

UPPDRAG FÖRETAG

FÖRETAGARE I VILHELMINA KOMMUN



HJÄLPER KVINNOR ÖVER 40 ATT FÖRÄNDRA SINA LIV

Utbrändheten blev en aha-upplevelse som fick Sarah att värdera om sitt liv. Idag driver hon eget som samtalscoach och har själv skapat den vardag som hon länge velat leva. Idag hjälper hon andra kvinnor att hantera den stress och oro som vårt moderna samhälle har skapat.

Sarah Runa är delvis uppvuxen i Vilhelmina, men har sedan flyttat runt för att studera och arbeta. Nu har hon flyttat hem igen, och flytten blev även en del i en ny, stressfri era i hennes liv. Idag driver hon företaget Mind set go som fokuserar på att ge verktyg till kvinnor som vill förändra sina liv och följa sina drömmar.

- Vi har aldrig någonsin haft det så bra som vi har det idag, men vi har aldrig heller mått så dåligt. Jag gick själv in i den berömda väggen och kände att "så här ska det inte vara", säger Sarah. Det är helt galet hur människor, både unga och vuxna pressas och mår dåligt. Det måste finnas något annat.

Då valde Sarah att läsa till samtalscoach på distans med visionen att hjälpa människor att hantera den moderna vardagen - i allt vad det innebär. Hennes främsta målgrupp är kvinnor över 40 år, och genom samtal i olika former stöttar hon sina klienter i att hitta nya metoder för

att leva ett mindre stressat liv, göra förändringar och uppnå sina mål.

- Jag är inte psykolog. Jag arbetar inte med särskilda händelser som har påverkat oss negativt, utan jag är lösningsfokuserad och ser händelser som neutrala, vilka vi alla tolkar på våra unika sätt. Jag jobbar för att man ska må bra i sig själv, för trots allt är det viktigast, menar Sarah.

Kundunderlaget är utspritt över hela Sverige och tack vare digitala verktyg jobbar Sara från den plats hon själv önskar. Klienterna väljer själva vilket sätt de vill coachas på, vilket innebär att ingen av hennes dagar är lik en annan.

- Ibland pratar vi samtidigt som vi går en promenad, men på varsin sida luren. Andra gånger kanske vi träffas på riktigt här hemma, via videomöten eller så håller vi bara mailkontakt. Det fungerar utmärkt, berättar Sarah.

Firman har varit registrerad sedan våren 2022, men för att inte hamna i gamla spår tar hon det lugnt och varierar arbetet genom olika verksamheter. Förutom att vara coach skriver hon skönlitterärt, målar tavlor, författar manus och producerar film och läser in reklamspotar och informationsfilmer.

- Jag har ingen aning om hur min dag imorgon kommer se ut, men just nu är jag väldigt tacksam att jag inte har tider att passa som när jag var anställd, säger Sarah. Jag älskar det jag gör och möjligheten att hjälpa andra.

