



The TRANSFORMATIONSHIP



MÅNADSBASERAT COACH / MENTORSKAP PÅ DISTANS

Ett tryggt, levande container-arbete där vi arbetar med livsmönster, kärleksmönster, relationer, nervsystem och riktning – i din takt med **minimum 2 månaders arbete**.

För dig som kan besöka mig kan komma att rekommenderas att lägga in behandlingssessioner i paketet.



FÖR DIG SOM...

- ♥ vill skapa djupgående förändring
- ♥ vill förstå och bryta dina mönster
- ♥ vill bygga trygghet, närhet och inre stabilitet
- ♥ vill leva mer i linje med dig själv och din riktning

Tag är här för att stötta dig hela vägen.



Jessica Norell





TESTANALYS & REKOMMENDERAD PROCESS



Utifrån ditt test sammanställs en personlig analys som tydliggör dina kärnmönster, fokusområden och vilken tidsperiod (antal månader) som rekommenderas för ditt fortsatta arbete.



För dig som kan besöka mig kan det komma att rekommenderas att lägga in behandlingssessioner i paketet.



VAD ÄR ETT *kärnmönster?*

Ett kärnmönster är det inre, automatiska sätt du reagerar, tolkar och skyddar dig på i nära relationer och i situationer som upplevs hotfulla – ofta utan att du är medveten om det.



*Det är inte vem du är –
det är hur du har lärt dig att
klara dig.*





KÄRNAN I ETT KÄRNMÖNSTER

Ett kärnmönster formas tidigt i livet när du:

- ♥ försöker få trygghet
- ♥ försöker undvika **smärta**, skam eller avvisande
- ♥ anpassar dig för att bli accepterad



Det blir ett automatiskt program som aktiveras när något känns osäkert – t.ex.:



KRITIK



MISSTAG



NÄRHET



PRESTATION



ATT BLI
SEDD



NÄR MÖNSTRET AKTIVERAS



reagerar kroppen först



tankarna kommer efter



beteendet sker snabbt och
reflexmässigt



DU KAN KÄNNA IGEN ETT KÄRNMÖNSTER NÄR:

- ♥ samma situationer väcker samma starka reaktioner
- ♥ du “vet” att något inte är rationellt – men kroppen reagerar ändå
- ♥ du överarbetar, drar dig undan, anpassar dig eller blir självkritisk automatiskt

— Exempel: —

“Jag vet att det inte är hela världen –
men det känns som om det är det.”
Det är kärnmönstret som talar.



KÄRNMÖNSTRET ÄR INTE ETT PROBLEM –
DET ÄR ETT SKYDD SOM EN GÅNG VAR NÖDVÄNDIGT.

När du får förståelse för ditt mönster kan du börja göra nya val
istället för att reagera på autopilot.

Medvetenhet
är början på
förändring.





VILKET STÖD PASSAR DIG BÄST?



Tre olika nivåer av stöd – samma mål.

Läs igenom nedan och känn efter vilket alternativ som bäst speglar var du befinner dig just nu.



JAG FÖRSTÅR MIG SJÄLV MEN VILL KOMMA VIDARE



*Du känner igen dina mönster
när de aktiveras.*

Du har arbetat med dig själv tidigare, får ofta insikter i samtal och kan se sambanden mellan dina tankar, känslor och beteenden.

Du uppskattar guidning, struktur och kontinuitet som hjälper dig att fortsätta framåt och omsätta insikter till verklig förändring.

VARDAGLIG IGENKÄNNING



- ♥ Du märker dina mönster på jobbet och vill hantera stress och press på ett nytt sätt.
- ♥ Du behöver sätta gränser i relationer utan att få dåligt samvete.
- ♥ Du vill skapa en mer kärleksfull relation till dig själv och dina behov.

PASSAR DIG SOM:

- ♥ har god självkännedom
- ♥ ofta får aha-upplevelser i samtal
- ♥ kan arbeta självständigt mellan sessionerna
- ♥ vill ha struktur, guidning och kontinuerligt stöd

INVESTERING

4 995 kr / månad

REKOMMENDERAD PROCESS
2 – 3 MÅNADER



JAG STÅR MITT I FÖRÄNDRINGEN



*Du befinner dig i en situation där
dina mönster aktiveras just nu.*

Kanske står du inför ett uppbrott, är mitt i en separation, tvekar inför ett beslut eller har träffat någon som väcker starka känslor.

Du vill förstå vad som händer medan det händer och få stöd att göra nya val istället för att falla tillbaka i gamla mönster.

VARDAGLIG IGENKÄNNING



- ♥ Du pendlar mellan hopp och tvivel i en relation.
- ♥ Du känner dig överväldigad och vet inte vilket beslut som är rätt för dig.
- ♥ Dina gamla mönster tar över – trots att du vet bättre.

PASSAR DIG SOM:

- ♥ står i ett vägsval
- ♥ vill ha mer stöd mellan sessionerna
- ♥ vill kunna ställa frågor längs vägen
- ♥ vill bryta mönster i realtid

INVESTERING

6 995 kr / månad

REKOMMENDERAD PROCESS
3 – 6 MÅNADER



JAG VILL HA MER STÖD LÄNGS VÄGEN



*Du vet vad du vill förändra men
märker att gamla mönster lätt tar över
när livet utmanar dig.*

Du vill ha mer kontinuitet, närvaro och stöd längs vägen för att skapa hållbar förändring.

VARDAGLIG IGENKÄNNING



- ♥ Du har svårt att stå kvar i förändringen när det blir utmanande.
- ♥ Du vill ha mer stöd mellan sessionerna.
- ♥ Du märker att gamla mönster lätt tar över.
- ♥ Du vill ha hög tillgänglighet och kontinuitet.

PASSAR DIG SOM:

- ♥ vill ha kontinuerligt stöd och uppföljning
- ♥ vill ha någon vid din sida genom processen
- ♥ vill ha tät kontakt och snabb respons
- ♥ vill fördjupa transformationen på riktigt

INVESTERING

9 995 kr / månad

REKOMMENDERAD PROCESS
3 – 12 MÅNADER



Samma mål – olika nivåer av stöd.

Oavsett vilket alternativ du väljer är vi ett team.
Du behöver inte göra det här ensam.
Jag finns här för att guida dig hela vägen.



MINIMUM 2 MÅNADER
FÖR VARAKTIG FÖRÄNDRING

För att skapa verklig och hållbar förändring rekommenderas ett arbete över tid.
De flesta klienter arbetar med mig 3 – 6 månader.

DET HÄR INGÅR I DITT MENTORSKAP



Tre olika nivåer av stöd – anpassat efter dig och din resa.

Alla upplägg börjar med en personlig analys av dina kärnmönster och anpassas efter dina behov och din livssituation.



 DETTA INGÅR	 BAS	 PLUS	 PREMIUM
 Analys av test som avslöjar dina kärnmönster			
 1:1-sessions (videosamtal)	2 × 60 min / månad	2 × 60 min / månad	4 × 60 min / månad
 Personligt fokusområde för månaden			
 Individuella övningar anpassade till dig	Vid behov	Varje vecka	Varje vecka & anpassat i realtid
 E-postkontakt	Vid behov (48 h svarstid)	Vid behov (24 h svarstid)	Vid behov (24 h svarstid)
 Obligatorisk återkoppling via mail varje vecka			
 WhatsApp-kontakt	–	Vid behov (24 h svarstid)	Obegränsad kontakt (vardagar)
 Röstmeddelanden (vägledning & stöd)	–	Vid behov via WhatsApp	Obegränsat (vardagar)
 Extra samtal / avstämningar	–	3 × 20 min alt. 2 × 30 min	Möjlighet till spontana check-ins vid behov
 Stöd vid triggers, beslut och svåra känslor	–	Begränsat stöd	Direktkontakt vid triggers eller beslut
 Upplägg	Strukturerat stöd	Fördjupat & flexibelt stöd	Helt skräddarsytt efter dig och din situation



BAS



4 995 kr / månad



PLUS



6 995 kr / månad



PREMIUM



9 995 kr / månad



Räntefri delbetalning upp till 6 månader erbjuds vid investering i ett mentorskap om minst 3 månader.



INVESTERINGSALTERNATIV

VÄLJ DET BETALNINGSLTERNATIV SOM PASSAR DIG BÄST



Oavsett vilket alternativ du väljer får du samma stöd, samma process och samma möjlighet till förändring. Skillnaden ligger endast i hur du väljer att betala.



1. MÅNADSBETALNING

Betala månadsvis under den tid ni arbetar tillsammans.



BAS



4 995 kr / månad



PLUS



6 995 kr / månad



PREMIUM



9 995 kr / månad

2. RÄNTEFRI DELBETALNING

Vid investering i ett mentorskap om minst 3 månader erbjuds räntefri delbetalning upp till 6 månader. Det innebär att kostnaden för ett 3-månaderspaket kan delas upp enligt följande:



BAS



3 månader: 14 985 kr
≈ 2 500 kr / månad
i 6 månader



PLUS



3 månader: 20 985 kr
≈ 3 500 kr / månad
i 6 månader



PREMIUM



3 månader: 29 985 kr
≈ 5 000 kr / månad
i 6 månader

3. DIREKTbetalning (3 MÅNADER)

Om du väljer att investera i hela processen direkt får du ett reducerat totalpris.



BAS



Ord. pris: 14 985 kr

Direktbetalning: 14 000 kr



PLUS



Ord. pris: 20 985 kr

Direktbetalning: 20 000 kr



PREMIUM



Ord. pris: 29 985 kr

Direktbetalning: 29 000 kr



RÄNTEFRI DELBETALNING

Räntefri delbetalning upp till 6 månader erbjuds vid investering i ett mentorskap om minst 3 månader.

Det innebär att du kan dela upp kostnaden över tid utan extra ränta eller avgifter.



“ Den viktigaste investeringen du kan göra är den som förändrar ditt liv på riktigt. ”



JESSICA NORELL