



"Jag slutade med medicinerna efter första samtalet"

NAMN: Victoria Plass.
ALDER: 20 år.
MIN SJÄLSFIXARE:
Patrick Lindblad.

Det här är NLP:

NLP, Neuro-Lingvistisk Programmering, lär dig att "coacha dig själv". Hur du tänker och kommunicerar påverkar alla aspekter i ditt liv: din hälsa, framgång i ditt arbete och personliga relationer. Man jobbar väldigt framtidsorienterat. Hur vill du må? Hur vill du ha ditt liv? Mer info: www.singularitet.se, www.huvudcoach.se

PASSAR VEM? De flesta. Hjälper personer som lider av dyslexi, fobi och depression. Det är också vanligt att coacha karriärkvinnor och idrottare till framgång.

PRIS: Patrick tar för privatpersoner en engångssumma (efter bedömning) på 10 000–20 000 kronor. Då jobbar han med dig tills du är "klar". Andra coacher tar betalt per gång.

SÅ MÅNGA GÅNGER BEHÖVER DU GÅ: Oftast 2–5 gånger.

VICTORIA:

"Jag tog mig ur depressionen med NLP"

→ Även om det verkar osannolikt i dag så funderade jag på självmord för några år sedan. Jag befann mig i en djup depression. Jag kunde inte sova på nätterna, orkade knappt gå upp ur sängen, skötte inte skolan, hade hjärtklappning mest hela tiden. Jag skrattade aldrig och hade inga som helst framtidsplaner. Ville mest få slut på eländet. Jag åt tunga mediciner och hade testat det mesta, BUP, Rädda barnen, psykakuten. Men ingenting hjälpte. En kompis som inte orkade se mig glämsig och deppig längre tipsade om NLP, Neuro-Lingvistisk Programmering, och **Patrick Lindblad**. Jag var väldigt skeptisk. Vad skulle han kunna göra som ingen annan psykolog lyckats med? Men jag blev nästan chockad vid första samtalet. Han skippade hela 'analysera mitt liv-biten', traggade inte dåtid och barndom. Patrick gick rakt på och talade om för mig att det är jag själv som väljer

hur jag mår. Det var ganska provocerande att höra, jag tyckte inte riktigt att han tog mitt tillstånd på allvar. Men provokationen taggade mig också. När man mår dåligt skapar man en fasad för att folk ska tro att man är 'normal' – man skrattar vid rätt tillfälle. Men nu började jag skratta spontant, för att livet var kul. I stället för att bli irriterad när solen sken och fåglarna sjöng tyckte jag det var härligt.

Patrick lärde mig att när någon säger något som jag mår dåligt av ska jag ifrågasätta det: 'Varför ska jag må dåligt nu? Är hon värd det? Jag tjänar ju inte på det, utan mår bara dåligt av att må dåligt. Okej, jag kanske ska välja att må bra då.' Han gav mig massa verktyg som jag kan ta till för att må bra. Knep för att få hjärnan att tänka om.

Jag träffade Patrick tre–fyra gånger, drygt två timmar varje gång. Mer behövdes inte. De gånger jag fått bakslag har

jag ringt Patrick som har peppat mig: 'Det hänger på dig nu, du har alla verktyg. Du behöver inte mig.' NLP är så pass lätt att det passar alla, om man inte är motsträvig och vägrar förstås, men då funkar ju inget.

Jag slutade med medicinerna ganska omgående, till läkarnas protester. Jag behövde dem ju inte, jag började må bra. I dag känner jag mig som en sprudlande 20-åring, jag är glad, social och märker själv hur mycket lättare jag har för att knyta kontakter och få extrajobb.

Jag har framtidsplaner och drömmar, saker att se fram emot. Jag har ett helt annat liv. Rättare sagt – jag har ett liv, och jag tänker leva det."

MIN SJÄLVSVINST:

- Jag bestämmer själv hur jag vill må.
- Det finns alltid ett val.
- Genom att ta kontrollen över mina tankar tar jag kontrollen över mitt liv.