


**CHARLOTTE  
FRUERGAARD**

48, er mentor, parforholdscoach, underviser i personlig udvikling, mindfulness- og yogainstruktør, foredragsholder og forfatter til bogen „Det handler om kærlighed“. Se [winlife.dk](http://winlife.dk) og [anandayoga.dk](http://anandayoga.dk)

## MINDFULNESSCOACHEN

# „Mental sundhed er, når vi slipper præstationsræset“

Mindfulness er en af de store sundhedstrends lige nu. Sådan var det ikke, da mindfulnessmentor og kærlighedscoach Charlotte Fruergaard for 20 år siden begyndte kampen for et mere autentisk liv til de danske kvinder.

Indre glæde, ro, nærvær og kærlige relationer. Eller med andre ord: mental sundhed. Det er gevinsten, når vi slipper forventningerne om, hvad vi bør og skal og i stedet lytter til vores egen stemme og tager ansvar for at skabe det liv, vi gerne vil leve, siger Charlotte Fruergaard.

Og på den front har hun gået forrest og inspireret gennem 20 år, hvor hun har arbejdet som coach, mentor og mindfulnessinstruktør – længe før mindfulness var et begreb herhjemme.

**„Vi søger indre ro som modvægt til et liv, hvor vi hele tiden skal præstere mere og mere.“**

– Jeg kan i høj grad mærke et skift i tiden. Der er en enorm interesse for de redskaber, som vi kalder mindfulness og nærvær og et stort ønske om at være autentiske. Vi søger indre ro som modvægt til et liv, hvor vi hele tiden skal præstere mere og mere.

Charlotte Fruergaard er en efterspurgte foredragsholder og underviser i personlig udvikling og har blandt andet været med til at gøre de danske kvinder bevidste om, at nerven og lyk-

ken findes i det ærlige og autentiske liv gennem mindfulness.

– Mit vigtigste budskab er: Dine tanker har enorm magt. De afgør, om du lykkes eller ej. De skaber dit liv og din lykke – ikke den materielle lykke med bil og sommerhus, men den glæde, du får, når du vælger at gøre dig fri af frygt og negative tanker.

***Mit bedste sunde råd... du er, hvad du tænker. Hele mit liv er baseret på den ene sætning.***