Vejledning trin for trin

Trin 1:

- Praktisk forberedelse

- Sørg for at have skabelonen klar i den størrelse, du ønsker, samt skriveredskaber og måske farver for visuel differentiering.

- Find et roligt sted, hvor du kan sidde uforstyrret, eventuelt med et stearinlys til at skabe atmosfære.

Trin 2:

-Indre forberedelse

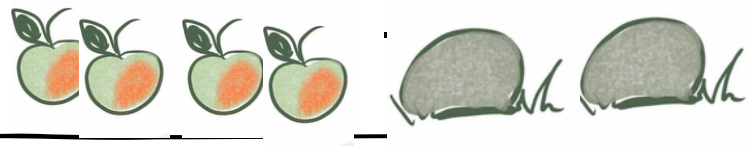
- Tag et øjeblik til dig selv, centrér dine tanker og føl den ro, der omgiver dig.



Trin 3:

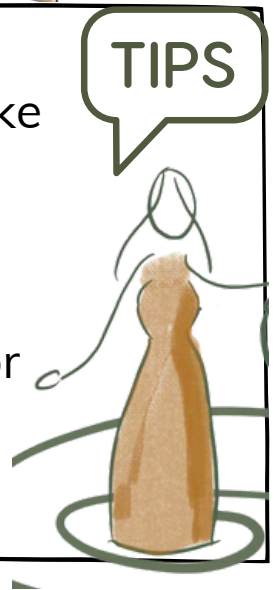
-Udfyld Skabelonen

- Overvej de signifikante øjeblikke i dit år.



Brug din kalender
eller foto-bibliotek til at huske begivenheder og arranger dem kronologisk

Overvej at lave en status for dit professionelle liv og en anden status for dit personlige.



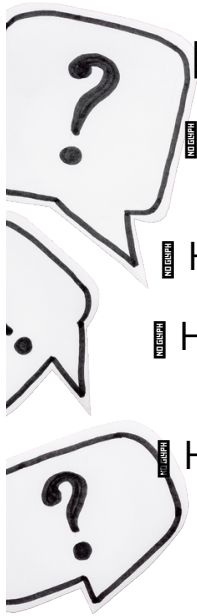
Tid til reflektion

Trin 4:

Reflektér med milde øjne

• Se tilbage på din rejse og stil dig selv spørgsmål, der kan hjælpe dig til at forstå årets temaer og dine personlige mønstre.

Forsøg at aktivere en medfølelse, ligesom hvis du talte med en kær ven



- Hvad lægger jeg mærke til?
- Hvad handlede dette år om? (Hovedtemaer)
- Hvad var mine mål eller ønsker da jeg begyndte dette år?
- Hvilke nye drømme begynder at røre på sig?
- Hvilke udtjente overbevisninger er klar til atgive slip på?
- Hvad længes jeg efter?

Trin 5:

Integration og fremadrettet planlægning

Anvend dine opnåede indsigter til at forbinde med den næste KIVA måned.

Overvej hvordan du kan bruge denne refleksion til at sætte intentioner for det nye år.

Hvad har du høstet af erfaringer i år?





Afslutning på øvelsen og en ny begyndelse

Trin 6:
Afslutning

- Når du har noteret dine tanker, tag et øjeblik til at anerkende det arbejde, du har gjort, og de erfaringer, du har fået.



Afsluttende Noter:

- Overvej at dele dine refleksioner med en nær relation eller reflektere over, hvordan du kan bringe disse indsigter ind i dit fællesskab.

- Brug en notesbog, eller skabelonens bagside, til at skrive dine tanker og mål for det kommende år.

Til slut, giv slip på året, så noget nyt kan tage form.

De næste skabeloner i KIVA-serien vil guide dig videre

Gå eventuelt i skoven og giv dine oplevelser til jorden, imens at du forestiller dig,
at du giver slip på de tunge oplevelser, så de kan indgå i kredsløbet pány

