

Jag har många års erfarenhet av handledning samt utveckling av individer och grupper. Genom min vidareutbildning på Gestaltakademin kan jag nu även erbjuda terapeutiska samtal.

Att gå i terapi kan ge dig en tryggare grund att stå på för att kunna hantera svårigheter som uppstår i livet. Det kan också leda till att du får syn på dina egna drömmar och därigenom förmår göra mer medvetna val utifrån inre motivation istället för att ledas av yttre bekräftelse.

Via terapin kan du t.ex. träna på att se och uttrycka dina behov. Det hjälper dig att sätta gränser, vilket är en förutsättning för att kunna bygga nära relationer.

Gestaltterapi är en relationell terapi där mötet mellan terapeut och klient här och nu är det som blir utgångspunkt för utforskandet.

Välkommen till ett första möte.