

## Skab balance i din tilværelse

Få frigjort ressourcer til at nå dine mål og få skabt det rette fokus i din tilværelse og travle hverdag.

Der stilles ufattelig mange krav fra alle sider og følelsen af utilstrækkelighed kan snige sig ind i din bevidsthed.

Konflikter kan være vanskelige at undgå, fordi der er så mange relationer at tage hensyn til, både privat og i arbejdslivet, og det kræver et godt overblik at tilgodese alle behov.

Når du får sat dine udfordringer eller problemer i det rette perspektiv kan en uoverskuelig situation vendes til en positiv platform for problemløsning.

Et problem: - er et problem, fordi der er forskel på hvor du er, i forhold til hvor du gerne vil være.

Coaching er for dig, som ønsker at tage aktive valg i livet, som ønsker indflydelse på dit eget liv og vil tage ansvar for dine mål og ønsker.

Coaching er et anerkendt værktøj, som skærper bevidstheden på en nænsom måde, og som hjælper dig med at finde en positiv vej fremad, som passer netop til dig.

Du besidder et stort uudnyttet potentiale, som kan være med til at forbedre dine præstationer – det gælder blot om at blive bevidst om det og udnytte det.

Gennem Coaching kan du opnå en større selvindsigt og selvværd og dermed afdække unikke mentale egenskaber og kræfter hos dig selv.

Coaching handler om at finde nye vinkler på tilsyneladende umulige situationer gennem dialog i en tryk atmosfære.

En coach bringer nye og positive aspekter frem til gavn såvel for dig, som for dine omgivelser.

Så har du brug for et skub i en positiv retning og ønsker du inspiration til at navigere i dit liv, så brug din coach til få skabt overblik og fremdrift.



PRO-Coaching  
Annemarie Sylvester-Hvid  
Certificeret coach og medlem af ICF  
[asyh@post.cybercity.dk](mailto:asyh@post.cybercity.dk)  
TLF. 40 57 52 00  
Hejreskovvej 13 D  
3490 Kvistgård