

Øg din bevidsthed.

Den øvelse jeg vil give dig her, er med til at øge din bevidsthed om, hvordan du har det i dit liv lige nu. Øvelsen kan støtte dig i hvilke områder i dit liv, du med fordel kan have fokus på, for at skabe balance og dermed føle dig lettere og mere energifyldt i dit liv.

Vores bevidsthed er en vigtig brik i forhold til at leve det liv vi ønsker, så vi må tage vores mod i hånden og turde kigge på os selv og vores liv.

Stil dig selv spørgsmålet: "Hvad er et godt liv for mig"? Reflekter over det, og skriv alt ned hvad der kommer til dig.

Jeg har kaldt øvelsen 'ET ØJEBLIKSBILLEDE'. Øvelsen består af 6 cirkler, hver cirkel har et navn (fx Familie). I hver cirkel skriver du et tal fra 0-10 hvor 0 er helt forfærdeligt og 10 er lige som du ønsker dig. Brug din intuition og husk at tage udgangspunkt i lige nu og her - Det så måske helt anerkendes ud for 3 måneder siden.

Jeg vil anbefale at lave denne øvelse engang om måneden. De ord jeg har brugt til de forskellige cirkler er du velkommen til at skifte ud med andre ord. Det kan være at du ønsker selvudvikling i stedet for fritid.

Når vi bliver bevidste om vores liv, er det også nemmere at tage ansvar og udvikle personlige lederskab, hvad der er med til at øge vores livsglæde.

Download arkivet med titlen Øjebliksbillede.

Rigtig god fornøjelse

Kærligst Trine

ØJEBLIKSBILLEDE

Fra en skala fra 0 – 10 hvor 0 er helt forfærdeligt og 10 er lige som du ønsker, hvordan ser det så ud i de forskellige områder af dit liv?

Når du har skrevet alle dine tal i cirklerne, tager du de 3 livsområder du scorede lavest i, svarer på følgende spørgsmål for hvert livsområde - og skriver svarene ned.

- Hvad ønsker jeg var andeledes i dette område af mit liv?
- Hvad vil jeg gerne have mere af i det område af mit liv?
- Hvad forhindrer mig i at øge skalaen i det område af mit liv?
- Hvad vil det betyde for mig, at øge skalaen i det område af mit liv? (find mindst 3 årsager)
- Hvilke små skridt kan jeg tage, inden for min egen kontrol, for at få mere af det jeg ønsker?

Vælg nu det livsområde du kan mærke vil give dig mest at arbejde med, og lav en aftale med dig selv om, at gå et skridt i din ønskede retning allerede fra i dag.

Jeg hepper på dig

Kærligt Trine Withagen

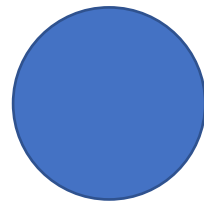
Familieliv: Føler jeg mig elsket og tryk



Relationer: Er der tryghed og tillid i mine venskaber



Selv værd: Er jeg glad og tilfreds med mig selv



Sundhed: Søvn, motion & kost



Fritid: Laver jeg det jeg holder af?



Arbejde/skole: Hvordan er miljøet og menneskerne omkring mig?

