



Coaching

Som diplomerad professionell coach arbetar jag med all typ av coaching och följer ICF's etiska regler. Coaching passar för alla de som vill utveckla sig inom ett eller flera specifika områden, såsom i relationer och privat- & yrkeslivet.

Bland mina klienter finns privatpersoner, personer med utmattningssyndrom, arbetssökande, golfspelare, elitidrottare, chefer och företagsledare.

Coachningen utgår alltid ifrån dina egna förutsättningar och vi arbetar tillsammans framåt mot de visioner och mål som du under coachningen kommer fram till att du har. Om du vet vilka mål du har, men inte hur du når dem, arbetar vi utifrån det.

PSYCH-K™

Jag arbetar även med en metod som heter PSYCH-K™ (psychological kinesiology) som är en process som används för att, med hjälp av muskeltestning, skapa förändringar på en undermedveten nivå av vårt sinne.

Känner du ett motstånd att få till en förändring? PSYCH-K hjälper dig vidare.

Du vet vad du vill ändra på men resultaten uteblir och du kommer inte vidare. Det kan beröra flera aspekter av ditt liv: arbetet, förhållanden, familjen, din personliga utveckling, fysiska problem, vanor, tankar och känslor. Konkreta situationer som du upplever som obehagliga eller stressande. Det kan också handla om mer grundläggande uppfattningar om dig själv, andra och livet generellt.

Vi styrs mestadels (kanske till 95 %) av det omedvetna i hjärnan – vår "auto-pilot". Det mesta vi gör med kroppen går av sig själv utan att vi engagerar oss särskilt mycket. Vi går, äter, väljer kläder, tar beslut och kör bil – utan att våra handlingar alltid styrs medvetet. I "auto-piloten" kan det ligga förprogrammerade uppfattningar om oss själva och vår omgivning, som i sin tur ligger bakom våra handlingar, tankar och känslor. Dessa uppfattningar eller föreställningar kan ibland bromsa och hindra oss i att nå våra medvetna mål eller hindra oss att ha det bra.

Hur fungerar PSYCH-K®-behandlingen?

Vi använder oss av kinesologisk muskeltestning för att ta reda på vad som ska balanseras och vilken process som ska användas. I balanseringarna använder vi oss av enkla kroppsövelser, energipunkter och andningsövningar. Balanseringen leder till att både den högra och vänstra hjärnhalvan deltar i våra beslut och handlingar. Våra önskade övertygelser blir förankrade i "auto-piloten". Vi kan därmed öka vår mentala och emotionella kapacitet genom att hela

HelhetsUtveckling

Tel: +46 735 0987 39

E-mail: rickard@helhetsutveckling.se

Hemsida: www.helhetsutveckling.se



hjärnan drar åt samma håll, både den medvetna delen och den undermedvetna. Vi får samtidigt mer kontakt med alla delar av oss, även den andliga. Vi öppnar vägen för att du ska kunna åstadkomma vad du vill och känna mer glädje i livet.

Om mig: Min bakgrund är fd. elitidrottsman på landslagsnivå, Marinofficer på ubåt, försäljnings- och marknadschef, egen företagare och företagsledare. Jag har utvecklat och drivit företag och år 2006 utsågs mitt företag av Dagens Industri till Gasellföretag.

Parallellt med min karriär har jag arbetat med personlig utveckling sedan början av 90-talet. Som diplomerad coach delar jag med mig av de erfarenheter och kunskaper jag fått genom åren.

Mitt arvode är 800 SEK per timme. Moms tillkommer vid företagscoachning.

För övrig info, frågor eller tidsbokning kan Ni kontakta mig på:

rickard@helhetsutveckling.se eller 0735-098 739

Varmt välkommen!

