

## Jag hjälper dig till en bättre självkänsla nu!

### Känner du igen dig?

- Du tvivlar ibland på dig själv, vad du kan och tycker att du inte duger
- Du tänker negativa tankar som får dig att må dåligt
- Du är inte i kontakt med vad du innerst inne vill och behöver
- Du vill veta vem du är och skapa ett mer meningsfullt liv
- Du är trött på att grubbla och vill ha en förändring

### Då är mitt individuella coachprogram i bättre självkänsla något för dig! För att svara på frågorna – vem är jag och vad vill jag med mitt liv?

Det är min starka övertygelse att vi alla kan leva det liv vi drömmer om och längtar efter. Vi har bara tappat kontakten med oss själva och slutat lyssna inåt.

Då mitt coachprogram i bättre självkänsla är individuellt, gör att du får all uppmärksamhet, det är anpassat för just din situation och konfidentiellt. Det är en blandning i personlig utveckling för att hjälpa dig att få kontakt med dig själv igen och börja lyssna inåt på dig själv och vad du vill och behöver i livet. Samtidigt som jag har ett coachande arbetssätt, vilket betyder att jag jobbar tillsammans med dig för att förverkliga de förändringar och nya beslut som du vill se i ditt liv.

Programmet är uppdelat i 10 steg, dvs 10 samtal, ca varannan vecka, i ca 5 månader. Då förändring skapas över tid och nya insikter och vanor hinner bli en del av vardagen.

Varje samtal är ca 1-1,5 timme långt och innehåller 3 delar; 1) uppföljning från förra träffen 2) övningar och samtal med dagens tema och 3) läxor och övningar inför nästa gång. Du får en egen pärm att samla allt material i, vilket gör att du alltid har det samlat och tillgängligt, vilket gör det lättare att göra jobbet.

### Så här gör du!

Välkommen att boka ett förutsättningslöst samtal med mig, så tar vi reda på om mitt coachprogram passar dig. Sedan kan du bestämma dig för om du vill sätta igång!

Du når mig på: 0709 – 755 900 eller [ingrid@lotusutveckling.se](mailto:ingrid@lotusutveckling.se)

### **Ingrid Thorngren, Dipl. Samtalsterapeut och Coach**



### Ord från några klienter

*Ingrid är mjuk, lyhörd och engagerad. Hon har hjälpt mig att lära känna mig själv på ett tydligt och konkret sätt, steg för steg. Nu vet jag vem jag är och vad jag vill med mitt liv!*

*Du har hjälpt mig att komma i kontakt med mig själv, min egen sanning och mina egna svar, på hur jag vill leva mitt liv mer meningsfullt. Nu känner jag mig lugnare, tryggare och gladare!*

## Coachprogrammet – 10 steg till bättre självkänsla

Jag har jobbat med många personer under flera år, både i terapi och coachning, för att få kontakt med sig själva och utveckla en bättre självkänsla. Jag har sett vilka steg som är viktiga på vägen för att skapa en förändring. I coachprogrammet har jag plockat ut de ämnen och övningar som jag tycker är de viktigaste. Här är några av de saker vi arbetar med under coachprogrammet:

- Vem är jag?
- Hur jag ser på mig själv och mitt liv just nu?
- Att skapa större medvetenhet och självinsikt
- Vad vill jag?
- Hur blev jag den jag är?
- Vad längtar och drömmer jag om?
- Vad skapar lycka och meningsfullhet i mitt liv?
- Hur kan jag börja lyssna på mig själv?
- Hur får jag en bättre balans i mitt liv?
- Att börja leva det liv jag längtar efter!

Utifrån mina och mina klienters erfarenheter har jag byggt ett coachprogram, med de steg som hjälper dig att lära känna dig själv på nytt och utveckla din vilja och ta ansvar för ditt liv och skapa de beslut som du vill ha och behöver. Att komma förbi dina rädslor och hinder och skapa nya beslut i ditt liv.

*"Om jag tänker som jag alltid har tänkt, om jag gör som jag alltid har gjort, kommer det bli som det alltid har varit"*

Är du redo för en förändring i ditt liv? Nya tankar, nya känslor, nya beteenden och nya vanor, som skapar nya beslut i ditt liv!

### Välkommen till coachprogrammet!

Det som skapar en god självkänsla är bra självinsikt och en tydlig självbild, hur jag ser på mig själv!

