

# frimodigt

Michael Larsen

LIFE Therapy



## LIFE Therapy – ett sätt att aktivera den egna självläkningen

### 1. Vad jobbar du med?

- Jag jobbar som relationscoach, bloggare, krishanterare, föreläsare och författare. Jag arbetar både med individer, par, företag och organisationer. Syftet med mitt arbete är att hjälpa par att hitta tillbaka till varandra och utvecklas, att vägleda människor som genomgår eller har genomgått en separation.

Nu inför 2020 håller jag på att tillsammans med andra lärare sätta ihop en helt ny utbildning för terapeuter, LIFE Therapy.

Aktuellt just nu är även föreläsningsturnén "Att hitta kärleken och hålla den levande", tillsammans med min sambo *Therese Lindberg*. Det en föreläsning som riktar sig både till par och singlar.

### 2. Varför valde du det?

- Jag har utbildat mig inom psykosyntes, studerat socialpsykologi och har lång erfarenhet

inom mental träning, rådgivning och ledarskapsutveckling. Jag har alltid vetat att mitt skrivande kan stärka andra. Att nu starta en utbildning känns helt naturligt efter många år som lärare inom psykosyntesutbildning och som relationscoach. Det behövs fler bra terapeuter.

### 3. Vad ger det till andra?

- Jag motiverar och plockar fram de inneboende resurserna i människorna jag möter. Det ger hopp, framtidstro och tillit till sina egna resurser. Insikt kan leda till djup förståelse och läkning. För många är det dessutom ett sätt att läka sig själv att börja hjälpa andra att läka.

### 4. Lever du som du lär?

- Nej, inte fullt ut men jag jobbar på det. Jag tror att mänskligt växande är en viktig del av livet och att vi varje dag får vi nya prövningar och utmaningar som hjälper oss att ständigt bli bättre på att leva som vi lär. Andlighet och personlig utveckling kan innebära oerhörda prövningar.

### 5. Vad säger du om healing?

- Det finns självläkande krafter i oss människor som vi även kan hjälpa andra att sätta igång. LIFE Therapy är ett av många sätt att aktivera den egna självläkningen.

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

- Psykosyntes och logoterapi har betytt mycket för mig. Nu samlar vi ihop psykosyntes, yoga, healing, kroppsbehandlingar och homeopati i en helt ny plattform inom LIFE Therapy.

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

- Träna, vistas i naturen och ha levande relationer. Påbörja och avsluta projekt som vi satt upp som mål. Uppskjutande och oför-

*"Ett sätt att läka sig själv att börja hjälpa andra att läka."*

måga till att komma i mål är förödande för självförtroendet.

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

- Min älskade familj. Mitt arbete och att ta hand om min fysiska, psykiska och spirituella hälsa. Att leva så nära mitt syfte som jag bara kan.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Handling varje dag. Kärleken är ett verb. Om man älskar någon behandlar man dem väl. I mitt yrke som relationscoach ser jag ofta härskartekniker och allt annat än kärleksfullt beteende.

Många människor har inte haft föräldrar som har varit bra förebilder. Föräldrarna har gjort så gott de har kunnat men bilden av förhållande som barnen får med sig gör att de själv väljer därefter.

Man vet kanske helt enkelt inte vad kärlek är? Eller hur kärlek ser ut i handling?

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

- Hur vi kan bidra till att stärka våra relationer och ingjuta hopp i andra (utan att vara naiva)? Världen behöver handling mer än någonting annat, vilket börjar i vår närmiljö.

## Om Michael

**Namn:** Michael Larsen.

**Familj:** *Therese Lindberg*, döttrarna *Isabelle* och *Felicia* samt bonusbarnen *Alexander* och *Samie*.

**Bor:** Håslöv utanför Vellinge.

**Astrotecken:** Vattumannen.

**Min inspiratör:** Modiga människor. *Roberto Assagioli* och *Viktor Frankl*.

**Gör jag helst:** Umgås med min familj och att vistas vid havet med min hund *Spirit*.

**Motto:** Det finns mer i reservtanken än du tror!

**Hemlig talang:** Avslöjar jag det så är den ju inte hemlig längre.

**Aktuell med:** Föreläsningsturné med min blivande fru och nya utbildningen LIFE Therapy.

**Kontakt:** michael@separation.se

www.separation.se. Se annons på sid 6, 21.