

glomotion

heilrækt

eftir Guðna Gunnarsson



athygli



ábyrgð



tilgangur



heitbinding



framganga



innsæi



þakklæti

Guðni Gunnarsson:

Heilrækt – lífið er ráðgjafinn

Heilrækt – lífið er ráðgjafinn er handbók ætluð þeim sem vilja velja lifa í velsæld. Bókin kom fyrst út undir heitinu Lífsráðgjafinn og byggir á hugmyndafræði sem Guðni Gunnarsson hefur hannað og þróað en starfsferill hans í hug- og heilsurækt spannar um fjörtíu ár.

Heilrækt er hluti af Rope Yoga/Glómotion-kerfinu sem Guðni þróaði þegar hann bjó í Los Angeles frá 1990 til 2006. Þar starfaði hann við heilðræna þjálfun líkama og sálar og við lífsráðgjöf fyrir einstaklinga og hópa. Samhliða vann hann að þróun og hönnun kerfisins.

Rope Yoga/Glómotion er heilðrænt heilsuræktarkerfi sem sameinar líkamspjálfun, hugrækt/núvitund og lífsspeki til að losa streitu, draga úr sársauka, efla hreyfifærni og úthald og þróa grunnstyrk sem byggir á kjarnavitund. Það byggir á nokkrum grunnstoðum og er þeim eiginleikum gætt að hægt er að byrja hvar sem hverjum hentar og vinna sig áfram í gegnum það í átt til velsældar á sínum forsendum og hraða. Heilrækt er tilvalin handbók til að kynna sér kerfið og hefja ferðalag inn í velsæld og persónulegt frelsi.

Í dag rekur Guðni Rope Yoga/Glómotion setrið við Garðatorg í Garðabæ og Glómotion International. Samhliða því starfar hann við lífsráðgjöf, námskeiða- og fyrirlestrahald, þjálfun Glómotion-kennara, almenna Glómotion-þjálfun og skriftir.

KÆR leikur

INNGANGUR



GlóMotion-heilræktarkerfið á rætur sínar að rekja til Íslands þar sem Guðni Gunnarsson hóf fyrst þróun kerfisins.

- Hvaða þýðingu hefur lífið í þínum huga?
- Hvaða hlutverki ætlar þú að gegna?
- Yfirlýsing um ásetning
- Framtíðin skipulögð
- Skipulögð aðgerðaprep

Undanfarin 30 ár hefur öll þróun Rope Yoga átt sér stað í Bandaríkjunum þar sem kerfið hefur fengið mjög góðar viðtökur.

Samhliða Rope Yoga stofnaði Guðni fyrir 6 árum Fully Alive Coaching eða alhliða lífsráðgjöf.

Rope Yoga gagnast öllum aldurshópum án tillits til lífstíls eða líkamsástands. Ropeyoga Inc. hefur séð einstaklingum og fyrirtækjum fyrir heildstæðu lífstíls og líkamsræktarkerfi auk þjálfunar frá árinu 1990.

Fyrirtækið hefur staðið fyrir námskeiðum í lífstílbreytingum fyrir stór fyrirtæki á borð við Walt Disney auk fjölda annarra einkafyrirtækja og einstaklinga á Íslandi og erlendis.



athygli



ábyrgð



tilgangur



heitbinding



framganga



innsæi



þakklæti

Frumkvöðlastarf



Ferill Guðna við rekstur líkamsræktarstöðva hófst árið 1982 þegar hann stofnaði Vaxtaræktina, sem var bæði líkamsræktarstöð og innflutningsverslun með það að markmiði að hvetja til andlegrar, huglægrar og líkamlegrar heilsuræktar. Árið 1986 hóf Guðni samstarf við Björn Leifsson og flutti starfsemi Vaxtarræktarinnar í World Class í Skeifunni.

Guðni veitti forstöðu deildar Máttar fyrir heildræna þjálfun hugar og líkama frá árinu 1988 til 1989. Máttur var hugarfóstur hóps lækna og starfsfólks í heilbrigðiskerfinu þar sem grunnhugmyndin var áhersla á nýja og heildræna nálgun við heilsu- og líkamsþjálfun.

Guðni fluttist til Bandaríkjanna árið 1990 og hélt starfsemi sinni áfram í Los Angeles. Ásamt áfram- haldandi þróun Rope Yoga, þá hélt Guðni áfram vinnu sem einkaþjálfari og ráðgjafi um lífstíl og heilsu fólks. Viðskiptavinahópur hans er alþjóðlegur og hefur hann kennt og starfað bæði í Evrópu og Bandaríkjunum.

Heilrækt er verkfæri sem Guðni Gunnarsson hefur þróað um árábil og því er ætlað að leiða þig í gegnum ferli þess að uppgötva, velja, ákveða og lýsa yfir þínum tilgangi og skilgreina áform sem þú heitir sjálfum þér að fylgja. Þetta verkfæri gerir þér kleift að vakna til vitundar, verða ábyrgur og uppfylla drauma þína með því að setja þér markmið sem byggjast á tilgangi og sýn. Þessi markmið geta af sér sértakan, mælanlegan og framkvæmanlegan árangur eftir ákveðinn tíma. Með því að ástunda heilrækt tengirðu hjarta þitt við hugann til að skrá hugsanir, orð og gjörðir sem geta af sér ástríðu, eldmóð og þau tilfinningalegu áhrif sem þarf til að fylla líf þitt allsnægtum og velsæld.

Heilrækt gerir þér kleift að spyrja mikilvægra spurninga um þig, tilvist þína, aðstæður, viðhorf og þrár. Þessi sjálfsvinna breytir viðhorfum þínum þannig að meira rými verður fyrir einbeittara val sem byggir á því að vera í núinu, í hugsun og ígrundun. Með því að skrá lista yfir möguleika sem leiða af sér velgengni og gnægð lærirðu að finna fyrir því valdi sem felst í ákvarðanatöku. Þú færð leiðbeiningar sem beina þér framhjá óákveðni með því að læra að einbeita þér að ákvarðanatökunni

og þannig færðu betur skilið hvað þarf til að ná þeirri niðurstöðu sem þú hefur valið, í vitund, að þú og samferðarmenn þínir hafið hag af.



Við viljum að þú sjáir að ásetningur er grundvallaratriði til að skilja tilgang þíns lífs. Þegar þú hefur ákveðið tilgang lífs þíns verður allt annað ljóst. Áform snúast um skilgreiningar og val. Alheimstilgangur mannkyns er að uppgötva frjálsan vilja – getuna að velja. Það er hugurinn sem ákveður hver þinn ásetningur er, hvort sem er í vitund eða ekki. Þú ert skaparinn. Þú ert sá einstaklingur sem ákvarðar veruleikann lífi þínu. Hvort sem þú beinir athyglinni að ánægju eða sársauka, velgengni eða örvæntingu, er valið þitt og það ert þú sem á endanum berð ábyrgð á útkomu lífs þíns.

Með skýrum ásetningi geturðu haldið áfram þeirri sköpun sem þú vilt í lífi þínu. Með því að veita einhverju athygli er vöxtur þess örvaður. Sólskinið örvar bæði falleg blóm og óæskilegt illgresi og því er lykilatriði hvert þú beinir athyglinni. Með því að einsetja þér að skapa framtíð með vísvitandi vali í vitund – með því að einbeita þér að ferðinni en ekki áfangastaðnum, en muna samt hvert ferðinni er heitið – ert þú ábyrgur skapari velgengni og allsnægta.



athygli

Vitund

1..

Hvernig þú öðlast vitund (óháður athugandi)

Vitund er lykillinn að umbreytingunni. Byrjunarreitirinn er fundinn þegar þú veist hver þú ert, þekkir hegðun þína og venjur og veist hverju þú trúir eða telur að sé satt og rétt. Þú ert frjáls – um leið og þú ert í vitund gagnvart og horfist í augu við tálmyndir þínar og fjötra. Þessi uppgötvun losar þig og frelsar frá blekkingunni og þú byrjar að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru.

Að vera í vitund þýðir að veita athygli, vera á staðnum og til taks, að hlusta, að vera vakandi, að vera í jafnvægi. Þetta er ekki framkvæmdaferli og þýðir svo sannarlega ekki að þú eigir að vera sjálfsmeðvituð og háð. Það snýst ekki um einbeitingu, þótt vissulega getirðu valið að einbeita þér og beina athyglinni út úr rými vitundarinnar.

Aðgerða er ekki þörf í þeim skilningi að þú þurfir að einhenda þér í að ná stjórn á umhverfi þínu. Vitund snýst um að vera til staðar. Hvaðeina sem kemur upp í hugann núna er meðtekið eins og það er og síðan ígrundað. Vitund felur í sér að þú ert athugult vitni og ert ekki lengur bundinn fjötrum hugans.

Í heilrækt er vitund lykillinn að umbreytingunni. Hún er grunnurinn að því ferli sem við köllum uppgötvun. Þegar við byrjum að velja í vitund tökum við um leið ábyrgð á lífi okkar og hefjum það ferli að ákveða hver við erum. Við erum til staðar. Aðeins manneskjur sem eru tilbúnar og eru til staðar geta valið hvaða viðbrögð þær sýna og hvernig þær svara. Ef þú ert ekki í vitund og ert ekki til staðar í þínu eigin lífi þá geturðu ekki valið viðbragð. Þú getur aðeins brugðist við – ósjálfrátt og án skilgreinds-vilja.

Hvernig vaknar þú til vitundar? Í byrjun er það sársaukinn eða óþægindin við núverandi lífsstíl eða hegðun sem vekur athygli þína. Einhvers konar áfall, stíflun, árekstur eða jafnvel sjúkdómur vekur þig til vitundar um ástand mála hjá þér. Á þeim tímamarki gefurðu þér það tækifæri að taka ábyrgð á núverandi ástandi og svara þeirri áskorun, læra af henni, vaxa, þroskast og breytast.

Þegar þú ert ekki til staðar hefurðu bókstaflega yfirgefið og svikið sjálfan þig. Þú leitar í mat, fíkniefni eða aðra neyslu eftir lausn undan óþægindunum en áttar þig ekki á að uppspretta óþæginda þinna liggur innra með þér, ekki utan við þig. Þú

leitar í hvers konar afþreyingu eða dægrastyttingu sem forðar þér frá því að horfast í augu við hver þú ert í raun og veru. Þú verður ótíltækur og annars hugar; þú dvelur utan við þig í stað þess að leita inn á við. Streita og hræðsla ná að stjórna lífi þínu sem þú ert varla þátttakandi í.

Þú gleymir því að það að vera til staðar þýðir að vera í núinu og vera móttækilegur fyrir öllu sem þér stendur til boða í alheiminum. Þú ert orðinn háður fjarveru, orðinn „afþreyingarfíkill“ og ert upptekinn af ferlum sem auðvelda og réttlæta flóttann frá þér og þinni tilvist.

Notarðu þessar aðstæður til að afneita og bæla enn frekar niður ásetning þinn í þeim tilgangi að laða að enn meiri sársauka eða áföll? Það er undir þér komið að ákvarða hvenær þú hefur fengið nóg af óþægindum vegna þessarar flóttahæðunar og svika við sjálfan þig. Það er undir þér komið að ákveða hvenær kominn sé tími til að mæta, axla ábyrgð og „vera breytingin“.

Eftir að hafa vaknað til vitundar og einsett þér að njóta líðandi stundar og vera til staðar geturðu byrjað að æfa þig í athygli og vitund. Þú getur byrjað á hugleiðslu, að æfa einbeitingu, hlusta í vitund, að sjá fyrir þér myndir í huganum eða beitt hvaða annarri tækni sem auðveldar þér að beina athygli þinni að líðandi stund. Ein af mikilvægustu ákvörðunum sem þú getur tekið í lífinu er að njóta andartaksins og þegar sú ákvörðun hefur verið tekin og þú hefur heitbundið þig til að vera til staðar fyrir sjálfan þig getur ferðin til vitundar og viðvarandi uppljómunar hafist.

Þú ert miklu meira en ímyndin af þér, æðri eða óæðri; þú ert himnesk vera, djúphugul og falleg. Þú getur komist í snertingu við guðdóminn innra með þér svo af þér skíni og geisli ljósið sem þú ert í raun og veru. Þú getur lært að njóta þín og njóta þíns sanna sjálfs – í stað þess að njóta einungis sjálfsmýndar þinnar. Það er kominn tími til að átta sig á og sleppa takinu á fjötrum og ósjálfstæði og öðlast sannarlegt frelsi. Byrjaðu á því að standa með sjálfum þér og vera í snertingu við sjálfan þig.

Óháð athygli

1..

Tilgangurinn með óháðri athygli er að upplifa hið guðdómlega eðli og kraft sem býr innra með okkur.

Tilgangurinn með þessari þjálfun er að öðlast ró, eftirtekt og vitund; að veita athygli eða verða „vitni“ að umhverfinu. Þetta er ekki markmið eða eitthvað sem þarf að keppa að né er þetta eitthvað sem hægt er að ávinna sér. Þetta er einfaldlega æfing í að vera til staðar og í vitund við hverja einustu reynslu sem lífið býður upp á. Þegar óbundin eftirtekt er æfð þá velurðu einfaldlega að vera viðstaddur og vera vitni að lífinu án þess að tengja og fjötra skynjun þína einhverri merkingu. Þú verður óháð vitni sem hvorki dæmir né dregur í dilka.

Eins og í öllu öðru jóga er tilgangurinn með óháðri athygli að vera í núinu. Þegar þú ert til staðar býrðu yfir mættinum til að velja. Þegar tækifæri, eins og áreiti eða hvers konar áskoranir skjóta upp kollinum, hefurðu mátt til að velja viðbragð og ákveða hvort þú vilt aðhafast. Ef þú ert hins vegar ekki til staðar eða ert annars hugar þá ertu upptekinn og háður; þá áttu ekkert val og það eina sem þú getur gert er að bregðast við.

Óháð athygli eykur einbeitinguna. Hún stuðlar einnig að innri ró, jafnvel þótt við notum aðeins örfá andartök til að skilja okkur sjálf og aðra. Óháð athygli gerir okkur kleift að sinna hinu daglega amstri hljóðlega og af náð.

Það eru margar leiðir til að æfa óháða athygli. Hana er hægt að þjálfna í eftirlætis jógastöðum sínum (asana) eða í þægilegri sitjandi stellingu. Þú getur einnig æft þig sitjandi í stól eða á göngu. Sumum finnst þægilegt að æfa óháða athygli liggjandi á bakinu. Aðalatriðið er að vera á staðnum og láta fara vel um sig svo óþægindin dreifi ekki athyglinni.

Í kerfinu

Að lifa lífinu til fulls æfirðu óháða athygli með því að veita öllu í kringum þig athygli, svo sem líkamsæfingum, andardrættinum, hvernig líkaminn snertir jörðina, hvernig líkamshlutar dragast saman og þenjast út eftir skipunum frá þér, hugsunum þínum,

og/eða hverju sem kemur upp í huga þinn. Þú veitir athygli án þess að festast í viðfangi athyglinnar eða láta það afvegaleiða þig. Ef hugurinn reikar leiðirðu hann einfaldlega aftur inn í kjarna þinn, inn í andardráttinn, kviðinn eða annan upphafspunkt.

Uppáhaldslíkingin mín um óháða athygli er sagan um hvolpinn og húsbónnda hans. Þegar húsbóndinn ætlaði að húsvenja hvolpinn setti hann dagblað á gólfíð. Í fyrsta sinn sem hvolpurinn gerði þarfir sínar í húsinu fór húsbóndinn með hann að blaðinu og útskýrði með umhyggju en ákveðni að þangað ætti hvolpurinn að fara. Hvolpurinn skildi þessa reglu ekki í byrjun en húsbóndinn var staðfastur og í hvert sinn sem hvolpurinn gerði þarfir sínar fór húsbóndinn að dagblaðinu. Aldrei skammaði hann eða hótaði hvolpinum, heldur leiðbeindi og hvatti hann. Með tímanum lærði hvolpurinn á dagblaðið og upp frá því vissi hann hvert hann átti að fara.

Við æfingar er líklegt að athyglin leiti eitthvert annað. Ekki missa kjarkinn. Leiddu athygli þína einfaldlega aftur að „dagblaðinu“, að þinni miðju. Með væntumþykju og ákveðni skaltu losa þig við alla þína fjötra. Smátt og smátt lærir vitundin hvert hún á að fara og lærir að dvelja þar.

Ábyrgð er grunnurinn að óháðri athygli og opinberun. Með því að taka ábyrgð ert þú bæði skipstjóri og siglingafræðingur í þínu eigin lífi. Ef þú ákveður að taka ekki ábyrgð á ferðalagi þínu er líklegt að þú verðir ófús, ósjálfstæður og hrelldur farþegi. Um leið og þú velur að taka ábyrgð öðlast þú aðgang að frjálsum vilja, erfðarétti þínum; þú verður skapari sem laðar að þér í samræmi við eigin ásetning.

Geta þín til að velja viðbragð er eitt af stærstu tækifærum tilverunnar. Sá hæfileiki að velja þýðir að geta, því að vilji er vald. Andstæða þess er að vera óstöðugur eða vanhæfur einstaklingur. Þegar þú tekur ábyrgð ertu ekki lengur óstöðugur, hvatvís og fjötraður. Þú hvorki laðar að þér né skapar af skorti. Að axla ábyrgð þýðir fullkomið jafnvægi.

Í lífinu ertu annaðhvort fær eða ófær um eitthvað að eigin áliti (í vitund eða ekki). Þú hefur möguleika á að taka ábyrgð á vali þínu og ákvörðunum. Þú hefur getuna til að

velja viðbragð þegar þú ert til staðar. Þú getur ekki valið í valdi ef þú ert ekki til staðar, fjötraður og annars hugar. Um leið og þú tekur ábyrgð á vali þínu hefurðu skapað markmið, tilgang og sýn og þannig heldurðu áfram að skapa eigin örlög.

Þegar þú tekur fulla ábyrgð á sjálfum þér verður þú skapari örlaga þinna. Framtíð þín er hugsuð út frá þínum óskum og þrám. Það skapar þér rúm til að skipuleggja hugsanir þínar og beina orku þinni inn á braut velgengninnar.

Um leið og ásetningur þinn er skýr og ákveðinn geturðu gert áætlun og hafist handa. Nú er orkunni beint að einhverjum þáttum lífs þíns, heilsunni, samböndum, viðskiptum eða velsæld. Þú hefur valdið til að velja í hendi þér og þar sem þú ert skaparinn eru óskir þínar skipanir. Orka alheimsins byrjar að vinna með samstilltu átaki að því að uppfylla dýpstu þrár þínar.

Fórnarlambshægðun er mjög samgróin mörgum okkar. Við verðum að taka fulla og algera ábyrgð á lífi okkar til að geta breytt því.

Með orkusviðinu geislarðu út frá þér hver þú ert og fólk mun, meðvitað eða ómeðvitað, skilja hver þú ert og hverju þú vilt áorka með þessari útgeislun. Ef þú sýnir sjálfum þér virðingu munu aðrir gera það. Ef þú sýnir sjálfum þér óvirðingu mun annað fólk einnig gera það. Þú skapar framkomu annarra við þig. Þú bókstaflega kennir, þjálfar og leiðbeinir fólki um það hvernig þú vilt láta koma fram við þig.

Það er nauðsynlegt að þú takir ábyrgð á því sem þú varpar frá þér til að áhrifin á líf þitt og líf annarra verði jákvæð og með fullri vitund. Með því að taka ábyrgðinni fagnandi öðlast þú aftur vald og leyfir sjálfum þér ekki lengur að vera fórnarlamb kringumstæðna.

Það er valdamikil staða að trúa því að þú sért skapari þess sem þú sem stendur andspænis og taka ábyrgð á gerðum þínum og hegðun annarra við þig. Að leita viðurkenningar, að vera bundinn álit fólks á þér eða vera öðrum háður á einhvern hátt býður upp á ómeðvituð viðbrögð og stjórnun. Meðvitað eða ómeðvitað notar þú þessa fjötra til að afsala þér valdinu og réttlæta hvernig þér líður, vel eða illa.

Þegar þú neitar að taka ábyrgð á því hvernig þér líður leitar þú að einhverjum öðrum til að kenna um og vera ábyrgur fyrir líðan þinni.

Með þessu ertu að ráðskast með bæði þinn veruleika og annarra, þú beitir viðeigandi blekkingu til að geta réttlætt valdaleysi þitt og sjálfsvorkunn. Þú hefur gefist upp og afsalað þér völdum og gerir svo einhvern annan ábyrgan fyrir því hvernig þér líður.

Vitund gerir ráð fyrir uppgötvun. Ábyrgð gerir ráð fyrir endurheimt. Þar til þú ert laus við blekkingarnar og ert á staðnum geturðu ekki fundið fyrir valdi þínu. Þú verður að taka ábyrgð á því hver þú ert, hvernig þér líður og hvað þú laðar að lífi þínu. Um leið og þú tekur ábyrgð endurheimtirðu eigin tilvist, anda þinn, reisn þína, sjálfsvirðingu og trú. Þú öðlast trú á sjálfum þér og þegar þú trúir á sjálfan þig þá trúirðu á aðra og á lífið.



ábyrgð

AÐ ÞRÓA YFIRLÝSINGU UM FYRIRÆTLAN ÚT FRÁ TILGANGI ÞÍNUM

2..

Ábyrgð spilar stórt hlutverk í fyrirætlunum þínum um framtíðina

Leiðin til að nálgast það verðuga tækifæri og áskorun sem kallast „fyrirætlun um framtíðina“ byggist á því að lifa á líðandi stundu og vera í vitund gagnvart því ástandi og kringumstæðum sem þú hefur skapað eða laðað að þér í lífinu. Þú getur byrjað á að taka ábyrgð á því hvar þú ert staddur í lífinu og hvernig þú komst þangað. Þegar allt kemur til alls er líf þitt samansafn af vali, venjum og hegðunarmynstri. Jákvæð, skapandi hegðun leiðir af sér velgengni en neikvæð, niðurbjótandi hegðun leiðir af sér vonbrigði og vansæld.

Á meðan þessu ferli stendur verðurðu að vera fús til að skoða hvað þú telur að þú verðskuldir, skoða áhyggjur af samþykki annarra og síendurtekna hegðun þína. Þú gætir verið að gera kringumstæður eða fólk ábyrgt og kenna þeim um hvar og hvað þú ert. Þú verður einnig að vera fús til að líta náið á það hvernig þú bregst við ýmsum uppákomum í lífinu. Oft veljum við að gefa eftir okkar eigin hæfileika til svörunar og draga þannig úr eigin valdi. Þú verður að vera fús til til að skoða hvernig þú laðar að þér sársauka eða gleði, hamingju eða vansæld, vandræði eða velgengni, velsæld eða fátækt. Ef við ferðumst gegnum lífið án þess að finnast við verðskulda velgengni og hamingju munum við fæla hana frá okkur í stað þess að laða hana að okkur.

Besta og einfaldasta leiðin sem ég þekki til að finna hvort ég er að taka ábyrgð eða ekki er að fylgjast með því hvort ég finn fyrir eftirsjá, áfelling, bölv eða dæmi, mig sjálfan eða aðra.

Góður mælikvarði á þetta er að skynja hvað tilefnið er gildishlaðið eða hversu mikil endurupplifun tengist því. Öll form vonbrigða eða eftirsjár eru sjálfsvorkunn og mesta orku- og valdaafsal sem fyrirfinnst. Þegar þú þú sérð eftir einhverju eða dæmir, bölv eða ásakar einhvern eða eitthvað, þ.á m. sjálfan þig, geturðu ekki valið og tekið raunsæjar ákvarðanir því þú ert ekki að taka ábyrgð á afleiðingum hegðunar þinnar. Ef þú kýst að lifa og hrærast í þeim veruleika, er val þitt og hegðun byggð á skorti.

Eina ástæðan fyrir því að við dæmum aðra er til að verja okkur sjálf. Þegar þú finnur fyrir þörfinni til að verja sjálfan þig ertu um leið að dæma sjálfan þig. Ástæðan fyrir þeim dómi er að réttlæta eða finna aðra ástæðu fyrir því hversu ósjálfstæður, varnarlaus og óöruggur þér finnst þú vera. Við þær aðstæður ertu líklegur til að gagnrýna aðra til að réttlæta hegðun þína. Það er mikilvægt að skilja að ef þú velur að sýna sjálfum þér ekki velpóknun ertu frekar að leggja drög að vansæld en velgengni.

Að ákveða og móta áform sín

Til að vera til staðar í vitund og í snertingu við þinn eigin veruleika og til að lýsa yfir hver sé tilgangur lífsins verður þú að vera fús til að skoða þitt eigið líf, djúpt og ákveðið. Þetta ferli er mjög persónubundið og krefst heiðarlegrar ígrundunar. Þú verður að vera fús til að hefja þá för að landa öllu því besta sem býr innra með þér ... öllu sem þú þráir og ákveður að vera ... og því sem er þér mikilvægast. Þú þarft að afhjúpa og uppræta af kostgæfni hina bældu orku eða reynslu sem veldur örvæntingu, vonbrigðum og framtaksleysi.

Allar æfingarnar í ferlinu hvetja til skrifta. Að skrifa hjálpar okkur að skýra dýpstu hugsanir okkar og varpar ljósi á tækifæri og takmarkanir. Með því að skrá eigin fyrirætlan skapar þú áþreifanlega yfirlýsingu sem alltaf er hægt að hafa á sér til að varpa ljósi á sýn okkar og gildi.

Í þessu ferli þarft þú ekki að uppgötva neitt. Þetta snýst frekar um að þú ákvarðir áform þín á þessari stundu. Æfingin snýst um að fá aðgang að dýpsta vilja þínum í þessu lífi. Til að öðlast aðgang að því sem liggur undir undirmeðvitundinni notar þú skriftir án ritskoðunar. Þetta getur virst flókið og einkennilegt til að byrja með, en treystu ferlinu og leyfðu hjarta þínu og huga að stjórna hendinni. Ekki takmarka hugsanir þínar. Leyfðu öllum og öllu sem kemur upp í hugann að fljóta með.

Hvernig tel ég að heimurinn sjái mig?

Á lífsleið minni vil ég að hugsað sé til mín sem ...

Mig vil leggja rækt við og fóstura eftirfarandi hæfileika og færni:

Mig vil minnast þeirra stunda sem ...

Ég vil vera upptendraður og spenntur yfir ...

Mig vil koma því til leiðar að ...

Mig vil verða ...

Ég vil öðlast ...

Það er frekar einfalt að ákvarða hvers konar hluti okkur langar að EIGA (efnislega hluti) og hvað við viljum GERA (reynsla) í lífi okkar.

Til að skilgreina almennilega tilgang okkar verðum við að átta okkur á því hvað við viljum VERÐA. Hvaða persónueinkenni viljum við þróa? Hvers konar manneskjur viljum við vera þekkt fyrir að vera? Skrifaðu með persónueinkenni í huga:

Hvað vil ég VERA?

Hvað vil ég GERA?

Hvað vil ég EIGA?

Gildi og lífsreglur

Mikilvægast í fyrirætlan okkar er að skilgreina fyrir okkur sjálf eigin gildi og lífsreglur.

Gildi er siða- eða lífsregla sem er álitin mikilvæg í lífinu. Lífsregla felur í sér leiðbeiningar fyrir gerðir eða hegðun; persónulegt táknróf rétttrar hegðunar.

Gildi okkar og lífsreglur leiðbeina okkur í þá átt að velja það sem styður tilgang okkar og mynda persónulegt kerfi til að byggja hegðun okkar á.

Notaðu áherslupenna og farðu yfir þær æfingar sem þegar er lokið. Merktu við öll þau gildi og lífsreglur sem lesa má úr svörum þínum.

Þegar merkingunni er lokið skaltu búa til lista yfir gildi þín og lífsreglur, farðu síðan yfir hann og bættu við þeim gildum og lífsreglum sem vantar á listann.

Fyrsta uppkast af yfirlýsingu um tilgang

Farðu yfir skrif þín til að átta þig á þeim gildum, lífsreglum og löngunum sem þar koma fram.

Þegar þú hefur öðlast skýra sýn á hvað þér finnst mikilvægt, hvað þú vilt í lífinu og hvernig manneskja þú vilt verða - skaltu gera uppkast að yfirlýsingu um tilgang.

Vertu breytingin

Þegar við tökum til fulls við stjórninni á lífi okkar og þegar við ákvörðum tilgang okkar og byrjum að lifa út frá skýrri ætlan þá gerist nokkuð djúpstætt. Við þróum sjálfkrafa með okkur getuna til að verða fyrirmynd og getum stutt og hvatt aðra til að vakna til vitundar og láta drauma sína rætast.

Flestir einstaklingar byggja mat sitt á eigin getu og hverjir þeir eru á mati annarra á þeim. Sýnin, eða skorturinn á þeirri sýn sem þeir hafa á sjálfa sig, byggist á sögu frekar en ímyndunaraflinu. Þegar við lifum út frá okkar sögu erum við að lifa það sem var. Þegar við lifum út frá ímyndunarafli okkar, út frá sýn okkar, byrjum við að lifa eftir því sem við viljum og getum verið.

Með því að breytast sem manneskja, eftir að hafa byrjað að lifa þína köllun, geturðu hvatt og hjálpað öðrum að þróa jákvæða sýn á eigin líf. Þú getur orðið öðrum

innblástur um að þeir búi einnig yfir þeim innri styrk að geta lýst yfir og lifað hversdagslífi út frá sínum dýpsta vilja.

Hvernig leiðbeinum við þeim sem ekki eiga sér sýn?

Við lifum okkur inn í sýn okkar ... við verðum það sem við þráum að verða. Við tökum að okkur hlutverk leiðandans. Við verðum breytingin sem við viljum sjá í öðrum.

Við styðjum aðra í viðleitni þeirra til að láta drauma sína rætast. Við hvetjum aðra til að taka áskorunum ... við uppörvum þá.

Þau jákvæðu áhrif sem þú munt hafa á líf annarra eru mælanleg. Lífin sem þú snertir og hjálpin sem þú veitir ... allt verður þetta dýrmætur hluti þinnar eigin ferðar.

Yfirlýsing mín um tilgang

Yfirlýsing um tilgang er skrifað plagg sem vísar einstaklingnum leið og skýrir val hans. Þannig næst fram skilningur á tilgangi þess einstaklings sem hún á að þjóna og gildandi lífsreglum og gildum.

Sköpunin fer fyrst fram í huganum, síðan í reynd í gegnum orð og gjörðir. Gæði útkomunnar byggja á skýrt skilgreindum áformum og hversu mikil ástríða er upplifuð.

Ef áformin eru illa skilgreind gerast hlutirnir hægar og leiða af sér lakari niðurstöðu en ella eftir óþarflega mikla vinnu.

Persónuleg yfirlýsing um tilgang er sköpun hugans sem skýrir tilgang, fyrirætlanir, gildi og lífsreglur viðkomandi einstaklings. Þetta afmarkar leiðina og þjónar sem hvati til að fá sköpunarkraftinn til að skilja vilja þinn og markmið.



tilgangur

TILGANGURINN ER ÞINN

3.

“Fólk kennir alltaf aðstæðum um hvernig það er. Ég trúir ekki á aðstæður. Fólk þið sem kemst áfram í þessum heimi er fólk þið sem stóð upp og leitaði uppi þær aðstæður sem það vildi, og ef það fann þær ekki, skapaði þær.” – *George Bernard Shaw*

Tilgangur er hin eilífa merking lífsins og hér eru dæmigerðar samræður við skjólstæðinga mína:

„Hver er tilgangur lífs þíns?“ spyr ég.

„Ég veit það ekki!“

„Það er frábært! Nú erum við búin að skilgreina tilgang þinn í augnablikinu.“

„Hvað áttu við?“

„Þú býrð yfir frjálsum vilja. Þú getur valið að halda fram takmörkunum þínum eða mikilfengleika. Ef þú segist ekki vita tilgang þinn er ljóst að skortur er tilgangur þinn og þú hefur gefið frá þér valdið til að skapa og móta líf þitt með skýrum ásetningi.“

Hvert val eða ákvörðun sem þú tekur – eða tekur ekki – ákvarðar niðurstöðu lífs þíns. Tilgangurinn er val sem ákvarðar hvers vegna, hinn eilífa skilning.

Tilgangur heilræktar er að uppgötva ástæðuna fyrir veru þinni á þessari jörð, að skýra sýn þína, að skilja hvað fyllir þig andagift og stýrir gerðum þínum og hvað það er sem þú sannarlega þráir og óskar þér. Sú uppgötvun er ferli þar sem þér tekst að skýra ætlanir þínar og ákvarða markmið á þann hátt að þú verðir arkitekt lífs þíns. Þú munt bókstaflega ákvarða merkingu og þar með tilgang lífs þíns.

Hver er tilgangur þinn? Hvert er þitt hlutverk í þessu stóra spilverki sem lífið er? Á hvers ábyrgð er að finna tilgang þinn eða ástæðu til að lifa eða lifa ekki lífinu til fulls? Hvað eða hver hvetur þig áfram? Er grasið grænna hinum megin? Heldurðu að þú verðir meira metinn ef þú nýtur velgengni? Er það gulrótin sem hvetur þig áfram? Er það þrá þín eftir einhverju sem heldur þér uppteknum og annars hugar þannig að þú getir réttlætt fjarveru þína og hliðrun? Eða ertu í raun fullur af andagift og innblæstri?

Uppgötvun hins frjálsa vilja er hinn endanlegi sameiginlegi tilgangur mannkyns. Þegar þú uppgötvar frjálsan vilja, vald þess að geta valið, þá vaknar þú til vitundar

og gerir þér grein fyrir þeim stórkostlega hæfileika sem þú hefur sem skapari. Þegar þú skilur að aðaltilgangur veru þinnar hér á jörð er að uppgötva frjálsan vilja geturðu stýrt þessum stórkostlega hæfileika til að gera þér kleift að skrá og skapa það sem þú vilt og hjarta þitt þráir.

Aukatilgangur þinn er að skilgreina persónulegan tilgang, að velja og ákveða ástæðuna fyrir öllu því sem þú gerir eða gerir ekki í lífinu. Þetta er stóra ákvörðunin. Með því að skilgreina tilgang þinn gefurðu lífi þínu gildi. Tilgangur er grundvallarski-lyrði fyrir innblæstri og andagift. Þegar þú lýsir yfir tilgangi þínum ertu að byggja grunn sköpunarinnar; nú tilheyrir þú tilverunni, tekur þátt í henni, leggur þitt af mörkum og þiggur frá tilverunni.

Þegar tilgangurinn er orðinn skýr, yfirlýstur og skilgreindur hefur líf þitt öðlast þýðingu og stefnu. Það er með valdi hins frjálsa vilja sem okkur er öllum gefið sem við höfum tækifæri til að velja og lýsa örlögum okkar.

Það er stórkostleg stund í lífi hvers manns þegar hann uppgötvar frjálsan vilja. Það er stundin sem hann axlar ábyrgð á lífi sínu og fyrirgefur sjálfum sér. Það er sú stund sem hann verður skapari og afsalar sér aukenni sínu og hegðun sem vera sem stjórnast af venjum og ferlum. Þú ert ekki lengur annars hugar „afþreyingarfíkill“ og bundinn sammeðvitund neysluhyggjunnar og því ekki lengur gagntekinn. Þú hefur áttað þig á erfðarétti þínum og axlar hlutverk sem einn borgari jarðarinnar. Þú hefur uppgötvað hinn sameiginlega tilgang og myndað þér grundvöll til að skilgreina persónulegan tilgang.

Með því að gefa og þiggja með skýrum tilgangi muntu blómstra. Þú upplifir sameinin- gu og þér líður alls staðar vel. Þú hefur nú öðlast vald. Þú ert í vitund og tilbúinn að bera ábyrgð. Fyrirætlanir þínar eru skýrar og þú ert reiðubúinn að heimila aðgerðir og horfa inn á við. Þú ert þakklátur, nýtur lífsins, lifir lífinu til fulls og blómstrar.

Að skilgreina tilgang snýst um að veita ákveðnu sjónarmiði merkingu og hægt er að brjóta það niður í nokkra mismunandi flokka. Hægt er að úthluta öllum þáttum lífs þíns tilgangi. Byrjum á líkamanum. Hver er tilgangur líkama míns? Hvert er hlutverk

hjónabands míns eða núverandi sambands? Hver er tilgangur vinnunnar minnar? Þú getur látið líf þitt stjórnast af skorti sem er undirokað af vélhyggju neyslunnar eða skilið að hver einasti þáttur lífs þíns er háður tilgangi sínum. Þú hefur vald til að velja tilgang í samræmi við þrjár þínar og langanir.

Yfirlýsing um ásetning, verkfæri til þróunar

„Dýpsti ótti okkar er ekki að við séum ófullnægjandi. Dýpsti ótti okkar er sá að við séum ómælanlega kraftmikil. Það er ljósið okkar, ekki myrkrið, sem hræðir okkur mest.“

Að gera lítið úr sjálfum sér kemur heiminum ekki til góða.

„Við erum fædd til að lýsa þeirri dýrð Guðs sem býr innra með okkur. Hún býr ekki bara innan sumra; hún býr innra með öllum.“ *Vígsluræða Nelson Mandela, árið 1994.*

„Það er mikilvægt að uppgötva hulinn tilgang skuggahliðar sinnar. Skugginn þinn er sú hlið sem vill að þér mistakist, vill að þú afsalir þér þínu persónulega valdi. Skugginn þinn er harðstjórinn sem heldur aftur af þér. Við eigum öll okkar skugga, það er svikni, yfirgefni hluti okkar sjálfra, sem ekki hefur verið fyrirgefið. Besta leiðin til að átta sig á skugganum sínum er að fylgjast með þeirri hegðun og eiginleikum sem þú dæmir eða þér fellur ekki við í fari annars fólks. Það afhjúpar skuggann þinn og er endurkast þess sem fjötrar þig. Til dæmis eru fyrirætlanir skuggans míns að „eyðileggja umhverfi mitt með því að vera fjarlægur, dáinn, sambandslaus, óekta og óheiðarlegur. Með því að átta sig á fyrirætlun skuggans varpar þú ljósi á hann. Í hvert sinn sem skugginn minn sýnir sig er hann kraftminni því ég þekki löngun hans til að eyðileggja mig og ég get sagt NEI við hann. Að þekkja hann er 80% af ferlinu; það er eins og að komið sé upp um mann. Skugginn minn er valdalaus því hann er ekki lengur óhreint leyndarmál“ sem er búið að bæla niður og afneita. Smátt og smátt verður skugginn alveg valdalaus, þegar hann er ekki lengur fóðraður á mótstöðu og afneitun.“ *Inspire fréttabréf, mars 2003, Douglas Brady*

Útvíkkun á viðhorfi þínu til persónulegs vaxtar

Íhugaðu eftirfarandi spurningar og ég hvet þig til að skrifa niður svör þín.

Eru ósiðir þínir að spilla fyrir þér? Hefurðu vanið þig á hegðun sem virðist eingöngu vera til að spilla framgöngu þinni eða árangri?

Býrð þú yfir takmarkandi viðhorfum, trú og efasemdum um sjálfan þig?

a) í faglega lífinu:

b) í einkalífinu:

Hvernig hefurðu viðhaldið þessum viðhorfum?

Hvernig geturðu notað þetta mat sem tækifæri til vaxtar?

Að taka ábyrgð og lýsa yfir fyrirætlan sinni

Þegar þú ert ekki til staðar ertu utan við þig, annars hugar, áhrifagjarn og fljótfær. Áhrifagjarn einstaklingur stjórnast af utanaðkomandi áhrifum. Áhrifagjarnir einstaklingar leysa sjálfa sig undan þeirri skyldu að bera ábyrgð og byggja hegðun sína á því sem er að gerast í kringum þá og þeir „lenda í“.

Þegar þú ert í núinu og axlar ábyrgð skilurðu að þú getur valið viðbragð og svörun við tiltekna aðstæður í stað þess að bregðast bara við.

Fólk sem axlar ábyrgð þróar með sér ákveðin innri gildi sem hafa áhrif á val þess og hegðun. Burtséð frá kringumstæðum og gerðum annarra byggja þessir einstaklingar val sitt á skýrri, jákvæðri sjálfsmynd og sjálfsmati.

Til að vera ábyrgur einstaklingur verður þú að skilgreina tilgang þinn og þau gildi og lífsreglur sem þú vilt að stýri ákvörðunum þínum og hegðun. Stór og áhrifaríkur þáttur í þessari ferð þinni er hversu verðugur þér finnst þú vera.

Hugsaðu um aðstæður í lífinu þar sem þú brást við og reyndu að skilja hvað þú varst að verja og hvert var gildi aðstæðnanna.

Rifjaðu upp atvik þar sem þú brást við aðstæðum af áhrifagirni (manneskjur, kringumstæður, streita o.s.frv.) Hverjar voru afleiðingarnar?

Þegar þú veist að ábyrg hegðun krefst svörunar sem byggir á nærveru en ekki hvatvísi – hvaða viðbrögð gætirðu þá frekar valið? Hvað gætirðu gert í staðinn fyrir hvatvísina?

Hvaða hag muntu hafa af slíkri svörun? Hverju breytir valið viðbragð hjá þér og öðrum?

Hvernig hagnast þú á ábyrgðarfullri hegðun þinni? Hvernig gæti niðurstaðan orðið önnur en niðurstaðan af hegðun þinni þegar þú varst undir áhrifum frá öðrum?

Hversu kröftug og tilfinningahlaðin er áhrifagirni þín? Hvar eiga þessar tilfinningar upptök sín?

Hvaða tilfinningabönd valda því að þú verð ákveðið sjónarmið? Hvaða tilfinningar eru örvaðar?

Skráning

Er ég heill í því að útbúa þær aðstæður sem styðja við valið viðbragð og ábyrga hegðun?

Viðurkenni ég ábyrgð mína á hegðun minni og afleiðingum hennar? Hvernig?

Við erum það sem við hugsum og VELJUM að vera.

Hvert er mikilvægi tilgangs og hvernig stýrir mat mitt á sjálfum mér hegðun minni? Þegar þú tekur ábyrgð á lífi þínu ertu fær um að velja viðbrögð þín. Það er merking

Þess að vera ábyrg manneskja. Þú ert nú í þeirri stöðu að geta leyft þér að taka á móti og þiggja velsæld.

Viðurkenni ég að ábyrg hegðun mun ákvarða framtíð mína? Hvernig?

Um leið og getan til að velja viðbrögð sín er þróuð er tímabært að iðka þá hegðun sem ýtir undir að óskir þínar um framtíðina rætist.

Að lifa samkvæmt ímyndunaraflinu í stað þess að láta fyrri reynslu stjórna gerir þér kleift að láta val líðandi stundar ákvarða kringumstæður morgundagsins.

Þegar þú ert ábyrgur tekurðu ábyrgð á lífi þínu. Þú áfelist ekki utanaðkomandi öfl fyrir það sem þú gerir eða fyrir það sem þú átt eða átt ekki.

Þú veist að þegar allt kemur til alls eru kringumstæður lífs þíns afleiðingar vals þíns.

Áhrifagirnir kallar á afsakanir, fjarvistarsannanir og útskýringar. Það sem þú velur er það sem þú færð.

Þegar þú berð ábyrgð upplifirðu fullnægju þess að ná mælanlegum árangri og líf þitt er ekki lengur ein viðvarandi kreppa.



athygli



ábyrgð



tilgangur



heitbinding



framganga



innsæi



þakklæti



heitbinding

HEITBINDING

Að standa við orð sín: Sannleikann og ekkert nema sannleikann

Stærsta ástæðan fyrir því að við erum hrædd í lífinu og/eða hrædd við lífið er að við treystum einfaldlega ekki okkur sjálfum. Af hverju treystum við ekki okkur sjálfum? Af því að við höfum sannað aftur og aftur fyrir okkur sjálfum að okkur er ekki treystandi. Þetta höfum við gert, aftur og aftur, með því að standa ekki við loforð okkar, með því að svíkja okkur sjálf, með taumleysi, persónulegum svikum, frestun og endalausum og stöðugum yfirlýsingum um takmarkanir okkar.

Við getum logið, stolið, svikið og slórað og við getum stöðugt lofað okkur sjálfum og öðrum einhverju sem við stöndum ekki við. Þegar við virðum ekki og stöndum ekki við orð okkar er niðurstaðan sú að við virðum hvorki aðra né sjálf okkur. Með þessari hegðun höfum við sannað fyrir öðrum og okkur sjálfum að okkur er ekki treystandi og það með réttu – sannanirnar gegn okkur eru yfirpyrmandi.

Neikvæðni og ótti eru ríkjandi tilfinningar í lífi okkar flestra. Við þurfum því ekki að reyna að laða þessar tilfinningar inn í líf okkar, þær eru þegar til staðar. Það sem við viljum laða inn í líf okkar er kærleikur, velmegun og jákvæð orka og á sama tíma viljum við gera okkur sjálf móttækileg fyrir slíkri orku. Þegar við virðum heitbindingar okkar erum við til staðar í lífinu og öxlum ábyrgð á líðandi stundu með skýr áform um það sem við ætlum okkur í framtíðinni.

Í raun og veru er aðeins til ein neikvæð tilfinning og það er ótti. Ótti er alltaf byggður á efasemdum um eigið ágæti. Sjálfsefi, svik við sjálfan sig, að finnast maður óverðugur, sjálfsfyrirlitning, grimmd í eigin garð og öll tjáning sjálfsafneitunar og persónulegrar niðurlægingar eru skoðanir og tilfinningar sem vaxa upp úr upprunalegu tilfinningunni – ótta. Þetta neikvæða tilfinningaástand vegur oft þungt í baráttu okkar við að standa við orð okkar. Þegar við stjórnast af ótta (að standa ekki við orð okkar) eru takmarkanirnar sem við höfum sett okkur sjálfum réttlættar og sannaðar. Þess vegna minnkar sjálfsvirðing okkar og við fáum réttlætanlega afsökun fyrir sjálfseyðandi hegðun okkar.

Sýnileg gildi eru ekki ákvarðandi þáttur hér, heldur er það gildið sem við gefum okkur sjálfum (sjálfsvirðing) sem ræður örlögum okkar.

Hefurðu spurt þig að því hvers virði þú sért?

Endurspeglast það í hegðun þinni?

Sjálfsmynd okkar endurspeglar álit okkar á okkur sjálfum. Þegar við stöndum við orð okkar, þegar við sýnum umhyggju með hegðun okkar, sannleika og þjónustu, endurvarpar sjálfsmynd okkar skæru ljósi. Þegar hegðun okkar er hvarfgjörn og stjórnast af ótta, frestun og ósannsögli er sjálfsmynd okkar litlaus og bæld. Þessi hegðun (vani og/eða ferli) er endurkast af því hvernig við metum okkur og stjórnar allri hegðun okkar í tilverunni. Ef við þráum að auka gildi okkar (það mat sem við höfum á okkur sjálfum) verðum við að byrja á að gefa öðrum og sjálfum okkur loforð og standa síðan við þau.

Ef við segjum að við verðum á ákveðnum stað klukkan níu að morgni og mætum síðan hálf tíma of seint höfum við gengið á bak orða okkar. Þetta virðist ekki vera stórmál en á lúmskan hátt vitum við að við höfum svikið loforð og sjálfsmynd okkar mun líða fyrir það. Ef við gerum þetta nokkrum sinnum á dag, ævina alla, munu allir sjá skýrt mikilvægi þess að standa við orð sín, sjálfsvirðingar sinnar vegna og alls sem henni fylgir.

Heiðarleiki fylgir alltaf umræðunni um heitbindingu. Heiðarleiki er límið sem heldur alheiminum saman. Að vera heiðarlegur er að lifa í heilindum – að vera ein heild eða óskipt og heilandi manneskja. Það er trygg hollusta við boðskap eða siðferðileg boð. Að búa yfir ráðvendni er það sem sameinar okkur og tengir okkur við mannkynið og alla tilveru okkar. Að samlagast þýðir að vera að fullu kominn á fót og sameinaður. Heiðarleiki er hjarta lífsþjálfunarinnar.

Allt þar til við heitbindum okkur er það glíman við framtaksleysi sem leiðir af sér frestun. Frestanir eru kröftugustu og mest villandi sjálfssvik okkar þar sem við gerum okkur ekki grein fyrir hvernig þær brjóta niður tilfinningalegan grunn okkar. Þegar við hliðrum okkur hjá einhverju erum við undir niðri að refsa sjálfum okkur fyrir þessa óheiðarlegu hegðun og svik við okkur sjálf. Þannig stöndum við undir álitinu á okkur sjálfum og sönnum rökin sem við færum fyrir takmörkunum okkar.

Þegar þú hefur aftur öðlast trú á sjálfan þig ertu ekki lengur háður þeirri tálmynd eða sögu sem þú býrð til og fjötrar þig við. Leiðin til að öðlast trú á sjálfan sig er að taka ábyrgð og endurheimta vald sitt.

Líf þitt byrjar að breytast með því að frelsa athygli þína og losa hana frá venjunum og mynstrinu sem þú notar til að réttlæta hver þú ert, með því að taka ábyrgð á öllum sviðum lífs þíns og með því að sleppa takinu af eyðandi hegðun (lygum, afneitun, taumleysi). Þegar þú stendur við orð þín og virðir heitbindingar þínar við þig og aðra mun sjálfsvirðing þín sjálfkrafa aukast, gildi þín breytast og líf þitt að sama skapi.

Þegar þú öðlast aftur trú á sjálfan þig muntu öðlast trú á aðra og kraftaverk lífsins. Leiðin til að öðlast þessa trú er einföld. Hún er ekki endilega alltaf auðveld því að þú hefur skapað sterkar venjur og hegðunarmynstur sem þú ert bundinn tilfinningaböndum. Þetta er samt sem áður fullkomlega framkvæmanlegt.

Þú munt breytast varanlega þegar þú býður þér umhyggju, kærleik og fyrirgefningu, engum háður og fullur trausts. Þú leyfir þér að vera fullkomlega til staðar þegar þú gengst inn á það hver þú sannarlega ert, án fordóma, fjötra eða mótstöðu.

Þú munt sannarlega njóta þín þegar þú segir sannleikann og ekkert nema sannleikann.

Að standa við heitbindingar sínar gagnvart sjálfum sér og öðrum er eina leiðin sem ég hef fundið til að ná einhverjum og öllum markmiðum lífs míns.



athygli



ábyrgð



tilgangur



heitbinding



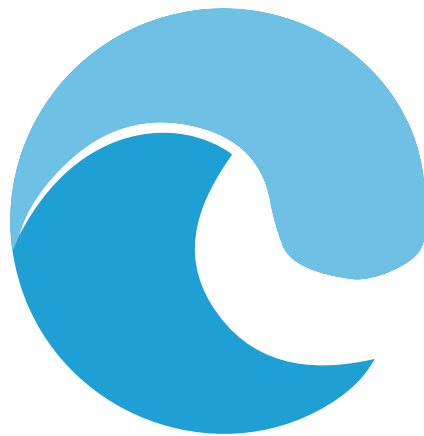
framganga



innsæi



þakklæti



framganga

Út frá áliti þínu á sjálfum þér skapar þú sjálfsmýnd eða hugmynd um sjálfan þig. Sjálfsmýnd þinni má ekki rugla saman við kjarna þinn sem manneskju. Sjálfsmýndin er frekar eins og búningur sem við klæðumst þegar við mætum tilverunni. Sjálfsmýndin eða sjálfshugmyndin er eins og sía og hún mótar það sem við leyfum eða viljum að bæði við sjálf og aðrir sjái og finnist um okkur. Þessi vörpun sýnir sig t.d. í líkamsstöðu okkar og tjáningu, rödd okkar og öndun.

Kjarni málsins er að við erum sífellt að varpa fram væntingum okkar. Sjálfsmýndin mótar einnig skynjun okkar og skilning á heiminum í kringum okkur með því að velja þau atriði sem eru í samræmi við það sem okkur finnst um okkur sjálf og hvernig við viljum sjá hlutina. Reyndar eru til margar rannsóknir sem sýna fram á að fólk mun sjá það sem það þarf að sjá til að styðja við álit sitt á sjálfu sér og heiminum. Þetta hefur verið sannað, þannig að þátttakendur „fundu upp“ það sem þeir sáu, á meðan hlutlausir aðilar, sem fylgdust með, sáu ekki hið sama.

Í stuttu máli sagt: Sjálfsmýndin er eins og tvíhliða spegill sem við bæði vörpum og tökum á móti upplýsingum í gegnum, um okkur sjálf og heiminn. Síun og mótun sjálfsmýndarinnar ákvarðar hvernig og hvað við skynjum, sem og hverju við vörpum frá okkur og sendum út í hina óendanlegu möguleika í alheiminum. Við löðum að okkur reynslu og sambönd sem passa við eða eru á sömu bylgjulengd og við, annað í vitund eða ekki. Það býr sannleikur í gamla máltækinu: „Líkur sækir líkan heim.“ Með öðrum orðum: Það sem við gefum er það sem við fáum. Þetta er annað og meira en spádómur sem rætist af sjálfu sér. Þetta er kallað lögmál orsaka og afleiðinga, þótt sumir vilji frekar kalla það „karma“ eða örlög.

Sjálfsásakanir, sjálfsmýndir og misnotkun eru yfirleitt afleiðingar þess að finnast maður ekki verðugur. Þegar þú dæmir þig, refsar eða sýnir þér hörku ertu að yfirgefa og svíkja eigin tilvist. Þetta þarf ekki að vera í vitund og þú getur reynt að kenna öðrum um eða dæma þá fyrir það hvernig þér líður. Ef þú hins vegar ásakar og dæmir aðra ertu í raun að reyna að dæma og verja sjálfan þig. Þetta er skýrt merki um innri sjálfsefa eða sektarkennd til að byrja með. Að vera í varnarstöðu er alltaf aðferð til að dylja óttann um óhæfi, hvort sem það er satt eða ímyndað.

Ef þú sýnir þér hörku og grimmd munt þú laða að þér svívirðingar og harðræði. Ef þú hins vegar fyrirgefur þér og sýnir öllum umhyggju og virðingu muntu laða að þér kærleik, hagsæld, heilbrigði og hamingju. Þú getur ekki elskað aðra umfram þá ást sem þú upplifir í garð eigin tilvistar.

Ákveddu hvers virði þú ert!

Álit þitt á þér síar og mótar sjálfstjáningu þína. Þess vegna ákvarðar álit þitt á þér hvað þú laðar að lífi þínu. Lífsreglur þínar eru mikilvægar en hvernig þú metur sjálfan þig verður kjarninn í því hvernig þú kynnir og tjáir þig í heiminum. Aðferðin við kynninguna og tjáninguna mótast einnig af vörpun þinni. Sú sjálfsmynd sem þú kynnir eða varpar frá þér er bæði yfirlýsing og boð. Hún er yfirlýsing um hver þú ert og hvernig þú metur sjálfan þig og hún er boð til þess fólks og þeirrar reynslu sem mun einhvern veginn enduróma vörpunina. Vörpun hvers og eins kemur frá ljósinu, birtunni eða orkunni sem streymir frá kjarna hvernar mannveru. Hins vegar er það skín mótað og síað af sjálfsmyndinni, þinni eigin hugmynd um þig. Það er seinna ferlið sem ákvarðar hvað og hvern hver einstaklingur mun laða að lífi sínu, af akri hinna óendanlegu möguleika.

Vegna síunar og mótunar af þinni vörpun hefurðu valið, úr þessari fylkingu óendanlegra möguleika, þá sem þú leyfir sjálfum þér að laða að þér. Við löðum aðeins og hleypum inn í líf okkar fólki og reynslu sem okkur finnst verðugt. Hegðun er tjáning á því hvaða álit þú hefur á þér og þinni tilvist. Hvernig þú kemur fram við sjálfan þig og aðra, líkamsstaða þín, hvernig þú gengur, talar, geta þín og vilji til að hlusta, fataskápurinn þinn og hvernig þú nærir þig er allt afhjúpandi og skýr tjáning á hvað þér sannarlega finnst um þig og þína tilvist.

Það sem þú trúir er það sem þú verður. Hvernig þú skynjar sjálfan þig ákvarðar hvað þú tjáir og sendir út í heiminn. Dæmi: Þegar þú efast um sjálfan þig treystirðu ekki sjálfum þér. Þetta getur verið vegna ógætni í fortíðinni, en er hins vegar í dag orðið að sjálfssvikum og sjálfsníðurlægingu. Í raun og veru ertu að sanna að þú hafir rétt fyrir þér. Þér er ekki treystandi af því að þú treystir ekki sjálfum þér til að vera í núinu og standa með sjálfum þér.

Athugaðu hvort þetta á við þig. Ef þú býrð ekki við farsæld, hamingju og góð efni hefur það ekkert að gera með utanaðkomandi þætti, t.d. efnahagslífið, hvað öðrum finnst um þig eða neitt annað sem þú gætir notað til að skýra eða afsaka núverandi ástand. Þessar afsakanir styðja eigin tálmynd af því að þú sért fórnarlamb kringumstæðna. Tálmyndin er notuð sem ástæða til frestunar, til að réttlæta valdaleysi þitt og til að vorkenna þér. Skildirðu síðustu málgrein? Í hvert sinn sem þú „leikur fórnarlamb“ ertu að hlúa að ímynduðum heimi, þ.e. þinni eigin blekkingu. Þegar við leyfum sjálfum okkur að viðhalda þessari blekkingu verðum við þátttakendur í samsæri sem gengur út á að réttlæta þá tilfinningu að við höfum verið svipt einhverju, eða gera annað fólk eða kringumstæður ábyrgt fyrir því hvernig okkur líður. Við köllum þessa hegðun, þegar hún er ómeðvituð „sálrænan skæruhernað“ gegn sjálfum sér. Að taka þátt í sálrænum skæruhernaði skapar þá hugmynd að við höfum yfirburði gagnvart þeim sem við óttumst að valdi okkur sársauka. En sannleikurinn er sá að fyrr eða síðar munum við lenda í fórnarlambshlutverkinu. Slík hugsun og hegðun hefur í för með sér að við uppskerum eins og við sáum.

Efnaskipti

Efnaskipti þýðir að umbreyta, að melta, að samlagast, tileinka sér og nota næringarefni fyrir frumurnar um leið og óþarfa aukaafurðir eru hreinsaðar burt. Þegar haft er í huga hið nána samband á milli andlegs, sálfræðilegs og líkamlegs ferlis/úrvinnslu í líkamanum finnst mér viðeigandi að tala um að efnabreyta lífsreynslu. Við drögum persónulegan lærdóm af lífinu með því að umbreyta að fullu allri lífsreynslu, góðri, slæmri og ljótri, draga til okkar heilbrigð næringarefni en losa okkur við aukaafurðir og úrgang.

Geta fólks til að taka við og efnabreyta velgengni, hamingju og hagsæld er hvorki tilviljanakennd né komin til fyrir slysi. Hún er byggð á sjálfsskilningi og því að trú á sjálfan sig og getu sína til að treysta sjálfum sér til að vera sjálfum sér samkvæmur og heiðarlegur. Trú þín á lífið mun alltaf vera í samræmi við trúna sem lifir innra með þér. Sú trú er ákvörðuð af því trausti sem býr innra með þér og leiðir af uppbyggjandi hegðun. Þú veist að þér er treystandi af því að þú stendur við orð þín, ekki bara við aðra, heldur líka við sjálfan þig.

Það er nauðsynlegt að byggja upp getu þína til að treysta og reiða þig á sjálfan þig. Af hverju byggja upp? Þú getur ekki lagfært eitthvað sem er ekki til staðar. Traust verður ekki til nema maður sé til staðar. Þar til þú ert alveg til staðar og til taks í þínu eigin lífi, af fúsum og frjálsum vilja og hverja stund, ertu ekki að fullu tilbúinn að taka á móti, drekka í þig og umbreyta þeim tækifærum sem lífið býður upp á. Að greina sannleikann frá lyginni, það heilbrigða frá því eittraða, krefst þess að vera að fullu til staðar og til taks hverja stund.

Til að skilja betur hvað það þýðir að vera í núinu gætirðu þurft að skoða hvað það þýðir að vera fjarverandi og ekki til taks í eigin lífi. Einfaldleiki þessarar hugmyndar getur valdið því að við misskiljum hana. Ef þér finnst, djúpt innra með þér, að þú sért í raun verðug manneskja muntu vera til staðar og bjóða velkomin þau tækifæri sem bjóða upp á ríkulega ást, heilbrigði, hamingju og velsæld. Ef þú hins vegar treystir sjálfum þér ekki til að fást við eða skapa svo mikinn mátt muntu finna eða búa til einhverja leið til að skorast undan áskoruninni. Þér gæti einfaldlega ekki fundist þú vera verðug manneskja þar sem fyrri reynsla þín af gnægð hafi skapað meiri vandræði og óþægindi en ánægju. Þekkirðu einhvern sem afsalaði sér mikilli ást eða góðu starfi einfaldlega vegna þess að viðkomandi einstaklingur efaðist um getu sína til að umbreyta slíkri gnægð ... eða trúði því einfaldlega að hann verðskuldaði ekki slíka velsæld?

Við þurfum ekki og getum í raun ekki mælt hve vel við erum til staðar. En fjarvera okkar er mælanleg. Það hve mikið við höldum í tengsl okkar við fortíðina sem valda eftirsjá, iðrun, sekt („ef aðeins“, „já en“, „hefði átt“ eða „hefði getað“) sýnir fram á fjarveru okkar.

Tilfinningaorkan sem við verjum í hvert þessara atriða sýnir fram á hve mikið við erum fjötruð, háð og fjarverandi. Ef þú sérð eftir einhverju er sú eftirsjá vísbending um hve mikið þú ert fjarverandi. Um leið og þú sleppir takinu af fortíðinni og fyrirgefur þér og sleppir takinu af hugsuninni „þetta gæti hafa orðið öðruvísi“ muntu á því augnabliki endurheimta þá orku sem þú áður varðir í eftirsjá og iðrun. Það er þá sem þú losar þig við sjálfsvorkunn og það valdaleysi sem skapast af eftirsjá og gremju.

Sú hugmynd að vera andlega eða sálfræðilega fjarverandi, annars hugar, upptekinn eða ótíltækur er flestu fólki óhlutstæð hugmynd. Að vera „fjarverandi“ þýðir einfaldlega að maður hefur yfirgefið sitt eigið sjálf þá stundina. Að vera fjarverandi þýðir, eins og við notum orðið, að þú getir verið viðstaddur líkamlega en hugurinn er annars staðar. Þetta getur verið meðvitað val til að forðast yfirstandandi óþægindi. Kannski er meiri huggun fólgin í að endurupplifa hluta af fortíðinni eða að yfirgefa nútíðina til að leggja drög að ímyndaðri útgáfu af framtíðinni.

Sumir hafa ekki reynt það að vera að fullu til staðar í núinu. Ef þú ert ekki til staðar hefurðu farið eitthvert annað í huganum ... og ert því ekki hér! Þegar við, sem einstaklingar, erum fjarverandi í okkar eigin lífi leiðir það af sér að við erum fjarverandi á öðrum sviðum líka. Hvernig gerist þetta? Það getur byrjað sakleysislega, t.d. þegar eitthvað dreifir huganum, áhugaleysi, einbeitingarskortur, vanhæfni í að einbeita sér eða hlusta, þú reynir að forðast óþægindi og sársauka, hvort sem hann er tilfinningalegur eða líkamlegur, svíkur sjálfan þig eða niðurlægir, ert tregur til heitbindingar og/eða einfaldlega ert ekki til staðar því þér finnst þú ekki verðug manneskja og/eða eiga skilið að njóta velgengni. Ég trúi og treysti því að lesendur skilji það þegar ég fullyrði að fólk noti ýmsar leiðir til að dreifa athygli sinni. Ánægjuleg kvikmynd, grípandi bók eða jafnvel síðdegisblundur eru þrjár algengar leiðir. Hins vegar verður þér að vera ljóst, kæri lesandi, að mínar áhyggjur snúast um áreiti og truflun sem er mun lúmskari og kannski enn öflugri til að leiða mann út af braut persónulegrar, andlegrar þróunar í átt að lífi, þar sem þú ert til staðar og lifir lífinu til fulls.

Það er skynsamlegt að spyrja sig þessara spurninga: „Hvernig afvegaleiði ég sjálfan mig? Hvaða truflun er í vitund? Hvaða truflun er ómeðvituð en byggir á skýru mynstri?“

Margt fólk er rænulaust þegar það borðar, drekkur, reykir eða ekur. Þetta er enginn brandari. Ég er sannfærður um að flestir séu í einhvers konar leiðslu allan sólarhringinn. Sönnunin fæst með því að fylgjast einfaldlega með því sem ökumenn á götum borgarinnar gera með höndunum og augunum á háannatíma.

Að vera til staðar þýðir að við verðum að vakna til vitundar.

Skyndilegar uppljómanir eða opinberanir beina athygli okkar að nútíðinni og gera okkur kleift að mæta, inn í augnablikið.

Að vera í núinu þýðir ekki að þú munir aldrei yfirgefa sjálfan þig eða núíð. Það þýðir að þú ert í vitund og ábyrgur. Það þýðir að skýr og heitbundin fyrirætlun þín er að vera til staðar og reiðbúinn fyrir kröftuga velsæld. Að vera til staðar þýðir að þú æfir þig og þjálfar getu þína til að standa með sjálfum þér aftur og aftur, þar til það verður þér eðlilegra að vera til staðar, í stað þess að vera fjarverandi eða stunda svefngengilshátt.

Á meðan við höldum fast í fortíðina, hvort sem það er með því að burðast með eftirsjá, ala á reiði eða leika „ef aðeins“-leikinn, erum við ekki í nútíðinni. Á sama hátt erum við ekki í nútíðinni þegar við einblínum á framtíðina. Svipaðan samanburð er hægt að gera á hvöt og innblæstri.

Hvöt er:

- alltaf byggð á ótta
- alltaf tengd tiltekinni niðurstöðu
- alltaf viðleitni til að komast frá sársauka fortíðarinnar eða í átt að tálmynd ánægju í framtíðinni

Að láta hvötina stjórna sér er að vera stöðugt fjarverandi. Aftur á móti myndast innblástur af því að vera skapandi í núinu. Fyrirætlanir okkar verða að byggja á innblæstri.

Við sköpum í gegnum þær hugsanir sem við tökum opnum örmum og nærum á líðandi stundu. Þetta er dæmi um sambandið á milli orsaka og afleiðinga. Hver einasta hugsun á sér undanfara. Og hver einasta hugsun og hver einasti verknaður leiðir af sér einhver áhrif eða rökréttar afleiðingar.

Vitund er lykillinn að umbreytingunni. Það er mikilvægt að muna að vitund er alltaf val. Shakespeare orðaði þetta á einfaldan hátt: „Að vera eða vera ekki ...“ Að velja að vera í vitund í núinu er málið. Þegar þú ert til staðar geturðu tekið eftir og valið

hugsanir þínar. Slík vitund staðsetur þig strax sem skapara í vitund. Að fylgjast með eða verða vitni að hugsunum sínum þýðir að þú ert strax til staðar í lífi þínu; þú ert orðin áreiðanleg manneskja sem veit að allt sem þú veitir athygli, viljandi eða ekki, verður sköpun þín.

Innan þessarar tilveru laðar hvert okkar inn í líf sitt það sem við munum fara í gegnum og upplifa. Við erum í raun ábyrg fyrir öllu í lífi okkar. Það er ekki það sem kemur fyrir okkur, heldur hvað við gerum þegar eitthvað kemur fyrir sem skiptir máli. Það getur verið flókið að rekja í sundur alla þræði við hverjar kringumstæður. Það er mun einfaldara að segja að við setjum sjálf okkur í þessar kringumstæður, í vitund eða án vitundar, viljandi eða óviljandi. Hvað þú gerir síðan við þessar kringumstæður mun hafa mikil áhrif á allt líf þitt. Við getum valið að vinna úr, melta, umbreyta og læra af reynslunni í vitund. Eða við getum valið að verða fórnarlömb og „stíflast“ af tregðu og viðnámi.

Þegar við veljum að gera sjálf okkur að fórnarlömbum verðum við ófær um að vinna úr eða umbreyta reynslu og þess vegna getum við ekki sleppt takinu. Við lokumst sálfræðilega af vegna þessara fjötra sem við höfum ekki létt af okkur eða sleppt takinu af.

Þegar við vinnum úr eða umbreytum slíkum kringumstæðum upplifum við lærdóm – við lærum og stækkum. Við getum valið að láta leggja allar kringumstæður inn á „viskureikninginn“ okkar. Munurinn á milli hetjunnar og heigulsins er óákveðni. Óákveðni er að vera fjarverandi. Óákveðni er í sjálfu sér val – val um að vera ekki til staðar, vera ekki ábyrgur!

Hvert okkar er eins og segull. Með yfirvegaðri hlutlægni geta flestir greint mynstur og ferli í lífi sínu, sérstaklega í samböndum. Með íhugun er hægt að sjá hvernig þær aðferðir sem maður hefur notað í lífinu spruttu upp úr ákveðnum hugsunum. Allt sem þú hugsar um eða veitir athygli segir til um og ákvarðar hvað þú dregur inn í líf þitt. Þú getur komið af stað uppsveiflu eða niðursveiflu í hugsunum þínum og gæðum þeirrar reynslu sem þú opnar þig fyrir. Hvort sem þú hugsar um jákvæða eða neikvæða hluti ertu að draga inn í líf þitt það sem þú hugsar um.

Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar. Engu skiptir hvort þú hugsar um það sem þig langar eða langar ekki – þú laðar það að þér. Þegar þú blandar síðan tilfinningum og ástríðu við þessar hugsanir margfaldarðu áhrifin.

Hvert smáatriði í lífinu veltur á ákvörðunum og vali. Reyndar ræðst allt í lífi þínu á getu þinni til að ákveða og velja. Samkvæmt goðsögnum nútímans eru einu ákvarðanirnar sem skipta máli „þessar stóru“. Reyndar eru það litlu ákvarðanirnar og val hvers andartaks sem staðsetur okkur gagnvart stóru spurningunum. Ímyndaðu þér áhrif snjókorns. Ef þú hefur stigið út af heimili þínu og gripið eitt snjókorn í höndina veistu hve hverful þau eru. Eins skammvinn og tilvist eins snjókorns getur verið vitum við að undrin í Yosemite-garðinum fræga voru vegna áhrifa snjókornanna. Þannig er það einnig með „litlu“ ákvarðanirnar og valið.

Við fyrstu sýn geta hugsanir okkar virst tilviljanakenndar eða óskipulegar. Það veltur á því hversu mikinn svefngengilshátt við sýnum – hversu mikið við höfum valið að vera án vitundar. Jafnvel þá er samt hægt að greina ferli og mynstur. Ákvörðunin er einföld en verður að vera í vitund. Hún er að vera skýr í fyrirætlunum sínum. Skýr ásetningur er móteitur við óákveðni. Skýr ásetningur er fyrsta skrefið í átt að framkvæmd.

Skýr áform gera skipulag hugsana okkar auðveldari. Þegar við skipuleggjum hugsanir okkar hefst hárfínt flóð. Úr hinum óteljandi möguleikum alheimsins byrjum við að veita athygli atburðum sem skipta máli. Það er eins og megindrættir alheimsins byrji að birtast í lífi okkar. Ef við veitum athygli munum við taka eftir því að einhvern veginn eru „réttu hugsanirnar, rétta fólkið og rétta reynslan“ byrjuð að eiga sér stað. Mannshugurinn er eins og tónkvísl. Hún titrar og gefur frá sér tíðni. Tíðnin á sér samhljóm í einhverju öðru fólki. Með skýr áform og án truflunar byrjum við að móta framtíð okkar og eigum möguleika á að stjórna örlögum okkar. Þannig að þegar manneskja hefur lýst yfir áformum sínum er hún um leið búin að taka ábyrgð á örlögum sínum. Hver einasta hugsun, orð eða gerð sem þú æfir í huganum mun byrja að líkamnast út frá tilfinningalegum ákafa, ástríðu og einbeitni. „Þegar þú mætir í alheiminn mun alheimurinn mæta hjá þér.“

Heilbrigði, velsæld, gnægð og velgengni eru allt mynstur, rétt eins og veikindi, fátækt, örvænting og vansæld eru reglubundið mynstur. Þegar þú lítur inn á við og nærð stigi vitundar og persónulegrar ábyrgðar byrjar þú að öðlast valdið til að velja og ákveða viljandi í vitund. Með því að fela þér vald geturðu valið viðbrögð þín og skapað á afgerandi hátt í lífi þínu þær venjur og mynstur örlaga sem þú þráir. Þetta eru þær stundir sem þú raungerir þig og þína tilvist!

Samantekt:

Í stuttu máli má segja að fyrsta skrefið sé að vera í núinu og í vitund um ástand og kringumstæður sem þú hefur skapað og laðað að lífi þínu. Nærvera þín og vitund leyfa þér að axla ábyrgð á hvar þú ert og hvernig þú komst þangað. Líf þitt er samansafn af orsökum og afleiðingum af eigin vali. Þér mun verða ljóst að það að þróa kerfi sem byggir á jákvæðri sköpun leiðir til velgengni, á meðan ferli neikvæðrar og niðurbjótandi hegðunar leiðir til vonbrigða og mistaka.

Með því að skoða hegðun þína kemur í ljós mynstur, hvort sem það er með vitund eða ekki. Mun niðurstaðan, sem er afleiðing eða áhrif af þínu vali, benda til skýrra áforma eða stýrist það á lúmskan hátt af duldum tilgangi? Eru það áform nútíðarinnar í vitund sem stýra ferð okkar og vísa veginn að örlögum okkar? Eða ertu að skapa neikvæða, óheilbrigða niðurstöðu með því að leyfa dulda tilganginum að stýra örlögum þínum?

Það er ekki nauðsynlegt að bregðast við! Þú átt frekar að velja viðbragð – í vitund. Í gegnum sjálfsvitund byrjar þú að taka eftir hve oft þú bregst við og hve mikla tilfinningalega orku þú tengir við viðbrögð þín. Hvert einasta viðbragð skapar einhvers konar svörun. Næm varnarviðbrögð hafa afleiðingar. Hefurðu í raun kosið að yfirgefa þína eigin nærveru til að fara í það gamla ferli að vernda stoltið? Hefurðu gefist upp á getu þinni til að velja viðbragð og ert farinn að bregðast við og þar með afsala þér völdum?

Þú verður að vera fús til að skoða hvernig hugsanaferli þitt setur af stað ákveðið ferli atburða sem laða að sér sársauka eða ánægju, eymd eða hamingju, vansæld eða

velgengni, fátækt eða velsæld. Þegar manneskja ferðast í gegnum lífið og velur að trúa því að hún verðskuldi ekki velgengni og hamingju hrindir hún jákvæðum samböndum og afleiðingum þeirra frá í stað þess að laða þær að sér.

Val og afleiðingar

Allt val hefur afleiðingar. Orsök og afleiðing hafa áhrif á alla þætti lífsins. Sumar afleiðingar koma strax í ljós, aðrar síðar. Ef val mitt endar með árekstri bifreiða og önnur manneskja skaddast varanlega á heila eða deyr mun afsökunarbeiðni eða það að fyrirgefa sjálfum sér ekki breyta afleiðingunum.

Við höldum því ekki fram að með því að losa um tilfinningafjötrana við afleiðingar gerða þinna muni þær ekki hafa neikvæð áhrif á líf annarra. Við höfum tvö grundvallarmarkmið í huga: Í fyrsta lagi að undirstrika mikilvægi þess að vera eins í eins mikilli vitund um líðandi stund og hægt er. Og í öðru lagi að benda á að engu breytir hve mikið þú skammast í sjálfum þér – það er ekki hægt að snúa tímanum til baka eða breyta vali þínu. Besta viðhorfið og um leið besta leiðin er að koma fram við alla sem á vegi þínum verða af kærleika, náð og umhyggju. Og mundu að koma einnig fram við sjálfan þig og þitt líf á sama hátt.

Að hefjast handa

Sýndu frumkvæði! Mikilvægasta ákvörðun sem þú munt taka í öllu lífinu er að leyfa sjálfum þér að ákveða hvað það er sem þú vilt, heitbinda þig síðan þeim áformum og hefjast handa. Með því að hefjast handa rýfurðu bönd aðgerðaleysisins þannig að mögulegt er að koma skriði á málin. „Vertu djarfur og öflug máttarvöld munu koma þér til aðstoðar“ Að hefjast handa laðar að og leyfir gnægð í lífi þínu.

Hluti þinn í ferlinu er einfaldur: Veldu þér markmið. Snurfusaðu og skýrðu áform þín þannig að þau verði að sýn þinni. Beindu orku þinni að útkomunni. Farðu nógu oft yfir ferlið til að huglæg, andleg og líkamleg orka beinist að áformum þínum. Þetta leiðir til þess að lífi er blásið í þá sýn sem þú skapar.

Niðurstaðan ákvarðast af því hve skýr áformin, tilfinningalega heitbindingin og eftirfylgnin eru. Eftir að hafa komið þessu af stað geturðu leyft ferlunu að vinna í þína þágu. Til er gömul speki sem segir: „Láttu hugsanir þínar færa rök fyrir velsæld og mikilleika, ekki fátækt eða örvæntingu.“

Sjálfsmeðaumkun, ásamt annarri truflun sem við notum til að vera ekki til staðar á líðandi stundu, skapar núning við þá sköpun sem við viljum sýna fram á. Það takmarkar og þvingar framfarir okkar. Með því að taka skref í átt að þeirri niðurstöðu sem við æskjum hættum við að þvinga og skammta sköpunarmátt okkar. Áhrifin eru þau að við leyfum orkunni að flæða fram.

Þverstæðan í að gera og gera ekki

Við mælum með tvenns konar aðgerðum. Á yfirborðinu virðast þær í mótsögn hvor við aðra en í raun styðja þær hvor aðra. Hin fyrri er að vera skýr, heitbundinn og kröftugur í að sjá fyrir sér þá niðurstöðu sem þú vilt skapa. Seinni aðgerðin er að viðhalda – í fullri vitund – því viðhorfi að geta tekið á móti, þegið; að heimila móttöku. Að heimila þýðir ekki að neyða. Að þyggja þýðir ekki að hrifsa. Uppspretta viskunnar er að vera þakklátur fyrir það sem við gefum og að veita því viðtöku sem lífið býður okkur upp á. Þegar við hvetjum til aðgerða er átt við að þú eigir að glæða líf þitt skýrum tilgangi, áformum í vitund og ástríðufullri heitbindingu í að standa við sýnina, en halda þig samt í núinu. Að vera skýr og tilbúinn að gefa og þiggja, en ekki neyða eða hrifsa.

Að skipuleggja framtíðina er ekki spurning um hraða. Þegar við í óþolinmæði okkar reynum að þvinga og hraða ferlinu erum við þegar komin út af brautinni og burt frá því að vera til staðar í núinu. Í ástríðufullum æsingi okkar gætum við verið að reyna að lifa í framtíðinni. Hér þarf að gæta jafnvægis. Það er nauðsynlegt að halda ímyndinni ljóslifandi og sannri í huganum og láta ástríðufulla og tilfinningaríka heitbindingu slást í för. Að sama skapi er nauðsynlegt að leyfa tilverunni að sinna sínu verki.

Fyrr eða síðar stöndum við frammi fyrir einfaldri spurningu: Treystum við á lögmál og reglur tilverunnar eða ekki?

Framtak rýfur aðgerðaleyfi. Endurtekning kemur skriði á hlutina. Með því að faga og skýra sýn þína daglega, ásamt því að rifja upp heit þín, færist þú skref fyrir skref nær markmiðum þínum. Það sem gerist í huga þínum er mjög einfalt. Um leið og þú ert kappsamlega heitbundinn ákveðinni niðurstöðu byrjar hugur þinn að grannskoða víðáttumeira umhverfi og festa athygli þína á áberandi atburðum og tækifærum. Ég er sannfærður um að hugur þinn geri meira. Í lífi okkar höfum við öll upplifað hið undursamlega fyrirbæri að rétta fólkið, rétta hugmyndin og réttu tækifærin birtast á réttum tíma og í réttri röð. Þetta gerist þegar við erum til staðar, opin og full trúnaðartrausts.

Sýn þín og áform þjóna sem siglingartæki í vinnslu undirmeðvitundar þinnar. Þau munu leiðbeina þér við val þitt. Sú afstaða þín að leyfa það, þýðir að ferðin er ferli, ekki áfangastaður. Njóttu ferðarinnar og vertu til staðar.

Við færum innblástur í líf okkar með því að standa við heitbindingar okkar. Í hvert sinn sem við tökum frumkvæði og hefjumst handa styrkjum við okkur sjálf. Það er mikilvægt að muna að þær tilfinningar sem þú viðheldur um sjálfan þig og gildi þitt munu ákvarða getu þína til að veita viðtöku og ákvarða auk þess hvað þú leyfir og laðar að lífi þínu.

Leyfðu veginum sem þú valdir að koma í ljós. Aðeins þeir sem vita ekki hvert för þeirra er heitið eru að flýta sér; þeir sem vita hvert þeir eru að fara leyfa það einfaldlega og þvinga ekki. Þú átt þér tilgang og sýn. Það sem þú vilt núna er að halda þig á brautinni, með elju og stöðugleika í hugsun og sýn sem þú hefur valið að fylgja.

Tekið til starfa

Margir eltast við markmið sem eru sett af öðrum eða aðrir hafa haft áhrif á. Að elta annarra markmið leiðir ekki af sér hámarksfullnægju eða mikilvæg afrek. Þegar við reynum að svara þessari spurningu, hugsaðu þá á þessa leið:

„Ef ég væri fullkomlega viss um að mér gæti ekki mistekist, hvað myndi ég þá sannarlega vilja, vilja vera, gera og hafa?“

„Ef ég ætti allt það sem til þyrfti til að komast þangað, hvað vildi ég í raun og veru vilja, vera, gera og hafa?“

Þegar þú setur þér markmið eru þetta spurningarnar sem þú verður að vera fús til að svara fyrir þig.

„Set ég mér þennan ásetning vegna þess að ég er ákveðinn í að ná góðum árangri og fullnægju ... eða er þetta markmið sett til að ég geti réttlætt annríki mitt eða tregðu til að ná árangri eða fullnægju?“

„Með því að setja mér þessi áform er ég þá að skapa aðra fjarveru? Hver er þá tilgangurinn? Er þetta dulinn tilgangur sem felur í sér vansæld og niðurbrot eða er þetta eitthvað sem felur í sér fullnægju, velgengi og þakklæti?“

„Hvernig veit ég hver er raunveruleg fyrirætlan mín með þessum áformum?“

„Verðskulda ég að framfylgja þessum áformum?“

„Hvað þarf til að ná árangri? Menntun, fyrirgefningu, líkamsrækt, þyngdartap?“

„Hver eru gildi mín og er ég verðug og makleg manneskja?“

„Hvernig lít ég á sjálfan mig? Hvaða álit hef ég á mér og minni tilvist?“

„Hvernig mæli ég útkomu fyrirætlana minna?“

„Hvað vil ég, hvað mun fullnægja mér ... og hvenær næ ég takmarki mínu?“

Farið yfir stöðuna

Farðu yfir fortíðina til að auðvelda þér að skilja raunveruleg áhrif vals á líf þitt. Farðu yfir allt sem þú ert og allt sem þú hefur gert sem skiptir máli. Allt þetta hefur gerst vegna þess sem var valið fyrir þig sem barn og síðar af þér þegar þú þroskaðist og

tókst lífið í þínar eigin hendur. Spyrðu þig mikilvægrar spurningar: Hvað viltu í raun og veru fá út úr lífinu? Hvað er þér mikilvægast? Að íhuga þessa spurningu getur sparað þér heilmikinn tíma og hugarangur.

Farðu yfir stöðuna hjá þér og leggðu mat á núverandi ástand. Að vita hvar þú ert er mikilvægt þegar þú ákveður örlög þín. Þetta mat sér þér fyrir traustum grunni til að byggja á. Leggðu mat á þig á eftirtöldum sviðum: Líkamlegu, andlegu, tilfinningalegu, geðrænu og fjárhagslegu sviði og leggðu síðan mat á fjölskylduhagi, einkalíf og starfsframa.

Að taka ákvörðun

Hugsaðu hverja ákvörðun til enda og gefðu þér tíma til að velta fyrir þér afleiðingum hennar. Þannig tekurðu á endanum betri ákvörðun. Spyrðu þig eftirfarandi spurninga:

Hvernig liði mér ef þessi þessi áform birtust í dagblaðinu á morgun?

Hvaða áhrif munu þessi áform hafa á maka minn og börn?

Stofna ég heiðarleika mínum í hættu með þessum tiltekna ásetningi?

Eru þessi áform í samræmi við persónuleg markmið mín og markmið fjölskyldunnar og tengjast þau vinnunni eða samstarfsmönnunum?

Munu þessi áform færa mig nær eða fjær aðaltakmarki mínu í lífinu?

Tek ég þessa ákvörðun undir áhrifum frá fólki sem gæti hagnast á því sjálft að ég segi já eða nei?

Hefur fólkið sem reynir að hafa áhrif á ákvörðun mína eigin hagsmuni eða mína hagsmuni í huga?

Vertu viss um að ákvörðunin styðji áform þín. Ákvörðun þín verður að vera í sam-

ræmi við það sem þú trúir á. Hlustaðu á eðlisávísun þína og lærðu að hlusta á innsæið, hvort sem þú ert öruggur og ákveðinn eða óákveðinn og óöruggur.

Nokkrar grunnreglur

Þreyta jafnast á við orkuskort. Orka jafnast á við hugrekki. Þegar þú ert þreyttur skaltu ekki taka mikilvægar ákvarðanir. Leyfðu ekki utanaðkomandi öflum að neyða þig til ákvarðanatöku. Ákvarðaðu hámarkshag (verðlaun) og hámarksafhjúpun (áhættu). Ræddu mikilvægar ákvarðanir við læriföður þinn eða einhvern sem þú treystir og hefur talsverða reynslu í þessu tiltekna efni. Ef ákvarðanir þínar hafa áhrif á fjölskylduna, ræddu þær við hana.

Forgangsraðaðu ákvörðunum þínum

Til að ná árangri þarftu að vera til staðar, vera í vitund, vera ábyrgur og einbeittur. Tengdu þig við fyrirætlanir þínar með heitbindingu, heimilaðu aðgerðir, öðlastu innsýn og njóttu. Svараðu eftirfarandi spurningum hreinskilningslega:

Hef ég hugrekki til að fylgja þessu í einu og öllu?

Hef ég skýr áform eða stjórnast ég af duldu tilgangi?

Tek ég þessa ákvörðun vegna þess að ég ætla mér að vekja aðdáun?

Er ég í leit að velþóknun og samþykki annarra?

Mun niðurstaðan koma því fólki sem mér þykir vænt um til góða?

Þegar við erum ekki til staðar erum við í molum og tvístruð. Þegar þú ert til staðar hefurðu getu til að einbeita þér og veita einu málefni í einu athygli þína.

Margir eiga sér mörg áhugamál og þrjár. Öll þessi áhugamál og þrjár eru af hinu góða en hins vegar er ekki hægt að vera til staðar í öllum á sama tíma. Þá er mikilvægt að

áformin séu skýr og einbeita sér að því sem fengist er við hverju sinni. Til að ná árangri í lífinu þarftu að:

- Læra að vinna að einu aðaltakmarki
- Ná að sinna tveimur til þremur styttri verkefnum í einu
- Skilgreina það svið lífs þíns sem þarfnast og verðskuldar stærstan hluta athygli þinnar – þú verður að vita hvar þú ert og hvert þú vilt fara!

Stýrðu áformum þínum

Mikil tilefni hvetja til velgengni, mikil tilefni hafa mikil áhrif í för með sér. Það eru ekki til mistök, aðeins orsök og afleiðing. Ef þú ert ekki tilbúinn að taka ábyrð á því hvert þú vilt fara muntu enda einhvers staðar þar sem þú ætlaðir þér ekki vera. Hafðu skýran tilgang og sýn á þau markmið sem þú hefur valið þér frá upphafi. Að hafa skýrt skilgreindan tilgang eykur möguleika þína á að ná markmiðunum sem þú hefur valið. Að hafa skýrt skilgreindan tilgang gerir þér kleift að trúá ástríðufullt á málstað þinn. Það er mikilvægt að hafa áætlun – ef þú veist ekki hvert þú ert að fara, hvernig veistu þá að leiðarenda sé náð?

Fólk sem ráðstafar ekki tíma í áætlanagerð ætti ekki að búast við árangri því það vill ekki ná árangri. Þú færð ekki stuðning ef þú hefur ekki einhvers konar markmiðsáætlun. Auk þess er mjög notadrjúgt að kortleggja hvar þú stendur, vita hvar þú gætir staðið og hvar er líklegt að þú endir. Notaðu þennan lista fyrir ólík svið lífs þíns til að tilgreina markmið og fyrirætlanir og mæla sjálfan þig á skalanum frá einum upp í tíu til að sjá hvort þú ert rétt útbúinn og fullkomlega lifandi.

Staðfestu tilgang þinn og ásetning með tilfinningatíðnimælinum þínum

Tilfinningaástand þitt á þessari stundu mun ákvarða áhrif þessara ákvarðana á líf þitt. Þegar þú ert að ákveða áform þín og undirbúa markmið geturðu notað tilfinningamælinn til að meta vægi ákvarðana þinna. Skráðu hjá þér ákefðina sem þú upplifir þar sem hæsta tíðnin er 10 og sú lægsta 1. Farðu í gegnum listann og finndu og skoðaðu hvernig líkami þinn, hugur og tilfinningar verða fyrir áhrifum þegar þú

5..

orðar þrjár þínar, áform eða væntanleg markmið. Hvernig þau áhrif verða veltur á tilfinningahleðslu og munu, ef þú leyfir, segja þér nákvæmlega hvar þú ert staðsettur og hvaða breytinga og aðlagana er þörf ef þú ætlar þér sannarlega að ná yfirlýstum markmiðum þínum.

Tilfinningasveiflur þínar á hverju andartaki hafa áhrif á ákvarðanir og val í lífinu.



athygli



ábyrgð



tilgangur



heitbinding



framganga



innsæi



þakklæti

STÖÐUMAT



Líkaminn

Útlit

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Regluleg læknisskoðun

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Orkustig

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Vöðvamassi

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Kjörþyngd

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Næring

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Streitustjórnun

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Þol og styrkur

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Reglulegar líkamsæfingar

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

..samtals: -----

Trúa

Trú á æðri mátt

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Óháð athygli

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Samkomur með samhug

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Bætur/hugleiðsla

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Andleg þjálfun

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Innri friður/slökun

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

..samtals: -----

STÖÐUMAT



Tilfinningalíf – hjarta/hugur

Ertu til staðar og til taks?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Ertu í snertingu við tilfinningar þínar?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Sýnirðu sjálfum þér umhyggju og samstöðu?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Velurðu viðbragð eða bregstu við af hvatvísi?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Ertu tilfinningalega háður?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Tekurðu hluti persónulega?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Veitirðu mótstöðunni viðnám?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Ertu hræddur við eigin ótta?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Ertu fullur andagiftar/yfir þig hrifinn?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

..samtals:

Andlegt líf

Lestu og hlustar á hvetjandi efni?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Áttu í samskiptum við uppörvandi fólk?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Jákvætt viðhorf

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Þakklæti

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Stöðugt lundafar

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Ánægja og gleði

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

..samtals:

STÖÐUMAT



Fjárhagsmál

Viðeigandi forgangsröð

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Fjárhagslegt sjálfstæði

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Innkaup af skyndihvöt

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Tekjur

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Læturðu launin duga?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Reikningsviðskipti í skilum

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Nægar tryggingar

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Hæfileg vernd í áhættusamari þáttum

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Fjárfestingar

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Fjárhagsleg yfirsýn

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

..samtals: -----

Fjölskyldutengsl

Við foreldra

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Við systkini

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Við maka

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Við börn

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Við stórfjölskylduna

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

STÖÐUMAT



Tími með fjölskyldunni

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Páttaka í samfélaginu

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Starfsframi

Áskorun/innblástur

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Nýturðu tímans með fjölskyldunni?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Áhugamál

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Ertu þakklátur?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Fjölskyldan sett í forgang

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

..samtals: -----

Kyrrðarstundir

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Tækifæri til að sækja fram eða vaxa

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Einkalífð

Tómstundir

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Vaxtartími

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Vaxandi fagþekking

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Vinátta

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Mótsagnalaus lífstíll

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

..samtals: -----

Endurmenntun

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

STÖÐUMAT



Markmiðssetning

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

Ertu þar sem þú vilt vera?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

..mitt mat:

..samtals:

..samanlögð niðurstöðutala allra matsþátta er:

MARKMIÐIN ÞÍN

5.

Markmiðin leiðbeina okkur til að lifa samkvæmt áformum okkar og fyrirætlunum.

Á hverju þessara átta sviða lífs þíns skaltu finna einn hlut sem hjarta þitt þráir sannarlega. Taktu þér dag í að íhuga val þitt og spurðu þig hvers vegna þú valdir hvert atriði fyrir sig og hvort val þitt byggðist á gnægð og persónulegri velsæld. Ef þú upplifir tregðu við að tilgreina af hverju þessi þrá er þér mikilvæg og viðeigandi á þessu andartaki skaltu endurskoða forgang hennar.

Spurðu þig: „Er val mitt í jafnvægi og styður það áform mín?“ Ef svo er ekki skaltu endurskoða val þitt og áhrif þess á tilgang þinn. Spurðu þig eftirfarandi spurninga og vertu til staðar til að móttaka tilfinningaleg áhrif svara þinna.

Finnst mér ég verðskulda og eiga skilið að ná þessu markmiði?

Er ég til staðar og í vitund við markmiðssetninguna?

Er ég tilbúinn að axla ábyrgðina á að ná þessu markmiði?

Eru fyrirætlanir mínar við að ná þessu markmiði skýrar?

Er ég heitbundinn þeirri framkvæmd að ná takmarki mínu?

Hvaða aðgerðir leyfi ég til að ná þessu markmiði?

Mun það að ná þessum markmiðum færa skilning og fullnægju inn í líf mitt?

Mun það að ná þessum markmiðum viðhalda velsæld og þakklæti?

Hvernig líður mér þegar ég huga að þessum ásetningi og markmiði?

Þau tilfinningaviðbrögð sem vakna við og tengjast hverju svari gefa þér vísbendingu um hversu tilbúinn þú ert ef miðað er við þægindatilfinningu og hlýju. Hins vegar er tregða skráð sem mótstaða byggð á ótta. Henni skaltu taka opnum örmum en ekki veita henni viðnám því að þær upplýsingar sem fást út úr þeirri æfingu geturðu nýtt til að aðlaga og bæta það sem nauðsynlegt er til að ná árangri.

Kannaðu og mældu vægi hvers markmiðs út frá þessum átta grundvallarþrám:

- Eykur þetta hamingju mína og þakklæti?
- Stuðlar þetta að heilbrigði og vellíðan?
- Laðar þetta að og örvar hagsæld?
- Gerir þetta mig betri, umhyggjusamari og vingjarnlegri?
- Stuðlar þetta að og styrkir hugarró?
- Bætir þetta sambönd mín?
- Eykur þetta trú mína á framtíðina?
- Kemur val mitt mannkyninu til góða og eykur persónulega velsæld mína?
- Leiðir þetta til fullnægju?

Nú þegar við höfum skýr áform setjum við okkur markmið. Þau eiga að vera nákvæm, mælanleg, framkvæmanleg, raunsæ og tímasett. Allar þrjár þínar og langanir munu rætast ef þú nálgast verkefnið með tækni sem kallast „næsta rökrétta skref“. Þessi tækni felur í sér að við verðum að vita hver við erum og gera raunsæjar aðlaganir til að ná markmiðum okkar. Til dæmis er ekki rökrétt að ætla sér að byggja skýjakljúf fyrr en þú kannt og hefur getu til að byggja einnar hæðar hús.

NÁKVÆM MARKMIÐ:

Skrifaðu niður þau markmið sem þú hefur. Settu mörk svo þú vitir hvenær þú hefur náð markmiðum þínum. Þú verður að vera nákvæmur og skýr hvað varðar takmarkið. Því nákvæmari sem þú ert, því áhugasamari verður þú og þróar ástríðu sem auðveldar þér að einblína á að ná þessu sérstaka markmiði.

MÆLANLEG MARKMIÐ:

Af hverju að gera það ef ekki er hægt að mæla það? Markmið eru mælanleg, bæði í íþróttum og í lífinu. Ef þú mælir framfarir þínar er líklegt að þú munir ná markmiðinu og sýnilegur árangur er uppörvandi. Liðaðu markmið þín í sundur, þannig að þú getir mælt og umbreytt þeim skipulega. Búðu þér til eftirlitsstöðvar og stattu fast við heitbindingar þína.

FRAMKVÆMANLEG MARKMIÐ:

Er markmiðið áskorun og í samræmi við tilgang þinn? Veldur markmiðið truflun eða byggist það á skýrum tilgangi?

Er markmiðið rökrétt og byggt á þeim fyrirætlunum sem þú hefur valið? Mun það að ná þessu markmiði fylla þig andagift?

Mun ég leyfa sjálfum mér að ná þessu markmiði?

RAUNSÆ MARKMIÐ:

Er nálgun þín að þessu markmiði raunsæ?

Er markmið þitt framkvæmanlegt miðað við þau úrræði og hæfileika sem þú býrð yfir? Er sýn þín skýr og raunsæ?

Sérðu sjálfan þig ná þessu markmiði?

TÍMASETT:

Hefurðu tímamörk á því að ná markmiði þínu? Ein skemmtilegasta lýsing sem ég hef heyrt á markmiði er: Markmið eru draumar með tímamörkum.

AÐ HEFJAST HANDA

Útbúðu aðgerðaáætlun sem gerir þér kleift að mæla hve mikið þér verður ágengt í stigvaxandi þrepum.

Prep 1 – Settu þér markmið: HVAÐ VILT ÞÚ?

Nákvæmt – Mælanlegt – Framkvæmanlegt – Raunsætt – Tímasett

Prep 2 – Skilgreindu ávinninginn af niðurstöðunni:

Hugsaðu um þann ápreifanlega hag sem þú munt njóta með því að ná markmiði þínu. Í hvert sinn sem þú byrjar að spyrja þig hvort það sé þess virði að sækjast eftir

Þessu markmiði skaltu taka upp listann yfir það hvernig þú hagnast á því og lesa hann upphátt. Ef þú getur ekki skýrt í einni setningu af hverju þú vilt vera, gera eða hafa eitthvað skaltu þurrka það út sem gildandi markmið.

Prep 3 – Gerðu lista yfir þær mögulegar fyrirstöður sem standa í vegi fyrir þér og markmiði þínu:

Skilgreindu fyrirstöður og áskoranir fyrirfram svo þú sért raunsær og komist hjá óvæntum uppákomum. Skoðaðu markmiðin vel og lengi og reyndu að finna hugsanlegar gildirur. Vandlegt fyrirframskipulag útilokar mikið af óvæntum uppákomum. Viðurkenndu að þú getur ekki séð fyrir allar fyrirstöður á leiðinni og að ábyrgð þín, ætlun, heitbinding, ályktanir og viðhorf munu ákvarða niðurstöðuna.

Prep 4 – Sannreyndu samræmi vals þíns:

Þetta er mikilvægt til að staðfesta samræmi í vali þínu.

Ég hvet þig til að velja þér læriföður eða ráðgjafa sem getur aðstoðað þig við að velja og draga fram þá hæfileika og verkfæri sem munu koma þér að góðum notum við að ná fram markmiðum þínum. Að leita leiðsagnar er afar mikilvægt. Leiðbeinandi getur sett fram óháð viðhorf og sjónarhorn sem geta aðstoðað þig við skipulagningu og fundið með þér aðferðir til að glíma við viðnám og hindranir. Að biðja um aðstoð og leyfa reyndum og hæfum ráðgjafa þátttöku er ómetanlegt til að sannreyna samræmi vals þíns.

Prep 5 – Gerðu lista yfir þá hæfileika og þekkingu sem krafist er:

Tilgreindu í smáatriðum þá hæfileika og þekkingu sem þú munt þarfnast til að geta náð markmiðum þínum.

Tilgreindu mismunandi leiðir til að ná valdi á þeirri leikni eða þekkingu sem þú býrð ekki yfir í augnablikinu.

Tilgreindu þá leikni og þekkingu sem þeir einstaklingar sem hjálpa þér munu þurfa að búa yfir.

Prep 6 – Íhugaðu hvern er best að ráðgjast við eða ráða til starfa við verkefni þitt:

Að geta náð takmarki sínu veltur oft á fjölskyldunni og í mörgum tilfellum nær það einnig yfir samstarfsfólk, yfirmenn, læriföður, ráðgjafa o.s.frv. Tilgreindu nákvæmlega:

- vini sem stuðla að sýn þinn og markmiðum um velsæld
- fólk sem þú getur deilt með áformum þínum
- fólk sem mun stuðla að framförum þínum og framgangi

Þetta mun gera þér kleift að halda einbeitni þinni og einblína á markmiðið sjálft.

Prep 7 – Þróaðu áætlun:

Þróaðu áætlun í smáatriðum til að fara kerfisbundið eftir. Láttu fylgja skrá yfir fram-
lög og afköst til að mæla framvinduna og sjá þér fyrir svörun sem þarf til að halda
þér á brautinni í átt að ætlaðri niðurstöðu. Mældu daglega, vikulega, mánaðarlega,
ársfjórðungslega og árlega framvindu mismunandi markmiða sem þú hefur valið á
braut þinni til velsældar.

Prep 8 – Settu tímamörk á aðgerðir þínar:

Markmið án tímamarka er gildra fyrir frestun og sjálfssvik. Ákveddu upphafstíma og
lokátíma fyrir hvert markmið sem þú hefur sett þér. Njóttu ferðarinnar í stað þess að
einblína á áfangastaðinn, en gleymdu samt ekki hver niðurstaðan á að verða.

Viðurkenndu afrek þín:

Þegar þú nærð markmiðum þínum skaltu viðurkenna og fagna afrekum þínum og
vera þakklátur. Fjarvera þakklætis er fátækt. Þegar þú iðkar þakklæti hverja stund
ertu í varanlegu velgengnisástandi og lifir því lífinu til fulls.

Markmið:**Hagur af því að ná þessu markmiði:**

Meiriháttar fyrirstöður og fjöll að klífa til að ná þessu markmiði:

Leikni/þekking sem krafist er til að ná takmarkinu:

Einstaklingar, hópar, samtök o.s.frv. til að vinna með að því að ná takmarkinu:

Aðgerðaáætlun til að ná þessu marki:

Lokadagur:

Ég lifi lífinu til fulls af því að:

- hugsanir mínar, orðfæri og hegðun eru í samræmi við tilgang minn og fyrirætlan
- ég þrái heitt að njóta velgengni (öflugar allsnægtir)
- ég er verðug manneskja og á skilið að ná markmiðum mínum
- ég treysti sjálfum mér og hef trú á hæfileikum mínum til að ná árangri
- sjálfsmynd mín er skær og vinsamleg (hagstæð)
- ég heimila velgengni
- ég set mér ögrandi en viðráðanleg markmið
- ég er staðfastur og dugandi og ég næ alltaf markmiðum mínum
- heitbindingin er kjölfestan mín
- ég hef áunnið mér traust á sjálfum mér og þar með öðlast trú á gang lífsins
- ég tek uppbyggjandi gagnrýni og nota hana til að vega og meta viðhorf mín og vaxa
- ég er áköf manneskja, full andagiftar og ástríðu gagnvart mér og lífinu
- ég læt ekki stjórnast af duldu tilgangi og freistast ekki til að stytta mér leið

Áföll og mótlæti er atburðir sem gerast til að þú getir endurmetið ferð þína. Áfall er ekki það sem þú ert. Þegar þú laðar að þér neikvæða atburði og reynslu skaltu viðurkenna ábyrgð þína á því sem þú hefur skapað, fyrirgefa sjálfum þér og vera breytingin. Þegar þú viðurkennir og heimilar velgengni, burtséð frá því sem gerðist, ertu ábyrgur og munt laða inn í líf þitt það sem þú sannarlega vilt.

Fyrirætlanir bútaðar niður

Þegar við höfum sett okkur viðráðanleg markmið nútímum við fyrirætlanir okkar niður. Þetta er besta leiðin til að iðka og beita eftirtekt og ábyrgð á ferlið. Að ná markmiðum sínum og lifa sig inn í fyrirætlanir sínar er ferð afreka á hverju andartaki – og því meira sem þú ert til staðar og í vitund, því minni líkur eru á að þú verðir fjarhuga eða villist af leið. Þegar það gerist verðum við því fljótari að finna réttu leiðina á ný. Svona æfum við þessa tækni Ef þú ekur í vinnuna, ættu áform þín að vera að kortleggja ferðina í huganum og ná þangað örugglega á ásættanlegum tíma.

Svona geri ég þetta: Ég sest inn í bílinn minn, set á mig bílbeltið og áður en ég ræsi vélina hugsa ég um hvert ég er að fara, hvernig ég komist þangað, hve langan tíma það muni taka, hvað ég muni gera í bílnum á meðan ég ek, t.d. hvað ég ætla að hlusta á, útvarpið eða hljóðbækur. Ég ætla mér greinilega að komast heill á áfangastað. Þetta virkar ekki aðeins til að koma þér þangað sem þú ætlar að fara í hvert sinn heldur eykur þetta einnig getu þína til langtíma skipulagningar.

Trúfesta er límið sem heldur öllu saman. Heiðarleiki er aðalefni heitbindingar. Heiðarleiki er límið sem heldur alheiminum saman. Hann á að vera heill, óskiptur og fullkominn. Að samlagast þýðir að vera að fullu heill og sameinaður. Þetta er kjarni heimspekinnar í Að lifa lífinu til fulls. Þar til þú heitbindur þig hafa fyrirætlanir þínar ekki verið gróðursettar. Áform þín eru eins og fræ, þau þurfa frjósama mold og mikið vatn og sólskin. Loforð er jarðvegurinn og það er það sem hjarta þitt þráir. Við heitbindum okkur með því að gefa loforð og loforðið er heilagt. Hugur þinn er vatnið, haltu áfram að móta áform þín með umhugsun. Það er eins og að snyrta rósirnar þínar. Þegar rósir eru snyrtar þá blómstra þær. Athygli þín er sólskinið, kærleikurinn; allt sem þú beinir einlægri ást og athygli að vex og dafnar. Hvernig nærð þú markmiðum þínum? Hvað ertu tilbúinn að gera? Hvaða breytingar þarftu að undirgangast sjálfur?

ÁSKORANIR ERU STÖKKBRETTI AFREKA

Lífið er orsök og afleiðing sem samsvarar áskorun og svörun. Eitt af mínum uppáhaldsordatiltækjum er: „Þegar þú ert grænn ertu að vaxa, þegar þú ert

þroskaður byrjarðu að rotna.“ Á meðan við reynum á okkur sjálf höldum við áfram að vaxa, svara og standa undir hverju því sem við löðum að okkur. Þegar við höfum staðið frammi fyrir áskorunum viljum við geta litið til baka og lært af þeirri reynslu til að forðast að lenda í því sama aftur og geta færst fram á við af öryggi. Afleiðingar vals okkar eru mikilvæg eign og reynsla sem gefur okkur innsýn inn í þroska- og vaxtarferlið. Láttu ekki afleiðingar draga þig niður eða draga úr þér kjarkinn. Líttu á afleiðingar sem skref á leiðinni til lausnar. Áttaðu þig á því að þunglyndi og úrtölur eru ein mynd sjálfsmeðaumkunar sem tekur af þér valdið og gerir þig óvinnufæran. Vertu til staðar og fagnaðu þeim áskorunum sem þú laðar að þér. Ekki standa á móti áskorunum, en líttu á þær sem tækifæri til að velja viðbrögð og vaxa.

Orsök og afleiðing af vali þínu er stöðugt ferli. Áskorun – viðbragð – tækifæri – svar. Þetta er ferli framlaga, afkasta og svörunar sem afmarkast af tilgangi þínum, áformum, heitbindingu og sjónarhorni. Ferlið skilgreinir ekki hver þú ert, né er það bundið ákveðnum tíma, en samt sem áður afmarkar það sjónarhorn þitt ef þú leyfir þér að vera heftur og upplifa sjálfsvorkunn.

Einstaklingur sem nær árangri:

Er í vitund gagnvart getu sinni til að velja viðbrögð og stjórna örlögum sínum

Velur að vera ábyrgur fyrir lífi sínu í gegnum hugsanir sínar, orð og gerðir

Skipuleggur hugsanir sínar út frá sérstökum tilgangi sem byggir á skýrum áformum

Er heitbundinn vali sínu, þrá og löngunum

Hefst handa við að framkvæma áætlun sína í mælanlegum skrefum án þess að missa einbeitinguna

Öðlast innsýn, skilning og reynslu vegna úrvinnslunnar og í kjölfar umbreytingarinnar

Er upplýstur og fullkominn (kominn til fulls) og nýtur lífsins af óbundinni, óháðri ánægju og þakklæti

Strengdu þess heit að ná markmiðum þínum.

Vertu heitbundinn því að bera ábyrgð, hversu smávægileg sem hún er.

Afmarkaðu markmið þín í smærri hluta. Dagleg markmið safnast saman í stærri, langtímamarkmið.

Komdu þér í form líkamlega, andlega og huglægt.

Breyttu vanköntum þínum í kosti. Lærðu að velja viðbragð í stað þess að bregðast við erfiðleikum og áskorunum. Að velja viðbragð er frelsandi en að bregðast við er heftandi.

Án fullnægju er engin velgengni. Velgengni er summa smárra framlaga sem okkur hlotnast, endurtekið daginn út og daginn inn. Þegar þú velur og heitbindur þig til að gera það sem þú hefur ákveðið að gera (þegar þú vilt gera það) mun sá dagur koma að þú getir gert það sem þú vilt, þegar þú vilt það.

Draumar þínir munu rætast. Það eina sem þú þarft að gera er að vakna til vitundar,-taka ábyrgð og framkvæma. Tilgreindu tilgang þinn með skýrum áformum, vitandi að hegðun þín mun skila þér ávinningi. Þú leggur til góðvild, umhyggju og virðingu; þú ert þakklátur vegna blessunar þinnar og því ertu auðugur. Þú hefur öðlast velsæld.



innsæi

Við afhjúpum okkur í gegnum gerðir okkar og hegðun. Það er dýrmætt tækifæri til að æfa óháða athygli og er mikilvægur grunnur fyrir þroska og vöxt. Því ætti að bjóða því inn í líf okkar og taka því fagnandi í stað þess að veita viðnám, hafna því eða forðast.

Að lifa lífinu til fulls ferlið muntu öðlast innsýn sem hefur áhrif á áform þín, heitbindingar og hegðun. Fagnaðu þessum skilningi í stað þess að hafna honum. Afleiðingar af þeirri hegðun sem hingað til hefur stjórnað þér – hvatvísi, áhrifagirni og dulinn tilgangur – er nú hægt að sjá sem tækifæri til sjálfsskoðunar og vaxtar.

Á þessari stundu hefurðu öðlast innsýn og getu til að standa af umhyggju með sjálfum þér í stað þess að yfirgefa og svíkja sjálfan þig í gegnum fljótfærnislega og óútreiknanlega hegðun.

Þegar þú stendur frammi fyrir tækifæri eða áskorun í lífinu velurðu í vitund að sleppa því að bæla niður, afneita eða yfirgefa sjálfan þig af fljótfærni. Þess í stað velurðu að svara áskoruninni eftir að hafa skoðað kringumstæður í lífi þínu með óháðri athygli. Þú hefur öðlast innsýn inn í hegðunarmynstur þitt.

Hvernig þú öðlaðist vitund (óháður athugandi)

Þar sem þú hefur ræktað með þér vitund í þínu daglega lífi hefurðu einnig tekið ábyrgð á eigin lífi, yfirgefið sjálfum þér á öllum sviðum og þar með afsalað þér allri eftirsjá. Þetta leiddi af sér valdið til að ákveða, velja og setja þér skýr áform og markmið, sem þú hést sjálfum þér að standa við. Þú hófst handa og heimilaðir sjálfum þér að njóta velgengni. Í þessu ferli byrjaðir þú að lifa aðgætnu og ákveðnu lífi í vitund. Þú öðlaðist vitund og ert núna lifandi manneskja, full andagiftar og ástríðu.

Þegar þú ert í vitund og til staðar verðurðu vitni að þinni eigin tilveru og nú hefurðu getuna til að fylgjast með öllu sem gerist innra með þér og í kringum þig án þess að dæma eða leggja sérstaka merkingu í það. Nú ert þú óháður athugandi.

Hver er munurinn?

Þú tekur hlutunum ekki lengur persónulega. Þess í stað veitirðu viðnáminu ekki lengur viðnám þegar þú stendur frammi fyrir áskorunum (vandamálum) sem birtast sem afleiðing af hegðun þinni. Þú fagnar, lærir, stækkar, þroskast og hagnast á afleiðingum lífsreynslu þinnar og gerir nauðsynlegar aðlaganir á hegðun þinni. Ákvarðanirnar sem þú tekur um líf þitt byggja á vinnu þinni í Að lifa lífinu til fulls verkefninu og þær hafa fært þér nýtt stig vitundar um sjálfan þig og umhverfi þitt.

Leyfðu þér að vera einlæg og berskjölduð manneskja, í nánd

Innileiki snýst um nálægð og til að geta verið náinn öðru fólki þarftu að gefa færi á þér, vera til staðar og vera berskjaldaður. Í nútímasamfélagi er litið á það sem veikleikamerki og mikla áhættu að vera varnarlaus og berskjaldaður. Áhætta fyrir hvern? Þig? Að aðrir fái að sjá hvað og hver þú sannarlega ert? Hversu ógnvænlegt getur það verið? Það veltur á því hvað það er sem þú ert að afneita og hverju þú ert að bæla niður, forðast eða fela þig fyrir.

Í Að lifa lífinu til fulls ferlinu þýðir það að vera berskjaldaður að vera hugrökk, sterk, tiltæk og ábyrg manneskja. Það krefst hugrekkis að fella varnirnar og afhjúpa algjörlega hver þú ert. Það krefst líka mikils styrks og sannfæringar að segja sannleikann og axla ábyrgðina á því ástandi sem ríkir í þínu lífi.

Treystu sjálfum þér

Þú verður að treysta þér til að vera sýnilegur, fyrst fyrir sjálfum þér og síðan öðrum. Þegar þú hefur staðfest eigið traust og áreiðanleika í gegnum mótsagnalaus, sanna og heiðarlega hegðun hefurðu áunnið þér þitt eigið traust. Það þýðir að þú afsalar þér þörfinni fyrir sjálfssvik og sjálfsníðurlægingu þegar þú stendur frammi fyrir tilfinningalegum og andlegum átökum. Og það sannar trúfestu þína og getu til standa með og vera til staðar fyrir sjálfan þig, hverjar sem kringumstæðurnar eru.

Að öðlast innsýn snýst um að leggja rækt við innileikann, sem þýðir einfaldlega „þú sérð inn í mig“. Ég kalla þetta afhjúpun. Þú getur ekki verið innilegri eða opnari við

aðra en þú ert fær um að vera við sjálfan þig. Þú býrð yfir getunni til að greina muninn á milli þess að vera feiminn (sjálfsmyndartengdur ótti sem fjötrar, hindrar og veldur því að þú ert ekki til staðar í tilverunni) eða að vera í vitund og til staðar. Þú verður að afhjúpa, opinbera og skoða þitt eigið líf. Þá og aðeins þá muntu öðlast getuna til að opinbera og birta sjálfan þig fyrir öðrum og sjá aðra skýrt og greinilega.

Þú lifir lífinu til fulls og ert í vitund gagnvart afleiðingum gjörða þinna í heiminum. Þú ert til staðar og hugar að orsök og afleiðingu. Allar hugsanir þínar og gerðir eru nú vandlega og nákvæmlega íhugaðar með endinn í huga. Þú ert orðinn ótvíræður og öflugur skapari.

Á þessu stigi ferðalagsins hefurðu þróað með þér óháða athygli og getur séð skýrar hver og hvað þú ert í raun og sann. Gerðir þínar sýna skýr áform þín og óskýrari, dulinn tilgang.

Þú hefur tekið fulla ábyrgð á því hvert þú ert að fara og hver þú ert; þú veist að hugsanir þínar eru fræ sköpunarinnar. Núna ertu ákveðinn skapari; áform þín og markmið eru skýr og ert þú heitbundinn þeim. Þú hefur lagt ákveðin drög að framtíðinni, þú leyfir því að gerast sem laðast að þér og þú ert fær um að taka á móti í samræmi við það sem þér finnst þú verðskulda. Þú veist að vilji er verknaður.

Þú laðar að þér og býður til þín orku og skapandi lífsreynslu, óbundinn, í þeirri vissu að það sem þú ályktar og veitir athygli muni stækka og vaxa. Þetta leyfir þér að taka ábyrgð á öllu því sem þú laðar að þér og til að aðlaga hegðun þína eins og þurfa þykir. Það er einmitt þetta sem sálin þarfnast til að eflast, þroskast og vaxa.

Þegar þú lýsir yfir áformum þínum og heitstrengingum með því að heimila og laða tækifæri inn í líf þitt, til að ná fyrirhuguðum árangri, verðurðu að æfa og þjálfá getu þína til óháðrar athygli og eftirtektar. Þú ert að þroska visku og þegar hindranir og áskoranir skjóta upp kollinum í lífi þínu ertu til taks og til staðar til að njóta reynslunnar. Þetta sér þér fyrir nauðsynlegri athygli og vitund til að leysa úr læðingi orku og eflast sem manneskja.

Þú ert á braut þess að lifa lífinu til fulls sem mun leiða þig í átt að ánægju og velsæld. Þú nýtur ferðarinnar sem árvakur, óháður athugandi. Þú dafnar og blómstrar.



þakklæti

VERTU ÞAKKLÁTUR OG NJÓTTU ÞÍN

7.

Takmark ferðar okkar er að koma aftur inn í ljósið, vera ljómandi. Guðni Gunnarsson minnir okkur á að við erum öll uppljómuð – og höfum alltaf verið það.

Ekki er hægt að kaupa sér ferð til hamingjunnar, ekki er hægt að eiga hana, vinna sér hana inn, klæðast henni eða neyta hennar. Hamingjan er andleg reynsla þess að lifa hverja mínútu með kærleik, náð og þakklæti. – Denis Waitley

Kjarni allrar fallegrar listar, allrar listar, er þakklæti. – Friedrich Nietzsche

Síðasta lexían sem við þurfum öll að læra er skilyrðislaus ást – sem nær ekki aðeins til annarra heldur einnig okkar sjálfra. –Elizabeth Kubler Ross

Þú er kominn – fullkominn. Þú manst að þú ert upplýst, þakklát vera og hefur alltaf verið það. Þú er í vitund og óháður. Þú skilur núna að lífið er það sem gerist á hverju andartaki, mínútu eftir mínútu, andardrátt eftir andardrátt, og að lifa lífinu til fulls er að vera hér núna, að vera til staðar og tilbúinn að taka á móti þeirri gleði og allsnægtum sem lífið býður upp á.

Þegar þú nærð að finna fyrir þakklæti hefurðu upplifað hreina og óháða gleði. Þegar þú lifir í stöðugu þakklæti hefurðu áunnið þér kröftugar allsnægtir og velsæld. Á þeirri stundu upplifirðu rými, birtu, kærleik og samhljóm. Þegar þú velur að finna til þakklætis er enginn skortur, örvænting né vanhæfi.

Að njóta sín óháð er að vera upplýstur einstaklingur. Það er lokatakmarkið. Að vera upplýstur þýðir að þú ert ljósið, hinn heilagi, guðdómlegi kjarni sköpunar og þú lifir hvert andartak, leyfir ljósinu að skína óheftu, jafn á allt og alla. Þakklæti og örlæti jafngilda sannri uppljómun. Þannig er vitund velgenginnar.

Þú hefur tekið ábyrgð og ákveðið að vera ljósið sem þú hefur afneitað og bælt gegnum sjálfsafneitun og sjálfsniðurlægingu. Þú hefur látið af þörf þinni fyrir að svívirða sjálfan þig og kúga. Þú hefur strengt heit og starfar eftir skýrum áformum; þú stendur við orð þín; þú hefst handa og heimilar guðlegri forsjón að vinna með þér; þú ert skilningsríkur og innilegur og þegar þú uppgötvar það sem truflar þig og gerir þig fjarhuga, vísar þú sjálfum þér af umhyggju og uppörvun aftur til líðandi stundar og endurheimtir þannig og staðfestir áform þín.

Að njóta sín er getan til að vera og vera nægur; að vera til staðar til alls þess sem þú ert og njóta þess. Að njóta einhvers utanaðkomandi, án þess að njóta sín, er blekking. Vertu þakklátur. Njóttu þín. Þá mun allt sem þú velur fela í sér örlátt boð um kærleik og velsæld.

Þú ert upplýstur og hefur alltaf verið það. Sjálfíð þitt getur hafa aðskilið þig frá uppsprettunni, sem er hreint ljós, en ferðinni er og hefur alltaf verið heitið að upptökunum, til ljóssins, sem þú ert nú þegar.

Um leið og þú manst og finnur að þú ert heilagt ljós muntu skína og leiftra yfir allt og alla. Þú snýrð aftur til kjarnans og ert nú eitt með allri sköpuninni. Þú ert viljandi skapari og í þessu ástandi geturðu veitt og mótttekið fúslega, án fjötra.

Lífið streymir um þig og hið náttúrulega flæði að gefa og þiggja er virkt. Þú ert skapari í vitund sem leyfir hlutum og fólki að vera eins og það er á þessari stundu, vitandi að allt laðar að sér og skapar á sinn hátt. Samkvæmt lögmálum alheimsins er allt sem er gert eða hugsað í fullkomnum samhljómi og þú ert í varanlegri velsæld.

Ljósið og kærleikurinn er uppspretta lífsins á þessari jörð. Til að sýna fram á þessi augljósu sannindi skaltu núna sjá fyrir þér tvo klefa. Annar þeirra er upplýstur, hinn er dimmur. Sjáðu nú fyrir þér dyr á milli klefanna. Þegar þú opnar dyrnar á milli þeirra mun ljósið óhjákvæmilega flæða inn í dimma klefann og lýsa hann upp – en þetta mun ekki virka á hinn veginn. Um leið og þú ákveður að þú verðskuldir og sért tilbúinn að opna þínar dyr og leyfa ljósinu að lýsa upp líf þitt, þá geturðu lifað til fulls og notið lífsins.

Þetta er útskýring á því hvernig hægt er að lifa lífinu, um leið og þú hefur ákveðið að finna fyrir þakklæti og tjá það, að njóta og kunna að meta hverja stund fyrir það sem hún færði þér sem afleiðingu af gjörðum þínum og vilja. Þetta er stundin þegar þú veist að allt sem er og allt sem þú átt hefurðu laðað að eða boðið til þín og allt sem þú átt ekki hefurðu hafnað, hindrað eða ýtt frá.

Þakklæti er viðhorf – persónulegur eiginleiki sem mótar líf okkar, ekki bara það sem við segjum og gerum. Að finna stöðugt til þakklætis er að vera upplýstur. Þegar þú ert til staðar stjórnar þú ljósrofanum í lífi þínu. Er kveikt eða slökkt hjá þér? Laðar þú að þér út frá velsæld, þakklæti og ljósi í vitund eða hafnar þú þakklæti með því að velja þér viðhorf örvæntingar og skorts?

Taktu ábyrgð á því að njóta þín. Ef þú vilt þig ekki, nýtur þín ekki eða neitar að kunna að meta sjálfan þig skaltu spyrja þig hver ástæðan er. Af hverju heldurðu aftur af þér? Hvað ertu hræddur við? Hver er tilgangurinn með afneitun þinni og svikum? Ef þú ert heiðarleg og hugrökk manneskja mun svarið verða: „Mér finnst ég ekki verðugur eða nógu góður. Mér finnst ég ekki verðskulda ást og hamingju.“ Ef þetta eru svörin þá valdirðu þau án vitundar og duldi tilgangur þinn ákvarðar mynstur og óhjákvæmlega niðurstöðu í lífi þínu.

Þegar þú lifir samkvæmt áformum þínum ertu fullur andagiftar, ástríðu – þú lifir lífinu til fulls. Að vera fullur andagiftar þýðir að vera yfir sig hrifinn og snortinn af forsjóninni. Lífið er ekki lengur barátta og þú hefur afsalað þér þörfinni til að verja takmarkanir þínar. Þess í stað felurðu þig mikilleikanum. Lífið er stöðugt flæði tækifæra og áskorana. Þegar þú ert til staðar ertu móttækilegur fyrir þessum tækifærum og þú stundar og notar þakklæti. Þetta er velsæld; þetta er gleði.

Umhyggja, góðmennska og örlæti koma í stað vanhæfni, óöryggis, sjálfsefa, sjálfsmeðaumkunar og ótta. Þú lifir ekki lengur lífi skorts og örvæntingar, vansældar. Þú lifir lífi örlætis og allsnægta. Þú hefur ekki lengur óslökkvandi þrá eða vöntun. Það er ekkert hungur fyrir hendi, heldur ekkert ósjálfstæði, og þú ert frelsaður frá þeirri tálmynd að hlutir og eignir hafi einhverja meiningu eða endurspegli hver þú sannarlega ert. Þú getur nú notið þín til fullnustu. Þú ert nóg – lifir til fullnustu og ert til staðar.

Velsæld er hugarástand. Það er ásetningur. Þegar þú ert kominn í hugarástand allsnægta og þakklætis að eigin vali hefurðu ákveðið gildi þitt og hvað þú vilt og verðskuldar. Þú hefur stigið inn í hlutverk þitt sem skapari og þú laðar vísitandi að þér. Þú ert fullkomlega hæfur og lifir í stöðugu ástandi þess að leyfa. Þú ert ekki lengur fjötruð, ósjálfstæð vera vana og örvæntingar.

Þú ert nú verðugur og upplifir þig þannig. Núna þjónar þú tilverunni með kærleik og af náð, þú ert ljómandi.

Með þakklæti og kærleikskveðju,
Guðni Gunnarsson.

glomotion

heilrækt

eftir Guðna Gunnarsson



athygli



ábyrgð



tilgangur



heitbinding



framganga



innsæi



þakklæti