

nyheter och reflektioner från nordresurs december 2011

Idag är det vintersolståndet, årets kortaste dag och nu vänder det. Varje år undrar jag hur vi klarar mörkret men kommer då fram till att det är bara att ta det lite lugnare, kanske sitta ner – reflektera en stund över vad vi håller på med. Det var ju så människorna fick göra förr i tiden - leva efter årstiderna. I dessa Nobeltider kan vi ta vara på Tomas Tranströmers ord

”Två sanningar närmar sig varandra, en kommer inifrån, en kommer utifrån och där de möts har man en chans att se sig själv.”

Så varför inte ta vara på mörkret, sätta sig ner och lyssna och se om sanningarna möts.

Kärnan i gestalt och mindfulness som jag arbetar med är att vi redan har all information inom oss men vi behöver ibland stanna till för att sortera och organisera den. Mitt bidrag och mitt jobb handlar om att hjälpa till med sorteringen och bidra med olika perspektiv, frågor, övningar samt att lyssna på människors historier så de förstår sig själva bättre. Alla har vi det inom oss men vi behöver tid till eftertanke och reflektion för att hinna lyssna vad som finns där. Kanske du kan hitta en vän eller släkting som kan lyssna på dig så kan du också ge plats för dina sanningar.

Efter denna lilla stund kan du plocka fram din almanacka och se efter vad du har gjort och klarat av under 2011. Gör ett **bokslut** över året – fokusera på det du är glad för, stolt över, vad har fungerat bra - skriv ner det och känn efter i hela kroppen vad du klarat av – **NJUT!** Sen kan fundera på vilken **riktning** ditt liv skall ta 2012. Det kan vara en mening eller ett ord som betyder något för dig.

Vill du - kan du be de personer du fira nyår med att berätta när Ni äter middag tillsammans om vad de har gjort bra detta år och hur de vill att nästa år skall utveckla sig – en i taget och glöm inte att lyssna på varandra - det gör att alla känner sig goa i hela kroppen när det nya året rings in. Det är min förhoppning att dessa tankar kan påminna dig om det du vet och vara till hjälp för dig att reflektera över en liten stund eller som jag ibland säger ”Ta in det i munnen – tugga – **spotta ut** om det inte stämmer för dig **eller svälj** om det stämmer för dig – det är Du som väljer.

TACK ALLA människor jag mött under detta år; kunder, uppdragsgivare, lärare, handledare, kollegor, vänner och familj för allt Ni lär mig och för att ni gett mig möjlighet att utvecklas, jag känner en stor glädje och tacksamhet för det. Jag skulle vilja påstå att det gör att jag känner mig levande hela tiden.

NYHETER Titta gärna in på hemsidan www.nordresurs.se och se de nyheter som jag vill inbjuda dig till 2012.

Ledarskapsutbildning ”Hållbart Ledarskap” för chefer som vill utvecklas där vi har fyra workshops under nästa år

Jag vill önska Dig en riktigt fridfull jul och ett spännande 2012
Varma hälsningar

