

20 TÅLMODIGHED & NED I TEMPO



Mindshift julekalender 2025





Livsmål 20

20 TÅLMODIGHED
& NED I TEMPO



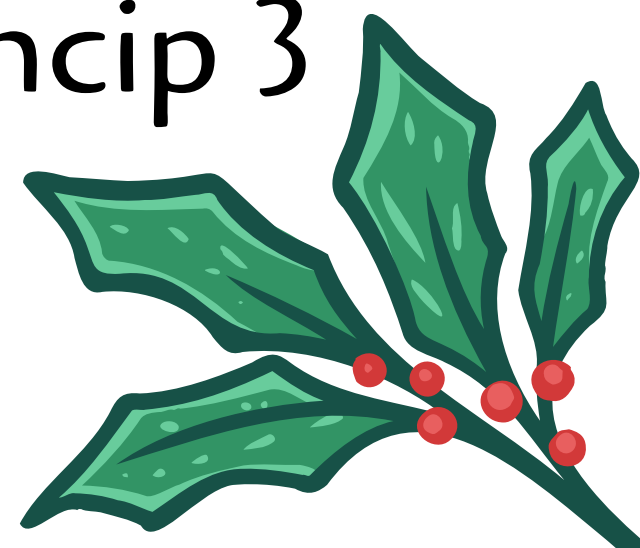
#3 PATIENCE



MINDFULNESS PRINCIPLE

Mindfulness

Princip 3

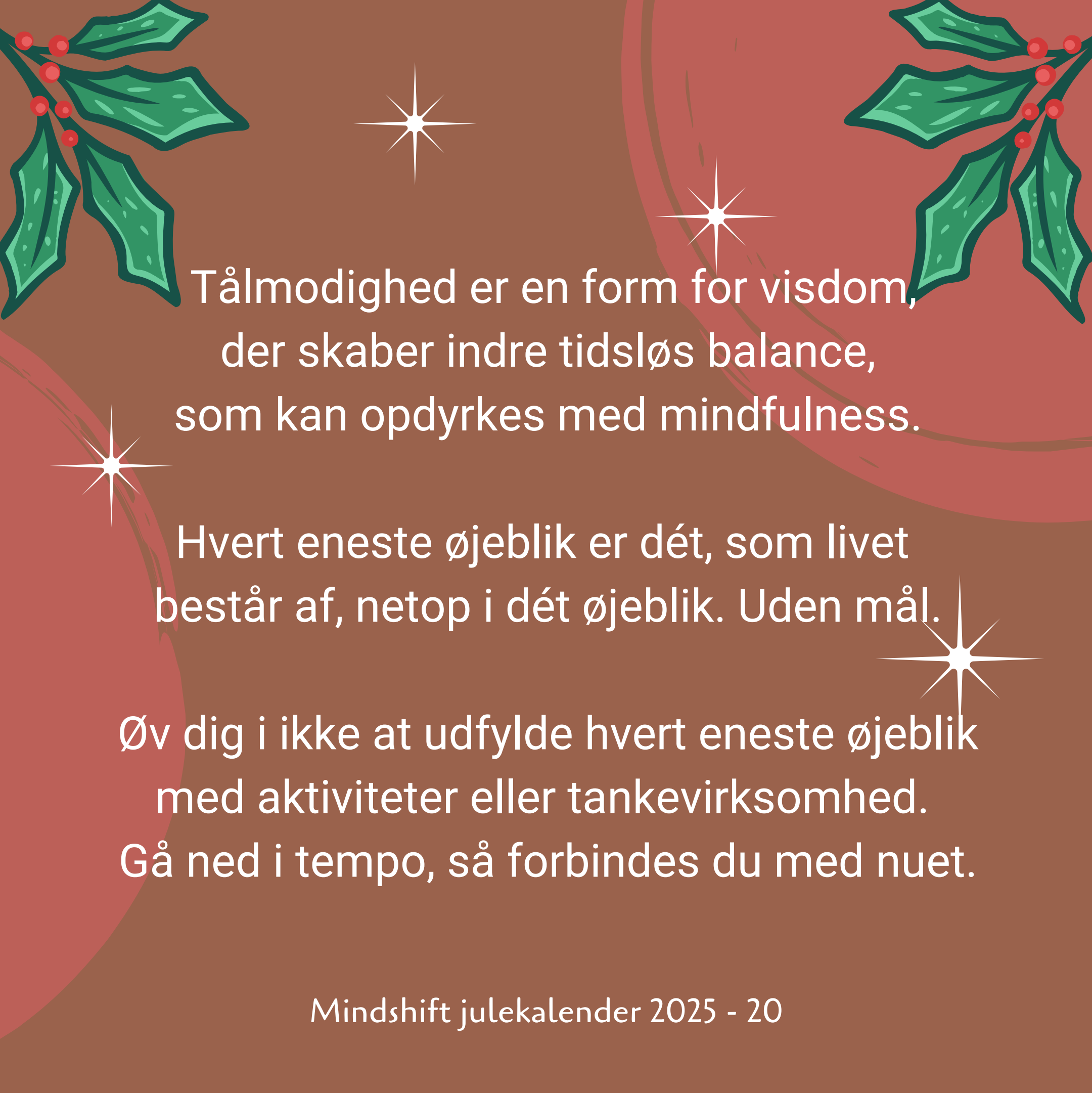




Samfundet lider under mangel på tålmodighed og konstant behov for at være et andet sted, end hvor vi er netop nu.

Vi lever i en knaphedstilstand ift tid, og har svært ved at tolerere ventetid.

Utilfredsstillende situationer frustrerer os, når tingene ikke går efter planen. Vi hænger fast i fortiden og skuer mod fremtiden.



Tålmodighed er en form for visdom,
der skaber indre tidsløs balance,
som kan opdyrkes med mindfulness.

Hvert eneste øjeblik er dét, som livet
består af, netop i dét øjeblik. Uden mål.


Øv dig i ikke at udfylde hvert eneste øjeblik
med aktiviteter eller tankevirksomhed.
Gå ned i tempo, så forbindes du med nuet.




MIND SHIFT

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 julehilsener fra Anita