

3

STRESSFRI MED POSITIVT LIVSSYN



Mindshift julekalender 2025





Livsmål 3

3 STRESSFRI MED
POSITIVT LIVSSYN

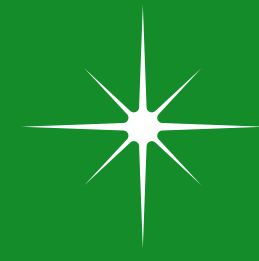


3 SUNDHED
OG TRIVSEL



Verdensmål 3

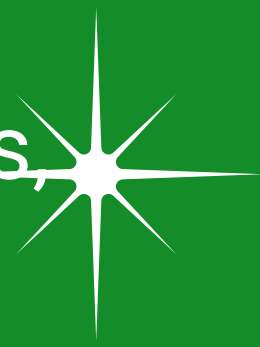




Julehygge fordrer ikke sundhed og trivsel.
Og julegaveræs giver folk julestress.



Vi forblændes af glimmer og julelys,
så vi mister os selv for en stund.



Gode hensigter om at tage vare på os selv,
når julen er overstået. Men måske for sent.



Prioritéér din sundhed hver dag.

Bliv stressfri med mentalt overskud.

Bevægelse sætter gang i positivt livssyn.
Brug din krop. Gå. Løb. Dans. Syng. Grin.


Hvilken kropsaktivitet du vil gøre idag?
Gør det 15 minutter og gentag imorgen.




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