

# Følg dit indre Kompas

Kursesindhold

Introduktion til online programmet 0 / 3

Fundamentet for Dit Indre Kompas 0 / 6

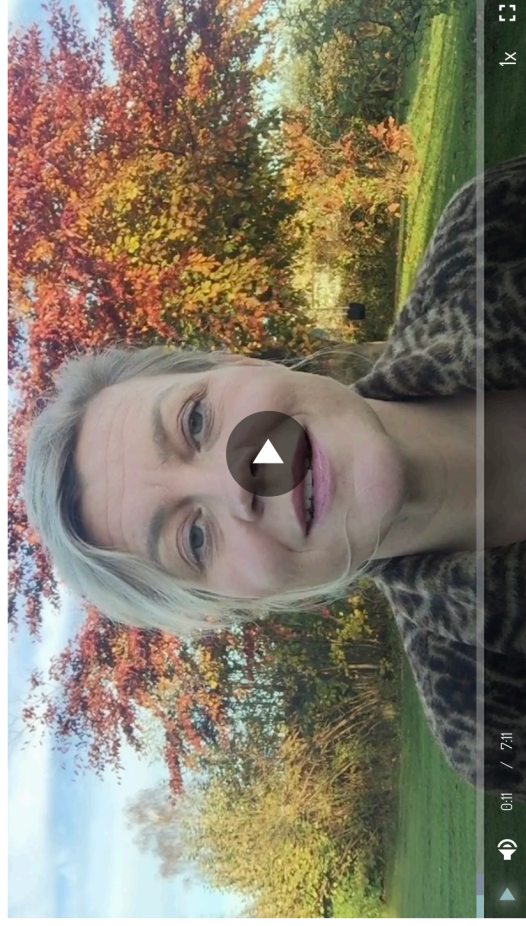
Pejlemærke #1: Langsommelighed 0 / 5

- Velkommen til Pejlemærke #1 7:11
- Langsommelighed - læn dig ind i livet 44:51
- Daglig praksis: Tjek Ind 21:48
- Nødpraksis: Læn dig ind i ubehaget 21:46
- 3 veje til forankring

Pejlemærke #2: ubehaget 0 / 6

Pejlemærke #3: Lyset 0 / 5

## Velkommen til Pejlemærke #1



7:11 Video (186 Mb) Lyd (7 Mb)

### I Pejlemærke #1 får du:

#### Langsommelighed - et skridt ad gangen

Dybdegående viden om *Pejlemærke #1: Langsommelighed* - hele fundamentet for dette modul. Dette i form af både e-bog, lydbog og refleksionsspørgsmål.

#### Daglig praksis: Tjek ind

Denne daglige praksis i form af en guidet meditation, kan du med fordel lytte til hver dag eller et par gange om ugen for at træne dig i at tjekke ind med dig selv og mærke efter. Dertil får du et tilhørende worksheet til din rådighed - din invitation til at fordybe din forståelse af, hvad du mærker ved at reflektere på skrift.

#### Nødpraksis: Læn dig ind i ubehaget

Denne nødpraksis i form af endnu en guidet meditation skal hjælpe dig til at være med det, der er svært. Lyt til den, når du har brug for ekstra støtte, når følelser eller tanker har fat i dig, eller når livet gør ondt. Her får du et tilhørende worksheet, som er din invitation til at fordybe din forståelse af, hvad du mærker ved at reflektere på skriften mulighed for at "eksternalisere" det svære og dermed slippe det ved at skrive ubehaget ned.