

Från kamp till kraft!

Ett 12-veckors ACT-coachingprogram för dej som lever med psykisk eller fysisk smärta

Har du levt länge med smärta, oro eller känslan av att stampa på ställe? Då kan detta program bli din räddning! Oavsett om du kämpar med fysisk smärta, psykisk trötthet eller bara känner dej vilsen i tillvaron kan detta program hjälpa dej vidare. Genom konkreta verktyg, personligt stöd och reflektion lär du dig att hantera det jobbiga – utan att låta det styra ditt liv. Med hjälp av den evidensbaserade metoden ACT (Acceptance and Commitment Training) och verktyg från mental träning får du stöd att bemöta det smärtsamma på ett nytt sätt, du lär dig acceptera det du inte kan förändra, du blir mer närvarande i nuet och samtidigt mer medveten om vilka steg och val du skall ta mot det som gör livet meningsfullt. Din självbild stärks och du börjar leva livet igen, istället för att bara överleva.

Programmet leds av mig, Annika, certifierad ACT- och beroendecoach, mental tränare och socionom.

FÖR VEM

Du som lever med någon form av fysisk eller psykisk smärta, till exempel långvarig ryggsmärta, nedstämdhet, sorg, medberoende eller oro för en närståendes mående eller för dej som helt enkelt längtar efter att leva mer närvarande och meningsfullt. Du behöver ingen tidigare erfarenhet av ACT, bara en vilja att utforska nya sätt att möta livet.

DET HÄR FÅR DU

- ✓ **Individuella coachingsamtal** (online eller fysiskt): Vi arbetar med de sex ACT-processerna utifrån vad just du behöver. Första träffen är en kartläggning där vi går igenom vad ACT innebär och sätter upp ett personligt mål.
- ✓ **Övningar och extra uppgifter** via e-post: Mellan träffarna får du stöd i form av reflektionsövningar, inspelade närvaro- och avspänningsövningar, verktyg och korta sammanfattningar för att stärka din utveckling steg för steg.
- ✓ **Konkreta verktyg**: Du får lära dig nya strategier och tankesätt för att skapa en mer balanserad, meningsfull och hanterbar vardag – även om det som är jobbigt i tillvaron inte kan tas bort.
- ✓ **Personligt stöd och uppföljning**: Du får hjälp att ta små, kraftfulla steg mot ökad livskvalitet med medkänsla och riktning.

PRIS

Premiumpaket: 690 € för hela 12-veckorsprogrammet, inkl. minst 5 individuella träffar, fysiskt eller online plus material och personligt stöd mellan träffarna under hela processen. Du kan även betala i rater.

Programmet bokas via min hemsida eller på telefon 050 5497707 så hittar vi tillsammans en tid för ett första möte

SAGT AV ANDRA

Tidigare feedback från individuell ACT-coaching:

"Innerligt tacksam för hur du hjälpte mig hitta rätt i tankarnas virrvarr"

"Smärtan styr inte längre mitt liv och jag kan njuta av vardagen igen"

"Jag känner mera tacksamhet, nöjsamhet och inre ro numera efter att ha gått hos dej och fått konkreta verktyg"

"Jag har äntligen börjat skilja på mitt mående och min anhörigas mående. Jag tar inte ansvar över hens beteende längre"