



# Mer om Din Apa

## öka din inre livskänsla & kreativitet

### ● Din Apa – Vad handlar det om?

Effektiv och hälsosam utveckling, hela tiden, varje dag, både på jobbet och hemma!

Det här är ett nytänkande och annorlunda coaching- och utbildningskoncept som minimerar onödig stress, maximerar ditt VILL-fokus, bygger ökad positiv mental styrka, ökar mängden goda vanor och alla typer av hälsa – i princip utan extra tidsåtgång. Det fungerar både individuellt, i team och i hela organisationer.

### ● Det handlar om dina ap-programmeringar!

Ingenting kan vara mera seriöst än att lära sig förstå sina egna och andras autopilotprogram och hur de styr din och alla andras vardag på så många olika sätt och ofta utan vår vetskap. Din förmåga att förstå, använda och styra dina inre autopilotprogram (ap-program) påverkar många saker:

- Din förmåga att fokusera.
- Din förmåga att prestera, speciellt på lång sikt.
- Din hälsa, såväl mental som fysisk.
- Dina relationer, både kortsiktigt och långsiktigt.
- Din personliga utveckling.
- Utvecklingen i organisationer.
- Din och andras livskvalitet.

Vi står för något annorlunda. Du kan prova oss på många olika sätt. Boka en föreläsning, en coaching eller läs våra böcker – vad passar Dig bäst?

1

#### Varför Din Apa som profil?

- Budskapet blir tydligt och lekfullt.
- Apan är en metafor för våra automatiserade tankar, känslor och beteenden.
- Lättare att prata om "aporna" än om fel och brister.

2

#### Personlig utveckling – så funkar den

- Ny kunskap och kompetens.
- Träning och inläring av det nya.
- Integrering i det vanliga livet, varje dag.

3

#### Ett seriöst koncept för förändring

- Användbar metodik – mycket resultat per timme.
- Tydliga mål och syften.
- Solid teoribas byggd på vetenskap och beprövad erfarenhet.

*"Orsaken till att försöka undvika 'livets psykologi' har alltid en psykologisk bakgrund."*

— Christer Abrahamsson

## ● Varför använder vi ”Din Apa” som bärande idé?

Psykologi går att förstå och upptäcka på många olika sätt. All psykologi måste inte vara svår, djup eller krävande att ta till sig – en stor del kan man förstå genom att lära känna just sin inre apa.

Den kunskapen gör stor skillnad både på individnivå, i team och i organisationer – för känslan, effektiviteten och kreativiteten. Och att få en förståelse för sin inre apas grundbeteenden hindrar en inte att ta tag i de allra djupaste och viktigaste aspekterna av ens trauman eller personlighet, om man så vill – tvärtom!

Den inre apan är alltid en bra kunskap att utgå ifrån, oavsett mål.

## ● Personlig utveckling är sällan magisk

Oftast är den ett resultat av:

- Ny kunskap och kompetens, precis som all annan utveckling.
- Träning och inläring av den nya kunskapen.
- Integrering i det vanliga livet.

Träning och inläring kan ske på många olika sätt. Vi föredrar att det integreras i vardagen i så stor grad som möjligt – då kan man syssla med personlig utveckling även om man ”inte har tid”. Det här gäller såväl individer som team och organisationer.

## ● Din Apa är lekfull på ett effektivt sätt

Apan är en effektiv och lekfull metafor för våra automatiserade tankar, känslor, beteenden, övertygelser och värderingar.

Det är enklare och lekfullare att ha en diskussion om ”aporna” än om felen, bristerna och tillkortakommandena – och resultatet blir bättre oavsett om vi talar om individer, team eller organisationer.

## ● Din Apa – ett seriöst koncept för bestående förändring

- Användbar metodik som ger mycket resultat per investerad timme.
- Tydliga mål och syften.
- En solid teoribas byggd på vetenskap med ett effektivt studiematerial baserad på många års utveckling.

*Kontakta oss så berättar vi mer!*

### KONTAKT

## Din Apa AB

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

*Vill du veta mer? Kontakta oss.*

psykologi för alla · VILL-konceptet