

Varför Innelo

Din situation förtjänar mer än generella råd.

När en utmaning är din egen behöver också vägledningen vara det. Få klarhet, hitta riktning och ta ett steg som faktiskt passar ditt liv.

Mindre letande. Mer som träffar rätt.

En åtta timmar lång självhjälpsbok kan ha mycket att säga – men ändå bli liggande innan du når det som angår dig. Individuell coaching kan vara kostsam. Öppen AI, som ChatGPT, kan ge användbara idéer, men också allmänna råd och felaktiga påståenden. Du behöver inte fler klyschor. Du behöver kunskap som går att använda där du står.

Lyssna. Förankra. Gör.

Tre delar som hjälper dig att gå från förståelse till ett eget nästa steg. Ingår i varje ljudbok.

01 Din personliga ljudbok

10, 20 eller 35 minuter med Brian som fast berättarröst. En kärnfull berättelse som möter din situation, dina utmaningar och dina mål.

02 Din interaktiva arbetsbok

Ankringsfrågor efter varje avsnitt. Skriv och spara dina egna svar på ljudbokssidan. Reflektionerna är privata, även gentemot administratörer.

03 Din 1-sidiga Action Plan

Samla nyckelinsikter, metodikens viktigaste steg, Growth Move och egna anteckningar. Spara, skriv ut eller ladda ner som PDF, också i ditt ZIP-paket.

En människa bakom. En tydlig grund.

Stig-Arne Kristoffersens författarskap inom mental träning, idrott, vanor och ledarskap är grunden för The Innelo Method. Din situation möter en avgränsad, granskad källbank av verifierade sammanfattningar – inte öppna internetsökningar. Innehållet granskas före ljudproduktion.

Du får en personlig tillämpning, inte en uppläsning av originalböckerna. Den interna granskningen är inte extern certifiering eller klinisk validering.

För det du står inför.

Yrkesroll & Ledarskap

Svåra samtal, nya ansvar och beslut. Hitta stadga i din roll och tydlighet i ditt nästa steg.

Idrottare & Ledare

Prestationspress, motgångar och träningsvanor. Stärk riktningen för dig själv eller laget.

Personlig Utveckling & Förändring

Nya livsfaser, vardagspress och vanor som håller. Skapa utrymme för det som är viktigt för dig.

Från utmaning till handling.

Beskriv din situation och få något att återvända till: en röst att lyssna på, plats för dina tankar och en konkret plan. Målet är en färdig ljudbok och handlingsplan på under en timme. Tiden kan variera med belastning och kvalitetsgranskning.

Dina ord stannar privata.

Dina arbetsbokssvar är privata och syns bara för dig. Personuppgifter hanteras enligt GDPR och gällande dataskyddsregler. Dina personliga ljudböcker och anteckningar publiceras inte och används inte i vår marknadsföring. Nödvändiga tjänsteleverantörer behandlar uppgifter för att leverera tjänsten; ingen digital tjänst kan lova absolut säkerhet.

Ditt konto är gratis. Du betalar bara för den ljudbok eller prenumeration du väljer.

Innelo är ett pedagogiskt stöd för utveckling, inte vård, terapi eller medicinsk rådgivning. Det ersätter inte professionell vård och garanterar inte individuella resultat.