



MODUL 2:

MÆRK DIN PASSION SOM LEDER

Giv plads til at mærke din passion gennem skovbadning, selvomsorg og fordybelse i en myte, så du oplever flow og overskud i dit virke.

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

Fordyb dig i naturen gennem skovbadning

Under din SoulQuest senere i forløbet vil du fordybe dig i øvelser i naturen, hvor du kommer tættere på den og på dit Soul Purpose. I denne uge vil du forberede dig på questen gennem skovbadning. Psykologen Thomas Moore har udtrykt følgende: "Vores sjæl er en del af en større sjæl, verdens sjæl." Personligt føler jeg mig mest forbundet med naturen, når jeg svømmer i havet eller går alene i skoven og mærker den bløde skovbund under mine fødder og rører ved bark og blade. Det er en følelse af intimitet, som at være ét med verden omkring mig. Japanerne har et navn for denne praksis - Shinrin-Yoku eller "skovbadning". Ligesom meditation har den mange sundhedsfordele.

Nøglen til at fordybe dig i skovens kraft er gennem de fem sanser. Lad naturen trænge ind gennem dine ører, øjne, næse, mund, hænder og fødder. Lyt til fuglene, der synger, og brisen, der rasler i træernes blade. Se på træernes forskellige grene og sollyset, der filtrerer gennem dem. Duft skoven og indånd den naturlige aroma af duftstoffer, phytoncider. Mærk luftens friskhed, når du trækker vejret dybt. Placér dine hænder på et træs stamme. Dyp fingrene eller tærne i en bæk. Læg dig ned på jorden. Indånd skoven, og mærk følelsen af glæde og ro. Nu har du forbindelse til naturen.

1. Sluk for din telefon, eller lad den blive hjemme.
2. Gå en tur alene i cirka 75 - 90 minutter.
3. Vær opmærksom på træerne, havet, himlen, der omgiver dig.
4. Kom tæt på naturen: duft, berør, smag, læg dig ned, lyt til naturen. Nyd oplevelsen fuldt ud med alle dine sanser og tag dig god tid til det.
5. Vær passioneret: tal eller syng til planter, træer, skoven eller dyr. Start med at give din fulde tilstedeværelse til naturen omkring dig; vis taknemmelighed for den og værdsæt, det du ser. Husk, som Thomas Moore beskriver, så er der ingen defineret grænse mellem din sjæl og verdens sjæl. Vær åben overfor den information, der kommer gennem udvekslingen med naturen.
6. Hav perioder, hvor du går langsomt og står stille. Oplev med hele din krop, gerne med dit hjerte som centrum, i stedet for dit hoved som centrum.

Opgave 3

Hæv din energi gennem selvomsorg

I modul 1 lavede du en liste over de ting, der får dig til at miste din energi og de ting, der giver dig energi. Du har allerede sluppet én ting, du ikke længere har brug for under Træstub-meditationen. Nu er det tid til at give plads til en eller to af de ting, der giver dig energi.

1. Se tilbage på din liste fra opgaven Din energibalance. Vælg en eller to ting fra listen.
2. Sæt tid af til at fordybe dig i disse ting i denne uge. Giv dig selv opmærksomhed og selvomsorg ved at give plads til de ting, der hæver din energi og styrker dit overskud og passion.

Opgave 4

Din passion og dit lederskab spejlet gennem din yndlings myte

Myter, fortællinger og eventyr indeholder universelle arketyperiske symboler og fælles menneskelige temaer, der spejler sider af os selv, vores formål og vores sjæl.

Når vi læser en myte eller et eventyr kan vi få indsigt i vores formål, vores passion og vigtig viden om den leder vi er. Ved at læse mytologi og eventyr lærer vi at tænke i metaforer. Som tidligere nævnt, så er sjælens foretrukne sprog, et sprog båret af billeder,

symboler, sansninger og intuition. Derfor forudsætter dialog med vores sjæl et opgraderet sprog og det sprog aktiveres gennem læsning af myter og fortællinger.

1. Vælg en myte eller et eventyr, der taler til dig. Det kan meget vel være en myte, som du allerede kender fra din barndom eller tidligere i dit voksne liv. Men du kan også søge efter en myte eller et eventyr, der er helt ny for dig.

Du kan finde nogle enkle og kraftfulde græske myter her:

http://www.yesterdaysclassics.com/previews/hyde_greek_preview.pdf

2. Imens du læser myten/eventyret vær opmærksom på, hvilken del af myten, der særligt fanger din opmærksomhed. Er det en bestemt hændelse? Et symbol? En karakter, som du føler dig tiltrukket af? Et underliggende budskab i historien? Skriv det ned.
3. Spørg din sjæl:
 - A. Hvorfor er jeg særlig tiltrukket af netop den specifikke del?"
 - B. Hvad fortæller det mig om min passion?
 - C. Hvad lærer du om den leder du er, gennem myten?

Vi vil fortsætte arbejdet med myten/eventyret senere i forløbet.

Opgave 5

Passion i lederskabet

Passion er din daglige drivkraft, din indre ild. Din passion er dét, du er draget af og elsker at gøre. Det er gennem din passion, at du kan opleve momenter af flow i arbejdet, hvor tingene flyder optimalt, og hvor opgaverne og indsatsen går op i en højere enhed. Når passionen udvandes, kan vi miste mening, arbejdsglæde og resultatskabelse.

1. Læg mærke til et tidspunkt i denne uge, hvor du mærker passion omkring en situation eller en oplevelse du har haft (evt. på jobbet).
2. Beskriv kort situationen. Hvad var det ved oplevelsen, der gjorde, at du mærkede passion og engagement? Hvordan føltes det i kroppen? Var det fx. en kraftig følelse af at være meget inspireret og "tændt" eller en stille passion, som et roligt lys, der brænder stabilt?
3. Under vores session 2 skal du være klar til at tale om noget i dit virke, som du er passioneret omkring i et par minutter.