

## ENASTÅENDE FÖRÄNDRING

### Caroline Larsson



Caroline Larssons livsresa tog en tvär vändning 2011 då hon diagnostiserades med bencancer och valde att amputera sitt högra ben för att överleva. Genom att hitta tillbaka till sin kraft och passion i livet lyckades hon stå på golfbanan 2.5 månad efter amputationen och slog ut i Sveriges största golftävling. Det unika med Carolines historia är *hur* hon gick igenom dessa förändringar, vilken inställning hon valde och hur hon använde mental träning för att övervinna rädslan. Hennes ledstjärnor har hjälpt henne att fokusera på möjligheter och livsglädje, även i de mest utmanande situationer. Föreläsningens innehåll inkluderar målsättning, kraften i glädje, fokus på möjligheter, motivation, inspiration, förändringsprocesser, mental träning, aktiva val samt en livshistoria rik på anekdoter. Inte helt överraskandes är Carolines motto: *Fear Less - Live More*

### Målet med föreläsningen

- Fler verktyg för förändring
- Kraft att resa sig efter tuffa utmaningar
- Ökat självförtroende

### Coachande frågor

Är du inne i en förändringsprocess just nu?

Vad tar du med dig från föreläsningen som kan hjälpa dig?

---

Hur kan du mentalt förbereda dig för nästa förändring du står inför?

---

Hur tänker du kring förändringar som du själv inte initierat?

---

Tänk på en större förändring du genomgått. Vad kom ut som positivt av den?

---

---

