



Som din coach kommer jag att arbeta med dig för att skapa ditt ideala liv. Så jag tänkte förklara hur vi kommer att jobba tillsammans. Mitt tillvägagångssätt när det gäller coaching består av tre delar och alla tre är lika viktiga:

- 1) Jag tror fullständigt på dig och kommer att visa min övertygelse genom att ta dig och dina önskemål på största allvar.
- 2) Jag kommer att uppmuntra dig att tro på dig själv och visa detta för din omgivning. Målet är ditt självförtroende ska växa och utvecklas.
- 3) Jag kommer att ta fram en handlingsplan tillsammans med dig. En handlingsplan för att uppnå dina mål och önskemål. Jag hjälper dig dessutom att hålla dig på rätt väg mot dem.

När jag tar emot en ny klient ber jag dem att skriva på ett kontrakt där de accepterar villkoren för hur jag kommer att coacha dem. Jag ber dem sedan att skriva lite bakgrundsinformation om sig själva, några av deras mål, deras förväntningar och saker de tycker om hos sig själva. I vissa fall ber jag dem också att titta på de saker som de skulle vilja ändra på. Sedan bestämmer vi ett möte där vi antingen träffas eller pratar i telefon i en timme. Under detta möte uppmuntrar jag dem att bli riktigt klara om vad de vill och sätter ihop en handlingsplan. Efter detta möte har vi samtal på bestämda tider varje vecka. Dessa tider har vi kommit överrens om i förväg och jag insisterar att vi håller oss till dem. Utan riktigt engagemang fungerar inte coaching. I slutet av varje coachingstillfälle ger jag varje klient några specifika uppdrag och utmaningar som jag ber dem utföra innan nästa bokade tillfälle. Återigen räknar jag med att dessa övningar ska slutföras.

I det här skedet är det viktigt att klargöra skillnaden mellan terapi eller rådgivning och coaching, det som jag gör. Terapi kan vara oerhört nyttig för vissa människor men den innebär vanligtvis att du blickar bakåt och skapar en bild av dig själv som någon med problem och frågeställningar som försvårar ditt liv. Det här är precis motsatsen till vad jag gör genom coaching. Jag är inte intresserad av att titta bakåt och fokusera på det som inte har fungerat eller på saker som har varit smärtsamma.

Några av mina kunder har spenderat många år i terapi och använder mig för att få ett annat perspektiv. Allt som händer idag kopplas till något i det förflutna och det blir ofta ett hinder för att de ska kunna gå vidare eftersom de tror att förändringar är alltid svåra och komplicerade. Det som stoppar många från att uppfylla sina drömmar är att vägen känns så himla lång. Många tror att de har gjort endast 10% av det som ska göras och att 90% av jobbet är kvar. De har då massor av förklaringar och ursäkter för att inte vidta åtgärder. Men denna typ av attityd skiljer sig mycket från min. Jag kommer att visa dig att du har gjort mer än 90% av jobbet redan och med hjälp av små justeringar på dina tankar och handlingar kan du uppnå din fulla potential.

Coachning handlar om att hjälpa människor framåt, enkelt och snabbt. Vissa skulle använda de engelska termerna "Bootcamp" eller "Tough love" och jag erkänner att jag kan vara mycket krävande och tuff. Jag kommer definitivt att vara ärlig mot dig. Jag vill ha handling, inte ursäkter. Jag ser aldrig mina klienter som människor med stora problem och besvär. Jag ser dem som friska, kompetenta och starka. Mina förväntningar är höga eftersom jag vet att när jag förväntar mig det bästa av någon, så ger de mig sitt bästa. Det är precis så jag kommer att bli coacha dig. Tillsammans kommer vi att gå i djupet inom varje område i ditt liv och se vad som fungerar och vad som inte gör det. På så sätt kan vi komma till grund med vad du verkligen vill. När vi arbetar tillsammans kommer du att uppnå samma mentala styrka och flexibilitet som idrottsmän i världsklass har. Du kommer att prestera på topp och tävlar kontinuerligt mot dig själv för att överträffa dina personliga rekord. Det blir en av dina glädjekällor. Du kommer att bli starkare och fattar allt fler konstruktiva beslut i ditt liv. Du kommer att kunna motivera dig själv vid eventuella utmaningar på vägen och överraskar dig själv av dina inre styrkor och färdigheter.

### **Mitt löfte till dig**

Om du är villig att göra din del under våra sessioner och hålla ditt engagemang på topp så lovar jag dig följande tillbaka:

- 1) Jag kommer att hjälpa bygga upp dig med ett oförstörbart självförtroende och lär dig hur du kan eliminera de tvivel och begränsningar som håller din utveckling tillbaka.
- 2) Jag kommer att träna dig att vara mentalt stark och frisk. På så sätt kommer du att tänka som en riktig optimist och förvänta dig att lyckas och hantera motgångar enkelt och snabbt.
- 3) Jag hjälper dig att klargöra dina önskemål, drömmar och ambitioner till specifika mål.
- 4) Jag kommer att motivera dig att handla för att närma dig målen.

Allt jag kräver från dig är ditt engagemang. Detta betyder att du visar din bästa sida och tar ansvar för att skapa det liv som du vill ha. Genom att vi båda engagerar oss i din utveckling kommer du att tillhöra en liten andel av svenska befolkningen som verkligen uppfyller sin fulla potential.