



**BALANCELIVING**  
Ditt stöd i återhämtning och stresshantering

Samtalsstöd och coaching i återhämtningsterapi är ett bra alternativ för dig som upplever stressrelaterad ohälsa, är utmattad eller är på väg ur en utmattning samt om du upplever något av följande:

- Ångest
- Trötthet
- Ensamhet
- Depression
- Låg självkänsla
- Meningslöshet
- Lågt självförtroende
- För höga krav på dig själv

Återhämtningsterapi går ut på att du ska lära dig hur du kan uppmärksamma och hantera dina tankar och stress. Samtalen går också ut på att du får reflektera över ditt mående, hitta och förstå orsaken bakom orsaken till ditt mående och lära dig att dra i din mentala handbroms. För att uppnå detta tittar vi på hur du mår idag och vad som behöver förändras och utifrån det lägger vi upp en plan på hur du ska finna din väg till bättre välmående, där du har mig som diplomerad återhämtningsterapeut som stöd.

### **Så går det till att anlita mig**

Vi startar med ett kostnadsfritt konsultationssamtal på 30 minuter (utan förbindelser) som går ut på att vi ska lära känna varandra och titta på hur jag kan hjälpa dig att må bättre. Efter det första samtalet lägger vi upp en plan för hur du genom återhämtningsterapi ska må bättre och få mer balans i din tillvaro. Ett samtal är vanligtvis 45–60 minuter/gång och vi träffas i min lokal, på en walk and talk utomhus i naturen eller digitalt.

För att du ska komma ur din utmattning, stress eller det som får dig att må dåligt används verktyg som exempelvis:

- Personliga samtal
- Mindfulness
- Meditationer
- Andningsövningar för avslappning
- Natur och djur understödd rehabilitering

Dessa verktyg används för att minska den stress, ångest och oro som du kan känna. Vi tittar även på knopp, kropp och kost för att få en helhetsbild över vad just du behöver för att må bättre och förbättra din livskvalitet.

Boka ett kostnadsfritt konsultationssamtal på hemsidan eller kontakta mig så svarar jag gärna på dina frågor

Åsa Kroon  
Diplomerad återhämtningsterapeut  
0728–884574  
[asa@balanceliving.se](mailto:asa@balanceliving.se)

[www.balanceliving.se](http://www.balanceliving.se)