

# SJÆLESNAK

EN SAMTALE MELLE  
RIKKE HERTZ & LARS PEDERSEN, CHIEF1

Råd og redskaber til, hvordan du kan tage  
større spirituelt lederskab i dit liv.



# LÆR AT LYTTE TIL DIN KROPS SIGNALER

- Hvordan har du det?
- Hvordan er din tilstand i din mave?
- Hvordan banker dit hjerte?
- Hvordan er din puls?
- Hvordan reagerer du fysisk og følelsesmæssigt i forskellige situationer?



# SE UDFORDRINGER SOM GAVER

- Hvad kan du lære af dem?
- Vær taknemmelig for dine indsigter
- Vær taknemmelig for det, du lærer hver dag
- Hvilke af dine sanser er blevet skærpet?
- Hvordan har udfordringen lært dig at passe på dig selv?



# HVAD GIVER DIG ENERGI?

- Læg mærke til, hvad der giver dig energi og hvad der tager din energi
- Respekter dine egne grænser - de er altid i orden
- Stå ved dem og tal åbent om dem
- Sørg for at fylde dig selv op
- Er du selv fyldt op af overskud - så kan du derefter gå ud og give til andre



# KALIBRER DIG SELV TIL AT FÅ MERE ENERGI

- Check ind med dig selv, når du har været for meget på
- Sig “al energi, der ikke er mit, forlad min krop nu” og pust det ud
- Sig: “al tung energi, forlad min krop nu” og pust det ud
- Forestil dig, at du bliver gennemstrømmet af hvidt lys, der renses dig
- Oplev, at du er på linje med dig selv



# FYSISK VELVÆRE GIVER PSYKISK VELVÆRE

- Sørg for at sove ordentligt og længe nok til at være udhvilet
  - Gør gode ting for dig selv, som gør dig glad
  - Eksperimenter med kreative projekter.
- Fx. Et langt bad, en god kop the eller musik, der gør dig rolig og påvirker dig positivt



# GODE RÅD TIL AT TAGE SPIRITUELT LEDERSKAB

- Vær bevidst om dig selv og dit humør
- Sørg for at være energifyldt, så du føler overskud og frihed
- Først herefter kan du være noget for andre
- Vær nysgerrig hver eneste dag, og se den som en ny mulighed for en masse læring
- Tænk på, hvem og hvad du egentlig har brug for i dit liv
- Træn din taknemmelighed og tilstedeværelse i nuet

