

Hejdadig erbjuder Kraftcoaching för individ och grupp. Du får ny kunskap om dig själv och en metod för att stärka dig och göra det lättare att ta nya beslut i ditt liv. Vi träffas 5 gånger och tillsammans utforskar vi Kraftekonomi – metoden som förenar hälsa och utveckling.

Här är röster från dem som provat:

Christian, 39

Som helhet känner jag mig väldigt positiv till våra träffar. Nyttan och syftet har vuxit på mig med tiden.

Kraftekonomi har gett mig ett verktyg att först och främst strukturera och klarare se vad som ger och tar energi i mitt liv och vilken betydelse detta har för mig.

Jag tycker att vi har haft roliga, intressanta utvecklande samtal. En bra dialog är viktigt för att komma vidare varför dessa samtal ibland kan snudda vid en mer terapeutisk vinkel.

Jag tycker att detta nästan är en förutsättning för ett bra utbyte och jag tycker att det adderar stort värde om deltagaren är beredd att dela med sig av mer personliga tankar.

Lisbeth, 63

Att gå igenom ditt koncept kraftekonomi som deltagare har varit kul och inspirerande.

Metoden utgår från att den som deltar jobbar själv och tar eget ansvar för sin utveckling.

Jag gillar metoden för den är skenbart enkel. Vill man gå lite djupare kan man göra det utan problem.

Ditt sätt att leda gillar jag. Du lyssnar, ställer bra frågor och följdfrågor. Innan vi skildes åt gjorde du varje gång en liten sammanfattning av vad vi gjort och vad som skulle komma nästa gång plus en liten uppgift.

Ulrika, 40

Jag har lärt mig mycket av dig, om mig. Och det värderar jag högt.

Jag omdefinierar mig själv på ett positivt sätt. Med ditt verktyg får jag nya infallsvinklar.

Jag strävar inte emot lika mycket. Jag accepterar mer. Mig själv, andra och omständigheter. Vilket ger mig mer kraft att ägna mig åt det och dem som är viktigt/-iga för mig.

Jag umgås med tankar om varför, hur, på vilket sätt och när på ett angenämt sätt.

Jag kommer vidare i det som är min resa mot att möta mig själv. Mot "oneness".



VÄLKOMMEN TILL HEJDADIG:S VÄRLD!

Lena Gennerud. www.hejdadig.nu lena@hejdadig.nu 070-461 44 44