

At samtale og at vandre sammen, at være tilstede.
For en stund eller for livet. Mennesker krydser vores vej - ind imellem vælger vi aktivt, at tage følgeskab med et menneske. Coaching er en samtale, mens vi er på vandring! En samtale, hvor vi bruger en stund til hvile, eftertænkning. Til refleksion og til at fordybe os i det blik vi har på vores verden. En samtale, der åbner for følelsen af

mellemtilfredshed, bekymring, uro,
afmagt eller utilstrækkelighed.
Vi kan føle os handlingslammet!

Det kan være nødvendigt at tage et nyt skridt, at forvente med frimodighed. Du må tage stilling og søge hvile midt på din vandring med alt, hvad du er og har.

Er du blevet nysgerrig?
Ræk ud ...
Hvis ikke nu, hvornår så?



Kontakt

CØC Mentor og Coach

Christina Østergaard-Christensen

info@coc.dk

Tlf. 27 59 33 35

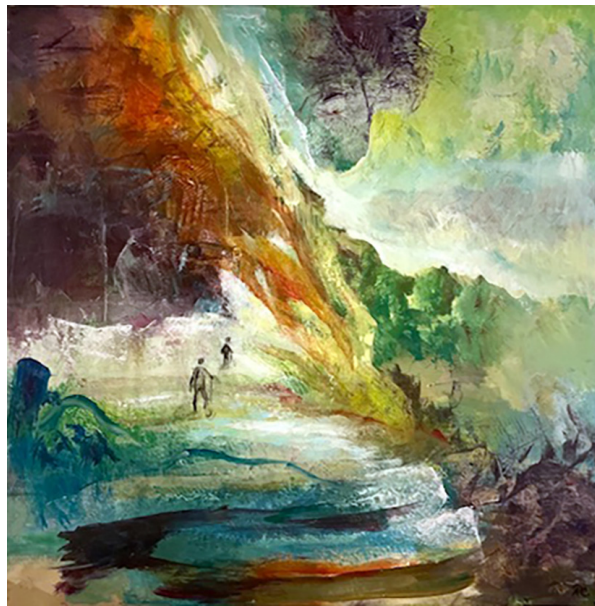


Fortid.
Fremtid.
Nutid?

Nogle gange ligger svarene på vores behov i en blind vinkel. Vi kan færdes i livet med gåder, paradokser og uløste spørgsmål. Denne færden ændrer ikke på vores hverdags virkelighed, men den kan ændre på oplevelsen af virkeligheden. Ændringen har noget med mit blik at gøre - både det fysiske og det indre blik.

Livet kan ses som en vandring

– og vi er hinandens livsvidner på denne vandring. Alle har vi brug for andre at vandre sammen med – om end vi selv må træde stien. Livet er dit! Når du finder din plads på vandringen, tager du ikke en andens. Den er din! Vores vandring vil fra tid til anden være usikker og fyldt med bekymring lige der i spændingsfeltet mellem »det der var« (fortid) og vores planer (fremtid)



På vandring af Ruth Christensen

Billedet med livet som vandring vækker noget godt i mig. Det rummer nogle af de aspekter på livet, som jeg oplever. Vandringen bringer mig videre, jeg forbliver ikke på samme sted, og jeg forandres af min vandring og det, der møder mig. Der vil være tab, noget værdifuldt, jeg mister eller må slippe.

Men vi møder også hinanden! Nyt opstår, præget af det, der var.

Det nye møde har betydning for min retning og for, hvordan vandringen opleves. Beslutninger, jeg træffer, har betydning for den næste uge!

Vi har brug for hvile.

Tab eller nye møder. Livet er til tider hårdt, bekymringsfyldt, og samtidig smukt, fyldt med lys og liv. Hvad oplever vi? Hvad ser vi?

Ofte bliver ro og stilhed illustreret med luftige hvide gardiner, en blå himmel, et smukt glas rosé, bløde tæpper og harmoniske farver. Det revnede og det rå er fjernet. Det grimme og uperfekte ryddes væk. Det virker tiltalende – men det rummer ikke min vandring, det autentiske. Det rummer kun min længsel, flugten.

Jeg må byde velkommen til det uperfekte, til stilheden i det og mærke genklang i min vandring! Her på min vandring kan jeg være med alt det ødelagte, med tabene og det mislykkede. Det bliver ikke gemt væk – jeg må være med det.

Ærlighed. Ægthed. Det perfekte uperfekte eller det uperfekte perfekt. Ikke fortid, fremtid – men Nutid. Forventning, glæde MIDT i hverdag. En vandring der rummes med frimodig forventning.