

Feedback från psykosyntes coaching 2017

Jag kom till dig för jag kände mig ledsen och misslyckad. Jag hade orimliga krav på mig själv som jag inte kunde leva upp till. Hur ska jag få till en förändring? Jobbar hårt med mig själv varje dag, det är som jag har ett hårt "skal" som inte alls vill ha en förändring. Det känns som en stor svart ballong som skulle behöva spricka. Inte ens en pypunka får jag till. Jag är så glad att jag började gå till dig. Bara att träffa dig gör mig lugn, trygg och säker. Det är skönt. Efter att ha gått fem gånger på samtal hos dig känner jag mig starkare och mer harmonisk. Jag känner mer att jag duger bra som jag är. Jag har blivit peppad att lyssna på mig själv - vad jag vill och behöver. Att det har stor betydelse för mig och att jag inte självklart skall komma sist. Att våga förändra mitt sätt, vilket inte är så lätt! Alla runt omkring en tror ju att man ska vara som man alltid har varit. Där har jag fått mycket hjälp av dig i form av samtal. Jag vet jag har en bit kvar att ta mig, för att må riktigt bra, men jag är på väg nu..... /Anna

"Jag känner mig trygg och du får mig alltid att slappna av."

"Hade hamnat i nedstämdhet efter lång tid av mycket arbete kombinerat med problem på arbetsplatsen. Fick tips att kontakta Lisa Hammar för hjälp med coachning. Fick värdefulla & konkreta verktyg & övningar att arbeta med som är till stor hjälp för att gå vidare samt hantera problemen. Jag vill ge mina starkaste rekommendationer till någon annan i liknande situation att ta kontakt med Lisa" /Mvh Peter B



"Jag sökte hjälp hos Lisa med ett konkret problem som jag behövde få rätsida på. En av mina väninnor uppvisade tecken på alkoholproblem, och jag hade ingen aning om hur jag skulle hantera det. Då jag själv är uppväxt med alkoholism i min familj, så väckte detta väldigt mycket ilska hos mig. Men med Lisas empatiska och väldigt tydliga coachning fick jag dels förståelse för vad som hände med mig samt redskap för att hantera mina känslor. Jag fick också hjälp med att formulera mig och möjlighet att träna på hur jag rent konkret skulle uttrycka mig till min väninna. Tack vare Lisas handledning vågade jag möta mina egna känslor samt prata med min väninna, vilket var oerhört välgörande för oss båda. Tack! " /Anonym

"Jag känner närvaro och tillit inför självrannsakan, jag har numera en förståelse och acceptans för mina delpersonligheter, jag känner mig mer hel som människa." /musikal artist

Lisa Hammar

"Jag minns att jag svarade ja på varje fråga/påstående som finns på YogaVayu's hemsida under coaching. Jag satt i bilen och kände mig hjälplös. Jag ringde Lisa och presenterade mig. Jag minns att vid det första mötet kom det upp olika skrämmande konstiga minnen från barndomen. Jag berättade om de läskiga pajerna som hoppade fram under sängen på kvällarna när jag skulle sova och om tigern som stod utanför rummet i hallen som jag var så rädd för, och Lisa hjälpte mig att istället för att vilja få bort dem här hemska påhittiga sakerna så välkomnade vi dem tillsammans och lät dem finnas och undrade vad dem egentligen ville säga till mig. Det här har hjälpt mig i många vardagliga problem idag, att istället för att försöka fly så möter jag det som är jobbigt med undrande frågor och välkomnar dessa scenarion att få ta plats och vara jobbiga, ett slags accepterande att det ibland är jobbigt, tufft och deppigt. Genom att öva att vara kvar i nuet, i en sorts observerande närvaro och att öva andningstekniker. Jag har lärt mig mycket, t.ex. kan jag numera andas mig igenom det jobbiga och att låta det vara precis som det är." Jag har idag en bättre förmåga att se mig själv och andra utifrån ett annat perspektiv. Vilket gör att jag känner mig starkare och mer tillfreds med mig själv och livet." /Sofie

"Lisa är en coach som får mig att börja tänka själv. Hon lägger inte fram en specifik plan, så här ska du göra, utan man inser ganska snart att man nog själv legat på många svar redan innan men Lisa hjälper till att bena upp dem och peppar mig att börja genomföra det jag egentligen vill." Jag är tacksam / Karin E

"Jag har fått handfasta verktyg att ta hem och öva på. Jag känner hopp om en förändring, att jag orkar och vill genomföra förändringen i mitt liv."

"Jag har fått bättre självkänsla. Jag tror på mig själv."

Lisa har en förmåga att se klart och objektivt på det som kommer upp. Det är som jag vill berätta allt som jag aldrig vågat berätta för någon förut. Ingenting är för jobbigt eller för skrämmande. Jag har fått med mig många bra tankar, idéer och nya sätt att se på saker, från olika synvinklar. Det är så lätt att fastna i invanda gamla mönster. /Moa

"Lisa är lugn, objektiv, kärleksfull och ser holistiskt på allt."