

Hvad får dit bæger
til at flyde over?



DV_8_BÆGER

Hvad får dit bæger til at flyde over?

Fysiske, mentale og sociale belastninger i livet drypper ned i bægeret.

Smerte opstår, når en dråbe får bægeret til at flyde over. Det kan være en lille ting, fordi bægeret i forvejen er næsten fyldt.

Undgå, at dit bæger flyder over

1) Luk noget ud eller skru ned for det, der drypper ned i bægeret

Kan du fjerne belastninger eller fordele opgaver bedre?

2) Få et større bæger

Kan du gøre mere af det der giver værdi og glæde, få mere bevægelse eller bedre søvn?