en helhed, hvor krop, følelser, tanker og tro/overbevisning skaber det udtryk, vi møder verden med. Jeg kalder det "at være i Matrix". Jeg har beskrevet den teoretiske forståelse af dette matrix gennem DSE-modellen: Det Spirituelle Energikredsløb. DSE-modellen har rødder i østerlandsk tænkning, som jeg bringer op til nutiden ved at tilføre vestlig viden om sundhed, psykologiske og spirituelle teorier som mindfulness og meditation.

Min sundhedsplan™ er et redskab, der giver dig et overblik over din sundhedsmæssige hverdag. Så har du altid relevante oplysninger klar til mødet med sundhedsvæsenet, uanset om du skal beskrive, hvordan din hverdag fungerer, eller du skal håndtere en mere eller mindre akut situation.

God fornøjelse med Min sundhedsplan™.

Læs mere på min blog, find kurser og øvrige tilbud på min hjemmeside.

Du kommer direkte ind ved at bruge QR koden herover med din mobiltelefons kamera.



Klokken

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Dagens store opgave

Tremellemstore opgaver

Fem små opgaver

DATE: MTOTFLS

3 gode oplevelser jeg har haft idag



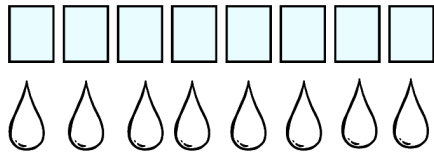
.....



.....



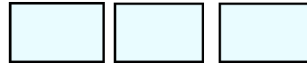
.....



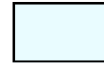
drik vand



medicin



måltide



solly



bevægelse



fra - til

søvn

Det her kan sagtens vente til senere:

