

Mindfulness

för ungdomar och föräldrar

Ibland kan starka känslor och plötsliga impulser få oss att agera på ett sätt som vi sedan ångrar.

Mindfulness är ett förhållningsätt som hjälper dig att tänka efter innan du agerar. Det gör dig mindre styrd av starka känslor och hjälper dig att släppa stressande och kravfyllda tankar.

Vore det inte skönt att känna att det är du som styr din kropp och dina impulser, snarare än att de styr dig? Är du medveten om att du faktiskt kan träna din hjärna till att ta mer medvetna beslut istället för att agera på impulser?

Välkommen till en föreläsning med många insikter och aha-upplevelser. En föreläsning där du lär känna din hjärna och dina tankar, och där du får enkla tips och övningar som hjälper dig när du behöver dem; i skolan, hemma med familjen eller med kompisar.

Mindfulness går att använda i alla delar av din vardag, kom och testa själv!

Föreläsare Elin Borg

Elin Borg är en föreläsare med stor passion för mindfulness. Elin är författare till boken *Mindful Eating* och skapare av appen *Mindful Eating Journal*. Hon är också projektledare för projektet *Mindfulness på skolschemat*.



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 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.

WELLNESS AWARENESS
well-aware-ness

www.well-aware-ness.se | info@well-aware-ness.se