

Behovet av terapi kan ha många olika orsaker. Kanske är du stressad, har för höga krav på dig själv, lider av ångest eller har problem i dina relationer. Kanske står du inför ett val i livet och har behov av att sortera tankar och känslor eller bär på en längtan efter att utvecklas.

Jag var mitt i livet och hade ett högpresterande och konkurrensutsatt yrke som skribent när jag blev allvarligt fysiskt sjuk. Att inte kunna vara stark och prestera var mer stressande för mig än själva sjukdomen. Jag hade turen att ha en klok läkare som skickade mig på en mindfulnesskurs. Det öppnade upp en helt ny värld för mig och jag insåg att jag behövde göra en stor förändring i mitt liv, vilket ledde till att jag hittade gestaltterapi.

Gestaltterapi hanterar psykologiska beteenden genom att också titta på situationen vi lever i. Vi är de vi är och gör det vi gör av en anledning. Gestaltterapi är en holistisk terapiform, vilket innebär att kroppen anses lika viktig som tankar och känslor. I samtal och nyfiket utforskande försöker vi komma till här och nu med tonvikt på det relationella. Syftet är att få nya perspektiv på gamla erfarenheter och våga prova nya handlingsalternativ.

I botten är jag poet, författare och har en bakgrund som teaterpedagog. Innan jag började utbildningen till gestaltterapeut utbildade jag mig till mindfulnessinstruktör i MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) och anhörigterapeut och har flera års klinisk erfarenhet av gruppterapi och enskilda samtal.

Varmt välkommen att ta kontakt med mig!