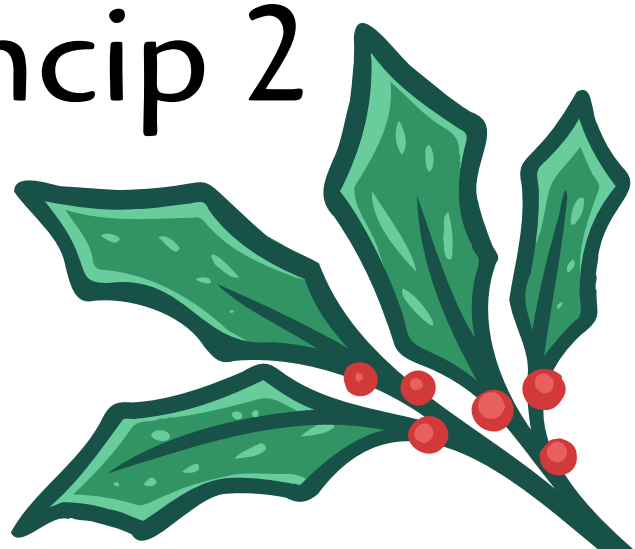
19 IKKE-DØMMENDE ADFÆRD

Mindshift julekalender 2025

Livsmål 19

Mindfulness

Princip 2



Vi fastlåses i automatisk reaktionsmønster,
når vi tillægger nytteværdi på alt vi oplever.

Den indre dommer indtager vores hjerne
og gør det svært at finde fred og ro.

Vores krop opfatter lynhurtigt vores
sanseoplevelser, men hjernen fortolker og
skaber illusioner og overbevisninger.

Mindfulness handler om opmærksomhed på dine tanker og etiketter du sætter på alt.

Prøv at forholde dig som upartisk vidne til både dine indre og ydre oplevelser.

Mind dig selv om blot at iagttage med ikke-dømmende adfærd. Bare være i nuet. Oplev den balancerende ro det kan give.

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