

FLOW!SUMMIT 2026 · DAG 3

Deltagarnas ord till Johan Bang

"Enkla verktyg du kan använda hemma – och hur du tar ner din stress på två minuter"
44 kommentarer · 11–14 nov 2026

Det här skrev deltagarna på din talarsida på flowsummitsweden.com under och efter summiten. Kommentarern står ordagrant och i den ordning de kom in.

Betsy 11 nov 07:58
Jättefint Johan, nu fick jag en bra start på dagen 😃🙏💗🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

Nettan 11 nov 08:24
Bästa föreläsningen hitills på Flow summit. Gav mig mycket och verktyg hur jag ska hantera mitt mående. Tack! 🙏

Tobias 11 nov 08:46
Tack så mycket Johan för en riktigt bra inspirerande föreläsning! Känner igen mig själv på så många plan om det du berättade. En föreläsning som inte bara gav inspiration för stunden, utan också tankar att bära med sig vidare på livets resa. Återigen Tack, Mot Friheten! 😇🙏❤️

Gitte 11 nov 09:00
Är ofta tacksam även för det lilla. 🥰 Har dock aldrig tänkt på att vara tacksam även för de mindre bra sakerna i livet. ska absolut testa det.🤩 Spännande 😃

Anki 11 nov 09:12
Tack Johan för att du delar med dig av dina fina färdigheter, det inspirerar ❤️.

Dana Runsten 11 nov 10:11
Wow, det var roligt att se dig Johan. Vilken ära att vara en av alla inspiratörer på Flow summit. Du är grym🥰 Jag är på noterna🙏Kram

Ann-Christine 11 nov 10:42

Många Aha upplevelser, jag jobbar på mig själv men har svårt med att älska mig själv. Trots 71 år kommer jag närmre mitt mål att vara nöjd med mig själv, att det räcker som jag är. Hur svårt kan det vara att sätta sig främst!?? Tack för en fantastisk föreläsning, du förmedlade ett lugn.❤️🙏

Ulf 11 nov 11:08

Så bra du berättar om din resa. Att vara tacksam och förlåta mig själv får bli mina nya tankar och skriva ner det som inspirerar.

Enkhtuya 11 nov 12:44

Tusen tack. Det var helt fantastiskt föreläsning. Jag har fått så mycket fina inspirationer och verktyg för hur jag ska se saker och ting från ett hälsosamt perspektiv. Övningen var enkelt, mycket praktisk och hjälpsamt😇

Eva 11 nov 12:59

Förlåtelse och tacksamhet är så viktigt, men kan vara svårt. Mycket inspirerande och många fina insikter.

Gunilla 11 nov 13:20

Tack, det var stärkande på många sätt att lyssna på din väg till hälsa . Viktiga insikter att ta till sig

Sinikka 11 nov 14:02

Tack för en fin föreläsning! Väldigt intressant och inspirerande!

Ann Falkenstedt 11 nov 14:47

Tack fina Johan för ditt fina prat och övning. Det kändes som ett verkligen autentiskt inslag, full av entusiasm och livsglädje.
Det är det vi behöver omge oss med för att höja frekvensen i oss själva och moder jord.
Det dom tilltalade mig var det jordnära, som du utstrålar.
Från en hängiven Näsåker älskare som bodde där i några år.
Kände igen dig från att du har varit med Björn Lundbergs retreater. Vi har inte varit samtidigt dock.

Tina 11 nov 15:01

Tack för fina påminnelser och en fin avslutningsmeditation

Lars Ros 11 nov 15:04

Tack fina Johan!
En mycket fin och tydlig video med inspirerande och jordnära berättelser från dina erfarenheter av livet.
Min favorit bland dem jag sett i flow summit så här långt.
Tack för den avslutande övningen!
Tydlig och enkel att ta till sig och praktisera.
Jag är själv från Östersund men bodde i Österrå och Näsåker i 5 år, bor numera i Roslagen sen 2025.
Vi har en gemensam vän Björn Lundberg som jag och min sambo Ann varit hos på retreater, dock har vi ej haft förmånen att vara på en samtidigt med dig.
Tusen tack för påminnelsen om förlåtelsens kraft!
Vänligen Lars Ros

Cia 11 nov 15:07

Varm tack fina johan🙏❤️ jag tog med tacksam het för eftertanke i din föreläsning 🥰

Gun-Britt 11 nov 15:08

Tack för en pratstund med oss/ mig. Ditt lugn och din erfarenhet var positiv för mig. Det kändes som du var en vän som pratade med mig, fast vi aldrig har träffats.
Jag har mkt rädslor inom mig och behöver vara snäll mot mig själv och acceptera mig som jag är. Jag är tacksam att jag har möjlighet lyssna till dig

Kerstin planell 11 nov 15:17

Tack Johan för en intressant, lugn, tydlig och fantastisk föreläsning SÅ inspirerande. 🙏
I dag är en bra dag 🥰

Gun-Britt 11 nov 15:24

Idag är en bra dag 🤗

Carolina 11 nov 15:57

Tack för en mycket intressant,lugn och föreläsning.

Camilla 11 nov 16:02

Tack för en bra och givande video. Jag tar med mig den bra övningen och att tänka fina tankar. Jag behövde höra detta just idag så stort tack.

Elisabet 11 nov 16:13

Finns mycket tänkvärt och bra i det som du förmedlar, tack! Tar särskilt med mig det här med tacksamheten och att se positivt på det som händer, även om det så är en tjuv. Och att förlåta sig själv, det ska jag försöka ta till mig, har märkt att självkärlek är så viktigt för att kunna läka, men samtidigt

Annelie 12 nov 23:35

Tack Johan för din inspiration och klokskap🙏Det är viktigt att se saker från fr ett ljust perspektiv även om det ser mörkt ut. Svårt ibland men en så viktig påminnelse. Bra andningsövning också med orden andas in lugn resp andas ut stress, det tar jag med mig💞

Pis 13 nov 08:43

Tack för en inspirerande föreläsning 🙏
Idag är en bra dag 🌟

Pia 13 nov 11:16

Detta berörde och inspirerade mig mycket. 🙏❤️ Tacksam att du gör det så enkelt att förstå och ta till sig. ✨

Anette 13 nov 12:34

Tack, tack, tack. Idag är en bra dag !

Emma 13 nov 14:17

Tacksamhet vid livets utmaningar, är verkligen i sig en utmaning..men väl värd sin ansträngning ☺️🙏

Lena 13 nov 21:11

Tack för detta! Jätteinspirerande att lyssna på. Och bra andningsövning. Den tar jag med mig :-)

Anita 13 nov 21:54

Tacksamhet för livets svårigheter är utmanande 🙏

Gisela 14 nov 07:40

Tack för inspirationen! Idag är en bra dag ❤️

Hela Maria 14 nov 10:59

Tack för att din påminnelse. Jag är ju bra på det här! Behöver påminna mig om det jag faktiskt kan! Jag glömde bort det när livet gav mig ett hårt slag i ansiktet. Så tack livet och tack Johan.

Therese 14 nov 11:12

Tack för ett insiktsfullt och inspirerande <3 om att vi kan förändra våra liv till det bättre. Tack för detta eventet ❤️😊

många gånger svårt. När jag hör dig berätta kommer jag att tänka på Björn Natthiko Lindeblad, inte för att ni är lika, men för att det finns en liknande enkelhet i sättet att prata om livet, att göra de stora livsfrågorna lättillgängliga och begripliga. Jag menar det alltså som en komplimang. Du har också ett så härligt litet skratt eller fnitter som kommer fram ibland. Fint att höra om din resa du gjort, både hälsomässigt och mentalt och att du vågat hoppa från tryggheten in i det okända, det inspirerar. Ledsen att du fått personliga påhopp p.g.a. detta, fortsätt följa dina drömmar och tro på dig själv, du har mycket att ge. Kram 🤗

Kerstin Ahlgren 11 nov 16:16

Tack Johan för väl valda ord som Du guidade oss med en lugn o behaglig röst 🙏 Är redan medveten om det mesta i mitt 80- åriga liv , men skadar absolut inte att få höra det igen 👌
Idag har varit en bra dag ❣️🙏

Inger Svensson 11 nov 16:57

Tack Johan för din inspiration❤️jag håller på att läka. Mig själv efter en hjärnblödning2017. Jag har kommit en bra bit p vägen.jag går 🥰igen.

Susanna 11 nov 17:37

Tack johan den nya stress övn ska jag testa. Det var givande att lyssna på dig. Lugnt & behagligt / Ps i somras var jag i Näsåker & tittade på dem fantastiska hällristningarna 🙏

Elisabet 11 nov 17:53

Strongt av dig att lyckas förmedla så mycket lugn och stabilitet, om det var en tuff dag! Om lite sårbarhet lyser igenom gör dock ingenting heller, det känns bara mer äkta. Tack också för att du berättar om portalen! Jag är inte insatt i numerologi, så kände inte till detta, men om det stämmer så ÄR det ju verkligen en alldeles särskilt bra dag just idag! 🙂 Kändes i varje fall helt rätt att stanna upp ett tag och känna in min längtan, så jag gjorde som du skrev. Kärlek, ljus och frid till oss alla! ❤️

Christina 11 nov 20:55

Wow ,helt fantastik föreläsning🙏 Tack, allt det du sa är så viktigt, du insirersr verkligen. Fint att lyssna på dig💗

Roger Amaarion Holnbom 12 nov 00:36

Tack Johan för den fina STRESS RELEASE övningen... Andning och tvärtom metoden så BRA - Finns även en Metod som heter SEDONA METODEN som är så Bra - Jag väljer att släppa taget När : NU - Vem jag . ... Jag väljer att LEVA i Glädje, Harmoni och Balans !
Tack för att du finns och vi har själva möjligheter att ändra och förändra vårt LIV - det är jag övertygad om - samtidigt behöver vi support och stöd längs med Vägen,, Vi behöver varandra - Livet är inte lätt för någon -
men vi behöver GE KÄRLEK, Förlåtelse till OSS SJÄLVA minst lika mycket som vi ger det till andra !! och FÖRSTÅELSE , MEDKÄNSLA och UPPSKATTNING - Viktigt med Ödmjukhet att vi väljer olika...

och insikten om att vi BEHÖVER MOD och Inre styrka..
Vi kan och får BE om det vi vill ha och känna TACKSAMHET för allt Gott som vi redan har !Att se på LIVET med Humor har hjälpt mej många gånger när jag haft det kämpigt ! Qi-Bang på det Jogan Bang ! hihi Hälsar Roger Amaarion i Gladö Kvarn Huddinge ILjus-nspiratör och Breema utövare !

Ylva 12 nov 02:52

Tack så mkt, för ett bra föredrag, och en väldigt behaglig och harmonisk övning.💛 💫 Lagen om attraktionskraft går ju ut på, att vi behöver göra något själva också.🌄 Jag beklagar, att du fått personliga påhopp, pga att du följt din dröm. Fortsätt följ den. 🌄✨

Helene 12 nov 06:02

Tack för en fin upplevelse och andningsövning. Jag ska göra den och se vad som händer i mig. Fint med påminnelse om att var i nuet. Någon mer som pratat om det och det är så bra att få det ur flera vinklar och förstå att nu är jag där och behöver träna på det.
Tacksam 🙏💚💚💚

Marita 12 nov 16:00

Tack Johan för en fantastisk föreläsning 🙏. Precis vad jag behövde höra nu. Skrev ner en del av de du sa. Fick sån inspiration att börja och börja med en sak i taget 🙏❤️.

Carro 12 nov 19:25

Tack Johan, alltid lika kul och inspirerande att lyssna på dig.
Jag är så tacksam för att jag har haft förmånen att ha dig som coach. Allt vi har gjort tillsammans med bl.a. övningar och samtal har förändrat mycket i mitt liv.
Ditt sätt att tänka och agera är inspirerande. Tack för att du delar med dig av din kunskap.
Andningsövningen har hjälpt mig så många gånger.
Tack för allt Johan 🙏❤️

Elaine West 12 nov 20:02

Tack Johan! Vilken enorm resa du gjort och så fantastiskkt hur fint du mött motgångar. Du är en inspirerande själ. Fina arbetsredskap som du delar med dig av, vi är nog många som har gläje av dem! ❤️

Britt-Marie 12 nov 22:22

Tack Johan för den inspirerande föreläsningen. Andningsövningen är så bra när du har lagt till stress vid utandning och lugn vid inandning💗. Jag tror att du har inspirerat många som har lyssnat på dig. ❤️
Tacksam