

# FLERE GUIDNINGER & LINKS TIL ANDRE STEMMER

## Guidede meditationer fra ansete lærere

Eckhart Tolle er en af vor tids store lærere, der har kaldt mange mennesker til nærvær med sine bøger, kurser og guidede meditationer. Tjek youtube ud, hvor der ligger en lang række meditationer og foredrag, samt se hans hjemmeside. Det skifter meget, hvad der ligger frit tilgængeligt, og hvad man betaler for, hvorfor jeg ikke her vil fremhæve bestemte ting.

Deepak Chopra, min mangeårige lærer, har lavet virkelig mange guidede meditationer. Særligt har han samarbejdet med Oprah Winfrey om 21-dages guidede forløb. [Kig her for oversigt og køb](#)

Davidji, der i mange år arbejdede sammen med Chopra, har i sit selvstændige virke indtalt en stor mængde guidede meditationer. [Kig her for oversigt, køb og adgang til frie meditationer](#)

Jack Kornfield er en af de personer, der har haft stor indflydelse på udbredelsen af mindfulness og meditation. [Lyt til en 22 minutters Self forgiveness meditation](#)

Verner og Rolf Bekker, der har lavet musikken til mine guidede meditationer, har lavet rigtig meget meditationsmusik, og enkelte gange har de også lavede guidede øvelser. [Lyt f.eks. til 15 minutters meditationen Den blå planet, eller 8 minutters Fredsmeditation.](#)

## Kropsbaserede guidninger

Jon Kabat-Zinn, der har udviklet Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR), [guider her den mest basale af mindfulness-praksisserne, som de fleste kurser i mindfulness starter med, nemlig Bodyscan \(45 min\).](#) Den er også lavet i en [30 min version af Kabat-Zinn.](#)

Du kan også prøve en [8 min på dansk guidet kropsscanning](#) med en blid kvindestemme i form af Mie Glud Pedersen.

Sågår Falck-Healthcare har en [15 min guidet kropsscanning](#) til fri afbenyttelse. Hvem der guider oplyses desværre ikke.

Ole Lund Sørensen, der har en rolig stemme og går langsomt frem, har lavet en række guidninger, der kan [tilgås fra denne oversigtsside](#)

Davidji, Deepak Chopra oplært og nu helt sin egen med kant og humor, har indtalt en Body Scan for Relieving Chronic Pain. [Lyt her.](#) I det hele taget er han værd at følge, gør det f.eks. via hans hjemmeside [www.davidji.com](http://www.davidji.com) der hele tiden er up to date med hans aktiviteter.

## Compassion-baserede guidninger

Det vil altid være en temperament-sag, samt være influeret af, hvad man har brug for lige nu, hvad man kan lide at lytte til. Derfor har jeg nedenfor lagt en række link til guidninger på såvel dansk som engelsk inden for compassion-området, som jeg kan lide at lytte til.

Hanne Vedsted-Hansen, min gode kollega og veninde gennem mange år, har med sin rolige og ligefremme stemme indtalt en række Mindful-Self-Compassion (MSC) baserede guidninger. [Lyt til nogle få af dem her](#)

En af de væsentlige lærere inden for MSC er Chris Germer. [Lyt til nogle af hans engelsksprogede guidninger her](#)

Kristin Neff er et andet af de væsentlige navne inden for MSC [Lyt til nogle af hendes engelsksprogede guidninger her](#)

Compassion-Focused-Therapy (CFT), udviklet af Paul Gilbert, lægger op til en række guidninger, man kan bruge på kurser og i terapi. [Lyt til nogle af hans engelsksprogede guidninger her](#)

Helle Lisle, psykiater, arbejder indgående med at formidle CFT i Danmark og på dansk. [Lyt til nogle af hendes guidninger her](#)

Jeannette Beierholm & Nina Werner, psykologer, har indtalt en række guidninger såvel compassion-baserede som nogle bodyscans og åndedrætsøvelser. [Lyt til dem her](#)

## Selvhypnose

Silva-metoden har været på markedet siden 1980-erne. På YouTube kan man lytte til en klassisk instruktion, en centreringsøvelse: [The Silva Centering Exercise Meditation](#)

Ligeså har [Paul McKenna](#), hvad angår hypnose og selv-hypnose været på markedet i flere årtier. Har du lyst til at lytte til hans forførende stemme, så lyt på YouTube til [Change your life in 7 days](#)

Der er selvfølgelig mange andre dygtige lærere og guidere, som jeg har ikke kender til eller ikke har nævnt. Du som læser er velkommen at kontakte mig, hvis du synes, at et vigtigt navn og link mangler. Jeg tillader mig dog altid at følge min egen subjektivitet, således at jeg mærker efter, om jeg kan lide guidningen, inden jeg lægger et link ind.