

VÆRE

At "være" er en tilstand, hvor selvbevidsthed, det indre kompas og nærvær spiller centrale roller. Selvbevidsthed indebærer en dyb forståelse af ens egne tanker, følelser og handlinger. Det er evnen til at reflektere over ens identitet og formål. Det indre kompas henviser til ens personlige værdier, principper og retning. Det er det moralske og etiske kompas, der guider ens beslutninger og handlinger. Nærvær indebærer at være fuldt til stede i øjeblikket, med opmærksomhed og bevidsthed om ens omgivelser og ens egen tilstand. Det er evnen til at fordybe sig i nuet uden at lade bekymringer om fortiden eller fremtiden distrahere.