

Frotté aug-08

Coaching på Metaforen

En trappa upp på Brogatan 24 ligger Metaforen. Många har passerat förbi här, kanske utan att ana vilken otrolig kraftkälla som finns där.

På Metaforen arbetar Lena Evald, som har jobbat med människor hela sitt liv. Här hittar du samtalsterapi och coaching och du kan få hjälp med personlig utveckling, stress, viktproblem, fobier, konflikthantering och mycket mera.

– Jag har haft patienter som har mått mycket dåligt och jag har de som lider av någon fobi, har övervikt eller rädsla för att prata inför människor. Det varierar väldigt mycket, berättar Lena. Jag har även många chefer som kommer hit för att få coaching i hur de ska bli bättre ledare.

Du kan få hjälp om du mår riktigt dåligt eller om du egentligen har det rätt bra men kanske bara funderar på vart du vill nå i livet. Ofta behövs det bara två till tre besök. Sedan får du med dig tips på hur du kan göra om de gamla känslorna skulle komma tillbaka.

– Jag hade en sporttjej här som var duktig på träningen men fick ett mentalt stopp när hon väl skulle tävla. Här fick hon se mentala bilder av hur hon skulle genomföra tävlingen. När det var tävlingsdags så kunde hon ta bort stoppet genom att göra en gest som framkallade de där bra bilderna igen. Sedan har det gått jättebra för henne.

Mycket handlar just om att arbeta med hjärnan. Metoderna Lena använder sig är Time-Line och NLP. Namnen kan låta abstrakta men i praktiken är det rätt enkelt.

– Med Time-Line går tillsammans med patienten tillbaka till den friska tiden då han eller hon mätte bra. Sedan förankrar vi den känslan i framtiden.

NLP är ett sätt att upptäcka och utveckla sin personliga begåvning, ett sätt att få fram det bästa ur sig själv och andra. När Lena kom i kontakt med NLP förstod hon att hon äntligen hade funnit metoder för att hjälpa människor att få bort negativa känslor, ta bort hinder, gå ner i vikt och skapa nya visioner. Lena har själv haft mycket nytta av metoderna.

– Jag blev botad från min ormfobi på en halvtimme och jag gick ner 24 kilo. Men det största för mig har varit kampen att bli en rörlig person efter att ha skadat min rygg och varit förlamad.

Lena vet verkligen vad hon pratar om. Frotté passade även på att prata med två av Lenas klienter. Här kan du ta del av deras berättelser!

"Jag fick balans i livet!"

Under mammaledigheten med mitt andra barn föddes tankar på att testa vad en coach kunde hjälpa mig med. Jag fick rekommendation av en god vän att vända mig till Lena Evald på Metaforen. När jag gick till Lena var mitt mål att stärka min självkänsla och förändra min situation yrkesmässigt. Jag ville även hitta nya metoder för min personliga utveckling och knep jag kunde använda i situationer då jag kände mig svag. Högst upp på agendan var att byta jobb. Det gamla jobbet var ett säkert kanonjobb men jag kände stress och behovet av nya utmaningar, nya hopp, tro och förväntan. Det gällde att lägga den gamla tunga ryggsäcken bakom sig och sikta framåt. När jag väl med hjälp av Lena vågade ta älgklivet mot drömläget kände jag en lättnad. Jag fick ett nytt jobb, bättre livskvalité och balans i livet!

Efter att ha träffat Lena tre gånger hade jag skapat nya visioner, kommit till insikter om min barndom, uppväxt och mina relationer. Jag fick en ny lugn och härlig yrkesbana. Jag fick även verktyg att använda vid "återfall" om ryggsäcken åter blir tung av bekymmer! Det var en investering för livet.

(Tvåbarnsmamma, 37 år)

"Jag mår så mycket bättre nu"

Mitt liv var som djupa dalar och höga kullar. Speciellt märktes av att jag led av svår PMS. Jag grät, hade ångest och kände mig så nere att jag knappt ville leva. Nästa stund kunde jag bli enormt irriterad och arg.

Allt detta skapade givetvis problem för mig och min familj. Jag kände att min självkänsla var på botten och kunde inte ta emot bekräftelse varken från mig själv eller från någon annan.

När jag besökte Lena ville jag bli mer jämn i humöret och må bättre. Jag fick gå tillbaka i tiden till en tidpunkt i mitt liv då jag mätte bra. Den känslan fick jag sedan ta med mig till nuläget. Det kändes som en enorm lättnad. Genom att inte hålla känslorna inne samlas de inte längre till en enda klump som måste få utlopp vid mensens.

Jag har även börjat uppskatta det jag har i livet, istället för att alltid vara missnöjd. Jag har fått mycket bättre självförtroende och kan även hantera stress och jobbiga situationer på ett helt nytt sätt. Helt plötsligt känns livet mycket bättre!

(Karriärkvinna, 28 år)

