

## Daniel S. Gadegaard, deltager efterår 2019

*Daniel arbejder som Sales Manager, far til tre børn og aktiv inden for politik*

### **Jeg vil gerne anbefale Mindful Change forløbet til andre fordi:**

En god investering i dig selv. Man får ved simple værktøjer mulighed for at gøre noget godt for sig selv og kan passe det ind i sin hverdag, som det passer én bedst.

### **Det har forløbet betydet for mig:**

Det har lært mig at lytte og fokusere på mig selv og mine behov. At det faktisk ikke behøver at tage lang tid at gøre noget godt for dig selv.

At fokusere mere positivt - acceptere tingene som de er og dem man kan gøre noget ved kan man arbejde med - og acceptere at give slip på det, man alligevel ikke kan gøre noget ved.



### **Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet:**

Formår at være mere rolig i stressede situationer. Bedre til at give slip på tanker og acceptere at man har dem. Giver overskud i dagligdagen i forhold til familien, når f.eks. børnene lige kommer til at gøre noget forkert - så tager jeg det mere roligt i situationen.

### **Derfor anbefaler jeg coach og underviser Emil Ejlersen:**

Emil har været god i forløbet til at guide os, uden at give svarene, men blot ved roligt at fortælle om de værktøjer, der er i mindfulness. Med Emils baggrund inden for HR og udvikling af det enkelte individ, er det mit indtryk at Emil lettere kan sætte sig ind i den enkeltes behov/udfordringer og derved ved hjælp af god sparring lede den enkelte person på vej.



**mindful change**

v. EMIL EJLERSEN