

Hej och varmt välkommen till den här kartläggning!

Jag som skriver heter Maria Hedman Holmblad och är den som kommer att vara din coach och vägledare genom denna kartläggning (och ev. fortsatta samarbete).

I den här kartläggningen, samt i din ev. framtida coachingprocess kommer du att få brev som liknar detta. Du fyller enkelt i dina svar genom att klicka in i skrivrutan nedanför frågan. Spara gärna ner brevet på din dator nu direkt och spara också flera gånger under tiden du jobbar med frågorna, så går inga av dina svar förlorade.

Den här kartläggningen har syftet att syna behov, önskemål och fokus för att ge dig även en värdefull inblick i hur den skriftlig coachning går till och känns.

Kom ihåg att du inte förbinder dig till någon fortsättning genom att svara på den här kartläggningen. Först senare i vårt samarbete när/om du godkänner den Coachingöverenskommelse som jag skickar längre fram till dig - startar din verkliga coachingprocess.

Så för nu, vill jag att du lutar dig tillbaka och tittar på frågorna nedan. Svara på de frågor du känner dig bekväm med och gör så gott du kan. Lagg ingen betydelse i eventuella stavfel eller meningsbyggnader. Svara bara direkt ur hjärtat.

Får du problem eller frågor hör du av dig direkt till mig så hjälper jag dig vidare.

Varmt lycka till!

*Maria*



## Din story

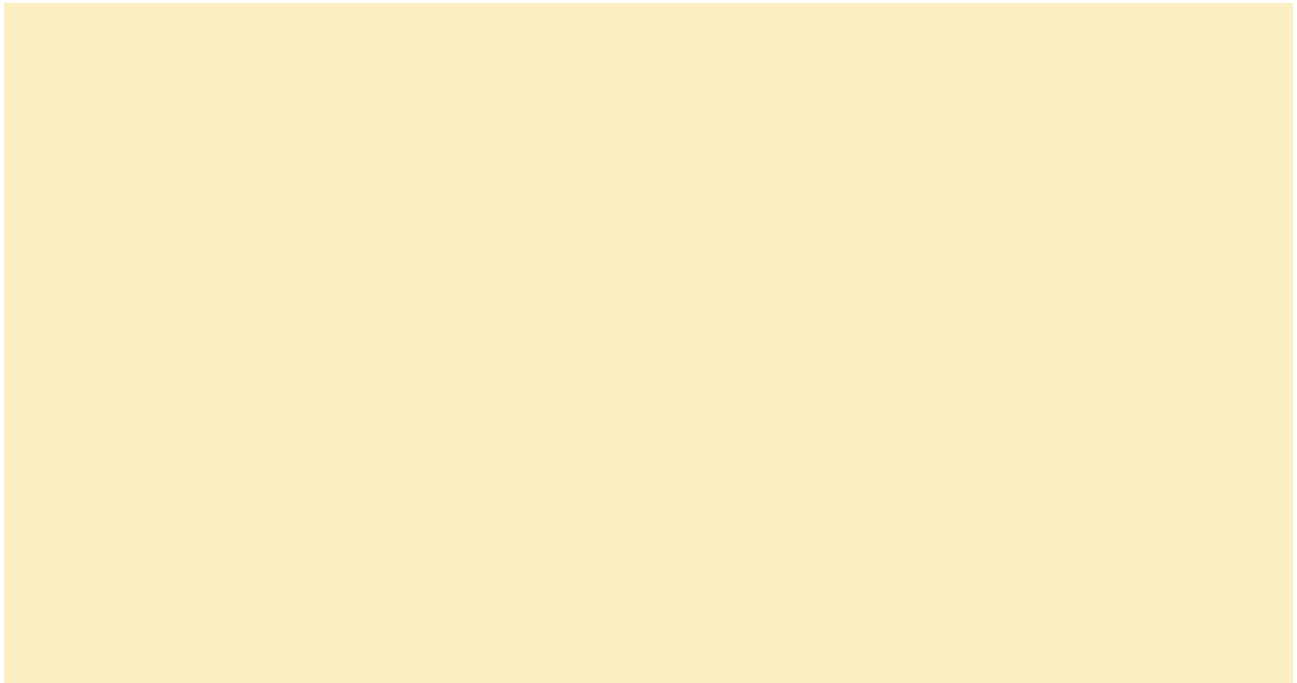
Du kommer nu att få några frågor om ditt liv och tillvaro. Jag kommer att be dig att beskriva hur du mår och känner, vad du drömmer om och vad som ev. står i din väg.

Känns det svårt att berätta så ta gärna en paus mellan frågorna. Känns motståndet så starkt att du får svårt att skriva, hör av dig till mig så hjälper jag dig vidare.

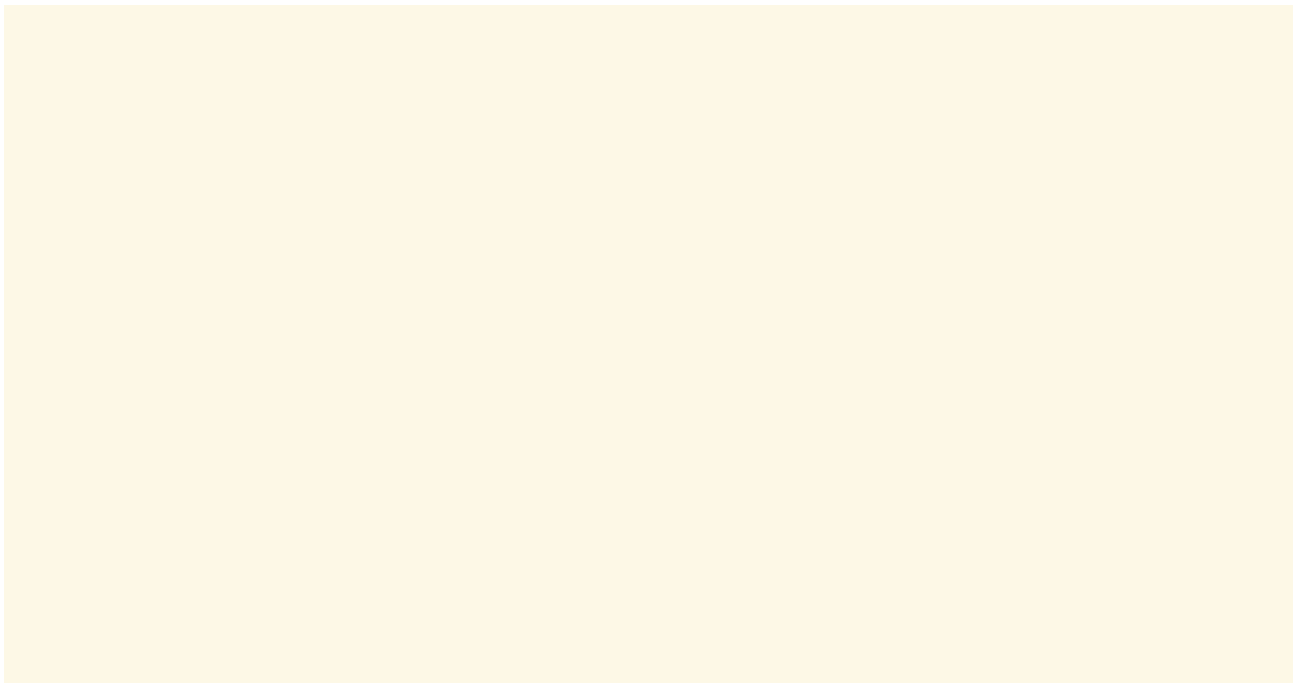
Och känner du dig obekvämt med att berätta så påminn dig själv om att du har precis tagit ett modigt och viktigt steg för att kunna förbättra, transformera och uppnå dina mål.

Du HAR redan tagit ett steg i rätt riktning, och nu står jag vid din sida och stöttar dig under resten av resan.

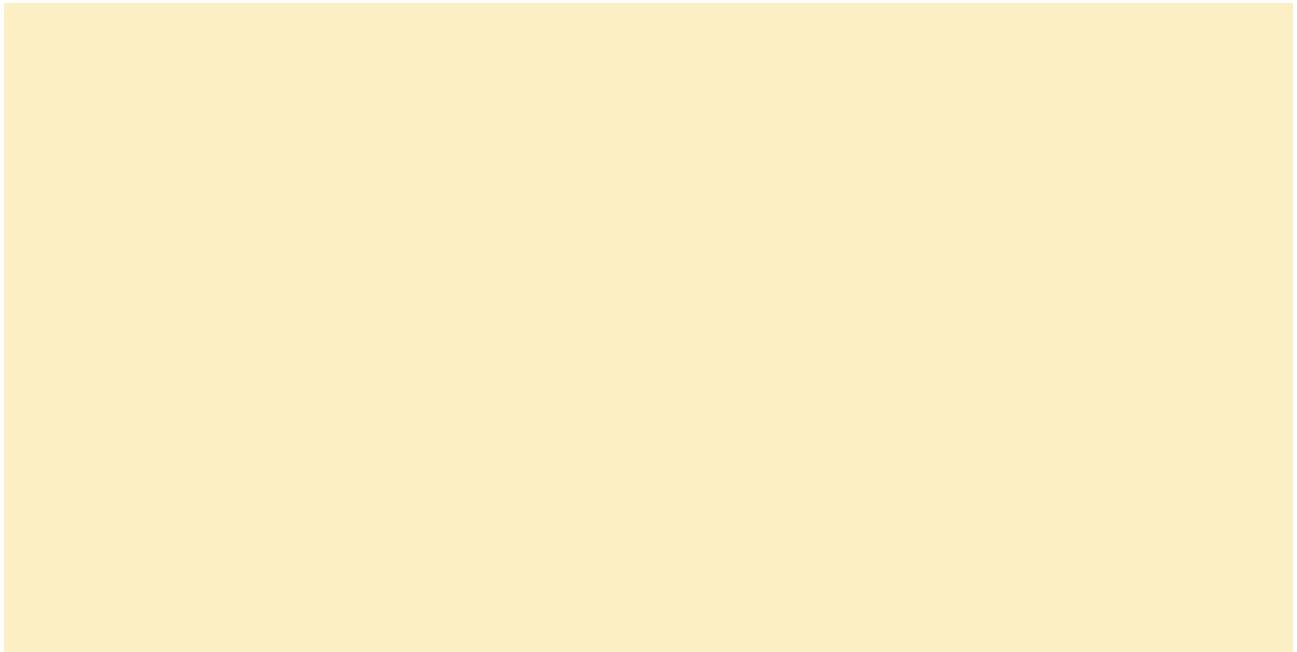
→ Börja gärna med att berätta lite om dig själv



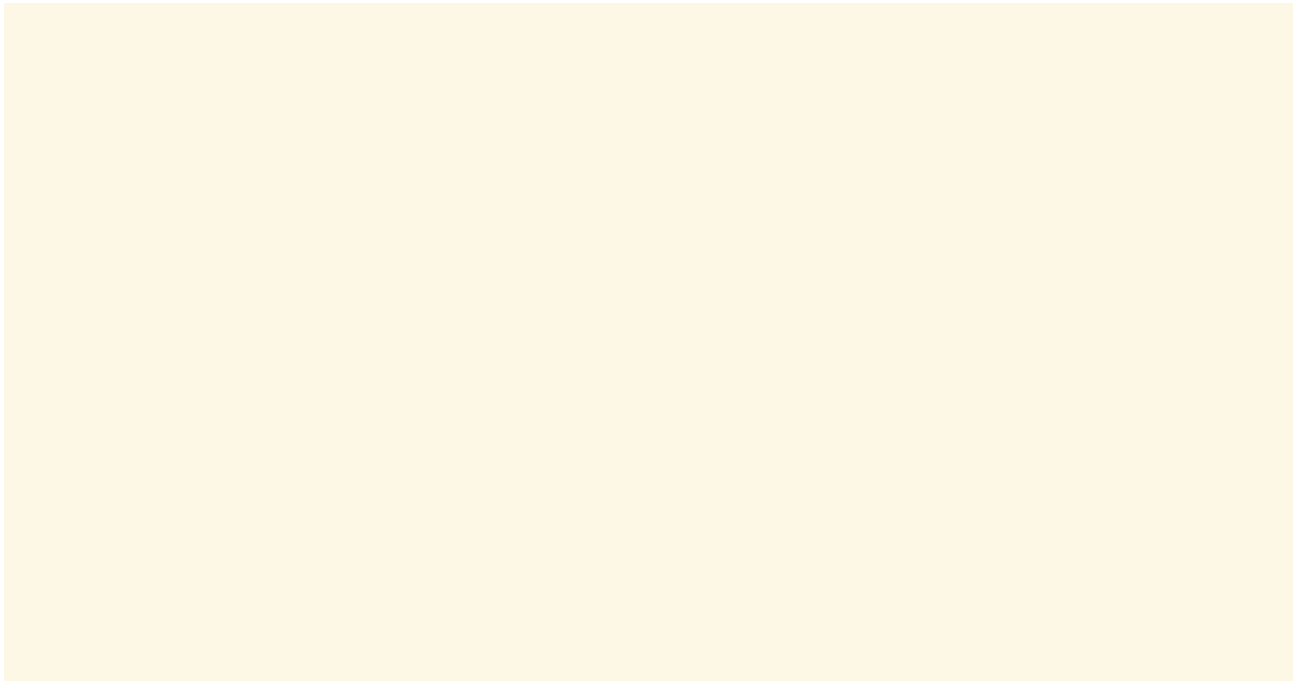
→ Hur vill du beskriva att din tillvaro är just nu? Berätta gärna hur du mår och hur du upplever din situation just nu



→ Hur skulle du vilja att din tillvaro, ditt mående och vardag såg ut?  
Vad drömmer du om? Hur ser en optimal tillvaro ut för dig?



→ Vad skulle det innebära för dig personligen (och ev. familj) att uppnå detta?



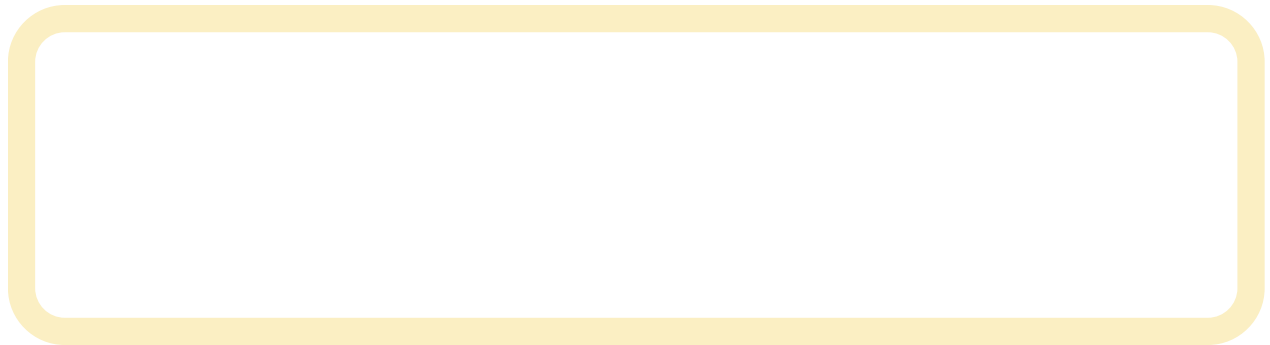
→ Vad skulle det innebära för dig personligen att uppnå detta?

→ Vad upplever du står i din väg just nu för att komma till denna drömtillvaro? Vilka problem, hinder, svårigheter och utmaningar upplever du att du har?

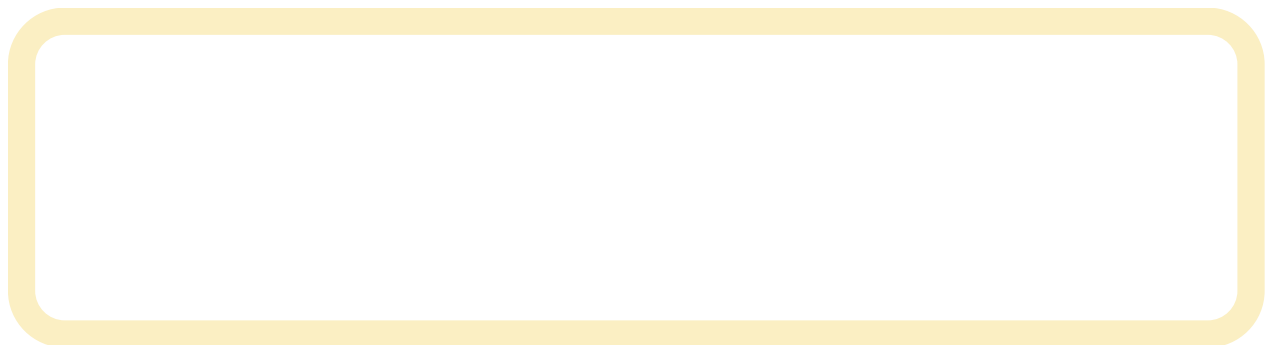
→ Berätta gärna om vad som fick dig att besvara den här kartläggningen. Vad vill du att jag hjälper dig med och vilka resultat vill du uppnå?



→ Har du coachats tidigare? Om ja – vilka erfarenheter tar du med dig därifrån?



→ Hur ser du på att bli coachad via skrift? Berätta gärna hur du känner och tänker om att använda skrift som metod för din coaching



Nu är kartläggningen klar – bra jobbat!  
När du känner dig nöjd med dina svar skickar du det här  
dokumentet  
i sin helhet till mig: [mariahedmanholmblad@gmail.com](mailto:mariahedmanholmblad@gmail.com)

Utifrån det du beskrivit i denna kartläggning, kommer jag att möta  
upp med  
återkoppling och relevant information/material via mail, inom  
normalt 2–4 vardagar.

Har du frågor och funderingar – tveka inte att höra av dig.  
Ha det så bra!



Maria Hedman Holmblad  
Hemsida: [www.anhorigkompassen.com](http://www.anhorigkompassen.com)  
E-mail: [mariahedmanholmblad@gmail.com](mailto:mariahedmanholmblad@gmail.com)  
Tel: 076-130 77 48