

NYHETER

Promenader som förändrar liv – Petra coachar genom rörelse: ”Enklare att öppna sig”

PUBLICERAD: IGÅR 15:00



Annica Buvik

annica.buvik@vf.se



Dela



Spara



Petra Hjerpe, diplomerad coach, tar sina klienter med på promenader där samtal och rörelse går hand i hand – varje steg blir en del av coachningen. Foto: HP Skoglund

På Skutberget utanför Karlstad tar diplomerade coachen Petra Hjerpe med sina klienter på promenader där varje steg blir ett samtal som skapar insikter, energi och nya perspektiv.

Hon coachar både under promenader sida vid sida och via hörlurar, när klienterna vill hitta balans i vardagen, få klarhet i relationer eller ta svåra livsbeslut.

– Många märker att tankarna klarnar när de rör på sig, säger hon.

SNABBVERSION

–

Visa mer 

Allt fler söker nya sätt att hantera stress och utvecklas som personer. Walk and talk-coachning kombinerar fysisk aktivitet med reflekterande samtal, och många upplever att lösningarna kommer snabbare när de promenerar.

– Har man ett problem man försöker lösa kan en promenad göra att svaret plötsligt dyker upp. Under rörelse blir man ofta mer kreativ och mer lösningsfokuserad, förklarar Petra.

Steg för steg mot klarhet

Vi följer henne längs motionsspåret som slingrar sig genom ett frosttäckt landskap. Dagen är krispig och luften lite småkyllig, och frosten glimmar i träden. Petra stannar ofta upp under promenaden och gestikulerar livligt när hon pratar om hur rörelse och reflektion hänger ihop. Varje steg på Skutberget blir en del av coachningen.



Idén om coachning i rörelse föddes när Petra själv märkte att kreativiteten ökade ute på promenad.
Foto: HP Skoglund

Idén till att coacha genom rörelse kom från Petra själv.

– Jag märkte att jag blev mer kreativ när jag var ute och rörde på mig, och ville testa hur det skulle fungera om jag coachade klienter sida vid sida istället för att sitta i ett rum, säger hon.

” *Under rörelse blir man ofta mer kreativ och mer lösningsfokuserad.*

— Petra Hjerpe, diplomerad coach

Det visade sig snabbt göra skillnad, men att coacha på distans däremot kom från en klient.

– En man i Stockholm frågade om jag kunde coacha honom via hörlurar. Vi testade – och det fungerade lika bra. I dag har jag klienter över hela Sverige som går i sin egen trygga miljö medan jag är med i deras öron, berättar Petra.



Rörelse spelar en stor roll – coachning har även provats under simning och cykling.
Foto: HP Skoglund

Sedan över fyra år tillbaka driver hon sitt företag, Walkntalkcoachen, och har sedan dess enbart coachat genom rörelse. Förutom coachning föreläser hon om att våga leva livet fullt ut, med teman som "Våga mera för vad är det bästa som kan hända då" och "Leva livet levande och fylla det med glitter".

– Vad är det värsta som kan hända? Och vad är det bästa som kan hända? Det är det som tar oss framåt. Mitt mantra är "våga mera"!

När samtal blir energi

Relationer står i centrum för mycket av Petras arbete.

– Om vi lägger tid på dem som ger energi – och på oss själva – mår vi bättre. Vem är jag när jag kliver in i ett rum? Tänder jag lampan eller släcker den? Där har vi alla ett ansvar, säger hon.

Petra påpekar också hur lätt stress på jobbet kan följa med hem.

– Om det är bedrövligt på jobbet tar vi ofta med oss det hem, och det påverkar också privatlivet. Vi påverkas av människorna runt omkring

oss. Det visar verkligen hur viktigt det är att vårda relationer.



Många känner igen Petra när hon kommer i sin blåa 'Walk & Talk'-bil – och ofta leder den till spännande samtal. Foto: HP Skoglund

Petra ser att både män och kvinnor kan fastna i destruktiva relationer.

– Vi tänker lätt på kvinnor i de här situationerna, men jag har pratat med lika många män. När någon sitter fast i en destruktiv relation påverkas inte bara deras känsloliv, utan hela vardagen. Många har tagit sig ur, eller känner någon som kämpar, berättar hon.

” *Alla går med mig! Skulle de inte göra det hör jag det direkt.*

— Petra Hjerpe

Hon stannar upp under promenaden, pekar mot vattnet och fortsätter prata om hur vi kan påverka vår egen sinnesstämning. Hon berättar om David JP Phillips och hans koncept Angel's Cocktail, som symboliserar en positiv sinnesstämning med dopamin, serotonin och endorfiner, jämfört med Devil's Cocktail som representerar stress och kortisol.

– Jag hjälper mina klienter att skapa fler Angels-moment i vardagen.

Från mod till handling

För Petra och hennes klienter finns inget dåligt väder – bara möjligheter till promenader, samtal och nya insikter.

– Alla går med mig! Skulle de inte göra det hör jag det direkt, säger hon och skrattar.



En promenad kan förändra både tanke och känsla. Foto: HP Skoglund

Med varje steg på Skutberget visar Petra Hjerpe att rörelse kan leda till klarhet, energi och nya insikter – och att små steg ibland kan förändra hela livet.

– Bara att ta kontakt är ett modigt steg. Och då kan det vara lättare att ta det steget i rörelse. Många tycker att det känns laddat att sitta mitt emot någon i ett rum. Under promenad släpper den känslan, och det blir enklare att öppna sig, säger hon.