



# Självstudier i samtalsterapi & coaching

I din egen takt, på dina villkor  
och när du behöver  
det som mest.



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



*Jag heter Helene Wennerlund och är auktoriserad och diplomerad samtals-terapeut, handledare, coach och hypnoterapeut.*

*För mig är det empatiska mötet med andra människor i enskilt samtal eller i grupp den absolut största drivkraften i min yrkesroll!!!*

## **En idé som gör verklig nytta**

Mitt sätt att arbeta på, är uppskattat av många och det är så givande att ha fått lov, att vara en guide i människors liv en bit på väg, till att de skall finna sig själva.

Under många års tid, så har människor fått vänta i kö, för att få en tid att komma till mig. Jag började fundera på hur jag skulle kunna kлона mig själv för att nå ut till fler. Idén föddes... Varför inte göra terapifilmer, som berör de vanligaste ämnena som dyker upp i terapirummet och som ger dem möjlighet att starta sin egen process, före de kommer till mig eller helt och hållet på egen hand?

## Sagt och gjort

Jag samlade de mest framgångsrika övningarna, de mest fördjupande guidade meditationerna och blandade det med mängder av kunskap, egna reflektioner och berättelser. Allt för att inspirera, stötta och göra att vägen till personlig utveckling blir så fullständig som möjligt.

## Så bra det blev!

Människor upplevde det som om jag satt med dem i rummet. De insåg att de kunde se filmerna och göra övningarna flera gånger för att verkligen uppleva skillnad.

Det var så härligt att höra alla berättelser från människor som kanske inte hade vågat gå i terapi, eller inte kunnat av fysiska orsaker, eller inte heller haft råd. att gå i terapi. Men också vetskapen om den tryggheten det gav dem, eftersom de kunde göra hela jobbet hemma, i lugn och ro, i deras egen takt, var också något som var viktigt för de flesta.

Jag hade på ett lättillgängligt sätt gjort skillnad för dem och för en bråkdel av priset vad det kostar att gå i terapi.



*"En man berättade att han brukade lyssna på de guidade meditationerna när han var ute och gick i skogen och hur han hade lättare till sitt eget djup när han vandrade än när han satt stilla i en stol."*

*"En kvinna berättade hur hon valde att återkomma till terapifilmen flera gånger för att göra samma övningar men utifrån olika situationer i livet"*

## Fri tillgång under 6 månader

Just nu finns sju olika självstudier som du kan köpa. Du har tillgång till varje köp i 6 månader. Det innebär att du kan titta på filmen och göra övningarna hur många gånger du vill för att jämföra dina framsteg. Eller så kanske du bara spolar fram till de olika meditationerna och sluter ögonen och njuter.

### Just nu finns följande självstudier:

- **Självkänsla**  
– Lär dig älska dig själv.
- **Självförtroende**  
– Lär dig tro på din egen förmåga.
- **Livets kriser**  
– Lär dig hantera livets upp- och nedgångar.
- **Kommunikation & Kontakt**  
– Lär dig kommunicera med dig själv och andra.
- **Relationer**  
– Lär dig allt om dina olika relationer.
- **Känslor**  
– Lär känna dig själv och dina känslor.
- **Viljan**  
– Lär känna din vilja.

Det finns även en kortare introduktionsfilm som ger dig en inblick hur filmerna fungerar.

