Kære du – her er spørgeskemaet samt nogle ting at overveje.   
  
Hvis du kommer med i forsøget, skal du kunne se videoen af foredraget (ca 2,5 time) inden for de næste 2 dage og du skal derefter arbejde med den guidede proces hver dag i en uge (ca ½ -1 time) (gerne to gang om dagen hvis du kan og det føles rigtigt) og derefter min 2 gange om ugen – alt efter effekten. Du skal også have fokus på din proces gennem dagen.

Du kommer med i en Facebook gruppe, hvor jeg går live for spørgsmål 1-2 gange under forløbet. Du skal enten møde op der eller sende dine spørgsmål inden, så jeg kan svare og du kan høre dem på optagelsen. I kan kommunikere sammen I gruppen – men jeg vil som udgangspunkt ikke svare på spørgsmål der. Jeg følger med, men kan ikke committe mig til at svare udover på livesessionerne.   
Du vil kunne mærke efter kort tid om det har en effekt  
Hvis jeg kan se på folks resultater at der skal mere til – af noget af det jeg har på hylderne – så skal du også være klar til at bruge det (du får gratis adgang til det) dvs at du skal kunne hive mere tid ud end beskrevet.

Du skal gøre det for din skyld og fordi du virkelig vil. Det er dig der skal arbejde med det og ikke det samme som at komme til sessioner og få mig til at gøre arbejdet ☺

**Skriv svar på nedenstående ud for spørgsmålet:**  
  
**Er du villig til at bruge tiden og energien på dette forsøg fra lige om lidt (jeg kan ikke sige om det er om 1,2 eller 3 dage)?  
   
Har du tiden?   
  
På en skal fra 1-10 hvor motiveret er du ?**

Hvis du ikke kan eller har tiden, så please lad være at sende skemaet til mig. Hvis forsøget skal virke, så er det super vigtigt at de som er med virkelig har energien, tiden og motivationen til at klø på. Hvis resultatet ikke bliver positivt, kommer jeg ikke med en smertekursus/proces el. Lignende foreløbig eller nogensinde… Fordi det som jeg skrev, ikke er min mission. Jeg vil bare gerne give det videre, hvis det kan gøres uden at gå imod alt det andet jeg skal☺   
Så det er super vigtigt at alle deltagere er helt klar.

**Sådan foregår det:**   
Du downloader skemaet

Du udfylder  
Du sender det til mig på: [pernille@trueliving.dk](mailto:pernille@trueliving.dk) senest lørdag kl 12  
Du gemmer skemaet for jeg vil bede dem som skal deltage om nogle flere oplysninger som jeg gerne vil have svar på sammen med skemaet, så det hele er samlet.

Så spændende ☺ – jeg glæder mig til at høre fra dig  
Kærlig hilsen  
Pernille Bretton-Meyer

P.S. For en god ordens skyld har jeg lige brug for at sige, at forsøget ikke går ud på OM metoden virker, for det er afprøvet og det gør den. Det går ud på om man kan få en effekt ud af kun at bruge foredraget (forståelsen) og guidningen + evt nogle af de andre ting jeg har færdigt, da jeg ikke tror jeg får tid foreløbig til at lave hele det set up, som jeg har haft i tankerne.

**Læs svarmetoden for hver kategori godt (de er forskellige) før du svarer  
Der er tre svarmuligheder - skriv pointtal bagved hvert spørgsmål – gerne i større skrift og anden farve:**

**A) Egentlig ikke - 0 B) Ja, ind imellem - 1 C) Ja, bestemt - 2**

1. Har du iagttaget en sammenhæng mellem stress-niveau og dine symptomer - eller har du iagttaget en sammenhæng mellem følelsestilstand og dine symptomer?
2. Er du generelt hård ved dig selv, er du selvkritisk og lægger du stort pres på dig selv for at yde det optimale i næsten alle situationer?
3. Er du meget ansvarlig over for andre?
4. Synes du at der skal være orden i tingene, måske med en tendens til perfektionisme?
5. Er smerter eller andre fysiske symptomer en hindring for din funktion i dagligdagen?
6. Har du svært ved at sige nej til at hjælpe andre, men er tilbageholdende med selv at søge hjælp?

# Nej - 0 B) mindst 1 af nævnte - 1 C) mindst 2 af nævnte - 2

1. Har du haft forkølelsessår, eksem eller allergi, som blev værre i en stress-periode? Har du haft mavebesvær p.g.a. for meget mavesyre eller irriteret tyktarm?

Har du haft perioder med spændingshovedpine eller migræne? Har du haft uregelmæssig vandladning i en periode?

# Nej - 0 B) en enkelt gang - 1 C) Ja, flere gange - 2

1. Har du erfaret, at dine symptomer lindres, hvis der i en periode opstår anden sygdom eller andre symptomer?
2. Er du efter lægelig undersøgelse blevet oplyst, at der "ikke kan gøres noget kirurgisk", at der "ikke er noget galt" eller at "symptomerne skyldes muskelspændinger"?
3. Har du oplevet, at dine symptomer kan "flytte sig" til et andet sted i din krop?
4. Har du erfaret, at dine symptomer enter er **aftaget** eller **tiltaget** mærkbart, når du har været på ferie, har været væk hjemmefra eller hvis der er sket noget usædvanligt (nyt job, arbejdsskifte etc.)?

# Nej - 0 B) Kun i mindre grad - 1 C) Ja, mange - 2

1. Har du fået skiftende forklaringer på dine symptomer hos forskellige behandlere?

# Aldrig B) En gang imellem C) Ja, næsten hele tiden

1. Bruger du tid på at søge efter en løsning på dine symptomer og er du meget optaget af årsagen til symptomet og kan ikke forstå at det skal vare ved?

# Ingen behandling - 0 B) Under 3 typer behandling - 1 C) Mange typer - 2

1. Har du prøvet flere forskellige typer behandling eller hjælpemidler mod dine symptomer, men kun opnået kortvarig eller slet ingen lindring?

# Nej - 0 B) Lidt - 1 C) Ja, bestemt - 2

1. Lindrer massage eller varmebehandlinger dine symptomer (eller er du omvendt meget smertefølsom overfor massage og varmepåvirkning)?

# Så lægger du alle tallene du har skrevet sammen – så du ender ud med ét tal ☺ Score Ialt: Skriv stort ☺