

Forma hjärnan med Mindfulness

Är du medveten om hur formbar din hjärna faktiskt är, och hur stor makt du själv har över vilka tankar som formar dig och dina prestationer?

Mindfulness är en teknik och ett förhållningsätt som hjälper dig att bli mer medveten om vilka tankar, känslor och beteenden som styr dig. Den medvetenheten gör det lättare för dig att förstå och förändra din tankar så att du kan både må och prestera ännu bättre.

Välkommen till en föreläsning med många insikter och aha-upplevelser. En föreläsning där du lär känna din hjärna och dina tankar, och där du motiverats till att sätta upp nya mål för hur du kan få din hjärna att prestera ännu bättre. Låt dig inspireras till ett mer medvetet förhållningsätt till dig själv och ditt liv!

Föreläsare Elin Borg

Elin Borg är en välanlitad föreläsare med stor passion för ditt ämne. Med mindfulness och mindful eating som utgångspunkt inspirerar hon dig till att införliva närvaro, medvetenhet och nyfikenhet i alla delar av din vardag. Elin driver en samtalsmottagning på Vasaplatsen i Göteborg och håller kurser i Mindfulness och Mindful eating över hela Sverige. Elin är författare till boken *Mindful Eating* och skapare av appen *Mindful Eating Journal*. Hon är också projektledare för projektet *Mindfulness på skolschemat för elever i fjärdeklass*.



Elin Borg

- Socionom
- Lic. Kostrådgivare
- Mindfulnessinstruktör
- Författare till boken *Mindful eating*

Röster från publiken:

Jag känner mig uppfylld och laddad. Tack för alla aha-upplevelser och insikter.

Tack för alla vektig jag fått av dagens föreläsning. Nu vill jag börja använda mig av dem i vardagen för att skapa mitt nya liv.

Det här kändes både väldigt modernt och logiskt, samtidigt som jag lärt mig en massa nytt om mig själv.

Tänk att ingen har berättat det här för mig förut, hur mycket jag kan förändra mitt liv bara genom att bemöta mina tankar och känslor utifrån mindfulness. Detta borde alla få kunskap om.