

Självledarskap och mänsklig hållbarhet - genom buddhistisk livsvisdom

I en tid där mycket ansvar ligger på individen har självledarskap blivit en avgörande kompetens. Samtidigt har få människor fått lära sig hur man faktiskt leder sig själv – inte bara i sina uppgifter, utan i sitt eget sinne.

När vi inte känner våra egna gränser och gör av med mer energi än vi har uppstår lätt stress och oro – och det är inte hållbart. Här kan den buddhistiska livsfilosofin vara ett stöd, inte som religion utan som ett praktiskt verktyg.

Den över 2500 år gamla livsfilosofin är jordnära och högst aktuell idag. Den handlar i grunden om hur vi kan förstå våra tankar och känslor - styra våra mentala processer – och använda dem som en kraft istället för ett hinder. I en tid präglad av förändring och oro finns en stark längtan efter inre stabilitet - läran ger det utan att vara andlig.

🌸 Det paradoxala är att ju mer stillhet vi hittar på insidan, desto bättre presterar vi på utsidan.

🌸 Ju mer stabilitet vi skapar inom oss, desto mer kraft får vi i det vi gör.

I den här föreläsningen möter deltagarna en tidlös visdom, översatt till dagens arbetsliv – ett konkret sätt att stärka självledarskap, fokus och mänsklig hållbarhet. Ofta vet vi att vi behöver lugna sinnet, men saknar verktygen för hur. Den buddhistiska livsvisdomen ger perspektiv och visar vägar mot ett klarare, klokare och lugnare sinne.

🌿 Innehåll i föreläsningen

- Vad innebär självledarskap – på riktigt?
- Friheten i att ta ansvar för sitt eget sinne och sin riktning
- Hur du håller fokus när tankar och jämförelse drar iväg
- Så blir du hållbar i en värld som förändras.
- Att prestera mer genom mental klarhet istället för ständig ansträngning

Deltagarna får också lära sig grunderna i buddhistisk meditation som verktyg för återhämtning och fokus.

Tid: Ca 1 timma - eller efter behov.

Inkluderar även meditation och deltagarna får tillgång till ett guidat meditationsspår att praktisera hemma. Tillägg är meditation till levande musik.



Ewa Wigenheim
Socionom
Certifierad Livscoach
Meditationsledare

Ewa har inte bara läst sig till kunskap - hon har levet den.

Arbetat i sex länder, som sångerska fått en guldskiva, grundaren av ABBA the museum, arbetat som PR-konsult för Björn Ulvaeus & Benny Andersson. Skrivit 3 böcker.

Hon har även arbetat som lärare för buddhistiska munkar i Laos och gått i meditationslära i Thailand och i Sverige.

Ewa är en van estradör och fångar publiken både genom sitt sätt och med sin visdom

Kontakt
Ewa Wigenheim
ewa@wigenheim.se
070 523 89 33

