

Jeanne Rasmussen, deltager efterår 2019

Jeanne er tidligere landsholdskæmper i Ju-Jutsu og arbejder som koordinator

Jeg vil gerne anbefale Mindful Change forløbet til andre fordi:

Det giver så meget mening, at arbejde med sin hjerne! Det er nemt at gå til. Man skal dog være klar til det. Ikke presses til det. Det er din egen udvikling og ansvar, aldrig at gå i stå og gøre noget godt for dig selv.



Det har forløbet betydet for mig:

At min søvn er blevet bedre (meget). Jeg har fået overskud til at gøre noget godt for mig. Mit tankemønster har ændret sig markant. De redskaber vi har fået gør, at jeg arbejder med mine negative tanker og får vendt det til noget godt. Bruger ikke en masse unødigt negativ energi for længe mere.

Jeg har mærket følgende positive effekt af forløbet:

Mine omgivelser kan mærke at jeg er meget gladere. Jeg kan mærke når jeg træner, at det giver så meget mening for mig. Lever i nuet meget mere end tidligere.

Derfor anbefaler jeg coach og underviser Emil Ejlersen:

Emil er god til at formidle. Man føler sig aldrig "dum" eller forkert. Man kan mærke at han er interesseret i mennesker og hjælpe andre. Super positivt!



mindful change

v. EMIL EJLERSEN