

# Symbolcoachning på nätet



## Den korta versionen

Att använda symboler är som att få ett nytt språk, ett komplement till det talade språket och det kan ta sig i uttryck på många olika sätt. T ex i föremål, i bilder, genom att måla, inre visualiseringar, sagor och berättande, myter, kroppens rörelser och mycket mer. Det finns egentligen inga begränsningar eftersom symboler finns överallt.

Symbolcoachning handlar om att kombinera symbolvärlden med coachande tekniker och framförallt att nyfiket utforskande. Genom att plocka fram symboler och med hjälp av frågor försöka förstå vad dessa betyder får man information och budskap om sig själv, ifrån sig själv.

## Den långa versionen

Att använda symboler är som att få ett nytt språk, ett komplement till det talade språket och det kan ta sig i uttryck på många olika sätt. T ex i föremål, i bilder, genom att måla, inre visualiseringar, sagor och berättande, myter, kroppens rörelser och mycket mer. Det finns egentligen inga begränsningar eftersom symboler finns överallt.

Symbolcoachning handlar om att kombinera symbolvärlden med coachande tekniker och framförallt att nyfiket utforskande. Genom att plocka fram symboler och med hjälp av frågor försöka förstå vad dessa betyder får man information och budskap om sig själv, ifrån sig själv.

De flesta av oss vana att använda logiken, hjärnan och tankarna för att förstå det som händer oss. Det är också vanligt att svaren som kommer från huvudet inte alltid ger oss alla svar vi behöver. Det finns dock en källa till vishet inom oss som kommer från det omedvetna. Språket som det omedvetna använder är till stor del symbolspråket d v s budskapen kan komma i form av bilder. Drömmarna är ett exempel på symbolspråk som i stort sett alla kommer i kontakt med.

De symboler som kommer till oss är inte alltid helt lätta att förstå och omsätta till verkligheten. En anledning till det är så beror på att mellan vårt huvud och resten av kroppen sitter det ofta ett filter, ett filter som censurerar, tar bort, förvränger osv. Det är därför det är bra att jobba med andra för att förstå sina symboler, speciellt om man är ovan vid att titta på dem.

Genom att dela dina symboler med mig eller i en grupp så öppnas nya perspektiv, meningar och insikter. Det kan leda till att du utvecklas i ett speciellt område, hittar svar på frågor som du funderar kring, kan uppleva ökad energi, få en bild av din drivkraft för att ge några exempel. Dina symboler ger inte bara svar och insikter, de kan även användas som påminnelser, förstärkare och verktyg för att skapa förändring.