

Heléne – lite mer om mig

Att börja om i kärlek kräver mod.

Särskilt när vi bär med oss ett långt liv av erfarenheter.

Jag vet hur det kan kännas när tankarna smyger sig på:

“Är det för sent att börja om?”

“Orkar jag öppna mitt hjärta igen?”

“Vågar jag hoppas en gång till?”

Efter en lång relation och en period som singel fick jag själv möta både ensamhet och osäkerhet – men också en djup personlig utveckling. Det blev år som lärde mig mycket om mig själv, om mina behov och om vad jag verkligen längtade efter.

I dag lever jag i en mogen relation där vi är måna om att vårda det vi har och fortsätta växa tillsammans. För mig är kärlek inte något självklart – utan något levande som behöver omsorg, mod och närvaro.

Som beteendevetare och organisationskonsult har jag i många år arbetat med att skapa trygga rum för samtal – särskilt när det är viktigt eller skört. Jag har stöttat grupper, ledare och individer i förändring och svåra dialoger, där tillit och tydlighet öppnat för verklig förändring.

Och jag ser samma sak i kärlek:

Det är först när vi känner oss trygga som vi vågar vara ärliga.

Det är först när vi vågar visa oss själva som verklig närhet kan uppstå.

Tillsammans med min partner leder jag sedan länge parkurser i kommunikation. Jag fascineras ständigt av hur mycket som händer när människor vågar sätta ord på sina behov, sina rädslor och sin längtan – och blir lyssnade på med respekt.

På **vår workshop om kärlek, mod och nya möten** vill jag bidra med både konkreta verktyg och det jag kanske brinner allra mest för: att skapa en varm och tillitsfull atmosfär där vi kan sänka garderna, dela våra erfarenheter och känna oss mindre ensamma i det vi önskar.

Jag vet att det här inte alltid är enkelt. Att närma sig nya möten kan väcka både hopp och sårbarhet. Min genuina omtanke är att du ska känna dig trygg, respekterad och varsamt hållen i den processen.

Du behöver inte vara modig hela vägen.

Men du behöver vara modig nog att ta första steget.

Resten tar vi tillsammans.

Varmt välkommen.

Heléne Zachrison

1 mars 2026

