

nyheter och reflektioner från nordresurs juni 2013

Under denna vår har jag levt nära havet på ett annat sätt - jag ser havet från mitt vardagsrumsfönster - något lockande med havet. Det äger en sådan mäktig kraft och har en inbyggd puls som är lätt att ursk uppskatta, bara man varvar ner, är uppmärksam och använder alla sina sinnen när du är i den miljön. I dagarna i veckan har jag möjligheten att promenera vid havet på morgonen och nu dessa veckor även be om det går fort så det härligt.

Jag tror vi människor behöver lite då och då vara i en miljö där vi märker och känner naturen om det i skog – fjäll – sjö det är nog väldigt personligt. Ibland känns det vi det är en sådan snurr i vårt samhälle blivit som tvätten i centrifugen vi klistras på väggarna i det yttre och tappar kontakten med vårt inre och forskarna är ju överens om att vi behöver återhämtning. Naturen är ju viktig i återhämtningen.

I sommar önskar jag dig att du tar en dag ledigt från all teknik – Gör en Digital Detox

Under denna dag kan du göra det som du tycker om allt utom att ha kontakt med din mobil- dator och läsplatta

Vill du ha lite tips : Lyssna på din andning och märk att du andas - Sitt en en stund

Läs sedan frågorna och börja skriva

Om du vill kan du sätta tiden – 3-5 min på varje fråga och skriv vad som faller dig in i 3-5 min utan a flödesskrivning.

1. Vad fungerar i ditt liv idag ?
2. Om det sker ett mirakel imorgon hur skulle du vilja ha det i ditt liv då ? Packa upp din drömtillvaro hur det är i olika delar av ditt liv jobbet – hemma - ditt egna liv.
3. Om du inte finns några hinder i ditt liv – beskriv hur du vill att livet skall vara om exakt 6 månader var du är – hur det känns. Skriv i presens som om det var så som du vill.

Kanske hjälper det dig att landa och vara med dig och komma i kontakt med ditt inre. Det jag önskar i dag är att vara en dag utan teknik och passa på att lägga märke till hur du gör och värdera det inte utan registrera hur du har det.

Inför hösten har jag nya koncept på gång att erbjuda chefer och ledare en heldag för sig själva i en god vid havet för att få fatt på sig själv och vart de är på väg.

Tillsammans med mina kollegor kommer vi ha frukostar och lära känna dagar om 4-rummare.

Vi fortsätter med Hållbart ledarskap efter goda resultat i år och vill att våra chefer skall hålla som ledare

Titta gärna in på min hemsida www.nordresurs.com

Tack alla kunder, kollegor, vänner och familj för en fantastisk vår.

Ha en skön sommar

Ann-Charlotte Nordenson