

## MENTORSKAP #2.0

### UPPLÄGG



Vi skapar alltid innehållet gemensamt i Mentorskap #2.0 och utifrån dina önskemål. Vår riktning är att du ska:

- Känna dig tryggare och starkare så du kan leverera på topp.
- Fatta bättre beslut, både professionellt och privat.
- Uppfylla dina mål med kraft och klarhet.
- Rensa bort det som inte fungerar i ditt liv.
- Kunna möta utmaningar på ett konstruktivt sätt.
- Utveckla dina färdigheter inom olika områden.
- Hitta dig själv och kunna kommunicera dina behov.
- Hitta glädjen, energin och motivationen.
- Stärka självförtroendet och självkänslan.

Jag jobbar i alla dimensioner – fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt. För att få stora genomgripande förändringar kan du oftast inte adressera ett problem bara från ett håll, du behöver vrida och vända utifrån alla synvinklar. Detta är en styrka som många coacher inte har, de jobbar i en dimension, eller utifrån en modell. Jag ställer mig på klientens plattform och arbetar utifrån den. Så inga tankar, upplevelser eller filosofier är främmande för mig. Jag är bara intresserad av att vi ska lösa dina blockeringar och föra dig mot dina mål.

#### **Upptastsmöte**

Här klargör vi dina mål och kartlägger dina drivkrafter och blockeringar. Innan upptastsmötet får du skickat till dig förberedelser med frågor som du ska reflektera över. Detta för att du ska få en större klarhet i vad det är du verkligen behöver under ditt mentorskap. Efter upptastsmötet skickar jag en sammanfattning till dig. Det du har kommit fram till är givetvis inte hugget i sten. Du kan närsomhelst komma på nya områden, problemställningar och mål, och då justerar vi det som behövs.

#### **8 st 90 minuters sessioner**

Under 12 månader träffas vi live eller via telefon/Skype för djupgående arbete kring dina blockeringar, dina drivkrafter, dina styrkor och svagheter, dina mål och drömmar. Oftast behöver vi skapa förståelse kring och lösgöra djupa mentala och emotionella strukturer, för att du ska kunna nå dit du vill. Sessionerna är lagom att göra med 1-2 månaders mellanrum, så det vi har arbetat med har hunnit integreras och vi kan se hur du har rört dig framåt och vad vi kanske behöver jobba mer med.

#### **Din livskarta**

Det här är en rolig, spännande och djuplodande upplevelse som guidar dig mot din personliga vision av framgång inom ett antal nyckelområden i ditt liv. SKAPA DIN EGEN LIVSKARTA handlar om att upptäcka vad du verkligen vill ha ut av livet. Du får:

- Klarhet kring vad du vill inom varje område i ditt liv.
- Ditt varför du vill ha det du vill ha.
- En plan hur du tar dig dit.

Genom en strukturerad reflektionsprocess skapar du en karta över vem du vill vara och vart du vill ta dig i livet. Du får klarhet kring vad du vill ha ut av livet och varför. DIN LIVSKARTA skapas av dig, för dig. Detta blir din ledfyr, din nordstjärna, din vision som guidar dig. LIVSKARTAN är en blueprint av din unika framtid och din LIVSVISION.

### **Mind Hacking för rebeller**

Du får min bok *Mind Hacking för rebeller*, med smarta och enkla #mindhacks, för att du ska kunna använda mer av din kapacitet. Du får lära dig hur du hackar din undermedvetna programmering som styr 95% av din dag och hur du tar kommandot över din hjärna och ditt liv. Du lär dig övervinna rädslor, stoppa din inre sabotör, undanröja tvivel och vara din egen bästa vän, så att du kan maxa din potential. Du guidas på en spännande resa in i ditt undermedvetna operativsystem, The Matrix, och du får lära dig hur du med små justeringar kan spränga dina inre begränsningar och få tillgång till din egen POWER och FRIHET.

### **Blueprints**

Du får stöttning, rekommendationer, tips och råd hur du kan omsätta det du lär dig i praktiken. Många gånger är det praktisk hjälp, så du enkelt kan sätta igång. Boken *Mind Hacking för rebeller* hjälper dig också att omsätta teoretisk kunskap i praktiken.

### **Schemalagda checkups**

Mellan varje session har vi en checkup via mail/telefon/Skype där vi går igenom dina framsteg och eventuella hinder och bakslag och om vi upptäcker att du behöver en kick i baken, så får du det också. Du kan ställa så många frågor du vill och kanske du får insikter om att du behöver jobba vidare med något i en session.

Jag har upptäckt att det är just tiden mellan sessionerna som är den mest kritiska. Oftast tar vår vardag över och vi stannar upp. Genom checkups och hemuppgifter håller vi dig hela tiden i rörelse framåt. Du får hjälp att integrera rent praktiskt det som vi har kommit fram till under sessionerna.

### **Checkups, peptalk och bollplank**

Förutom dina bokade checkups, har du möjlighet att via mail/telefon/Skype få extra stöd när du behöver det. Här behöver du som klient vara aktiv. Tyvärr har jag ingen röntgensyn, så även om jag kollar av med dig lite kort då och då, så vill jag att du tar ansvar för att höra av dig till mig när du behöver mig. Och har du svårt för att be om hjälp, göra eller komma ihåg uppgifterna som jag skickar till dig, så kanske det också är något vi behöver arbeta extra med.

### **Ljudfiler**

Du får skraddarsydda ljudfiler för att boosta din utveckling. Dessa ljudfiler görs oftast i samband med sessionerna. Ibland kan du även få en allmän ljudfil som kan stärka dig lite extra på något område.

Karin Tydén  
YOUR MIND NAVIGATOR  
Tel 0708-169908  
E-post [info@karintyden.se](mailto:info@karintyden.se)  
[www.karintyden.se](http://www.karintyden.se)