

Mau Coaching

Øvelse 2

Højdepunkter i dit liv

Højdepunkter er i modsætning til vendepunkter mere højtflyvende. Det er en tilstand af at lykkes (af flow) – uden at have tanker for tid og sted. Nogle kalder disse øjeblikke for “magiske øjeblikke” eller “perfekte øjeblikke”.

Hvad har været højdepunkterne i dit liv? Tænk på de tidspunkter i dit liv, hvor du “styrede”. Der kan have været udfordringer, men du følte dig på toppen. Det kan have været glimt af lykke eller oplevelser, som har været fra nogle få timer til flere dage med en stærk glæde, indre vished, ro eller en oplevelse af “flow”.

Vælg en række højdepunkter fra dit liv, og tænk/reflekter over dem enkeltvis ud fra disse spørgsmål:

- Hvad gjorde dig særligt glad ved det højdepunkt?
- Hvad var vigtigt ved det, som skete?
- Hvilke værdier ærede du?
- Hvad ved højdepunktet fastholdt din interesse, entusiasme og engagement?