



I don't say no
because i'm so busy.
I say no because
I don't want to
be so busy.

Att leva ett djupare liv

- att jobba på djupet för bättre resultat och välmående

Har du problem med att läsa en bok i en timma? Känner du att din att-göra-lista bara blir längre, hur mycket du än kämpar? Är de enda sakerna som du bockar av listan kortsiktiga, snabba och enklare uppgifter som svara på mejl, köra barn till träning och veckohandla? Var det länge sedan du kunde låta dig uppslukas av ett intresse eller en arbetsuppgift? Kollar du din telefon oftare än du skulle vilja? Du är inte ensam. Vår förmåga att orka koncentrera oss på en sak under längre tid verkar minska drastiskt. Vad får det för konsekvenser för vårt välmående och våra relationer? En föreläsning om att skapa förutsättningar för ett liv med fokus, intention och kreativitet genom att se över vad du lägger din tid på, träna din koncentrationsförmåga och bygga relationer. Konkreta tips för att skapa ett liv med plats för det som är viktigt på riktigt!

Lise Hellström är formgivare, författare och föreläsare. Förutom bygga varumärken föreläser Lise också om att skapa motståndskraft mot ett aktuellt och ökande problem: de delarna av vår samtid som gör att vi har svårt att sitta ner och läsa en bok, skapa varaktiga relationer, känner oss splittrade och stressade och jobbar som galningar utan att få särskilt mycket gjort.

Det är så mycket energi, tid och pengar som flyger ut genom fönstret - ett sånt spill av resurser, pengar och välmående!

Lise Hellström har jobbat med personalansvar i ett stort företag och även som egenföretagare vilket ger olika viktiga perspektiv som skapar mervärde och igenkänning. Allt presenteras med humor och glimten i ögat eftersom livet är för kort för motsatsen och moraliserande pekpinnar sällan gör någon glad och förändringsvillig.

Lise

Lise Hellström
Ink & Lise AB
hello@inkandlise.com
0707 966 399

Lise har en bakgrund som marknadschef på Gekås Ullared AB men jobbar sedan 2017 som bokstavsillustratör med eget företag, Ink & Lise AB. Hon har skrivit Lises Planering och Lises Lettering (båda Norstedts). Du kan hitta henne på instagram: @inkandlise