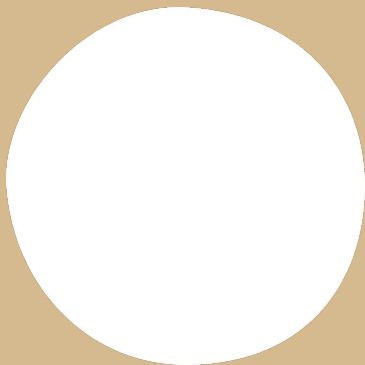


INNER DEVELOPMENT GUIDE

Inner Growth for Outer Change

Vara

Odla vårt inre liv

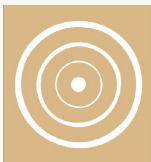


Att fördjupa vår medvetenhet om inre upplevelser och deras dynamiska relation till världen runt oss främjar förkroppsligad närvaro, tydlighet i syfte och eftertänksam respons när vi möter komplexitet.



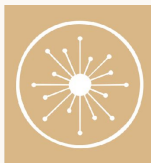
Inre kompass

Ett djupt känt engagemang att leva och agera i enlighet med värderingar och syften som tjänar helheten bäst.



Integritet och äkthet

Ett uppriktigt engagemang för ärlighet och fast förankrade värderingar, uttryckt och förkroppsligat i handling.



Öppenhet och ett lärande förhållningssätt

En nyfiken, anpassningsbar hållning uttryckt genom viljan att utbyta perspektiv, vara sårbar, välkomna förändring och växa.



Självmedvetenhet

Förmågan att vara i reflekterande kontakt med tankar, känslor, önskningar och handlingar; att upprätthålla en realistisk självbild och reglera sig själv.

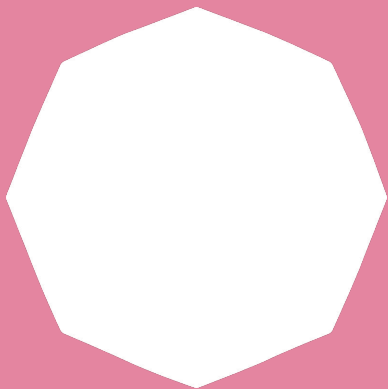


Närvaro

Förmågan att vara fullt närvarande här och nu, att acceptera verkligheten som den utvecklas och att svara på meningsfulla sätt.

Tänka

Förstå vår komplexa värld



Att öka klarheten, beakta olika perspektiv och föreställa sig långsiktiga konsekvenser hjälper oss att navigera i komplexitet och fatta klokare beslut i vår sammankopplade värld.



Kritiskt tänkande

Förmågan att reflektera över giltigheten i idéer, bevis, antaganden och planer.



Perspektivförmågor

Förmågor att lära av olika perspektiv och integrera insikter i reflekterande meningsskapande och handling.



Systemtänkande

Förmågan att förstå komplexitet och arbeta med systemens samband och egenskaper.



Långsiktig orientering och vision

Förmågan att föreställa sig långsiktiga mål och hålla fast vid dem på sätt som stödjer ett bredare samhälleligt och ekologiskt välbefinnande.

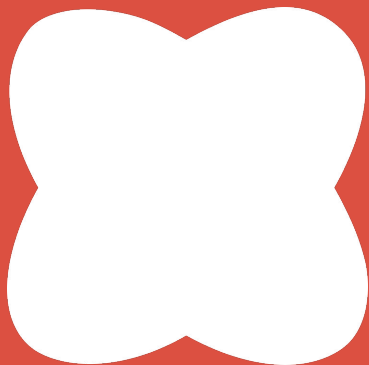


Kreativitet

Förmågan att tänka utanför konventionella mönster, föreställa sig nya möjligheter och forma dem till transformativa idéer.

Relatera

Omsorg om andra och världen



Att knyta an till gemenskaper, vår levande planet och framtida generationer med vänlighet, medkänsla och tillhörighet hjälper oss att skapa en mer rättvis, inkluderande och blomstrande värld.



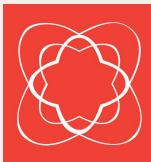
Uppskattning

Att relatera till människor och planeten Jorden med en djup känsla av tacksamhet, positiv uppskattning och glädje.



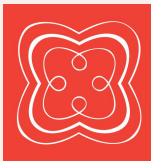
Samhörighet

Att känna en känsla av tillhörighet till en större helhet, såsom mänskligheten, planetens livsväv och existensens andliga dimensioner.



Ödmjukhet

Förmågan att svara på situationens behov utan att fästa vikt vid sin egen betydelse.



Empati och medkänsla

Att knyta an till andra, sig själv och naturen med vänlighet, omtanke och kärlek, vägled av avsikten att minska lidande.



Förlåtelse

Viljan att överskrida fientlighet, bearbeta trauma och skapa utrymme för läkning.

Samarbeta

Bygga tillit och arbeta tillsammans



Att utveckla tillitsfulla relationer, erkänna olika värderingar, förmågor och perspektiv samt skapa trygga rum gör det möjligt för alla att bidra till gemensamma syften och kollektiv påverkan.



Relationsbyggandeförmågor

Att vårda relationer med emotionell intelligens grundad i tillit, respekt, ömsesidig förståelse och en anda av samarbete.



Inkluderande hållning och interkulturell kompetens –

Vilja och kompetens att omfamna mångfald och inkludera människor och grupper med olika perspektiv och bakgrunder.



Samskapandeförmågor

Att underlätta samarbetsprocesser med olika aktörer, främja lagarbete och psykologisk trygghet samt vara medveten om maktodynamik.



Kommunikationsförmågor

Förmågor att lyssna djupt, främja genuin dialog, framföra sina åsikter skickligt, hantera konflikter konstruktivt och anpassa kommunikationen till olika grupper.

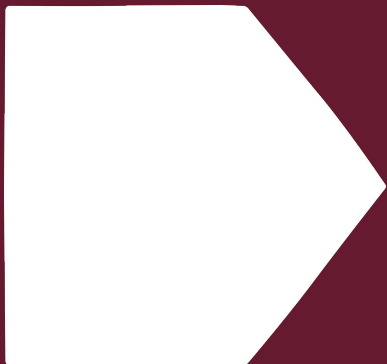


Mobiliseringsförmågor

Att inspirera och möjliggöra för andra att engagera sig i gemensamma syften och kollektiv handling.

Agera

Leda och möjliggöra förändring

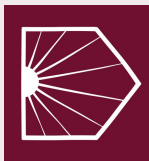


Att gå framåt med mod och optimism, bygga kollektiv handlingskraft och agera med syfte och uthållighet förvandlar visioner till meningsfull förändring i osäkra tider.



Mod

Att stå upp för grundläggande värderingar, fatta beslut, vidta åtgärder och, när det behövs, ifrågasätta och bryta upp etablerade strukturer och synsätt.



Hopp och optimism

Att utveckla och upprätthålla en gemensam tro på vår förmåga att skapa en mer rättvis, inkluderande och hållbar framtid.



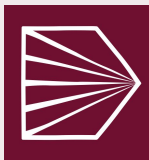
Medvetet resursanvändande

Att agera medvetet om planetens begränsade naturresurser, prioritera bevarande, återanvändning, förnyelse och sparsamhet för att undvika skadlig konsumtion.



Proaktivitet

Att utöva framtidsinriktat, ansvarsfullt förvalterskap inför akuta utmaningar, grundat på solidaritet och omsorg om människans värdighet och vårt levande jordklot.



Resiliens

Att hantera motgångar med smidighet och fortsätta vara engagerad och uthållig även när framstegen är långsamma eller osäkra.