

# TAKNEMMELIGHED ER EN DEL AF MIT HVERDAGSRITUAL.

*Siden jeg var 13 år er jeg begyndt dagen med at sige tak - efter en nærdødsoplevelse som 25 årig, afslutter jeg nu dagen på samme måde, og det gør jeg uanset hvor hårdt livet bider mig i hælen.*

I mere end 27 år har jeg levet med leddegigt, og i den forbindelse har jeg lært at smertereducere mig selv, dels ved meditation, selvhypnose, åndedræt og fysiske øvelser. Desuden har jeg indrettet min kost hovedsageligt antiinflammatorisk og altid med fokus på mange grøntsager.

Jeg er et nysgerrigt menneske, med et holistisk menneske syn. Og det har ført et bredt spektrum af både uddannelser og passioner med sig.

Bl.a har jeg uddannet mig indenfor kropsterapi, kunstterapi, afspænding, TFT terapi, NLP terapi, mindfulness, og senest har jeg uddannet mig som hypnoseterapeut.

I mere end 25 år har jeg arbejdet med som kunstner og i alle årene har jeg både undervist kursister i at udtrykke sig kunstnerisk og personligt og faciliteret personlig udvikling via kunsten.

I dag gør jeg brug af hele min palet af faglighed og passioner som for mig giver et dybt meningsfyldt, alsidigt og inspirerende liv.

Jeg holder foredrag, underviser, laver workshop, og har 1:1 klienter i min klinik.

Du kan læse mere på min hjemmeside her:

<https://www.changehypnose.dk/>

