



Din Apa!

psykologi för alla

Klienter berättar



"Att coachas på det här sättet får mig att växa och utvecklas som människa på flera plan. Genom uppmuntrande samtal, metaforer och stöttning från coachen har jag fått bättre insikt om mina tankar, känslor och beteende.

Genom att bland annat arbeta med dåtid, nutid och framtid har han fått mig att på ett positivt sätt röra mig den riktning som är viktig för mig här och nu samt på ett positivt sätt stå upp för mig själv för att skapa mitt eget "bra liv". Coachingsessionerna har gett mig så mycket resultat att jag är evigt tacksam".

"Jag mådde jättedåligt helt förvirrad, ledsen, tappat lust att leva, mm... min ryggsäck rann över.... Då fick jag tips av min son att boka tid. Vi pratade på ett naturligt sätt, ibland var jag lyssnaren och ibland coachen. Jag började förstå vad som tagit mig dit jag var, men det tog ändå tid för mig att börja tänka "på ett friskare" sätt. Så småningom började jag dock må bättre, delvis för att jag tänkte på vissa saker på ett nytt helt annorlunda sätt, och delvis för att jag tänkte mycket mindre på onödiga saker o ting som hade gjort mig arg och ledsen tidigare. Efter ett tag kände jag mig också lättare o gladare. Blandningen av logik, meditation, fysiska övningar, hypnosliknande metoder mm - tillsammans hjälpte alla dessa saker mig otroligt mycket. Jag fick krafter att lämna mitt långa trasiga, sjuka förhållande med min dåvarande man. Relationen till vänner och barnen blev lättare. Är så tacksam för att jag vågade ta första steget. Är mer levande, positivare och starkare nu. Vet också att om livet bråkar och behovet uppstår igen, så kan jag alltid boka tid igen."





Din Apa!

psykologi för alla



"Jag har aldrig träffat någon som kunnat läsa av eller förstå mig på samma sätt som Chrille gjort. Redan efter mitt första coachingtillfälle kände jag en hoppfullhet av att jag skulle lyckas må bra igen. Chrilles kombination av fakta, studier och paralleller till verkliga livet har gett mig så många aha-upplevelser. Tack vare hans hjälp har jag lärt känna mig själv bättre."

Att coachas av Christer har gett mig en djupare förståelse av mig själv. Konsten att kommunicera är för mig A och O i en relation. Att se på sig själv från ett utifrånperspektiv väcker tankar och känslor som har gett mig många aha-upplevelser.

Mina varmaste rekommendationer.



I feel grounded, more connected with myself, I 'm coming home again and again

Coming home to my true self, there's a very few people I trust and feel genuinely comfortable with.

Christer is one of them. So grateful to have him as my coach.

/TR



"Genom coaching av HaBraLiv, så förstår jag mig själv bättre och hur jag fungerar. Har fått förståelse för hur barndomen faktiskt har påverkat den person man har blivit i en mycket större utsträckning än jag tidigare har insett. Det ger mig kraft och förståelse av hur jag kan ändra de vanor som gör livet sämre och skapa nya som tar mig dit jag vill. Fast det tar ju en hel del tid att ta sig dit. ;-)"

/M





Din Apa!

psykologi för alla



"När jag först träffade coachen, tänkte jag bara att jag skulle komplettera tidigare hypnosterapi för säkerhets skull. Med sättet coachen läste mig och kunde förklara livet och mina val, började en ny era i min självutveckling – en era präglad av att jag verkligen äger min livsresa på ett helt nytt sätt. Jag har i grunden ett hetsigt temperament, men idag kan jag välja om jag vill använda det eller inte på ett helt annat sätt än förr. Jag kan också visa respekt och kärlek på ett nytt och mera öppet sätt även mot mig själv. Min utveckling har gett mig en fantastisk relation både till min fru och mina barn och den blir bara bättre. Jag har också vuxit som chef och njuter mer av livet och dess utmaningar samt blandar utmaningar med ren njutning på ett helt annat sätt än förr. Mycket av det kommer från min förmåga att kommunicera på två nivåer och styra budskapet på båda – spegling och ord. Givetvis har jag fortfarande utmaningar att jobba med, men det känns inte så väldigt betungande längre, mera som en del av livet bara – jag äger processen."

/J

"Genom coaching av det här företaget så förstår jag mig själv bättre och hur jag fungerar. Har fått förståelse för hur barndomen faktiskt har påverkat den person man har blivit i en mycket större utsträckning än jag tidigare har insett. Det ger mig kraft och förståelse av hur jag kan ändra de vanor som gör livet sämre och skapa nya som tar mig dit jag vill. Fast det tar ju en hel del tid att ta sig dit. ;-)"

/M



"Efter att testat mig fram hos ett par samtalsterapeuter under en intensiv period i livet då det mesta kändes jobbigt och trööstlöst så vart jag rekommenderad av en vän att kontakta Chrille och det här företaget. Chrille fick, med sitt sätt att förklara hur saker och ting hänger ihop och varför vi reagerar och fungerar som vi gör, mig att komma på rätt spår igen."





Din Apa!

psykologi för alla



"One of a kind! Kliniken har gett mig verktyg att applicera nya lärdomar i många olika delar av mitt liv. Min relation och familj, vänner och i mitt yrkesliv. Förklarar på ett historiskt sätt varför vi reagerar på olika sätt och hur det baseras på varifrån vi kommer och människor vi speglar. Det har gett mig stor förståelse om vad jag vill - och vad jag faktiskt förmedlar till mina medmänniskor men framförallt till mina barn. Vägvisaren när jag själv inte sett vägen.

Tack för allt! "



"Christer Abrahamsson besitter en unik medfödd och därefter vidareutvecklad förmåga att plocka fram nycklar för att ta en person ur en jobbig situation, från en nivå till en annan. För mig definierar Christer begreppet livscoach även om jag inte är helt säker på att Christer själv ser på sig själv som sådan. Christer är inlyssnande och förtroendeingivande. Han är äkta, inte minst då han på egen hand upplevt det som många av hans klienter går igenom. Jag själv kom i kontakt med Christer sommaren 2018 och träffade honom regelbundet under en period och numer mer sporadiskt antingen för att i olika situationer finna nycklar, eller som en second opinion. Till och med helt utan anledning lite av samma anledning som man gör en årlig service på bilen är det mitt sätt att göra en årlig service av mig själv, vilket torde vara långt viktigare än min bil!"

/M

"Christer, det är svårt att med ord förklara vilken skillnad du har haft på mig under de senaste fem åren. En balans av stöd till att både vara snäll mot mig själv men också pusha för att utvecklas. Din coaching har en långvarig effekt och är något jag kommer ha nytta av hela livet, en fantastisk verktyglåda som har hjälpt mig att förstå min omgivning men framför allt mig själv.

Vi är inte klara med varandra än, men jag kan säga såhär, jag hade inte varit där jag är idag utan dig. Så stort tack från en så tacksam tjej." /NZ





Din Apa!

psykologi för alla



"Jag sökte någon som kunde hjälpa mig att bemästra min flygrädsla och kom i kontakt med Christer och Ha Ett Bra Liv via jobbet. Christer hade då varit involverad i olika team-coachning inom företaget. Det kändes bra från första början att kunna ventileras sin flygrädsla och få verktyg för att kunna gå vidare och att kunna äntra ett flygplan. Jag tog även upp mina funderingar kring att sluta jobba tidigare än pensionsåldern, kände mig nöjd med att ha arbetat och behövde lite vägledning för att kunna säga upp mig. Slutresultatet av uppsägningen gick bra och jag är nöjd att ha gjort ett avslut i arbetslivet för att kunna njuta av seniorlivet med min man."

/M

"Jag rekommenderar varmt Christer både som coach på individ- och teamnivå samt för workshops och föreläsningar. Christers genuina intresse för individens och gruppens utveckling gör att man som individ eller team rör sig framåt och får ny insikt och mer energi på rätt saker. Christer har en förmåga att göra komplexa problem till lösningar och där individen alltid själv kommer fram till vägen framåt med fantastisk coachning. Jag har anlitat Christer i över 15 år för olika företags räkning. Som HR Chef har jag alltid känt mig trygg att Christer levererar bra och framåt driven coaching. Alltid med människan i fokus och med stor professionalism och med ett affärstänk och förståelse."



Kontakta oss:

Din Apa AB
Tel 073 – 574 91 88
info@dinapa.se
John Erikssongatan 9
112 22 Stockholm
dinapa.se