

## Lene Tokkesdal Dunker, deltager efterår 2019:

*Lene elsker et aktivt fysisk liv, mor til 2 og arbejder som chefkonsulent*

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

Mindful Change med Emil Ejlersen har for mig været en begyndelse på noget større, det har været starten på en mental fordybelse og udvidelse. På den ene side er jeg enorm glad for, at jeg har taget hul på denne mentale bevægelse, og på den anden side er jeg trist over, at forløbet er slut. Jeg tænker på, om jeg kan finde ud af selv at holde fast i den daglige træning og min videre fordybelse og udvikling.



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

Mindful Change med Emil Ejlersen har givet mig større ro og balance i tilværelsen, hvor jeg før ofte havde en følelse af altid at være på vej videre til det næste, og nogle gange havde svært ved at hvile i situationer. Jeg oplever en større mildhed, rummelighed og accept over for mig selv og andre, og det har gjort en enorm positiv en forskel for mig.

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

Jeg anbefaler Emil Ejlersen fordi han er super motiverende at følge. Jeg har oplevet forløbet og sessionerne som veltillægtede og velforberedte. Sessionerne har været varierende, og den grundlæggende viden om mindfulness er formidlet på en legende og visuel måde. Emil er en yderst professionel coach, der har formået at se, hvor jeg var henne personligt og arbejdsmæssigt og gribe de øjeblikke, hvor han kunne guide mig videre.

Jeg kunne ikke forestille mig en mere venlig, tolerant og professionel coach end Emil.

