

Jag vill förstå mig själv bättre

Självkännedom är att förstå sin personlighet och motivation, sina beteenden, vanor, känslomässiga reaktioner och tankeprocesser. Större självinsikt och mer självkännedom kan också hjälpa oss att göra bättre val, och framför allt att förstå våra beteendemässiga reaktioner.

Jag vill bli en bättre ledare

Ett bra ledarskap gör en stor skillnad. Den viktigaste uppgiften en ledare har är att skapa ett positivt resultat. Detta görs först och främst genom att en ledare ska tillvarata medarbetarnas kunskaper och samtidigt utveckla den verksamhet som man arbetar.

Jag vill bli en bättre förälder

Nyckeln till ett bättre föräldraskap och mental hälsa kan vara så enkel att släppa taget om oro och sluta döma oss själva.

Jag vill utvecklas

Personlig utveckling är allt som tar dig mot att bli personen du vill vara. Första steget är att faktiskt bestämma hur man vill vara som person.

Jag vill prata med någon som lyssnar

Ibland behöver du dela dina upplevelser, dina tankar och känslor med någon som lyssnar.

Jag vill våga göra något jag inte vågar

Att komma över sina rädslor bidrar till att du kan uppnå dina mål och drömmar. För rädsla är framgångens fiende nummer ett!

Jag vill få en bättre självmedkänsla

Självmedkänsla ökar livsstillfredsställelse, glädje, tacksamhet, nyfikenhet och självförtroende. Dessutom ger den det känslomässigt stödjande som behövs för att förändras, växa och se klarare.

