

## En veiviser til et helhjertet levesett...

Dyrk kreativitet. Gi slipp på sammenligning.

Dyrk ekthet. Gi slipp på hva folk mener om deg.

Dyrk ro og stillhet. Gi slipp på bekymring som en livsstil.

Dyrk intuisjon og tillit til tro. Gi slipp på behovet for visshet.

Dyrk medfølelse med deg selv. Gi slipp på perfeksjonisme.

Dyrk latter, sang og dans. Gi slipp på å være kul og «alltid» ha kontroll.

Dyrk glede og takknemlighet. Gi slipp på knapphet og frykten for mørket.

Dyrk en motstandskraftig ånd. Gi slipp på følelsesløshet og maktesløshet.

Dyrk meningsfylt arbeid. Gi slipp på tvil på egen innsats og «burde ha gjort».

Dyrk lek og hvile. Gi slipp på utmattelse som statussymbol og produktivitet som et mål på egenverdi.

