

# frimodigt

med Mia de Neergaard

Human Potential



## ”Jag vill att var och en ska minnas sin storhet”

### 1. Vad jobbar du med?

- Jag inspirerar och hjälper människor att göra bestående förändringar som frigör den egna kraften. Mina föreläsningar bygger på aktuell forskning och vetenskap om hjärtats intelligens. EQ with heart handlar om hur vi leder oss själva och andra där hög nivå av emotionell intelligens tillsammans med förmågan att leda från hjärtat är viktiga framgångsfaktorer. Konceptet är utvecklat utifrån min drygt 20 års erfarenhet av att ta emot klienter och ha kurser i personlig hälsa och utveckling.

Jag utbildar utifrån ett holistiskt perspektiv som läker ner på cellnivå. Genom processer och vägledande samtal får man göra sig av med mentala och känslomässiga programmeringar som begränsar och håller oss tillbaka.

### 2. Varför valde du det?

- Jag vill göra skillnad i ett större perspektiv. Jag behöver inte nå ut till en massa människor men jag vill nå in till människor så att var och en minns sin storhet.

### 3. Vad ger det till andra?

- Inspiration, tillit till sin egen förmåga och fungerande verktyg för livet.

### 4. Lever du som du lär?

- För drygt 25 år sedan fick jag mitt första uppvaknande. Det var när jag läste Louise L. Hays bok ”Du kan hela ditt liv”. Jag minns att jag tyckte att det fattades något i ”mitt perfekta liv” men jag förstod inte vad. När jag läste Louise bok ramlade polletten ner. Jag hade skapat ett liv utifrån vad jag trodde att andra förväntade sig av mig.

Andra verkar tycka att jag idag lever som jag lär. Frågar du mig så gör jag så gott jag kan. Jag ser på mig själv med kärlek och acceptans.

### 5. Vad säger du om healing?

- En självläkande kraft vi alla har och som kan bli aktiverad utifrån.

### 6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- EQ-terapi™. När vi kommer i kontakt med vår inre kärna och det som är större än oss själva blir det självklart att fatta visare beslut för både oss själva och för vår planet.

### 7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Öka ”mellanrummen i livet”. Stanna upp, andas och bli närvarande flera gånger om dagen, till exempel när du förflyttar dig från en

*”Jag ser på mig själv med kärlek och acceptans.”*

plats till en annan. Ge dig själv längre stunder av icke-görande tid, timmar där du är fri från internet, mobil och yttre åtaganden.

### 8. Vad är andlighet för dig?

- Att vara respektfull och följa det som kommer inifrån, det som känns sant och äkta för mig, och att göra gott.

Trafikolyckan som jag var med om för drygt 10 år sedan gjorde mig klar över hur skört och värdefullt livet är. En vacker gåva som ges till oss. Det är upp till mig att förvalta den här gåvan, att göra det bästa av den under tiden jag har den. I höst har vi haft flera bortgångar i familjen inklusive vår älskade hund och min pappa som lämnade jordelivet plötsligt och oväntat. Detta har öppnat ytterligare för sårbarheten och att vara tacksam för det jag har, att se till att ha roligt på vägen och inte ta mig själv på för stort allvar.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Vårt centrum och det djupaste svaret på alla frågor.

### 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Sätt dig i stillhet redan på morgonen, blunda, ge dig själv ett par minuter och fundera på ”vem är du?”, ”vad vill du?” och ”vad kan du?”.

Då kommer du i kontakt med dig själv, sätter tonen inför din dag, minns vart du är på väg och vad som är möjligt att skapa för dig.

## Om Mia

**Namn:** Mia de Neergaard.

**Familj:** Make, son och dotter.

**Bor:** Kämpinge utanför Malmö.

**Astrotecken:** Stenbock.

**Mina inspiratörer:** Våra vardagshjältar och alla som vågar följa sin inre vägledning.

**Gör jag helst:** Är kreativ och skapande i alla dess former. Hittar nya företagskoncept, skriver, fotograferar, spelar in cd-skivor, vistas i naturen, mediterar, är närvarande i nuet, njuter av livets kontraster, dansar, målar, busar, skrattar och är lekfullt levande.

**Bästa bok:** ”Du kan hela ditt liv” av Louise L. Hay.

**Motto:** ”Lev livet – nu när det pågår!” Ett motto som kom efter en trafikolycka jag var med om.

**Hemlig talang:** Leker frissa, klipper och fixar svärmors hår som varit frisör hela sitt liv. Jag älskar även att dansa flamenco.

**Aktuell med:** Föreläsningar om ”Attraktionslagen och hjärtats intelligens”. Är också aktuell med kursresekonceptet Soulwalk i Sverige och Spanien samt Above & Beyond på Rhodos.

**Kontakt:** [www.miadeneergaard.com](http://www.miadeneergaard.com), [www.eqwithheart.se](http://www.eqwithheart.se), [www.humanpotential.se](http://www.humanpotential.se)  
[mia@miadeneergaard.com](mailto:mia@miadeneergaard.com).