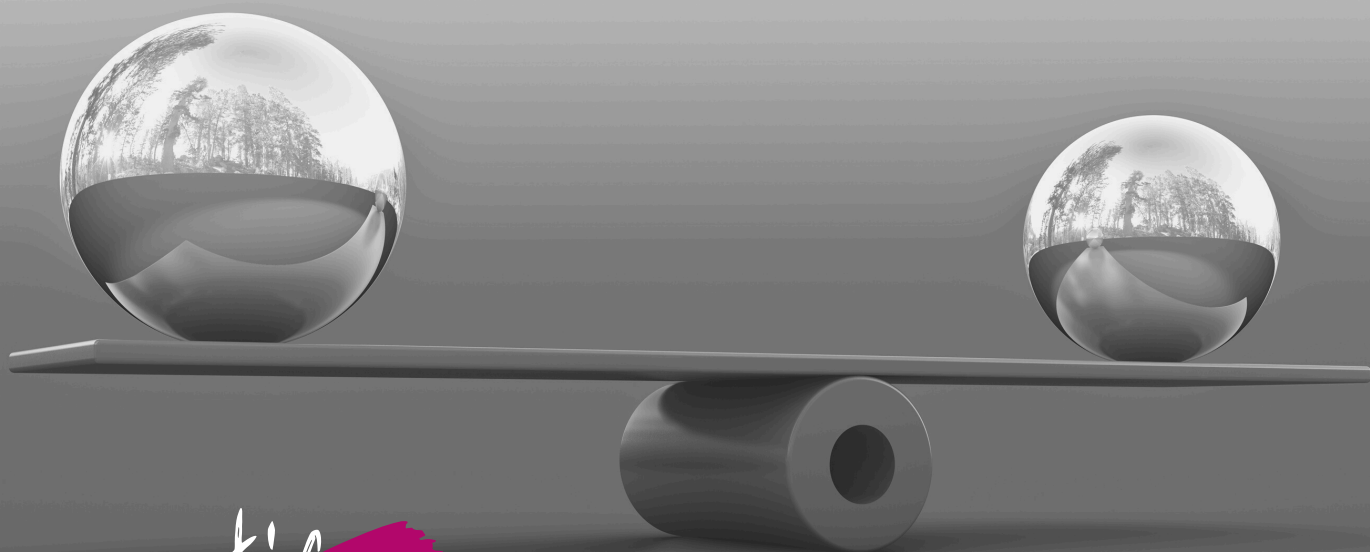




gratis

Minikurs i personlig utveckling

EN KRAFTFULL VÄG FRAM

HITTA DIN MITTPUNKT

www.liliost.se

EN KRAFTFULL VÄG FRAM

Hitta din mittpunkt ●



I allmänhet, men just nu i synnerhet, när världen är smått kaosartad behöver vi hitta vår mittpunkt i allt detta, och vi behöver inte bara hitta ett nytt sätt att förhålla oss till allt som händer utanför oss, utan framförallt blicka inåt för att förhålla oss till allt som händer *inom* oss. För det är från insidan vi skapar det liv vi har på utsidan.

Vi har allt att vinna på att:

- Bli medvetna om vad det är *just vi* behöver för att inte bara hitta, utan även kunna vara vårt bästa jag.
- Blicka inåt och ställa oss de viktiga frågor vi *behöver* ställa oss för att hitta det som bygger oss och håller oss starka.
- Identifiera det som sänker oss och/eller begränsar oss, för att kunna skapa en ny kraftfull väg fram.
- Inte bara bli medvetna om, utan dessutom lämna det som inte längre fungerar för att kunna skapa ett nytt "normalt" som leder oss till våra önskade resultat.

"Kom ihåg, - flygplan lyfter i motvind. Inte i medvind".

Henry Ford



För att kunna göra det – behöver vi titta på våra regerande inre sanningar, som antingen möjliggör för oss att skapa något nytt, eller som håller oss fast vid gamla uttjänade mönster. Livet forsar fram i en rasande fart och det är lätt att bara hamna i att hantera det med allt vad det innebär. Alltför sällan eller för vissa till och med aldrig, stannar vi upp och reflekterar över det. På riktigt. Så, vad skapar bristen på självreflektion? Och vad skapar det i en tid när allt vänds upp och ned?

Just nu när vi till och med behöver springa fortare än vanligt för att kunna förhålla oss till den momentana förändring som skett och fortfarande sker gällande i princip vartenda område av vårt liv, samtidigt som vi blir tillbakahållna av det rådande läget, är det lätt att tappa sig själv. Det är lätt att hamna i ett tillstånd där vi står och flimrar som ett pausat VHS band.

Vi hamnar i ett läge där det blir svårt att hålla det viktigaste viktigast och att skapa prioriteringsordningar som inte bara håller oss på banan, utan som även får oss att hålla som människor.

Om inte jag som individ vet hur jag fungerar, var jag är och vart jag är på väg, har jag svårt att kunna bidra till 100% i min yrkesroll, där många just nu behöver både gasa och bromsa. För det som händer när vi fastnar i oro och stress, vilket under en längre tid varit två känslor som "trenderar" i de allra flestas liv, är bl a att:

- Vi får tunnelseende och kommer inte åt lika stor del av vår tankekapacitet.
- Vi lever i ett konstant stresspåslag som bl a gör att adrenalin och noradrenalin står och tokpumpar utan paus, vilket frisätter fria radikaler som sliter på vårt kroppsliga system och sänker vårt immunförsvar.
- Det är lätt att fastna i att "grund-andas". Dvs att vi bara andas ned i bröstet inte ända ned i buken (djupt ned i lungorna) och då syresätter vi oss inte tillräckligt. Vilket resulterar i att vi blir trötta, trögtänkta och klarar stressen ännu sämre.

Vi blir mindre uppmärksamma på andras behov eftersom vi har fullt upp med att försöka möta (och/eller till och med få rätt på våra egna behov), eftersom många inte ställt sig frågorna tidigare;

☞ Vad är mina behov?

☞ Vad behöver jag för att fungera på mitt yttersta?

☞ Vad behöver jag för att må bra och känna mig lycklig, tillfreds och harmonisk?

☞ Vad behöver jag för att känna mig inspirerad och motiverad?

☞ Vad behöver jag för att orka vara stark, inlyssnande och medkännande?



Från många olika omvärldsbevakare det senaste året har man hört, "Personlig utveckling är den nya kompetensutvecklingen" och jag är böjd att hålla med till 100%.

För vad händer när vi lever i ständig förändring, där vi behöver hitta nya sätt att förhålla oss till det som – just nu – den sk sanningen, om vi inte har en intakt och uppdaterad mittpunkt? Hjärnan tar emot allt vi matar den med som fakta och kan inte känna skillnad på fakta eller fantasi, orostankar eller faktiska upplevelser, vilket betyder att den;

☞ Reagerar och ger signaler till vårt emotionella system, inte bara på "verkligheten" utan även på våra inre drama som vi bygger upp på vår inre biograf.

☞ Hjärnan är konstruerad att hela tiden spara energi, så den vill gärna göra som den brukar och den tycker om när det är som vanligt, för då kan den jobba på energisparläge. Och den tycker om att sätta saker på autopilot. I påtvingad förändring blir det en kamp mellan att hjärnan vill köra upp på de sexfiliga motorvägar som hjärnan byggt över tid medan behovet vi har i denna snabba ständiga förändring och otaliga kriser att förhålla sig till, är att börja bygga nya vägar och leda om trafiken.

Så, vad händer då när en massa saker förändras? När den trygghet många känner i det repetitiva, plötsligt är som bortblåst och man måste tänka om på många plan simultant för att anpassa sig och skapa ny normalitet. Hjärnan tilar. Det emotionella systemet gungar. Många känner en enorm stress över att inte veta. Att inte ens kunna gissa sig till vad som kommer bli framöver.

Det är vanligt att människor identifierar sig med det de gör – och som resultat av denna världskris vi har varit inne i nu i några år med pandemi och sedan krig, lågkonjunktur och skenande el och matpriser, är det många som plötsligt inte kan göra det de gjort innan. Det som varit deras identitet. Och vem är jag då? När jag inte *är* det jag gjorde längre?

Vi människor har alltför länge varit i och identifierat oss med vårt *görande* och kommit längre och längre bort från vårt *varande*. Vi lever till stor del som huvudfotingar, helt eller delvis bortkopplade från vår inre kompass och jag precis som många stora tänkare, anser att det är en av anledningarna till att vår psykiska ohälsa eskalerar. Vi är en holistisk varelse, vilket betyder att vi behöver vara i balans för att fungera optimalt. Inte bara balans i livet, mellan arbete och fritid, utan även mellan hjärna och hjärta. Tanke och känsla. Oss själva och omvärlden.

"Vi behöver inte magi för att förändra världen. Vi har redan förmågan vi behöver inom oss. Vi har förmågan att föreställa oss något bättre"

J.K Rowling, författare



☞ **När vi ger oss själva det vi behöver** för att hålla som människor, då blir vi mer stresståliga, gladare, lugnare, klokare. Vi har lättare att tänka både kreativt och konstruktivt. Vi får en annan attityd till livet, till vår egen förmåga, till våra egna behov och vi utstrålar **positiv** energi som smittar andra såväl som oss själva.

☞ **När vi konstant kör över oss själva**, hoppar över att lyssna inåt, ignorerar kroppens signaler. Sover för lite, äter fel bränsle för oss, pressar oss bortom våra hälsogränser, då hamnar vi lätt i kronisk stress som ger ett enormt slitage på vårt kroppssystem.

Vi blir sura, irriterade, lättkränkta. Vår stresströskel sänks, vi får tunnelseende, svårare att förhålla oss till saker på ett positivt, konstruktivt sätt och vi utstrålar **negativ** energi – som också smittar andra såväl som oss själva...

I denna snabbt föränderliga värld är det oerhört viktigt att vi hittar mittpunkten som jag tidigare nämnt. Att vi blickar inåt och får syn på de saker i vårt, många gånger omedvetna fokus, som ligger och stjäl energi och hindrar oss i vår vardag.

Jag vill bjuda dig på denna minikurs som du kan använda för att börja sätta igång ditt inre detektivarbete och hjälpa dig själv att hitta din mittpunkt, så du kan förhålla dig till den krabba sjö som just nu är vår verklighet, på ett kraftfullt sätt.

Personligt växande behöver inte nödvändigtvis föregås av kris, utan att blicka inåt är något som vi alltid har allt att vinna på som människor på vår livsresa. Det är ju bara att konstatera att de saker som inte fungerar i vårt liv, behöver vi göra något åt. Inte bara de solitära utan även de ständigt återkommande. Och för att inte fastna i samma hjulspår, (du kommer väl ihåg hur hjärnan fungerar?!) behöver vi initiera den förändringen på insidan. **Varmt lycka till med ditt insiktsarbete som tar dig till nästa nivå.**



*"The only person you are destined to become,
is the person you decide to be"*

Ralph Waldo Emerson



1 När vi ska påbörja någon typ av arbete som ska leda oss till en annan punkt än den vi står vid nu, behöver vi alltid ta ut vårt nuläge och sedan vårt önskade läge, så jag tänker att vi börjar med att ta ut NULÄGET och DET ÖNSKADE LÄGET gällande de livskategorier som påverkar vårt vardagliga liv mest;

☞ **HÄLSA** (*Fysisk, emotionell, mental*)

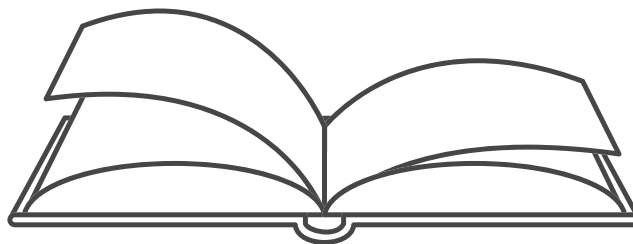
- > Den fysiska hälsan tänker jag hur du mår i kroppen, om du tränar, äter och sover på ett sätt som bygger dig. Om du är nöjd med din vikt. Ev skador som hindrar dig osv.
- > Den emotionella hälsan, - hur du mår. Vad är det för känslor som reglerar i din kropp oftast. Känner du dig stressad? Lugn? Tillfreds? Frustrerad? Vilsen? Ledsen osv.
- > Den mentala hälsan, - hur går dina inre tankemönster? Vad handlar dina mesta inre dialoger om? Vad fokuserar du på mest? Går ditt mentala fokus övervägande i en positiv eller negativ riktning? Kan du stoppa dina negativa tanketåg osv.

☞ **ARBETE**

☞ **RELATIONER** (*De relationer som har en påverkan i ditt liv*)

☞ **EKONOMI**

Använd gärna ett kollegieblock där du kan göra ett mittuppslag och skriva nuläge på vänster sida och önskat läge rakt över på höger sida. Det är alltid nyttigt att ställa dem bredvid varandra för att bli varse både visuellt, kognitivt såväl som emotionellt, hur långt ifrån eller nära de är från varandra. Ju mer vi arbetar med alla våra sinnen, desto djupare implementerar vi våra insikter, nya övertygelser och möjligheter. Och vi kan vinna över hjärnans idoga kamp om att bara fortsätta som innan - oavsett om det är bra för oss - eller inte...



"Du är var du har varit. Du blir vad du gör nu"

Buddha

2

Nu har du tagit ut nuläge och önskat läge gällande de fyra av våra mest påverkande livskategorier. Nu är det dags att ta reda på **hur** du tagit dig till de resultat som du känner dig nöjd med. Och de resultat som du inte är nöjd med.

Att konstatera saker som fungerar eller inte fungerar i vårt liv och *önska* att de negativa vore annorlunda, ger ingen effekt. Utan du behöver se, - vad ledde hit? Så du ser, känner och förstår vilka av dina val (och icke val) och beteenden som leder dig till önskade resultat. Och vilka som inte gör det.



DE HÄR SAKERNA FUNGERAR INTE/GER OÖNSKADE RESULTAT

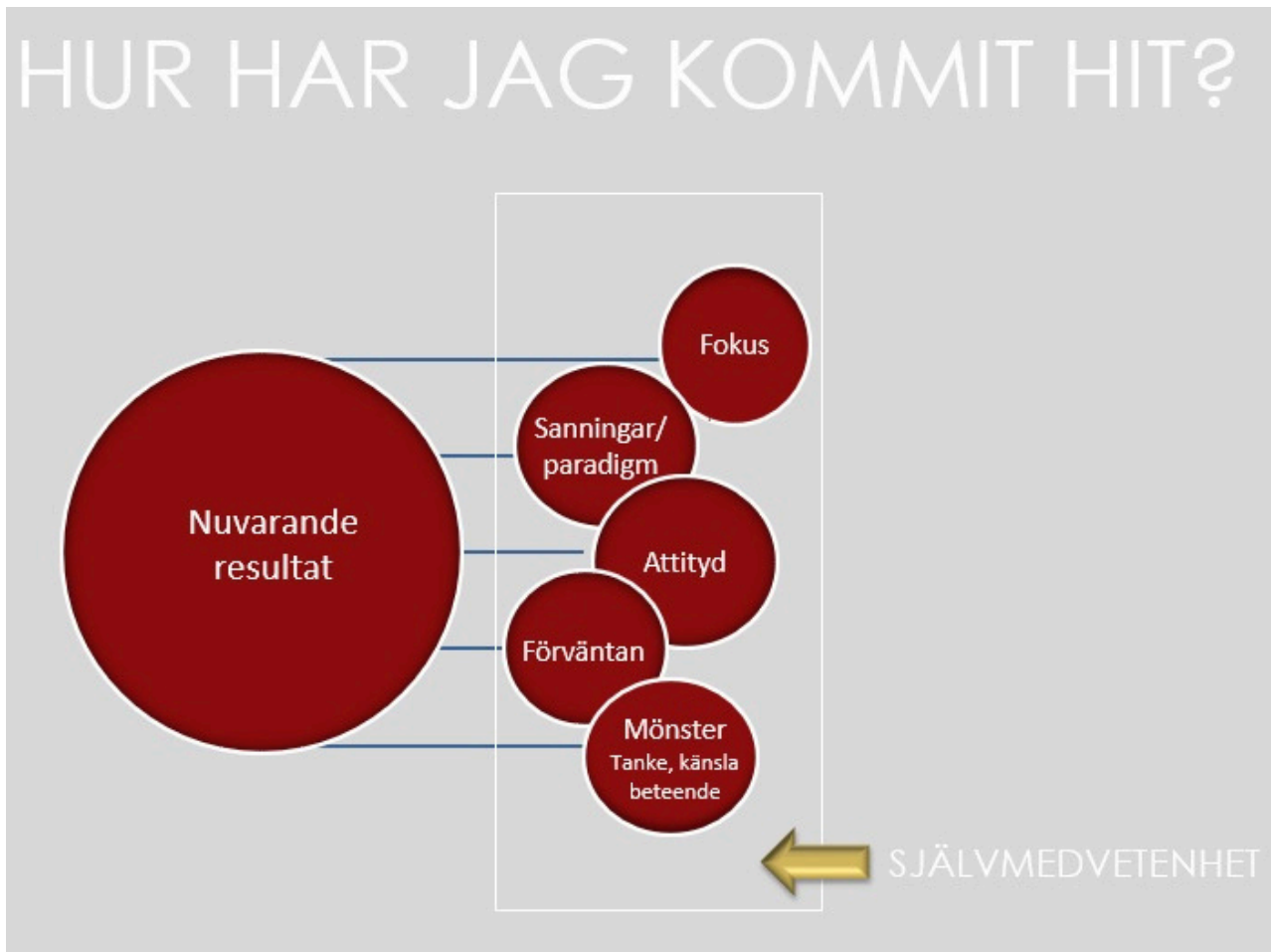
Den första bilden som du ser på nästa sida handlar om hur du fokuserat gällande de saker som *inte* fungerar i ditt liv. Där du inte får önskade resultat, utan där det tvärtom, krånglar eller till och med är riktigt illa. Det här är oftast inga lätta saker att komma fram till. Men när polletten väl trillar ned, är det så många andra saker som plötsligt blir glasklara och vi får en djupare insikt om hur vi själva ofta lägger grunden för våra egna utmaningar, på ett plan som de flesta inte ens vet existerar. (Mer om det pratar jag i mina onlinekurser du kan köpa) Scanna nu igenom enligt bilden på nästa sida, vad som inte fungerar i dina fyra livskategorier. Skriv, mindmappa, rita. Gör det tydligt för dig själv att se dina eventuella mönster. Lycka till!



"Knowing yourself is the beginning of all wisdom"

Aristoteles

2 övning



- ☞ Hur är ditt mesta fokus gällande det ämne du valt? Hur tänker du? Vad ser du?
- ☞ Vad har du för sanningar och paradigm gällande detta? "Så här har jag alltid gjort"! "Det kommer aldrig gå"! "Jag är för x x för att lyckas"! "Så kan man väl inte göra?! - vad skulle x x säga"? "Så här GÖR man"! osv
- ☞ Vad är din attityd gällande detta? Hur ser du på det? Har du något ansvar/del i det? Är det någon annans fel, eller är allt ditt fel? Är det svårt? Omöjligt? Dömt?
- ☞ Vad förväntar du dig gällande ditt valda ämne? Tänk noga efter här, för ofta förväntar vi oss negativa saker gällande negativa situationer och det cementerar situationen istället för att lösa den och skapa nya möjligheter.
- ☞ Bli medveten om dina tanke, känslor och beteendemönster gällande ditt ämne. Var leder de dig? Vilka resultat ger de och vilka sanningar skapar de?

3

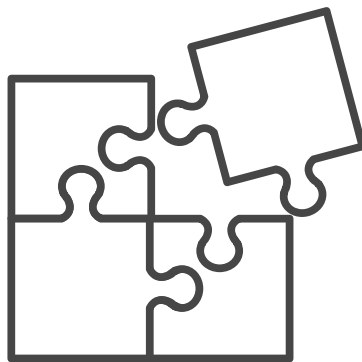
Hoppas att din uppgift, att se hur du tagit dig till dina önskade resultat har gett dig några livsförändrande insikter! Poeten EE Cummings konstaterade vist *"It takes courage to grow up and become who you really are"*. Och det ska gudarna veta att det inte alltid är en så enkel resa. Ibland får vi växtvärk och andra gånger upptäcker vi saker om oss själva som vi inte känner oss ett dugg stolta över. Men de insikterna leder oss framåt och det är en nödvändig resa, för att inte bara skapa utan även leva ett så autentiskt, glädjefyllt och rikt liv som möjligt. Må ingen av oss, när vi ligger på vårt yttersta, ångra att vi inte gjorde något åt det som vi inte ville fortsätta ha. Eller inte gjorde det bästa vi kunde för att nå det vi ville nå...



GÖR EN SAMMANSTÄLLNING AV DET SOM GETT ÖÖNSKADE RESULTAT

Det som du kommit fram till, gör en sammanställning som känns strukturerad för dig och se om du kan upptäcka om vissa av dessa saker som kommit fram, hänger ihop. Att det ena skapar det andra. Gör ett pussel som blir tydligt *för dig*, så du ser att alla de saker som kommit fram faktiskt är just pusselbitar, som förmodligen inte helt passar det pussel du egentligen *vill* lägga.

Blir det tydligt för dig vad du behöver skapa en förändring i på insidan - för att kunna skapa en önskad förändring på utsidan? Kartlägg dina insikter och gå sedan vidare till nästa uppgift. Lycka till!



"Life is a jigsaw puzzle. You have to see the whole picture, then put it together piece by piece"

Terry McMillan



4

Nu är det dags att göra något förmodligen roligare; att ta reda på hur du kommit fram till allt det du lyckas och lyckats med. Alla de situationer där du upprepat lyckas att skapa önskade resultat. Allt det som det är lätt att få ett positivt flow i.



DE HÄR SAKERNA FUNGERAR /GER ÖNSKADE RESULTAT

Den andra bilden handlar om hur du fokuserat gällande de saker som fungerar i ditt liv. Där du oftast eller alltid får önskade resultat. Där det är lätt att få ett positivt flow som gärna även smittar av sig på andra saker runtomkring. Det här är oftast roligare saker att komma fram till. Och när polletten väl trillar ned gällande, att hur vi tänker - känner - förhåller oss - förväntar oss - beter oss och gör, starkt hänger ihop med de positiva resultaten vi får, vinner vi på att bli lite detektiver och se HUR vi gör - tänker - känner för att skapa detta. För då har vi ett starkt verktyg att skapa en modell för hur vi kan skapa framgång i vårt liv. Även där det tidigare trasslat.

Scanna nu igenom enligt bilden på nästa sida, vad som fungerar som du vill att det ska göra i dina fyra livskategorier. Skriv, mindmappa, rita.

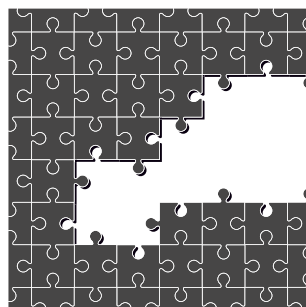
Gör det tydligt för dig själv att se dina eventuella mönster.

*När du är klar med uppgiften, gå tillbaka till momentet nedan och sammanställ.
Lycka till!*



GÖR EN SAMMANSTÄLLNING AV DET SOM GETT ÖNSKADE RESULTAT

Det som du kommit fram till, gör en sammanställning som känns strukturerad för dig och se om du kan upptäcka om vissa av dessa saker som kommit fram, hänger ihop. Att det ena skapar det andra. Gör ett pussel som blir tydligt för dig, så du ser att alla de saker som kommit fram faktiskt är just pusselbitar, som passar det pussel du vill lägga. Där du bit för bit skapar din önskade bild. Kartlägg dina insikter och gå sedan vidare till nästa uppgift. Lycka till!



*"Not all of the puzzle pieces of life seem to fit together at first.
But in time you 'll realize they do. Perfectly".*

Doe Zantamata

4 övning



- ☞ Hur är ditt mesta fokus gällande det ämne du valt? Hur tänker du? Vad ser du?
- ☞ Vad har du för sanningar och paradigm gällande detta? "Så här har jag alltid gjort och det funkar alltid!" "Jag litar på mig själv och min förmåga!" "Jag lyckas alltid med det jag gör!" "Jag bryr mig inte om vad folk tycker. Jag gör det som känns rätt!" etc
- ☞ Vad är din attityd gällande detta? Hur ser du på det? Är det en ickefråga? Är det enkelt? Svårt men inspirerande och spännande? osv
- ☞ Vad förväntar du dig gällande ditt valda ämne? Tänk noga efter, för när vi förväntar oss att det ska funka och att vi ska lyckas - så gör vi det oftast. Och blir det inte denna gång, så blir det nästa... Våra förväntningar är avgörande viktiga.
- ☞ Bli medveten om dina tanke, känslor och beteendemönster gällande ditt ämne. Var leder de dig? Vilka resultat ger de och vilka sanningar skapar de?

Tillbaka till
sammanställningen
sid 10



5

Genom dessa enkla, men kraftfulla övningar har du förmodligen fått ett antal AHA-upplevelser om dig själv och om hur dina inre fokuseringar till stor del ligger till grund för dina önskade såväl som oönskade resultat. Detta ger dig en enorm vinst, eftersom de här insikterna faktiskt kan hjälpa dig att förbättra ditt liv där du vill ha det förbättrat! Det ökar förhoppningsvis din motivation att vinna över hjärnans energisparläge, så att din motivation att skapa en önskad förändring, blir starkare än hjärnans programmering att fortsätta i samma hjulspår. INSIKT – MEDVETENHET OM DITT VARFÖR – UPPGIFT – ÖVNING – REPEDITION, är receptet på att skapa en önskad *varaktig* förändring.



ATT SKAPA EN VISUELL BILD

Nu är det dags att ställa det som kommit fram mot varandra i det negativa och positiva lägret för att få en överblick över olikheterna i de två. På detta sätt ser du tydligt var du arbetar emot dig själv och var du hjälper dig själv. Försök att göra bilden så tydlig för dig själv som möjligt. Syftet är att du ska kunna zooma ut och få ett helikopterperspektiv för att kunna se en sammanhängande bild, så du kan skapa rätt typ av pusselbitar till ditt livspussel. Använd dig av vänster (neg) och högersida (pos) i kollegieblocket igen, så du får en överblicksbild.



VAD BEHÖVER DU LÄGGA TILL/DRA IFRÅN

När du ställer dina oönskade och önskade resultat mot varandra, blir det ofta tydligt hur balansen är mellan oönskat/önskat i vårt liv. T ex, om du har många saker som du inte är nöjd med och då tänker på vilken typ av energi missnöje sprider, både i dig och runt dig, blir det lätt att se om du faktiskt lever ett självdränerande liv, eller i alla fall balanserar på kanten av ett...

GÄLLANDE DINA ÖÖNSKADE RESULTAT - FUNDERA PÅ DETTA/SKRIV

- 1) Av dina oönskade resultat - vad ser du att du verkligen behöver/vill få bort från ditt liv? Plocka ut de alternativ som du känner VERKLIGEN dränerar dig.
- 2) Nästa fråga är viktig - VAD VILL DU HA ISTÄLLET?
- 3) Vad kan vara ETT första steg i rätt riktning?
- 4) Vad behöver du för stöd för att omforma oönskade resultat till önskade?

GÄLLANDE DINA ÖNSKADE RESULTAT - FUNDERA PÅ DETTA/SKRIV

- 1) Hur kan du hjälpa dig själv att bibehålla dina önskade resultat?
- 2) Hur kan du hjälpa dig själv/vad behöver du för att initiera fler önskade resultat i ditt liv?

"Change is inevitable, but personal growth is a choice".

Bob Proctor



6

ETT SISTA STEG

Jag hoppas att du fått ut något viktigt och förhoppningsvis nytt och inspirerande genom denna minikurs och känner dig inspirerad att fortsätta arbeta med dig själv genom ledda frågor. Längre fram i den här pdf:en får du lite information om hur du kan arbeta vidare med mig om du känner att du vill ge dig själv möjligheten och verktygen att skapa ditt bästa liv

Men innan jag släpper dig för den här gången har du den sista övningen kvar; nämligen att bestämma dig för vilken väg du ska ta framåt!

Det hjälper nämligen inte att bara få insikter och förstå var vi leder oss själva i önskad respektive oönskad riktning - VI MÅSTE OCKSÅ **GÖRA GÖRET!**



ATT VÄNDA OÖNSKADE RESULTAT TILL ÖNSKADE

Använd frågorna i steg 5 och fördjupa dig i dessa. Nedan har du förslag på frågor du behöver fråga dig själv:

- Hur blir mina svar till frågorna i steg 5 *hands on*?
- Hur kan du översätta dina insikter du fått till förändrade handlingar?
- Var behöver du tänka om?
- Hur kan du jobba med din självkänsla/självbild? Vad behöver du för hjälp? Av vem?
- Behöver du läsa en ny typ av böcker? Lyssna på poddar som hjälper dig fortsätta växa? Behöver du en coach som hjälper dig sortera?
- Har du en partner/vän som du kan få med i ditt arbete som du kan bolla med?
- Hur kan du möjliggöra för dig själv att lyckas?

Det finns en massa saker du kan göra för att förändra oönskade resultat till önskade och det handlar absolut inte *bara* om att **göra** annorlunda, utan du behöver ta tag i det som du har på insidan som bidragit till sakerna du nu vill förändra. Det du behöver göra nu, är att skapa strategier som hjälper dig!

EN VÄG ATT HITTA SIN MITTPUNKT...

...är att steg för steg, lära känna sig själv - på djupet. Att få mer än de fragment av sig själv som man oftast får tillgång till när man är "mitt i livet" - fullt upptagen med att försöka fånga de bollar som ständigt kastas på oss från alla håll. När man börjar ställa sig frågor som man kanske aldrig ställt sig förut, därtill på ett annorlunda sätt, ur ett annorlunda perspektiv, växer insikterna och valen man gör utifrån dem, till något stabilt inom oss. Vi börjar skapa vår mittpunkt. Den som gör att vi står pall när det stormar.

"Det är så viktigt att ta sig tid för sig själv och hitta klarhet. Den viktigaste relationen är den du har med dig själv."

Diane von Furstenberg



VILL DU GÅ VIDARE I DITT PERSONLIGA VÄXANDE

När man väl satt bollen i rullning tänker folk ofta att;

"Om jag kunde få dessa insikter och förändringar genom att bara skrapa lite på ytan. Vad skulle då kunna hända i mitt liv om jag – på riktigt, satte tänderna i mitt personliga växande?"

Det finns självklart tusentals fina kurser online och IRL, men är du intresserad av att fortsätta att utforska dig själv, ditt inre och dina möjligheter, vill jag av hela mitt hjärta slå ett slag för En resa i ditt inre, vilket är ett coachingkoncept där jag och min klient arbetar med hens utveckling fokuserat under åtta timmar fördelat på två dagar. Gå gärna in på länken och läs vad tidigare inre resenärer upplevt.

Att fortsätta arbeta med mig som din coach, IRL eller online.

PÅ GÅNG

Till hösten lanserar jag även ett personutvecklingskoncept som bygger på att utvecklas över tid, för att få en möjlighet att göra en bestående förändring. En starnsformation. Detta koncept eller mentorskurs bygger på eget arbete, Månatliga Q & A: s, en community med likasinnade personer som vill växa och som kan finnas där som bollplank och inspiratörer.

2026 är det även äntligen dags för fler personutvecklande böcker.

Personutveckling genom mitt unika perspektiv och metodik Holistic Growth.

"If nothing changes, nothing changes. If you keep doing what you're doing, you're going to keep getting what you're getting. You want change, make some"

Courtney C. Stevens,



Vald till en av Sveriges Topp 100 föreläsare



EN SNABB PRESENTATION AV MIG SOM SKAPAT MINIKURSEN

Mitt namn är Lili Öst och jag arbetar med förändring och förbättring som mindsetcoach, workshopsledare och föreläsare. Författare bl a till böckerna Jag blir vad jag tänker och SÅ KLART! Hur DU & Attraktionslagen blir ett vinnande team. Drev podden Attraktionslagen 2.0 mellan sommaren 2018/ våren 2022 vilket resulterat i 200 personutvecklande avsnitt som du hittar där man hittar poddar. En av grundarna till podden Tankestationen - En business fokuserad podd med tonvikt på mjuka frågor för chefer och medarbetare.

Jag arbetar med transformation för både privatpersoner, ledare, medarbetare och företag utifrån min metodik Holistic Growth. En tvärvetenskaplig metodik där mötet mellan beteendevetenskap, neurovetenskap och det energiperspektiv som jag lägger till genom att addera till lagen om attraktion och vibration, lägger grund för att skapa livsförändrande insikter såväl som fantastiska resultat hos mina klienter/kunder.

 Gå gärna in på liliost.se om du är intresserad av att läsa mer om hur jag arbetar som coach såväl som workshopsledare och föreläsare och följ mitt nyhetsbrev

 Följ mig på liliost.se där du hittar inspirationsvideos, kurser, prenumerationer mm

"Alla dessa dagar som kom och gick. Inte visste jag att de var livet"

Stig Johansson