

Varför?

Därför!

Dagens samhälle har ett högt tempo och det är många som har svårt att få ihop livets pussel. Dessutom händer det saker som gör att vi alla någon gång i livet kan hamna i en akut kris. Jag erbjuder samtalsterapierapi med inriktning på kognitiv beteendeterapi (KBT) för kris, stress, utbrändhet, depression, oro, paniksyndrom, social ångest, hälsoångest, tvångssyndrom och post traumatiskt stressyndrom. Företag, vårdcentral eller försäkringsbolag kan teckna avtal för korta eller längre tids uppdrag.

Varför samtalsterapi? - När du vill ta rationella och långsiktiga beslut. - När du vill förstärka eller förnya din motivation för att uppnå dina mål. - När du som ledare/chef vill införa en ny och öppnare attityd mellan sina medarbetare. - När du vill byta ut negativa vanor och mönster mot positiva vanor och mönster.

I en värld där det blir allt svårare och svårare att få ihop sitt livspussel, bidrar jag med att du ska få verktyg och hjälp med att hitta de verkliga problemen/orsakerna till varför du fungerar som du gör och- såklart, lösningarna till att du kan leva ett lättare liv och bli en mer harmonisk människa.

Livet går inte ut på att "överhoppas" med problem, bli sjuk av stress eller att inte veta vad man ska göra i en livskris, livet är till för att avnjutas! Jag hjälper dig att hitta de rätta verktygen för att bli mer harmonisk i tillvaron. Jag hjälper dig att tömma din "ryggsäck" med sådant som du inte behöver bära på längre.

Mitt mål är att du lämnar mig med ett gladare och öppnare sinne, och i en känsla av skön, inre harmoni med ditt nya jag och med nya krafter, för att kunna fortsätta att växa dig stark som människa och ha en lättare och mer positiv känsla i kroppen.

Vi talas vid ca. 45 minuter/ vecka eller så ofta du vill och tar det i din takt. Det går alldeles utmärkt via skype/messenger eller i min mottagning på Visingsö. Varmt välkommen och kontakta mig!

Email: susanne@inspirationskonsult.se Mobil: 070-9218022

