

Dorthe Leth

hands-on terapeut veileder

Natur

Meditasjon

Underviser

Healer

Sjaman

Bål og trommer

Åndeverdenen

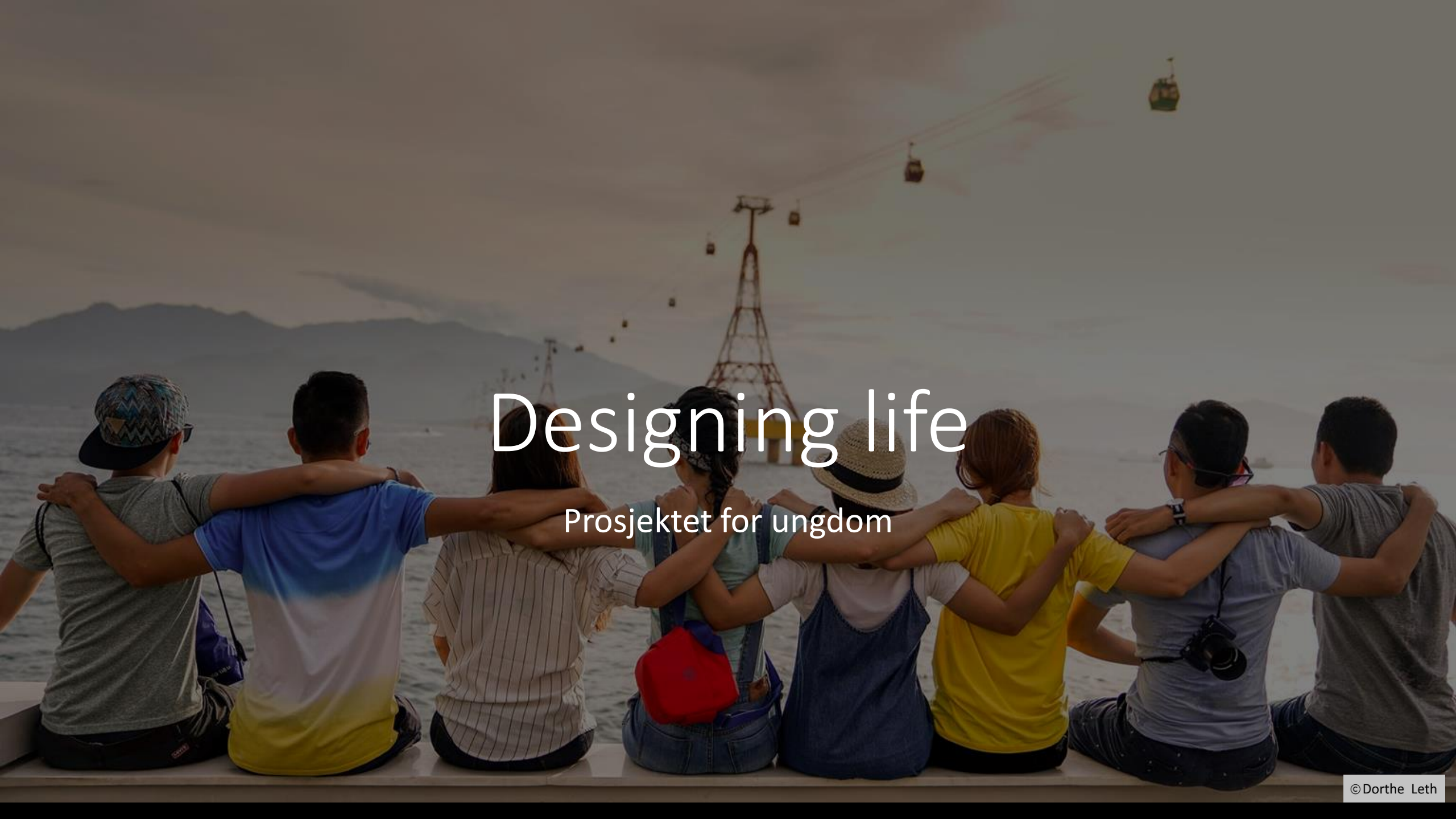
Regenerativ tenker, evighetsstudent

Prosjektmenneske

Problemløser

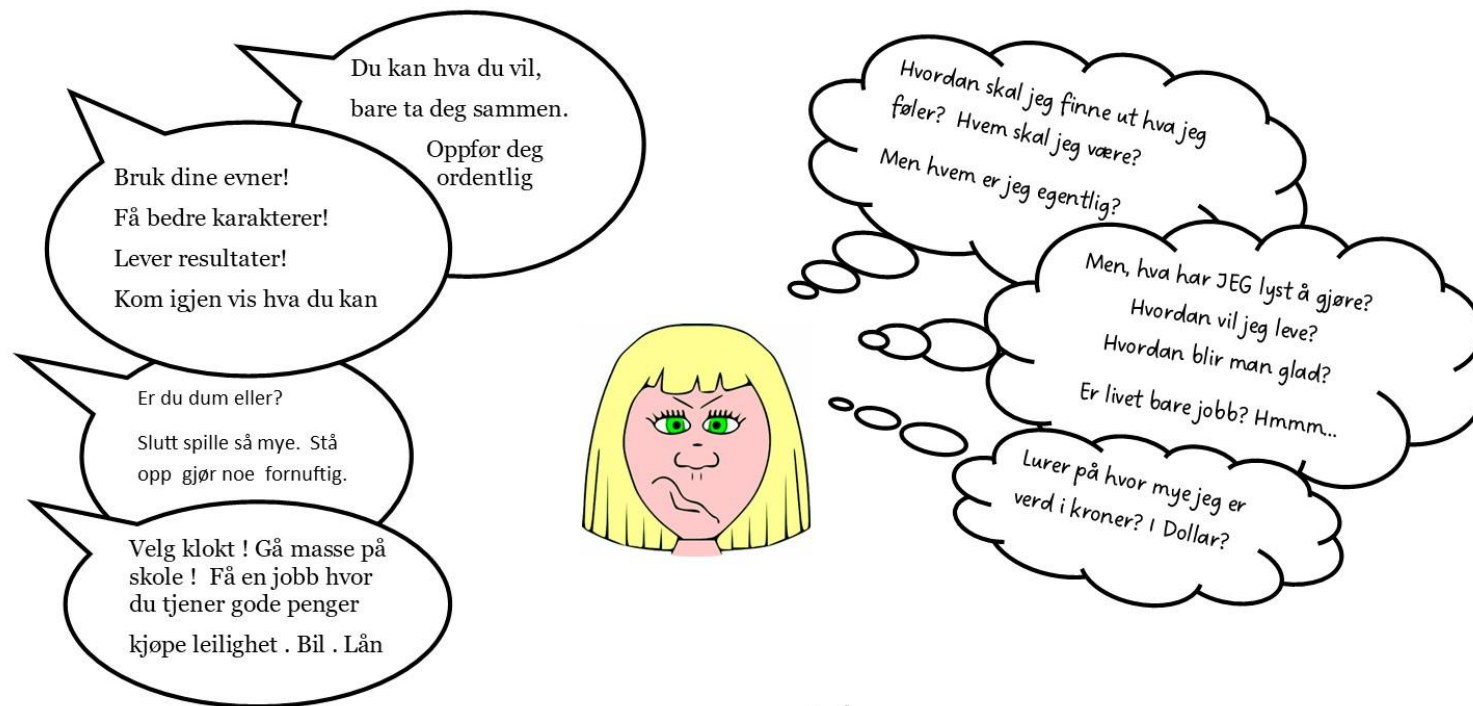
Jordnær spirituell

Livsmål: walk my talk



Designing life

Prosjektet for ungdom



Designing life

workshop/webinar om å finne mer klarhet.

Bli bedre kjent med deg selv, ditt indre og dine talenter. Styrke selvfølelsen.

Vi snur på tanker. Oppdager verdier. Får ideer og inspirasjon, glede.

Lytter og støtter hverandre.

Rett og slett hvordan skape et liv hvor DU liker deg. – hele veien!

Kursholder: Dorthe Leth . (en gammel garvet dame i bransjen)



1



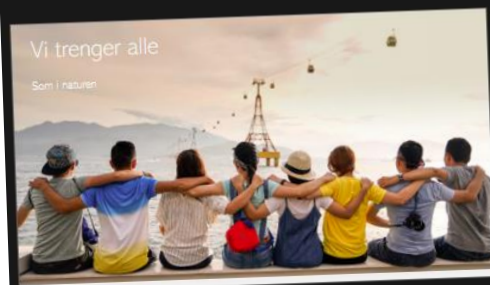
2



3



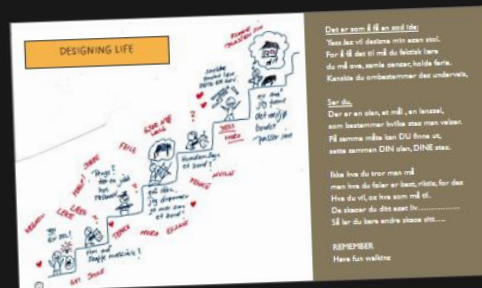
4



5



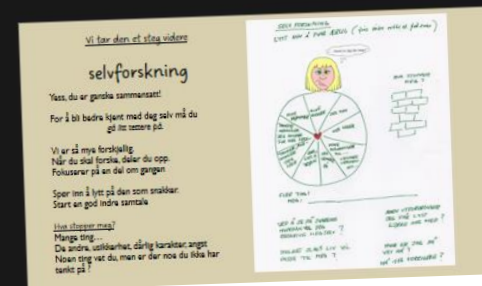
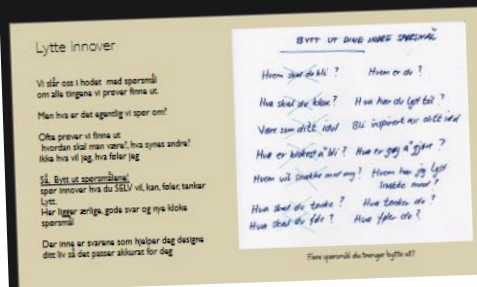
6



7



8



Designing life



vi jobber med å ta eierskap over livet og den retning man har lyst det skal ha.

Det krever en jobb, en plan – ooog moro underveis

På samme måte som andre designprosesser

workshop handler om denne prosess.

© Dorthe Leth

På samme måte som andre designprosesser
workshop handler om denne prosess.

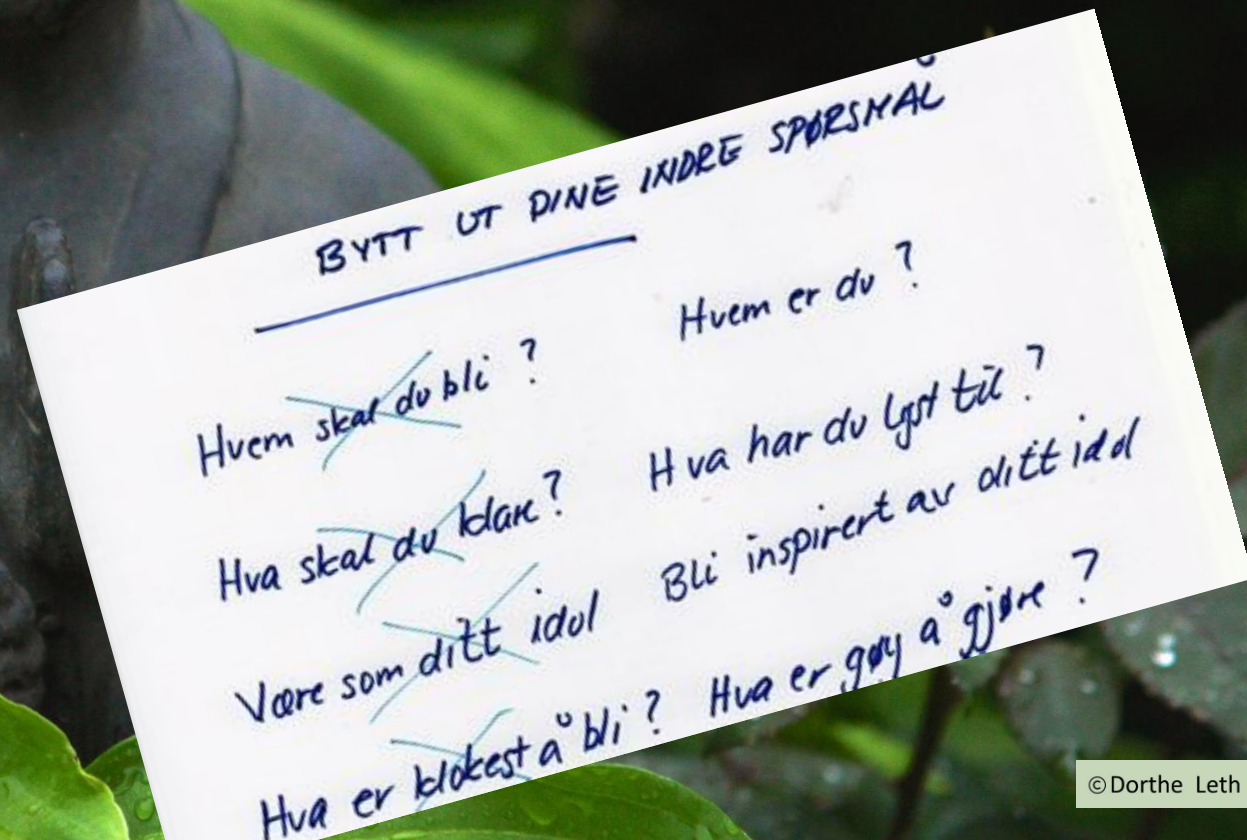


Spørsmålenes kraft

Forskjellen på å se ut i verden
etter «riktige svar»
kontra innover.

Endre de spørsmål
vi går å tenker på
fra å handle om hva syns de andre
til å handle om meg

Et par eksempler:



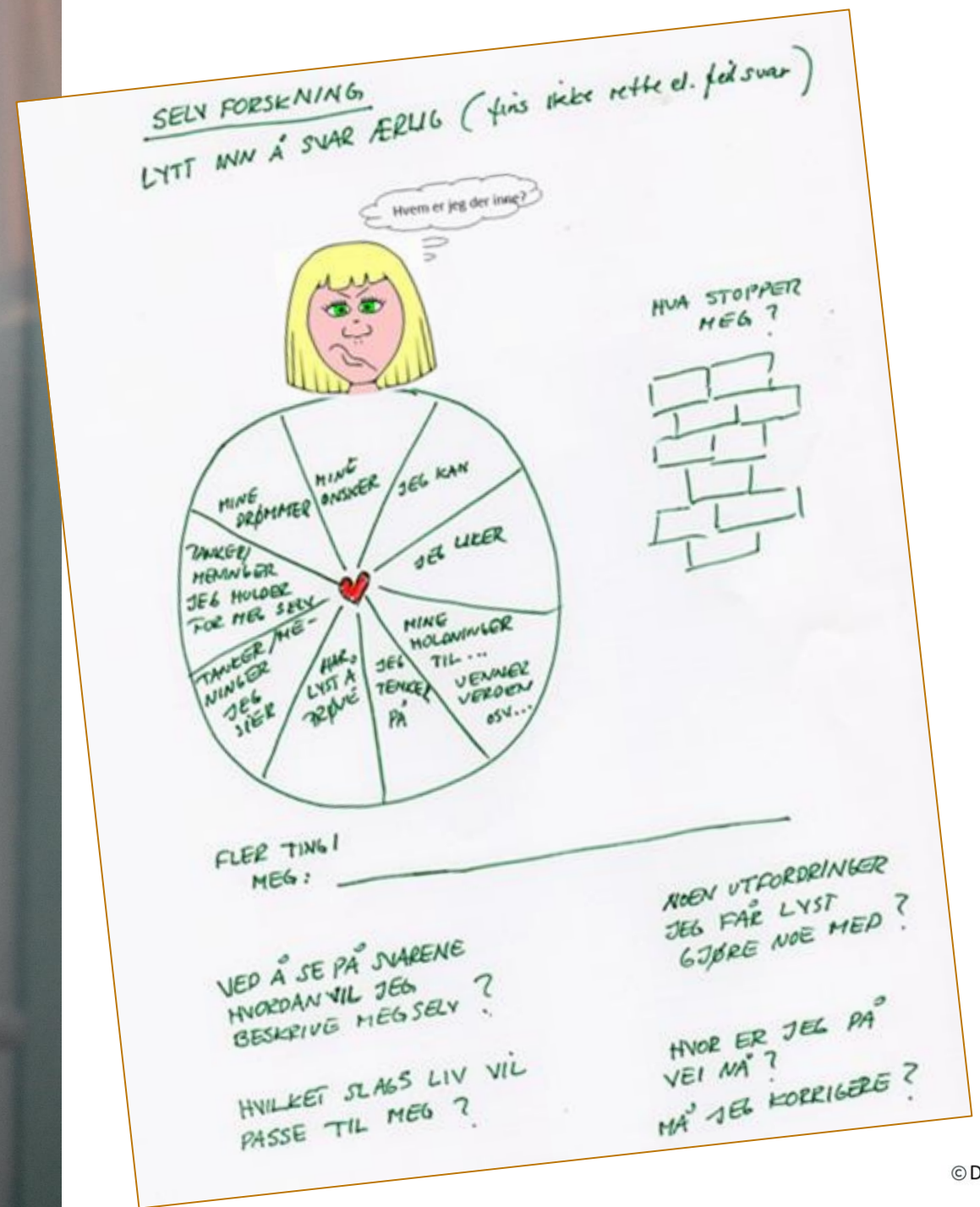
Selvforskning dine spørsmål til deg

Det skjema vi skal lære jobbe med
sammen og alene
for å trene lytte innover.
Vi trener på å fokusere på ulike deler,
identifisere hvem du er.

De brikkene som stopper

Er viktige å jobbe med
Men det er vanskelig alene !
Det er en tøff runde
å begynne lytte, se sine hinder.

Her har vi Wakemeup
som suveren tilbud



A glass sphere containing a miniature ecosystem of plants and moss, resting on a bed of moss.

Med naturen som mester

"Look deep into nature, and then you will understand everything better"
- Albert Einstein.

Regenerativ naturlig ledelse og livsverdi



Nye veier

For Selvforståelse og
lederutvikling (all type ledelse)

Vi lever i en verden med uro miljøkrise, forurensing
overforbruk, hvor vi virkelig trenger radikale endringer, I
tanker verdier levesett.

Mange ønsker være med å forandre til det felles beste,
men hvordan?

naturen, den største eksperten, har svar.

Naturen har 3.8 billioner års erfaring i å skape vinn vinn
vinn løsninger- lokalt tilpasset.

Komplekse løsninger som vokser frem av seg selv fra enkle
prinsipper.

På tide vi ser og lytter den veien. Tenker regenerativt.

Mitt bidrag:

Snakke, fortelle, dele.

Gjennom foredrag kurs meditasjoner



Naturens logikk

Gjennom mangfold og samhandling
skapes overflod

Man kan ikke eie noe eller noen.
Kun seg selv.

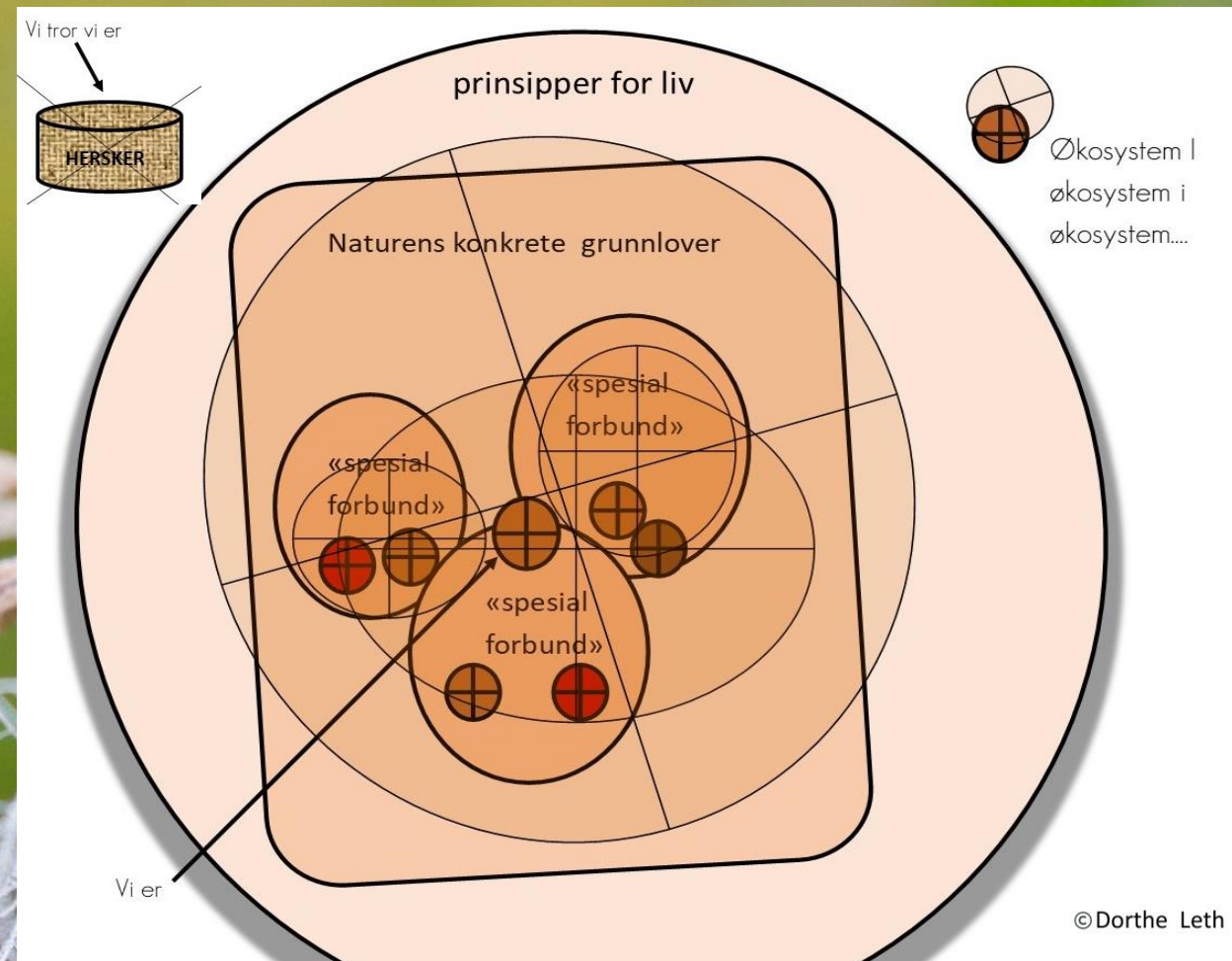
Konkurransen er for å skape balanse,
trene sanser, ikke for å skape vinnere

Alt du gjør har en effekt videre i hele
kretsløpet, økosystemene.

Vil du forandre, må du først forandre
deg, så vil resten følge etter i naturlig
tilpasning

The Web of Life

Livets nett



Vi , som alt annet , er økosystemer i samspill og felles avhengighet

Meditasjon og mindfulness

Verdens beste anti-stress middel

Alle bør få mulighet å lære

Super medisin i en travel hverdag

Skaper vekst innefra

Naturkraften åpner seg

Derfor er det en naturlig del av alle mine kurs

Regenerativ

Tradisjonell tenkning

Gjøre noe med det vi ser og kjenner på kroppen

Vekst og teknologi er fortsatt svaret. Nulutslipp skal hjelpe oss overleve. Vi snakker stort sett kun resirkulering som bærekraft

Fortsatt er økonomisk tenkning bærebjelken i samfunnet.

Regenerativ tenkning

Forny og gjenetablere jorden for kommende generasjoner.

Forstå alt henger sammen, vi må reparere dypere. Verdier tankesett. Komme ned fra pidestalen.

Samle ny og gammel viten, høre og lære hvordan man kan gjenoppbygge det ødelagte av eksperten selv: Moder jord.

Være hennes forvaltere ikke herskere.

Urfolk er mestre på dette, de ble aldri borte fra sameksistensen med naturen. De kan hjelpe oss,- hvis vi vil....

Se min video “hva er regenerativ?” <https://youtu.be/FYrWW84cDYc>



Naturlig, regenerativ tenkning

Alt er forbundet sirkulært.

Vi er en del av alt

Alt er som en dråpe i havet , forbundet.

Vi er alle økosystem i økosystemer avhengig av hverandre.

Når alle deler med alle skapes utveksling og vekst.

Sammen blir vi sterkere og klokere

Vi er en del av naturen holdt i live av naturen

Jeg hører på vitenskap, forfedre, naturfolk, gammel visdom og filosofi. Naturen.

Alt beveger seg i syklus
som et pust (Mangfold)



Løsning: Vi melder oss inn i naturen å lærer.

Mekanistisk tenkning

Ting henger sammen lineært .

Vi er adskilt fra resten

Vi er alle som en maskin, uavhengige enheter.

Jeg tar vare på min maskin i konkurranse med andre.

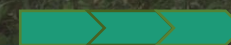
Den enes død den andres brød

Jeg må være best

Vi er overherrer. Naturen er et produkt vi kan forbruke.

Jeg hører på vitenskapen og politikken (evt religion)

Alt beveger seg i konstant
takt (monokultur)



Løsning: Melder oss ut av naturen å produserer



Ledelse

Mekanistisk

Du får mer i lønn når du jobber mer

Raskere er bedre

Kun ha fokus på din oppgave. Meg Først

Feil straffer seg, så de glemmer vi rask å står på videre

Gjør som du får beskjed på, ikke spør

Størst mulig profit og konkurrancedyktighet er viktigst. Vi skal vokse mest.

Naturlig, regenerativt

Når vi jobber etter felles mål, tjener vi mer

Rytme er bedre

Fokus på vår felles oppgave. Vi står sammen

Feil er viktige å lære av

Forstå viktigheten av akkurat din jobb

Viktigst: vi jobber sammen om å skape trivsel vekst. Bedre økonomi for alle

Hvordan er holdningene «derute»?

Naturlig intelligens

Hvordan har naturen klart seg i alle disse år?

Den er genuint snill

Den utveksler og deler.

Deler likt istedenfor å bruke krefter på å slåss.

Super energibesparende

Mangfold sprer seg, alle blir mer levedyktige

Et kjempeviktig prinsipp vi trenger adoptere

Naturlig intelligens

snill innebærer

Nærvær

Lytte

Respekt

Tillit

Medmenneskelig

Ærlig

Øl og pizza etter å jobbe som en gal hele uken er ikke snill, det er belønning for ikke å være snill

Bruk naturlover som veiviser

eksempel

Planter vokser nedefra og opp, på egenhånd.
Det hjelper ikke dra i tomat-planten for den skal vokse.

Vær tålmodig. Legg til rette, med sunn jord, passe vann og sol.
Da vokser frem gode streke planter som gir deg herlige tomater
«Morale»:

Det hjelper ikke stresse, presse, mase, kjeft, klage,
Heller: gi ansvar, tillit, innflytelse, oppmuntring, inspirasjon, fellesskap.
Legg til rette for vekst. Skap et godt klima, et godt jordsmonn.
Da vokser frem gode glade dyktige engasjerte selvstendige medarbeidere. Vinn vinn

Ganske logisk, men hvilke gartnere er vi i praksis? Det er ofte lettere sagt enn gjort.

Hvordan gjør man?

Hvordan kan man som leder skape denne forandring i «in real life»?
Begynn innefra. Ditt indre bakteppe farger **alle** dine handlinger.

Jobb med din indre helse,
mindfulness og egen prosess
(få det beste kjøkkenutstyr)

Intensjonen din merkes.
Vis mot, tør gå foran
Skuespill skaper usikkerhet.

Gå i naturen å la kroppen bli kjent med
hvordan naturens logikk føles

Lær av visdommen fra naturfolk

Sliter du med ting, jobb med de.
Tillat egen transformasjon

Få mer viten og bevissthet hvordan
tingene fungerer i oss
(de rette ingredienser)

Vi husker i bilder.
Vi forstår best i historier.
Vi lærer ved å herme.
Oppmerksomhet skaper kreativitet
vekst og blomstring

Nærvær er når de dype sanser
våkner. Her bor Naturens intelligens.
Her bor de gode beslutninger og
handling

Start kommunisere ut det nye
(kokkelere og servere et nydelig måltid)

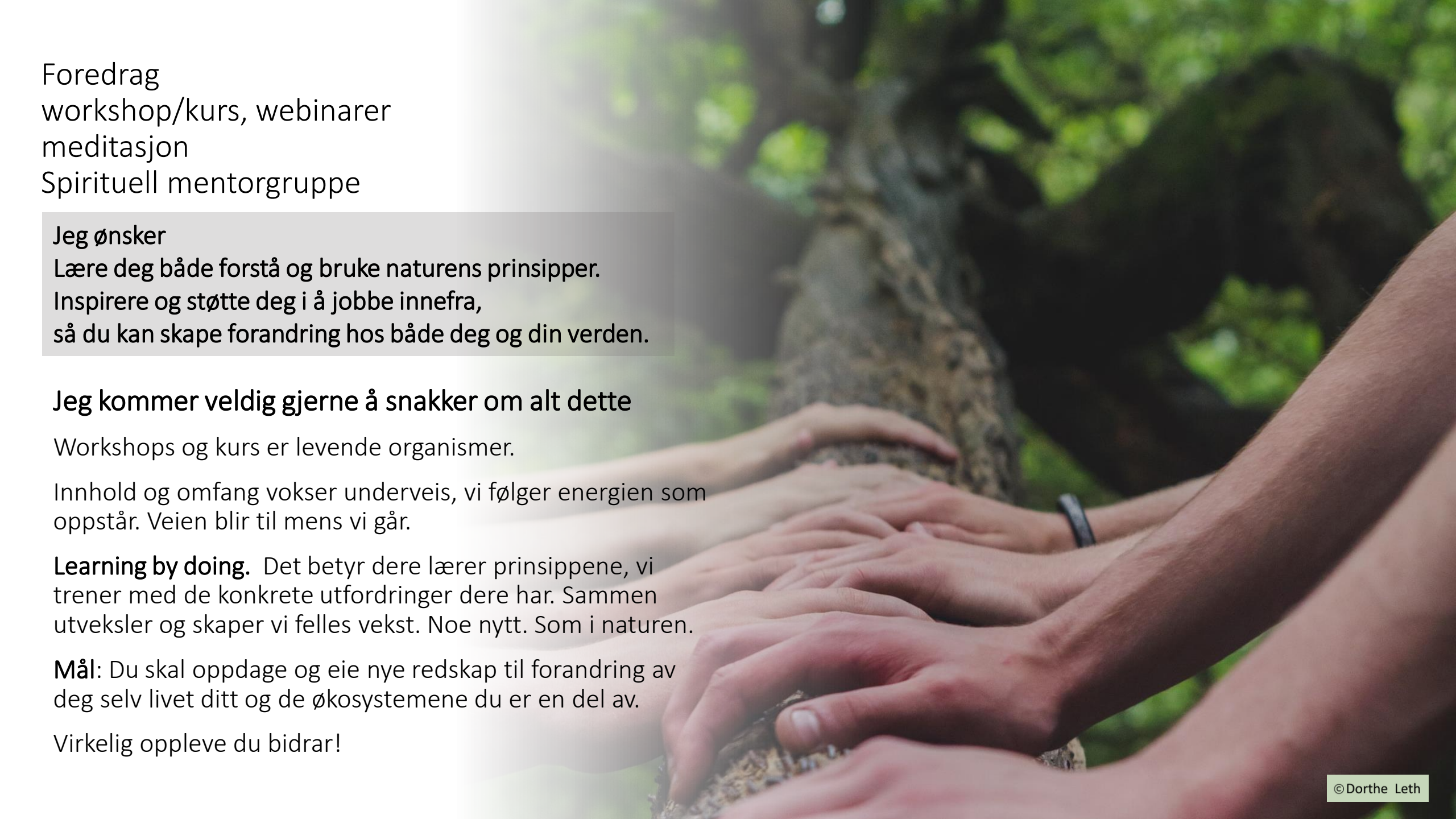
Vi husker i bilder- skap bilder
Eksempels makt- fortell historier
Ordenes makt- bruk nye ord

Spørsmålets kraft - Nye spørsmål skaper nye svar,
nye tanker.

Nærvær, vær modig å lytt – da våkner den du
lytter til

Vi hermer- Vær forandringen du ønsker.
«Det smitter «

Vi må trene på alle komponentene i naturens sikreste kort, å være snill
Vi må se hverandre som det vi faktisk er, spirituelle vesener



Foredrag
workshop/kurs, webinarer
meditasjon
Spirituell mentorgruppe

Jeg ønsker
Lære deg både forstå og bruke naturens prinsipper.
Inspirere og støtte deg i å jobbe innefra,
så du kan skape forandring hos både deg og din verden.

Jeg kommer veldig gjerne å snakker om alt dette

Workshops og kurs er levende organismer.

Innhold og omfang vokser underveis, vi følger energien som oppstår. Veien blir til mens vi går.

Learning by doing. Det betyr dere lærer prinsippene, vi trener med de konkrete utfordringer dere har. Sammen utveksler og skaper vi felles vekst. Noe nytt. Som i naturen.

Mål: Du skal oppdage og eie nye redskap til forandring av deg selv livet ditt og de økosystemene du er en del av.

Virkelig oppleve du bidrar!



Mer om meg og mine prosjekter

dortheleth.no

designinglife.no

dorthesverden.no

Kontakt

Dorthe Leth

Austadseterveien 3

3370 Vikersund

d@dortheleth.no

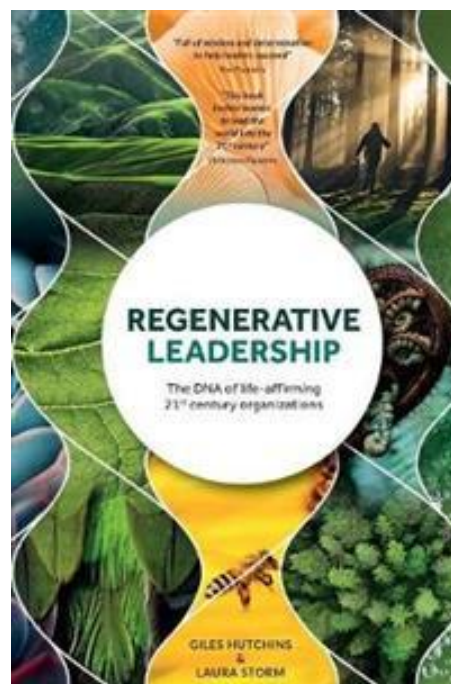
97515019

Noen få «Must read»

Leen Gorissen
Banebrytende brilliant biolog
Hun er i gang jobbe med en TEDtalk.
Du vil få utrolig oversikt å forståelse.
naturalintelligence.info



Laura Storm og Giles Hutchins.
En ny utrolig viktig bra ledelses bok
Den gjør seg markant bemerket hos alle de
som har oppdaget den.
regenerativeladership.co
Jeg går nå på Regenerator.academy, Laura
Storm sin 1 årige lederkurs



Biomimic
Design efter naturens
principp
Kjempe spennende !
Ledende nettsted :
Biomimicry 3.8
biomimicry.net/what-is-biomimicry/

