

## **Hvorfor er 3 timer den bedste løsning?**

3 timers sessioner gør, at du får talt dig varm. Samtidig er det også lettere at komme i dybden med samtalen. 3 timer er en rigtig god tidsramme til, at du forstår dig selv, hvorfor du handler, som du gør, og hvordan du kommer videre.

Mange af os bærer en maske – for at beskytte sig selv. Vores beskyttelse er en del af det ubevidste forsvar, og mange problemer – eller årsager hertil – ligger godt gemt i det ubevidste sind. Det tager tid at åbne op hertil, og det tager tid til at turde smide masken. Det sker stille og roligt gennem samtalen, og når der først har været maskefald, kan der åbnes op for de reelle problemer og arbejde bevidst med dem. Først hér er det muligt at begynde på den vigtige proces.

På en måde er det ikke kun den bedste løsning, men måske også den billigste løsning, da der ikke skal bruges tid i starten af hver samtale på at tale sig varm

**Derfor virker 3 timer bedre end 1 time!**