

Værdier som dit hjertes kompas

En guide til at finde dine inderste værdier. En øvelse der hjælper dig med at mærke, hvad der virkelig betyder noget for dig.

Din følelse af en indre ro kræver, at du bruger noget af din tid på at "genoplade" dig selv i stilhed. Det er også her i stilheden med dig selv, at du oplever, at nye tanker og kreativitet har bedre mulighed for at komme til dig. Stilheden får dig til at slappe af og skaber mere ro.

Det er præcis som, at det er rummene mellem tonerne, der skaber den musik, du holder af. Ellers vil det bare være en ubrudt og støjende tone.

Vælg et tidspunkt i dag, hvor du sætter minimum 15 min. af, til at sidde helt i ro og uforstyrret i dit eget selskab. Sæt det i din kalender eller gør det nu.

Sørg for at ingen kan kontakte dig, så husk at slukke din kontakt til omverden fuldstændig i de næste min. 15 min. Hav papir og noget at skrive med liggende tæt ved dig. Når du er færdig med øvelsen, har du mulighed for at skrive det ned, som kommer til dig. Det kan være, du ser billeder, en lille "film", en tanke eller oplever helt ro. Alt, der kommer til dig, er præcis det, som du har brug for.

Vi sætter intentionen for denne øvelse "Hvad er mine inderste værdier, og hvad betyder virkelig noget for mig"

Du skal nu være i stilhed med dig selv. Sæt dig behageligt – du kan også lægge dig, hvis du kan undgå at falde i søvn.

Læg venstre hånd på dit hjerte og din højre hånd på maven. Træk vejret dybt og helt ned i maven – ind gennem næsen og pust langsomt ud igennem munden. Fortsæt med at trække vejret på denne måde. God fornøjelse.

Luk dine øjne roligt i.



Til dig, der ønsker at skabe en sund, bæredygtig og varig positiv udvikling?
Da er OOnik lederuddannelse måske den rette vej for dig. Læs meget mere på:
oonik.dk/oonik-lederuddannelse eller kontakt mig på: kontakt@oonik.dk