

24 AT GIVE SLIP & GIVE PLADS



Mindshift julekalender 2025





Livsmål 24

24 AT GIVE SLIP
& GIVE PLADS



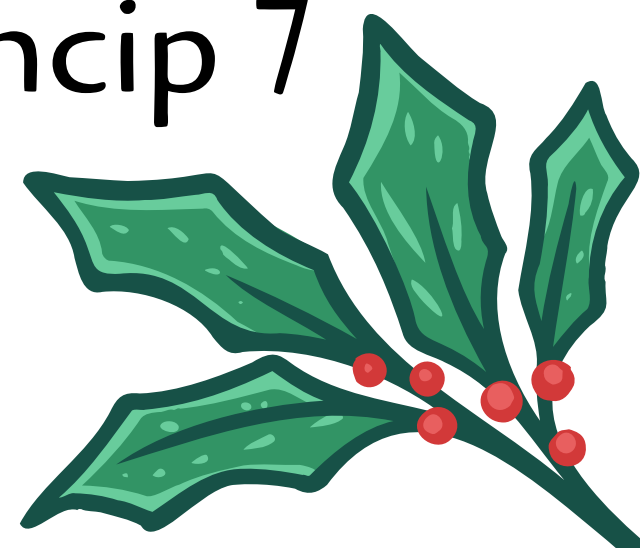
#7 LETTING-GO



MINDFULNESS PRINCIPLE

Mindfulness

Princip 7






Vores indre kan have en tendens at holde fast i bestemte tanker og følelser. Andre gange vil vi helst undgå dem.

Så enten drages vi eller har en uvilje mod vores erindringer i livet. Fælles for det er, at vi tillægger en værdiladning.

Vi sætter os selv i et følelsesmæssigt slaveri, som påvirker vores livsglæde.

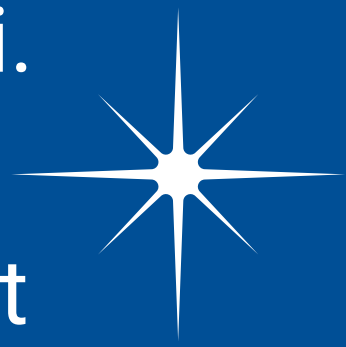


Med mindfulness træner du at lægge
mental distance til dine tanker og følelser.



Når du formår at slippe det, som ikke
længere er aktuelt, så kan du give det
vigtige i dit liv mere plads og energi.

Slip din tilknytning til ting og dit eget
selvbillede af, hvem du var en gang.
Fokusér på hvem du vil være nu.







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 julehilsener fra Anita