

## KONTAKT

[fyrhusetcoaching@gmail.com](mailto:fyrhusetcoaching@gmail.com)

### Lite om mig

Jag heter Ingrid Sernelin och är utbildad ICC Coach och Licensierad Mental tränare.

2016 fick jag ett cancerbesked, 51 år gammal, vilket förändrade mitt liv i grunden. Det resulterade i ovan nämnda utbildningar hos Unestål Education AB samt påbyggnadskurser i neurovetenskapligt baserad coaching vid Lambent Academy. Med min sjukdom insåg jag att det finns ett stort behov av hjälp med de mentala utmaningar som följer av ett cancerbesked.

*Jag vill ge tillbaka till samhället och till mina medmänniskor.*

Genom mina utbildningar har jag fått förmånen att utvecklas personligen. Jag har fått förståelse för vad man kan göra för att ta hand om sig själv – även i jobbiga lägen. Vi har ett ansvar för oss själva – för hur vi mår. Jag har det ansvaret och du har det också. Ibland är det knepigt att veta hur man ska axla det. *Vad* behöver jag göra? Vet jag ens det? Om jag vet, *hur* ska jag göra? I värsta fall känner man bara att man mår dåligt och är oklar över orsaken till det. Mår man dåligt har man inte alltid energi att bena i sina bekymmer och då kan det vara extra viktigt att man tar emot hjälp.

*Jag vill hjälpa dig. Jag vill att du ska må så bra du bara kan – må och fungera optimalt.*

Jag lever det jag lärt mig och mår bättre än någonsin. Jag önskar dig detsamma. Det jag erbjuder är hjälp till självhjälp. Även om motivet till mina studier var att kunna bistå cancerpatienter, vill jag naturligtvis hjälpa också andra. Det viktigaste av allt är att vara lyhörd, tror jag. Vi är alla individer. Vi behöver få rätt hjälp och personlig hjälp. Du är den som kommer att förändra ditt liv. Jag bistår dig under hela processen fram till en positiv och stabil förändring.

*VARMT VÄLKOMMEN ATT HÖRA AV DIG!*



Jag har gått en internationell coachutbildning steg 1 för Skandinaviska Ledarhögskolan som samarbetar med International Coaching Community (ICC). Denna coachutbildning är kvalitetssäkrad på nivå 1 av EMCC.