

# Personlig Coaching

## med livet som skola

**F**rågan vi ställer oss är - mår vi sämre idag eller drivs vi av en vilja att må bättre? Allt fler väljer att besöka personliga coacher. Personer vars syfte är att ge oss en inre frid. Vi har träffat Tommy, en man som jobbar som just personlig coach. Hans främsta skola har varit livet och idag hjälper han människor med blandade problem.

**VI MÖTER HONOM** i hans mottagning, en källarlokal.

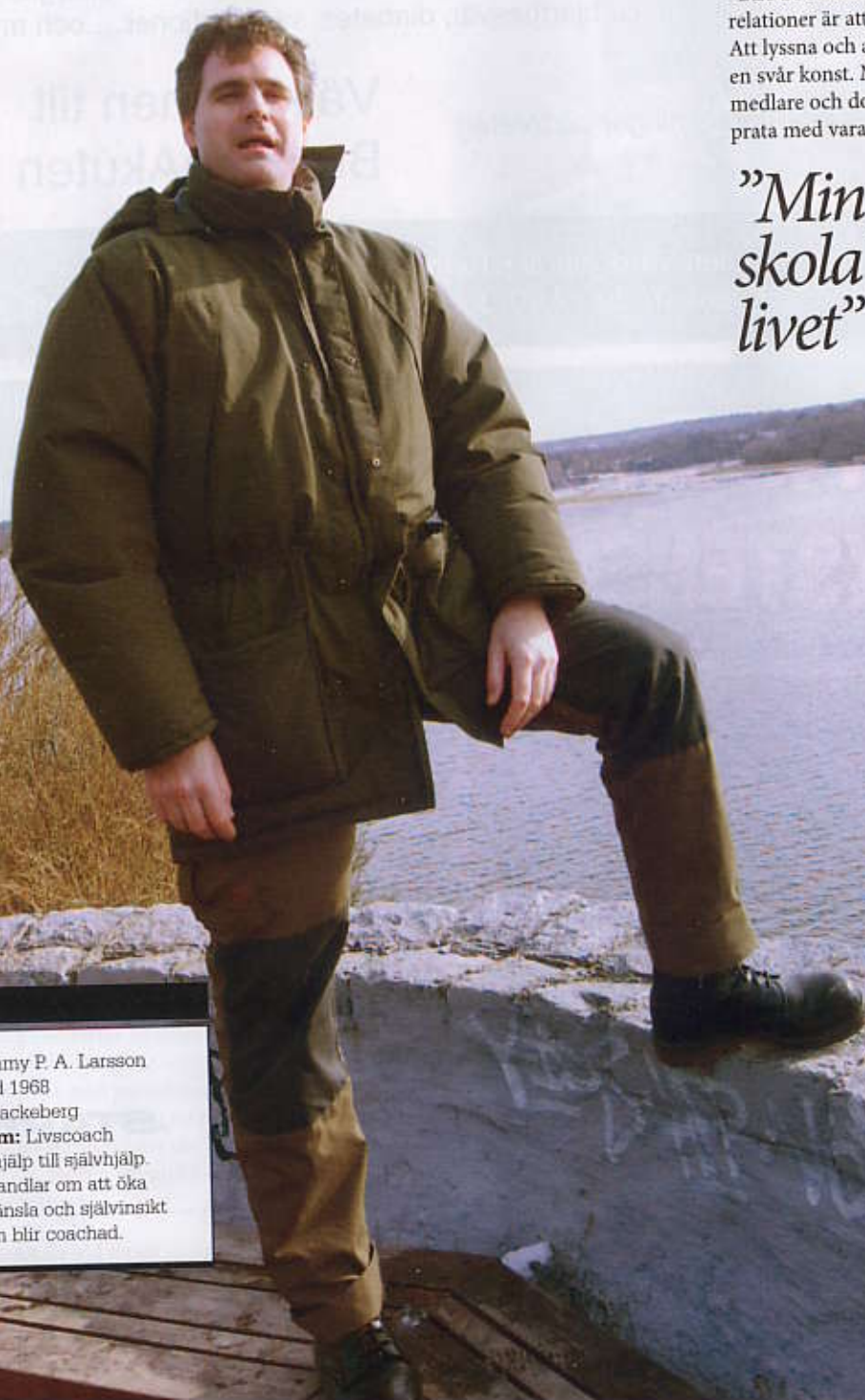
- Det är lite symboliskt. Vi går först ner i källaren för att du sedan ska få tillfälle att gå till botten av dig själv. Tommy tar emot personer med varierande bekymmer. Han berättar att det är många par som besöker honom för att förbättra sin relation.

- **DET STÖRSTA PROBLEMET** i många relationer är att de inte lyssnar på varandra. Att lyssna och att vilja förstå den andra är en svår konst. Min roll blir lite av att vara medlare och domare. För att de ska kunna prata med varandra och låta den andre

*”Min främsta skola har varit livet”*

### FAKTA

**Namn:** Tommy P. A. Larsson  
**Ålder:** Född 1968  
**Arbetar:** Blacqueberg  
**Aktuell som:** Livscoach  
 Coaching- hjälp till självhjälp.  
 Coaching handlar om att öka både självkänsla och självinsikt hos den som blir coachad.



partnern tala till punkt. Många gånger slåss båda två om att få ta plats och bli hörda.

#### **DET LÅTER INTE HELT LÄTT** att

medla. Vad har du för utbildning?  
- Min främsta skola har varit livet. Den ger kanske inget vackert diplom att sätta på väggen, men i mitt fall ger det en otrolig insikt i vad mina klienter går igenom. Jag har arbetat med många olika saker genom livet. Som 19 åring körde jag buss. Träffade många buttra personer som klagade över att bussen var sen. Redan där kände jag att något behövde förändras. Jag önskade ju mig ett roligt arbete. Ingen kommer förmodligen komma till dig och erbjuda dig hjälpen att göra ditt liv bättre utan det får vi ju själva se till. Mitt sätt att få ett trevligt arbete som busschaufför blev att vara trevlig mot resenärerna och skoja med dem. Ett leende kan förändra en hel dag.

**- JAG FORTSATTE MITT LIV I ANDAN** - se själv till att du har roligt. Tommy stannar upp en stund innan han fortsätter. Jag ville till slut ha ut för mycket av livet. Jag stressade och arbetade hela tiden tills en dag 2002 då min kropp sa stopp. Det började som en förlamning på höger sida och läkarna trodde först att det berodde på borrelia men gav mig sedan diagnosen MS. Trots detta arbetade jag lika mycket, tills jag ett år senare blev helt förlamad. Jag behövde hjälp med att gå på toaletten och kunde endast dricka

med hjälp av ett sugrör. Det var då min sambo ställde frågan, - Vill du leva? Sedan dess har jag sett till att hälsan blivit bättre.

**TOMMY LUTAR SIG TILLBAKA** i sin gröna fåtölj och ser lycklig ut när han fortsätter.  
- I dag är mitt arbete en viktig del i mitt liv och ett kall. Jag har hittat meningen med mitt liv. Mitt råd till andra är, - Var i livet och våga leva. Det kräver mod att våga leva. Att vara den och det man vill. Att inte leva efter de föreställningar som vilar på våra axlar. Samhället är fullt av krav och värderingar, men passar de alla? Det låter som en klyscha men det första steget mot lycka är att våga lita på sig själv.

**- HAR DU MODET ATT FÖLJA** din egen känsla? Har du modet att bortse ifrån intellektets alla ursäkter och undanflykter för att gå på "pudelns kärna" så att säga? Att följa din känsla och intuition? Så går beslutsamhetens friska hy i eftertankens kranka blekhet över, skrev Shakespeare i Hamlet. Har du varit med om att din beslutsamhets friska hy gått över i eftertankens kranka blekhet? Du har svaren inom dig. Det gäller främst att våga ställa dig själv frågorna.

#### **VILKA ÄR DET SOM SÖKER SIG TILL DIG?**

- Det är personer i alla åldrar, företag och par. När det gäller relationsproblematik har jag märkt att det är övervägande kvinnor

som ringer. Ringer det män visar det sig sedan oftast att det är kvinnan som tryckt på. Jag skulle vilja säga - Kom igen män. Läcker taket hemma klättrar mannen upp på taget och fixar problemet. När det kommer till problem i relationen drabbas de istället av dåligt samvete och gömmer sig. Sluta känn skuld och se det som en utmaning. Kvinnorna tar mer och mer plats i samhället. De blir allt bättre på att lösa problematik. Om vi killar ska kunna hålla jämnt måste vi bli bättre på att våga se och ta tag i problem.

#### **TOMMY AVSLUTAR VÅR INTERVJU.**

- Jag tror att vi står inför en förändring i samhället. Jag tror på framtiden. Att människor ballar ur är en del av förändringen. Det måste djävljas innan vi ser en förändring, eller ett behov. Jag märker en längtan hos människor efter ett djupare innehåll, något som betyder mer än materiella saker. Vårt första steg är att vi lär oss att kommunicera och med det lär oss att lyssna på oss själva och andra. Det är alltid mörkast innan gryningen. När det är som värst är vi förmodligen närmare ljuset. Att hitta sitt eget välbefinnande handlar om att ta tag i sina problem, blicka framåt, våga leva och leva livet efter sina önskningar. Vi har ett liv och det är upp till oss att fylla det. Våga ställa frågan, - Vem bestämmer i ditt liv?

Vi lämnar Tommy några timmar senare med många frågor i våra huvuden.