– Fokus kalender –

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Oprydning og udsmidning

LIVSREDSKABER

– Fokus kalender –

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Så er det tid til oprydning og udsmidning!

Hvor forårsoprydning bringer den forfriskende 'klar til ny-start' i vædderens energi, er septembers oprydning mere et fokus på at give slip - som bladene på træerne, der slippes, mens frugterne kan høstes.
Det er den indre revision, der sættes i gang, ikke tiden til at tilføje mere, men rydde op i det der er.
Det er nu, der skal ryddes op, smides ud, sorteres og organiseres både fysisk og mentalt, for alt i mens der ryddes ud i ting, kommer vaner og forpligtelser måske også op til revision og trænger til at blive ryddet ud i. Lad falde hvad ikke længere skal bestå og dermed sikre, at få essensen med videre, til et godt stabilt fundament til efterårets mere stille dvale.

Jomfru sæsonen bringer indsigt til at være ærlig omkring, hvad du har båret på og hvad der nærer dig. Det er tid til at mærke efter, der måske føles som en stille uro.
Det, der måske ser helt fint ud på papiret og længe har været en del af livet, er tiden nu inde til at spørge sig selv om det stadig hører til.
Hvad skal ikke med videre herfra? - Din krop kender allerede svaret!

"Få styr på mit liv"- september 🧹✨

September har aldrig rigtig været en af mine yndlings måneder.
På mange måder har jeg haft mest lyst til at sommerens energi skulle fortsætte for evigt - lige indtil jeg blev introduceret til 'Smid ud i september', som er blevet en af mine personlige favoritter, som føles som LIfehack til at få styr på livet i starten af ny sæson.

Hver måned og stjernetegn bringer noget forskelligt, noget brugbart og godt, hvis man formår at læne sig ind i det.
Og september med udsmidning og oprydning er blevet en af mine yndlings former for selvomsorg, med fordybelse og refleksion. Det kan føles som at 'få styr på sit liv', mens man får styr på rod og gamle sager man ikke længere bruger.

Oprydning og udsmidning smitter og kan påvirke mange områder af livet. At skille sig af med ting og blive lettere giver plads til nye tanker og energi.

Et redskab der nemt kan bruges i løbet af året også, når det hele føles som om det er gået i stå, eller man ikke lige ved hvad næste skridt skal være, kan en god gang oprydning og udsmidning give perspektiv og klarhed og sætte skub i energien.

– Fokus kalender –

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

September måned med jomfruens organiserings gen er den helt oplagte måned at komme i gang med oprydning, organisering og udsmidning

Prøv at give det plads gennem måneden, en dag og en ting af gangen og man står et helt andet sted når måneden er omme.

“Getting organized

is a sign of self-respect”

Gabrielle Bernstein

‘Smid ud i september’

Som sagt, en af mine totale yndlings redskaber til at komme i gang med oprydning og være effektiv - der kan faktisk gå lidt sport i det gennem måneden.

Benyt måneden til at kigge omkring dig med kritiske øjne.

Hvor er der ting, du måske ikke engang sætter pris på længere?

Noget du nemt kan skille dig af med, som bare er blevet rod?

En start kan være skrivebordsskuffen, køkkenskuffen eller skabet med toiletartikler.

Måske tøjskabet også skal have en tur, nu hvor sommeren går på hæld?

Køligere temperatur gør det belejligt at gå på loftet og gå gennem nogle af alle de ting der er landet der, det samme gælder i skur, kælderrum og lignende.

Hvor er der bare 1 ting du kan skille dig af med d.1.september?

2 ting 2.september ?

3 ting 3.september ?

..osv

Man bliver bedre til at opdage ting undervejs og give slip. Det kan føles som en lettelse at skille sig af med de ting.

Skriv gerne ned, eller tage et billede, det kan være sjovt at kigge tilbage og se hvor meget man har givet slip på når måneden er gået!

Behold, sælg, giv væk eller smid ud

Helt lavpraktisk kan du lave en bunke med ting du vil sælge, lave poser til det der kan gives væk eller bare skal smides ud.

I løbet af måneden kan du tage billeder af de ting du vil sælge og oprette annoncer på på diverse online platforme eller booke en stand på loppemarked med en god ven – men overvej om det er værd at bruge energi på, eller om det er bedre at give det til velgørenhed.
Gå efter mottoet: Væk og videre i livet.

Praksis og refleksionsøvelse

Denne måneds refleksioner bliver i kombination med den mere praktiske oprydning. Overvej følgende mens du sorterer og smider ud gennem måneden:

- Er der rutiner som trænger til revision, nu hvor du er i gang med at rydde op?
- Er der forpligtelser, som du trænger til at give helt slip på?
- Kan noget uddelegeres - f.eks til teenagere i familien, der trænger til at få lidt mere ansvar…?

Rigtig god fornøjelse <3

Tak fordi du læste med
Håber at kunne inspirere til at sætte lidt tid af til at få gjort noget af det som virkelig trænger, og som måske er blevet udskudt
Håber med dette skriv at denne måneds oprydning gør dig godt og lettere på din vej i livet :-)

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.

– Fokus kalender –

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Denne gang med varm anbefaling af:

Kristine Eivor Nørregaard - Min dygtige numerolog veninde, med både Feng shui og Coach uddannelse i ryggen. Kristine står bag Villalovis.dk, det skønneste krystal univers og introducerede mig for år tilbage til 'Smid ud i september' konceptet, der er blevet en af mine absolutte sæson favoritter. Tak til dig for altid at inspirere mig gennem livet.

Rebekkah Leve - Både bogen 'Skab et liv du virkelig elsker' og hendes hjemmeside som er et helt univers med artikler, bøger og online kurser. Rebekkah får nemt og hjertevarmt får brudt Feng Shui oprydning og energi løft ned til konkrete brugbare tiltag **rebekkahleve.dk/**