

## **Om mig:**

Mit navn er Filucka, jeg er 39 år gammel og bor i Haslev. Jeg er uddannet socialpædagog og kognitiv mentor, og er for nylig sprunget ud som selvstændig. Jeg har en virksomhed, som hedder det samme som mig selv, og som kan besøges på Filucka.dk. I den arbejder jeg med at coache og vejlede mennesker til at finde ind til deres drømme, og ikke mindst med at finde modet til at gå efter dem.

Det har jeg skrevet en bog om, som hedder "Fang Drømmene – Find modet til at gå din egen vej mod et liv i frihed". Den udkom for en måneds tid siden, og det er den, jeg gerne vil tale om.

## **Om Fang Drømmene:**

Fang Drømmene er halvt selvbiografi, halvt selvhjælpsbog. I den fortæller jeg om mine kampe med mig selv, med at passe ind og føle mig god nok, og hvordan jeg gik fra at være en hashrygende dreng pige, som følte mig forkert og undertrykte mine følelser, til at blive en autentisk og feminin kvinde, der er tro mod mig selv, mine behov og mine drømme.

Selvhjælpsdelen består af min egen model i 6 trin, som jeg har valgt at kalde FRIHED. Via den, guider jeg læseren igennem processen med at finde ind til sine drømme og føre dem ud i livet.

Bogen adskiller sig fra lignende bøger, fordi den ikke bare beskæftiger sig med forandringsprocesser, men også med den modstand, forandring medfører, både den ydre og den indre. Modellen FRIHED ruster læseren til at arbejde sig igennem modstanden og ud på den anden side, til et liv med mere glæde og frihed.

## **Hvad I kan forvente:**

Jeg leverer et foredrag med humor, autencitet og stof til eftertanke. Ligesom min bog, er mit foredrag en blanding af min personlige historie og en gennemgang af modellen FRIHED – på den måde appellerer jeg både til publikums følelser og intellekt.

Jeg taler i tre kvarter til en time, publikum kan herefter stille spørgsmål og vil gå inspirerede fra foredraget med godt humør og redskaber til at arbejde videre med deres drømme.

## **Hvorfor det er gratis:**

Jeg vil gerne opbygge et kendskab til mig og min bog, og samtidig afprøve hvad der virker og ikke virker med publikum på. Jeg har selvfølgelig min bog med i håb om at sælge et par stykker, samt et tilbud om gratis start-hjælp, men det bliver ikke et salgsforedrag.

## **Hvem henvender jeg mig til?**

Primært mænd og kvinder i alderen 35-55 år, der har lyst til at blive klogere på dem selv. Jeg har dog fået positiv feedback fra både ældre og yngre læsere og samarbejdspartnere.

Jeg henvender mig til alle, der på den ene eller anden måde er kørt fast i hverdagen og ønsker at få mere ud af livet. Alle, der har store eller små drømme, men som afholder sig selv fra at gå efter dem, fordi de er bekymrede for omgivelsernes reaktioner. Alle, der godt ved hvor de vil hen, men har brug for et kærligt los bagi og et inspirerende forbillede til at vise vejen.

## **Filuca Toft**

e-mail: mail@filucka.dk