



MODUL 5:

FORBEREDELSE AF SOULQUEST FORLØB I NATUREN

En ceremoni, der har til hensigt at give dig indsigt i dit sjælsformål.
Gennem forberedelsen af din krop og sind, gør du dig klar til at
udføre din Soulquest alene i naturen.

Lysning

Jeg skaber en lysning
her hvor træerne er trukket tilbage.

Jeg laver en cirkel så åben
At månen vil forelske sig
og stryge græsset med hendes sølv.

Jeg sætter sten i de fire retninger,
sten, der har kaldt mit navn

fra bjergtoppe og flodlejer, kløfter og sletter.

Her vil jeg stå med hænderne tomme,

åben under månen.

Jeg ved, der er en anden måde at leve på.

Når jeg finder den

vil englene råbe i henrykkelse,

hver celle i min krop

vil være en rose, en stjerne.

Hvis noget greb mit liv i aften,

hvis en pludselig vind fejede gennem mig,

og ændrede alting,

Ville jeg ikke kæmpe imod.

Jeg er klar til, hvad end der kommer.

Men jeg tror, det vil være

noget småt, et dyr

der bevæger sig ud af skyggerne,

eller et ord udtalt så sagte

at jeg hører det indeni.

Det er mørkt herude, og koldt.

Månen er sten.

Jeg er alene med min længsel.

Intet sker

Kun det næste åndedrag – og det næste, er det nye liv.

~ Morgan Farley

(Oversat af Didde Flor Rotne)

Opgave 1

Dyreguide Meditation

Fortsæt med at lave Morgen Mirakel Meditation i 16 minutter hver morgen.

Herudover skal du også lave Dyreguide Meditation 2 gange, inden din Soulquest. Du er velkommen til at erstatte Morgen Mirakel Meditationen med den 2 gange i denne uge. Dyreguide Meditation varer 19 minutter og husk, at have notesbog og pen ved siden af dig.

Opgave 2

Forberedelse af SoulQuest i naturen

1. Læs "SoulQuest Information" grundigt igennem, som du modtog under modul 1.
2. Læg dig fast på, hvor du vil udføre din SoulQuest og i hvilket tidsrum på den fastsatte dato. Husk, at Soulquesten varer i minimum 8 timer. Du behøver ikke at have fundet stedet, hvor din sidde-cirkel skal være. Den kan du finde under selve Questen, når du begiver dig ind i området. Det er vigtigt, at du udfører din Quest på et sted, hvor du med meget stor sandsynlighed kan være afsondret fra andre mennesker.
3. Læs udstyrslisten grundigt igennem som er i "SoulQuest Information" (fra modul 1) og sørg for, at du har de ting du skal bruge til din Quest. Hold øje med vejrudsigten i dagene op til, så du sørger for at have udstyr med, der passer til vejret. Du kan vente med at pakke din rygsæk/taske til dagen inden Soulquesten.

4. Husk også at printe “SoulQuest inkorporering worksheet” som du finder til sidst i dokumentet “SoulQuest Information”. Du kan folde det ind i den notesbog, som du medbringer på Questen, så du har det samlet. Du kan også medbringe et print af eventuelle digte eller sange, som du vil benytte under Questen.
5. Hvis du medbringer din mobiltelefon, så sørg for, at den er pakket ind i en plastikpose og gemt godt væk. Den medbringes kun i tilfælde af, at du skal foretage et nødopkald.
6. **OBS. Jeg vil være rigtig glad, hvis du sender mig en sms på 22 90 27 38 lige inden du tager afsted hjemmefra på SoulQuesten og lige efter, at du er vendt hjem igen.** I tidsrummet, hvor du udfører din Quest, er jeg med dig i bevidstheden. Jeg tænder lys på mit Purpose alter og sender dig styrkende bønner og kærlighed. Det er vigtigt for mig at vide, at du er kommet godt hjem igen.
7. Vores modul 5 session skal vi allerede aftale tidspunkt for nu, da vi skal have den hurtigt efter din SoulQuest (gerne få dage efter).

Opgave 3

Forbered krop og sind til SoulQuesten

Der er to områder, hvor du skal forberede din krop og sind på at gå ind i SoulQuesten. Traditionelt faster man inden og under en VisionQuest/SoulQuest. Under dette forløb skaber vi plads til at modtage vores sjælsformål ved at reducere nogle bestemte fødevarer og give slip på gøremål, der tager vores energi. Denne “renselse” hjælper os til at skabe plads til det nye. Metaforisk set svarer processen til larven, der bevæger sig ind i puppen for at blive til en sommerfugl.

1. Vælg noget ud, som du vil reducere eller eliminere i perioden nu og frem til 1 uge efter SoulQuesten. Under Modul 1 (opgave 4) valgte du allerede noget, som du frigav og eliminerede under Træstub Meditationen. Fortsæt meget gerne med at eliminere det og vælg gerne en ting mere fra listen:
TV
Sukker
Junk Food

Alkohol

Kaffe

Online afhængighed (ex. Email, Facebook, Youtube, konstant at tjekke telefonen, Netflix, Nyheder etc.)

Arbejdsnarkomani

Andre afhængigheder

2. Reducering/eliminering af bestemte fødevarer op til SoulQuesten og mindful spisning.

6 dage før Soulquest

Fjern raffineret mad (sukker, hvidt mel, junk food) samt alkohol, nikotin og gerne kaffe.

3 dage før Soulquest

Fjern eller reducer kød og spis grøntsager, bønner, frugt, æg, avocado og nødder. Spis gerne lettere mad som suppe, salater og grønne drikke. Dyrk mindful spisning, hvor du sætter en ære i at nyde dine måltider, smage, dufte og tilberede maden med glæde og taknemmelighed, og indtage den med ro og opmærksomhed på hver mundfuld.

Under SoulQuest

Drik masser af vand og gerne te. Medbring lidt mad fx. En banan, lidt mandler, en skive brød, lidt råkost.

OBS. Hvis du er vant til at faste eller have perioder, hvor du er på kur, så er du velkommen til at tilrettelægge en faste/kur periode op til og under din SoulQuest. Du skal blot give mig besked om det.

Hvis du har helbredsproblemer, som gør det svært at ændre på din kost, så fortæl mig om det, så vi sammen kan lægge en god plan.

Opgave 4

Design din SoulQuest

Planlæg en løs struktur for de 5 stadier af din SoulQuest. De er beskrevet i dokumentet “SoulQuest Information” og består af følgende.

1. Etablering af din sidde-cirkel
2. Engagement
3. Aktivisering
4. Højdepunkt
5. Afslutning

Den løse struktur skal tjene til, at du kan hengive dig til processen og skabe en ramme, som støtter dig. Det vigtigste er dog, at være i processen og lade den udfolde sig frit. Som et led i at planlægge din SoulQuest skal du reflektere skriftligt over følgende 3 spørgsmål:

1. Hvilke overbevisninger om, hvordan jeg bør være, og hvordan verden bør være, skal jeg give slip på? (Er der fx. Bestemte roller, ejendele, relationer eller aktiviteter, som jeg skal give slip på?)
2. Hvilken ny fase i mit liv og lederskab er ved at opstå?

Opgave 5

Anden samtale med din kollega/ven

Inden din SoulQuest skal du have den anden udveksling med din kollega/ven. Tag kontakt med vedkommende og aftal tidspunkt for en 45 minutters samtale. Samtalen kan enten finde sted via Zoom, telefon eller live.

Retningslinjer for samtalen:

- A) Lyt med åbenhed og modtagelighed
- B) Rum til stilhed
- C) Tal fra hjertet
- D) Aftal hvem, der holder øje med tiden, inden I begynder, så I slutter til tiden

Struktur for de 45 minutter som samtalen varer:

1. Start samtalen med at minde din kollega om retningslinjerne og strukturen for samtalen. Du er også velkommen til at guide et par minutters meditation med fokus på åndedræt og ro i kroppen, inden du begynder at fortælle.
2. Fortæl kort om hensigten med SoulQuesten og hvordan den vil foregå (cirka 3 minutter). Herefter taler du i cirka 10 minutter ud fra dine refleksioner over de skriftlige refleksioner fra Opgave 4:
 - Hvilke overbevisninger om, hvordan jeg bør være, og hvordan verden skal være, skal jeg give slip på? (Er der fx. Bestemte roller, ejendele, relationer eller aktiviteter, som jeg skal give slip på?)
 - Hvilken ny fase i mit liv og lederskab er ved at opstå?
3. Imens du taler, lytter din kollega aktivt, og støtter dig dermed i at gå dybere ind i en undersøgelse af temaerne, imens du taler.
4. Efter de ca. 13 minutter er der rum til at din kollega kan reflektere, spejle eller stille et spørgsmål, der bringer dig videre i din undersøgelse. Og sådan fortsætter udvekslingen. Den, der har ansvar for tiden markerer, når der er 10 minutter tilbage.
5. I de sidste 10 minutter opsummerer du det, som er blevet tydeligere for dig, under din undersøgelse, og skaber et overblik over, hvor du er nu, og hvad du tager med dig fra samtalen. Din kollega har også mulighed for at dele det, som hun har oplevet og reflektere det tilbage til dig.

Opgave 6

Dagene efter din SoulQuest

Sørg meget gerne for at have ekstra tid, rum og ro dagen efter din SoulQuest. Hvis det er muligt, gerne i flere dage efter. Brug tid på at fordøje din Soulquest. Tilbring tid på en gåtur i naturen og reflekter over dine oplevelser og indtryk under Soulquesten. Lad Quest oplevelserne fortsætte med at folde sig ud, og afdæk de budskaber og indsigter, du har modtaget. Måske du får lyst til at male, synge, danse eller skrive ud fra dine

oplevelser. Følg din intuition. Benyt gerne temaerne i “SoulQuest Inkorporering Worksheet” til at skrive dine oplevelser ned i dit dokument. Inden vi mødes læser jeg dine noter. Under vores session 5 holder jeg rum for din SoulQuest-fortælling og jeg vil hjælpe dig med at spejle og udfolde det, du har modtaget gennem oplevelsen.

Hav en berigende, stærk, inspirerende og sjælfuld SoulQuest. Jeg er med dig gennem at holde dig i min bevidsthed under hele Questen. Jeg tænder lys, der brænder under din Quest, og sender styrke og kærlige tanker til dig.

Jeg glæder mig til at møde dig og høre din Soulquest fortælling!

Kærlig hilsen

Didde