



Frågor att besvara innan vi ses

Dessa frågor hjälper mig få en bättre förståelse för vart du står i livet, och hur jag ska tänka inför vi ses. Skicka sen dina svar till frida@soulboss.se

Hur känns det i din kropp just nu?

Finns det områden där du upplever spänningar, obehag eller problem? Eller kanske platser som känns mjuka och avslappnade?

Vad brukar du längta efter när du känner dig trött eller överväldigad?

Ex: vila, energi, mer struktur, en paus från tankar eller en känsla av lätthet.

När känner du dig som mest närvarande och i kontakt med dig själv?

Det kan ex vara under en promenad eller i en viss situation. Det kan också vara något du helt saknar idag.

Hur skulle du beskriva din nuvarande relation till dig själv?

Ex: accepterande, kritisk, inkännande, osäker, stöttande eller något annat.

Finns det något speciellt du känner att du behöver stöd med just nu?

Det kan vara något stort eller litet, praktiskt eller känslomässigt – allt räknas och är lika viktigt.

Vad hoppas du få ut av våra sessioner tillsammans?

Ex: släppa spänningar, hitta klarhet, få verktyg för att hantera stress, känna dig mer grundad, bygga tillit till dig själv, eller något annat. Ju mer specifikt desto bättre.