

# Haster det? Trenger du raskt hjelp?

Kjenner du at negative og depressive tanker tar overhånd og du har raskt behov for hjelp eller kanskje du akkurat NÅ trenger en profesjonell å snakke med. *Kontakt meg. Noen ganger kan en slik førstesamtale være en viktig ventil når alt kjennes håpløst og vanskelig.*

Når problemene tårner seg opp, følelsene griper tak i oss og hverdagen er vanskelig, så mener vi det er viktig å få raskt hjelp til å komme seg gjennom dette. Alt for ofte har jeg oppdaget og sett at mange mennesker har gått for lenge med negative tanker, indre plager, vonde følelser, uro og angst. Disse utfordringene kan føre til depressive tanker, indre stress, mindre energi, lavere prestasjonsnivå, dårligere livskvalitet som kan utarte seg til mer langvarig dårlig psykisk helse.

Mennesker blir ikke alltid brått dårlige; hendelser, ulykker, vanskelige situasjoner utløser indre plager både emosjonelt og tankemessig. Følelsen av å ikke håndtere og overkomme slike problem forsterkes i en nedadgående negativ spiral, som etterhvert kan kreve psykologhjelp og ofte langvarig behandling.

Jeg er overbevist om, etter over 25 års erfaring med å hjelpe mennesker, at det å ta i bruk sine ressurser, bestemme positive tiltak og handle tar deg raskere på veien til det livet du virkelig ønsker.

Enten du er ung eller veldig voksen, alene eller lever i et parforhold, uansett status og problemstilling, så gi deg selv en mulighet til å finne ut om dette kan være en mulighet til selvhjelp.

Vi gir deg gjennom en førstesamtale anledning til å avklare problemsituasjon, hva du ønsker og trenger og få forslag om hva vi kan gjøre for deg.

**BARE RING MEG PÅ MOB: 99377525 ELLER SEND MEG EN EPOST PÅ [WILHELM@NLPNOR.NO](mailto:WILHELM@NLPNOR.NO) OG DU FÅR RASKT SVAR OG EVT AVTALE PÅ SKYPE ELLER PÅ MITT KONTOR i Bodø/Fauske.**

## *Litt om meg:*

Jeg har hatt gleden av å arbeide med mennesker i over 25 år. Arbeidet som coach (psykoterapeut) siden 2004 med alle typer mennesker i alle aldre er givende. Med bred næringslivsbakgrunn har jeg også innsikt i arbeidslivet og har hatt mye fokus på stressrelaterte problem, produktivitet og få mennesker tilbake til jobb og/eller et innholdsrikt liv .

Wilhelm L. Grimsgaard 2018