

INTYG

Namn:

Madeleine Myhre

Datum: 2025-10-20

GODKÄND

Det är med en enorm glädje och tacksamhet jag skriver detta dokument och signerar ditt diplom och därmed godkänner att du framöver kan kalla dig Soulful Living Holistic (SLH) Diplomerad Återhämtningsterapeut.

Ett stort varmt lycka till!



Marie Ternrud, Soulful Living, Examinator och grundare av Återhämtningsterapi

Ämnen & timmar som ingått i utbildningen.

Utbildningen omfattar ca 600 studietimmar fördelat på 80 veckor varav 140 lärarledda timmar. Utöver detta har eleven gjort ett omfattande arbete med den egna utvecklingen som pågått dygnet runt under dessa 80 veckor. Utbildningen har skett på distans.

- **Återhämtningsterapis 6 gyllene steg mot Återhämtning** - Djupa kunskaper kring varje steg och hur vi kan arbeta med dessa steg med klienter och grupper.
- **Mindfulness** - Läran om Mindfulness - praktiska övningar och filosofi. Tekniker och utförliga kunskaper för att kunna leda grupper i Mindfulness för utmattade samt tillämpa Mindfulness i vardagen och i Återhämtningssyfte.
- **Meditation** - Breda kunskaper om tekniker för meditation, teoretiska och praktiska kunskaper för att kunna leda en Meditationsgrupp. Tekniker för att kunna skriva och leda egna meditationer. Regelbunden egen Meditationsträning. Kunskaper om meditationens betydelse för hälsan.
- **Stresshantering** - Utförlig genomgång av de 7 hörnstolparna i stresshantering, KASAM, förståelse för kopplingen mellan stress och självkänsla.
- **Antiinflammatorisk kost** - Genomgång av vad antiinflammatorisk kost är och varför det förebygger samt främjar återhämtning vid utmattning och stress.
- **Träning** - Träningens effekt för återhämtning efter utmattning eller stress samt dess förebyggande effekt.
- **Fysisk kropp** - Kunskaper om hur kroppen, organen och hjärnan blir påverkade vid stress och utmattning samt vilka symptom som kan uppträda.
- **Andlig filosofi** - Genomgång av andlig filosofi med ursprung bland annat från mysticismen och buddhismen samt moderna andliga läror. Vi har noggrant granskat de gamla lärorerna och transformerat dem till en modern version som vi kan ha nytta av i vårt samhället idag. Vi har även fått en djup förståelse för anledningen till att andlig utveckling är bra vid stress och utmattning.
- **Kreativitet** - Koppling mellan kreativitet och psykisk hälsa / ohälsa.

- **EKIM** - En kurs i mirakler – kunskaper om vad EKIM är och hur vi kan använda EKIM i våra liv för att förebygga och hantera stress.
- **LOSA** - Lagen om själens attraktion, och dess betydelse för hälsan.
- **Kvantfysik** - Kunskaper om hur vi kan använda kvantfysiken för att främja återhämtning genom att bli medvetna om att vi kan styra, och är ansvariga för, vår egen energi och våra tankar.
- **Personlig utveckling** - Med fokus på viljan att lära och observera sina mönster, berättelser, projektioner, speglingar och rädslor för att kunna skapa förändring. Vi har även arbetat med självkänsla, självmedkänsla, självförtroende, att sätta gränser och att prioritera medvetet.
- **Orsaken bakom orsaken** - Vi har gått igenom vad det är vi kallar "orsaken bakom orsaken" och hur man identifierar den. På så vis kan vi även kartlägga de stressorer och faktorer som kan vara drivande vid stress och utmattning.
- **Etiska riktlinjer** - Vad som gäller för Återhämtningsterapeuten, gällande lagar och regler för yrket och branschen.
- **Medberoende** - Förståelse för vad medberoende är och vad det kan ha för samband med utmattning/stress och dysfunktionalitet i familjer.
- **Högekänslighet** - Kunskaper om högekänslighet som begrepp och hur detta kan hänga ihop med utmattning och stress.
- **Klientarbete** - Teori kring samtals tekniker, metoder och samspel / interaktion med klienter.
- **Träningsklienter** - Samtalsträning med minst tre olika klienter vid tre tillfällen inom Återhämtningsterapi.
- **Arbete med grupper** - Tekniker för att arbeta med grupper inom Mindfulness, Återhämtningsterapi, Samtal, Stresshantering, Meditation, personlig och andlig utveckling.
- **Att starta och driva ett företag** - Övergripande kunskaper om regler vid företagande och hur man startar ett företag.
- **Retreat** - Helgretreat med syfte att ge inspiration, träning, återhämtning, social samvaro med gruppen. (Frivilligt)

Sign:



Fördjupning

Utöver ovanstående obligatoriska lektioner har Madeleine Myhre fördjupat sig i följande **föreläsningar** med totalt 15 extra lärarledda timmar.

- Varför blir vi utmattade?
- Kreativitet, intuition och självkänsla
- Att se oss själva ur olika perspektiv
- Mindfulness i vardagen
- De sex gyllene stegen
- Meditation
- Din kropp är fantastisk
- EKIM – En alternativ värld
- Attraktionslagen – LOSA
- Vilken är din roll som gruppleddare?
- Etiska regler
- Samtal – din roll och ditt ansvar

Fokusgrupper

Utöver ordinarie undervisning på utbildningen till Diplomerad SLH Återhämtningsterapeut har Madeleine Myhre även deltagit i fokusgrupper med följande fördjupningsämnen

Medberoende - 5 gruppträffar med fördjupande teori och diskussioner kring ämnet, samt inlämningsuppgift som motsvarar 12 fördjupningstimmar

Sign:

