



Själfsrækt

HVER ER ÉG - MARKÞJÁLFUN

Umbreyting

Hver ert þú, hvað viltu, hvert ertu að fara og afhverju?

Sjálfsrækt er líklegasta ein mikilvægasta ræktin fyrir okkur mannverurnar. Ef við ræktum okkur ekki sjálf hver gerir það þá? Svipað með plönturnar, þær þurfa umhirðu og ef það er ekki gert, hvað gerist þá?

Þessi gjöf er til ÞÍN og er hugsuð til að opna augun fyrir þessari tegund sjálfsræktar. Að líta inn á við og svara spurningum sem þú kannski ert ekki alltaf að spá í sem gæti gefið þér það tækifæri á að komast nærri ÞÉR.

- Hversu mikilvægt er að hlusta á sjálfan sig og rækta?
- Ég vona að þú gefir þér góðan tíma í einrúmi með ÞÉR til að vinna í þessari gjöf.

Byrjum á nokkrum grundvallarspurningum:

- Hvað er sjálfsrækt fyrir þér?
- Hefur þu stundað slíka rækt áður?
- Ef svo í hvaða formi?
- Hvaða form hentar þér best að vinna sjálfsvinnu?

HVER ER ÉG - MARKÞJÁLFUN

Umbreyting

Hver ert þú, hvað viltu, hvert ertu að fara og afhverju?

Sjálfsrækt er nauðsynleg svo þú skynjir sjálfan þig og umhverfið þitt. Gott er að vita styrkleika sína og lífsgildi, það getur hjálpað þér og styrkt þig í svo mörgu. Til þess að komast að þessu þarf maður að svarað spurningum einsog:

- Hver er ég?
- Hvað vil ég úr lífinu?
- Hvað vil ég að aðrir sjái í mér?
- Hvert er ég að fara?
- Og afhverju?

Til að byrja svara svona spurningum er gott að byrja á því t.d að taka styrkleika könnun smellið [hér](#) fyrir Via styrkleikakönnun. Það er hægt að gera þessa vinnu á margan máta, einnig eru til svokölluð styrkleikaspil sem er önnur leið. Svo er önnur skemmtileg leið líka að gera 360 gráðu mat, þá spyrðu fólk í kringum þig og biður um t.d 5 orð um þig. Gerðu þetta á þann máta sem þér þykir best.

Gott er að ræða niðurstöðurnar við einhvern einsog markþjálfva.

HVER ER ÉG - MARKÞJÁLFUN

Umbreyting

Hver ert þú, hvað viltu, hvert ertu að fara og afhverju?

Orðin **lífsgildi** og **gildi** virðast hafa svipaða merkingu í íslensku máli. Orðið gildi þýðir verðmæti. Lífsgildi eru óhlutstætt hugtak. Það þarf að þekkja hvað í þeim felst í ýmsum aðstæðum.

Það er gott að þekkja þarfir þínar og sinna þeim af ábyrgð. Lífsgildin endurspeglast í þér. Markmið með lífsgilda vinnu er að leiða hugann að því hvaða lífsgildi eru þér mikilvæg og hjálpa þér að móta þér skoðanir á því hvað er mikilvægast fyrir þig.

Lífsgildi eru þinn innri mannvera og sýnir útá við hver þú ert. Þetta eru hlutir sem þú stendur fyrir og þú getur einnig sett fram lífsgildi sem þú vilt meira af í lífinu. Þetta er hægt að vinna á nokkra veru. Þú getur skrifað þau niður ef þau eru ofarlega í huganum þínum, það eru líka til lífsgildakort og svo eru einnig óteljandi verkfæri á veraldarvefnum undir t.d “life values” einsog þetta verkefni [hér](#).

HVER ER ÉG - MARKÞJÁLFUN

Umbreyting

Hver ert þú, hvað viltu, hvert ertu að fara og afhverju?

Caption

Eftir svona mikla og djúpa vinnu er svo komið að því að byrja skapa markmiðin sín því þau verða ekki til nema maður viti hver maður er.

Svo hér ætla ég að bjóða þér að srkifa niður þinn viltasta draum:

HVER ER ÉG - MARKÞJÁLFUN

Umbreyting

Hver ert þú, hvað viltu, hvert ertu að fara og afhverju?

Caption

Fyrstu skrefin þín að þessum draumi eru:

HVER ER ÉG - MARKÞJÁLFUN

Umbreyting

Hver ert þú, hvað viltu, hvert ertu að fara og afhverju?

Í lokin langar mig til að hrósa þér fyrir vel unnin störf, það er ekki auðvelt að líta í spegilinn nefnilega. Þú ert alltaf velkomin að koma til mín og skoða dýpra þína innri langanir og væntingar. Í markþjálfun skoðum við ÞIG og hver þú vilt vera, þannig kemstu nær draumunum þínum og tilgangi.

Ég hlakka til að heyra frá þér.