

frimodigt

Annelie Boström

Balansbutiken & Universell Balans



Balans på många olika plan

1. Vad jobbar du med?

- Jag driver Balansbutiken och Universell Balans, så jag jobbar med hälsa och välmående både fysiskt och mentalt. Jag är även frisör och utbildad i balansklippning, en holistisk klippteknik som strävar efter att skapa balans i hår och hårbotten, inifrån och ända ut till topparna.

Att hjälpa människor ta hand om och hjälpa sig själva är min uppgift i yrkeslivet här på jorden. Jag erbjuder en samling

med både kraftfulla behandlingar och bra produkter, som hjälpt mig komma tillbaka efter många års sjukdom. Kunde jag ändra livet och återhämta mig, så kan fler göra det. Kunde jag, kan fler ...

2. Varför valde du det?

- Det gick inte låta bli ... Jag försökte göra andra saker, men jag har ju fått de erfarenheter jag har för att kunna möta människor där de är, så det var och är ju fortfarande "bara att följa med" i mitt livsflöde.

3. Vad ger det till andra?

- Mer glädje i vardagen. Förhoppningsvis ett större välmående, både fysiskt och mentalt, alltså både kroppsligt och själsligt, vilket i sin tur ger möjligheter till mer glädje i vardagen.

4. Lever du som du lär?

- Jag gör åtminstone mitt bästa varje dag! Det handlar ofta inte om vad man gör, utan om och att man gör någonting. Mer än sitt bästa kan ju ingen göra och jag gör så gott jag kan.

5. Vad säger du om healing?

- Närhet och närvaro behöver vi alla. Dessa faktorer, som för mig är en stor del i healing, är livsnödvändiga för oss människor.

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

- DBT - Dialektisk Beteende Terapi är faktiskt nummer ett! Jag hade förmånen att lära mig grunderna i DBT för drygt 10 år sedan. Jag har valt att kalla detta för "ett sunt förhållningssätt mot sig själv och andra", en filosofi jag använder mig av i och under alla behandlingar, samt såklart även privat.

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

- Stanna upp och se det man har, vad som är bra och fungerar i livet. Lyssna på sig

"När vi stannar upp och lyssnar på oss själva, så har vi alla svar inom oss."

själv, både fysiskt samt mentalt och ge sig själv det man behöver. Så enkelt och viktigt, men ändå så svårt för många i vårt stressade samhälle. Att genom olika behandlingsformer hjälpa sig själv är också viktigt upplever jag. Vi kan inte göra allting själva, vi behöver alla hjälp på vägen ibland. Ensam är inte stark.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Glädje och tacksamhet i vardagen. Att ha glädje i vardagen, det enkla och lilla samt att vara sann mot och lyssna på mig själv. När dessa två är på plats, har jag mer över till andra omkring mig.

9. Vad är kärlek för dig?

- Kärlek är det finaste vi har! Kärlek är någonting vi kan vara generösa med, både till andra och oss själva. Äkta kärlek varken kostar, kräver tillbaka, ställer krav eller tar energi.

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

- När vi stannar upp och lyssnar på oss själva, så har vi alla svar inom oss. Hur ofta stannar du upp och lyssnar?

Om Annelie

Namn: Annelie Boström.

Familj: Min man och spiritmate, vuxna barn samt ett barnbarn.

Bor: Gävle, samt i Hamrångefjärden och på ön Milgrund.

Astrotecken: En stabil Oxe med massor av energi.

Min inspiratör: Allt som finns omkring mig/oss. Människor, händelser, djur och naturen ger mig inspiration.

Gör jag helst: Skapar, vare sig det är bygga hus, måla, coacha, ge behandlingar, laga mat eller utvecklas och lära mig mer.

Bästa bok: Med ett leende inombords så måste det bli "Naturmedicinska uppslagsboken".

Motto: "Se det som fungerar och låt det växa" samt "kunde jag, kan fler!".

Dold talang: Jag kan se den potential som finns att "ta fram" hos människor, alltså var människor skulle kunna vara om de lyssnade på och tog hand om sig själva på bästa sätt.

Aktuell med: Senaste boken "Vad är energi - Energimedvetenhet för alla" samt har nyligen uppdaterat behandlingsmenyn med LIFE-Therapy.

Kontakt: www.universellbalans.se
www.balansbutiken.se www.anneliebostrom.se
Se annons på sid 21.