



MODUL 1:

SKAB DE BEDSTE OMSTÆNDIGHEDER FOR DIT LEDERSKAB OG STYRK DIN BESLUTNINGSKOMPETENCE

Etabler et godt fundament for dit lederskab, gennem en daglig praksis, selvomsorg, tid i naturen og energibalance.

Opgave 1

Morgen Mirakel Meditation 16 minutter

Hver morgen under forløbet skal du lave Morgen Mirakel Meditation i 16 minutter. Fordelene ved meditationen er, at du skaber et dagligt rum til stilhed, forbindelse til din krop, til det, du er taknemmelig for og til at sætte en god intention for din dag. Du finder meditationen i modulbiblioteket under modul 1.

Opgave 2

Purpose genstand

Vælg et objekt, der repræsenterer dit ønske om at opdage dit formål, og placér det på dit natbord eller dit arbejdsbord. Genstanden kan være et element fra naturen, en dyrebar gave, et digt, et foto af en rollemodel, der inspirerer dig, en bog etc. Intentionen med genstanden er at minde dig om dit ønske om at finde dit formål. Du er velkommen til at skabe et smukt rum omkring genstanden med en frisk blomst, et

lys, en lille klokke etc. Medbring gestanden til vores modul 1 session, og del, hvorfor du valgte dette objekt til at repræsentere dit engagement i at finde dit formål.

Opgave 3

Praktisér enkelhed i naturen

Midt i travlheden i vores hverdag kan vi miste forbindelsen til den subtile stemme indeni, der hvisker indsigter og svar på vores dybeste længsler og ønsker. En daglig handling af enkelhed kan have en dybtgående effekt på forbindelsen til din sjæl. I denne øvelse træner du enkelhed i naturen. Langsomt vil du begynde at bemærke, at din evne til at lytte til sjælens subtile stemme, der taler til dig gennem naturelementer, styrkes.

1. Sluk for din telefon, eller lad den blive hjemme.
2. Gå en tur i naturen alene i cirka 60 minutter (du er velkommen til at gå flere ture i løbet af denne uge)
3. Vær opmærksom på træerne, havet, himlen, der omgiver dig.
4. Følg din indre vejledning til ex. at læne dig mod et træ eller sidde på en bæk og se lidt ud over havet. Prøv at være til stede med din fulde bevidsthed.

Opgave 4

Din energibalance

For at træffe de bedste beslutninger og have overskud i dit lederskab skal du balancere din energi.

1. Skriv en liste bestående af alle de ting, der får dig til at miste din energi. Det kan være handlinger, ting, relationer, uhensigtsmæssige vaner osv. Skriv også ned, hvorfor du mister energi på de ting.
2. Skriv en liste over alle de ting, der giver dig energi, og hvorfor du får energi af det.
3. I løbet af vores modul 1 session vil Didde guide en meditation, hvor du bliver bedt om at frigive noget, der ikke længere tjener dig. Vælg den ene ting, du er klar til at frigive på din liste over ting, der får dig til at miste energi. Et eksempel på en sætning kan være "Jeg frigiver min vane med at spise for meget mad."

Opgave 5

Styrk din beslutningskompetence

For at træne din evne til at træffe beslutninger fra et dybere sted i dig selv er det en hjælp at træde væk fra travlheden og ud i naturen.

1. Vælg en beslutning du skal træffe eller et dilemma du står i og bring det med på en gåtur i dejlig natur. Formulér dilemmaet som et spørgsmål.
2. Tillad spørgsmålet at være i din bevidsthed uden at fremtvinge et svar.
3. Imens du går skal du nyde og værdsætte naturen omkring dig med en indstilling af åbenhed og taknemmelighed for det du ser og oplever omkring dig.
4. Vend løbende tilbage til spørgsmålet undervejs på turen og se hvilke svar, der kommer. Svarene kan komme som kropslig fornemmelse, klare tanker, tegn i naturen, en indre vished, et billede mv. Men det kan også komme senere fx. i en drøm om natten eller som en afklarethed næste morgen, når du vågner.