

# Arbeta som ICR Terapeut®

---



**ICR Terapi är en terapeutisk metod som fokuserar på individens inre processer, relationsmönster och emotionella utveckling. Terapin vänder sig till personer som upplever återkommande svårigheter i relation till sig själva eller andra, såsom inre obalans, låg självkänsla, svårigheter att sätta gränser, känslomässig anpassning eller en känsla av att ha tappat kontakten med sitt autentiska jag.**

ICR Terapeutens arbete handlar om att stödja klienten i att utforska och förstå bakomliggande känslomässiga mönster, ofta med rötter i tidigare livserfarenheter. Genom terapeutiska samtal och processer skapas utrymme för insikt, bearbetning och förändring, vilket ger möjlighet att utveckla ett mer stabilt, självförankrat och medvetet förhållningssätt till livet.

Målet med ICR Terapi är att stärka individens inre trygghet, självkänedom och emotionella självständighet, samt att skapa förutsättningar för mer balanserade och hållbara relationer, både inåt och utåt.

ICR står för **Inner Child Recovery**, och terapin innefattar ett varsamt arbete med inre upplevelser och tidiga känslomässiga avtryck, i syfte att främja personlig utveckling, ökad livskvalitet och långsiktig inre stabilitet.

ICR Terapeuten har en djup förståelse för den komplexitet som ligger bakom de inlärd

beteenden som ofta växer fram från barndom eller tidigare relationer. Genom terapi och stöd hjälper de sina klienter att återta kontrollen över sina egna liv, bygga en starkare självkänsla och utveckla förmågan att sätta sunda gränser.

## **Beskrivning av yrket**

ICR Terapeuten spelar en avgörande roll i att hjälpa individer att identifiera och behandla oönskade mönster och beteenden. Genom sin expertis guidar de klienter genom en djupgående process av personlig och emotionell återhämtning. Målet med ICR Terapi är att förstå grundorsaker till problematiken och att frigöra sig och läka.

## **Förstå grundorsakerna till inre barnets sår**

Begränsningar och känslomässig smärta som upplevs i nuet har ofta sina rötter i tidigare familjedynamik, trauma eller obalanserade relationer. Terapeuten hjälper klienten att identifiera och förstå dessa orsaker för att kunna börja bearbeta dem.

## **Utveckla strategier för att sätta hälsosamma gränser**

En viktig del av behandlingen är att hjälpa klienten att sätta och upprätthålla sunda gränser i sina relationer. Detta innebär att bli lära sig att säga "nej" när det behövs och att inte känna sig ansvarig för andras känslor och beteenden.

## **Bygga självkänsla och självförtroende**

Problematiken är ofta kopplat till låg självkänsla och behovet av bekräftelse från andra. Terapeuten arbetar med klienten för att stärka deras inre värde och förmåga att fatta beslut för sig själva utan att vara beroende av andras godkännande.

## **Skapa sundare relationer**

Terapin som ICR Terapeuten erbjuder är inte bara en behandling av symptom utan en långsiktig process av självkännedom, förändring och personlig utveckling. Det är ett vägledande och stöttande förhållningssätt som syftar till att ge klienten verktygen att leva ett mer balanserat och självständigt liv som inbegriper kropp, sinne och själ.

## **Behörighet till utbildning**

ICR Terapi är en fördjupande terapeutisk utbildning för dig som redan har en stabil grund inom coaching och självläkande arbete. Utbildningen är utformad för att ta steget från coachande processer till ett mer terapeutiskt, hållande och integrerande arbete med klienter.

För att kunna antas till ICR Terapeututbildning behöver du uppfylla följande behörighetskrav:

- Du ska ha genomfört Love it´s utbildning till ICR Medberoendecoach

### ***Eller***

- Du ska ha genomfört Love it´s utbildning till Soul Manifestation Coach

### ***Eller***

- Du ska ha en coachutbildning från annan utbildare och där du kan visa upp ditt utbildningsbevis samt att du behöver ha varit verksam i minst 6 månader med ditt klientarbete
- Du ska ha fullgjort samtliga obligatoriska övningsklienter i din coachutbildning, enligt respektive utbildningskrav.
- Du förväntas ha en grundläggande trygghet i coachrollen, en egen inre utveckling, samt en vilja att arbeta med klienter på ett djupare, mer terapeutiskt plan.
- Du är öppen för att denna form av terapi även behandlar och öppnar upp för det själsliga medvetandet.

ICR Terapi bygger vidare på den självkänedom, närvaro och mognad som utvecklats under coachutbildningarna. Fokus ligger på att integrera terapeutiska verktyg, arbeta med djupare emotionella processer och kunna möta klienter i deras smärta, läkning och frigörelse – med både professionalism och medkänsla.

Utbildningen är därför inte en grundutbildning, utan en fördjupning för dig som är redo att ta ansvar för ett mer terapeutiskt arbete, där både den egna inre stabiliteten och den praktiska erfarenheten är avgörande.

## **Framtidsutsikter**

Efterfrågan på kompetenta terapeuter har ökat markant i takt med att medvetenheten om psykisk hälsa och relationsdynamik växer. Enligt Love it kommer terapeuter med denna typ av kompetens bli "en av de mest efterfrågade terapeuterna framöver".

Med det ökande fokuset på mental och själslig hälsa i relationer både inåt och utåt, förväntas behovet av specialiserade terapeuter att fortsätta växa.

Många individer söker professionell hjälp för att kunna hantera och bearbeta sina mönster från barndomen, och ICR terapeuter är väl positionerade för att möta denna efterfrågan. Därför finns det goda framtidsutsikter för den som vill utbilda sig och arbeta inom detta fält

## **Personliga egenskaper**

För att vara en framgångsrik ICR Terapeut krävs mer än bara utbildning och tekniska färdigheter. Framgångsrika terapeuter besitter ofta följande personliga egenskaper som god lyssnarförmåga, tålamod, en utvecklad intuitiv förmåga och etisk medvetenhet.

### **Empati, tålamod och god lyssnarförmåga**

En ICR Terapeut måste kunna lyssna aktivt och förstå klientens känslor och behov, vilket skapar en trygg och öppen miljö för förändring.

Att arbeta med inre barnet processer och kopplad problematik i vuxenlivet kan vara en process som kräver tålamod, både från terapeuten och klienten. Terapeuten måste kunna skapa och upprätthålla professionella gränser, samtidigt som de förblir inkännande för klientens behov och integritet. En terapeut som har erfarenhet av att sätta sina egna gränser kan också hjälpa sina klienter att utveckla och upprätthålla sunda gränser i sina egna relationer.

Många terapeuter som har genomgått sin egen process av personlig utveckling har ofta en djupare förståelse för de förändringar och svårigheter som deras klienter genomgår. Det är viktigt att terapeuten ständigt utvecklas och fördjupar sina kunskaper inom området.

## **Arbetsplats**

ICR Terapeuter kan arbeta i en mängd olika miljöer, beroende på deras intressen och specialiseringar. Några vanliga arbetsplatser inkluderar privata praktiker, behandlingscenter.

## **Privata praktiker**

ICR Terapeuter kan välja att starta egna praktikverksamheter, vilket ger möjlighet att arbeta flexibelt och skapa en individuell terapimodell som passar deras klienters behov.

## **Behandlingscenter för beroende och medberoende**

Att arbeta tillsammans med eller inom behandlingscenter som specialiserar sig på beroende- och medberoendebehandling, är en annan möjlighet för en ICR Terapeut där de kan erbjuda stöd och terapi till personer i akut behov av hjälp.

## **Rådgivningsbyråer**

ICR Terapeuter kan också arbeta inom offentliga eller privata rådgivningsbyråer där de ger stöd till individer och familjer som behöver hjälp med relationsproblem eller psykologiska svårigheter. Att arbeta inom detta yrke ger en stor möjlighet att påverka människors liv på ett positivt sätt, då många individer med olika typer av problematik söker hjälp för att skapa varaktiga förändringar i sina liv.

Att arbeta inom detta yrke ger en stor möjlighet att påverka människors liv på ett positivt sätt, då många individer med olika typer av problematik söker hjälp för att skapa varaktiga förändringar i sina liv. Läs mer här;  
<https://loveit.se/kurser-och-utbildningar/icr-terapeut/>