



*Välkommen till Bara du vill*

**Ella Andén, Din personliga coach.**

**Vem bestämmer i ditt liv?**

**Vet du vad du längtar efter?**

**Vill du ta kommandot över ditt liv?**

Visste du att det är bara **du** som kan bestämma hur du vill må och vad du vill göra med ditt liv? Vad säger din längtan och magkänsla? Vill du fatta bättre beslut känna dig friare eller helt enkelt vara ännu lyckligare? Sitter du fast i sorg, ilska eller oro?

Våra känslominnen lagras på cellnivå. För att skapa bestående förändring behöver du komma i kontakt med dina känslor.

***Hur gör man det?***

Med hjälp av andningen leder jag dig till ett avslappnat tillstånd så att du kommer i kontakt med det som känns just nu så tar vi det därifrån. Det är du som klient som kommer att göra jobbet och jag som coach som stöttar, vägleder och uppmuntrar dig i ditt arbete. De verktyg du behöver kommer du att få under våra samtal. Du kommer även att träna utanför våra sessioner i din vardag. Ett exempel på hur ramarna kan se ut under resans gång:

- Ditt nuläge och hur känns/upplevs det?
- Din längtan/drömscenario
- Historiskt/ Varför blev det så här?
- Vilka är hindren?
- Strategier och verktyg
- Träning i vardagen

*Tanke, känsla och handling är ledorden för att skapa en rörelse framåt.  
Vill du så kan du!*

*Varmt Välkommen önskar, Ella Andén*

Mail: ella\_25@hotmail.com

Telefon: 073- 98 07 123