

Livsföreläsningar

Inspiration till grupp och individ

Kognitiv Beteendeterapi

Mindfulness

Stahremetoden, Överviktsbehandling med KBT

Föreläsningar

Jag heter Helena Gustafsson, är kognitiv beteendeterapeut (steg 1), Mindfulnessinstruktör, Certifierad i Stahremetoden (överviktsbehandling med KBT) samt föreläsare.

Jag erbjuder följande tjänster i trevliga lokaler i Kungsör.
Jag erbjuder även hembesök om du har svårt att ta dig till mig.

- KBT, individuella samtal och grupper
- Mindfulness
- Överviktsbehandling med KBT (Stahremetoden), enskilt eller i grupp
- Föreläsningar

Första samtalet är kostnadsfritt! Då får du möjlighet att berätta vad du vill ha hjälp med. Du får också veta mer om KBT och Mindfulness. Kontakta mig för tidsbokning på 070-540 76 02 eller skriv till mig på helena@livsforelasningar.se så hör jag av mig till dig.

Kognitiv beteendeterapi

Kognitiv beteendeterapi (KBT) fokuserar på problemet här och nu och hjälper dig att hitta nya sätt att hantera tankar, känslor och beteenden. Irrationella tankar identifieras och bearbetas. Behandlingen förutsätter att du är aktiv och arbetar med hemuppgifter mellan träffarna. Kortsiktiga och långsiktiga mål utarbetas och terapin utvärderas regelbundet. Samarbetet sätts i fokus under KBT och är avgörande för att terapin ska leda till bra resultat.

Kontaktanledning

Du kan söka mig för olika problem när din egen förmåga att hantera svårigheterna själv inte längre räcker till. Exempel på sådana problem är:

- **Ätstörning**, livet kretsar kring tankar om mat, utseende och vikt.
- **Depression**, känsla av hopplöshet, svårt att ta sig för med saker.
- **Ångest**, oro inför olika områden t.ex. sjukdomar, möjliga olyckor, problem med ekonomin eller relationer. Oron upplevs ofta som okontrollerbar.
- **Relationssvårigheter**, inom familjen, på arbetsplatsen och till närstående, vänner.
- **Livskriser**, när vi drabbas av olycka, sorg, sjukdom, förlorar arbetet.
- **Stressrelaterade problem**, när återhämtningstiden inte räcker.
- **Social fobi**, rädsla att "göra bort sig", att bli granskad och kritiserad av andra.
- **Fobier**, stark och bestående rädsla för tex att flyga, åka hiss, ormar, sprutor. Rädslan leder till undvikande och skapar ångest.
- **Tvångssyndrom**, ägnar orimligt mycket tid att kontrollera t ex spisen, att dörren är låst eller att tvätta sig och duscha, ordna eller sortera saker eller göra saker tills det känns "helt rätt".

Livsföreläsningar

Inspiration till grupp och individ

Mindfulness

Mindfulnesssträning har en mängd positiva effekter i form av minskad stress, bättre fysiskt och mentalt välbefinnande, större glädje och tillfredsställelse, ökad förmåga att hantera tidspress etc. Listan kan göras lång. Mindfulness är ett förhållningssätt som hjälper dig att fokusera din uppmärksamhet till en sak i taget och leva mer närvarande i livet.

Du kan välja att gå i en grupp i Arboga, Eskilstuna, Kungsör, Köping eller Västerås. Under fliken mindfulness på hemsidan kan du läsa när kurser startar på respektive ort.

Du kan också träffa mig enskilt och då sker mindfulnesssträningen utifrån dina behov.

Överviktsbehandling med KBT Stahremetoden

Programmet som kan förändrar hela dig, ge dig mer självkänsla, får dig att lyfta fram dig själv på ett positivt sätt, lär dig sätta gränser, minska din stress – gå ner i vikt OCH behålla din viktnedgång.

Programmet vänder sig till dig som:

- Varit överviktig kortare eller längre tid.
- Har försökt gå ned i vikt men inte lyckats.
- Är trött på allt prat om bantning och kroppsfixering.

Behandlingen vänder sig till dig som vill få kunskap om ditt ätbeteende och verktyg hur du kan förändra det. Programmet är i tio steg i grupp eller individuellt och innehåller bl.a. följande:

- Varför äter jag fel när jag vet vad jag ska äta?
- Gör dig av med negativa tankar!
- Bättre självbild, självkänsla och självförtroende!
- Sätt gränser och ha kontroll!
- Så här går du vidare – strategier för framtiden!

Vill du komma tillrätta med orsakerna till din övervikt? Då är detta metoden för dig!

Föreläsningar

Följ med Helena Gustafsson på hennes resa. Helena var en framgångsrik volleybollspelare på 1980 talet och livet såg ljusst ut för henne. Men hon drabbades av anorexi och sedan hetsättningsstörning vilket förvandlade livet till en kamp. Du får följa hennes kamp tillbaka till livet igen. Idag arbetar Helena som KBT-terapeut och hjälper andra när livet blir för svårt. Hon är också en erfaren föreläsare, och har föreläst inom skolan, vården och idrotten sedan 1993. Föreläsningen ger inspiration samt hopp att vi kan förändra oss och stötta personer som har det svårt.

Helena berättar också om KBT och grunderna i Mindfulness (medveten närvaro).

Det är inte situationerna vi hamnar i som påverkar hur vi mår, utan hur vi hanterar situationerna.

Kortare inspirationsföreläsning eller längre information/utbildning! Jag skräddarsyr efter era behov!

Kontakta mig så berättar jag mer!



Kontakta gärna mig för mer information

Livsföreläsningar
Helena Gustafsson
Hovgården 101, Kungsör

070-540 76 02
www.livsforelasningar.se
helena@livsforelasningar.se