

Mitten av september och vi börjar gå in hösten. Jag själv ser tillbaka på sommaren med en glädje eftersom jag lyckades ta dagarna som de kom och njuta av varje tillfälle – en go känsla för mig eftersom det för mig närmare min önskan att vara i nuet.

” **Du skall ingenstans - du är allaredan där**”- är en fras som jag ofta återvänder till och hjälper mig att acceptera nuet som det är vare sig det är enkelt eller svårt omkring mig. Det fick jag möjlighet att träna ordentligt på när jag började min sommar med att vara på retreat en vecka. Jag landade i mig och kunde lyssna inåt till slut - men resan dit var inte enkel.

Min vår har varit härligt intensiv med massor med spännande uppdrag, utbildningar och möten och hur kul och utvecklande det är så har jag en tendens att springa fort – ibland kan jag springa ifrån sig själv.

Att koppla ner sig själv att stänga av mobilen, datorn kan ibland kännas omöjligt för oss när vi är mitt i vardagen i den uppkopplade värld vi lever i.

I vardagen gör vi mycket automatiskt och som vi alltid gjort, eftersom det känner vi igen. Vi behöver ju det och det kan kanske kännas betungande att det ställs krav på oss att sätta gränser, vara uppmärksamma på vad vi gör och hur vi gör det, för att var närvarande i nuet. Att närvarande i nuet innebär för mig att skapa rutiner och strukturer i min vardag som gör att jag håller i mig och hittar tillbaka till känslan av att - Livet inte är en plikt utan en möjlighet.

**Mitt tips till dig– om du vill!**

**Boka en tid almanackan med sig själv.** Stäng av telefonen och sätt dig bekvämt - blunda och börja räkna dina andetag räkna till tio och börja sedan om igen. Förmodligen kommer upptäcka att det far mycket tankar genom ditt huvud använd då av **SOAS**

**S tanna upp O bservera A cceptera S läpp**

och börja räkna dina andetag igen. Så kommer det nya tankar och det är bara att börja om igen. Var ödmjuk för att du har mycket tankar och acceptera det – eller så kanske du somnar då är det du behöver. Poängen är inte att du sitter stilla gör det felfritt och klarar det på en gång - poängen är att du gör något för dig själv för att bli mer närvarande i nuet.

Om du gör detta till en rutin – fem minuter om dagen över en längre tid 3-8 veckor så blir det kanske en vana och kanske kommer du att göra du det automatiskt i framtiden.

Vill du utveckla det hela ett steg kan du boka en timme med dig själv - andas en stund och sedan fundera över följande frågor -

**VEM OCH VAD STYR DITT LIV ?**

**VAD FUNGERAR BRA I MITT LIV NU ?**

skriv ner det – kanske det finns någon i din närhet som du kan läsa upp det för så att du får berätta och någon som lyssnar på dig utan att kommentera eller tycka - bara lyssna.

Min förhoppning är att påminna dig om det du vet och att du väljer att sitta en stund och läsa detta brev och reflektera över hur du vill göra.

**NYHETER**

Titta gärna in på hemsidan [www.nordresurs.se](http://www.nordresurs.se) och se nyheter jag vill inbjuda dig till i höst.

**Workshop** i november Favorit i repris ” Att hålla som ledare ” – Se bifogad pdf

**Ledarskapsutbildning** ” Hållbart ledarskap”

**Jag vill önska dig en skön höst med lite tid för dig själv och njuta av nuet.**

**Glöm inte ”Du skall ingenstans du är allaredan där”.**

**Varma hälsningar**

