



DIN APA · PSYKOLOGI FÖR ALLA

Coaching för dig *som privatperson*

• Den coaching vi erbjuder har ett tydligt syfte

Att skapa förutsättningar för att du ska kunna uppnå det DU VILL — inte bara lösa dina problem. Även om vi kallar det vi gör för coaching så går vi så terapeutiskt djupt som behövs för att röja de hinder du har för att uppnå det DU VILL — egentligen, i ditt liv.

• Vi erbjuder

- ✓ Karriärs-coaching för studenter, företagare och anställda
- ✓ Vaneändrings-coaching
- ✓ Relations- och par-coaching
- ✓ Meningen med ditt liv-coaching
- ✓ Coaching vid alla typer av nedstämdhet
- ✓ Ta itu med gamla ryggsäckar-coaching

Vi samarbetar även med psykolog vid behov.

• Några tillfällen då vår typ av coaching passar in

1 Vanor som aldrig blir av

Jag hade ju bestämt mig för att:

- börja träna, äta sundare
- sluta vara arg på barnen
- gå och lägga mig tidigare
- minska skärm- och TV-tid

2 Är jag på rätt ställe i livet?

- Är jag i rätt relation?
- Gör jag rätt sak i livet?
- Är jag på rätt jobb?
- Varför är jag så trött och ledsen?
- Det ser bra ut på pappret — varför känns det inte så?

3 De tunga frågorna

- Varför vågar jag inte säga emot?
- Varför tycker jag inte om mig själv?
- Jag känner mig ful jämt.
- Varför kan jag inte hitta kärleken?
- Jag är rädd för att göra fel hela tiden.

"Jag vill ju det här — men gör något annat. Vad är det för fel på mig?"

"Varför lyckas jag aldrig?"

"Jag vet vad som är bra för mig — men väljer alltid något annat."

Nästan alla hamnar i situationer där man ifrågasätter sig själv, sitt liv och undrar varför.

VILL-konceptet förklarar varför det blir så här — och hur du kan bli bättre på att styra dit du vill. Så att du kan öka upplevelsen av att leva, inte bara överleva.

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