

Det finns perioder i livet när det helt enkelt går för fort, känslan av att inte hinna med, att inte styra själv, kan bli påtaglig. Stressen smyger sig på under lång tid, helt plötsligt blir den svårt att hantera och det är svårt att se vad det var som fick "bägaren att rinna över".

Det är betydligt lättare att lära sig hantera stressen *innan* man blir sjuk på riktigt, att hamna i utmattningsrelaterad ohälsa innebär i de allra flesta fall en lång och svår väg tillbaka.

---

En rekommendation är 3–5 samtal för att en förändring ska ha en chans att genomföras och varsamt föras in i vardagen.

Första träffen går vi igenom hur livssituationen ser ut, vi tar område för område, såväl arbete som privatliv och fritid. Tillsammans kartlägger vi livet med hjälp av olika verktyg för att hitta roten till stressen, vi ringar in ett eller två områden som du vill jobba med och förbättra och kanske förändra. Efter kartläggningen gör vi tillsammans upp en stresshanteringsplan till en långsiktig förändring som känns hanterbar och rimlig för dig.

De följande träffarna följer vi upp hur det har känts och hur det har gått. Vi säkerställer att de områden du valt är det rätta och att de förändringar du valt att arbeta med inte känns övermäktiga.

---

Är du nyfiken? Hör av dig med dina frågor! Tillsammans kan vi komma fram till om enskilda samtal kan vara något för dig.

***Just nu erbjuder jag ett "prova på" samtal till reducerat pris, först därefter bestämmer du om du vill fortsätta.***

---

### Prisuppgifter för privatpersoner

Ordinarie pris 650 kr/tim ink moms

***Just nu!*** Prova på samtal 400 kr/tim (endast ett tillfälle per person)

3 samtal inklusive "prova på" 1500 kr

5 samtal inklusive "prova på" 2500 kr

**Prisuppgifter för företag och föreningar** – Enligt offert

