

BALANCE

Dit fundament for vækst

- så du KAN vækste og skabe mere UDEN at løbe stærkere.

ØVELSE I

Denne opgave handler om at skabe bevidsthed på hvordan og hvad du bruger din tid på i løbet af ugen, samt hvordan det føles at gøre disse ting.

Nærere det dig?

Dræner det dig?

Gør det hverken det ene eller det andet?



- Giv dig selv lov til at fordybe dig i opgaven, jo mere du får skrevet ned i skemaet, jo større overblik skaber du fordi du synliggør dine daglige vaner.

- Giv dig selv lov til at bruge den tid som opgaven tager. HUSK PÅ at tid er en illusion som ofte frarøver dig fordybelsesprocessen.

- Der vil være del-elementer i denne opgave, som måske først vil falde på plads over tid – OG DET ER PRÆCIST SOM DET SKAL VÆRE.

BALANCE

Den næste uge, bruger du skemaerne på de næste sider.

Skriv hver aktivitet og hvor meget tid du bruger på aktiviteten ind i dagens skema. Vær udførlig, men hold fokus på essensen af aktiviteten.

I bunden noterer du også hvor meget skærmtid du har brugt på den pågældende dag.

Del dine aktiviteter ind i kategorier

Hver aften tager du 3 farver (grøn, gul og rød).

Opgaven er nu at markere hver eneste aktivitet, du har brugt tid på i løbet af dagen. Mærk ind i den/de følelser der opstår i dig når du tænker på aktiviteten.



Grøn:

Jeg nyder denne aktivitet. Den giver mig energi.



Rød:

Jeg gør dette fordi jeg skal. Det dræner min energi



Gul:

Jeg er neutral i forhold til denne aktivitet. Den hverken giver mig energi eller dræner mig

BALANCE

| MANDAG | | | |
|-------------|---------------------------------------|-----------|----------|
| | Hvor lang tid brugte jeg? (min/timer) | Aktivitet | Kategori |
| Formiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Aften | | | |

Hvor meget skærmtid har jeg brugt i dag, som ikke er arbejdsrelateret (telefon/fjernsyn)?

BALANCE

| TIRSDAG | | | |
|-------------|---------------------------------------|-----------|----------|
| | Hvor lang tid brugte jeg? (min/timer) | Aktivitet | Kategori |
| Formiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Aften | | | |

Hvor meget skærmtid har jeg brugt i dag, som ikke er arbejdsrelateret (telefon/fjernsyn)?

BALANCE

| ONSDAG | | | |
|-------------|---------------------------------------|-----------|----------|
| | Hvor lang tid brugte jeg? (min/timer) | Aktivitet | Kategori |
| Formiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Aften | | | |

Hvor meget skærmtid har jeg brugt i dag, som ikke er arbejdsrelateret (telefon/fjernsyn)?

BALANCE

| TORSDAG | | | |
|-------------|---------------------------------------|-----------|----------|
| | Hvor lang tid brugte jeg? (min/timer) | Aktivitet | Kategori |
| Formiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Aften | | | |

Hvor meget skærmtid har jeg brugt i dag, som ikke er arbejdsrelateret (telefon/fjernsyn)?

BALANCE

| FREDAG | | | |
|-------------|---------------------------------------|-----------|----------|
| | Hvor lang tid brugte jeg? (min/timer) | Aktivitet | Kategori |
| Formiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Aften | | | |

Hvor meget skærmtid har jeg brugt i dag, som ikke er arbejdsrelateret (telefon/fjernsyn)?

BALANCE

| LØRDAG | | | |
|-------------|---------------------------------------|-----------|----------|
| | Hvor lang tid brugte jeg? (min/timer) | Aktivitet | Kategori |
| Formiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Aften | | | |

Hvor meget skærmtid har jeg brugt i dag, som ikke er arbejdsrelateret (telefon/fjernsyn)?

BALANCE

| SØNDAG | | | |
|-------------|--|-----------|----------|
| | Hvor lang tid brugte jeg? (min/timer) | Aktivitet | Kategori |
| Formiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Aften | | | |

Hvor meget skærmtid har jeg brugt i dag, som ikke er arbejdsrelateret (telefon/fjernsyn)?

BALANCE

ØVELSE 3

Eckhardt Tolle gør os bevidst om 3 kategorier, når han taler om hvordan du kan slippe nuets kraft løs og skabe mere balance i dit liv.

1. Accepter ideen fuldt ud (intellektuelt og følelsesmæssigt) og tag den til dig, så du omfavner ideen med glæde og taknemmelighed uden modstand.
2. Giv dig selv lov til at forandre på det, du ikke accepterer og omfavner.
3. Giv slip på det som ikke kan forandres, altså det som ikke bringer glæde, taknemmelighed eller bidrager til vækst i DIT LIV.

Reflekter over de forskellige kategorier og aktiviteter ud fra følgende spørgsmål.
(Det kan være en god ide at lave dine egne notater)

Grønne Aktiviteter

Hvordan kan jeg bruge mere tid på denne aktivitet?

Hvordan kan jeg bringe endnu mere glæde og taknemmelighed ind i denne aktivitet?

Er der nogen jeg lyst til at dele denne aktivitet med?

Lad dig selv finde den ubetingede glæde og taknemmelighed i hver af dine grønne aktiviteter

Røde aktiviteter

Kan jeg ændre denne aktivitet så den giver mig glæde og taknemmelighed?

Hvis ja, hvordan kan jeg skifte min perception?

Hvis nej, forbered dig på at slippe aktiviteten både følelsesmæssigt og fysisk. Når du er klar, så slip denne aktivitet eller uddeleger den til andre.

BALANCE

Gule aktiviteter

Kan jeg ændre denne aktivitet, så den giver mig glæde og taknemmelighed?

Hvis ja, brug refleksionsspørgsmålene fra de grønne aktiviteter

Hvis nej, forbered dig på at slippe aktiviteten både følelsesmæssigt og fysisk. Når du er klar, så slip denne aktivitet eller uddeleger den til andre.

Formålet med opgaven er at du omfavner dine grønne aktiviteter med ubetinget glæde og taknemmelighed. På denne måde finder du endnu mere at være taknemmelig for og du mærker hvad der er godt for din indre balance og dit indre drive.

Derudover handler det om at slippe de daglige aktiviteter som ikke kan forandres. Disse aktiviteter skaber uro og stress i din indre balance, som på et tidspunkt vil komme til udtryk i din ydre balance

God fornøjelse!

Real Magic Team & Anders