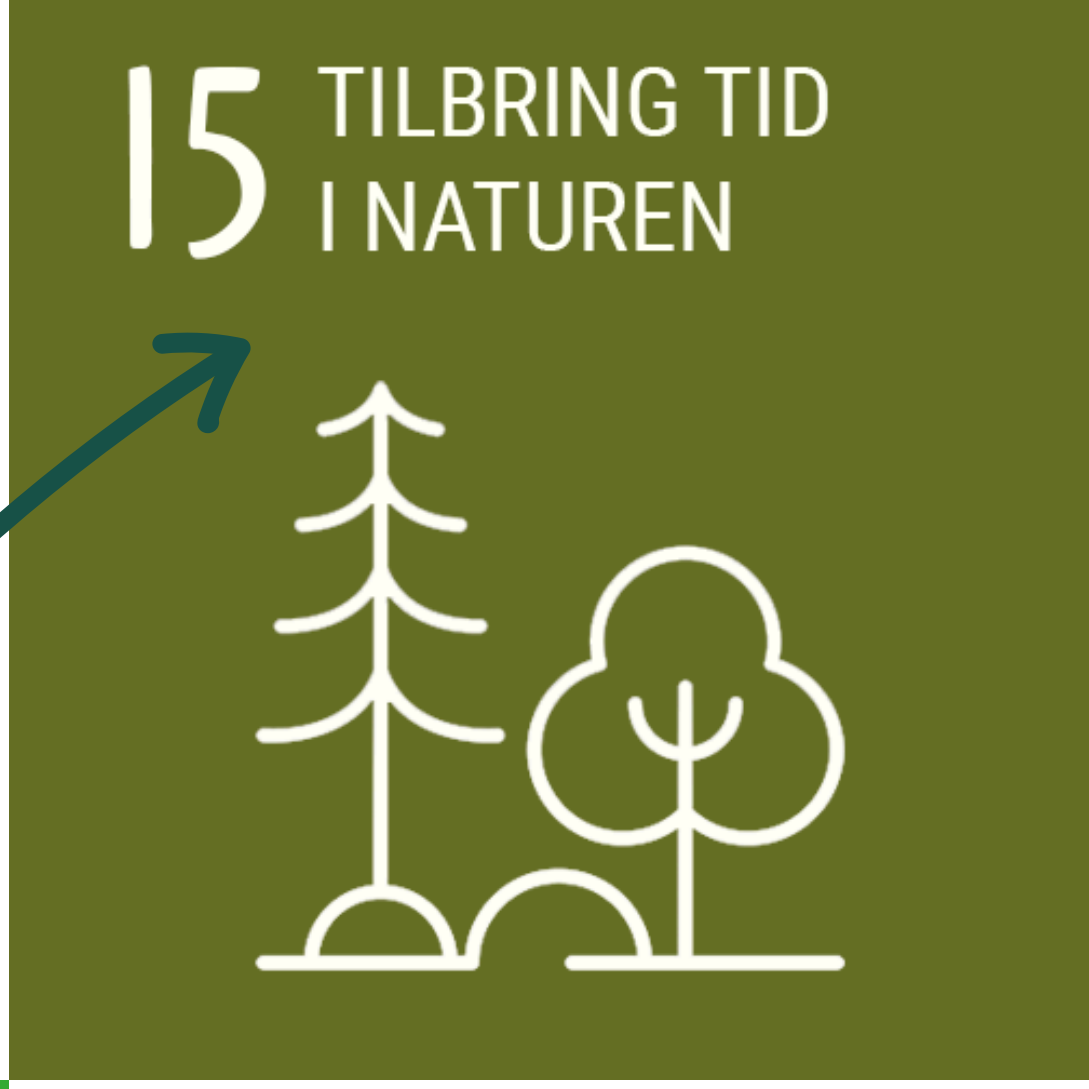
15 TILBRING TID I NATUREN

Mindshift julekalender 2025

Livsmål 15



Verdensmål 15

Hvem kender ikke tungheden i kroppen
efter julefrokost og adventshygge.

Når det er mørkt og koldt, så har vi en
tendens til at blive inde og sidde stille.

Kontakten med os selv nedbrydes,
når vi ikke tilbringer tid i naturen.
Vi mister jordforbindelse og balance.

Det er naturligt for mennesket at være ude
at forbindes med naturen på alle årstider.

Det er gavnligt for hjernens funktion og
for balancen i krop og sind ift din energi.

Sæt intention hver dag at bevæge dig ud.
Gerne i grøn og vild natur. Helst i dagslys.
Tag varmt tøj på og gå tur, løb eller cykle.

MINDSHIFT

YOUR LEADERSHIP... ...POWERED BY NATURE

Mindshift julekalenderen 2025 giver dig
24 dage med bevidsthedsbudskaber og
mindset øvelser som inspiration
til at fejre hjerternes fest med større
selvbevidsthed og dybere mening.

Passionerede julehilsner fra Anita