

Ved at være "mindful" i sit parforhold, kan man styrke dialogen med sin elskede.

MINDFULNESS

i parforholdet

- et interview med Eve Bengta Lorenzen

Af Sarah Christensen/Teksttræet



Ifølge Mindfulness-instruktør Eve Bengta Lorenzen er vejen at introducere Mindfulness i parforholdet, nærmere bestemt Mindfulness Based Dialogue (MBD). Selv små ændringer i måden, et par kommunikerer på, kan ifølge Eve skabe store forandringer i forholdet. En introduktion til metoden og bare fem minutters "mindful" dialog om dagen er alt, hvad der skal til for at starte en positiv forandringsproces og ændre mødet og dialogen i forholdet, så den stadig oftere lykkes i stedet for at mislykkes.

S: Hvordan er man "mindful" i sit parforhold? (Til forskel fra ikke-"mindful")

Alle, der lever – eller har levet – i et parforhold, ved, hvor stor en udfordring kommunikationen er, og hvor let det nogle gange på kun få sekunder kan gå helt galt. Uden at man lige opdagede, hvornår og hvorfor det skete, og hvad gik galt. Misforståelser opstår og skaber afstand og modsætninger i forholdet i stedet for nærhed og gensidig forståelse.

Men hvad skal der til for at få kommunikationen i parforholdet til at lykkes i stedet for at mislykkes? Hvordan finder vi ind i et sandt møde?

E: Det er især i dialogen – eller mangel på samme, at det går galt. I den almindelige dialog har vi alt for ofte en tilgang til hinanden baseret på forventninger eller dømmen. Ofte er vi i gang med at konstruere eller færdig-



Mindfulness

Der findes efterhånden mange fortolkninger af Mindfulness. Eve Bengta Lorenzen tager sit udgangspunkt i de syv grundholdninger, som man arbejder med inden for Mindfulness Based Stress Reduction, en metode udviklet i USA af Jon Kabat-Zinn, som hun også selv er uddannet af.

De syv grundholdninger i Mindfulness er:

Ikke-dømmen

Når vi begynder at være opmærksomme på vore tanker, lægger vi mærke til, hvor ofte vi laver bedømmelser; af andre mennesker, os selv, ting og oplevelser. Vi bedømmer noget som "dårligt", "godt" eller "neutralt". Vanen med at kategorisere og bedømme alting låser os i mekaniske reaktioner, som ofte slet ikke har noget objektivt fundament.

I Mindfulness er det vigtigt bare at observere indre og ydre fænomener, f.eks. egne tanker og følelser eller partnerens ord og handlinger uden i første omgang at forsøge at ændre noget.

Tålmodighed

Vi har en tendens til at ville noget hele tiden. Vi skynder os forbi dette øjeblik for at komme hen til det næste og i tankerne sikkert "bedre" øjeblik. Dermed mister vi nemt forbindelsen til nuet. Gennem Mindfulness øger vi vores tålmodighed over for os selv og hinanden – både i sindet og kroppen.

Åbenhed

Vi tager let det velkendte for givet, og det, vi tror, vi "ved" om verden, os selv og hinanden, forhindrer os ofte i at se tingene, som de virkelig er. I Mindfulness træner vi "begynderens sind", som er modsætningen til automatiserede reaktioner. Vi ser tingene uden forudfattede meninger eller holdninger. Uden at hænge os i, hvordan noget skal/plejer at føles eller være.

Tillid

I stedet for at finde løsninger uden for os selv, udvikler vi en grundlæggende tillid til os selv. Også selv om vi

undervejs kommer til at lave fejl, når vi gennem anerkendelse af vore egne tanker, kropsfornemmelser og følelser finder ind til svarene i os selv. Gennem tilliden til os selv vokser også tilliden til andre.

Ikke-stræben

Også når vi mediterer, kan der være en tendens til at ville opnå noget, og det kan forhindre os i blot at være og acceptere øjeblikket, som det er. Det handler om at prøve mindre og være mere.

Vi tillader alt, vi oplever, at være, som det allerede er. Det er livet, og vi kan ikke stræbe eller tænke os væk fra det alligevel. Men vi kan leve det i nuet og komme til stede i vores eget liv.

Accept

Accept betyder at godtage noget, eller at nogen er, som de er lige nu, uden restriktioner. Man er villig til med alle sanser at opfatte øjeblikket, fuldstændigt som det er, uden at vurdere eller dømme. At være "mindful" er en forudsætning for accept, som igen er en forudsætning for, at der kan ske forandring.

At give slip

Når vi bliver opmærksomme på vore indre oplevelser og det vandrende sind, opdager vi, at der er bestemte følelser og tanker, som vi enten forsøger at holde fast i eller skubbe væk. I Mindfulness lader vi vores oplevelse være, som den er, uden at forsøge at forlænge eller fortrænge den. Vi ser trangen, men vi følger den ikke. Vi lader den være og vender tilbage til nuet. Igen og igen.

gøre sætninger, mens den anden taler. Eller vi tænker på andre ting. I parforholdet opstår der ofte en vanemæssig tilgang til hinanden, der gør, at vi ikke lytter med hjertet, men lytter og taler ud fra en idé om, hvordan den anden er, og/eller hvordan vi godt kunne tænke os, den anden skulle være.

Forholdet til vor partner er ofte det sted i tilværelsen, hvor vi er, eller har været, allermest kærlige og nærværende. Men nærværet bliver ofte forbundet med nogle særlige omstændigheder, og parforholdet bliver for mange af os ofte også det sted, hvor vi er allermest reaktive og/eller bundet af det vanemæssige.

Vi går ofte galt af hinanden, netop fordi vi reagerer vanemæssigt, og det opdager vi slet ikke, når vi er reaktive. Når vi går galt af hinanden, kan vi fortsætte ud fra en overbevisning om, at den anden ikke ønsker os det godt. Eller vi føler os måske uretfærdigt behandlet og lukker af eller trækker os.

Med udgangspunkt i Mindfulness tager vi hånd om de forbehold, de lukninger og de forventninger, der for ofte opstår i parforholdsrelationer. Der er nogle ting, som er rigtig svære at håndtere. Der er nogle grunde til, at alt for mange parforhold går mere eller mindre døde på et tidspunkt. Det er ikke nødvendigvis ensbetydende med, at man går fra hinanden, men der kommer noget "søvn" eller "tristhed" ind over. Man værdsætter måske ikke hinanden, som man gjorde i starten. Den anden bliver en selvfølge. Det er ikke, fordi man ønsker, at det skal blive sådan, men noget går på autopilot (der er nogle ting, som kører automatisk for os), når forelskelsen ophører.

Der går vi ind med Mindfulness-træning. Når vi er i "mindful" dia-



log, stopper vi op, observerer hvad der sker, hvad der bevæger sig i sindet og i kroppen. Gennem træningen bliver det lettere at være opmærksom på, hvad man "har gang i" og vente med at løse problemer, til man kan forholde sig til hinanden fra et sted, der ikke er reaktivt. Det vil sige, at den vanemæssige reaktivitet bliver forladt til fordel for opmærksomhed på selve relationen og respons på eventuelle egentlige problemer med nysgerrighed og et fælles ønske om at se på disse. Gennem at stoppe op i nærvær opstår der en naturlig medfølelse og tilskyndelse til at støtte hinanden. Man får taget ansvar, og så ser man, at "jeg er ved at tørre noget af", eller "nu har jeg nogle forventninger", eller hvad det er, der gør, at man ikke ser sin partner, som den han eller hun egentlig er.

Når vi ikke ser vores partner, som det menneske han eller hun egentlig er, når vi i stedet har vores forventninger, ønsker eller behov lagt ind over, så går noget dødt. Så er det, at eventyret, nysgerrigheden, glæden og værdsættelsen forsvinder.

S: Hvad er "mindful" dialog?

E: "Mindful" dialog, (Mindfulness Based Dialogue (MBD)) styrker de samme kvaliteter, som kultiveres igennem den mere traditionelle Mindfulness-træning (ikke-dømmen, tålmodighed, åbenhed, tillid, ikke-stræben, accept og evnen til at give slip). Men i MBD sigtes der mod at integrere disse kvaliteter af opmærksomhed, mental stabilitet, ro og indsigt, direkte med vores evne og måde at relatere os til andre mennesker på.

Gennem MBD afdækkes vore betingede og begrænsede måder at tænke og tale på, og vore naturlige ressourcer for gensidig opmærksomhed og medfølelse næres. Gennem træningen får vi styrket vores nærvær og rummelighed og øget livskvaliteten igennem et bevidst arbejde med at frigøre os fra betingede interaktions- og kommunikationsmønstre. Via

MBD støttes en langtidsholdbar bevægelse væk fra det reaktive hen imod det kærlige nærvær, som gør, at vi vokser som mennesker og som partnere.

Træningen vil således uundgåeligt gavne den måde, vi kommunikerer

Hvis man har trænet MBD i længere tid, så stopper man op, man hører og ser, når man kører ud ad et reaktivt spor. Man kan stadig være reaktiv, men man tager hånd om det på en lettere måde. Det er jo ikke, fordi man ikke skal tage hånd om de ting,

I Mindfulness træner vi bl.a. kommunikation i form af nogle Aikido-øvelser. Man kan skubbe, man kan kollapse, eller man kan gå med. I Mindfulness-baseret dialog går man med hinanden og kigger på den samme problemstilling. Det er ikke



på i hverdagen. Den vil på en naturlig og uanstrengt måde afføde flere positive og konstruktive dialoger. Dialoger, hvor vi ikke mister os selv og ikke bliver drænet for energi, men mærker og er tro imod os selv og den, vi kommunikerer med.

der ikke fungerer. Det er jo netop det, man skal. Men hvis man gør det fra et reaktivt sted, vil den anden altid føle sig presset og gå i forsvar, fordi det er ubehageligt, at der er én, der står der og peger fingre ad én.

nødvendigt ensbetydende med, at man får den løst. Men man ser på den sammen.

Det kan måske umiddelbart lyde som almindelig kommunikationstræning, men det er det ikke. For så snart vi

kommer fra sindet, vil vi komme fra det sted, som vi plejer at komme fra, der hvor det tit går galt med kommunikationen. Ligesom Einstein vist nok har sagt; "Du kan ikke løse problemet med det samme sind, som har skabt problemet." Vi går ind og

tager kontakt med en helhedsviden. Vi finder ind i en tillid, en overgivelse, der gør, at vi kan slippe idéen om, hvordan det skulle være og så mærke noget, der faktisk er mere sandt. Uden at det bliver sådan noget med, at "nu skal jeg også slippe, og nu må jeg ikke det og det". Der er ikke noget med, at man ikke må og ikke skal og alt det der. Ellers ville det jo bare være kommunikationstræning eller terapi, hvor vi skal lære at tale ordentligt sammen. Det er slet ikke noget, vi skal lære. Vi skal snarere aflære alt det, vi har lært om, hvordan vi skal være og istedet have tillid til og mærke den viden, der er, og mærke den kærlighed, der faktisk kommer fra det sted, at man ønsker det bedste for den, man er sammen med. Man vil gerne have, at det menneske skal vokse og udfolde sig. Man ønsker ikke, at nu skal han eller hun rette sig til, så det passer ind i mit program. For det er jo slet ikke sjovt at være sammen med sådan én. ▷

MINDFULNESS

Stress i parforholdet

En af de store udfordringer i mange parforhold er stress, både den der kommer udefra i form af omgivelsernes krav og forventninger til parternes tid, opmærksomhed og energi, men også den stress, der opstår i parforholdet.

E: Noget af det, der kan give allermest stress, er parforholdet. Det er faktisk mere stressende at have et dårligt fungerende parforhold end at have et job, hvor der er for meget at se til.

S: Er det så alle de andre ting, der giver stress i parforholdet? Eller er det parforholdet i sig selv, der giver stress?

Hvis der er uløste konflikter i parforholdet, hvis der er et eller andet, der ikke kører, så sidder det i systemet. Vi kan ikke rigtig give slip på det. Når vi så skal lave nogle arbejdsmæssige ting, så sidder det stadig og dræner én for energi, og vi bliver ofte mere irritable. Så i et parforhold, der ikke fungerer, hvor der er nogle konflikter, der jo tit kan stå på over lang tid, er hele systemet konstant i alarmberedskab. Så truende føles det. Vi producerer Cortisol og adrenalin, fordi vi føler os true. Sådan opleves det fra den gamle del af hjernen. Det giver enormt meget stress, på samme måde som det nu er erkendt ifht arbejde, men det vil ofte virke endnu mere belastende, når det er vor nære relationer, der er kilde til stress - fundamentalt set er det jo her, at vi forventer at kunne finde tryghed, sikkerhed og opbakning.

Kombinationen af problemer på arbejdet og i parforholdet er således noget af en 'stressfælde'. Når vi er stressede, vil vi nemlig som regel forsøge at håndtere tingene på den måde, vi i forvejen ken-

der til, vi falder tilbage på gamle mønstre og handlemåder. Det er en reaktiv adfærd, der som regel ikke er særlig hensigtsmæssig. Når vi er pressede på arbejde, kommer vi desværre ofte også hjem og er reaktive og irritable og vice versa. Det er en ond cirkel.

Så jo mere vi kan slippe fri af det reaktive og de gamle mønstre på et område og komme ind og håndtere tingene på en mindful måde, desto mere vil tingene løse sig på en bredere front.

Omvendt vil det være helende for os at være i et parforhold, hvor vi er "mindfulle". Når vi giver og modtager med venlighed, udskiller vi Oxytocin, som faktisk går ind og nedsætter produktionen af Cortisol. Så rent kemisk sker der nogle ting, så stressniveauet sænkes. Desuden nedsættes ruminering - altså det, at tankerne kører. Så bare det at finde ind i sand venlighed i forholdet nedsætter stress på den brede front.

Ting, som før ville udløse surhed og vrede, kan vi grine af. Vi ser det, for hvad det er. Vi bruger ikke en masse tid og energi på at diskutere, hvad der gik galt.

Kønnenes udfordringer i parforholdet anno 2010

Nogle udfordringer i parforholdet er tidløse, andre er bundet til tiden. Kvin-



den og manden anno 2010 – ligestilling eller ej – har forskellige udfordringer i deres liv og parforhold, fortæller Eve. Udfordringer, der er specifikke og historisk betingede.

E: For mændenes vedkommende handler det mange gange om at finde en retning. Og nogle gange kan det være svært at blive ved at gå i egen retning, når partneren er overbevisende mht., hvordan huset skal se ud, hvordan børnene skal opdrages og så videre.

For mange mænd kan det lidt firkantet sagt handle om at få det rart. Der skal ikke være for mange konflikter. Så vil de hellere give køb på noget. Det sker ud af venlighed, men stille og roligt kan det for manges vedkommende blive en bevægelse, væk fra det, man selv føler, er rigtigt.

Og selv om mange kvinder gerne vil have, at tingene skal være på en bestemt måde - og får det, så finder de ofte ud af, når de mærker efter, at i virkeligheden var det ikke det, de ville. Når manden slipper lidt og ikke involverer sig så meget, kan kvinden føle, at så må hun lige have lidt mere styr på, hvornår børnene skal hentes, fikse ferier og så videre. Så bliver det hende, der udstikker retninger og tager kontrol. Og det behøver der ikke være noget galt i, men når en kvinde mærker, at hendes mand har en retning, er det lettere for hende at hengive sig. Og når manden mærker, at kvinden har tillid, er det lettere for ham at stå klart i sin retning og maskulinitet. Når tingene forskubber sig, kommer der let mistillid ind i forholdet mellem manden og kvinden. Kvinden føler ikke, at hun helt kan give sig hen til manden. Hun føler ikke, at hun kan regne med, at han sørger for det, hun mener, han skal.

Manden kan komme til at føle, at han simpelthen ikke kan tillade sig at vælge sin retning, fordi der ikke er nogen, der modtager ham. Der er ikke nogen, der giver slip og giver sig hen. Tværtimod bliver han måske mødt med en lukning. Desværre er den mangfoldighed af manderoller, der har været inde over i en del år, nok mere et udtryk for forvirring, et udtryk for, at mænd shopper rundt i mulige identiteter frem for at finde og stå i sin egen.

Vi lukker så let vores hjerte, når der er noget, der ikke går, som vi gerne vil. Og vi ligger ikke mærke til, at det er det, vi gør. Vi gør det, fordi vi vil beskytte os selv. Fordi det gør ondt. Men resultatet af lukningen kan være, at forholdet mister sin nærhed, sensualiteten og erotikken. For at have en dyb erotisk bevægelse gennem forholdet – jeg taler ikke bare om selve den seksu-

Mindfulness Based Dialogue (MBD) er en dialogisk Mindfulness praksis, som sigter på at integrere den mentale stabilitet, ro og indsigt, som kultiveres ved traditionel Mindfulness-praksis direkte i vores relationer til andre mennesker. Dette gavner uundgåeligt den måde, vi kommunikerer på i hverdagen. Ved MBD støttes en langtidsholdbar bevægelse væk fra det reaktive, fra betingede interaktions- og kommunikationsmønstre hen imod det kærlige nærvær, som gør, at vi vokser som mennesker og partnere.

Mindfulness Based Dialogue er udviklet af Eve Bengta Lorenzen og Robert Jørgensen og er i sin grundlæggende struktur identisk med Interpersonel Mindfulness, der er udviklet i et samarbejde mellem Center for Mindfulness, University of Massachusetts og ph.d. Gregory Kramer.



elle akt, men den måde man er med hinanden på som mand og kvinde og som partner i det hele taget – er det nødvendigt med et åbent hjerte og hengivelse.

Så hvis vi vender tilbage til Mindfulness, så handler det i denne forbindelse ikke så meget om, at manden skal lære at tage sin retning. Det handler mere om, at han genetabler forbindelsen til den, så han kan møde - og være i dialog med - kvinden fra et ligeværdigt sted.

Så kvinden kan få lov til at være kvinde, overgive sig til ham, fordi der er tillid, og fordi han tager ansvar. Så kan vi, som mand og kvinde, mødes igen. Spændende, som det er, fordi vi er forskellige som mand og kvinde. I stedet for, at forskelligheden irriterer os og udlignes, kan det pludseligt igen være et eventyr at være sammen.

Mindfulness adskiller sig fra andre parforholdsteorier

S: Hvordan adskiller Mindfulness sig fra andre teorier om og metoder til at arbejde med parforholdet?

E: Først og fremmest ved ikke at være endnu en teori og en metode. Mindfulness er vor evne til at være bevidst tilstede i nuet på en rummelig måde. Når vi kultiverer disse kvaliteter af vor opmærksomhed vil det smitte af på alt, vi foretager os og alle relationer. Mindfulness i parforholdet handler om at kultivere disse kvaliteter sammen med vor partner. Det handler om at udvikle det bevidste nærvær i dialog, ikke om at analysere, forstå og løse problemer.

At analysere bringer os mere ind i den gamle skure. Jo mere vi graver i det og jo mere fokus, vi har på det, der ikke fungerer, desto mere fylder det. Hvis vi gør os umage,

kan vi pludselig huske en hel masse negative ting. Det er det, der sker i mange parforhold, at vi får fokus på det, der ikke fungerer, og ”nu skal vi have snakket om det”, i stedet for at få mere fokus på glæden og kærligheden.

Det handler ikke om, at vi fortrænger det. Det er rigtig vigtigt, at vi ikke skubber det til side, men at vi ser det, for hvad det er. At man får perspektiv på tingene. Kender du ikke det, at hvis man er udmattet og tænker, at det hele er for svært og for meget, kan man pludselig tage en diskussion med sin partner om en eller anden lille åndssvag ting, og det kan fylde rigtig meget. Men man ville ikke tage den, hvis man havde sovet godt og havde overskud. Så ville man sige, at det var ligegyldigt. Det ordner vi bare.

Lad os kort se på det fra et neurologisk perspektiv. Når der er meget aktivitet i den højre frontallap, som der er, når vi er pressede og stressede (og den har forbindelse til Amygdala, den gamle del, af hjernen), så går hjernen ind og henter alt dårligt frem, der er sket og blevet sagt. Det gør den, fordi den tror, at den skal hjælpe os med at undgå farer.

Men ved at træne Mindfulness mindskes aktiviteten i højre frontallap. I stedet bliver venstre frontallap, der har med lykkefølelse, ro, balance og kreativitet at gøre mere aktiv. Vi bliver mere glade og åbne. Så man kan sige, at fra, at det har været naturligt at bevæge sig fra en automatiseret tilstand, der henter neuroserne frem, så bevæger folk sig med Mindfulness fra den højre til den venstre frontallap, hvor der er en ro og nærvær.

Det er ikke ensbetydende med, at der ikke kommer konflikter. Men de kan håndteres på en anden måde. Det bliver ikke en skyttegravskrig. ▷





Det bliver mere undersøgende, og man kan blive klogere på sig selv og sin partner.

Parforholdet set med Mindfulness briller

S: Hvad er parforholdet ideelt set for en størrelse, hvis man tager udgangspunkt i Mindfulness?

E: Det er et forhold, hvor begge parter er frie. Vi føler os på en gang frie og forbundne. Hvor vi kan føle den samme slags glæde, som når man er alene, og livet står helt åbent for én. Hvor man føler sig fri til at leve i glæde og kærlighed. Med en 100 % respekt i forhold til hinanden og 100 % ansvarlighed i forhold til, hvad man selv har kørende. Så man ikke tørrer noget af på hinanden. Sand frihed vil altid inkludere alle, det vil sige, at i friheden inkluderer man også sin partner. Så hvis du f.eks. går ud og bliver tiltrukket af en anden, og du for at følge denne tiltrækning er nødt til at ekskludere den anden, lade som om, at han ikke eksisterer, så er du jo ikke fri mere. Så det ideelle parforhold er et forhold, hvor man er nærværende, åben og ikke dømmende og samtidigt inkluderer den anden i sin udforskning af livet og af dette at være i en relation.

5 minutter gør en forskel

S: Hvordan gør man så rent konkret, hvis man gerne vil have et mere "mindful" parforhold?

E: På kurserne træner vi at relatere fra et sted, der ikke er reaktivt, og i ste-

det relatere fra et sted, der er åbent, og hvor vi kan finde ind i vor egen retning. Vi sidder stille og roligt med hinanden. Har kontakt med partneren og mærker, hvordan det er muligt at kommunikere fra et andet sted, end man plejer, et andet sted end der man har forventningerne.

Træningen foregår dels gennem meditative øvelser og dels gennem dialoger. Deltagerne oplever et skift i fokus på sin egen krop. De får en professionel guidning og nogle redskaber, som de kan bruge hjemme, så det bliver en naturlig ting at relatere på en ikke-reaktiv måde.

Hjemme er det muligt at starte med fem minutter om dagen. Man kan faktisk ændre meget på kun fem minutter. De minutter, vi gør noget andet, end det vi plejer, breder sig, så vi langsomt begynder at forholde os på en anden måde, og det bliver så mere og mere naturligt. Der sker tit et skift i fokus, hvor man lige sidder og mærker og finder ud af, at der et andet sted, som man kan bevæge sig fra. Der kan også komme erkendelser, så tingene kan vende på et splitsekund.

Det åbner op til sensualitet, glæde, kreativitet og energi, fordi det åbner op til den, vi er, som er så meget mere, end det vi tror om os selv. Vi opfører os ofte som robotter, der skal passe et arbejde, børn, hus, parforhold. Det hele skal bare ordnes. Men det er jo ikke derfor, vi er i verden. Det giver ingen mening at bruge et helt liv på bare at få en hel masse ting til at fungere, og så dør vi. Der er mere i livet end det, det er så utroligt rigt, og alt det får vi snydt os selv for ved at have fokus på det, der skal ordnes. Mange af os tager vores måde at være på arbejde på med hjem og ind i forholdet. Der er så meget, vi skal have gjort og ordnet, og lad os lige lave en dagsorden. Når vi nu har aftalt det, så er det det, vi gør. Fordi vi er vant til det. Det fungerer. Og det er også fint nok at

få ryddet op, støvsuget og hvad det nu måtte være. Men der er noget, der mistes.

Til sidst vil jeg gerne gentage, at Mindfulness i Parforholdet ikke handler om kommunikationsforbedring i traditionel forstand. Det handler mere om sammen at træde ind i et nærvær, hvor vi kan afklæde os vanemæssige forestillinger og forventninger – til os selv og til vor partner. Hvor vi åbner op og møder op til det, som er, med tillid og villighed til at lytte og sanse mere fuldt til øjeblikket og forholdets muligheder.



Vil du vide mere om Mindfulness, så kan du finde Eve Bengta Lorenzens hjemmeside på adressen www.mindfullife.dk. Hun afholder foredrag, kurser m.m. i Mindfulness, udgiver meditations-cd'er og er aktuell med bogen "Ind i Mindfulness", som hun har skrevet sammen med Stine Reintoft. Den er udgivet på forlaget L&R Business.

Vil du vide mere om Eve's Mindfulness kurser og produkter, finder du alt på www.leadershipintime.com.