Bli medveten om dina dolda förmågor

HJÄRTATS KRAFT I LIV OCH LEDARSKAP

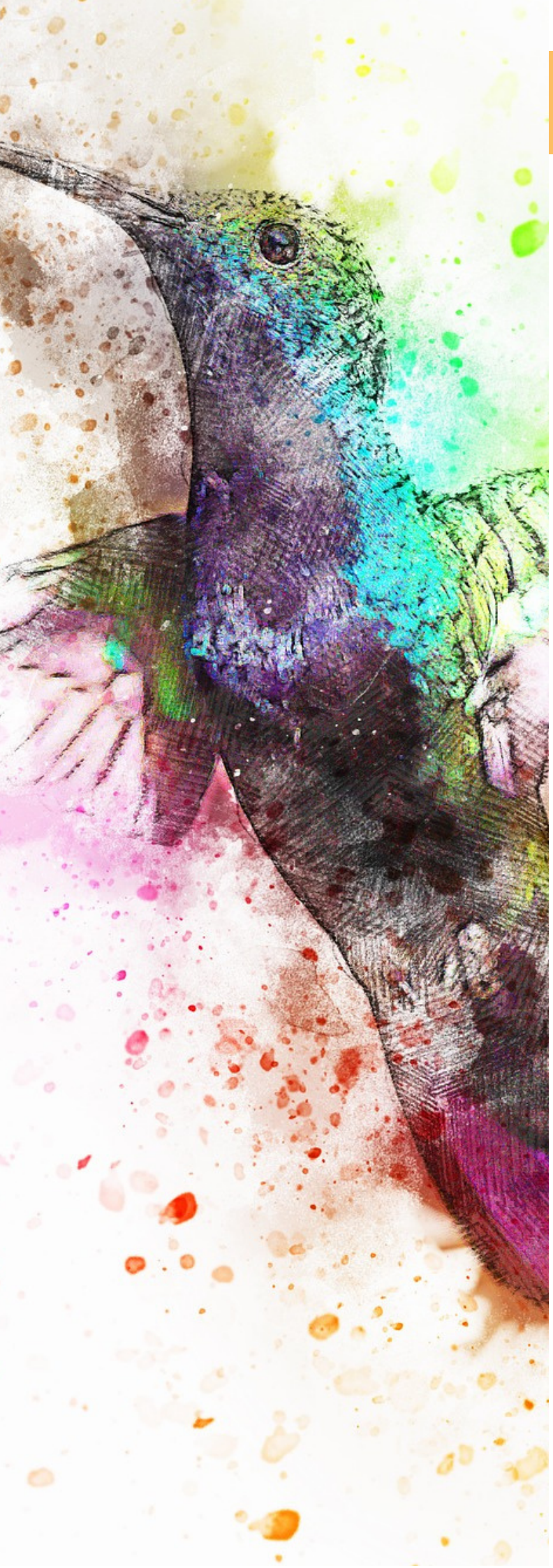
När vi är i kontakt med våra sanna inre jag kan vi utstråla lugn, kraft och kompetens både inåt och utåt. Vår visdom blir synlig.

Shining Heart

Produktfriskrivning

Informationen i den här guiden tillhandahålls "i befintligt skick". Det innebär att alla köpare/ och eller läsare samtycker till att dess användning eller tolkning sker på egen risk. Den tillhandahålls endast för att främja goda livsstilsvanor. Den ersätter inte kvalificerad professionell rådgivning, terapi eller annat.

Informationen och materialet i denna PDF kommer från en mängd olika källor, inklusive Charlotte Hagös yrkeserfarenheter. Således är det copyright på informationen i denna PDF, Charlotte Hagö 2023©, och ingen del av den får i någon form genom elektronisk, mekanisk, fotokopiering, inspelning eller på något annat sätt reproduceras, lagras i ett hämtningssystem eller sändas, säljas eller överförs utan föregående tillstånd från utgivaren.



INNEHÅLL

4

EN MODIG START

Att arbeta utifrån hjärtats intuitiva och intelligenta förmåga innebär att vi lär oss att även utgå från vår emotionella intelligens

6

ATT ÄLSKA SIG SJÄLV

När vi är i kontakt med våra sanna inre jag och vet vad vi vill och vad vi står för, då kan vi utstråla lugn och kompetens både inåt och utåt. Vår visdom blir synlig.

7

ATT PRIORITERA SIG SJÄLV

Att skapa nya rutiner innebär att du programmerar dig själv till ett nytt varande och nya tankar om dig själv.

8

KOMMUNICERA MED HJÄRTAT

Genom fysisk beröring av hjärtat skapar du både medvetet och undermedvetet kommunikation med ditt hjärtas intelligens.

9

ORD PÅ VÄGEN

Så länge du bara går och drömmer *om ett bättre liv så länge drar du ut på din förmåga och möjlighet att skapa den värld du vill ha.*

En modig start

Att arbeta utifrån hjärtats intuitiva och intelligenta förmåga innebär att vi lär oss att använda en annan intelligens än den vi har i hjärnan. Hjärnan är för den skull inte alls oväsentlig utan en aktiv del i vårt beslutsfattande, som kommer visa sig samspela med hjärtat på ett sätt som för de flesta är okänt.

Fördelarna med att förstå varför hjärtat har en sådan stor roll i våra liv och vårt välmående, är så pass stora att det borde vara varje människas rätt att få ta del av. När vi börjar förstå att vi kan hämta information som är mer direkt och klarsynt från hjärtat kommer vi också att anamma idén om att vi ”är inte vad vi tänker”. Våra tankar håller oss allt för hårt bundna i mentala fängelser där vi har svårt att se igenom dimridåerna som tankarna producerar.

Tankar kan innebära att vi mår dåligt på olika sätt. Vi slår på oss själva. Tycker att vi inte duger. Inte är tillräckliga. Måste prestera mer. Vi känner skuld och skam och dåligt samvete för en mängd olika saker. Och brusande energier i kroppen gör oss fysiskt illamående. Oftast är vi inte medvetna om varför vi mår på ett visst sätt.

Så... vad händer om dessa tankar tystnar? Många har provat olika typer av aktiviteter som stillar sinnena. Skogspromenader, havspromenader, mindfullness, yoga, utbildningar som utvecklar oss på olika sätt. Men inget tycks hjälpa i grunden. Vi känner helt enkelt inte oss själva tillräckligt väl och dessutom vet vi inte hur vi kan komma åt den åtråvärda informationen från vårt inre.

När vi väl har tagit steget att börja resan inåt finns det några viktiga hållpunkter att ta ställning till.
Bland annat våra djupaste värderingar. Det som styr oss utan att vi egentligen är medvetna om det. Det som finns i vårt undermedvetna, som ett ankare på havets botten. Som vi inte kan komma åt om vi inte stillar våra tankar så att tonen från hjärtat kan göra sig hörd.

Det finns mängder med värdeord där ute, i företagen och i organisationerna. Men vad betyder de egentligen? Vad är det som ska uppnås eller hända med dessa värdeord.
Det är först när vi verkligen förstår innebörden av orden och därefter beter oss utifrån detta värde som vi kan skapa den värld vi vill ha.

Vilka är dina värdeord? Skriv gärna ner dem någonstans så att du kan återvända till dem efter ett tag på din resa inåt.

Forskningen visar att dessa känslor kickar igång hjärnan till ett högre hjärntillstånd som kallas gammafrekvens.
Vad betyder dessa ord för dig? Skriv gärna ner.

- Medkänsla
- Ödmjukhet
- Tacksamhet
- Uppskattning

En annan hållpunkt är att verkligen försöka att *hitta modet att göra det* som kursen Hjärtats kraft i liv och ledarskap ger dig tillgång till. Det är då möjligheten uppstår att förverkliga dina drömmar. Ge dig själv tiden som behövs och lita på att du kan. Att du kan skapa välmående, harmoni, glädje och en aldrig sinande källa av energi.

En tredje sak som kommer få stor betydelse är att *skriva ner din resa, dag för dag,* eftersom du skriver din egen framtid. Genom att skriva ner dina upptäckter programmerar du samtidigt om din hjärna. Från gamla rädslostyrda tankar och låga frekvenser till nya kärleksfulla tankar och höga frekvenser.

Frekvenser är viktigt att ha med i kalkylen när vi bland annat pratar om välmående, framgång och stabilitet. Allt är energi, allt har en vibration och allt har frekvenser. Ju högre frekvenser vi förmår att tillföra oss själva, desto bättre mår vi och desto mer avspeglar sig i vår yttre värld.

Allt börjar med att älska dig själv, precis som du är.

Det finns en uppsjö av forskning, utbildningar och litteratur om vårt välbefinnande, på jobbet och privat. Hur vi ska bli mer effektiva, hur vi ska sortera och paketera uppgifter, information och kvalitet. Vi har strategier och vi har mål och ovan på det ett antal aktiviteter som ska följas upp. Vi väger och vi mäter det som är synligt för blotta ögat.
Visst ställs det frågor i årliga enkäter om hur vi mår, men vad leder de till? Handen på hjärtat?

Jag har kommit fram till att vi bara kan må riktigt bra om vi får vara människor med både förnuft och känsla, att vi blir sedda som hela människor. Men om vi ställer det kravet på andra - att de ska se oss - kan de det om de inte ser sig själv först?

Mitt svar är nej. Vi behöver bottna i oss själva först och främst. När vi är i kontakt med våra inre jag och vet vad vi vill och vad vi står för, då kan vi utstråla lugn och kompetens till andra. Energi smittar av sig.

Du har säkert hört det förut, den här övningen: Ställ dig framför spegeln varje dag och säg till dig själv - jag älskar dig. Har du provat? Var det svårt? Nu måste jag be dig om att ställa dig själv frågan, om du stått där framför spegel - varför var det svårt? Svaret är viktigt så jag ber dig att skriva ner det.

Här kommer en liknande mycket effektiv och snabb övning med en affirmation och en rörelse kopplad till den.

- Ställ dig framför spegeln.
- Knacka på sidan av din hand på "karatepunkten" med fyra fingrar, dis det känns men inte gör ont.
- Säg samtidigt: Jag accepterar mig själv, fullt och fast, precis som den j att det är svårt att säga att jag älskar mig själv.
- Upprepa affirmationen och knackningen minst fem gånger varje morgon i några veckor och se vad som händer inom dig. När det känns rätt så säger du istället när du knackar: Jag älskar mig själv.

Tekniken heter Emotional Freedom Technique , EFT, och är mycket effektiv då vi bearbetar s.k. akupressurpunkter samtidigt som vi arbetar med affirmationer. Det finns validerad forskning kring effekterna och den används med stor framgång på bland annat krigsveteraner sedan 20 år tillbaka för att lösa upp både fysiska och emotionella påfrestningar.

Utmaningen att prioritera dig själv

Det är av stor betydelse att du inte gör det svårt för dig genom att säga till dig själv; detta funkar inte! Lita på processen och att du svarar an på din önskan om att komma närmare ditt inre. Bara genom att du lyssnar mer aktivt på dina behov får du tillbaka guld när du börjar lita mer på dig själv, att det t.ex. funkar att sitta ner fem minuter varje morgon.

Att skapa nya rutiner innebär att du programmerar dig själv till ett nytt varande och nya tankar om dig själv.

Jag rekommenderar dig att börja enkelt.

- Börja med att avsätta fem minuter för dig själv varje morgon. Kan du stiga upp fem minuter tidigare?

- Skapa en plats där du får vara ifred. Mobilen är avstängd. Ev. partner vet om din avsikt och respekterar den.

- Har du barn, stig upp fem minuter innan de vaknar.

- Tänd ett ljus och gör det mysigt runt omkring dig, se till att du sitter bekvämt.

- Ta djupa andetag och lyssna på din andning.

- Andningen är en vacker sång som sällan uppmärksammas och som gör att du lever, dag efter dag.

- Lyssna på och lär dig andningstekniken 3-4-5 i vecka 1 och använd den under din stund.

Om du redan är van vid att använda andningstekniker, använd tiden till att skapa utrymmet för dig själv igen. Det är så lätt att tappa fokus som vi behöver så väl när världen är komplex och orolig. Vi behöver vara i vår egen kraft, inte i den kollektiva stressen över krig, räntor och elpriser.

När du har hittat formerna för att prioritera dig själv en stund varje dag och det går relativt lätt att använda andningen för att komma ner i varv är dags att börja kommunicera med ditt hjärta.

Det finns forskning och fakta om hjärtat och tekniker där du lär dig att skifta negativ energi till positiv energi, men också hur mycket det påverkar stressnivåerna på bara några minuter. Här och nu räcker det att du lägger handen på ditt hjärta när du gör din morgonrutin.

- Nu förlänger vi din egentid med några minuter.
- Sitt på din sköna plats och andas hem dig själv så länge du själv känner att det är behagligt.
- Utgå gärna från 3-4-5-metoden som visas i vk 1.
- När du känner att andningen skapar ett lugn inom dig lägger du handen på ditt hjärta. Genom den fysiska beröringen skapar du både medvetet och undermedvetet kommunikation med ditt hjärta.
- Fortsätt andas djupare och långsammare än normalt.
- Föreställ dig nu att andningen flödar ut och in genom ditt hjärta. Andetaget är som en lätt sommarbris som sveper in och ut genom ditt hjärta.
- När du är mer vän med din andning och kopplingen till hjärtat kan du använda tekniken var som helst. På jobbet, på en promenad, på bussen (aldrig när du kör eller cyklar).

"Att älska sig själv blir början på en livslång romans"

Oscar Wilde

Att ta dig tid att engagera dig i dig själv innebär att du ger dig ett utrymme du så väl förtjänar. Så länge vi bara går och drömmer om ett bättre liv, mer glädje, mer kärlek och empati, mer tacksamhet och medkänsla med oss själva och andra, så länge drar du ut på din förmåga och möjlighet att skapa den värld du vill ha.

För att du verkligen ska bli skaparen i ditt liv, där du bestämmer hur du vill må och vilka människor du vill har runt dig, hur du vill att relationerna ska fungera på din arbetsplats, eller hur du ska kunna leda dina medarbetare framåt i en komplex värld, behöver du förstå en ny del av dig själv. Den som du vet finns där men som du sällan har tid att lyssna på. Kanske känner du ett dovt molande magen eller i hjärtat, och som varnar dig för att saker och ting inte är så bra som ditt ego säger att det är.

Jag var så himla bra på att lura mig själv när jag sprang som fortast, jag hinner lite till och lite till. Sedan var jag så utschasad att jag knappt kunde stå upp och blev sjukskriven. Det är nu 20 år sedan och mycket har hänt sedan dess. Jag önskar ingen att hamna där, även om fördelen är att jag omedelbart kan identifiera människor runt omkring mig som är på väg dit och sträcka ut en hjälpande hand.

Inte så dumt i en ledarroll skulle det visa sig. Enligt forskningen behöver du bemästra fyra områden med hjälp av den emotionella intelligensen för att du ska bli mästare i ledarskap. Självmedvetenhet, självledarskap, social medvetenhet och hantera relationer. Det räcker inte med IQ säger Daniel Goleman, doktor i psykologi. Du behöver förstå dig själv inifrån först. Många börjar den resan i och med ett trauma av något slag. Jag hävdar bestämt att så långt behöver det inte gå. Du kan förändra nu.

I kursen Hjärtats kraft i liv och ledarskap, delar jag med mig av sådant jag har blivit klokare på genom livet, min långa erfarenhet som chef och ledare i både näringslivet och i offentlig sektor, i arbetet med mig själv, i mötet med mina klienter, den senaste forskningen kring betydelsen av inre utveckling och inte minst mina förmågor att hela frekvenser.

Om du har modet att lyssna och tar de små stegen får du vara beredd på att tåget har lämnat perrongen. Själens längtan efter sig själv blir oemotståndlig.

Varmt välkommen att anmäla dig till kursen Hjärtats kraft i liv och ledarskap!

Shining Heart