

Helena Väljaste põhitööks hetkel on poja kasvatamine. Selle taustal tegutseb ta "Meelerahu" kaubamärgi alt koolitamise, gruppide läbiviimise ja nõustamistööga. Helena omandas psühholoogia magistrikraadi (cum laude 2011) Tallinna Ülikoolis ning on täiendkoolitanud end erinevate nõustamistehnikate alal. Erialaste teadmiste kõrval toetavad tema arengut praktilised õpetused teadvelolekust (*i.k. mindfulness*), joogalikust teadliku muutuse kunstist ja kriija jooga traditsioonist. Helena läbis MI baas- ja edasijõudnute kursuse 2011. aastal ning MI treeneriks sai ta 2013. aastal. Lisaks mitmetele seminaridele ja töötubadele, on ta läbinud intervjuude kodeerimise-superviseerimise koolituse ning koolituse MI gruppide läbiviimise alal (*MI in Groups*). Helena rakendab oma töös MI alaseid oskuseid ning panustab juhatuse liikmena nii MTÜ EMITA kui ka MTÜ Vaikuseminutid arengusse.