

En röst om Gun-Britt Österström som coach:

Jag lyssnar mer till min inre röst

Jag har under många år jobbat med mig själv och intellektuellt har jag någorlunda förstått det jag lärt mig. Men jag har också känt att det inte har sjunkit in i min kropp. Jag har på något vis ändå flytt från mina känslor, och för mig resulterade det i stress.

En vän till mig gick hos Gun-Britt och jag blev nyfiken. Gun-Britt lärde mig att stanna kvar i mina känslor genom medveten andning. Stanna upp och känna de känslor jag hade med mig i bagaget.

Och för mig blev det en härlig upplevelse. Idag känner jag att jag lyssnar mer till min inre röst, som jag hittat genom mina möten med Gun-Britt. Idag känner jag mera vad som är rätt för mig. Förut hade jag ingen aning.

Dessutom har jag alltid velat bli coachad. Eftersom jag har stor tillit till Gun-Britt tog jag steget och vilken härlig upplevelse. Vägen har också varit svår – ibland vill man smita från och inte se sig själv i ögonen.

Allt handlar bara om för mig, att våga lita på mig själv för jag har alla resurser. Men det behövs någon som stöttar och finns till hands. Någon som inte tar över utan bara finns som stöd. Så jag själv kan utföra jobbet som behövs för att nå mina mål.

Vi gjorde två för mig väldigt grundläggande mål;

- Djupt personliga
- Problematik som jag brottats med i stort sett hela mitt liv

Genom coachingen har jag lärt mig att ändra de vanor som gjorde att jag omedvetet, gång på gång, satte mig i jobbiga situationer. Jag har fått hjälp att strukturera och konkretisera, Gun-Britt har hjälpt mig att hålla riktningen och fått processen att gå framåt och det vill jag lova att den gjort.

Det som för mig har varit omöjligt och väldigt förvirrande har blivit betydligt lättare att hantera. Och på samma gång som coachingen pågått har min relation till min man fördjupats och blivit enklare. När jag blir enklare och tydligare, blir han det också, konstigt men sant.