

fram tíðinni. Með fyrstu sýninni byrjarðu að búa til möguleikana og rissa upp teikningar sem þú ferð síðan eftir.

Þetta er aflið í ímyndunaraflinu; þegar við tökum það í fangið og ákveðum að valda því getum við ráðið því hvert við förum. Við getum ráðið okkar eigin fram tíð.

Ef þú getur séð fyrir þér Parísarferð geturðu líka séð fyrir þér hvar þú ert eftir þrjú ár. Fjölskylduaðstæður, hvar þú býrð, við hvað þú starfar. Þú getur séð fyrir þér og upplifað hvaða arfleifð líf þitt skilar, hvernig holdi þú skilar aftur í jarðveginn, hvað liggur eftir þig... hvaða áhrif þú skilur eftir í sviðinu sem er lífið.

1. æfing: Sjálfsmyndin þín

Komdu þér vel fyrir, lokaðu augunum og sjáðu fyrir þér sjálfsmyndina þína. Hvernig ertu klæddur? Ertu klædd fyrir tilefnið? Horfðu á andlitið á þér. Hvernig er andlitsfallið? Hvernig horfirðu í myndina? Er bjart yfir þér? Horfirðu beint í „myndavélina“? Horfirðu beint fram eða horfirðu undan? Er gleði í munnvikum? Örlar fyrir grettu eða spennu í kjálkum? Hvaða tilfinningar eru ríkjandi? Ertu fullur af gleði og ástríðu eða dulur, sjálfhverfur og áhugalaus?

- Hvernig er klæðaburðurinn? Skyrta, spariklæðnaður? Fallegur kjóll eða gömul peysa?
- Ertu sitjandi eða standandi. Hvernig eru skórnir... og eru þeir hreinir?
- Er myndin brjóstmynd eða fyllir öll þín birtingarmynd út í rammann?
- Hvernig er ramminn? Antíkrampi eða álrammi? Hvernig er hann á litinn?

Og mikilvægustu atriðin eru þessi:

- *Hvar hangir myndin, hversu stór er hún og hverjir geta séð hana?*
- *Viltu breyta einhverju til að þér líki við þessa mynd?*
- *Viltu breyta einhverju til að þú viljir þessa mynd af þér?*

2. æfing: Eldspýtustokkurinn

Leggðu eldspýtustokk á borðið fyrir framan þig eða sjáðu hann fyrir þér. Hugsaðu um og sjáðu fyrir þér uppruna stokksins. Æfingin er í því fólgin að horfa á eldspýtustokkinn og taka hann í sundur í huganum. Horfðu á eða sjáðu fyrir þér brennisteininn á hliðunum og íhugaðu hvaðan hann kemur, sjáðu prentaðar umbúðirnar og hvað er letrað á stokkinn. Skoðaðu skúffuna sem eldspýturnar liggja í, hvernig skúffan er byggð og úr hvaða efni. Sjáðu eldspýturnar og hvernig þær eru í laginu. Skoðaðu brennisteininn, hausinn og hvaðan hann kemur, hvernig hann er á litinn og hvernig hann er settur á eldspýturnar. Greindu liti og hvaðan þeir koma og samræmi þeirra varðandi útlit, hvaðan pappírinn kemur og hvernig hann er unninn. Ímyndaðu þér ferðalag viðarins, pappírsins og sjáðu fyrir þér skógarhöggsmanninn í skóginum höggva niður tré með rætur í frjóum jarðvegi, sjáðu sólina sem nærði jarðveginn og regnið sem hélt honum rökum. Sjáðu fyrir þér ferðalag trjáanna á flutningabíl til verksmiðjunnar sem sagar trjábolina niður í ólíkar stærðir og svo afgangsstærðir sem eru notaðar í smærri vöruflokka sem verða að lokum að eldspýtum. Opnaðu nú stokkinn, taktu eina eldspýtu, renndu brennisteinshaus hennar eftir brennisteinsræmunni á hlið stokksins, horfðu á eldinn kvikna og njóttu þess að horfa á spýtuna brenna upp til agna.

Hversu lengi geturðu haldið á eldspýtunni áður en þú brennir þig eða sleppir?

3. æfing: Að brenna úr sér gengnum sögum og fyrirbærum

Í þessari æfingu geturðu notað eldspýtur til að afgreiða, fyrirgefa og sleppa úreltum hlutverkum, sögum og púkum.

Sestu við borð og hafðu blað, blýant og eldspýtustokk við höndina. Hafðu einnig hjá þér skál þar sem þú getur látið falla brennandi eldspýtur.

Byrjaðu á að skrifa niður hlutverk sem þú hefur verið í sem eru úr sér gengin og þjóna

ekki núverandi tilgangi þínum. Þetta geta verið hlutverk í samböndum eða í fjölskyldunni sem þú vilt láta af. Þetta geta verið minningar sem þú vilt láta frá þér eða taka strauminn af. Þetta geta verið sambönd sem þú vilt afgreiða og það allra mikilvægasta er að þú fyrirgefir þér allt sem þú hefur notað til að hafna þér, afneita eða refsa.

Taktu einn atburð fyrir í einu, númeraðu atburðina eða minningarnar. Þegar þú ert tilbúinn skaltu tengja ímynd, hugmynd eða minningu í hugskotum þínum. Taktu eldspýtu úr stökknum, horfðu á hana og tengdu þessar minningar og þær tilfinningar sem þær vekja við eldspýtuna með því að blása þeim á eldspýtuna. Þegar þessi tenging hefur átt sér stað skaltu kveikja á eldspýttunni og horfa á minningarnar og tilfinningar brenna upp og umbreytast í þakklæti og náð.

Haltu á eldspýttunni eins lengi og þú þarft eða þolir áður en þú brennir þig aftur á þessari blekkingu. Slepptu eldspýttunni og reynslunni endanlega og leyfðu þroskanum að vaxa í hjarta þínu. Svona ferð þú í gegnum reynslu eftir reynslu þar til þú ert búinn að umbreyta ótta og vanmætti í ást og þakklæti.

4. æfing: Að breyta húsinu

Komdu þér vel fyrir og lokaðu augunum. Sjáðu fyrir þér að þú setjist á stól inni í stofu heima hjá þér. Farðu í gegnum eitt herbergi í einu og skiptu út innréttingum. Taktu eldhúsið fyrir, svo stofuna, svo önnur herbergi. Sjáðu fyrir þér hvernig þú vilt hafa hlutina. Byrjaðu stórt og á heildarmyndinni en farðu svo út í smáatriði.

Endurtaktu æfinguna en núna á nýjum stað – draumastaðnum þínum. Fylgstu vel með tilfinningasveiflum þínum meðan á æfingunni stendur. Taktu eftir því hvaða tilfinningar þú upplifir, t.d. hvort þú upplifir frið og öryggi og hvort þú finnur að þetta er heimili sem speglar þína sjálfsmynd og hugmyndir þínar um heimili. Heimili á að vera griðastaður sálarinnar, hof fjölskyldunnar þar sem minningar um gleði og velsæld eru fósraðar.

5. æfing: Sólblómið

Sólblómið hefur alltaf heillað mig og þegar ég sé sólblóm, hvort sem er á mynd eða í veruleikanum, verð ég snortinn af fegurð þess og formi og á sama tíma minntur á sólina sem uppruna ljóssins fyrir þessa jörð og tilvist. Ég tengi sterkt við liti, lögun og boðskap blómsins, bæði myndrænt og ekki síst tilfinningalega. Á einhverjum tímamarki varð þessi tenging mín við sólblómið til og ég hef ræktað hana allar götur síðan.

Veldu þitt blóm – lilju, rós, kaktus eða hvað sem er annað – og sjáðu það fyrir þér. Þreifaðu á því með lokuð augun. Finndu hvernig litir blómsins, lögun og ilmur tendra tilfinningar þínar og ástríður.

Tengdu þig við blómið. Hvenær ætlar þú að leyfa þér að blómstra og hvernig lítur það blóm út? Hvaða hugmyndir þarftu að gróðursetja til að blómstrun geti átt sér stað? Hvernig jarðveg og vettvang þarftu að skapa til að örva vöxt og hámarka afurð þína? Ætlarðu að gróðursetja blómið þitt í frjóum jarðvegi hjartans eða í tvískinnungi hugans? Hvernig þarftu að næra og styrkja þennan vöxt til að tryggja síendurtekna uppskeru? Hvað þarftu að framkvæma til að styðja við ræktunina? Þarftu að verja garðinn þinn með girðingu eða umgjörð? Þarftu að vökva reglulega? Þarf að fjarlægja arfa eða illgresi? Þarftu að verjast skortdýrinu eða tuði og aðfinnslum leigjandans?

Þú ert garðyrkjumaður velsældar eða vansældar – hvernig líður þínu blómi?

6. æfing: Slökunarlandslag og slökunarsjónsköpun

Komdu þér vel fyrir, lokaðu augunum og staðsettu þig í huganum á fallegasta stað sem þú veist um. Þér líður vel á þessum stað; þú finnur heitan eða kælandi andvarann strjúka þér um kinnar, þú sérð landslagið í kringum þig birtast og mótast. Þú skynjar snertingu og tengingu við þetta landslag og finnur að þetta er þín jarðtenging. Þér líður eins og þú sért í faðmi móður jarðar og upplifir hlýju, þakklæti, samhljóm og fullkomið öryggi. Þú finnur að hér átt þú heima.

- Hvar er þinn reitur þar sem þú tengist náttúrunni, þínum jarðvegi og uppruna þínum með öflugum hætti?
- Hvar finnurðu þig? Úti í haga eða í fjalllendi?
- Er dagur, kvöld eða nótt?
- Hvaða hljóð heyrirðu?

Hlustaðu eftir smáatriðunum sem birtast og þú byrjar að skynja. Taktu síðan þennan reit í eigin hendur, með þínum eigin fallega vilja, og settu inn á hann hvað sem þú vilt og hvaðeina sem lætur þér líða vel og FINNA til þín, til VERUNNAR. Taktu eftir því hvaða tilfinningar þú upplifir og hvaða áhrif þú skynjar.

7. æfing: Ljóssköpun

Tilveran er svið og ljós á mismunandi tíðni. Þú ert fyrst og fremst tilvera og þitt ljós, þín tíðni og þitt svið ræðst af því hversu björt, skýr, markviss, tilfinningahlaðin og heitbundin sýnin þín er.

Innblástur, ástríða og andagift eru kveikjan að ljósinu. Tilgangurinn leiðir ljósið og tilfinningarnar magna útsendingu þess og birtingu þína. Þessi útgeislun er hjúpurinn, rafsegulsvið líkamans, sem verndar heilsu þína og heil-brigði, þ.e.a.s. ónæmiskerfið sem umvefur þig. Ljós, tíðni og styrkur ónæmiskerfisins er alltaf í samhengi við heilindi og einlægni í sjálfsmynd þinni. Þitt svið er hluti af stóra sviðinu. Við eigum auðvelt með að sjá fyrir okkur fisk synda í vatni og taka eftir því hvernig hreyfing fisksins hefur áhrif á vatnið; hvernig lítill fiskur hefur léttvæg áhrif en stór fiskur eða hvalur meiri áhrif og víðtækari. Það sama gildir um okkur í okkar sviði. Þegar við erum vöknud til vitundar komumst við í snertingu við sviðið. Við skynjum áhrif eigin bylgjulengdar. Sviðið okkar stækkar með ljósmagni og birtingu, bæði það ósýnilega og svið lífsins sem við stöndum á.

Allt líf á jörðinni er ljóstíllífur þar sem sólin nærir ferli og kveikir líf, þ.m.t. blóm og

jurtir. Á nákvæmlega sama hátt opinberast og vex myndin út frá þeirri athygli sem henni er veitt. Ljóssköpun í myndformi prentar vilja þinn eins og þrívíddarprentari gerir út frá skipun úr forriti sem er skilgreint með þann tilgang í huga.

Sestu í stól og nuddaðu saman lófunum. Aðskildu síðan hendurnar rólega og skynjaðu straumana, segulsviðið, sem liggur á milli lófanna.

- Hversu langt í sundur geturðu aðskilið hendurnar án þess að missa tenginguna?
- Sérðu bylgjurnar eða skynjarðu þær bara?
- Hvað finnurðu? Finnurðu yl eða rafmagn, finnurðu segulsvið?
- Lokaðu augunum og skynjaðu útgeislun þína. Hversu langt út fyrir holdið nær þitt ljós?
- Sérðu liti eða finnurðu fyrir einhverri orku?

8. æfing: Töflusýn/sjónafla

Ein öflugasta leiðin til að hafa áhrif á eigin viðhorf, líðan og framgang er að búa til sjóntöflu sem fangar þína sýn á myndrænan hátt. Þegar þú notar sjóntöflu á þennan hátt er mikilvægt að þú hafir hana fyrir augunum á hverjum degi. Sumir nota harðspjald til að skrifa inn setningar og líma myndir. Aðrir búa til sjóntöflu sem birtist reglulega á tölvuskjánum og einnig er hægt að finna á netinu ótal forrit sem hjálpa þér við þessa mikilvægu vinnu.

Þú getur aðeins viljað viljandi í vitund þegar þú vilt þig, umbúðalaust! Ef þú vilt þig ekki svona, hvernig manneskja þarftu þá að verða til að vilja þig?

Ertu draugur eða draumur? Ertu eftirsjá og iðrun? Eða ertu ástríða og andagift? Hvað vilt þú? Vilt þú þig? Hver ert þú? Hver viltu vera? Hvert viltu fara? Hvað viltu gera? Hverjir eru draumar þínir? Líka þessir stóru sem skortdýrið vill ekki leyfa þér að setja niður á blað?

Sjáðu fyrir þér sumarbústað drauma þinna, bílinn sem þú vilt eignast, flugferð á fyrsta

farrými, dvöl á fimm stjörnu hóteli; innréttaðu draumaskrifstofuna í huganum. Leiktu þér og þjálfðu í að tendra ástríður og tilfinningar – hversu mikla geðshræringu getur þú kveikt og tendrað?

9. æfing: Að búa til hug-myndir

Leiktu þér að því að búa til stuttar hug-myndir fyrir afmarkaðar kringumstæður, jafnvel aðstæður sem þér finnst krefjandi eða ógnvænlegar. Þetta getur t.d. átt við stefnumót, atvinnuviðtal, fyrsta daginn í vinnunni, foreldrafund, ferðalag eða vortiltekt.

Sjáðu þig fyrir þér við þessar aðstæður og leiktu þér að því að huga að smáatriðunum.

- Hvað gerirðu til að undirbúa þig?
- Sturta, klipping, bæn, hugleiðsla?
- Hvernig ferðu á staðinn?
- Hvernig er klæðnaðurinn?
- Hvernig kemurðu inn á staðinn?

Taktu sérstaklega eftir því hvaða tilfinningar þú upplifir. Við hvaða aðstæður upplifir þú sterkar tilfinningar, jákvæðar eða neikvæðar?

10. æfing: Næringarhugleiðsla

Hvað ertu að næra? Þegar þú innbyrðir næringu skaltu gera þér far um að skilgreina hvað þú ert að næra og í hvaða anda. Sjáðu fyrir þér hvað þú ert að næra; framtíðina, holdið sem þarf til að bera þennan sterka vilja sem í þér býr. Hugsaðu um það hvernig jörðin – móðirin – útvegur þér allt sem þú þarfnast.

Hvort ertu til dæmis að næra veru eða fjarveru, vanmátt eða mátt, valfærni eða óval-

færni, gleði eða ógleði? Hver er tilgangurinn með næringunni? Hvernig ertu að verja eða ætlaðu að verja orkunni sem þú ert að innbyrða? Virtu vel fyrir þér matinn, fiskinn, kjötið, grænmetið eða ávextina og sjáðu fyrir þér ferlið: Uppruna matarins og ferðalag hans alla leið á diskinn þinn. Taktu eina tegund fyrir við hvert mál og eltu ferlið frá fræi til ávaxtar, útsæði til kartöflu, seiði til fullvaxta fisks eða ferli lambsins. Hvernig varð jarðvegur, vatn, súrefni og lífsneisti að næringu sem heldur í þér lífinu og veitir þér orku til að blómstra? Settu þig í samband við hringrás orkunnar og skilgreindu hvaða afurð þín tilvist á að skila til samfélagsins og aftur til jarðarinnar.

11. æfing: Sjáðu þig uppi eða niðri

Þetta er æfing sem við viljum hreinsa okkur af þegar henni lýkur og það gerum við með því að fara í andlega sturtu og skola af okkur óhreinindi hugans.

Byrjaðu á því að ímynda þér eða rifja upp atburð sem er neikvæður eða óþægilegur tilfinningalega. Sjáðu fyrir þér eitthvað ljótt eða átakanlegt í lífsreynslu þinni og leyfðu þér að upplifa tilfinninguna sem því fylgir, t.d. ótta, vanmátt eða ógleði. Æfðu þig í að veita tilfinningunum ekki viðnám. Leyfðu þeim að vera án þess að bæla þær, afneita eða breyta. Veittu tilfinningunum rými og horfðu á þær án dóms eða afstöðu. Taktu eftir áhrifunum sem þetta hefur á þig og hvernig orkan þín verður þung og samandregin – eingöngu af hugsunum sem þú framkallar.

Farðu nú í andlega sturtu. Veldu jákvæðar aðstæður í huganum, t.d. fallegasta baðherbergi sem þú hefur augum litið eða aðrar aðstæður sem þú hefur hannað í huga þér. Þetta getur verið fallegur foss sem þú stendur undir á þínum persónulega griðastað, þetta getur verið fallegt og kyrrt stöðuvatn. Þú ræður hvaða hugmyndir þú fæðir og nærir, aðalatriðið er að þú beitir valfærni og hreinsar af þér vanmáttinn sem þú upplifðir, leyfir honum að skolast í burtu með vatninu úr sturtunni, með vatninu í fossinum eða í stöðuvatninu.

Núna sérðu þig stíga út úr vatninu. Þú ert hvítþvegin manneskja, tendruð af orku og tærleika vatnsins. Þú skynjar stóra samhengið og forsendur þessar tilvistar. Þú veist að allt sem þú

veitir athygli vex og dafnar og að þú ræður alltaf hvert og hvernig þú velur að veita þinni orku og ljósi. Þú finnur til þín og alls lífsins á sama tíma, þú ert kraftaverk og þú lifir í heilindum og samhljómi.

Við framkvæmum þessa æfingu aftur og aftur vegna þess að þannig er lífið: Þú getur alltaf valið hvort þú eltir snákinn sem beit þig eða spýtir frá þér eitrunu áður en það kremur í þér hjartað.

Lífið er loftbelgur og loftfar

Margir sem koma til mín lýsa því sterkt að vera aðþrengdir í lífinu og stundum krauma í fólki draumar og hugmyndir sem þrá að verða að veruleika... en eitthvað hamlar. Um leið og fólk kemst yfir fórnarlambshugmyndina og hættir að kenna öðru og öðrum um þessa tilfinningu byrjar persónulegt vald að aukast og við færumst nær því að bera fulla ábyrgð á eigin tilfinningum og gjörðum. Við förum smám saman að skilja að þegar við verðum ábyrg og viljum okkur verðum við máttug. Þá verðum við **valfær**.

Hvað ef lífið er loftbelgur?

Sjáðu fyrir þér loftbelg sem er tómur, seglið liggur á jörðinni, belgurinn er loftlaus en ekki innblásinn af eldi og ástríðu eða fylltur andagift sem upphefur hann og lyftir andanum í hæstu hæðir.

Sjáðu núna fyrir þér þinn eigin loftbelg, rétt eins og í æfingunni um sjálfsmyndina og rammann. Hvernig er þinn loftbelgur? Er hann lítil og sæt helíumblaðra? Eða er hann ferðbúinn og mátulega hlaðinn fyrir langt og ánægjulegt ferðalag? Hvaða innblástur fyllir loftbelginn... er það viðkvæmt helíum eða brennheitur eldur, lifandi ástríða?

Við vitum að þegar við fyllum blöðru af helíum byrjar hún að lyftast og svífa. Við þekkjum líka sögu Zeppelin-loftfarsins, þótt vegferð þess hafi af tæknilegum ástæðum ekki endað sérlega vel. Og svo sjáum við fyrir okkur gamaldags loftbelg eins og við þekkjum vel úr sögum og ævintýrum. Slíkur loftbelgur er litríkur, stór og völdugur, karfan er

sterkbyggð; hún er reyrð niður með þykkum köðlum og utan á henni liggja sandpokar til þyngingar og kjölfestu.

Þegar við nálgumst það að skilja valdið í ábyrgðinni byrjar loftbelgurinn að mótast og á því augnabliki sem við fyrirgefum sjálfum okkur upplifum við mikinn létti. Samt sjáum við að loftbelgurinn byrjar ekki að lyftast frá jörðinni fyrr en við losum akkerið. Við lítum í kringum okkur og sjáum að kaðlarnir eru enn fastir við jörðina og á enda þeirra er völdugt akkeri sem heldur aftur af okkur. Við losum kaðlana og akkerið og enn gerist ekkert, við þurfum að léttast enn á okkur og losum því sandpokana, enda var þeim aldrei ætlað að koma með í ferðalagið. Við svipumst um í körfunni og skoðum hvað er þar að finna. Erum við bara með brúnustu nauðsynjar og það sem skiptir allra mestu máli... eða er að finna í körfunni fólk, úr sér vaxin sambönd, hugmyndir, viðhorf eða sársauka sem hafa ekkert erindi í innblásið ferðalag? Við þurfum ekki að gjöreyða neinu, bara finna og skilja að sum viðhorf eru úrelt og því óæskilegur far-angur, að sumt fólk er á annarri braut og á því ekki erindi í ferðalagið með okkur eða heimild sem passar þar inn. Við sleppum öllum frá borði sem eru á annarri braut, sleppum og fyrirgefum, skilum af okkur öllu þessu gamla sem við erum búin að melta.

Það er þá sem eitthvað byrjar að gerast. Loftbelgurinn byrjar að hreyfast, hann er ekki lengur bundinn við allt þetta gamla og þyngdur af óparfa far-angri. Léttirinn af því að fyrirgefa sjálfum okkur, láta af eftirsjá og iðrun og sleppa öðrum fyllir okkur af ástríðu og orku, þessi ástríða hleðst upp í tilganginn okkar, magnar hann upp, við skiljum betur og skýrar en nokkru sinni fyrr hvert við viljum fara og hvers vegna. Ástríðan er logandi eldur, innblástur sem geysist upp í loftbelginn, hann lyftist glæsilega enda er ekkert í körfunni nema þú og allt það mikilvægasta; þú lyftist og lyftist og lyftist upp í himinhvolfin, nógu langt til að finna staðinn þar sem hliðhollir loftstraumar taka við þér og leiða þig á braut tilgangs, sýnar og markmiða. Og þarna nýturðu ferðalagsins, þarna nýturðu þín fullkomlega, augnablik eftir augnablik, alltaf. Hversu hátt og langt getur þín heimild borið þig?

Þegar þú sleppir ertu að láta eitthvað frá þér. Þegar allt er tilbúið í loftbelgnum og þú sleppir akkerum og köðlum og öðrum fjötrum muntu hefja þig til flugs; þegar þú hefur sagt til-verunni og al-mættinu að þú viljir hefja þig upp í hæstu hæðir. Það eina sem getur haldið aftur af hæðinni eða ferðalaginu eftir það er þín eigin heimild.

Og lögmál lífsins er að engin manneskja fer umfram eigin heimild.

Heimildin er rýmið sem hjartað býður upp á til að tengjast tilverunni og vera í samhljómi með einingu og tíðni alheimsins, til-verunnar, al-mættisins. Hversu mikið ljós geturðu þegið? Ef 100 vatta ljósapera er á fullum styrk er hún uppljómuð upp að eigin heimild. Hún býður upp á sterkt ljós. Okkur hættir hins vegar til að lifa í lítilli ljóstýru – eins lítilli og við komumst upp með. Við erum hrædd við að láta ljós okkar skína – til fulls.

Hvað þarf til að ég leyfi mér að fara í hæstu hæðir? Hvað get ég þegið mikið ljós áður en ég fer að roðna af skömm? Áður en ég finn að ég á ekki skilið þessa ást, þessa viðurkenningu, þessa peninga, þessa heilsu, þessa vellíðan? Á hvaða tímamarki í fluginu upp í hæstu hæðir loka ég fyrir ljósið, fyrir eldinn sem þeytir loftbelgnum ofar og ofar?

Fólk hafnar sjálfu sér. Fólk snýr baki við velgengni. Fólk skemmir eigin tækifæri, ýtir frá sér viðurkenningu, brennir upp peninga sem það hafði mikið fyrir að áskotnast, fer í neyslu, slítur samböndum... allt til að komast aftur í samhljóm við eigin takmörkuðu tíðni og heimild. Á augnablikinu þegar þú lokar á eldinn byrjar að hægja á stigi loftbelgsins. Ef þú ert meðvitaður og vandar þig geturðu haldið honum í sömu lofthæð í ákveðinn tíma – þú getur skammtað þér velsældina og ljósið. En miklu algengara er að fólk skelli í lás og kæfi eldinn þar til loftbelgurinn villist af leið eða byrjar að missa flugið. Þetta gerist í samræmi við bælda og oft ómeðvitaða sjálfsmynd þar sem skömm og sektarkennd eru notuð til að birta tíðni vanmáttar og efa, í stað kærleika og ljóss til að birta traust og styrk.