

NYTÅRSHYGGE

*Tag afsked med 2021
& sæt intentionen for 2022*



Kære dig.

Hvor er det bare dejligt, at du har lyst til at sætte intentioner for 2022.

Jeg elsker selv at bruge årsskiftet til, at kigge bevidst på mit liv. Gør jeg de ting der stemmer overens med mine værdier?

Og hvad er mine værdier overhovedet?

Den slags ændrer sig jo ligesom så meget andet.

Husk at du ikke har brug for flere urealistiske idealer du skal leve op til.

Derfor er det vigtigt, at du sætter kærlige og realistiske intentioner, der støtter dig i at leve dit bedste liv.

God fornøjelse og godt nytår

Kærligst

Astrid Mellin



TILBAGEBLIK

Tag afsked med 2021

Hvad har været mine 2 største udfordringer i 2021?

Hvad har jeg lært af de udfordringer?

Hvilke 2 ting er jeg mest stolt af jeg har gjort i 2021?

SÆT INTENTIONEN

Ønsker for 2022

Hvad ønsker jeg mig mere af i det nye år?

Hvilke følelser er det jeg ønsker at skabe mere af?

Hvad har jeg brug for at øve mig i for at kunne opnå dette?

Vælg 1-3 ord som dit 2022 kan inspireres af:

Fx: fællesskab, tillid, nysgerrighed, kærlighed, selvværd, balance, sjov, familie, eventyr, skaberkraft, magi, fordybelse, udvikling.

RITUALIDEER

- Skriv et brev til dig selv, som om du er ved næste års nytårsaften den 31.12.22, hvor du skriver hvor dejligt det er at have opnået de ting du ønskede dig og hvad du har gjort for det.
- Skriv de 3 ord der er dit fokus for året på 3 forskellige stykker papir, og sæt ild til dem én for én, imens du visualiserer at de, imens de brænder, bliver en del af dig.
- Lav en smuk baggrund til din computer og din telefon med billeder fra eksempelvis Pinterest, der inspirerer dig til at leve efter at skabe de følelser, der er vigtige for dig.
- Udfyld og dekorér din 2022 kalender med små opgaver, citater og ord, der kan inspirere dig til at skabe det år du ønsker dig i 2022.
- Find 3 sten på stranden som du maler og skriver på, der kan ligge til pynt og minde dig om dine intentioner for året.

SKAL VI TO FØLGES AD I 2022?



Deltag på Selvværdsmentoruddannelsen,
og bliv en autentisk selvværdsmentor der
gør en forskel for andre.



Book en 1:1 samtale, hvor du får
hjælp til det du kæmper med.

Kontakt mig i en privat besked
på instagram eller skriv en
mail til kontak@astridmellin.dk

