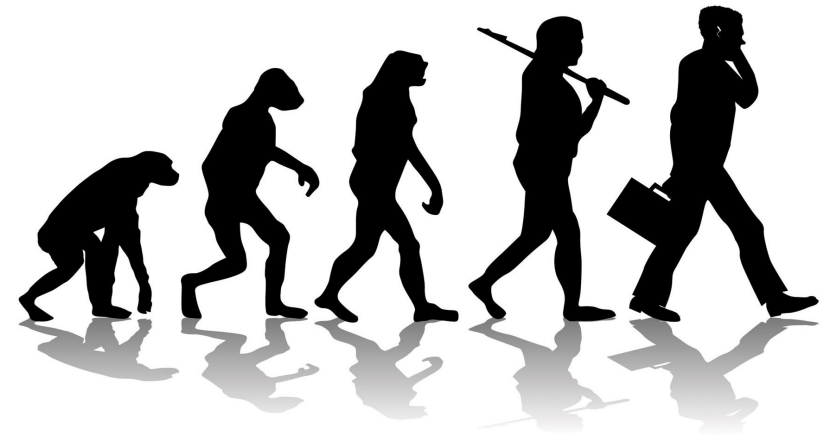


EnergyBalance

Emner egnet til coaching



EnergyBalance

Exam. Certificeret Nordlys Coach
Rikke Struve
Mejsevej 9
3600 Frederikssund

204 904 42

www.hjertet-i-centrum.dk
rikke@hjertet-i-centrum.dk



Personlig udvikling

- Jeg føler mit liv er tomt, - og jeg kunne godt tænke mig at blive mere aktiv og udadvendt.
- Jeg svinger meget følelsesmæssigt, - og kunne tænke mig at blive mere stabil.
- Jeg er for ukoncentreret.
- Jeg vil gerne leve mere her og nu.
- Jeg kender mig selv for dårligt.
- Jeg har en masse frygt i mig.
- Jeg har lyst til at blive mere tilfreds med mit liv.
- Jeg har engang været ude for et overgreb, som jeg ikke kan befri mig for.
- Jeg har brug for at blive mere klar omkring mine værdier.
- Jeg føler mig bundet af min families forventninger.
- Jeg har behov for at afklare mine personlige muligheder.
- Jeg har brug for at blive bedre til at disponere over min tid.
- Jeg har brug for at finde ud af, hvad jeg egentlig vil og sætte specifikke mål.
- Jeg føler mig ligeglad med mit liv.
- Jeg vil gerne lære at elske mig selv.

Forhold til andre mennesker

- Jeg løber ofte ind i konflikter der er uhensigtsmæssige.

- Jeg har for få venner.
- Jeg oplever tit at andre mennesker klistrer sig til mig.
- Jeg er ensom.
- Jeg har mange venner, men ingen at være fortrolig med.
- Jeg er bange for at blive afvist.
- Jeg fornemmer at andre mennesker ikke kan lide mig.

Forhold - partner og børn

- Jeg vil gerne have en kæreste.
- Jeg vil ud af mit parforhold, men kan ikke finde ud af at sige det.
- Jeg elsker min partner, men vi er gået i stå.
- Jeg har problemer med min familie.
- Min partner ryger/drikker/... i smug og det gør mig rasende.
- Vores sexliv er ikke godt.
- Vi er uenige om børneopdragelsen.
- Vi har et barn med en sygdom, - og det er ved at splitte vores familie ad.
- Jeg kan ikke få min datter/søn i seng om aftenen.
- Min søn/datter hører ikke efter, hvad jeg siger.
- Min søn/datter vil ikke i skole.
- Jeg har brug for at være mere alene, - selvom jeg er glad for min partner.

- Jeg vil gerne tjene noget mere.
- Jeg har intet arbejde og vil gerne i gang.
- Jeg kan ikke tage mig sammen og få tingene gjort.
- Jeg bliver alt for snæversynet og mister overblikket.
- Jeg farer omkring, men kommer ingen vegne.

Sundhed

- Mit helbred skranter og jeg er bange for at jeg bliver syg.
- Jeg vil gerne tabe mig.
- Jeg vil gerne holde op med at ryge.
- Jeg er stresset og det belaster mit helbred.
- Jeg vil gerne have nogle bedre kostvaner.
- Jeg vil gerne i gang med motion.
- Jeg har en sygdom og jeg ved ikke, hvordan jeg skal forholde mig til den.
- Jeg tager ikke mit helbred alvorligt og det går ikke.
- Jeg har fået mange forskellige kostråd, og nu kan ikke finde ud af, hvordan jeg skal spise?
- Jeg spiser, drikker, ryger... for meget!

Spirituel udvikling

- Jeg har brug for afklaring af min tro.

- Jeg vil gerne leve et mere spirituelt liv.
- Jeg vil gerne leve mere her og nu.
- Jeg vil gerne kende min livsopgave.
- Jeg ønsker et spirituelt fællesskab.
- Jeg vil gerne lære at meditere.
- Jeg har læst noget om... men jeg har brug for at afklare, om det er noget, jeg skal gøre noget ved.
- Jeg har haft en spirituel oplevelse, men hvad gør jeg nu.
- Jeg er bange for at dø.
- Jeg er kristen/buddhist/jøde/muslim men jeg har svært ved at acceptere... ved min religion.

Projekter

- Jeg vil ud at rejse, men hvordan skal jeg gribe det an.
- Jeg er i gang med en opgave, men jeg har mistet overblikket.
- Jeg skal i gang med at studere, - og jeg skal have organiseret mit liv.
- Jeg er ved at bygge huset om.
- Jeg skal have styr på min økonomi.
- Jeg skal have ny bil.
- Jeg skal arrangere et bryllup / Sølvbryllup / rund fødselsdag / en konference.
- Jeg skal starte nyt firma.