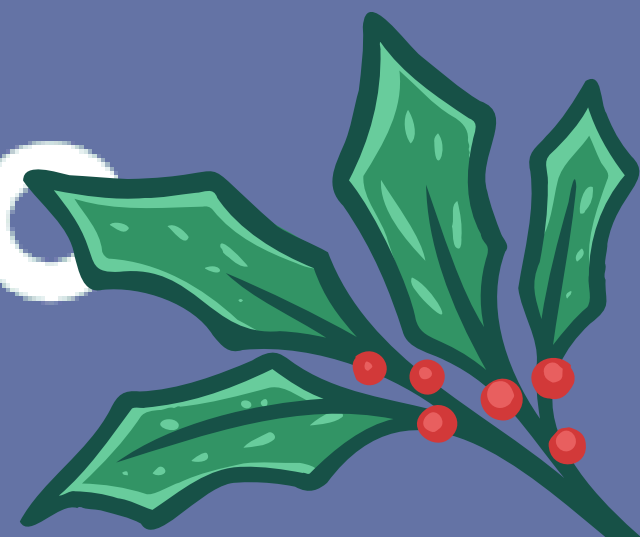


# 6 SLIP FRYGT OG BEKYMNINGER



Mindshift julekalender 2025





Livsmål 6

6 SLIP FRYGT OG  
BEKYMNINGER



6 RENT VAND  
OG SANITET



Verdensmål 6





Juletravlhed vækker instinkt i gavejagten.

Vi er i beredskab, som tricker vores  
frygtmekanisme. At være god nok.

Juletraditioner indvikler os i stresstilstand,  
som giver unødvendige bekymringstanker.

Vores mental hygiejne er ikke optimal,  
når projekt juleaften skal fejlfrit i mål.



Stop negativ tankestrøm. Slip din julefrygt.  
Undgå julelede og mærk juleglæde indefra.

Sænk usundt juletempo med meditation,  
så tanker flyder mere rent og problemfrit.


Sid i 10 minutter med lukkede øjne.  
Observer dine tanker uden at dømme dem.  
Mærk hvordan det føles at være i 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*