



## Spørgsmål og Svar

### ***Hvad er mindfulness?***

Mindfulness er en måde at være tilstede og nærværende på. Når man er mindful, er man bevidst opmærksom i nuet, uden at dømmes. Alle har evnen til at være mindfule (fuldt tilstede i nuet) og det kan styrkes og udvikles gennem Mindfulness4all programmet.

Mindfulness er altså en tilstand som er iboende i os alle, og derfor ikke et særligt karaktertræk, som kun er forbeholdt få højt oplyste mennesker.

### ***Hvad kan Mindfulness4all programmet hjælpe mig med?***

Programmet er udarbejdet til dig der ønsker at leve livet med mere nærvær og indre ro. Men vejledningerne og øvelserne i Mindfulness4all programmet er også veldokumenterede i forhold til at imødekomme bl.a. stress og præstationsangst, styrke koncentrationsevnen, håndtere smerter, få større overblik og øge dit velbefindende mm. Derfor vil mange forskellige mennesker få meget forskelligt udbytte af at følge programmet.

Så om du f.eks. ønsker dig et mindre stressfuldt liv, få dybere indsigt i dig selv eller egentlig bare ønsker lidt større nærvær - så er dette program til dig.

### ***Er der nogen dokumenteret effekt?***

Ja! Mindfulness og meditation har en dokumenteret effekt på en lang række områder og der skrives over 450 videnskabelige artikler om året omkring de positive resultater.

Over hele verden oplever mennesker at deres liv ændres positivt gennem meditation. Jeg har selv overkommet stress og angst og har lært at leve livet med større nærvær gennem mindfulness meditation. Du kan potentielt også opnå de mange positive sidegevinster ved at følge Mindfulness4all programmet.

### ***Hvis der er en dokumenteret effekt, hvorfor giver du så en 7 dages pengene-tilbage-garanti?***

Du skal vide dig sikker på, at jeg vil give dig alt den viden som jeg personligt har opbygget over mere end 16 år med bl.a. stress, meditation og forandring. Programmet er opbygget meget nænsomt og struktureret med gennemprøvede øvelser og vejledninger og indeholder derfor en stor værdi i forhold til en fast pris på 899 kr. Men ingen skal tage dette program uden at vide hvad det indebærer. Så skulle du alligevel ombestemme dig eller føle at programmet ikke er noget for dig, så vil jeg give dig 7 dages alle-pengene-tilbage-garanti, så du uden risiko kan tilmelde dig og modtage den først lektion og alligevel få alle dine penge retur uden yderligere krav eller forbehold.

OBS: Du kan ikke downloade noget de første 7 dage.

### ***Hvad sker der undervejs i Mindfulness4all programmet?***

Efter du har tilmeldt dig og betalt via en sikker betalingside, så får du en kode tilsendt på mail med direkte adgang til 'Introduktionen', som er det første trin i programmet.

Du får herefter tilsendt en mail hver uge over 5 uger, med link til programmet. Her får du direkte adgang til den nye lektion med bl.a. videoer, PDF filer, lydfile og øvelser til direkte download. Desuden får du også ekstra bonusser undervejs.

### ***Skal jeg have tidligere erfaring med meditation eller yoga?***

Nej! Programmet er udviklet så alle kan være med, hvad enten du er nybegynder eller øvet indenfor dette område. Alle øvelserne er nænsomt sat sammen og afprøvet af mange forskellige mennesker, både nybegyndere og meget erfarne. Så du kommer altså ikke til at sidde i skrædderstilling på gulvet i timevis og du kommer heller ikke ud i fleksible yderstillinger i dette program. Jeg har også forsøgt at holde det hele i et meget letforståelig sprog, så alle kan følge med.

### ***Jeg har normalt en ret travl hverdag. Skal jeg afsætte en masse tid?***

Nej. Programmet er ikke endnu en ting du skal 'ordne'. Mange af øvelserne er korte og nemme at gå til og derfor lavet til at indgå direkte i en travl hverdag. Jeg anbefaler dog, at man 1 gang hver uge giver sig lidt tid til at se videoerne, høre lydfilerne og får læst beskrivelserne ordentligt igennem (ca. 30-45 min.).

Det gode ved dette program er netop, at det er fleksibelt opbygget, så du kan følge det, når du har tid. Så det er fuldstændig op til dig om du gør det på badeværelset om morgenen, i en pause på jobbet, på en café over en kop god kaffe, på vejen hjem i toget/bussen/bilen eller om aftenen inden sengetid eller måske i weekenden, hvor der er god tid.

### ***Skal jeg følge programmet til punkt og prikke?***

Nej! Selvom programmet er bygget op trin for trin, så er Mindfulness4all programmet udviklet til at blive trænet Hvor-som-helst og Når-som-helst. Dvs. at du altid kan gå tilbage og gense alle videoerne, høre de lydfiler der passer til din hverdag og læse alle beskrivelserne i din helt egen tid. Jeg leverer alt det du skal bruge og du bestemmer tempoet – uden stress!!

OBS: Du har adgang til Mindfulness4all programmet i 1 år. Så jeg anbefaler dig at downloade det hele inden udløb. Husk: du har kun 3 forsøg til at downloade. Hvis det hele går lidt "i ged" for dig, så skriv til mig, så finder vi ud af det.

### ***Hvornår og hvor skal jeg gøre det?***

Du kan gøre det hvor som helst og når som helst (stort set) – Undlad dog at lukke øjnene mens du cykler eller kører bil...!

Se evt. mine videoer om at meditere alle mulige steder på Youtube.

Du behøver ikke stilhed omkring dig for at praktisere meditation, selvom jeg klart anbefaler at dæmpe ydre forstyrrelser fra tid til anden for at fokusere på indre oplevelser. Find dig evt. et forholdsvis stille sted hvor du kan være i fred, sæt en af lydfilerne på og følg guidningen.

Simpelt og enkelt.

