

# 22 IKKE- STRÆBENDE



Mindshift julekalender 2025





Livsmål 22

22 IKKE-STRÆBENDE



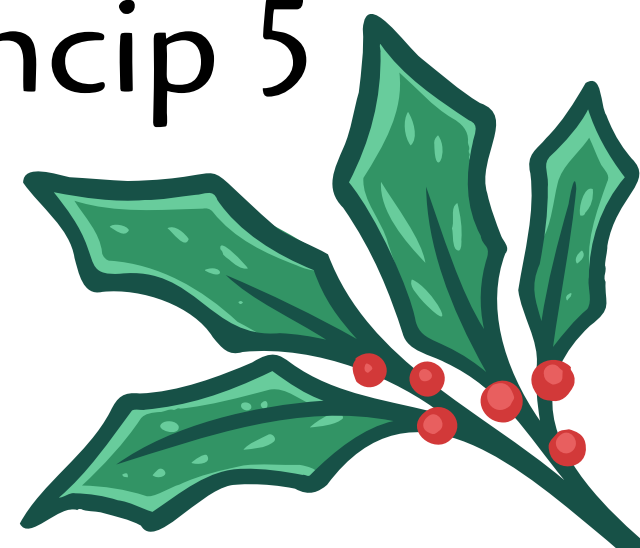
#5 NON-STRIVING



MINDFULNESS PRINCIPLE

Mindfulness

Princip 5

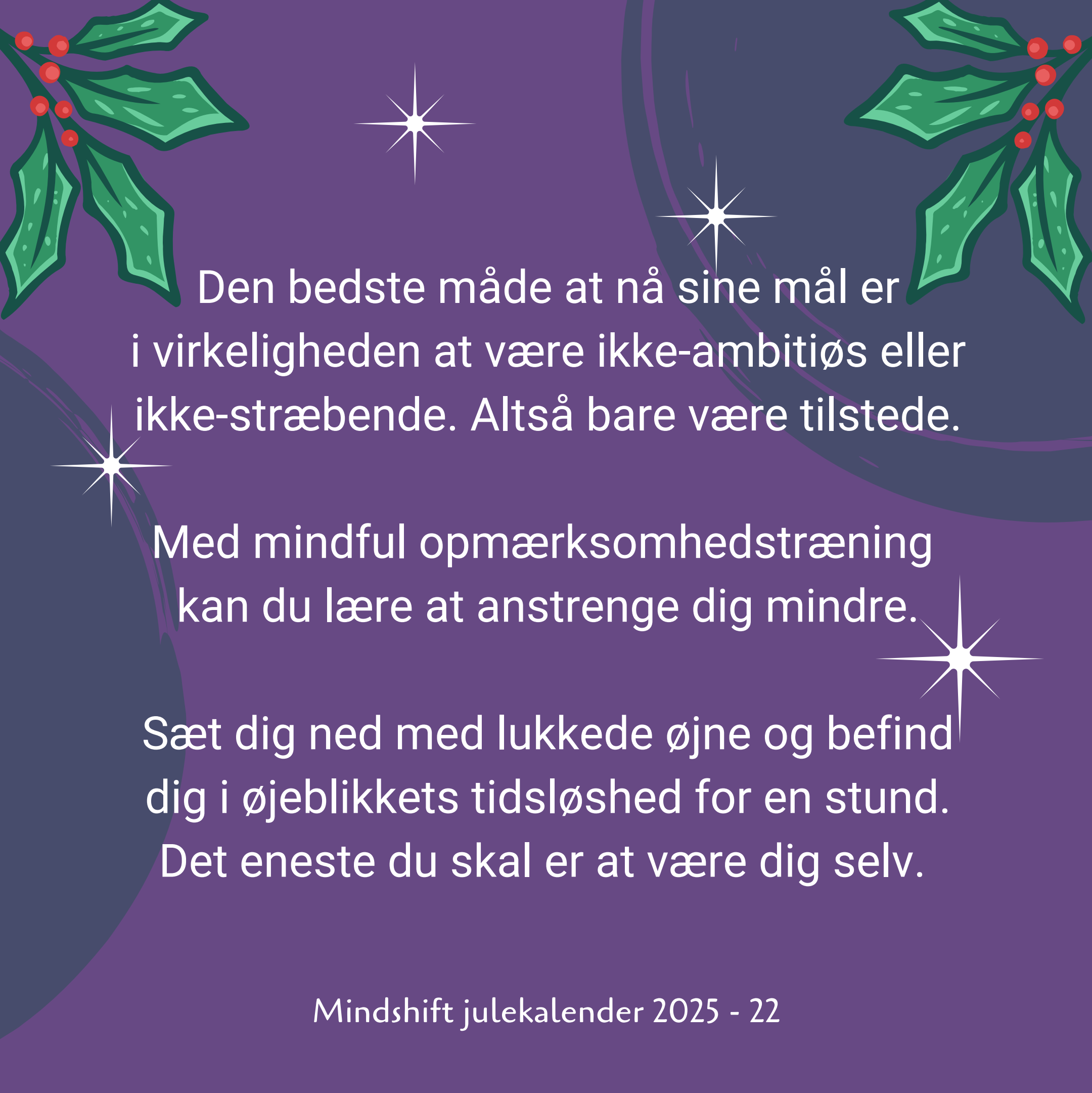




De fleste stræber efter resultater,  
for det lærer man at gøre i skolen,  
på arbejde og i privat- og fritidslivet.

Vi knokler efter at komme i mål - til tiden.  
Vi lader os presse af andres beslutning,  
fordi ego'et håber på anerkendelse.

Den konkurrenceorienterede verden og  
kompromisløse ambition har en høj pris.



Den bedste måde at nå sine mål er  
i virkeligheden at være ikke-ambitiøs eller  
ikke-stræbende. Altså bare være tilstede.

Med mindful opmærksomhedstræning  
kan du lære at anstrenge dig mindre.


Sæt dig ned med lukkede øjne og befind  
dig i øjeblikkets tidsløshed for en stund.  
Det eneste du skal er at være dig selv.




# 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*