

Annika Valla Broman, deltager efterår 2019

Annika er advokat, mor til 3 børn og lever et aktivt liv.



Jeg vil gerne anbefale Mindful Change forløbet til andre fordi:

Det kræver kun 10-20 minutter om dagen, giver ikke sved på panden, men lav puls og indre ro. Mindfulness kan praktiseres af alle.

Det har forløbet betydet for mig:

Mindful Change forløbet har givet mig nogle gode værktøjer til at finde indre ro og dermed mere overblik, når hverdagen bliver for stressende. Jeg kan samtidig mærke, at jeg er mere tilstede i nuet i stedet for hele tiden at være på vej til det næste. Hvis jeg mærker pulsen stige, hjælper det at være mindful i 10-20 minutter for at finde tilbage til roen.

Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet:

Jeg er mere rolig indeni, mere til stede i nuet og bliver ikke så let stresset, når arbejdslivet og privatlivet er fyldt med opgaver og udfordringer.

Derfor anbefaler jeg coach og underviser Emil Ejlersen:

Emil har skabt et struktureret forløb, og han er god til at omsætte mindfulness til en metode, der er nem at følge. Hele tonen omkring forløbet har været utrolig behagelig og Emil har undervejs sørget for at skabe en god stemning og motivation i gruppen.



mindful change

v. EMIL EJLERSEN