



Den första uppgiften kursdeltagarna fick av läraren Björn Skeppstedt var att uttrycka känslor med färg. Björn Skeppstedt, Margareta Eriksson, Christina Sahlin och Ingrid Rystedt. FOTO: MATS IVARSSON

Målar för mentalt välbefinnande

ALFTA
Vi människor bär på olika mentala bördor som rädsla, sorg, oro, vrede och skuld. Den här "ryggsäcken" av upplevelser vi inte till mans bär på måste tömmas ibland om vi ska hitta till ett behagligare liv. En relativt ny och effektiv metod att befria sig från själsliga sår eller för att utveckla sin personlighet är genom så kallad transformationsmåleri eller EQ-painting. I Alfta hölls i helgen en sådan kurs i frigörande måleri.

EQ-painting står för emotionell intelligens. Med hjälp av linjer och färg ägnar man sig åt ett fritt emotionellt måleri som motverkar negativa belastningar som stress och ångest men även används inom personlighets- och personalutveckling.

Skapare av metoden är konsulten och företagsutbildaren Bengt Persson och hans hustru Anita från Åneberg. Genom ett eget måleriintresse och studier av de senaste rönen inom hjärnforskningen har de utvecklat sin metod som både ska väcka skaparlusten och lösa emotionella knutar.

– De här är inget flum, intygar Björn Skeppstedt från Edsbyn som höll i två-



Syftet med transformationsmåleri är att de emotionella knutar man har ska lösas upp. Ja, visst ser de glada ut, kursdeltagarna i helgens kurs i Alfta: Margareta Eriksson, Hälsingmo, Christina Sahlin, Viksjöfors, Björn Skeppstedt, lärare och Ingrid Rystedt, Freluga.

dagarskursen på Alfta Rehab Center i helgen.

– Det har ju alltid varit känt att människor mår bra av att skapa på olika sätt som att skriva, musicera och måla.

Björn Skeppstedt har under några år haft kurser i EQ-painting eller frigörande måleri. Han har en speciell licens till det. Det finns sex olika kurssteg att gå för den som vill utveckla sitt frigörande måleri.

Kursen på Alfta Rehab Center var en steg 1-kurs så det var en ny upplevelse för samtliga tre damer som deltog.

Kursen handlade om det som kallas transformationsmåleri. Först målar deltagarna en negativ upplevelse i sina liv. Sedan gör de en ny positiv tavla på hur det kunde ha varit i stället. Kunskaperna att måla är sekundära då de viktiga är den emotionella effekten.

– Det här är ingen målar-kurs som sådan. Här målar man helt fritt och det krävs ingen talang. Den som deltar försätts när de skapar sina bilder i ett meditativt tillstånd som är välgörande, säger Björn Skeppstedt.

Spännande, kul och skönt att måla kräv löst var några av synpunkterna från kursdeltagarna.

MATS IVARSSON
0271-771513
mats.ivarsson@ljusnan.se

Singelolycka vid Skålsjön – en till sjukhus

ALFTA. Enmansskadades lindrigt vid en avkörning på riksväg 50, nära Skålsjögården, på lördagseftermiddagen.

Olyckan inträffade vid 14-tiden efter att mannens bil kört upp en plogkant och därefter fått sladd.

Mannen, hemmahörande i Karlstad, kunde själv ta sig ur fordonet. Han fördes i ambulans till Bollnäs sjukhus för undersökning.

Väglaget vid Skålsjön var moddigt när olyckan inträffade.

Både älg och hund gick genom isen

HYBO. Ett sjödrama med djur inblandade inträffade på Hybosjön vid 11.00-tiden på söndagsförmiddagen.

Polisen fick larm om att en skadeskjuten älg flydde ut på den tunna isen med en jakthund efter sig.

Både älg och hund gick genom isen. Hunden klarade sig upp för egen hand.

När polisen kom till platsen mötte ett jaktlag upp och berättade att man skulle ta en båt och avliva älgen.

1-års jubileum!

JULNYTT I BUTIKEN
MASSOR AV FINA
ERBJUDANDE

Nytt märke i butiken inom kort, småfolk VÄLKOMMEN!



Huv-
tröja **149:-**
Ord 199:-, två färger

BAGGY
JEANS **150:-**
Ord 200:-

Busungen
BUTIKEN FÖR DINA BARN

Månd-tred 10-18 • lörd 10-14 • 0278-243 40 • Långg 22 • Bollnäs
EXIT | NAME IT | SMÅFOLK | LINDBERG | MAMA LIGOUS



Luciafoto: Nya Edvén's Foto, Edsbyn

RÖSTSEDEL Edsbyns lucia 2007

1 2 3 4 5 6 7

(Gör en ring kring siffran för den kandidat Ni röstar på)

Namn:

Adress:

OBS! Endast originalkuponger godtas och endast en kupong får avges av varje röstande. Göm inte att sända med bidrag till luciasamlingen.

Kupongen sänds till Edsbyns Lions club c/o S-O Skoglund, Ljungstigen 21, 828 34 Edsbyn. Eller lämna in någon av röstlådorna i Edsbyns affärer.

Kupongen ska vara inne senast tisdag 4/12 kl 17.00 och glöm inte att märka kuvertet med "Edsbyns lucia".

Årets insamling går till Världens Barn samt lokal hjälpverksamhet. Gåvor kan även sättas in på postgäro 74 95 99-7 eller bankgäro 406 41 50 till Lions club, Edsbyn, märk talongen "Lucia".