

Fredagsreflektion

Några minuters eftertanke – en fin vana

Avsluta arbetsveckan med reflektion.

Förutsättningen för att vi ska ta medvetna beslut - som tar oss i den riktning vi önskar - ökar om vi stämmer av med oss själva kontinuerligt. Därför vill jag tipsa om att avsluta arbetsveckan med en kort reflektion. Fredagsreflektionen är tänkt att tränga sig in i stunden mellan arbetsveckan och helgen.

Genom att avsätta några minuter för dig själv kan du avsluta arbetsveckan med klarhet och gå in i helgen med större närvaro.

- Hitta en plats där du kan vara ostörd i några minuter.
- Ta gärna några lugna andetag.
- Reflektera fritt eller ta inspiration av frågorna nedan.
- Se vad som dyker upp. Utan krav på resultat.
- Skriv gärna ner dina tankar.

INSPIRATIONSFRÅGOR

Vad bär du med dig från den här veckan?

Vad vill du ta med dig vidare? Vad väljer du att lämna kvar?

Vad vill du ge dig själv erkännande för?

Vad behöver du inför nästa vecka?

Vad har givit och tagit energi?

Vad är din intention för veckan som kommer?