

OM FYRHUSET

Namnet

Namnet "Fyrhuset" kom till mig under återhämtningen efter min sjukdom. Ett fyrhus ger skydd och trygghet. Det står vid fyren som sänder sitt ljus ut över vattnet. Liksom sjöfarare navigerar på havet navigerar vi i livet. En sjöfarare upplever allt från stiltje till storm, klar sikt till tät dimma, strömmar och dolda grund – metaforer för vår färd genom livet. En fyr är en fast punkt. Dess ljus säkrar en god navigation.

Fyren är en symbol för säkerhet och trygghet. Den är en vägvisare och dess fyrhus en plats som ger skydd när det stormar.

Meningen med Fyrhuset

Idag är jag tacksam för den vändning mitt liv tog för några år sedan. Jag lade om min kurs. Jag hade inget val. Det blev en grundlig förändring. Eftersom vården inte kunde hjälpa mig med den mentala sidan av cancersjukdom, fick jag reda ut den själv. En tanke väcktes om att kunna få hjälpa andra som drabbas som jag. Att vara sjuk är tärande på alla sätt och vis och det är viktigt att få adekvat hjälp. Jag bestämde mig för att göra något åt detta och har utbildat mig samt startat Fyrhuset Coaching. Min utbildning ger mig möjlighet *att hjälpa dig att må bättre oavsett orsak.*

Min tanke är att vi alla ska *må så bra som möjligt.* Det är en sak att önska det, en annan att klara det. Vi klarar mycket själva men ibland kan annat ta över och styra oss i en oönskad riktning. När det blir så, kan det vara bra att få lite hjälp på vägen – redskap och stöd. Hjälpen är bra på olika sätt. Dels tryter energin när man hamnar i en svacka dels kan man lösa det man upplever som betungande, både enklare och fortare.

Om jag mår bra blir allting lättare. Om jag mår bra presterar jag bättre. Om jag mår bra blir jag en tillgång för min omgivning. Dessa är några av alla viktiga skäl att ta hand om sig själv och att i vissa fall sätta sitt eget mående främst – före alla andras. *Jag tänker att både du och jag har rätt att må vårt bästa och vi är värda att må vårt bästa.*

Vi är alla individer med individuella behov. Vi har våra egna tankar, våra egna känslor och upplevelser som är speciella för just oss.

Min uppgift är att bistå dig på ett sätt som fungerar för dig.