

Bokseprat med Nytt Perspektiv AS

Endringsguide

– Jordnær, tydelig og med fokus på nye perspektiver.



Bokseprat er en ærlig og jordnær samtale – et sted hvor man kan snakke uten filter. Det er ikke terapi, men heller ikke bare småprat. Det er et trygt rom hvor du kan få ut dritten, rydde i tankene og tørre å se på det som ligger bak stresset, frustrasjonen eller tomheten. Det er som en samtale mellom gode venner, med rom for både sinne, stillhet og sårbarhet. Du trenger ikke ha alt på plass – du trenger bare å møte opp som deg selv.

Hva kan du forvente?

Forståelse, lyttende bak fasaden, råd og vennskapelig tone.

Tilbakemelding fra tidligere samtaler er "Jeg føler du ser meg" "Endelig en som forstår meg"

Sammen starter vi med disse spørsmålene, så ser vi hvor samtalen tar oss videre:

- Hvordan har du det – egentlig?
- Hva er det som irriterer eller presser mest i livet ditt akkurat nå?
- Når føler du deg mest alene eller misforstått?
- Hva er det du ikke får sagt til noen – men som du kanskje burde?
- Hva pleier du å gjøre når ting blir vanskelig? Funker det?
- Hvordan har du det i relasjonene dine – kjæreste, venner, familie?
- Hva savner du mest i livet ditt akkurat nå?
- Hva tenker du om det å vise sårbarhet – føles det farlig, unødvendig eller frigjørende?
- Hva drømmer du om å føle mer av – ro, glede, styrke, mening?
- Hva håper du at denne praten kan gi deg på sikt?

Ta kontakt for videre prosess til: lillian@nyttperspektiv.no

