

Følg dit indre Kompas

Kursusindhold

Introduktion til online programmet 0 / 3
 Oversigt over de 6 pejlemærker – hvorfor et Indre Kompas?
 Opbygning af programmet – det får du i hvert pejlemærke
 Sådan arbejder du optimalt med Kompasset – skab momentum

Fundamentet for Dit Indre Kompas 0 / 6

Pejlemærke #1: Langsammødighed 0 / 5

Pejlemærke #2: Ubæret 0 / 6

Pejlemærke #3: Lyset 0 / 5

Pejlemærke #4: Handling 0 / 7

Pejlemærke #5: Momentum 0 / 5

Opbygning af programmet – det får du i hvert pejlemærke

Hvert modul, som repræsenterer et pejlemærke, har nogle faste bestanddele, som skal hjælpe dig i arbejdet med hvert enkelt pejlemærke.

Her får du en gennemgang:

E-bog og lydfil

Du får, som fundament til det enkelte pejlemærke, en e-bog i form af en pdf samt denne indlæst som lydfil, som du kan lytte til, når du er på farten – denne tekst kan sagtens tale gentagelse. Dette fundament går i dybden med modulets og pejlemærkets tema og giver dig eksempler, skaber genkendelse og forhåbentlig motivation til at kigge indad og tilegne dig nye værktøjer.

Worksheets

Der vil kontinuert forekomme worksheets undervejs, som både kan udfyldes i hånden og på computeren. Forskning viser, at når vi skriver vores læring, indsigt og svar ned, så forankres det 50% bedre. Ofte vil ét eller flere af disse worksheet også invitere dig til at arbejde med svar, du endnu ikke har. Derfor skal du ikke vente med at udfylde worksheetsene, til du har svarene. Du får svarene af at udfylde dem!

Du modtager mine worksheets som pdf. Derfor har du både mulighed for at printe dem ud og udfylde dem i hånden, eller at udfylde dem direkte på computeren, gemme dem og eventuelt vende tilbage til dem igen på et senere tidspunkt.

Guidede meditationer: Daglig praksis og Nødpraksis

Derudover får du to guidede meditationer. Den ene er din daglige praksis, og som titlen indikerer, betyder det, at du meget gerne skal bruge denne lydfil hver dag i de 14 dage, du arbejder med modulet. Den hjælper dig nemlig med at skabe og forankre en ny vane.

Den anden lydfil er en nødpraksis. Det er den, du kan bruge, når arbejdet med dig selv og temaet bliver svært. Det er min opfordring til at blive ved. Her hjælper jeg dig med at være med ubehaget og det svære – ja ligefrem at forstå dig selv lidt dybere ved netop at kigge i mørket efter svar.

3 veje til forankring

1. De 7 bud

En opsummering af pointerne fra det enkelte pejlemærke til at have hængende eller liggende fremme, så du kontinuert mindes om arbejdet med det pågældende tema.