

Referensmall Lena

- *Av vilken anledning sökte du dig till Daniel?*

Jag hade problem med mitt sockerberoende och mitt gränslösa förhållande till arbetet. Sen jag startade eget för ett och ett halvt år sedan hade jag drivit upp ett arbetstempo som gjorde att jag inte längre kunde slappna av och återhämta mig. Överansträngningen gjorde att jag hamnade i långa arbetsdagar, ineffektivitet och godisätande. En ond cirkel som tycktes omöjlig att bryta.

- *Hur upplevde du sessionen/sessionerna hos Daniel?*

Jag blev både arg och upprörd innan vi hade definierat problemområdet och kunde ta itu med det. Daniel och jag såg förstås på problematiken med olika ögon – så klart, det var ju därför jag var där. Efter heta diskussioner och inringning av problemet lämnade jag med förtroende över till Daniels logik att leda mig igenom problemlösningen. Jag upplevde sessionerna som förvånansvärt enkla. Det är magiskt på vilket sätt det förändrade min hållning, min inställning och mina nya vanor.

- *Hur har du och ditt liv förändrats som person efter du blivit hjälpt av Daniel?*

Jag är klarare över mina olika roller som företagsledare, som kreatör och privatperson och kan växla mellan dem. Jag har lärt mig att förebygga hur jag hamnar i situationer av överbelastning och även blivit bra på att koppla av och att då ägna mig åt att vara ledig. Detsamma gäller sockerproblematiken, jag har fått en metod för att förebygga att jag hamnar i situationer där den onda cirkeln startar. Nu ska jag bara träna på mina nya vanor och beteenden så att de sitter i ryggmärgen.

- *Skulle du personligen rekommendera andra i liknande situation som den du var i att ta hjälp av Daniel?*

Ja, absolut.

Namn: Lena Andersson

Ålder: 49

Yrke: Egen företagare Produktutveckling