**Medveten julklapp? Gratis mindfulnesapp lanseras idag.   
Ge bort den till dig själv - och andra!**

**Mindfulnessgruppen vill ge hela svenska folket en julklapp – en möjlighet att njuta av julen och det nya året på ett nytt sätt genom mindfulness. Lanseras idag till både iPhone och Android.**

Medveten närvaro, mindfulness, är en enkel avslappnande övning som skapar mer kontakt med dig själv.   
  
Vid den här tiden på året kan man sakna ljuset. Det kan vara lätt att inte känna sig tillräcklig och fullt avslappnad.

Fler och fler som övar sig i mindfulness:

1. Upplever ofta en starkare närvaro av tillit – där man kan låta saker och ting ske. 2. Väljer mer aktivt utifrån sin känsla – sin intuition.  
3. Handlar mer lätt och spontant i olika situationer.   
4. Tar ofta initiativ och känner sig starka i sina engagemang och åsikter.  
5. Får ofta en oförklarlig ökad känsla av balans - även när livet inte känns så lätt.   
6. Känner en tillfredsställande och stark känsla av att vilja ge och hjälpa andra.

Mindfulnessövningar kan hjälpa dig att uppskatta livet mer precis som det är - här och nu. Prova du också genom att öppna ditt App-jul-paket – och självklart kan du ge bort den till någon du tycker om! En medveten julklapp fylld av avslappning.

**Sök: ”MFG**” på Appstore eller Googleplay (Android**)   
Välj: gratis versionen** och skriv in lösenordet: **leva**

**En riktigt god och närvarande jul och ett gott nytt år   
till er alla från oss alla på Mindfulnessgruppen.**

**Kontakt**

Press/Intervjuer: Annette Ericsdotter Bettaieb, +46 70 777 91 00,annette@tgim.se  
Utbildningar: Ann Nilsson, +46 73 342 99 17, [ann@mindfulnessgruppen.se](mailto:ann@mindfulnessgruppen.se)  
  
**Mer information om forskning kring Mindfulness**  
www.mindfulnessgruppen.se/forskning/