

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

The word "Inspiration" is centered in a large, elegant script font. It is surrounded by eight small, stylized four-pointed stars. One star is at the top left, one at the top center, one at the top right, one to the left of the word, one below the word, one to the right of the word, one at the bottom center, and one at the bottom right.

Inspiration

LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Inspiration kan komme ved mødet med et nyt menneske, en sætning i en sang eller en gåtur i naturen.

Det kan også være en bevidst handling og redskab til at give sig selv et tiltrængt skub. Et fokus, som er helt oplagt i Løvens sæson, med sin evne til at skinne og inspirere. En skøn energi at læne sig ind i, mens det kan føles som medvind i energien.



Man vælger selv hvad man vil sætte fokus på, eller 'lyse på' med sin lommelygte - og det du lyser på skinner!

Ved at sætte bevidst fokus begynder underbevidstheden at lægge mærke til det og bringe inspiration til noget af det, som måske har bøvlet med eller har savnet at have mere af i livet. Det, du vælger at give opmærksomhed, får lov til at vokse, så lad inspirerende mennesker og øjeblikke lov og plads til at fylde mere.

Oftentimes er det vi ser i andre et spejl - både når nogle er fantastiske og indeholder noget af det vi gerne selv vil have mere af det, desværre også det modsatte, når andre er allermest irriterende...

At sætte fokus på at lade sig inspirere af andre, kan være med til at give det skub som man har brug for. Det handler ikke om at slå sig selv oven i hovedet over at man ikke er mere som dem, men at suge til sig, lade sig inspirere, måske bevæge sig ud af sin komfort zone, øve sig og lege lidt med det.

Løvens sæson er oplagt til inspiration. At lade sig bevidst inspirere af dem man møder, og vide at man også selv inspirerer andre på sin vej. Løven skinner sit lys og det falder den naturligt at inspirere folk omkring sig. En skøn energi at læne sig ind i og inkorporere netop nu hvor det kan være lidt nemt at øve sig, med alt der står i flor og står på sit højeste omkring os lige nu sammen med den blå himmel, som virker endnu mere blå i sensommeren.

Måske du er heldig at have nogle helt særlige mennesker omkring dig som inspirerer eller oplevelser i sommeren, som har bragt inspiration. Det kan være et kort tilfældigt møde, en kommentar, noget du har læst, hørt i en sang eller en større oplevelse.

Som ved en tilfældighed, da jeg i 2024 vandt en konkurrence og billet til heldags konference med Mikael Kamber om arbejdsglæde og efterfølgende læste hans bog '3 gode ting - Du ser det, du ser efter' om taknemmelighed og med masser af inspiration til et mere positivt livssyn.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Inspiration findes næsten overalt, hvis du leder efter den. Det er nøglen - at holde øjnene åbne. Alt for ofte overser vi smukke kilder til inspiration, fordi vi har for travlt med at tænke på andre ting. Vær opmærksom. Se alt omkring dig som en mulig kilde til inspiration.

Det kan være:

- mennesker omkring dig
- naturen
- børn
- kunst
- musik
- motion
- kreative projekter
- drømme
- sociale medier
- podcast

Det er overalt, når bare man holder øjnene åbne.

Vær til stede, når det er muligt og giv dig selv lov til at indånde inspirationen.

Selv nyder jeg at lytte til musik eller en god podcast. Mine mest inspirerede tanker opstår, når jeg løber, cykler eller gør rent, hvor tankerne kan få frit løb.

"You can't wait for inspiration.

You have to go after it with a club."

Jack London

Vælg aktivt at opsøge inspirerede mennesker. En af de bedste måder at holde sig inspireret, er at arbejde sammen med kreative, energiske og positive mennesker. Ræk ud og kobl dig på - andre nyder også at være den der inspirerer ;-)

Kom udenfor – naturen er en af de største kilder til inspiration, og du går glip af den, hvis du opholder dig indenfor hele dagen.

Tal med nye mennesker – de vil altid introducere dig til nye og interessante ting, hvis du er åben over for det.

Bryd ud af dine rutiner – prøv at se tingene fra et nyt perspektiv. Tag en ny vej hjem.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Find tid til stilhed – det er mere inspirerende, end du måske tror. Desværre er der ikke mange af os, der gør det.

Dyrk motion – eller sørg i det mindste for at bevæge dig. Det hjælper blodet med at cirkulere og sætter også tankerne i bevægelse.

Refleksionsøvelse

Tag en stille stund, måske med en meditation - der findes mange gode online meditationer helt gratis, måske du allerede har en favorit. Det er en god måde at få ro på systemet, og lande i sig selv, hvorfra man tydeligere kan mærke, hvad der har betydning.

Reflekter

- Hvad mangler du mere af i dit liv lige nu?
- Hvem kender du (eller er stødt på) som du kunne lade dig inspirere af?
- Hvordan ville du kunne integrere noget af det i dit eget liv, som små skridt og øvebane ?

Rigtig god fornøjelse <3

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Anbefalinger

Som altid runder jeg kapitlet af med mine anbefalinger for emnet og perioden. Gennem årene er jeg stødt på flere dygtige og inspirerende personer.

Denne gang med varm anbefaling af:

Florence Given's bog 'Women living Deliciously' Et univers og redskaber til "Living a delicious life that is deliciously yours" På sin finurlige og farverige vis vil hun os det godt. Kogt lidt ned er hendes budskab, at selvomsorg handler om at stå ved egne behov, sætte sunde grænser og turde prioritere sig selv – også selvom andre ikke altid forstår det.

Jay Shetty, britisk livsstilscoach, prisvindende podcaster og forfatter, der formidler østlig visdom og mindfulness, så det kan bruges i en moderne hverdag. Med både bøger og et helt univers af gæster og emner i sine podcast-episoder.

Mel Robbins er kendt som en af verdens førende personligheder inden for selvudvikling, motiverende taler og forfatter og Podcast vært med mange dygtige gæster og temaer. Evt. afsnittet med Dr. Poojah Lakshmin 'Focus on yourself' som jeg tidligere har anbefalet i kapitlet om 'Selvomsorg'

Tak fordi du læste med :-)