

MENTORFORLØB

For dig, der har styr på meget – men længes efter at mærke dig selv.

Du præsterer.

Du tager ansvar.

Du får ting til at ske – både på arbejde og hjemme.

Måske har du bygget en karriere, leder andre, løser problemer og holder styr på alt det, der skal holdes styr på.

Måske har du endda fået at vide, at du virker stærk, dygtig og selvsikker.

Men inde i kan der være en stille uro.

En fornemmelse af at være på – hele tiden.

En træthed, der ikke handler om at mangle søvn, men om at mangle ro i kroppen.

Et spørgsmål, der ikke vil gå væk:

“Hvornår bliver alt det, jeg gør – nok til, at jeg kan mærke mig selv?”

Du har prøvet meget før: terapi, coaching, mindfulness, bøger, podcast.

Det har givet dig forståelse – men ikke en ny tilstand.

Forståelse ændrer ikke kroppen. Den ændrer ikke de signaler, der styrer dine følelser, dine reaktioner og din energi.

Dette forløb er for dig, der er klar til noget andet:

Ikke flere forklaringer.

Ikke flere quickfixes.

Men en målrettet træning, der ændrer måden dit nervesystem reagerer på – midt i dit virkelige liv.

Hvorfor Mentorforløbet virker

De fleste metoder stopper ved **regulering**: at finde ro i trygge rammer, trække vejret, tale pænt til sig selv.

Men når hverdagen rammer – børn, møder, deadlines – forsvinder roen.

Mentorforløbet går et skridt dybere: vi **omprogrammerer** dit nervesystem.

Det betyder, at det, der før føltes truende, gradvist bliver neutralt. Ikke med vilje, men fordi din krop lærer noget nyt.

Du lærer at:

- høre og genkende din **følestemme** – den indre kommentator, der presser og kritiserer
- aktivere din **neutrale stemme** – din indre dirigent, der kan møde pres uden at gå i alarm
- bruge **sikkerhedsknapperne** (åndedræt, krop, sanser) midt i hverdagen – ikke kun på yogamåtten
- øve små **mikrotræninger**, der passer ind i møder, mails og familieliv
- flytte dig fra overlevelsenspræget præstation til indre ro og handlekraft

Det her er ikke endnu et selvudviklingsprojekt, der kræver mere tid.

Det er træning midt i det liv, du allerede lever.

Hvem forløbet er skabt til

Mentorforløbet er til dig, der:

- Har succes udadtil, men mærker indre pres, uro eller tomhed.
- Har høje krav til dig selv og har levet på “tage dig sammen”-strategien.
- Har prøvet terapi, coaching eller mindfulness – uden varig kropslig forandring.
- Vil kunne være nærværende leder, forælder eller partner uden at miste dig selv.
- Er klar til at handle i små, realistiske skridt – ikke til endnu en teoretisk forståelse.

Du behøver ikke “have det værre” for at være klar.

Det handler ikke om krise – men om at være træt af at leve i overlevelse, selv når alt ser godt ud.

Sådan foregår forløbet

Varighed: 6 måneder

Pris: 15.000 kr. (inkl. alt)

- 1:1-samtaler (online eller fysisk) ca. hver 2.–3. uge
- Løbende sparring og støtte på mail/tekst mellem sessioner
- Din personlige **NSP-træningsplan**, som justeres løbende
- Adgang til **NSP-træningsappen** med lydfiler, øvelser og værktøjer, der virker midt i hverdagen
- Fokus på små, målbare fremskridt (mikromarkører): søvn, energi, grænser, ro i pressede situationer

Vi arbejder ikke i retreat-agtige bobler. Vi træner i **dit virkelige liv**.

Så du kan mærke forandringen dér, hvor du har brug for den: ved morgenbordet, i mødelokalet, i samtalen med dit barn eller din chef.

Det du tager med dig

- ✓ Et nervesystem, der falder hurtigere til ro og reagerer mindre automatisk
- ✓ Tydelige grænser – uden skyldfølelse eller overpræstation
- ✓ Indre sikkerhed, der ikke forsvinder i kaos
- ✓ En ny oplevelse af selvtillid og selvværd – forankret i kroppen, ikke i facaden
- ✓ Større energi og klarhed i både karriere og privatliv

Du bliver ikke en anden person.

Du bliver dig – uden det konstante indre pres.

Er du klar til næste niveau?

Hvis du kan mærke, at du ikke vil nøjes med at forstå dig selv – men vil **forandre**, så er Mentorforløbet skabt til dig.

Skriv til mig på **askerask@hotmail.com** for en uforpligtende samtale.

Vi taler om din hverdag, dine udfordringer og dine mål – og finder ud af, om vi er et match.

Små skridt. Stor forandring.

Ikke mere “tage dig sammen”.

Tid til at omprogrammere.