

PROGRAMÖVERSIKT

FOR DE SOM VILL LEVA & LEDA FRÅN NÄRVARO
- INTE FRÅN STRESS, PRESS OCH INRE KRAV



Att Leva & Leda Medvetet:

Autenticitet utvecklas inte; det avslöjas.

16 VECKORS KOMBINERAD
1:1 KURS/COACHINGPROGRAM

Kombinerad Kurs/Coaching Program

Tänk om du inte längre behövde prestera?

Du kanske inte kallar det en prestation. Men om du någonsin har känt att du inte kunnat pausa - att du ständigt måste hålla ihop, ha svaren, fortsätta framåt, behålla lugnet - då vet du redan: Det är utmattande att spela en roll.

I den värld vi lever i blir ledarskap ofta en roll att spela. Du förväntas ha svar, bära andra och behålla kontrollen — samtidigt som du hanterar en virvel av komplexitet, tvivel och press under ytan.

Men tänk om ledarskap inte krävde att du var något annat än den du redan är? Inte starkare, mer säker eller ständigt i kontroll.

Det som driver mycket av det vi idag kallar ledarskap - bakom kontrollen, tempot, pressen - är rädsla. Rädsla för att framstå som svag. Rädsla för att inte vara tillräcklig. Rädsla för vad som kan rasa om vi slutar hålla i allt så hårt.

Men rädsla vet bara hur man agerar. Den vet inte hur man leder.

Så här handlar det inte om att lägga till fler tekniker eller slipa på ditt yttre. Vi möter dig där du redan är - med nyfikenhet, ärlighet och en vildsint vänlighet som låter dig se det som alltid varit sant, bortom bruset. Du behöver inte bli någon annan för att leda väl. Du behöver bara sluta låtsas att du någonsin behövde det.

Omfattande kombinerad kurs- och coachingprogram

Det här är ett heltäckande coachingprogram som fokuserar på tre grundläggande områden för att hjälpa dig upptäcka ett mer autentiskt ledarskap. Programmet stöds av 40 välbeprövade (frivilliga) övningar som hjälper dig att få viktiga insikter genom direkt erfarenhet. Programmet följer en tydlig väg av självutforskande, baserat på över sju års dedikerad fördjupning och praktik - tillsammans med tretton års professionell erfarenhet inom coaching och utbildning.

Ökad medvetenhet, närvaro och äkthet

Genom ett tydligt och praktiskt upplägg som bygger på direkt utforskande och medvetenhet, får du här en grundad introduktion till ett mer naturligt och närvarande sätt att leda. Istället för att lägga till fler tekniker eller strategier bjuder programmet in till ett perspektivskifte - ett som ger mer klarhet, lätthet och en djupare kontakt med dig själv och andra. Och effekten stannar inte vid dig. Ett mer autentiskt ledarskap skapar naturligt en miljö präglad av tillit, motivation och samarbete. Det här handlar inte om snabba lösningar eller ytliga förändringar - utan om att kliva in i ett sätt att leda som känns både ansträngningslöst och sant för dig.

Om du är redo att släppa pressen att bli en "perfekt" person - oavsett om det gäller ledarskap eller livet i stort - och istället hitta ett sätt att leda som känns naturligt för dig, utan att kompromissa med vem du är eller vad du står för, då är det här programmet för dig.

Testimonial



Att gå programmet *Att Leva och Leda Medvetet* har varit en djupgående och transformerande resa för mig, både som människa och som ledare.

Som coach upplevde jag Suzanne som närvarande, inkännande och trygg - hon skapade ett utrymme där det kändes helt naturligt att vara ärlig. Hennes sätt att ställa frågor, lyssna utan att döma och varsamt peka i riktning mot klarhet hjälpte mig att se på mina egna tankemönster med nya ögon.

På ett djupare plan har något förändrats i grunden. Jag har fått en helt annan förståelse för vad tankar egentligen är - att de kommer och går, att jag inte måste tro på allt jag tänker. Det har gett mig en känsla av lugn och frihet, och jag upplever en ökad närvaro i vardagen. Relationer har blivit enklare, mindre styrda av gamla mönster och mer präglade av öppenhet och empati.

När jag ser tillbaka på hur jag levde och ledde innan vi började arbeta tillsammans, inser jag att mycket av mitt agerande drevs av omedvetna föreställningar och inre krav. Idag är mitt förhållningssätt mer grundat, mer medvetet. Jag känner ett större inre lugn och har lärt mig att leda från en plats av klarhet snarare än kontroll. Det har påverkat hur jag fattar beslut, hur jag bemöter andra - och hur jag bemöter mig själv.

Jag rekommenderar varmt det här programmet till alla som vill leva och leda med större medvetenhet, närvaro och inre styrka, oberoende av anledning, personligen eller i karriären och jag är övertygad om att kursen skulle vara minst lika kraftfull för större grupper och bolag som vill att varje medarbetare ska kunna nå sin fulla potential.

-Sandra G.

Marknadschef Nordics & Baltics

Vem är det här programmet för?

Programmet *Leva och Leda Medvetet* är inte bara ännu en kurs i professionell utveckling - det är för dig som ler på utsidan, men känner en djup olust på insidan. För dig som har följt reglerna, uppfyllt alla förväntningar, uppnått allt samhället sagt att du borde vilja - och ändå känner dig tom. Som fortfarande känner att något saknas. Det är för dig som känner att du ständigt spelar en roll - agerar tuffare, vänligare eller mer tillmötesgående än du egentligen vill - för att passa in, få respekt eller helt enkelt hålla fred.

Många av oss bär på denna tyngd med känslan av att vi måste agera på sätt som går emot hur vi egentligen vill uttrycka oss eller knyta an till andra. Med tiden blir den här fasaden så välbekant att vi helt glömmer bort vilka vi egentligen är, vilket lämnar oss avskärmade, utmattade och otillfredsställda. Det här programmet kommer att visa dig att verklig styrka inte handlar om att låtsas vara någon du inte är - den kommer från att på djupet veta vem du är.

Är det här programmet rätt för dig?

Det här programmet är inte för alla - det är för den som är redo att omfamna något nytt och gå bortom snabba lösningar och ytliga metoder. Det är för individer som längtar efter att äntligen släppa gamla mönster och upptäcka den äkthet som har gömts under år av förväntningar, fasader och vanor. Den här resan är för dig som känner dig genuint redo att stanna upp, reflektera och ta dig an utmaningarna som verklig förändring innebär. För att du ska kunna få ut det mesta av programmet handlar det om att möta upp med nyfikenhet, tålamod och en uppriktig vilja att upptäcka vad som är möjligt.

Här är de som kommer att dra störst nytta av det här programmet:

- **Du har provat andra metoder** och funnit att de saknar djup eller varaktig effekt.
- **Du är redo att se inåt**, även om det innebär att möta obekväma insikter om dig själv.
- **Du är villig att göra arbetet** och engagera dig i övningar som kräver både disciplin och en varsam öppenhet inför dina upplevelser - även de utmanande.
- **Du söker mer än professionell utveckling** - du längtar efter en meningsfull förändring i hur du upplever arbete, relationer - och livet i stort.
- **Du värdesätter den äkta varan** och vill leva fri från de fasader du byggt upp över tid.

Om du är villig att möta processen med öppenhet, tålamod och disciplin, väntar belöningen: att släppa taget om att ta saker personligt, säga vad du tycker utan rädsla, och möta konflikter med klarhet och styrka. Föreställ dig att leda med en känsla av autenticitet och styrka som skapar tillit och respekt. Om det här väcker en känsla av pirrande förväntan och nyfikenhet, kan detta program vara det transformativa steget du väntat på.

Varför fungerar denna metod när inget annat gjorde?

De flesta coaching- och självhjälpsmetoder utgår från det personliga jaget - ett jag som ständigt känner att det måste förbättras, anpassas eller "fixas." Men sann och varaktig förändring handlar inte om att putsa på bilden av "mig." Den kommer istället från en djup insikt om hur detta personliga jag skapas och hålls vid liv av tankar. Utan den insikten blir alla försök till självförbättring bara tillfälliga lösningar, eftersom vi fortsätter att leva i tron på ett personligt jag som känns fundamentalt ofullständigt.

Det här programmet går bortom traditionella metoder genom att hjälpa dig utforska de omedvetna mönster och antaganden som formar din upplevelse av världen. När dessa mönster blir synliga och ifrågasätts i direkt erfarenhet, uppstår en naturlig klarhet. Denna klarhet gör att du blir medveten om tankar när de uppstår och visar hur mycket av din stress, dina bedömningar och reaktioner bara är gamla vanor - ekon av tidigare präglingar - snarare än genuina insikter eller medvetna val. [Mer detaljerat information finns här](#)

UPPSTART
SESSION 01
VECKA 1

1 övning per dag,
5 dagar per vecka

SESSION 02
VECKA 3

1 övning per dag,
5 dagar per vecka

SESSION 03
VECKA 5

1 övning per dag,
5 dagar per vecka

SESSION 04
VECKA 7

1 övning per dag,
5 dagar per vecka

SESSION 05
VECKA 9

SESSION 06
COACHINGSAMTAL
VECKA 12

SESSION 07
UPPFÖLJNINGSSAMTAL
VECKA 16

SESSION 02



Avtäcka de många linserna av betingning

Att känna igen hur samhälleliga, kulturella och personliga betingningar formar vår uppfattning om verkligheten, påverkar vårt beteende och våra interaktioner, och bildar en osynlig lins som filtrerar vår upplevelse av händelser och människor.

SESSION 03



Avslöja tankens natur

Tankar känns verkliga och ihållande, men de är flyktiga och ständigt föränderliga. Genom att observera det enkla faktum att vi tänker börjar vi se tankar som tillfälliga företeelser som påverkar våra känslor och formar vår uppfattning om verkligheten, snarare än som absoluta sanningar.

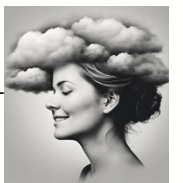
SESSION 04



Det personliga jag'et

Vi utmanar idén om en fast, separat identitet och utforskar dess roll i stress, ångest och den gnagande känslan av att "aldrig vara tillräcklig".

SESSION 05



Friheten i medvetenhet och tillåtelse

I vår avslutande session knyter vi samman allt och utforskar hur medvetenhet förändrar vår relation till tankar, känslor och världen omkring oss. Denna nya klarhet minskar naturligt ångest och förbättrar välbefinnandet, vilket skapar en positiv kedjereaktion som påverkar våra relationer på jobbet och i livet.

Struktur och upplägg för sessionerna

- Teori (20 minuter):
 - Introduktion till sessionens tema.
 - Utforskning av konceptet baserat på de beskrivna ämnena.
- Praktiska tillämpningar (20 minuter):
 - Personliga exempel baserade på vårt introduktionsmöte.
 - Göra teorin relevant för dina personliga eller professionella utmaningar.
- Coaching (Återstående 50 minuter):
 - Öppen coachingsession som adresserar specifika utmaningar, aktuella behov och mål.
 - Integrera insikter från teorin och medvetenhetsövningar i konkreta åtgärdssteg.
- Självstudie programmet *The Space Between Thoughts* ingår i ditt program
 - Tillgång till en kursportal där du får en ny utforskande övning varje dag, 5 dagar i veckan under 8 veckor. [Läs mer här.](#)
 - Fokus på närvaro och medvetenhet.
 - Dessa praktiska övningar kan användas för att uppleva omedelbar inre lugn och klarhet.

Ekonomisk, Tidsmässig och Energimässig Investering:

- Ekonomisk investering: 35 000 SEK + 25 % moms (ca. € 3.100 eller US\$ 3.500)
 - Vi kan börja när betalningen är gjord i sin helhet och avtalet är undertecknat.
- 1 x 60-minuters uppstartssamtal med frågeformulär
- 4 x 90-minuters kombinerade kurs-/coachingsessioner varannan vecka under en period på 8 veckor.
- 1 x 60-minuters coachingsession kring aktuella utmaningar
- 1 x 60-minuters uppföljningssamtal för att återbesöka den inledande frågeformulär och reflektera.
- Strukturerade sessioner: Innehåller teori, praktisk tillämpning, direkt upplevelse och personlig coaching.
- 40 insiktsbaserade övningar: 1 utforskande övning varje dag, 5 gånger per vecka. Tar cirka 5-15 minuter att genomföra - kan fungera som en lugn start eller avslutning på din dag.
- Inspelade sessioner: Alla coachingsessioner spelas in och laddas upp till din privata portal.
- Sessionsmaterial: Efter varje session laddas relevant material upp så att du kan återvända till det när som helst.

OBS! Om du efter första eller andra tillfället känner att programmet inte är för dig, får du full återbetalning för de återstående sessionerna.



Vad Kan Du Förvänta Dig?

Även om **Programmet Att Leva & Leda Medvetet** erbjuder djupa förändringar på bara sexton veckor, är det bara början. Dessa veckor öppnar dörren till ett val: att fortsätta leva på autopilot eller att börja uppleva livet med större medvetenhet, där denna förståelse naturligt integreras i både arbete och privatliv.

Verklig förståelse och integration av dessa koncept är en daglig och livslång process. Syftet med programmet är att öppna upp nya perspektiv, utmana befintliga föreställningar och bjuda in dig till att utforska världen på ett nytt sätt - och genom detta finna lindring från stress, ångest eller annan form av psykologiskt obehag.

Programmet handlar inte om 'verktyg' eller att 'fixa', eller om att ersätta gamla föreställningar med nya – det handlar om att avslöja det som alltid har funnits här, bortom tankarnas och betingningarnas filter. I takt med att du fördjupar dig i denna förståelse kommer du märka att de förändringar du en gång sökte hos andra sker av sig själva, samtidigt som ditt eget perspektiv förändras.

Denna resa är början på ett sätt att leva och leda som känns ansträngningslöst och naturligt, autentiskt och meningsfullt. Om du är intresserad av att höra mer, skriv till mig på sl@suzannelang.com eller scrolla ner till nästa sida och boka ett samtal med mig. Vi kan prata om din situation och se om jag är rätt person för att hjälpa dig. Om vi båda känner att det är rätt, kan vi börja inom 10 dagar.

Välkommen till en lugnare upplevelse av livet.

Varma hälsningar,
Suzanne

Frid är grunden i ditt varande.
Inte en frid som innebär frånvaro, utan en
frid som innebär en fullhet. Helhet är
fridfullt. Endast separation skapar konflikt.



Professional Executive Coach, PCC

Suzanne Lång

+46 (0)702 45 71 45 | sl@suzannelang.com

Var nyfiken! Boka
ett samtal här.



Fakta

- Född 1965 i London.
- Svensk mamma/finsk pappa.
- Uppväxt i New York från 1 till 14 års ålder.
- Bott & arbetat i 8 länder, inklusive Danmark, Kanada, Japan och Sydkorea.
- Utbildad inom Hotel Management i Schweiz och Project Management här i Sverige
- Flyttade till Sverige 2006.
- Jobbat med coaching, utbildning och ledarskapsutveckling sedan 2012.
- Fokus på Tankens Natur sedan 2017.
- Upptäckte livets icke-dualistiska natur 2020.
- Flytande engelska, svenska och danska.

Kvalifikationer

Certifierad Executive Coach, 2017 + 2024.

Professional Certified Coach, ICF
(uppnådd 2016 och förnyad 2024).

Certifierad Jobmatch Talent Specialist

Certifierad inom organisationsbaserat värdedrivet
ledarskap + tidigare styrelseledamot.

Certifierad NLP Business Communication
Practitioner.

Certifierad Effektivitetskonsult

Kontaktinformation

Suzanne Lång | Göteborg, Sverige

Telefon: +46 (0) 702 45 71 45

E-post: sl@suzannelang.com

Jag har alltid varit det man kanske kallar en “högpresterare.”
Och på många sätt är jag det fortfarande.

Men sättet jag kliver in i mitt arbete idag är helt annorlunda.
Det handlar inte längre om “mig” – det handlar om själva arbetet.

Jag har alltid engagerat mig och brytt mig om att göra ett bra jobb.
Men tidigare brydde jag mig *ännu* mer om hur jag uppfattades när jag
gjorde mitt jobb – vad andra tänkte om mig.

Så, som många andra, la jag mycket tid och energi på att försöka vara
det jag trodde förväntades av mig: professionell, samlad, kompetent.
Alltid med en inre känsla av att inte riktigt räcka till – trots att jag
gjorde allt “rätt.” Och under ytan höll rädslan och osäkerheten mig
tillbaka – jag bidrog inte alltid med allt jag hade att ge, och höll ofta
inne med det som faktiskt hade kunnat göra skillnad.

Jag testade allt för att bli “bättre”. Metoder. Modeller. Mindset-träning.
Men ingenting förändrade det som låg djupare. Det var först när jag
började se de här mönstren – inte som fel att fixa, utan som något
mänskligt att förstå – som *allt* skiftade.

Och det jag tidigare trodde var ett personligt problem visade sig vara
något många bär på i tysthet.

Idag arbetar jag med att hjälpa team och ledare se just det: Vad som
faktiskt formar hur vi leder, samarbetar och möter varandra – bortom
rollspel, strategier och prestation.

Det här är *inte* en metod jag lär ut.

Och det är *inte* ett nytt sätt att tänka.

Det är ett sätt att se – som förändrar allt.

Jag är certifierad coach (PCC, ICF) och har arbetat med ledarskap,
självinsikt och teamutveckling i över tio år – i Sverige och
internationellt.

Men det som gör skillnad är inte mina meriter.

Det är att jag vet hur det känns att ha försökt allt – och ändå känna att
något saknas.

Och idag kan jag hålla det som verkligen behövs: ett space där det
gamla får släppa taget – och något nytt kan uppstå just där vi möts.

Suzanne

Homepage

LinkedIn

Facebook