

23 ACCEPT & SINDSRO



Mindshift julekalender 2025





Livsmål 23

23 ACCEPT &
SINDSRO



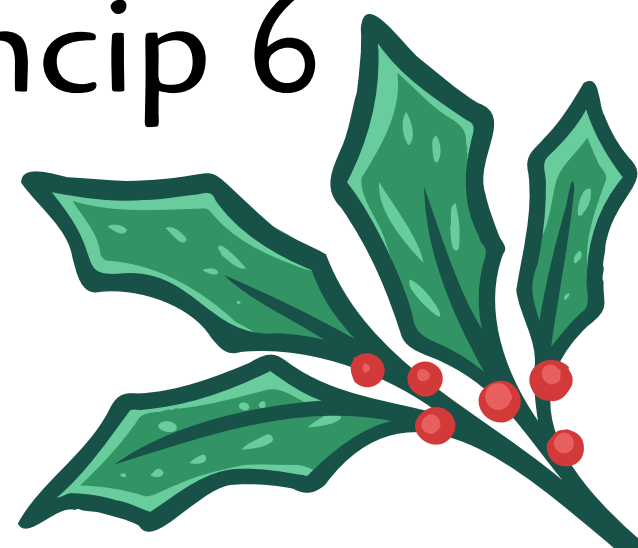
#6 ACCEPTANCE



MINDFULNESS PRINCIPLE

Mindfulness

Princip 6





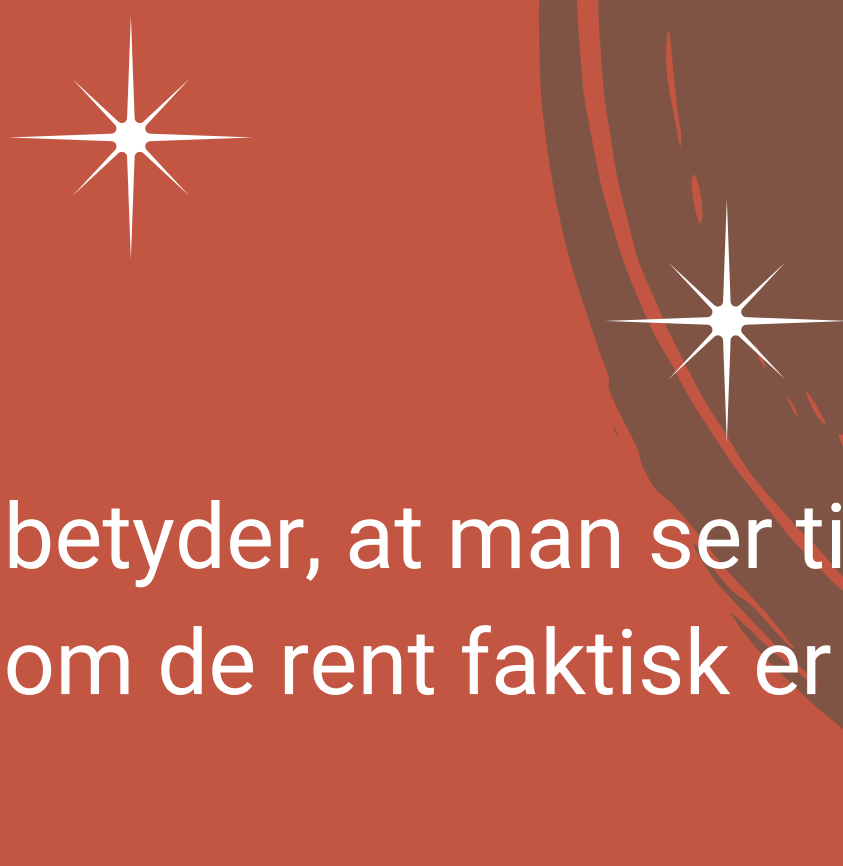

Livet er fuld af forandringer, som ofte medfører indre modstand og frustration, fordi vi benægter at det nu er sådan.




Vi kan have så travlt med at kæmpe imod, at vi spilder vores tid og energi i vreden.




Det giver indre uro, når du ikke er villig til at se tingene, som de er, uanset situationen.



Accept betyder, at man ser tingene, sådan som de rent faktisk er i nuet.



Du må acceptere dig selv og din situation, før du kan forandre dig selv for alvor.




Accept giver sindsro og du vil være mere handlekraftig. Du vil opleve at livet bliver lettere, fordi du er til stede med det, der er.




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