

## Værdisæt Mind Your Body

Som klient hos Mind Your Body eller som samarbejdspartner skal du vide, hvad du kan forvente. Derfor har vi udvalgt en række værdier, som vi 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. Vi forsøger ofte at skubbe til dine grænser men altid i respekt for hvor du er.

- ... der er fuld fortrolighed.

Dine følelser og hemmeligheder 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 ...

- ... vi bliver klogere sammen med dig.

Alle har forskellige baggrunde, udgangspunkter og forudsætninger, og skal behandles individuelt. Vi sætter os altid ind i dine diagnoser og dine særpræg, og herigennem sammensætter vi i dialog med dig den mest effektive behandling.

- ... Vi arbejder på at udvikle os hele tiden.

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

### Godt helbred

Det betyder blandt andet, at ...

- ... vi 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.

- ... vi sætter vores eget helbred højt.

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