

# frimodigt

med Helena Omfors

Your Vision Coach Academy



## ”Intuitionen vägleder oss till det vi behöver”

### 1. Vad jobbar du med?

- Jag är författare och driver företaget Your Vision Coach Academy där jag utbildar coacher och föreläser om ämnen som ligger nära hjärtat. Jag driver även Bönnerpsgård kursgård & helhetscenter där jag coachar, ger healing och håller kurser i yoga, meditation och reiki. I mån av tid arbetar jag konstnärligt, främst med måleri.

### 2. Varför valde du det?

- Jag började skriva när jag bodde i Chile. Det var mitt sätt att söka tröst i ensamma stunder och att förstå mig själv, mina känslor och mina tankar. Det konstnärliga började jag med redan som barn. Att vara kreativ gör mig lycklig.

För tio år sedan träffade jag en andlig lärare i Kanada som verkligen såg mig. Hon sa att jag är lärare, konstnär och en som inspirerar och helar andra. På den tiden lät det konstigt, men jag bar det ändå med mig. Senare hade jag en ”kundalini awakening” som gjorde min intuition starkare. Jag blev vägledad genom bilder, budskap och ingivelser och drogs till olika kurser och utbildningar inom coaching, reiki, massage och yoga. Det jag själv har fått vill jag dela med mig av till andra.

## Om Helena

**Namn:** Helena Omfors.

**Familj:** Två barn, man och två bonusbarn.

**Bor:** I Svedala, Skåne.

**Astrotecken:** Oxe.

**Min inspiratör:** Min själ.

**Gör jag helst:** Skriver, promenerar, fotograferar och är med familjen.

**Bästa bok:** ”Samtal med Gud” av Neale Donald Walsh.

**Motto:** Följ din själs längtan.

**Hemlig talang:** Att skriva lätttexter.

**Aktuell med:** Boken ”Själs längtan”.

**Kontakt:** helena@yourvisioncoachacademy, www.yourvisioncoachacademy.se  
073-397 89 33. Mer info på sid 38.

### 3. Vad ger det till andra?

- Jag tror att det ger inspiration, mod och en tro på att det är möjligt att gå sin egen väg i livet. I mötet med mig kommer man närmare sitt sanna jag och vågar uttala sina drömmar. Man får mod att börja skapa sitt eget liv.

### 4. Lever du som du lär?

- Ja, jag arbetar dagligen med mig själv och min egen utveckling. Jag lever det liv jag önskar och är sann mot mig själv. När jag emellanåt tvivlar på mig själv och mina förmågor, söker jag hjälp, framför allt från andliga vägledare, healers och min man som är hypnosterapeut.

### 5. Vad säger du om healing?

- Det är det jag lever för. För mig handlar hela livet om att hela sig själv så att vi kan leva så som vi är ämnade att vara och leva. Om vi öppnar upp för att hela oss själva, kan det ske i alla våra relationer - i relationen till oss själva, till våra barn, partner, vänner, föräldrar och syskon.

Själv använder jag mig främst av mitt skrivande, ärliga och djupa samtal, coaching, hypnosterapi, reiki och energibehandlingar. Naturen är också en fin healer - den ger oss mycket energi, liv och läkning. Men jag tror nog ändå att kärleken, den villkorlösa kärleken, är den mest storslagna healern.

### 6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Djupgående och intuitiv coaching med inslag av andningsövningar, visualisering, healing och yoga. Det är viktigt att få lov att komma i kontakt med sig själv, sina känslor, sin själ och få klarhet i sina tankar som ger en ökad medvetenhet. Men jag har också fått mycket hjälp genom hypnosterapi och andlig vägledning. Hypnosterapin har hjälpt mig att rensa mitt undermedvetna från sorg, skam, skuld och ilska - från det som blockerat min egen kraft. Den andliga vägledningen har gett mig den andliga förstäelsen för mig själv och för livet. Jag tror att det är viktigt att vi följer vår intuition - den vägleder oss till det vi behöver.

”Jag blev vägledad genom bilder, budskap och ingivelser.”

### 7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Att ge sig själv tid och utrymme för andning, meditation, tid i naturen, reflektion och att vara sann mot sig själv och andra. Att lyssna på sig själv, sina egna behov och att våga säga nej till det som inte känns rätt. Om vi försöker bevisa oss själva inför andra blir livet en hopplös kamp och vi tappar kontakten med vår själ och vårt hjärta. Vi behöver ta ansvar för vårt eget mående, våra egna liv och skapa det liv som vi mår bra i.

### 8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att känna kärlek till mig själv och att känna kärlek till livet. När jag gör det kan jag även känna och ge kärlek till mina barn, min man och andra människor jag möter. Kärleken är det som gör livet vackert att leva.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Kärlek för mig är att vara fullkomligt närvarande i sig själv och i stunden - utan rädslor. Kärlek är att känna acceptans, tillit, ödmjukhet, empati och förlåtelse. Det är en skön energi fylld av värme, lugn, harmoni och välbehag.

### 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Vad gör dig lycklig?