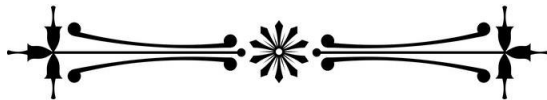


Tilbageblik på 2024. Fortæl mig om...

En af årets store oplevelser.
Et tidspunkt hvor du fik en lykkefølelse.
Noget af det svære i 2024.
Noget du ikke nåede du ikke i 2024.
En af dine indre indsigter i 2024.
Et godt grin i 2024.
Noget du blev ked af i 2024.
En af årets bedste musikoplevelser.
Noget du er personligt stolt af i 2024.
En god gerning du fik gjort.
En lækker madoplevelse i 2024.
En ny dims / et godt genbrugsfund du blev glad for.
En af årets gode film eller serier.
Dengang du lige skulle være lidt ekstra tålmodig.
En af de modige ting du gjorde i 2024.
Et venskab der fik dig godt gennem året.



Kig fremad - lidt tanker til 2025

Januar: "Vær til stede i nuet og undgå at lade travlhed skabe distance til dig selv."
Hvordan kan du begynde året med fokus på de små øjeblikke, der gør din hverdag meningsfuld?

Februar: "Lev med tvivlen i livet, og lad svarene komme naturligt gennem erfaring og tid."
Hvilke spørgsmål vil du udforske i løbet af året, og hvordan kan vinterens ro hjælpe dig med refleksion?

Marts: "Husk kærligheden - den fortjener din opmærksomhed, disciplin og vedvarende praksis."
Hvordan kan du styrke dine relationer, mens du forbereder dig på forårets fornyelse og vækst?

April: "Tag ejerskab over den du er, og fortæl verden, hvordan du ønsker at blive behandlet."
Hvad vil du sætte fokus på i foråret for at vise verden, hvem du er, og hvad du står for?

Maj: "Accepter og værdsæt ro og monotoni som grundlag for kreativitet og vækst."
Hvordan kan du finde ro og balance i forårets travlhed og blomstring?

Juni: "Lyt åbent til andre og lad dem være sig selv uden at lade dine fordomme definere dem."
Hvordan kan du bruge sommerens sociale energi til at skabe dybere forbindelser til andre og større forståelse?

Juli: "Giv dig selv lov til at fare vild og finde nye perspektiver."

Hvordan kan sommerens frihed og spontane øjeblikke hjælpe dig med at opdage noget nyt om dig selv og verden?"

August: "Etablér daglige vaner for kreativitet og skab noget, selv når inspirationen mangler."

Hvordan kan du gøre sensommerens overgang til hverdagen til en mulighed for at etablere inspirerende rutiner?"

September: "Følg din egen sti i livet, uanset hvad andre mener eller forventer."

Hvordan kan efterårets farver inspirere dig til at tage næste skridt på din egen vej?"

Oktober: "Lev med bevidsthed om din dødelighed, og spild ikke tid på det, der ikke virkelig betyder noget."

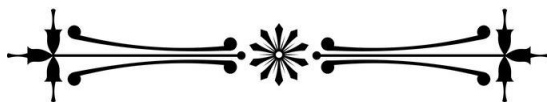
Hvad kan du give slip på i efterårets løvfald, så der bliver plads til det, der virkelig betyder noget for dig?"

November: "Lær at værdsætte det, du har, og find fred i følelsen af, at det er nok."

Hvordan kan vinterens stilhed minde dig om de ting, du allerede har at være taknemmelig for?"

December: "Brug modgang som drivkraft; omdan det til styrke og visdom, der kan berige dig selv og andre."

Hvordan kan det mulmede vintermørke hjælpe dig og dine nærmeste med at afslutte året stærkere og mere bevidst?"



Og til sidst lidt krydderi til samlivet fra Esther Perel:

"Skab et trygt rum til at dele jeres dybeste tanker og følelser om seksualitet."

Hvordan kan I kommunikere åbent om jeres ønsker og behov uden frygt for at blive dømt?"

"Dyrk nysgerrigheden omkring hinandens indre rejse."

Hvordan kan I støtte hinanden i at udforske og udtrykke jeres individuelle seksualitet?"

"Forpligt jer til at udforske og værdsætte det, I elsker ved jeres fælles intime liv."

Hvad vil I fokusere på for at styrke forbindelsen og glæden ved hinandens nærhed?"

"Arbejd på at balancere at give og modtage i jeres intime forhold."

Hvordan kan I sikre, at begge parter behov og ønsker bliver hørt og respekteret?"

"Tag tid til at genopdage leg og lethed i jeres intime oplevelser."

Hvilke nye måder kan I finde på, til at bringe leg, fjol og nysgerrighed ind i jeres intime samvær?"

Godt nytår!