

# Coachingmetoden Creative Minds

Creative Minds - en coachingmetod och holistiskt träningsprogram för ett nytt sätt att leva!

Med skapandet i fokus är Creative Minds en metod som främjar, stärker och förebygger fysisk, mental, själslig och kreativ hälsa.

**Creative Minds coachingmetodik bygger på KBT och forskning kring kopplingen mellan kropp, sinne och andning. Somatiska, beteendemässiga och självreflekterande tillvägagångssätt används för att främja och stärka hälsa och återhämtning.**

**Creative Minds coachingmetodik utmärker sig genom sitt fokus på:**

**Hjärnans plasticitet** - den otroliga, och till stor del utforskade, kapacitet vår hjärna har att förändras

**Skapande och kreativitet** - förmågan vi alla besitter som är otroligt betydelsefull för vårt välmående

**Kontakt med kroppen** - andning och reglering av vårt nervsystem, att gå från hot till trygghet

**Det som är hjälpsamt** - att återknyta kontakten med DITT eget sätt, det som fungerar för dig

**Från snack till handling** - praktisk träning (omprogrammering) genom Mind Body Breath samt övningar och metoder som möjliggör uppbyggandet av självsupportande rutiner

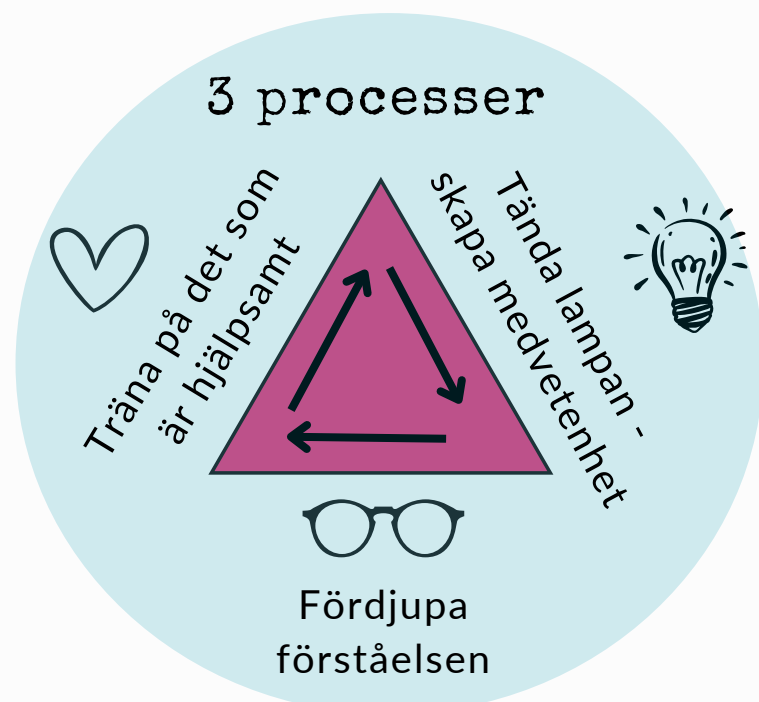
Kärnan i Creative Minds coachingmetod är att inte bara prata om det vi vill åstadkomma och förändra, utan faktiskt förverkliga det genom förståelsen att hela kroppen behöver få vara med! En stor del av praktiken är att träna oss till att tillåta oss möta det som redan är. Både i form av längtan, förnimmelse, pirr, pepp, wow, men också utmaningar av påslag av stress, oro, ångest, smärta. Just därför ligger tyngdpunkten på ett tydligt ramverk med konkreta övningar och metoder, t ex FIRA, bildspråk för vår inre värld, incheckning, andningsövning, tanketömning, tankeformula, visualisering.

Ramverket erbjuder på det här sättet ett systematiskt uppbyggande av självsupportande rutiner.

## Creative Minds ramverk

Ramverket i Creative Minds coachingmetod består av 3 processer, 4 pelarprinciper och träningsprogrammet Mind Body Breath.

3 processer guidar oss framåt, avkodar och navigerar



**Tända lampan**, upptäcka och bli medveten om vilka mina gamla programmeringar, tankar och beteenden är och dess konsekvenser.

**Fördjupa förståelsen** och knyta kontakt med kroppen genom att nyfiket utforska varför är just det här angeläget och svårt för mig.

**Träna på det som är hjälpsamt**, uppleva och få kunskap om vad som skapar de bästa förutsättningarna för just mig, vad som fungerar för att frigöra min kapacitet, kreativitet och min prestationsförmåga på ett hållbart och långsiktigt vis!

4 pelarprinciper utgör grunden för ett nytt sätt att leva

Fyra pelarprinciper finns som en röd tråd och fundament genom coachingen. Genom att applicera dem skapas förutsättningar för såväl en hållbar förändring som ett hållbart liv. De 4 principerna bygger på varandra och skapar en förändringskedja som används igenom processerna och förverkligar det vi längtar efter. Syftet med principerna är att än tydligare visa på hur vi medvetet kan ändra vårt sätt att tänka och på så vis ta konkreta steg.

### 4 pelarprinciper

Det viktiga är ATT jag gör, inte hur  
(validera istället för att värdera)



Rigga rimligt  
(synka förväntningar vs. rimlighet)



Myrsteg  
(en droppe i taget)



Skapa space för längtan  
(skapa istället för att jaga)

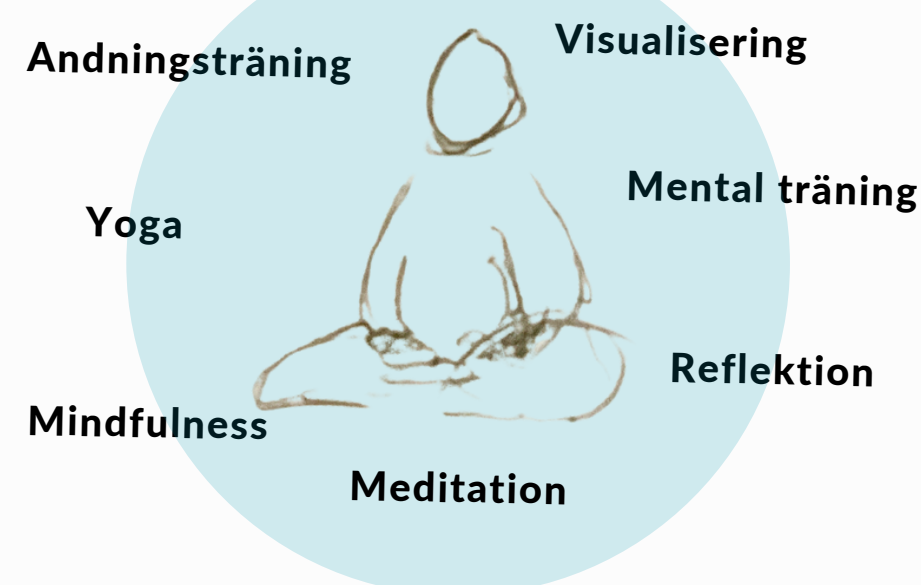


Träningsprogrammet Mind Body Breath hjälper oss omprogrammera och skapa nytt

Mind Body Breath (MBB) är ett holistiskt träningsprogram som stärker, främjar och förebygger fysisk, mental, själslig och kreativ hälsa. De sju elementen som MBB bygger på är yoga, mindfulness, meditation, reflektion, mental träning, visualisering och andningsträning. Med hjälp av MBB skiftar du från att vara driven av dysfunktionella prestationsbeteenden till att skapa dina bästa förutsättningar, både vad gäller välmående, möjligheter och motstånd.

Vi tränar alltså om nervsystemet från hot till att återskapa trygghet. Dessutom, med hjälp av hjärnans plasticitet stärker vi upp de mentala kapaciteterna att tänka på ett nytt hjälpsamt sätt om oss själva. Tanketräningen tar tillvara vår unika förmåga att skapa, vår kreativa del av hjärnan. I sin helhet genomför vi på så vis en ny programmering där fokus är att skapa space och ta hänsyn till våra behov, sanna potential, meningsfullhet och samhörighet, vilket stärker och främjar en hållbar och hälsosam relation till oss själva och andra.

Mind Body Breath™  
Träningsprogram byggt på sju element



# Coachingmetoden Creative Minds

## Creative Minds coachingmetod – för långsiktig och varaktig förändring

När vi ska skapa förändring, oavsett vad, vilken eller hur stor, tror många att det som kommer avgöra om vi lyckas med förändringen har att göra med talang, tur, prestation, göra mer, springa fortare eller andra människor. Men det som avgör är hur vi hanterar, navigerar och leder oss igenom vårt eget motstånd. Under vår uppväxt, innan vi var kognitivt medvetna eller mogna att förstå vad som pågick, har vi behövt utveckla och träna in copingstrategier, säkerhetsbeteenden, för att "hantera" utmanande känslor – olika former av obehag. Motståndet är helt enkelt motstånd till att känna obehaget och för många av oss blir detta ett kroniskt tillstånd. Dessutom är de flesta helt omedvetna om motståndets existens.

Vi lever i ett samhälle där vi lär oss att prestera och göra, vi är vana att bita ihop och visa oss starka. Många bär på ihållande stress, ett slags beredskapsläge där nervsystemet är i ständigt hotpåslag, kämpar med tvivel på sin egen förmåga och jagas av en ständig otillräcklighetskänsla. Det betyder att vi är ovana att göra oss sårbara. Många människor har aldrig upplevt hur det är att prata om känslor och rädslor, men mer och mer tar dessa över deras liv. Så när vi hamnar i lägen som är svåra, istället för att rikta oss inåt, vara i vår kropp, i vår upplevelse av det som sker, så riktar vi oss utåt vilket tar oss ännu längre bort från oss själva.

Kraften och det unika i Creative Minds är det holistiska perspektivet, att möta hela människan och både ta hand om det fysiska, det mentala, det kreativa och det själsliga. Coachingprocessen syftar till att ge människor stöd i att skapa det trygga space som hjälper dem komma sig själv närmare. Det är den närvaron som skapar läkning och befrielse. Med utgångspunkt i förhållningssättet "Allt har ett oändligt värde, oavsett upplevelse" är poängen att få syn på sitt inlärd defaultläge, de inprogrammerade säkerhetsbeteendena, den gamla kartan. För att sedan bokstavligen omprogrammera, träna sig till att leva på ett mer hjälpsamt och hållbart sätt, utifrån en ny karta. De tre processerna guidar oss framåt i det arbetet.

Den första är att **Tända lampan**, alltså att skapa medvetenhet. Att gå från defaultläget, den omedvetna autopiloten, in i en medveten närvaro – vad är det som pågår här egentligen? Hur är det att vara jag? Vad är mitt gamla invanda sätt och vad skulle ett nytt sätt vara? Att tända lampan är att varsamt dimra upp ljuset i vår yttre verklighet och i vår inre upplevelse. Hur blev det här för mig? Hur känns det här i min kropp? Vad är det som pågår i mitt huvud egentligen? Bara en sådan till synes enkel fråga kan vara svår. Speciellt om vi redan är i starkt stresspåslag. För i ett stresspåslag ska vi inte veta vad det är som pågår, då ska vi bara springa, slåss eller spela död. Det ligger i vår biologi att vi ska göra vad som helst för att inte uppleva det som redan är. Att bli närvarande kan vara oerhört smärtsamt. Det är därför programmen sitter så hårt.

Obehag klickar alltså igång våra säkerhetsbeteenden. Nyckeln till förändring är att stanna upp och våga komma motstånd och rädsla nära, vilket är just vad den andra processen, **Fördjupa förståelsen**, syftar till. När jag upplever svårigheter, när min kropp reagerar eller när min knopp går i spinn, vad är det då som händer? Varför blir det svårt just för mig, på det här sättet? Vad finns det i det här motståndet som är angeläget för mig, men som också är svårt? Det är ett utforskande som gör att jag kan komma mig själv närmre. Istället för att fortsätta bråka med mig själv, kriga med mig själv, jaga mig själv, så återknyter jag kontakten med mig själv och mjuknar inför det som är. Det är där skiftet infinner sig, ett ögonblick i taget, ett andetag i taget.

På så sätt kommer vi in på den tredje processen, **Träna på det som är hjälpsamt**. Genom att återskapa kontakt mellan kropp och knopp, övningar som hjälper nervsystemet gå från hot till trygghet, frigörs allas vår inneboende förmåga till självläkning och skapande. Det finns inget enda rätt sätt, det finns bara DITT sätt. Vi alla vet egentligen redan vad som fungerar och är hjälpsamt men av olika skäl har vi inte gett utrymme till det. Att träna på det som är hjälpsamt är en självvalidering som bygger upp såväl självmedkänsla som självtillit.

## Hur startar vi och vad händer sen?

Vi startar alltid med 3 samtal som blir en gemensam kartläggning för att därefter se vad som är rätt och rimligt för dig. Kartläggningen inleds oftast med en kort (15 minuter) introduktionsträff på zoom. Jag rekommenderar att ha ca en vecka mellan samtalen, men det går även att ha lite tätare t ex ett på måndag och nästa på fredag samma vecka och det tredje på tisdag veckan efter. Tanken är att starta upp och få in en kontinuitet i träningen genom att inte låta för lång tid gå emellan träffarna. Måndagar och fredagar är de dagar som främst är möjliga för mig att ta emot coachingklienter.

### Den övergripande strukturen av de 3 samtalen i kartläggningen följer de 3 processerna:

I de två första samtalen utforskar vi var du står och vart du vill och vad som ligger däremellan, dvs vad som utmanar och vad som funkar, för att på så sätt synliggöra, **tända lampan**, och **fördjupa förståelsen** om hur du kan ta steg i riktningen du vill. Du får med dig verktyg att börja använda. På det tredje samtalet summerar både du och jag, för att konkretisera **fortsatt träning och hjälpsamma steg**.

Det som följer därefter bygger på dina behov och önskan. Långsiktighet är eftersträvarvärt. Vanligt förekommande fortsättningar innefattar ytterligare 8-12 samtal som alla innefattar ramverket i Creative Minds coachingmetod – de 3 processerna, 4 pelarprinciperna och träningsprogrammet Mind Body Breath.

*Creative Minds metod och träningsprogram är skapat av Sofia Lilja, artistcoach och KBTterapeut, sprunget ur hennes egen kamp och resa att omprogrammera sig från kronisk fysisk smärta till ett liv där hon idag är fri från smärta. Med det som utgångspunkt har hon sedan 2016 använt metoden för att stötta andra som, precis som hon, har en längtan efter mer av sin fulla potential och kapacitet, men där utmaningar hela tiden "kommer i vägen". Metoden blir sättet att inse att det är i våra erfarenheter, i vår längtan och vårt motstånd, som våra utforskade möjligheter döljer sig. Creative Minds är inte en quick-fix som funkar ett tag. Creative Minds är ett långsiktigt åtagande som verkligen förändrar på djupet. Det förändrar ditt sätt att möta både din inre och yttre tillvaro eftersom du förändrar ditt sätt att tänka om dig själv, om andra, om världen. Det förändrar ditt sätt att förhålla dig till dina känslor genom att du tillåter dina känslor att få kännas och processas, så att du kan leda dig själv på ett hjälpsamt sätt, oavsett vad du upplever – i din längtans riktning. För att det ska bli möjligt, behöver du få syn på dina gamla programmeringar för att sedan kunna skala av dig det som inte längre tjänar dig. Genom att luta dig på inbyggda självvaliderande system i metoden, tränar du dig på att möta dig själv med rimlighet, mjukhet och självmedkänsla. Du bygger in ett nytt sätt att leva, du skapar ett liv med utrymme för dina behov, din erfarenhet, din längtan och dina utforskade möjligheter. Ett steg i taget! Detta behöver tid, space och träning.*