



UTVÄRDERING OCH HANDLINGSPLAN

Självledarskap är direkt förknippat med ditt välmående och upplevelse av balans. Dessa frågor sammanfattar intentionen med Balansprogrammet, nämligen att gå från tanke till handling med din vardagsbalans. Detta gör du bland annat genom att identifiera dina prioriteringar och se till att du dagligen lever i enlighet med dessa.

1. Formulera konkreta förändringar/handlingar du skulle behöva göra för att i ännu större grad leva i enlighet med dina prioriterade områden och kunna öka graden av EST.

2. Vad tar du med dig från denna coaching? Vilket/vilka verktyg tar du med dig i din vardag?

3. Om du vill fortsätta med denna metod på egen hand, hur många minuter daglig träning är du beredd att lägga på meditation/medicinsk yoga?

5-10/dag 15-20/dag 45 min/dag

4. Formulera din egen affirmation i enlighet med vecka 6 i programmet "skapa din dag".

FAKTA BALANSINSTITUTET

Balansinstitutet utvecklar stressreduktionsprogram för vård, skola och näringsliv. Sara Emilione som driver institutet har sedan 2013 utbildat människor i den egna metoden MIMY (Mindfulness & Medicinsk Yoga). Metoden är uppskattad för sin enkelhet, effektivitet och anpassning till den moderna människans vardag.

Sara Emilione som driver Balansinstitutet sa upp sig från jobbet på en av världens största kommunikationsbyråer för att hon fått visionen om att lära varenda svensk att meditera. Sedan 2012 ingår hennes egen metod inom vård, skola och på några av Sveriges största arbetsplatser. 2018 publicerades en av världens största studier på yoga och hjärta där hennes yogapass "MIMY Fri från stress" ingick.

Läs mer på balansonline.se och håll dig gärna uppdaterad via nyhetsbrevet!