

# Se ditt liv med nya ögon - ta första steget mot ett friare liv

**Ghill Borgefors är Resan-terapeut och livscoach och driver företaget Livskällan i Tumba sedan 2002. Här hjälper hon människor att våga gå till botten med sina problem genom en blandning av Inre Resor enligt metoden Resan och coaching för en varaktig förändring i livet.**

Innan Ghill startade Livskällan skapade och drev hon det första helt privata dag-hemmet i Botkyrka kommun.

– Jag har alltid arbetat med människor i utveckling och har under hela mitt liv haft ett brinnande intresse för hur vi människor fungerar i tankar och beteenden.

## Resan-metoden

Av en slump kom hon i kontakt med en bok som heter Resan och där beskrevs en metod som tog in alla aspekter av en människa i en och samma process, en så kallad Resa.

– Det är just det som är unikt, att hela personen får plats. Orden för det som hänt, känslorna omkring det som hänt och var i kroppen det gör sig påmint via ex smärta el spänningar. Man får möjlighet att arbeta med alla sidor av människan, inte bara tankarna

Resan är en metod för hjälp till själv hjälp utarbetad av Brandon Bays ([www.thejourney.com](http://www.thejourney.com)) Klienten vägleds i djup avspänning till det allra innersta. Metoden kan liknas med en djup vägledad avspän-

ning el meditation som leder klienten djup in i det innersta, där våra gömda och ibland glömda minnen finns lagrade.

– Jag brukar ibland benämna problemet klienten sökt hjälp med som ”en inre sabotör” som man behöver komma i kontakt och ”bli sams” med. När man förstår vad problemet bottnat i så kommer insikt om vad som behöver förändras för att livet ska kunna bli enklare och friare. Detta i sin tur leder också ofta till bättre hälsa. Klienten går hem med en ny inre styrka och egna verktyg för att kunna hjälpa sig själv framåt.

## Nya perspektiv – nya redskap – lättare i sinnet

För det första mötet avsätts tre timmar och avsikten är att klienten får all den tid och möjlighet som behövs för att ”tömma sin ryggsäck” och få hjälp med att se det gamla med nya perspektiv, nya ögon.

– Min erfarenhet efter att ha arbetat

med hundratals klienter är att efter det första mötet så behöver den Inre Resan få tid att integrera, att landa och då kan det komma upp frågor eller nya sidor av ”problemet”.

– Därför är en Resa hos mig alltid fem timmar, tre timmar för Resan och sen uppföljning via ytterligare en session á två timmar eller två samtal via telefon/skype.

– Min roll är att få klienten att finna sin egen verktygslåda. Ur den plockar man

sen själv ut de redskap som behövs för att hantera det som upplevs svårt, förklarar Ghill

Tillsammans med Ghill erbjuds en livs-förändrande (om än

Utmanande) inre Resa om 5, 15 eller 30 timmar där Resanprocessen följs upp med kraftfull, stödjande coaching för bästa möjliga hållbara resultat. Hållbarhet för hela livet!

– Jag har själv upplevt händelser och tillfällen av chock och trauma i mitt liv samt svår sorg då jag helt oväntat blev änka 2010. Jag tog då paus från mitt jobb under rätt lång tid men märker nu att jag genom mina egna upplevelser har lättare att förstå och hjälpa människor att hantera svåra situationer, avslutar Ghill. ■

**”Det är just det som är unikt, att hela personen får plats**



*Resan-terapeuten och livscoachen Ghill Borgefors driver företaget Livskällan i Tumba. Erbjudande finns i Livskällans annons längre bak i tidningen.*

hämta kraften inom dig  
**LIVSKÄLLAN**