

A close-up photograph of several pink peonies in various stages of bloom, set against a dark green background. The flowers are the central focus, with their delicate petals and yellow stamens clearly visible. A white rectangular box is overlaid in the center, containing text.

UFORKLARBAR.DK

**Min  
spirituelle  
nytårsrefleksion**

*Anja Lysholm*

# Hvor vil du hen?

Hvor vil du gerne være i din personlige og spirituelle udvikling om et år? Nytåret er et godt tidspunkt at gøre status på og sætte en intention for det næste år.

For mange af os er personlig og spirituel udvikling ikke noget vi planlægger. Det er noget der bare sker – alt imens vi går og ønsker os at der ville ske noget andet eller mere. Men at få andet eller mere til at ske kræver ofte – også inden for personlig og spirituel udvikling – at vi sætter ind med inspireret handling.

Vi kan ikke forvente at blive spirituelt oplyste "lige pludselig" selv om nogle få vi har læst om i bøger, har haft den oplevelse. Men vi kan måske arbejde hen imod højere oplysning, eller hvad det nu er vi ønsker at udvikle, ved bevidst handling, f.eks. en daglig meditationspraksis, yoga, kreativt arbejde, eller hvad der nu måtte være vores vej. Og vi kan gøre vores bedste for at undgå at livet giver os et af de der berømte spark bagi for at vække os når vi har sovet for længe.

Her har du mulighed for at tage en aktiv beslutning om de aktiviteter du mener der skal til for at du opnår det du ønsker.

God fornøjelse – både med at sætte intentioner og med at føre dem ud i livet.

*Kærlig hilsen  
Anja*



# Gør status

*Hvis det er første gang du laver denne øvelse, så giv dig god tid, og kig evt. ikke kun på det forgangne år, men på hele den tid du har udviklet dig bevidst.*

Hvad er det bedste der der sket i din personlige eller spirituelle udvikling?

Hvad har været din(e) største indsigt(er) – ikke noget du har læst dig til, men noget du personligt har erfaret?

Hvad har du givet slip på?

Hvad har fungeret så godt for dig at det er værd at holde fast i (metoder, redskaber, kostplaner, træningsprogrammer, rutiner)?

Hvem og hvad har du fået energi af at tilbringe tid med?

Hvem og hvad har drænet dig for energi?

Hvad kunne du tænke dig at give slip på fra det gamle år?

Hvad skete der af tilsyneladende dårlige ting som viste sig at være en stor gave?

Er der noget du endnu har til gode at se gaven i?

Skriv om det, og hvorfor du ikke synes det er en gave. Lad endelig være med at prøvet at se gaven i det hvis du ikke kan fra et ærligt sted, men skriv uden omsvøb hvordan du har det med det.

Hvem kunne evt. hjælpe dig med at se gaven i ovenstående (hvis du har lyst til at nå dertil nu)?

Har du læst nogen bøger som har betydet noget for din udvikling? Hvilke, og hvad har de betydet? Hvad har du lært?

Har du deltaget på nogen kurser som har betydet noget for din udvikling? Hvilke, og hvad har de betydet? Hvad har du lært?

Hvad er du allermest taknemmelig for når du ser tilbage?



# Stop op et øjeblik, og vær ærlig

## *Tænk over*

- Kommer der noget godt ud af de ting du gør?
- Udvikler du dig stadig?
- Kommer du nogen vegne, eller kører du bare i ring?
- Er det på tide at prøve noget nyt?
- Læser og læser og læser du og tager på det ene kursus efter det andet, men lever ikke det du lærer?
- Hvor meget tid bruger du på at suge viden til dig i forhold til hvor meget du bruger den viden i praksis?
- Er der områder af dit liv hvor du – i hvert fald for en tid – bør tillade dig at slå rødder i stedet for hele tiden at "forbedre" og udvikle dig?

## *Et simpelt tjek-ind: Har du det godt?*

Husk at du er okay præcis som du er! Selvudvikling handler ikke om at du skal lave om på dig selv fordi du ikke er god nok. Det handler om at udvikle sig i en retning hvor livet bliver lettere, og du handler mere hensigtsmæssigt i forhold til det du gerne vil. Det er selvfølgelig op til dig hvad din selvudvikling skal handle om, men som udgangspunkt: Du er lige som du skal være. Du kan lære at håndtere ting på nye måder, men din kernepersonlighed ændrer sig ikke. Har du fred med den?

# Det næste år - sæt en intention

Hvad kunne du tænke dig at have opnået i din spirituelle eller personlige udvikling om et år?

Hvis du skulle vælge fem kodeord/nøglesætninger for det næste år, hvordan skulle de så lyde? (Prøv at skrive det første der falder dig ind, uden censur – det kan være vejledning.)

Hvis du skulle vælge ét mål du vil arbejde på uanset hvad der sker, hvad skulle det så være?

Hvad har du lyst til at gøre anderledes end du har gjort det sidste år?

Er der bøger du gerne vil have læst?

Er der kurser du gerne deltage i?

Er der nogen forhindringer for at deltage i de kurser? Hvilke?

Hvis økonomi er en hindring, hvad kunne du så gøre så du fik råd? Kunne der være andre måder at betale på? Kunne du tilbyde dig selv som hjælper/arrangør/andet? Eller kunne der være andre (gratis) måder at få tilegne dig den viden på som du forventer dig af de kurser?

Hvad er dine ønsker for verden i det nye år?

Hvordan kan du bidrage til det?

# Nu hvor intentionen er sat ...

Nu hvor du er blevet opmærksom på hvad du gerne vil, og har sat nogle intentioner, så er der flere ting du kan gøre for at understøtte processen.

- Du kan synliggøre dine intentioner med et visionboard (sætte inspirerende ord og billeder på et stort stykke papir som du hænger op et sted hvor det er synligt for dig hver dag).
- Du kan tegne eller male det du gerne vil.
- Du kan skrive mere detaljeret om det du gerne vil.
- Du kan lave en playliste i din musikafspiller med musik der inspirerer dig til at leve det liv du ønsker.

Er der andet du kan gøre?

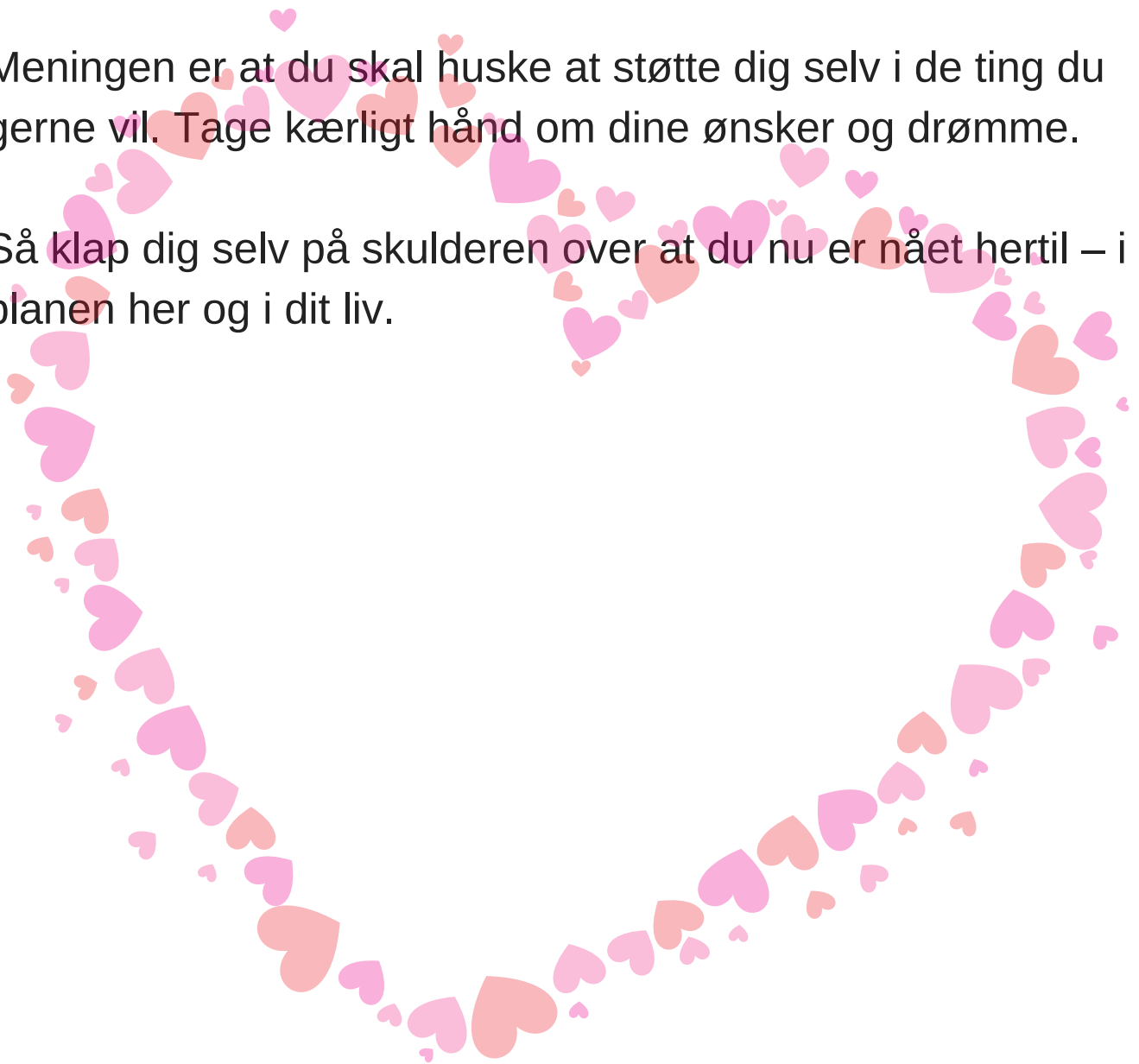
# Husk at følge op

Sæt allerede nu kryds i din kalender om 3 måneder, 6 måneder, 9 måneder og et år. Læs disse sider igennem igen, og se hvordan det går. Har du fået gjort det du gerne ville?

Det er vigtigt at det ikke bliver en plan du slår dig selv oven i hovedet med. Udvikling kan ikke forceres, og det er heller ikke meningen med denne her plan.

Meningen er at du skal huske at støtte dig selv i de ting du gerne vil. Tage kærligt hånd om dine ønsker og drømme.

Så klap dig selv på skulderen over at du nu er nået hertil – i planen her og i dit liv.



**Besøg [uforklarbar.dk](http://uforklarbar.dk) for flere selvudviklingsværktøjer**

**(Drømmer du om at der skal ske noget helt nyt i dit liv? Så tjek om du måske skal være en del af mit olieteam - noget der for alvor ændrede mit 2019: [essentielleolier.dk](http://essentielleolier.dk))**