

# CERTIFIKAT

Tilldelas härmed

GUNILLA VIKLUND

För godkänt genomförande av Livscoach Akademin utbildning till  
Certifierad Andlig & Mental Coach, med den teori som krävs  
Utbildningen arbetar enligt samt stödjer ICF:s normer & riktlinjer.

# Andlig & Mental Coach

## Utbildningens innehåll

Syftet med Andlig & Mental Coaching är att anpassa ditt inre andliga liv med ditt yttre liv. Det är ett system som hjälper till att rensa bort andliga, mentala, känslomässiga och fysiska blockeringar, så att du kan höra meddelandena inifrån, det hjälper dig också att upptäcka meningsfullheten samt dina syften i livet

Andlig & Mental Coaching är inte terapi. Terapi fokuserar vanligtvis på emotionellt helande. Det är också annorlunda än livscoaching, som vanligtvis fokuserar på uppnåendet av ett mål genom motivation eller inspiration. Andlig & Mental Coaching skiljer sig emellertid från dessa metoder, eftersom dess främsta mål är att rensa bort inre blockeringar, så att du kan upptäcka din inre visdom.

### Block 1.

Steg 1. Livslögner & Anpassning  
Steg 2. Livsmönster & Jaget/Egot

### Block 2.

Steg 3. Sanningen & Verkligheten  
Steg 4. Reflektion/ Självvrannsakan

### Block 3.

Steg 5. Medvetenhet & Mindfulness  
Steg 6. Acceptans & Frigörelse

### Block 4.

Steg 7. Självkärlek & Självkänsla  
Steg 8. Meningsfullhet/Värderingar/Syfte

### Block 5.

Steg 9. Tankens kraft/Mental förändring  
Steg 10. Rädslor & Eget ansvar

### Block 6.

Steg 11. Förändring/Utveckling  
Steg 12. Beslut & Val & Handlingar

KARLSKRONA 2021-12-27



Utbildningsansvarig  
Kjell Haglund

**LIVSCOACH AKADEMIN**