

Værdisæt Mind Your Body

Som klient hos Mind Your Body eller som samarbejdspartner skal du vide, hvad du kan forvente. Derfor har jeg udvalgt en række værdier, som jeg sætter højt i mit arbejde.

Tryghed

Det betyder blandt andet, at ...

- ... det er [din behandling](#).

Det er derfor *dine* behov, *dine* grænser og *din* dagsorden, der er i centrum. Jeg forsøger ofte at skubbe til dine grænser, men altid med respekt for hvor du er.

- ... der er fuld fortrolighed.

Dine følelser og tanker kan få luft i et trygt miljø, og vi bruger det, du fortæller til at rykke dig mod større balance.

Udvikling

Det betyder blandt andet, at ...

- ... jeg bliver klogere sammen med dig.

Alle har forskellige baggrunde, udgangspunkter og forudsætninger og skal behandles individuelt. Jeg sætter mig altid ind i dine diagnoser og dine behov, og herigennem sammensætter vi i dialog den mest effektive behandling.

- ... jeg arbejder på at udvikle mig hele tiden.

Teoretisk såvel som praktisk søger jeg ny viden løbende. Jeg læser relevant litteratur, sparrer med kollegaer både inden for Body SDS, andre komplementære behandlingsformer samt det etablerede sundhedssystem og udforsker de muligheder, der ligger i at påvirke kroppen fysisk, psykisk og mentalt.

Godt helbred

Det betyder blandt andet, at ...

- ... jeg fokuserer på sundhed og balance i stedet for at fokusere på sygdom.

Det rigtige fokus er vitalt for et godt resultat. Der er stor afstand imellem "fravær af sygdom" og på "[en krop i balance](#)", og det er altid sidstnævnte, vi sammen arbejder hen imod.

- ... jeg sætter mit eget helbred højt.

Når jeg skal hjælpe dig med at komme i balance, er det nødvendigt selv at være i god balance. Jeg sørger for at passe på mine egne grænser, har fokus på kost, søvn, [åndedræt](#) og motion, således at jeg altid møder dig i bedst mulige forfatning.