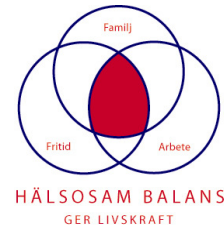


Samtal som främjar ett balanserat levnadssätt!



Inledningstankar:

Önskar du stöd för att leva ditt liv med mer livsenergi? Vill du upphöra med att vara fånge i det förflutna och bli din egen arkitekt för framtiden?

Då har du en möjlighet att använda dig av individuella samtal som ger dig mer energi i vardagen och stöd för att kunna njuta av tillvaron fullt ut.

Mål och syfte:

Att erhålla individuellt stöd och support för att kunna våga omsätta nya insikter mot mål som främjar livsenergi och balans.

Målgrupp:

Personer som vill sträva efter att få balans mellan arbete/fritid/familj.

Eventuella samtalsområden:

Nuläge och visionsbild, Identifikation av styrka och svagheter, Mål bild
Att kunna leda sig själv, Inre och yttre motivation, Självkänedom och självinsikt,
Självkontroll och viljestyrka, Ansvartagande och konsekvenser
Livsstil som främjar lugn, en känsla av frid och ger livsenergi.
Att lära sig använda att använda mental träning.
Vikten av psykisk och fysisk hälsa.

Reflektionsfrågor som kan bearbetas under ett hälsosamt samtal:

Vem vill jag vara? Vem vill jag vara med? Vad vill jag göra?
Vad vill jag? Vad behöver jag? Vad gör mig glad? Vad vill jag ge?
Hur vill jag känna? Vad får mig att må bättre? Vem får mig att må bra?

Förutsättning:

En förutsättning för ett lyckat hälsosamt samtal är ett ömsesidigt förhållningssätt byggt på tre grundläggande universella sanningar; Du är en värdefull människa, Du kan hantera alla situationer som kommer i din väg, Du kan skapa en mening i allt som sker.

Samtalstid: 60 minuter/individuellt samtal.

Vid det första samtalet kommer vi gemensamt överens om hur mycket stöd och support du anser dig behöva, och hur många samtalstillfällen du vill börja med på din energi resa.

En genomsnittlig rekommendation är att träffas var fjortonde dag, vid cirka tio samtalstillfällen. Tystnadsplikt råder.

Varmt välkommen till samtal som ger dig en möjlighet att finna en bra balans i tillvaron!

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se (till mobil nr.)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.