

Indhold

Modul 1 Educate the mind	Forstå mønstret
Modul 2 Educate the mind	Dit mønster, din frygt
Modul 3 Move & Mind	Nysgerrighed, nærvær og accept
Modul 4 Educate the mind	Nervesystemet
Modul 5 Educate the mind	Sådan hjælper du dig selv til ro
Modul 6 Mindsigt	Hvordan har du det og hvad har du brug for
Modul 7 Educate the mind	Energiforvaltning
Modul 8 Educate the mind	Hvordan er din uge
Modul 9 EMindful recharge	Opladning og åndehuller
Modul 10 Move & Mind	Fald til ro i kroppen
Modul 11 Mindsight	Hjælp til at mærke dig og ikke andre
Modul 12 Educate the mind	Hvilke mennesker trigger?

Indhold

Modul 13 Educate the mind	Dit indre drama
Modul 14 Educate the mind	Kom ud af rollerne
Modul 15 Mindtrick	Sådan sætter du grænser del 1
Modul 16 Mindtrick	Sådan sætter du grænser del 2
Modul 17 Move & Mind	Fald til ro
Modul 18 Mindsight	De kærlige øjne på dig selv
Modul 19 Educate the mind	Opfølgning: dit energiskema
Modul 20 Mindfuck	Selvkritik
Modul 21 Mindsight	Selvomsorg
Modul 22 Mindtrick	Det dobbelte blik
Modul 23 Mindtrick	De sidste mindtricks
Modul 24	Hvordan er det gået og hvordan arbejder du videre