

En premiumutbildning på distans från Love it



ICR Medberoendecoach®



Gå vår distansutbildning och bli Diplomerad ICR Medberoendecoach®

I korthet:

Du börjar med att gå vårt 16 veckors medberoendeprogram där du får arbeta med dig själv och lära dig beteendemönster, problematiken och lösningarna för ett eventuellt eget medberoende. Därefter kan du påbörja utbildningen Diplomerad ICR Medberoendecoach som pågår i 6 månader där du lär dig äga ditt eget liv för att sedan hjälpa andra att bli fria.

Nästa kursstart

7 september 2025



Distansutbildning / inkl en fysisk träff: **Diplomerad ICR Medberoendecoach®** **(6 månader)**

*Vill du äga ditt liv och dessutom kunna hjälpa
andra att bli fria?*

*Gå vår unika distansutbildning till Diplomerad
ICR Medberoendecoach® och bli en av landets
mest efterfrågade coacher!*

*Detta är en utbildning med holistiskt synsätt och
riktar sig till dig som vill prioritera dig själv, leva ett
rikare och kärleksfullt liv!*



Medberoende, Vuxet Barn och dess problematik

Vilka problem skapar Medberoende eller Vuxet Barn-problematik?

Ett utvecklat medberoende eller Vuxet Barn problematik innebär att man blir skadad i sin självkänsla vilket kan leda till låg självbild, skuld, skam, oro, anknytningsproblem, ångest, stress, depression, upplevelse av ensamhet, känslor av oduglighet eller otillräcklighet, ohälsosamma beteenden, psykisk ohälsa, utmattning osv.

Man får också svårare för att fungera fullt ut i nära relationer med andra.

Hur arbetar en ICR Medberoendecoach®?

ICR står för **Inner Child Recovery**. Som Diplomerad ICR Medberoendecoach® så hjälper du andra människor att bli fria från det medberoende och vuxna barn-problematik som har sina rötter i barndomen. Tillsammans med din klient så tar du fram en tillfrisknandeplan där du med hjälp av olika verktyg hjälper din klient i processen mot tillfrisknande. Du kommer att coacha din klient på ett sätt som skapar närvaro, medvetenhet, villighet, tillit och förtroende. Målet är att skapa hållbara förändringar där klienten kan få växa med sina egna inre svar och därmed utveckla självkänsla, självständighet, trygghet och förmåga att älska sig själv.

Efter fullföljd utbildning är du helt redo att möta dina klienter som kan vara privatpersoner, kommuner, företag eller grupper.

Denna utbildning ger dig dessutom en fördjupning i dig själv såväl personligt som spirituellt vilket hjälper dig att besjåla ditt egna liv.

Du har tillgång till utbildningsmaterialet i 24 månader från start om du av någon anledning behöver senarelägga din diplomering.

Du har också möjlighet att fördjupa dina kunskaper ytterligare efter coachutbildningen, då vi erbjuder en avancerad modul med terapeutiskt arbete och terapeutiska verktyg (läs mer om detta lite längre fram).



Kort om utbildningen

Du börjar med att gå vårt 16 veckors medberoendeprogram som innehåller 5 olika moduler på distans där du bl.a. får inspelade lektioner att lyssna på (läs mer om 16-veckorsprogrammet samt gör gärna ett självtest på hemsidan – se nedan) och där du får arbeta med dig själv och lära dig beteendemönster, problematiken och lösningarna för ett eventuellt eget medberoende.

Därefter påbörjar du distansutbildningen till Diplomerad ICR Medberoendecoach som pågår i 6 månader med totalt 6 olika moduler (se innehåll och upplägg på utbildningen i olika moduler längre ner).

Under modul 2 så träffas vi fysiskt under en helg för praktiskt lärande Du får bland annat:

- *40 lektionsvideos med unikt material*
- *40 lärarledda onlinemöten*
- *Extra bonuslektioner med specialgjorda meditationer*
- *1 fysisk träningshelg inkl boende och mat*
- *Community med likasinnade*
- *Individuell handledning*
- *Komplett coachutbildning*
- *Egen personlig utveckling och andlig fördjupning*
- *Godkänd utbildning av Svenska Friskvårdsförbundet*
- *Diplomering med varumärkesskyddad titel*

Testa dig på vår hemsida!

Är du medberoende?

Är du ett vuxet barn?

[https://loveit.se/kurser-och-utbildningar/
icr-medberoendeprogram/](https://loveit.se/kurser-och-utbildningar/icr-medberoendeprogram/)

Mer om kursledarna

Dina kursledare under utbildningen är Jai & Samya Thornell som sedan mer än 20 år tillbaka driver Love it och där de erbjuder kurser och utbildningar. De är båda verksamma som coacher och terapeuter inom olika specialområden. De har också personlig erfarenhet av såväl beroende som medberoende och eget 12-stegsarbete. Jai har även arbetat i mer än 15 år tillsammans med nordens största behandlingscenter för beroende (och medberoende) bl a som utbildningsansvarig.

Läs mer om Samya och Jai lite längre ner eller på hemsidan.

Funktionsanpassning

Lektionerna är textade så att även döva kan gå programmet. Tolk till zoom-möten och fysisk träff bokas via tolkcentral.

Sammanfattningsvis

Denna utbildning ger dig möjlighet att bland annat:

- *Lära dig professionell medberoendecoaching, själscoaching och livscoaching*
- *Få tillgång till effektiva verktyg för att utveckla dina egna och klienternas värdegrunder, integritet och självkärlek*
- *Tillsammans med din klient skapa en plan för tillfrisknande och utveckling*
- *Hitta ditt fokus och din balans mellan arbete, vila och återhämtning*
- *Utveckla din kunskap om företagande, prissättning och marknadsföring*
- *Fördjupa din egna personliga utveckling och andlighet*
- *Utveckla ditt inre ledarskap*
- *Coacha dig själv i ditt eget liv*
- *Besjåla dig själv och det du gör som coach*



Diplomerad ICR Medberoendecoach®

Frihet kommer inifrån!

Den här utbildningen fördjupar och utvecklar din inre resa så att du kan få känna dig mer fri, mer fokuserad, mer energifylld och mer medveten om dig själv, vad du är besjälad av och hur du kan använda det i ditt görande, såväl i ditt privatliv och som professionell coach.

Tänk dig att inte behöva känna dig så styrd av yttre omständigheter. Tänk dig att det känns naturligt att sätta sunda gränser. Och hur det känns att kunna bekräfta dig själv? Att kunna tillgodo se dina behov, inte på andras bekostnad, utan för att du kan och vill. Tänk dig att få leva autentiskt, där du får vara i centrum för ditt liv och därifrån, om du vill, ge till andra!

Hur skulle det kännas för dig att läka, förändra och befria dig själv och sedan hjälpa andra att göra samma sak? Som ICR Medberoendecoach kommer du att kunna hjälpa andra på ett helt fantastiskt sätt så att de kan slippa sitt medberoende eller Vuxet Barn-problematik. Du och dina klienter kommer att kunna glädjas tillsammans.

Frihet kommer inifrån och denna utbildning tar dig dit!

ICR Medberoendecoach är en unik utbildning och är därför också ett registrerat varumärke av Love it Communications AB och får bara användas av elever som diplomerats av oss.

*Läs mer om kursen innehåll
i nästa del*

6 moduler som gör dig till Diplomerad ICR Medberoende- coach®

Modul 1

Introduktion och Sokratisk Dialog

Introduktionsvecka

- *Översikt av utbildningen och dess mål*
- *Förväntningar, kursupplägg och struktur*

Filosofen Sokrates och Sokratisk dialektik

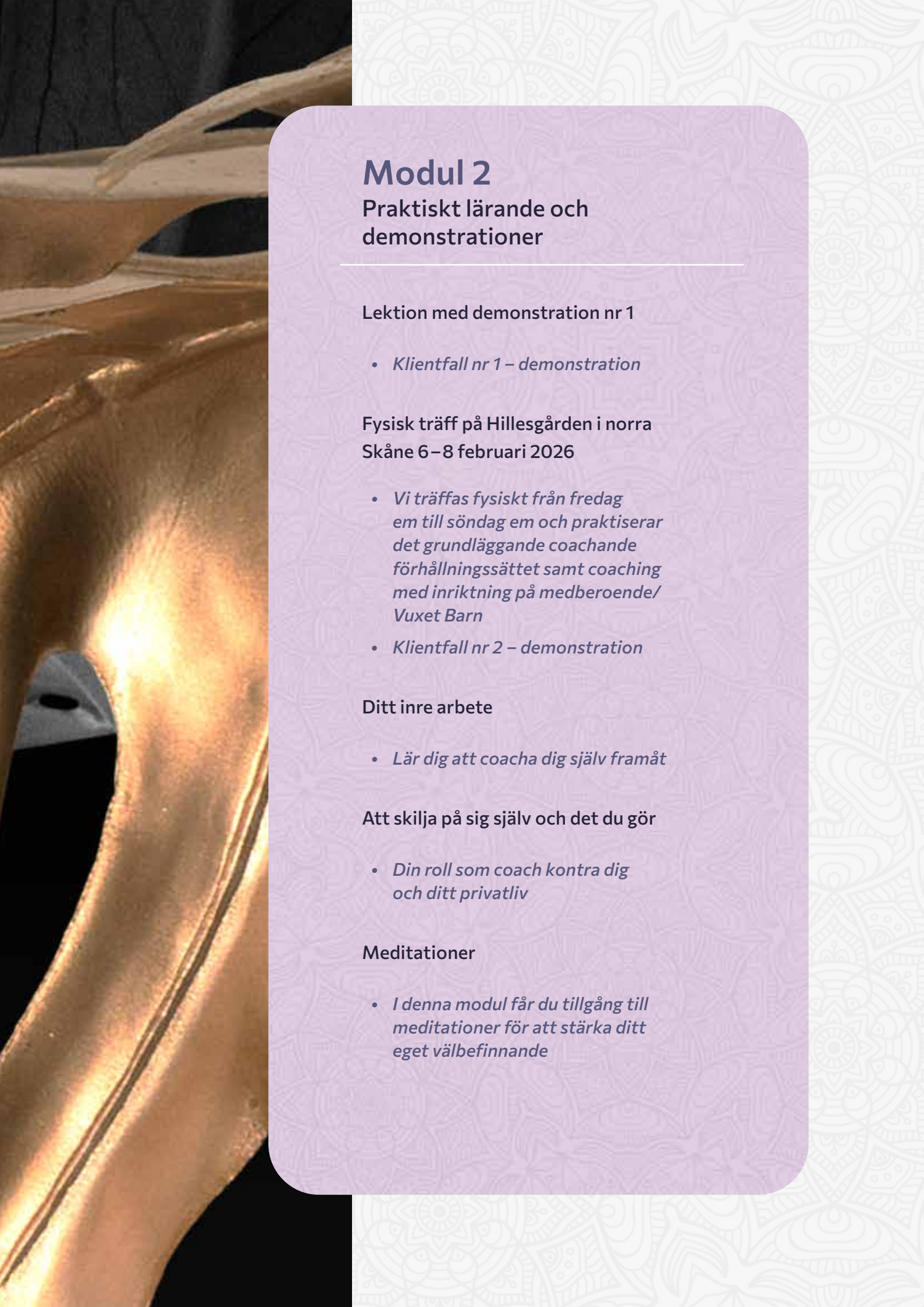
- *Vem var Sokrates och vad är Sokratisk frågeteknik*
- *Introduktion av de sokratiska frågeställningarna*
- *Förståelse av vikten av dialog och frågeteknik*

Närvaro, Förtroende och Aktivt Lyssnande

- *Betydelsen av närvaro i coachning.*
- *Skapa förtroendefulla relationer.*
- *Aktivt lyssnande som ett kraftfullt verktyg*

Samtalsteknik

- *Utvecklande av grundläggande samtalsteknik*
- *Färdigheter i att skapa en stödjande och öppen dialog*



Modul 2

Praktiskt lärande och demonstrationer

Lektion med demonstration nr 1

- *Klientfall nr 1 – demonstration*

Fysisk träff på Hillesgården i norra Skåne 6–8 februari 2026

- *Vi träffas fysiskt från fredag em till söndag em och praktiserar det grundläggande coachande förhållningssättet samt coaching med inriktning på medberoende/ Vuxet Barn*
- *Klientfall nr 2 – demonstration*

Ditt inre arbete

- *Lär dig att coacha dig själv framåt*

Att skilja på sig själv och det du gör

- *Din roll som coach kontra dig och ditt privatliv*

Meditationer

- *I denna modul får du tillgång till meditationer för att stärka ditt eget välbefinnande*

Modul 3

Klientverktyg, uppföljning, etiska regler och lagar

Att sätta gränser

- *Integritet och gränssättning
som coach*

Etik och lagstiftning

- *Genomgång av etiska regler
och lagar*

Se till att klienten är delaktig i sitt tillfrisknande

- *Övningar, verktyg och litteraturtips
till klienten*

Uppföljningsarbete

- *Följ klienten i sitt tillfrisknande*



Modul 4

Äg ditt liv – annars gör
någon annan det!

De 6 mänskliga behoven

- *Hitta dina 6 mänskliga behov och identifiera var du är och vart du vill*

Inre och yttre mål

- *Hitta ditt varför och nå inre och yttre framgång*

Integrera filterverktyg

- *Skapa ditt egna processfilter för att kunna hålla ditt fokus och slippa distraktioner*

Din omgivning

- *Vilka är de personer runt dig som påverkar dig mest?*
- *Vikten av förebilder*



Modul 5

Återhämtning, självmedkänsla och sammanfattning

Repetition och fördjupning av Mindfulness

- *Fördjupande uppgifter i Mindfulness
för egen och klienters del*

Var snäll mot dig själv

- *Självmedkänsla, självkänsla,
återhämtning och vila*

Lektionspaus

- *Ingen lektion – denna vecka
ägnar du helt åt att göra klar
ditt redovisningsarbete*



INVESTING
IN YOURSELF

Modul 6

Konsten att nå ut i bruset

Om det spirituella företagandet

- *Skillnaderna mellan att driva ett "vanligt" företag och att driva ett spirituellt företag*

Ekonomi

- *Prissättning och att ta betalt*
- *Bokföring och skatter*

Marknadsföring och sociala medier

- *Nå ut till de som behöver din hjälp*

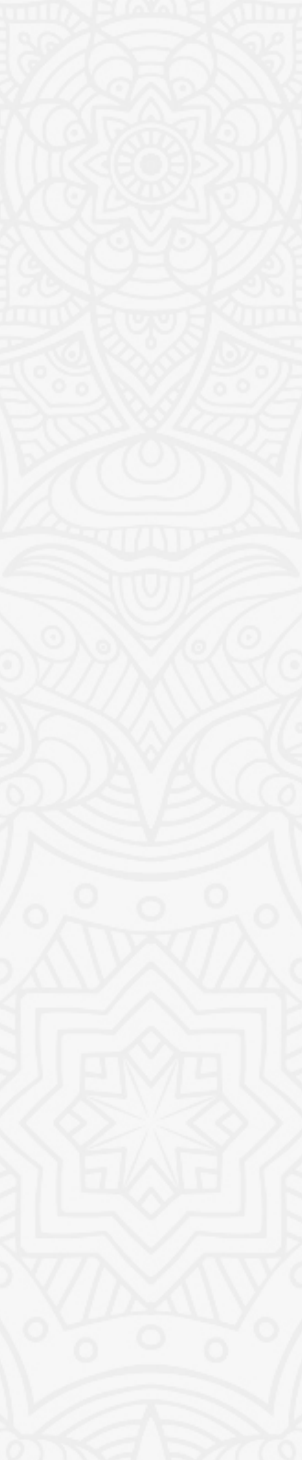
Utvecklas vidare

- *Fördjupa dina kunskaper som terapeut*

Är du redo att investera i dig själv?

**Kursanmälan
direkt på hemsidan**

[https://loveit.se/kurser-och-utbildningar/
kursanmalan-icr-medberoendecoach/](https://loveit.se/kurser-och-utbildningar/kursanmalan-icr-medberoendecoach/)



Övrigt upplägg och innehåll kring utbildningen

- *Varje vecka får du inspelade lektioner att lyssna på samt tillhörande reflektionsövningar*
- *I modul 1 så träffas vi online via lärarledda Zoom-möten under 1 tim varje söndag kl 19.00*
- *Under modul 2–6 så hålls en lärarledd föreläsning via Zoom under 1 tim en gång var fjärde söndag kl 19.00. Under övriga veckor så finns möjlighet för deltagarna själva att träffas på (frivilliga) veckovisa möten alternativt att man deltar i Co-Dependents Anonymous (Anonyma Medberoende) onlinemöten, för att dela insikter och styrka med varandra. Från modul 2 och framåt så har du träningsklienter*
- *Räkna med att du får lägga ca 2 tim per vecka till lektioner och möten. Räkna också till tid för litteratur, egenarbete och en bit in i utbildningen tid för träningsklienter*
- *Under utbildningen så ingår individuell handledning med totalt 3 sessioner á 30 min*

Fortsätter du dina studier hos Loveit?

Är du tidigare elev och har gått någon av våra andra långa utbildningar, så kan du vara berättigad till ett reducerat pris. Kontakta oss för mer info.





Kort om Love it, Samya & Jai

Vi har varit verksamma professionellt inom personlig och andlig utveckling i snart 20 år. Förutom kurser, utbildningar och klientmottagning har vi gett ut ett flertal böcker och meditationer. Samya är bland annat Diplomerad ICF Coach, Hyposyntesterapeut och Mindfulnessinstruktör och Jai är bland annat Diplomerad Mindfulnessinstruktör, Resancoach och har en Minister genom The Academy of Soul Manifestation i USA.

Du kan läsa mer om oss på <https://loveit.se/om-oss/>

Love it är godkänd medlemsskola i Svenska Friskvårdsförbundet. Det betyder att vår utbildning till Diplomerad Soul Manifestation Coach är en godkänd yrkesutbildning. Under tiden du studerar hos oss ingår under andra året ett elevmedlemskap i förbundet där du bland annat får gratis ansvars- och behandlingsskadeförsäkring.

Vi är också medlemmar i The Association for Spiritual Integrity (ASI) som är en internationell organisation. ASI arbetar för att hålla en hög etisk och moralisk standard inom andligt arbete och dess profession.

Läs varför våra elever ger fem av fem möjliga stjärnor till utbildningen <https://loveit.se/om-oss/recensioner/>

Pris och finansieringsmöjligheter

Pris för utbildningen till Diplomerad ICR Medberoendecoach® är **23 900 kr** och inkluderar 16 veckors medberoendeprogram samt boende och mat på den fysiska träffen i modul 2.

Välj mellan dessa fyra betalningsalternativ:

Alternativ 1: Betala hela beloppet samma månad som utbildningen börjar.

Alternativ 2: Betala 1/2-del terminsvis med första terminsavgiften samma månad som utbildningen börjar.

Alternativ 3: Betala månadsvis under 12 månader, första fakturan får du strax innan utbildningen börjar. Det tillkommer vid detta alternativ en administrationsavgift med 25 kr/faktura. När fakturan skickats så har du 14 dagars betalningstid. Vid månadsbetalning så ange alltid ditt personnummer i kursanmälan. OBS! - vid månadsbetalning kan vi komma att göra en kreditupplysning!

Alternativ 4: Betala din kurs med kort, faktura eller delbetalning via Klarna där du kan delbetala upp till 36 månader. Du behöver då inte göra någon kursanmälan till oss – vi får den automatiskt genom att du går till vår webshop och anmäler där för detta sista alternativ.

[Till webshopen>>>](#)

Klarna.

Kurslitteraturen tillkommer

Utgift för obligatorisk litteratur tillkommer enligt nedan och inköpes av deltagare själv.

1. Fri från medberoende – av Melody Beattie
pris 199–239kr
2. Flodhästen i vardagsrummet av Tommy Hellsten
pris 79–99kr
3. De tolv stegen (spiralbundna arbetsboken): en utväg –
en andlig väg till känslomässig läkning av Tillfrisknande Vänner
pris 160–229kr

Övrigt

Som privatperson har du 14 dagars ångerrätt. För företag tillkommer 25% på ovanstående pris.

Räkneexempel på hur din investering i dig själv snabbt kan betalas tillbaka:

Förutom din egen utveckling med alla de fördelar det innebär för dig, så kan du, om du vill, efter fullföljd utbildning förstås ta emot dina egna klienter.

Om du väljer att börja på din fritid och tar emot en klient i veckan så är din investering återbetald efter bara cirka tjugo veckor.

För dig som vill satsa större på egen verksamhet så kan det naturligtvis gå ännu fortare än så. Och för dig som känner att du vill ta det lugnt med någon klient då och då framöver, så kan det vara skönt att veta att även din investering definitivt inte bara kan återfås, du kan också ha en inkomst som ger dig intäkter och ekonomisk frihet.

Kontaktinformation

Jai Thornell

jai@loveit.se

0735 - 34 45 50

www.loveit.se

