

## Námskeiðið „Líf í jafnvægi“

Að halda jafnvægi í lífi sínu getur verið eins og að stíga línudans. Oft reynum við að uppfylla (okkar persónulegu) kröfur og væntingar (sem sækja að okkar persónulegu veröld) en upplifum samt sem áður einmanaleika. Auk þess heldur heimurinn fyrir utan áfram að breytast á miklum hraða og það getur reynst okkur erfið kúnst að halda góðu jafnvægi í lífi okkar. En við erum ekki ein! Aðrir, sem og við, eru að spyrja:

- Hvernig á maður að meðhöndla lífið?
- Hver er raunverulegur tilgangur minn?
- Hvernig næ ég tök á tíma mínum?
- Hvar get ég fundið styðjandi sambönd við aðra til þess að ég get vaxið sem og hjálpað öðrum að þroskast?

Á þessu fimm vikna námskeiði munt þú kanna dýpri svið persónulegs jafnvægis ásamt öðrum sem eru að leita þess sama og þú. Við lok námskeiðisins munt þú:

1. Skilja hvað það þýðir að lifa „lífi í jafnvægi“. Ekki aðeins hvernig á að halda öllum diskunum á bakkanum á sama tíma, heldur hvaða diska á að setja þar og í hvaða röð. Þú munt geta skilgreint hvort líf þitt sé í jafnvægi eða úr jafnvægi.
2. Komast að því hver miðpunktur lífs þíns er. Þú munt einnig uppgötva hvernig þú ert að nota tíma þinn og hvernig þú getur komist undan harðstjórn þess sem er aðkallandi.
3. Hafa kannað leiðir til að skoða gildi þín og læra aðferðir sem getur hjálpað þér að þróa gildi þín betur. Hvers vegna bar líf Jesú frá Nasaret svo mikinn árangur? Hver var undirstaða árangurs hans?
4. Búa til þína eigin markmiðslýsingu. Guð hefur skapað þig í ákveðnum tilgangi. Þú munt fá tækifæri til að endurskrifa „textann“ þinn samkvæmt þeim tilgangi.
5. Skapa þína persónulegu „jafnvægisáætlun“.

