

## Augusti-känsla?

Kanske har du förmånen att känna dig extra utvilad efter semestern och är lycklig över att få komma i gång i arbetet igen. Kanske ser du fram emot att komma in i höstens rutiner, att träffa dina kollegor, att sätta upp nya ambitiösa mål tillsammans.

Skapa de planer som krävs för att lyckas med årsmålen, hugga i och ge ditt bästa bidrag för att leverera och briljera. Du har massor av energi att ösa ur, nu jäklar...!

GRATTIS!

Vi vet att många inte har förmånen att känna det så i augusti. *Vi vet* också antalet skilsmässor typiskt sett ökar efter sommaren. Vi vet att många har haft osunda semestervanor och är oroliga för sig själva eller för någon anhörig.

Alldeles för många kommer tillbaka med känslan att semestern var alltför kort för riktig återhämtning. Den som tedde sig så lång när man såg fram emot den i början av sommaren, vart tog den egentligen vägen? "Det tog en vecka att gå ner i varv och sedan började jag stressa upp mig igen när det var en veckas ledighet kvar." Har du hört den förut? Känslan av att hösten kommer vara som ett enda långt maratonlopp där vi kämpar och tar ut oss maximalt för att nå uppställda mål och förväntningar.

STANNA TIDEN NU!

Om du är chef eller egen företagare och upplever de här känslorna är sannolikheten extra stor att du biter ihop och kör på. *When the going gets tough, the tough get going.* Du är van att ta stort ansvar. Du är bra på att pusha dig själv. Du är tränad i att vara lojal mot din starka sida och köra över din mera sårbara sida. Och det finns ju knappast någon att klaga hos. Hur skulle det se ut? Det är ju du som är motorn. Du är CHEFEN.

Vårt koncept *Vera utvecklande samtal* handlar om att skapa hållbarhet och få ut det som du vill av livet och arbetet. Det handlar om att stanna upp och fråga dig vilken väg som är rätt för dig, och om insikten att du när du ger dig möjlighet att vara ditt bästa jag, då är du också som bäst för andra.

Samtal med oss kan ge dig det space du behöver. Vi vill att du når bättre resultat med ett lägre kapacitetsuttag och med större tillfredsställelse. Samtal med oss kan göra dig mer fokuserad och gladare, både kortsiktigt och långsiktigt. Vad fick dig att starta företag eller att bli ledare? Vad investerar du och vilken livskvalitet förväntar du dig i gengäld?

Vi är redo för ett förutsättningslöst samtal så snart du har bestämt dig för att du behöver en förändring. Därifrån skapar vi ett upplägg som passar dina behov. Vi gör det aldrig svårare än det behöver vara, för DET tror vi INTE att du behöver. *Hur tuff den här hösten än verkar vara, så kan den bli avgörande och fantastisk.*

## Vad händer hos Sjørups Vera?

Du är alltid välkommen att titta in och boka samtal och andra aktuella tjänster hos [Sjørups Vera på Bokadirekt.se](https://www.sjorupsvera.se)

Du kan även hålla koll i vår kalender och i vårt nyhetsbrev.

[www.sjorupsvera.se/kalender](https://www.sjorupsvera.se/kalender)

### Just nu!

Prova på **Mindfulness** online måndagar i augusti:

**150 kr** (200 kr)

**Ditt livsviktiga kontrakt** – föreläsningsserie online 7, 14 och 21 september:

**299 kr** (399 kr)

**Nyhet: Reiki-healing** – boka i september och oktober för endast:

**200 kr** (700 kr)

**Mindfulness-kurser, 8 veckor**, kursstart i september:

**1 440 kr** (1 600 kr)

Ännu fler må-bra-aktiviteter är på gång! Mer information kommer inom kort.

### Vi älskar feedback!

Vi älskar att få feedback av våra kunder. Du är alltid välkommen att maila oss om sådant du tyckte var bra och om sådant som du tycker kan förbättras.

Om du vill hjälpa oss att nå ut till andra som skulle må bra av att lära känna oss så är vi oändligt tacksamma för din recension på Google eller Facebook.

[Inga fler nyhetsbrev, tack](#)

**Tack för den här gången!**

*Sjørups Vera*