

Konceptbeskrivelse

Tanker i topform

Du kan træne dine tanker. Og som med al anden træning er motivation, støtte og vejledning altafgørende for at opnå resultater. Hos Det Mentale Motionscenter bliver du derfor mødt af en tanketræner, som altid er klar med brugbare øvelser og en motiverende bemærkning.

På den måde opfordres alle – syge såvel som raske – til at søge inspiration til tanketræning på Det Mentale Motionscenters hjemmeside.

Skrifttype

g o

#147D1E

#FFE13C

#FF96FF

#005FFF

#FF7201

Er dine tanker i topform?

DET MENTALE
MOTIONSCENTER

Copywriting

Dynamisk kampanelogo

DET MENTALE
MOTIONSCENTER



DET MENTALE
MOTIONSCENTER



DET MENTALE
MOTIONSCENTER



DET MENTALE
MOTIONSCENTER

Illustrationsstil: Tanketræner



Illustrationsstil: Tanketræner





**DET MENTALE
MOTIONSCENTER**

Tankefælder er negative eller ængstelige måder at tænke på, som giver næring til flere negative tanker og følelser. I Det Mentale Motionscenter kan du lære at genkende og udfordre dine tankefælder, så de får mindre magt over dig.



Vores tanke træner er altid til rådighed i vores center på psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter

Øvelse #04

**Undgå
tankefælder**



DET MENTALE
MOTIONSCENTER

Er dine tanker i topform?

