

# NYTÅRSHYGGE

*Tag afsked med 2022  
& sæt intentionen for 2023*

Kære dig.

Hvor er det dejligt, at du har lyst til at sætte intentioner for 2023.

Jeg elsker selv at bruge årsskiftet til, at kigge vågent på mit liv. Gør jeg de ting der stemmer overens med mine værdier? Og hvad er mine værdier overhovedet? Den slags kan jo ændre sig, ligesom så meget andet.

Hverken du eller andre har brug for urealistiske idealer at leve op til.

... Derfor er det vigtigt, at du sætter kærlige og realistiske intentioner, der føles som en støtte til dig.

God fornøjelse og godt nytår

Kærligst

*Astrid Mellin*



# TILBAGEBLIK

*Tag afsked med 2022*

Hvad har været mine 2 største udfordringer i 2022?

Har jeg lært noget af de udfordringer?

Hvilke 2 ting er jeg mest stolt af jeg har gjort for mig selv i 2022?

Hvad har fået mig til at smile, trække vejret dybt og føle mig godt tilpas i 2022?

# SÆT INTENTIONEN

*Ønsker for 2023*

Er der noget jeg ønsker mig mere af i det nye år?

Er der noget jeg konkret har brug for at tage ansvar for  
så jeg kan opnå dette?

Vælg 1-3 ord der kan inspirere dig til at leve et  
meningsfyldt 2023:

*Fx fællesskab, et roligt nervesystem, varme øjne, tillid, nysgerrighed,  
kærlighed, selvværd, balance, sjov, familie, eventyr, venskab,  
skaberkraft, fordybelse, ro, udvikling...*

**BONUSSPØRGSMÅL:**

Hvad vil jeg bidrage med i 2023?

# RITUALIDÉER

- Skriv et brev til dig selv, som om du er ved næste års nytårsaften den 31.12.23, hvor du beskriver hvordan det føles at have haft fokus på de ting du ønskede dig, og beskriv gerne hvad du har gjort for at komme i kontakt med det der er et meningsfuldt for dig.
- Skriv de 1-3 ord der er dit fokus for året på 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 skabe det liv, der er meningsfuldt for dig.
- Udfyld og dekorér din 2023 kalender med små opgaver, citater og ord, der kan inspirere dig til at skabe det år du ønsker dig i 2023.
- Find sten på stranden som du maler og skriver på, der kan ligge til pynt og minde dig om dine intentioner for året.

# SKAL VI FØLGES I 2023?

Deltag på Selvværdsmentoruddannelsen og bliv en autentisk selvværdsmentor der gør den forskel for andre du selv har manglet.

Som mentor kan du hjælpe dig selv og andre med:

- at være mindre afhængig af bekræftelse udefra
- at slippe mønstre, fx offer- og pleaserollen
- at skru ned for tankemylder og den indre kritikerstemme
- at få et godt selvværd og endelig føle man passer ind og andre kan lide en
- at kunne håndtere svære følelser: usikkerhed, jalousi, tristhed, forkerthedsfølelsen

Kontakt mig i en privat besked på instagram eller skriv en mail til [kontakt@astridmellin.dk](mailto:kontakt@astridmellin.dk) for at booke en afklarings samtale

