

## TYPE 3 – UDRETTEN

# Du skruer op for tempoet og ned for dig selv

Du kan have svært ved at være ærlig om dine sande følelser og risikerer at definere dit værd ud fra dine resultater, hvilket kan føre til overanstrengelse og tomhed. Øv dig i at hvile i dig selv uden at skulle bevise noget. Tillad dig selv at være værdifuld også når du "bare" er.

### Øvelse

Tag 5 minutter hver dag til bare at sidde stille uden at lave noget. Bare være. Notér hvordan det føles at være uden præstation. Sid for eksempel med en kop te uden at gøre noget eller lyt til musik uden at multitask'e.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Hvorfor ikke være målorienteret?

Når du sætter tempoet ned og giver dig selv lov til bare at være, får du kontakt til dit hjerte, ikke kun dine mål. Du mærker, hvem du er bag præstationerne, og det gør dig blødere, mere nærværende og mere ægte i dine relationer. Du opdager, at din værdi ikke afhænger af, hvad du opnår, men at du allerede er nok. Når du slipper rollen og lander i dig selv, bliver du fri. Fri til at leve indefra og ud, ikke omvendt.

**Du er værdifuld  
i "bare" at  
være dig**