

# Líf sraðgjafinn



Hvaða þýðingu hefur lífið í þínum huga?

Hvaða hlutverki ætlar þú að gegna?

Yfirlýsing um ásetning!

Framtíðin skipulögð!

Skipulögð aðgerðaprep!



# Ífrsáðgjafinn

<b>KYNNING</b>	<b>2</b>
<b>VITUND</b>	<b>3</b>
<b>AÐ AXLA ÁBYRGÐ</b>	<b>6</b>
<b>ÁSETNINGUR</b>	<b>11</b>
<b>TRÚFESTA</b>	<b>39</b>
<b>FRAMKVÆMD</b>	<b>42</b>
<b>INNSÝN</b>	<b>68</b>
<b>ÞAKKLÆTI</b>	<b>71</b>





Rope Yoga hug- og heilsuræktarkerfið á rætur sínar að rekja til Íslands þar sem Guðni Gunnarsson hóf fyrst þróun kerfisins.

Undanfarin 15 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 lífs ráðgjöf. Rope Yoga gagnast öllum aldurshópum án tillits til lífsstíls eða líkamsástands. Ropeyoga Inc. hefur séð einstaklingum og fyrirtækjum fyrir heildstæðu lífsstíls 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.



## Frumkvöðull Rope Yoga

Ferill Guðna við rekstur líkamsræktarstöðva hófst árið 1982 þegar hann stofnaði Vaxtaræktina, sem var hvort tveggja í senn, 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 heilræna 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 heilræna nálgun við heilsu- og líkamspjálfun.

Guðni fluttist til Bandaríkjanna árið 1990 og hélt starfsemi sinni áfram í LA. Ásamt áframhaldandi 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.

Í dag er markmiðið að stofna til reksturs Rope Yoga miðstöðvar á Íslandi, en fjöldi Rope Yoga kennara rekur litlar þjálfunarstöðvar víða um land.

## Rope Yoga:

[www.ropeyoga.is](http://www.ropeyoga.is) | [www.ropeyoga.com](http://www.ropeyoga.com) | [www.fullyalivecoaching.com](http://www.fullyalivecoaching.com)

Guðni Gunnarsson | gsm á Íslandi 693 9287 | Netfang: [gg@ropeyoga.com](mailto:gg@ropeyoga.com)

Sími Rope Yoga Incorporated í Bandaríkjunum | 001 818 980 8500



## KYNNING



Lífssýn er verkfæri þróað af Guðna Gunnarsyni og er ætlað að leiða þig í gegnum ferli þess að uppgötva, ákveða og lýsa yfir tilgangi þínum, ásamt vel skilgreindum áformum sem þú heitir sjálfum/sjálfri þér að fylgja. Þetta verkfæri gerir þér kleift að vakna til lífsins og uppfylla drauma þína með því að setja þér markmið. Þessi markmið geta af sér sérstakan, mælanlegan og framkvæmanlegan árangur eftir ákveðinn tíma. Með þessu verkfæri tengir þú hjarta við huga til að skrá hugsanir, orð og gerðir sem geta af sér ástríðu, eldmóð og þau tilfinningalegu áhrif sem þarf til að fylla líf þitt allsnægtum og velsæld.

Lífssýn gerir þér kleift að spyrja mikilvægra spurninga um sjálfa(n) þig, aðstæður þínar og þrár. Það breytir viðhorfi þínu þannig að meira rúm verður fyrir einbeittara val sem byggir á því að vera í „núinu“, í hugsun og ígrundun. Mælt er með gerð lista yfir möguleika sem leiða af sér velgengni og gnægð. Þannig verður þér kennt valdið sem felst í ákvarðanatöku. Þér er einnig leiðbeint framhjá óákveðni með því að læra að einbeita þér að ákvarðanatökunni og þannig eykst skilningur á því hvað til þarf til að ná þeirri niðurstöðu sem þú hefur meðvitað valið að þú og samferðarmenn þínir hafið hag af.

Við viljum að þú sjáir að ásetningur er grundvallaratriði í skilningi á „tilgangi lífsins.“ Þegar þú hefur ákveðið tilgang lífs þíns verður allt annað ljóst. Að finna hver áformin eru, er spurning um skilgreiningar og val. Alheimstilgangur mannkynsins er að uppgötva frjálstan vilja, hæfileikann að velja. Það er hugurinn sem ákveður hver ásetningur þinn er, hvort sem hann er hversdagslegur eða dulrænn. Þú ert skaparinn. Þú ert sá/sú sem ákvarðar raunveruleikann í eigin lífi. Hvort sem þú beinir athyglinni að ánægju eða sársauka, velgengni eða örvæntingu, er valið þitt og það ert þú sem á endanum ert ábyrg(ur) fyrir útkomu lífs þíns.

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



Vitund er lykillinn að umbreytingunni. Byrjunarreiturinn er fundinn þegar þú veist hver þú ert, þekkir hegðun þína og venjur og veist hverju þú trúir eða telur að sé satt eða raunverulegt. Um leið og þú ert meðvituð/meðvitaður um og horfist í augu við tálmyndir þínar og fjötra, þá ertu frjáls. Þessi uppgötvun losar þig og frelsar frá blekkingunni og þá byrjar þú að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru.



Að vera meðvituð/meðvitaður þýðir að veita athygli, vera á staðnum og til taks, að hlusta, vera vakandi, í jafnvægi. Þetta er ekki framkvæmdaferli og þýðir svo sannarlega ekki að þú eigir að vera sjálfsmeðvituð/sjálfsmeðvitaður og háð(ur). Þetta snýst ekki um einbeitingu, þrátt fyrir að þú getir valið að einbeita þér og beina athyglinni út úr rými meðvitundarinnar. Aðgerða er ekki þörf í þeim skilningi að þú þurfir að einhenda þér í að ná stjórn á umhverfi þínu. Þetta snýst um að vera til staðar. Hvað svo sem kemur upp í hugann núna er meðtekið og það ígrundað. Vitund felur í sér að þú ert athugult vitni og ert ekki lengur bundin(n) fjötrum hugans.

Í þessu kerfi er talað um að vitund sé lykillinn að umbreytingunni. Það er grunnurinn að því ferli sem við köllum uppgötvun. Þegar við byrjum að velja meðvitað þá tökum við um leið ábyrgð á lífi okkar og hefjum það ferli að ákveða hver við erum. Við erum til staðar. Aðeins þeir/þær sem eru tilbúnir/tilbúnar og eru til staðar geta valið hvaða viðbrögð þeir/þær sýna hvernig þeir/þær svara. Ef þú ert ekki meðvitaður/meðvituð, ert ekki til staðar og til taks í þínu eigin lífi, þá getur þú ekki valið viðbrögð. Þú getur aðeins brugðist við.

Hvernig verður þú meðvitaður/meðvituð? 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 tímapunkti gefur þú sjálfum/sjálfri 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 þá hefur þú bókstaflega yfirgefið og svikið sjálfa(n) þig. Þú leitar í mat, fíkniefni eða aðra neyslu eftir lausn undan óþægindunum en áttar þig ekki á að þú ert uppspretta óþæginda þinna. Þú leitar í hvers konar afþreyingu eða dægurstyttingu sem forðar þér frá því að horfast í augu við hver þú ert í raun og veru. Þú verður ótíltæk(ur) og annars hugar. 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 móttækileg(ur) fyrir öllu sem þér stendur til boða í alheiminum. Þú ert orðin(n) háð(ur) fjarveru „afþreyingarfíkill“ og ert upptekin(n) af ferlum sem auðvelda og réttlæta flóttann frá sjálfum/sjálfri þér.

Nýtir þú þér þessar aðstæður til að afneita og að 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 ert búin(n) að fá nóg af óþægindum vegna þessarar flóttahæðunar og svika við sjálfa(n) 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 meðvitundar og einsett þér að njóta líðandi stundar og vera til staðar þá getur þú byrjað að æfa þig á því að vera meðvitaður/meðvituð og athugul(l). Þú getur byrjað á hugleiðslu, að æfa einbeitingu, hlusta meðvitað, að sjá fyrir þér myndir í huganum eða beitt hvaða annarri tækni sem þér finnst að hjálpi þér við 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 skuldbundið þig til að vera til staðar fyrir sjálfa(n) þig, þá getur ferðin til vitundar og að lokum til stöðugar 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, njóta hins raunverulega sjálfs, ekki sjálfsmýndar þinnar. Það er kominn tími til að átta sig á og sleppa takinu á fjötrum og ósjálfstæði og vera í raun frelsaður/frelsuð. Byrjaðu á því að standa með sjálfum/sjálfri þér. Vertu í snertingu við sjálfa(n) þig.

## ■ Óháð athygli

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

Tilgangurinn með þessari þjálfun er að öðlast ró, eftirtekt, meðvitund; 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 tiltæk(ur) og til staðar við hverja þá reynslu sem lífið býður upp á. Þegar óbundin eftirtekt er æfð þá velur þú einfaldlega að vera viðstaddur/viðstödd 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 þá hefur þú hæfileikann til að velja. Þannig að þegar tækifæri, eins og áreiti eða hvers konar áskoranir skjóta upp kollinum, þá hefur þú hæfileikann til að velja viðbragð og hvort þú vilt aðhafast. Ef þú hins vegar ert ekki til staðar eða ert annars hugar, þá ertu upptekin(n) og háð(ur), átt ekkert val...og það eina sem þú getur gert er að bregðast við.

Óháð athygli eykur einbeitinguna. Hún stuðlar einnig að innri ró, enda þótt að 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 óbundna eftirtekt. Hana er hægt að þjálfa í eftirlætis jógastöðum sínum (asans) eða í þægilegri sitjandi stellingu. Þú getur einnig æft sitjandi í stól eða á göngu. Sumum finnst þægilegt að æfa hana liggjandi á bakinu. Aðalatriðið er að vera á staðnum og láta fara vel um sig svo óþægindin dreifi ekki athyglinni.

- Í **Að lifa lífinu til fulls** kerfinu æfir þú óháða eftirtekt. Eftirtekt er æfð með því að veita öllu því sem þú upplifir 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. Þessu veitir þú athygli án þess að festast í því eða láta það afvegaleiða þig. Ef hugurinn reikar þá leiðir þú hann einfaldlega aftur inn að miðju þinni, sem gæti verið andardrátturinn, kviðurinn eða hvaða upphafspunktur annar sem þú velur.

Uppáhaldslíkingin mín um óháða eftirtekt er sagan um hvolpinn og húsbónda hans. Þegar húsbóndinn ætlaði að húsvenja hvolpinn, náði hann í dagblað. Í fyrsta sinn sem hvolpurinn gerði þarfir sínar í húsinu fór húsbóndinn með hann að blaðinu og útskýrði með umhyggju en ákveðið 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 blaðinu. Aldrei skammaði hann eða hótaði hvolpinum, heldur leiðbeindi og hvatti hann. Með tímanum lærði hvolpurinn á blaðið 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 „blaðinu“, að miðjunni þinni. Með væntumþykju og ákveðni skaltu losa sjálfa(n) þig við alla þína fjötra. Smátt og smátt mun vitundin vita hvert skal fara og vera þar.



## AÐ AXLA ÁBYRGÐ



Ábyrgð er grunnurinn að einbeittri 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 þá öðlast þú aðgang að frjálsum vilja, erfðarétti þínum, þú verður skapari sem laðar að sér í samræmi við ásetning.



Hæfileiki þinn til að velja viðbrögð þín er eitt af stærstu tækifærum tilverunnar. Sá hæfileiki að velja þýðir að geta, val er vald. Andstæða þess er að vera óstöðug(ur) eða vanhæf(ur). Þegar þú tekur ábyrgð þá ertu ekki lengur óstöðug(ur), hvatvís og fjötraður/fjötruð. Þú hvorki laðar að þér né skapar af skorti. Að axla ábyrgð þýðir fullkomið jafnvægi.

Í lífinu ertu annað hvort fær eða ófær um eitthvað að eigin álit (meðvituðu eða ómeðvituðu). Þú hefur þann möguleika að taka ábyrgð á vali þínu og ákvörðunum. Þú hefur hæfileikann til að velja viðbrögð þegar þú ert tiltæk(ur) og til staðar. Ekki er hægt að velja ef þú ert ekki til staðar, fjötraður/fjötruð og annars hugar. Um leið og þú tekur ábyrgð á vali þínu ertu búinn að skapa kennimark, tilgang og sýn, og þú heldur áfram í þá átt að skapa örlög þín.

Þegar þú tekur fulla ábyrgð á sjálfum/sjálfri þér, þá 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, er hægt að gera áætlun og hefjast handa. Nú er orkunni beint að einhverjum þáttum lífs þíns, heilsunni, samböndum, viðskiptum eða hagsæld. 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.

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

Þú geislar út frá þér hver þú ert (orkusvið) og fólk mun, meðvitað eða ómeðvitað, skilja hver þú ert og hverju þú vilt áorka með þessari útgeislun. Ef þú sýnir sjálfum/sjálfri þér virðingu, munu aðrir gera það. Ef þú sýnir sjálfum/sjálfri þér óvirðingu, mun annað fólk einnig gera það. Þú skapar framkomu annarra við þig. Þú bókstaflega kennir, þjálfar og leiðbeinir fólk í 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 með fullri vitund og jákvæð. Með því að taka ábyrgðinni fagnandi öðlast þú aftur vald og leyfir sjálfum/sjálfri 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 bundin(n) áliti fólks á þér eða vera öðrum háð(ur) á einhvern hátt, býður upp á ómeðvituð viðbrögð og stjórnun. Meðvitað eða ómeðvitað þá notar þú þessi bönd og 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 raunveruleika og annarra, þú beitir viðeigandi blekkingu, þannig að þú getir 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, þá finnur þú ekki 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, endurheimtir þú sjálfa(n) þig, anda þinn, reisn þína, sjálfsvirðingu og trú. Nú hefur þú trú á sjálfum/sjálfri þér og þegar þú trúir á sjálfa(n) þig, þá trúir þú á aðra og á lífið.



## ■ FYRIRGEFNING

Fyrirgefning: Öflugt verkfæri til umbreytinga

Ef þú ásakar og dæmir sjálfa(n) þig eða aðra stöðugt fyrir stöðu mála hjá þér og heldur áfram í gegnum lífið sem hreldur farþegi, þá ertu í raun að gera sjálfa(n) þig að fórnarlambi. Til að geta tekið ábyrgð, þarftu að fyrirgefa sjálfum/sjálfri þér. Það er ekki hægt að þvinga fram breytingar. Aðeins er hægt að leggja til og ætla sér breytingar og síðan sýna þeirri ætlan hlýhug og hvatningu og finnast í raun að þú eigir þær skilið og vera verðug(ur) þeirra. Ef þú neitar að fyrirgefa sjálfum/sjálfri þér er dulinn tilgangur þinn að færa rök fyrir takmörkunum þínum og lama getu þína til að vera frjó(r) og skapandi og taka ábyrgð á eigin lífi.

Hvert og eitt okkar getur gert lítið úr sjálfu sér eða refsað sér með sjálfsmeðaumkun. Þrátt fyrir að það sé erfitt fyrir sum okkar að viðurkenna það, þá er sjálfsvorkun fremur algeng meðal manna. Þetta er töluverð byrði og orkusuga sem étur upp styrk hvers og eins. Allar gerðir vonbrigða, ásökunar, eftirsjár eða ópolinmæði (mótstaða við það sem er) eru sjálfsvorkun og ein mesta afsölun á orku og persónulegu valdi sem þekkist. Því meiri sem sjálfsvorkunin er, því bundnari og varnarlausari verður maður. Sjálfsmeðaumkun er áhrifarík hegðun ætluð til þess að yfirgefa, hafna og svíkja sjálfan sig.

Svo lengi sem þú dæmir, ásakar eða bölvar einhverjum eða einhverju, þ.m.t. sjálfum/sjálfri þér, þá ertu hvorki tilbúin(n) né viljug(ur) til að vera í núinu og ábyrg(ur). Ef þú finnur til eftirsjár eða iðrast, þá ert þú ekki til staðar og berð ábyrgð á því sem þú hefur laðað til þín eða vekur óbeit þína í eigin lífi.

Þegar tilfinningarnar reiði og biturð eru notaðar til að réttlæta sjálfsmeðaumkun, ertu búin(n) að takmarka hæfileika þinn til að ávinna þér velsæld og þess í stað mun líf þitt einkennast af skorti og örvæntingu. Áhrif þessarar misnotkunar og svika sjálfskipaðrar harðstjórnar er þung byrði sem leiðir af sér minni afköst og sjálfsmynd sem hrindir frá sér velsæld en laðar að sér skort og angist.

Fyrirgefning er ákvörðun og val. Um leið og þú velur að losa sjálfa(n) þig við vonbrigði, biturð og eftirsjá sem tengd eru fortíðinni og brjótast út úr mynstrinu og þeim vana að ásaka sjálfa(n) þig, vorkenna sjálfum/sjálfri þér og kenna öðrum um, þá ertu frjálst og fyrirgefur.

Að fyrirgefa er að sleppa takinu og frelsa. Þar til við fyrirgefum okkur sjálfum erum við bundin atvikum sem vekja slæmar tilfinningar. Þeirri hugmynd að einhver annar hafi vald



til þess að fyrirgefa okkur var sáð innra með okkur þegar við vorum ung. Foreldrar okkar, í tilraun til að ala okkur upp og siða, völdu að segja, „ég fyrirgef þér“. Á þeim tíma voru þetta dásamleg orð, en innrættu um leið ákveðna skuldbindingu, þakkarskuld og ósjálfstæði. Ef ég segi orðin, –„ég fyrirgef þér“ í dag, þá eru þau mælt af hroka því ég hef hvorki getu né vald til að losa þig undan því sem þú hefur sagt eða gert. Það ert aðeins þú sem getur losað þína eigin fjöttra.

Þú getur aðeins fyrirgefið sjálfum/sjálfri þér, þú getur ekki fyrirgefið öðrum og aðrir geta ekki fyrirgefið þér. Þegar þú hins vegar fyrirgefur sjálfum/sjálfri þér í raun og sann og losar sjálfa(n) þig undan oki fortíðarinnar, þá hefur þú stuðlað kröftuglega að því að losa aðra og hvetja þá til að gera hið sama. Með þessu losar þú líka aðra undan því að vera sálfræðilegir fangar þeirrar skynjunar þinnar að þeir séu ábyrgir fyrir líðan þinni.

Til að geta vaxið og notið velsældar er nauðsynlegt að fyrirgefa sjálfum sér. Um leið og þú losar líkama þinn undan þeirri eitrun sem reiði og fórnarlambshugsun eru, munu orkustöðvar þínar endurhlaða sig og afköst þín munu aukast.

Frá því andartaki sem þú ákveður að fyrirgefa sjálfum/sjálfri þér, ertu búin(n) að frelsa þig undan fjöttrum þínum og ósjálfstæði. Þú leyfir sjálfum/sjálfri þér að taka ábyrgð á lífi þínu; þú ert fær um að velja viðbrögð sem er inntak þess að vera ábyrg(ur). Nú ertu í þeirri stöðu að leyfa sjálfum/sjálfri þér að þiggja og njóta velsældar.

Það er mikilvægt að átta sig á því að þar til þú fyrirgefur sjálfum/sjálfri þér með því að sleppa takinu og kveðja ok fortíðarinnar, þá ertu ekki í þeirri stöðu að geta verið í núinu og tekið ábyrgð. Með því að losa um tilfinningaleg bönd getur þú meðvitað notað orkuna og athyglina í að leggja drög að framtíðinni með því að ákvarða tilgang þinn og velja hvað það er sem þú vilt og þráir. Þráin er fræ sköpunarinnar.

Hvað þýðir fyrirgefning? Orðabókin segir: að veita sakaruppgjöf (vegna einhvers); að hætta að ásaka eða kenna um eða finna fyrir gremju í garð einhvers, að fella niður einhvers konar skuld, veita aflausn, sýkna, afsaka, hreinsa af áburði/leysa undan.

Fyrirgefning er ferli sem byggist á því að sleppa takinu af fortíðinni. Það gerir okkur kleift að sleppa takinu af sársauka eða ástæðum og afsökunum sem við notum til að vorkenna sjálfum okkur. Þegar við kennum okkur sjálfum og öðrum stöðugt um stöðu mála og höldum áfram að lifa lífinu sem fórnarlömb, þá erum við í raun að búa til fórnarlömb úr sjálfum okkur. Ef þú fyrirgefur ekki sjálfum þér, þá er dulinn tilgangur þinn að lama hæfileika þína til að vera afkastamikil(l), frjó(r) og bera ábyrgð á lífi þínu. Ef þetta lýsir hegðun þinn, þá er greinilegt að þú lítur ekki svo á að þú verðskuldir að njóta velsældar og hamingju.



Fyrirgefning er ákvörðun og val. Um leið og við ákveðum að losa sjálf okkur og brjótast út úr mynstrinu og þeim ávana að áfella okkur sjálf eða kenna öðrum um, þá höfum við fyrirgefið. Við búum til rými í lífi okkar. Hæfileikinn til að fagna einhverju nýju, að gera eitthvað öðruvísi í lífi okkar og líta á hlutina frá öðrum sjónarhóli verður að raunveruleika.

Þegar þú fyrirgefur sjálfum/sjálfri þér þá þarftu ekki að hendast á milli hvers óvilja verksins á fætur öðru. Hegðunarmynstur þitt og/eða lífsvenjur sem byggjast á skorti taka enda. Um leið og þú ákveður að fyrirgefa sjálfum/sjálfri þér, þá losnar þú undan helsi og ósjálfstæði og berð ábyrgð á sjálfum/sjálfri þér og lífi þínu. Þú hefur valið að vera virk(ur).

Eftirsjá er forsenda fjarveru. Það er ekkert sem þú getur gert vegna þess sem gerðist í fortíðinni, hins vegar getur þú breytt skilningi þínum á hegðun þinni áður fyrr. Skynjun þín á sjálfum/sjálfri þér ákvarðast nú af því hvernig þú lítur á fyrri reynslu þína. Ef þú ert sátt(ur) við sjálfa(n) þig á líðandi stund, er ferðalag þitt réttlæt看legt. Ef þú hefur ekki öðlast hugarró, er ferðalag þitt fullt af eftirsjá og iðrun. Því muntu upplifa vonbrigði, vanmátt og finnast þú fastur/föst í hlutverki fórnarlambins.

Það er aðeins þegar þú tekur fulla ábyrgð á sjálfum/sjálfri þér, sem þú ert tilbúin(n) að leggja drög að framtíð þinni með því að ákvarða tilgang þinn og velja síðan hvað það er sem þú vilt og þráir.





Tilgangur LÍFSRÁÐGGJAFANS er að koma á jafnvægi og samhljómi á milli hugar, líkama, anda, tilfinninga, fjölskyldu og fjárhags þannig að hægt sé að lifa lífinu af andagift og vitund um tilgang. Þegar þú hefur skýran og skilgreindan tilgang þá ertu búin(n) að leggja grunn að því að ná árangri og öðlast velsæld.



Ertu með skýr áform um hvað það er sem þú ert að skuldabinda þig til eða ertu óákveðin(n), hikandi og full(ur) tálvona varðandi það sem þú þráir? Hver eru markmið þín? Eru þau markmið í samhljómi við náttúruna og samfélagið?

Mikilvægasta ákvörðunin sem þú tekur í lífinu er að ákveða hvað þú vilt. Að ákveða hvað það er sem þú þráir, gróðursetja markmið þitt í huganum, hugsa um það og vinna stöðugt að því. Þá verður það að raunveruleika.

Þegar við tölum um að skapa sér framtíð þá erum við að tala við manninn eða konuna sem lifir lífinu þannig að kringumstæður og atburðir virðast stjórnlausir. Þér getur fundist eins og eitthvað sé í sífellu að koma upp á. Við köllum það að lifa í sjálfkrafa skorti.

Það býr ekkert leyndarmál að baki því að taka stjórnina á eigin lífi. Það er einfalt. Maðurinn/konan, sem á sér engan tilgang, sem veit ekki hvert hann/hún er að fara, hvers hugsanir stýrast af ótta, lifir lífi fullu af ringulreið, angist og áhyggjum. Þegar tilgangurinn er skýr og þú byrjar að skapa framtíð þína, þá er lífið ekki lengur eitthvað sem gerist, þú ert að skapa líf eftir þinni hönnun.

Mundu, ef þú veist ekki hvert þú ert að fara, muntu einfaldlega enda á ókunnum áfangastað!

### **Spurðu sjálfa(n) þig eftirfarandi spurninga:**

- Hvað er mikilvægast í lífi þínu?
- Hefur þú ákveðið og tekið á ábyrgð á áformum þínum?
- Hefur þú einhverjar fyrirætlanir um líf þitt? Ef já. Hverjar?
- Hvernig sérðu þig fyrir þér í framtíðinni?
- Hverjar eru þínar dýpstu þrár?
- Hvað hvetur þig til dáða?
- Viltu þrífast og dafna eða viltu aðeins komast af?
- Lítur þú á líf þitt sem blessun eða böll?
- Ertu þakklát(ur)?



Þegar þú lítur yfir þessar spurningar, sérðu að þú getur ekki hætt að hugsa en þú getur stjórnað því hvað þú hugsar um. Þegar þú hugsar jákvæðar, innblásnar hugsanir þá ertu að stækka og skapa tækifæri. Þegar þú hugsar neikvæðar hugsanir ertu að skapa pláss fyrir efa og örvæntingu, sem er bæði skaðlegt og minnkandi.

### ■ **Ákveddu og veldu:**

Ákveddu og veldu eru tvö áhrifamestu orðin í orðabókinni. Hvert einasta smáatriði í lífinu byggist á ákvörðunum og vali. Í raun byggir allt líf þitt á getu þinni til að ákveða og velja. Ef þú hvorki ákveður eða velur, þá mun einhver gera það fyrir þig og allt þar til þú ákveður að velja, ertu valdalaus, mundu að val er vald. Ef þú velur að taka ekki ákvarðanir eða velja í lífinu (að lífa í skorti) mun einhver gera það fyrir þig.

Að taka ekki ákvarðanir er ákvörðun í sjálfu sér. Óákveðni er uppspretta orkuleka og veldur meltingartruflunum og hægðatregðu. Þegar þú skoðar meltingu umbreytir líkaminn reynslu, tilfinningum og hegðun á sama hátt og fæðu og umbreytir, samlagar og samþættir nauðsynleg næringarefni fyrir frumurnar um leið og óþarfa er skilað. Þegar tekið er mið af því hve andlegt, sálrænt og líkamlegt ferli er samfléttað, finnst mér viðeigandi að tala um umbreytingu lífsreynslunnar og hægðatregðu þegar við erum vanhæf til að vinna úr reynslunni. Því er það svo að þegar við ákveðum að taka ekki ákvarðanir þá byrjum við á því að afsala valdi okkar yfir til annarra og lútum þeim. Þetta er svik við okkur sjálf, veikir okkur og sviptir okkur valdi. Önnur lamandi hegðun er frestun, lygar eða undanfærslur. Þessi taumleysishegðun og sjálfssvik þurrka alla orku upp í lífi okkar. Þriðja orkusugan er vonbrigði. Þegar þú verður fyrir vonbrigðum streitist þú á móti því sem er í núinu og slóngvar sjálfum þér inn í sjálfmeðaumkun og varnarleysi fórnarlambins.

Þegar þú ert með skýr áform og fyrirætlanir þá örvar þú sköpun þess sem þú vilt fá út úr lífinu. Með því að veita einhverju athygli, mun vöxtur þess aukast og það dafna. Ef valið er af einbeitni styrkjum við okkur og verðum færari. Sú útvíkkun opnar fyrir hringrás sem örvar og snýr við hægðatregðunni og getur af sér breytingar og vöxt.

Þegar þú byrjar að koma skipulagi á hugsanir þínar vegna tiltekins tilgangs þá ertu að taka ábyrgð á örlögum þínum. Hver sá hlutur eða atriði sem þú beinir athyglinni að mun komast í framkvæmd ef þú einbeitir þér af tilfinningalegri ákefð. Að ákveða hvað þú vilt er mjög brýnt því ástríða gerir ekki upp á milli neikvæðra hugsanaferla og/eða jákvæðra hugsanaferla. Þetta er enn ein ástæðan fyrir því að vera í núinu, að vera viðstaddur/viðstödd í eigin lífi og hvers vegna ákveðin hugsanaferli eru svo mikilvæg. Með öðrum orðum: Reiði og biturð eru ástríða alveg eins og ást og kærleikur eru ástríða og það sem maður hugsar og upplifir af ástríðu er það sem maður skapar af mestum krafti, meðvitað eða ómeðvitað.





## ■ Dulinn tilgangur: niðurbjótandi mynstur. (Skuggahegðun)

Verkefnið er að bera kennsl á dulinn ásetning sem býr í undirmeðvitund okkar og stýrir því sem við trúum á. Það er venjubundna ferlið sem fer í gang og veldur sársauka, óþægindum og vanmætti. Dulinn tilgangur festist í sessi sem óttablandinn skortur í vitund okkar. Þrátt fyrir að þú vitir hve niðurbjótandi þetta ferli er og að það komi í veg fyrir að þú öðlist það sem þú telur þig þrá og nái þeim markmiðum sem þú hefur sett, þá hefur þú hingað til ekki nægilegt vald til að yfirvinna þetta. Fyrsta skrefið er að læra hver duldi tilgangurinn þinn er og taka síðan ábyrgð á þeirri staðreynd að þú hafir leyft þessum dulda tilgangi að stjórna lífi þínu.

Með hliðrunum og afneitun fóðrar þú dulda tilganginn. Með því að forðast raunveruleikann og óþægindi í lífinu með hverri þeirri truflun sem er nógu sterk til að halda athygli þinni og halda þér uppteknum og annars hugar, þá útilokar það ekki sársaukann, bælar hann aðeins niður og fóðrar hann. Dulinn tilgangur er að störfum undir þeim straumi sem við störfum í. Ef við ferðumst gegnum lífið ómeðvitað og fjarverandi, tökum við sjaldnast eftir þessum dulda tilgangi að verki. Við verðum að byrja á að líta inná við og átta okkur á ferlunum og venjunum sem við erum orðin fjötruð í og höfum vanist.

Í raunveruleikanum er líf okkar löng lína af sífelldum venjum og ferlum. Heilsa, velsæld, gnægð og velgengni sem og veikindi, fátækt, örvænting og mistök eru ferli. Þegar þú lítur inn á við og verður meðvitaður/meðvituð og ábyrg(ur), þá getur þú byrjað að ná völdum, velja og ákveða. Hæfileiki þinn til að veita þá svörun og skapa í lífinu þær venjur og ferli velgengni sem þú þráir og sérð fyrir þér, verður að veruleika. Ef þú hins vegar neitar að vera meðvitaður/meðvituð og ábyrg(ur), þá verður þú næm(ur) fyrir áreiti lífsins og heldur áfram, ósjálfstæð(ur) og vanhæf(ur) og upplifir þig sem fórnarlamb og ólánsama manneskju hverja stund.

## ■ TILGANGUR

**Fólk kennir alltaf aðstæðum um hvernig það er. Ég trúi ekki á aðstæður. Fólkíð sem kemst áfram í þessum heimi er fólkíð 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. Þegar ég spyr einhvern spurningarinnar, „Hver er tilgangur lífs þíns?“ er svarið oftast, „Ég veit það ekki!“ Svar mitt er yfirleitt „Það er frábært! Nú erum við búin að skilgreina tilgang þinn í augnablikinu.“ Næsta spurning er vanalega: „Hvað áttu við?“ Mitt svar er: „Þú býrð yfir frjálsum vilja. Þú getur valið að halda fram takmörkunum þínum eða mikilfengleika. Ef þú segist ekki vita tilgang þinn þá veldur það því að sá skortur er tilgangur þinn og þú ert búin(n) að gefa 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 LÍFSSÝNAR 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 raunverulega þráir og óskar þér. Sú uppgötvun er ferli þar sem þér tekst að skýra ætlanir þínar og ákvarða markmið á þann hátt að þú verður 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 fullnustu? Hvað eða hver hvetur þig áfram? Er grasið grænna hinu megin? Heldur þú að þú verðir meira metin(n) ef þú nýtur velgengni? Er það gulróttin sem hvetur þig áfram? Er það þrá þín eftir einhverju sem heldur þér uppteknum/upptekinni og annars hugar þannig að þú getir réttlætt fjarveru þína og hliðrun? **Eða ertu í raun full(ur) andagiftar?**

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 áttar þig á að aðaltilgangur veru þinnar hér á jörð er að uppgötva frjálsan vilja, þá getur þú stýrt þessum stórkostlega hæfileika til að gera þér kleift að skrá og skapa það sem 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 þá gefur þú lífi þínu gildi. Tilgangur er grundvallar skilyrði fyrir innblæstri og fyrir andagift. Þegar þú lýsir yfir tilgangi þínum þá ertu að byggja grunn sköpunarinnar, nú tilheyrir þú, tekur þátt í, leggur þitt af mörkum og þiggur frá tilverunni.

Þegar tilgangurinn er orðinn skýr, yfirlýstur og skilgreindur, þá 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 kennimark sínu og hegðun sem vera sem stjórnast af venjum og ferlum. Þú ert ekki lengur annars hugar „afþreyingarfíkill“ og bundin(n) sammeðvitund neysluhyggjunnar og því ekki lengur gagntekin(n). Þú ert búinn að átta þig á erfðarétti þínum og axlar hlutverk sem einn borgari jarðarinnar. Þú ert búin(n) að uppgötva hinn sameiginlega tilgang og koma á fót grunni til að skilgreina persónulegan tilgang.



Með því að gefa og þiggja með skýrum tilgangi muntu blómstra. Þú upplifir sameiningu og þér líður alls staðar vel. Þú hefur nú öðlast vald. Þú ert meðvitaður/meðvituð og tilbúin(n) að bera ábyrgð. Fyrirætlanir þínar eru skýrar og þú ert tilbúin(n) að heimila aðgerðir og horfa inn á við. Þú ert þakklát(ur), 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 stjórna 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 og 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 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 þú 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. Við hvetjum þig til að skrifa niður svör þín.

- 1. Eru ósiðir þínir að spilla fyrir þér? Hefur þú vanið þig á hegðun sem virðist eingöngu vera til að spilla framgöngu/árangri þínum?

---

---

---

---



- 2. Þýrð þú yfir takmarkandi viðhorfum, trú og efasemdum um sjálfa(n) þig?  
a) faglega lífinu b) einkalífinu

---

---

---

---

---

- 3. Hvernig hefur þú viðhaldið þessum viðhorfum?

---

---

---

---

---

- 4. Hvernig getur þú notað þetta mat sem tækifæri til vaxtar?

---

---

---

---

---

### **Að taka ábyrgð og lýsa yfir fyrirætlan sinni**

Þegar þú ert ekki til staðar, ertu annars hugar, áhrifagjarn/áhrifagjörn 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 hendir þá.

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, byggir það val sitt á skýrri, jákvæðri sjálfsmynd og sjálfsmati.

Til að vera ábyrg(ur), verður þú að skilgreina tilgang þinn og þau gildi og lífsreglur sem þú vilt að stýri ákvörðunum þínum og hegðun. Hve verðug(ur) þér finnst þú vera, er ákvarðandi þáttur í að stýra ferð þinni.

Hugsaðu um aðstæður í lífinu þar sem þú brást við og reyndu að átta þig á hvað þú ert að verja og hvert var gildi aðstæðnanna.



- 1. Rifjaðu upp atvik þar sem þú brást við aðstæðum af áhrifagirni (manneskjur, kringumstæður, streita osfrv.)

---

---

---

---

---

- 2. Hverjar voru afleiðingarnar...

---

---

---

---

---

- 3. Þegar vitað er að ábyrg hegðun krefst svörunar sem byggir á nærveru en ekki hvatvísi, hvaða viðbrögð gætir þú þá valið? Hvað getur þú gert í staðinn fyrir hvatvísina?

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

- 5. Hvernig hagnast þú á ábyrgðarfullri hegðun þinni? Hvernig gæti niðurstaðan orðið öðruvísi miðað við þá sem varð þegar hegðun þín varð fyrir áhrifum frá öðrum?

---

---

---

---

---





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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

### Skráning

Er ég heil(l) í því að útbúa þær aðstæður sem styðja við valið viðbragð og ábyrga hegðun?

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

---

---

---

---

- Við erum það sem við hugsum og VELJUM að vera.

2. Hvert er mikilvægi tilgangs og hvernig stýrir mat mitt á sjálfum mér hegðun minni?

---

---

---

---

Þegar þú tekur ábyrgð á lífi þínu; þá ertu fær um að velja viðbrögð þín. Það er merking þess að vera ábyrg(ur). Þú ert nú í þeirri stöðu að geta leyft þér að taka á móti og þiggja velsæld.

- 3. Viðurkenni ég að ábyrg hegðun mun ákvarða framtíð mína? Hvernig?

---

---

---

---



Um leið og hæfileikinn að velja viðbrögð sín er þróaður er tímabært að iðka þá hegðun sem greiðir fyrir 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, tekur þú ábyrgð á lífi þínu. Þú áfellist 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 þá upplifir þú fullnægju þess að ná mælanlegum árangri og líf þitt er ekki lengur ein viðvarandi kreppa.

## ■ AÐ ÞRÓA YFIRLÝSINGU UM FYRIRÆTLAN ÚT FRÁ TILGANGI ÞÍNUM

### **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 sér meðvitaður/meðvituð um það ástand og kringumstæður sem þú hefur skapað eða laðað að lífi þínu. Þú getur byrjað á að taka ábyrgð á því hvar þú ert staddur/stödd í lífinu og hvernig þú komst þangað. Þegar allt kemur til alls er líf þitt samansafn af venjum og/eða hegðunarmynstri. Jákvæð, skapandi hegðun leiðir af sér velgengni og neikvæð, niðurbrotandi hegðun leiðir af sér vonbrigði og mistök.

Á meðan þessu ferli stendur verður þú að vera tilbúin(n) að skoða hvað þú telur að þú verðskuldir, áhyggjur af samþykki annarra og staglkennda hegðun. Þú gætir verið að gera kringumstæður eða fólk ábyrgt og kenna þeim um hvað þú ert. Þú verður einnig að vera tilbúin(n) að líta náið á hvernig þú bregst við ýmsum uppákomum í lífinu. Oft veljum við að gefa eftir okkar eigin hæfileika til svörunar og þannig draga úr valdi okkar. Þú verður að vera tilbúin(n) að líta á hvernig þú laðar að þér sársauka eða gleði, hamingju eða vansæld, mistök 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, ekki 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, áfellist, bölvla eða dæmi, mig sjálfan eða aðra.



Til marks um það er hve gildishlaðið eða hve mikil endurupplifun er tengd tilefninu. Öll form vonbrigða eða eftirsjár er sjálfsmeðaumkun og mesta orku- og valdaafsal sem ég þekki. Þegar þú dæmir, bölvar eða ásakar einhvern eða eitthvað, þ.á.m. sjálfan þig, eða þegar þú sérð eftir einhverju, þá getur þú ekki valið og tekið raunsæjar ákvarðanir því þú ert ekki að taka ábyrgð á afleiðingum hegðunar þinnar. Ef þú kýst að þrífast og lifa í þeim raunveruleika, þá er val þitt og hegðun byggd á skorti.

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

### **Að ákveða og móta áform sín**

Til að vera til staðar, meðvitaður/meðvituð og í snertingu við sinn eigin raunveruleika og til að lýsa yfir hver sé tilgangur lífsins þá verður þú að vera tilbúin(n) að skoða þitt eigið líf, djúpt og ákveðið. Þær æfingar og það ferli er mjög persónubundið. Það krefst heiðarlegra hugleiðinga. Þú verður að vera tilbúin(n) 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 þessar æfingar 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, þá 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 dýpstu þráum þínum í þessu lífi. Til að öðlast aðgang að því sem liggur undir undirmeðvitundinni, notar þú skriftir án ritskoðunar. Þetta getur virst svekkjandi 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 langar að leggja rækt við og fóstura þessa hæfileika og færni...

---

---

---

- Mig langar að minnast þeirra stunda sem...

---

---

---

- Ég vil vera upptendraður/upptendruð og spennt(ur) yfir...

---

---

---

- Mig langar að koma því til leiðar að...

---

---

---

- Mig langar að verða...

---

---

---

- Ég sækist eftir að...

---

---

---



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 þrái ég að VERA?

---

---

---

■ Hvað þrái ég að GERA?

---

---

---

■ Hvað þrái ég að EIGA?

---

---

---

### Gildi og lífsreglur

Það mikilvægasta í fyrirætlan okkar er að skilgreina fyrir okkur sjálf, eigin gildi og lífsreglur.

Gildi — Síða-eða lífsregla sem er álitin mikilvæg í lífinu.

Lífsregla — Leiðbeiningar fyrir gerðir eða hegðun; persónulegt táknróf réttrar hegðunar.

Gildi okkar og lífsreglur leiðbeina okkur í þá átt að velja það sem styður tilgang okkar og er 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 búið er að merkja við, búðu þá 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 og reyndu að átta þig á þeim gildum, lífsreglum og löngunum sem þar koma fram. Um leið og þú hefur öðlast skýra sýn á hvað þér finnst mikilvægt, hvað þú þráir í lífinu og hvernig manneskja þú vilt verða, gerðu þá uppkast að yfirlýsingu um tilgang.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vertu breytingin

Þegar við í raun tökum við stjórninni á lífi okkar og lífum því, þegar við ákvörðum tilgang okkar og byrjum að lifa út frá skýrri ætlan, þá gerist nokkuð djúpstætt; við þróum sjálfkrafa með okkur hæfileikann til að verða fyrirmynd annarra og getum stutt og hvatt aðra, óháð...til að vakna til vitundar og ná að 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 ímynduninni. 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 það sem við þráum og getum verið.

Með því að breytast sem manneskja, eftir að hafa byrjað að lifa þína köllun, þá getur þú hjálpað öðrum að þróa jákvæða sýn á líf þeirra líka. Þú getur orðið öðrum innblástur um að þeir búi einnig yfir þeim innri styrk að geta lýst yfir og lifað hversdagslífi út frá sínum dýpstu þráum.

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 leiðtogans.

Við styðjum aðra í viðleitni þeirra 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...hjálpin sem þú veitir...allt verður þetta dýrmætur hluti ferðar þinnar.

## Yfirlýsing mín um tilgang

Yfirlýsing um tilgang er skrifað plagg sem vísar einstaklingnum leið og skýrir val hans. Þannig fæst 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 gerðir. 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, eftir óþarflega mikla vinnu. Persónuleg yfirlýsing um tilgang er sköpun hugans sem skýrir tilgang, fyrirætlanir, gildi og lífsreglur viðkomandi. Það afmarkar leiðina og þjónar sem hvati til að fá sköpunarkraftinn til að skilja þrjár þínar og markmið.

## ■ RÁÐVENDNI

### Ákvarðaðu gildi þitt!

Viðhorf þitt mótar og síar alla sjálfstjáningu þína. Þannig mun álit þitt ákvarða hvað þú laðar að lífi þínu. Gildi þín eru mikilvæg en sjálfálitið er undirstaða þess hvernig þú kynnir og tjáir þig í veröldinni. Kynning og sjálfstjáning þín er einnig ákvörðuð af útgeislun þinni. Sú ímynd sem þú varpar frá þér er bæði yfirlýsing og boð. Þetta er yfirlýsing um hver þú raunverulega ert og hvernig þú metur sjálfa(n) þig og boð til þess fólks og þeirrar reynslu sem endurómar á einhvern hátt við geislun þína. Útgeislun á upptök sín í ljósinu eða birtunni eða þeirri orku sem geislar frá innsta kjarna hversrar manneskju. Hins vegar sjáum við að þessi geislun er mótuð og síuð af sjálfsmýnd/skynjun manns á eigin sjálfi. Í seinna ferlinu ákvarðar það hvað og hverja hver einstaklingur mun laða að lífi sínu, af öllum þeim óteljandi möguleikum sem í boði eru.

Sökum þessarar mótunar og síunar á endurkasti, hefur þú eingöngu valið, úr aragrúa möguleika, þá sem þú leyfir þér að laða að þér. Í sannleika sagt löðum við aðeins að okkur og hleyfum inn í líf okkar fólki og reynslu sem okkur finnst við verðug. Hegðun þín er tjáning á því hvernig þér líkar við sjálfa(n) þig. Hvernig þú kemur fram við sjálfa(n) þig og aðra, líkamsstaða þín, hvernig þú gengur, tjáir þig, hæfileiki þinn og geta til að hlusta, fatnaðurinn og hvernig þú nærir sjálfa(n) þig afhjúpar allt og tjáir hvað þér finnst raunverulega um sjálfa(n) þig.



Ef þú ert með sektarkennd og þjáist af eftirsjá, skammast þín eða burðast með aðra neikvæða mynd af sjálfum/sjálfri þér, hvort sem það er meðvitað eða ómeðvitað, þá reynir þú að réttlæta þessa trú þína með gæðum þeirrar reynslu sem þú hefur laðað að þér og hleypt inn í líf þitt. Með öðrum orðum, lífsreynsla þín mun endurspegla það sem þú býst við og það sem þú býst við að sjá er mótað af hugmyndum þínum um sjálfa(n) þig. Þetta er lokuð lykka, endurtekin og styrkt af því hversu mikils þú metur sjálfa(n) þig. Hugmyndin er einföld og snýst um að það sem þú trúir um sjálfa(n) þig muni fyrir eða síðar endurspeglast í gæðum þeirra sambanda og gæðum þeirrar reynslu sem eru í umhverfi þínu. Hvert og eitt okkar skapar og býður heim því fólki og þeirri reynslu sem okkur finnst við verðskulda. Upp að vissu marki höfum við tilhneigingu til að rökstyðja og réttlæta núverandi stöðu okkar með því að kenna utanaðkomandi öflum um. Það á við, hvort sem við búum við fátækt og niðurbrot eða velsæld og heilbrigði. Sumir kalla það heppni, en heppni hefur ekkert með þetta að gera. Þegar sjálfsmynd okkar er jákvæð, laus við sektarkennd, ásökun og skömm, þá muntu sýna sjálfum/sjálfri þér og öðrum velgengni, ást og hamingju.

Þú ert það sem þú trúir. Hvernig þú skynjar sjálfa(n) þig ákvarðar hvernig þú tjáir þig og hvað þú sendir frá þér. Til dæmis, þegar þú efast um sjálfa(n) þig, þá treystir þú sjálfum/sjálfri þér ekki. Þetta getur stafað af ógætni í fortíðinni, hins vegar er það til marks um svik við sjálfa(n) þig og sjálfsniðurlægingu í nútíðinni. Í rauninni ertu að sanna að þú hafir rétt fyrir þér. Þú ert ekki trúverðug(ur) því þú getur ekki treyst.

## ■ FYRIRÆTLANIR OKKAR BYGGJA Á RÁÐVENDNI

Eitt af lykilhugtökum þess að vera raunverulega velmegandi og vandaður einstaklingur er heiðaleiki. Þegar við búum yfir ráðvendni er hegðun okkar í samræmi við gildi okkar. Að ná markmiðum sínum er aldrei einfalt verkefni. Við framkvæmum og uppgötum síðan að það virkar ekki og framkvæmum þá eitthvað annað. Með öðrum orðum, hegðun okkar er í sífellu breytileg og lagar sig í sífellu að innleggi og svörum. Þegar við vinnum út frá skýrt skilgreindum áformum, munu gildi okkar sjá til þess að samræmi og ráðvendni móti val okkar. Þegar við setjum okkur og stefnum á ákveðin markmið án þess að íhuga gildismat okkar, gerum við hluti með skammtímamarkmið í huga og vinnum tjón á langtímamarkmiðum eða stjórnunum af duldu tilgangi, sem grefur undan ætlunum okkar. Þegar við vinnum út frá fyrirætlunum okkar og skýrt skilgreindum gildum, lærum við að þekkja sjálfseyðandi hegðun. Vertu breytingin. Heiðarleiki er grunnurinn að árangursríku leiðtogastarfi. Til að geta verið í forystu þurfum við sjálf að gera nauðsynlegar breytingar í okkar eigin lífi vegna þess fólks og umhverfis sem við höfum áhrif á. Miklir leiðtogar sannfæra fólk af ástríðu um að axla ábyrgð, að vera breytingin og lifa lífinu til fulls. Með því að skilgreina áform þín, ertu þinn eigin leiðtogi og sem slíkur hvetur þú sjálfa(n) þig og aðra til að fagna hindrunum sem áskorunum og tækifærum.



## ■ ÁSETNINGUR-LOFORÐ OKKAR UM ÁFORM

Við búum öll yfir frjálsum vilja og það er undir okkur komið að bera ábyrgð, ákveða tilgang okkar og útfæra áætlanir okkar fyrir framtíðina. Ákveða hvað við viljum og þráum í okkar eigin lífi. Skapa skýra fyrirætlun og hafa yfir nægu hugrekki að búa til að ákveða og velja okkar hlutskipti.

Ertu búin(n) að axla ábyrgð á því hver aðaltilgangur lífsins er?

Hefur þú ákveðið hver áform þín eru, persónuleg og fagleg?

Eru fyrirætlunir þínar skýrar?

Hefur þú séð fyrir þér þá niðurstöðu sem þú þráir?

Ertu búin(n) að móta þér persónulega og faglega sýn?

Ertu búin(n) að setja þér markmið?

Ertu fullnægð(ur), hamingjusamur/hamingjusöm og þakklát(ur)?

„Ef manneskjan stefnir ótrauð á að láta drauma sína rætast, mun það takast í fyllingu tímans. Ef þú byggir loftkastala, munu þeir ekki glatast. Þeir eru þar sem þeir eiga að vera. Síðan skaltu byggja grunn undir þá.“ – Thoreau

Það gildir alls staðar að fólk sem hefur sett sér skýr markmið, nær meiri árangri og nýtur lífsins mun betur. Sú afstaða sem þú berð til sjálfs þíns /sjálfrar þín mótar og síar alla sjálfstjáningu þína. Þess vegna ákvarðar það, hvernig þér líður með sjálfa(n) þig, hvað þú laðar að þér. Gildi þín eru mikilvæg en hve mikils þú metur sjálfa(n) þig verður kjarni þess hvernig þú kynnir og tjáir þig fyrir heiminum.

Þú ert það sem þú ert og þar sem þú ert vegna vals þíns. Allt val hefur áhrif á lífsgöngu þína (orsök og afleiðing). Í hvert sinn sem þú velur færir þú annað hvort nær því sem þú þráir í lífinu eða færir fjær því sem hjarta þitt þráir.

Leyfðu hinum valda vegi að birtast. Engum liggur á, nema þeim sem vita ekki hvert þeir eru að fara; þeir sem þekkja sína stefnu, leyfa hlutunum einfaldlega að gerast og reyna ekki að hraða ferlinu. Þú hefur tilgang og sýn. Það sem þú þarft núna er að halda þig við stefnuna með áræðni og seiglu, sýna stöðugleika í hugsun og sýn.



Hvernig nærð þú þeim árangri sem þú þráir?

- Vertu, leyfðu og laðaðu að þér það sem hjarta þitt þráir.
- Vertu til staðar og nýttu hæfileika þína til fullnustu (lifðu til fulls).
- Eigðu þér ákveðinn tilgang og stefnu í lífinu.
- Vertu ástríðufull(ur) þegar þú tekur ákvarðanir.
- Heimilaðu sjálfstraust og lærðu að meta sjálfa(n) þig.
- Vertu skipulagður/skipulög og virk(ur).

Allir eiga sér markmið sem eru annað hvort jákvæð eða neikvæð. Aðeins þrjú prósent manna í okkar samfélagi hafa skipulögð, skrifuð markmið og það er búið að reikna það út að 97% þeirra sem eiga sér skrifleg markmið, ná þeim.

#### ■ SJÓNARHORN-VIÐHORF

**„Við verðum það sem við hugsum. Það er rökrétt að manneskja sem hugsar um raunhæf markmið, markmið sem eru ómaksins verð, muni ná þeim, því það er það sem hún hugsar um. Og við verðum það sem við hugsum.“ – Earl Nightingale**

Það er spurning um sjónarhorn hvort þú lítur þannig á að glasið sé hálfþómt, hálfullt eða yfirfullt, og það sjónarhorn hefur mikil áhrif á líf þitt og hver útkoma þess verður. Afstaða þín til þess hvort atvik og viðburðir séu óhöpp, áföll eða tækifæri mun breyta niðurstöðu lífs þín og lífs þeirra sem eru nákomnir þér. Sérð þú blessun eða böf?

Sérð þú vandamál eða sérð þú áskorun? Felast tækifæri í áskoruninni eða aðeins mistök og örvænting? Þetta eru spurningar sem þú stendur aftur og aftur frammi fyrir þar til þú sem skapari, gerir sjálfum þér kleift með frjálsum vilja, að velja hvernig þú lítur á, skynjar og upplifir tilveruna.

Aðferðin sem þú notar til að líta á heiminn og reynsluna sem þar er að finna er mikilvægasti þátturinn í að vinna úr og umbreyta þeirri reynslu. Sjónarhorn og viðhorf mótast af reynslu, varnarleysi og niðurstöðum fyrri tilrauna. Viðhorf okkar og sú reynsla sem við hýsum í tilfinningabanka okkar eru ráðandi þættir og akkeri sem við sækjum til að líta þá reynslu okkar sem byggð er á þrá. Hverja stund, sækjum við okkur upplýsingar um hvernig á að hagnýta hverjar aðstæður til að skapa tiltekið sjónarhorn sem réttlætir hvernig okkur líður.



Með öðrum orðum, er sjónarhorn þitt litað og að lokum mótað af fortíð þinni, upp að því marki sem þú velur að vera háð(ur) henni? Fólk sem er fjötrað er alltaf að leita sér að afsökun fyrir líðan sinni og hverjar kringumstæður þess eru, þannig að það mun leita sér upplýsinga úr fortíðinni til að réttlæta hegðun sína og ástand frekar en að njóta einstakrar, sjálfstæðrar reynslu stundarinnar og taka ábyrgð á því. Þegar þú ert tilfinningalegur fangi eða þrælslega háð(ur) utanaðkomandi aðstæðum til að réttlæta tilveru þína leitast þú stöðugt við að styrkja gömlu sjónarmiðin þín. Sjónarhorn breytast sífellt í samræmi við skoðanir og þar með geta frásagnir af því sem þegar hefur gerst breyst miðað við hvernig okkur líður eða lítum á hlutina þegar sagan er sögð.

Sjónarhorn er það sem dulspekingar kalla „tálmyndir okkar“ eða „Maya“. Það sem við trúum á er einstaklingsbundin sköpun og tjáning á þessum tálmyndum. Þegar þú ert í núinu, skapandi í núverandi ástandi, ertu frelsaður/frelsuð frá þessari tálmynd og öðlast skýra sýn. Þú ert ábyrg(ur) og val þitt á sjónarhorni er ákvarðað í núinu, en er ekki endurvarp úr fortíðinni. Viðhorf og sjónarhorn eru ákvörðuð af þeim sem hafa uppgötvað og aðlagast frjálsum vilja og hafa fundið tilgang með lífi sínu. Viðhorf þitt er kröftugur áhrifavaldur og er valfrjálst.

Sjónarhorn er hvernig þú lætur reynslu lífsins síast í gegnum gleraugu þess sem þú trúir og metur. Yfirsýn er sú merking sem þú leggur í reynslu þína. Það þarf ekki að vera að hún hafi neitt til að grundvallast á í raunveruleikanum og endurspegli aðeins skoðun þína á eigin lífi.

### **Blekkingarheimur sjónarhornsins (vörpun raunveruleikans)**

Sjónarhorn okkar, sú sýn sem við höfum á heiminn í kringum okkur, er einnig sá háttur sem við hugsum. Hugur okkar síar það sem við sjáum í heiminum í kringum okkur og byggir mat sitt á þeirri skynjun.

Hvert okkar hefur sitt eigið sjónarhorn á fólk, samtök, þjóðabrot, stjórnmalaflokka, allt, m.a.s. okkur sjálf. Engir tveir hafa nákvæmlega sama sjónarhorn því öll búum við yfir mismunandi reynslu. Við deilum hugsanlega svipuðum þáttum sjónarhorns okkar en það verður alltaf hárfínn munur á.

### **Sjónarhorn okkar er takmarkað**

Þar sem sjónarhorn okkar er byggt á sýn, sem byggir aftur á takmarkaðri reynslu okkar af heiminum í kringum okkur; er sjónarhorn okkar takmarkað. Þegar við vöxum og upplifum meira af heiminum, þróast sjónarhorn okkar, breytist og vex.



Sjónarhorn okkar er vanalega takmarkandi blekking. Þar sem sýn okkar endurspeglar ekki raunveruleikann, getur hún afmarkað okkur. Þar sem sjónarhorn okkar getur verið skakkt, takmarkar það okkur. Við búum okkur til hindranir á ýmsum sviðum lífs okkar og höldum að þær séu óyfirstíganlegar. (Manstu eftir kenningunni um að jörðin væri flöt?) Með því að velja að takmarka okkur, missum við sjónar af dýrmætri reynslu sem liggur utan þeirra marka sem eru búin til af takmörkuðu sjónarhorni okkar.

### Skynjun sjálfsins

Ein mikilvægasta uppgötvun sem þú getur gert í sambandi við sjónarhorn er að ef þú ert háð(ur) mati annars fólks á þér, ertu háð(ur), bundin(n) og þess vegna valdalaus. Ef þú ert háð(ur) og bundin(n) mati annars fólks á þér, ertu þræll og fórnarlamb. Að breyta og víkka það sjónarhorn og þá sjálfsmynd sem við höfum af okkur sjálfum er fyrsta skrefið í að losa okkur undan fjötrum og yfirstíga mörk okkar. Ef þú reiðir þig á samþykki annarra eða gildisgjöf ertu búinn að afsala þér valdi þínu sem skapari og hefur tekið þér hlutverk fórnarlambinsins. Ef þetta er hlutverkið sem þú hefur tekið þér, getur þú lifað af og hugsanlega jafnvel umborið þitt eigið líf, en þú munt hins vegar aldrei blómstra.

Til að kynnast þínu eigin sjónarhorni, skaltu taka þér tíma í að hugsa og svara eftirfarandi spurningum um sjálfa(n) þig: Hugsaðu um atburð eða aðstæður sem breyttu því hvernig þú horfir á hlutina.

- Hver var atburðurinn eða kringumstæðurnar?

---

---

---

---

---

---

- Hvað sástu öðruvísi sem varð þess valdandi að sjónarhorn þitt breyttist?

---

---

---

---

---

---





- Hvaða áhrif hafði þessi viðhorfsbreyting eða víkkaða sjónarhorn á líf þitt?

---

---

---

---

---

---

Áhrifamiklar breytingar á sýn orsakast yfirleitt af áhrifamiklum atburðum eða jafnvel sálrænu áfalli. Hafðu í huga að oftast þróast og breytist sjónarhorn okkar með tímanum.

### **Breytt sýn sem vöxtur og tækifæri**

Stundum er litið á breytingu eða útvíkkun á sjónarhorni okkar sem tímamót, þar sem það birtist oft sem ný innsýn eða lausn á ögrandi vandamáli. **Þegar sjónarhorn okkar breytist fjarlægjumst við þægindasvæðið okkar.** Við getum þurft að hugsa hlutina upp á nýtt, sjá hlutina upp á nýtt og vera alveg upp á nýtt.

Breyting á sjónarhorni er auðveldari þegar við erum tilbúin að vera fordómalaus og taka áhættu. Ef við veltum nýjum hugmyndum fúslega fyrir okkur, erum tilbúin að hætta á að gera mistök eða gera okkur að „fíflum“, getum við víkkað út sjónarhorn okkar og skapað vöxt og tækifæri fyrir okkur sjálf og fyrir aðra.

Þegar við víkkum sjónarhornið, erum við að opna okkur fyrir nýjum heimi. Þetta er eins og að vera í dimmu herbergi og síðan kviknar ljós. Herbergið lítur allt öðruvísi út; við sjáum hluti sem við höfum ekki séð áður. Herbergið breyttist ekkert, við getum einfaldlega loksins séð það. Ljosið getur kviknað skyndilega, eða það kviknar hægt...en lokaniðurstaðan er sú hin sama: Þegar við skoðum hlutina nýjum augum, stækkar heimurinn okkar.

### **Breytt sjónarhorn þýðir breytt líf**

Ímyndunaraflið skapar okkur tækifæri til að komast út fyrir reynslu okkar og inn á ný svæði. Ímyndunaraflið er skapandi ferli, leið til að kanna sköpunarmátt okkar. Ímyndunaraflið mótar hugmyndir okkar, fyllir okkur andagift og knýr okkur til að koma hugmyndunum í framkvæmd. Það sem þú trúir um sjálfa(n) þig er það sem úr þér verður.

Ábyrgur skapari velur. Líkt og lögfræðingur í réttarsal færur við rök fyrir takmörkunum okkar og það verður spádómur sem rætist af sjálfu sér. Ábyrgur skapari velur að færa rök fyrir



mikilleika. Hvort sem þú ert harðstjóri eða engill gagnvart sjálfum/sjálfri þér, þá mun trú þín á sjálfa(n) þig verða grunnurinn að því hvernig þú kemur fram við sjálfa(n) þig og þess sem þú leyfir þér að taka á móti og ert móttækileg(ur) fyrir. Ef þú ert ekki að skapa það sem þú vilt í lífinu, skoðu þá viðhorf þitt og hegðun. Viðhorf og hegðun eru undirstöðuatriði í að ná árangri og það byrjar með hugsunum okkar og hugsanir okkar byrja með meðvituðum eða ómeðvituðum tilgangi og fyrirætlunum. Neikvætt viðhorf eða hegðun er endurvarp af takmarkaðri eða lélegri sjálfsmynd. Þegar við breytum hegðun okkar og tökumst á við skyldur okkar til að styrkja trú okkar á okkur sjálf, mun viðhorf okkar og hegðun endurspeglja breytinguna á sjónarhorni okkar.

### **Hugsun ákvarðar afstöðu**

Væntingar hafa meira að gera með velgengni eða mistök en nokkur annar þáttur. Ef þú býst við að þér gangi vel, mun það oftast verða reyndin. Ef þú býst við að þér gangi illa, mun þér ganga illa. Fólk leggur mikið á sig til að standa undir væntingum sínum. Þetta er kallað andstyggileg hugsun („stinking thinking“). Ef þú ert með skýr áform muntu verða ákafur/áköf og uppörvaður/uppörvuð.

### **Engar málamiðlanir um heiðarleikann**

Heiðarleiki endurspeglast í hegðun. Heiðarleiki er það sem þú ert. Hann umlykur allan þinn siðferðilega persónuleika og tryggir að þú gerir hið rétta, af því að það er rétt, ekki vegna þess að það sé hentugt. Verndaðu heiðarleika þinn; hann er dýrmætasta eign þín. Þegar þú ert heiðarleg(ur), þá hefur þú ekkert að óttast því þú hefur ekkert að fela. Þegar þú útilokar ótta og sektarkennd, getur þú einbeitt þér að markmiðum þínum og ert fljót(ur) að komast á rétta braut jafnvel þegar óvæntir atburðir setja þig út af sporinu.

-Vertu ákveðin(n) og staðfastur/staðföst-stattu við þitt og gefstu aldrei upp.

-Vertu til staðar, árvakur/árvökur og opin(n) fyrir tækifærum.

-Leitaðu eftir félagsskap þeirra sem styðja þig.

-Fylgdu hjarta þínu og notaðu höfuðið til að þróa hæfileika þína og færni.

-Þegar þú fyllist andagift, getur þú afrekað stórkostlega hluti.

Þegar við vinnum út frá skýrum tilgangi og innblæstri aukum við sköpunarmátt okkar. Að vera í núinu og vita hvar þú ert staddur/stödd í áformum þínum, gefur þér aukið sjálfstraust og hjálpar þér að viðhalda réttu hugarfari. Að ná þeim markmiðum sem sóst er eftir virðist þeim



rökrétt sem eru sjálfsöruggir og einbeittir. Hjálpssemi getur af sér hamingju, velgengni og þá tilfinningu að vera verðugur. Einbeittu þér að markmiðum þínum og fyrirætlunum. Mundu að tími þinn og athygli eru dýrmæt og hvernig þú verð og beitir þessari orku skiptir sköpum fyrir þá niðurstöðu sem sóst er eftir.

Lífið er kerfisbundið ferli. Þegar við setjum of mikinn mat á diskinn okkar og neytum máltíðar án þess að tryggja eða án þess að hafa skýr áform um að næra líkamann, erum við líklegri til að fá meltingartruflanir og þyngjast.

Til að geta skapað og umbreytt sýn þinni og fyrirætlunum þarf kerfisbundið ferli samlögunar, neyslu og losunar. Eins og við meltingu, þurfum við að umbreyta upplýsingum, atvikum og atburðum til að geta sótt niðurstöður og reynslu. Ef við tyggjum ekki vel, gengur meltingin ekki vel og gefur því ekki af sér nauðsynlega næringu eða niðurstöðu úr ferlinu. Þannig að það borgar sig ekki að gera þau mistök að setja of mörg verkefni á diskinn. Þá er erfiðara að tileinka sér nýjan lærdóm og það hindrar vöxt þinn.

### **Tungumál velgenginnar**

Líf eða dauði byggist á tungumálinu. Blessar þú eða bölvast, hrósar eða ásakar? Orð hafa áhrif á hvort þér finnst þú uppörvaður/uppörvuð eða lattur/lött til einhvers, innblásinn(n) eða niðurdreginn(n). Orð geta rífið þig niður eða hafið þig upp. Þú ert háð(ur) því tungumáli sem þú talar, þannig að talaðu með einbeittum ásetningi í eigin nærveru og í nærveru annarra. Vertu ákveðin(n) í að upplýsa og hvetja fólk á jákvæðan hátt. Þegar fólk er uppörvað, áttar það sig á því að það getur látið sýn sína og þrjár rætast. Mild, hvetjandi orð eru fallegar gjafir sem bergmála endalaust.

### **Orð sem uppörva og bæta líf þitt**

Orðfæri þitt skiptir miklu máli við að ákvarða skap þitt, heilsu og hamingju. Hér eru leiðbeiningar um hvernig hægt er að ná betri tókum á tungumálinu.

Jákvæð, uppörvandi orð hafa varanleg áhrif á líf þitt.

Velmeinandi orð, mælt á réttum tíma, færa fullnægju.

Hrjúft orðfæri sker og stíflar, en orð hinna vitru geta grætt.

Áhyggjur draga okkur niður; glaðleg orð lyfta okkur upp.

Ef þú hefur ekkert jákvætt að segja, segðu þá ekki neitt.

Hlustaðu á fólk sem þú virðir og dáist að.

Rétt orð, á réttum tíma getur uppörvað og blásið andagift í brjóst.



Veldu vandlega það fólk sem þú leyfir að hafa áhrif á þig.

Notaðu vingjarnleg, hvetjandi orð til leiðbeiningar og þú munt byggja upp sterk sambönd.

### **Þú ert það sem þú segir**

EFTIR MATTHEW BUDD, M.D. OG LARRY ROTHSTEIN

FERNANDO FLORES frá Chile er mikill hugsuður og sérfræðingur á sviði vestrænnar heimspeki, tölvunarfræða, viðskipta og starfsemi samtaka og nýsköpunar.

Árið 1973 lést Salvador Allende, lýðræðislega kjörinn forseti Chile í blóðugu valdaráni. Flores, sem var fjármálaráðherra, var handtekinn og aðskilinn frá eiginkonu sinni og fimm börnum í þrjú ár.

Hann kom úr fangelsi með nýja sýn, nýjan skilning og nýja sannfæringu um grundvallar tengsl á milli tungumáls og hegðunar. Eins og hann segir: „Ég hef aldrei sagt söguna af fangelsun minni sem sögu fórnarlamb. Þess í stað segi ég sögu umbreytingar — um það hvernig fangelsið breytti viðhorfi mínu, þannig að ég skildi að samskipti, sannleikur og traust eru kjarni valdsins“

Þegar ég heyrði í Flores í fyrsta skipti, byrjaði hann fyrirlestur sinn á þessari yfirlýsingu: „Með tungumálinu byggjum við okkar eigið sjálf, sambönd við aðra, landið sem við búum í, fyrirtækin sem við eigum og þau gildi sem við metum. Með tungumálinu getum við af okkur líf. Án tungumálsins erum við mestmegnis simpansar.“

Til að sýna þetta bað Flores hóp að endurtaka það sem hann var að fara að segja, einum rómi og með djúpri, hárrí rödd. (Ég legg til að þú lesir aðeins næstu línur eins og einlæga bæn.)

**„Lífið virðist vonlaust, jafnvel gleðisnautt. Ég get ekkert snúið mér, hef engan til að snúa mér til. Það sem er enn óheillavænlegra er að þetta mun aldrei breytast.“**

Síðan bað hann hópinn að fara með næstu fullyrðingu á sama hátt:

**„Ekkert mun hjálpa. Það er enginn sem ég get leitað til. Það er eins og almættið hafi gleymt mér. Þetta eru erfiðir tímar. Þeir munu ekki skána. Sennilega munu þeir versna, þrátt fyrir að það sé næstum ekki hægt að ímynda sér það.“**

Flores hafði, næstum eins og fyrir töfra, breytt skapi hvers einasta manns í herberginu. Hann sagði: „Sjáið þið hvernig þetta tal hefur breytt líkama ykkar, skapi ykkar, líkamsstarfsemi og



möguleikum til aðgerða. Tungumálið hefur getið af sér andartaks líf í ykkur. Tungumálið breytti ykkur eins og eiturlyf. Jafnvel þó skynsemin segði ykkur að þetta væri einungis æfing, gerðist það samt.”

## Sýn

**Þú leyfir þér ekki að skapa sýn ef þú vilt ekki eða getur ekki ímyndað þér hana!**

### Hvernig á að skapa SÝN!

Þú ert skapari! Þú skapar og verður það sem þú hugsar. Þér getur fundist erfitt að hætta að hugsa; hins vegar getur þú svo sannarlega valið hvað þú hugsar um. Það sem þú hugsar um og hvert þú beinir orkunni og athyglinni er val og ábyrgð. Þar liggja möguleikar þínir.

Það er mikilvægt að þú skiljir að hvort sem þú ert meðvitaður/meðvituð og í núinu eða ómeðvitaður/ómeðvituð og fjarverandi, ertu samt enn skaparinn. Eini munurinn er hvort þú skapar út frá skýrri fyrirætlan og gleði eða vegna dulins tilgangs og örvæntingar. Um leið og þú hefur valið að skilgreina tilgang þinn, verða fyrirætlanir þínar skýrar. Það er á þínu valdi að stýra hugsun þinni sem ábyrgur og kraftmikill skapari.

Grundvallartrú og hugmyndir geta verið takmarkandi eða frelsandi. Takmarkandi grundvallartrú á sér djúpar rætur og grunn í undirmeðvitund þinni og þessi trú vex eins og illgresi ef ekki er fylgst með henni. Þetta eru ranghugmyndir um eigið sjálf og mótþrói við að vaxa þar sem er ljós, ást, umhyggja og fyrirgefning. Fyrirgefning er aðalillgresisdráparinn.

Þegar fyrirætlanir þínar eru byggðar á þakklætistilfinningu og jákvæðri sjálfsmýnd, eru væntingar þínar og þrár byggðar á velgengni. Þegar þú aftur á móti finnur fyrir sektarkennd, skömm og vanhæfni eru væntingar þínar byggðar á skorti og örvæntingu. Það er því áriðandi að þú sért til staðar, ábyrg(ur) fyrir hugsunum þínum og hvernig þú velur að líta á lífið. Hugsanir þínar eru fræ orða þinna og hegðunar og tilfinningar þínar eru hleðslan sem gefur orku, vökvar og viðheldur sköpun sýnar þinnar.

Kærleikur, umhyggja, náð og þakklæti eru sendiboðar ljóssins, alveg eins og óttinn, afbrýðisemin, efinn og neikvæð, sjálfseyðandi orka tengist örvæntingu, þannig að mundu að það sem þú hugsar dreifir úr sér og líðan þín hefur áhrif á hugsanir þínar, annað hvort jákvæðar eða neikvæðar.

Ef þér finnst þú vanhæf(ur) eða sýkt(ur) af ótta og örvæntingu, er ekki rétti tíminn til að móta sér sýn. Sá tími, er tími umhyggju og fyrirgefningar. Leggðu neikvæðni til hliðar þegar þú byrjar að



gera áætlanir um framtíðina. Þegar þú finnur fyrir umhyggju, fyrirgefningu og þakklæti, þá getur þú haldið áfram.

Þú átt þér drauma, skilgreindu þá! Skráðu hjá þér drauma þína og þrjár og farðu oft yfir þann lista.

Að hugsa um það sem þú vilt og þrjár og skilja að það sem þú heldur að þú þrjár og hvað það er sem þú þrjár í raun og veru er ekki endilega það sama. Eru þrjár þínar, þínar eigin, eða eru þær byggðar á mati og velþóknun annarra? Eru þrjár þínar runnar undan rötum óttans eða eru þær innblásnar af og knúnar áfram af kærleik og ákafri þrjár?

Ákveddu og veldu hvað þú vilt og þrjár raunverulega og þakkaðu fyrir tækifærin og afleiðingar þeirra. Hvert munu þau bera þig og hvaða áhrif munu þau hafa á líf þitt og annarra?

Um leið og þú hefur valið og viðurkennt þrjár þínar, sem þínar eigin og tekið ákvörðun um að þú verðskuldir þessarar þrjár, er kominn tími til að setja sér skýr markmið og stefna á þau. Þetta gerist þegar þú skilur að val þitt og ákvarðanir móta niðurstöðu lífs þíns og að brautin í átt að örlögum þínum er ákveðin.

Spurðu sjálfan þig þessar spurninga um sjálfa(n) þig svo þú getir ákvarðað raunverulegar fyrirætlanir þínar og einnig varpað ljósi á og skilið dulinn tilgang þinn.

- Þegar ég sé fyrir mér sýnina, er ég hamingjusamur/hamingjusöm, heilbrigð(ur) og fullnægð(ur), verð ég ástríðufull(ur) og upprifin(n)?
- Mun þetta hafa áhrif á sjálfsmynd mína og hvernig mun mér líða þegar ég hef raungert sýn mína?
- Er þessi sýn nógu skýr til að endast ævina út?
- Hvaða áskoranir felast í þessu, hvað þarf ég að yfirvinna til að láta sýn mína verða að raunveruleika?
- Hvaðan kemur þessi sýn, er þetta mín sýn?
- Er ég að sækjast eftir þessu vegna þess að hjarta mitt þrjár það?
- Hvað get ég gert núna til að gera mér kleift að láta sýnina rætast?
- Hvern á ég að biðja um að vera leiðbeinanda/læriföður minn við að ná þessari sýn?
- Getur þessi draumur breyst í mælanlegt markmið?
- Hvað eru eðlileg tímamörk við að láta þennan draum rætast?
- Hef ég vissuna, reynsluna og þrána sem nauðsynleg er til að láta drauminn rætast?



Þráin er fræ aðgerðanna, til að afreka mikla hluti, verðum við að láta drauminn rætast, skipuleggja og trúa á sjálf okkur, mundu að þú ert dreymandinn: draumurinn. Fyrst færð þú drauminn, síðan fær draumurinn þig.

### **Að ákveða og velja viturlega**

Ákvarðanir þínar mótast af því hvernig þú metur sjálfa(n) þig. Til að vakna og láta drauma þína rætast og ná því jafnvægi sem leitað er eftir, verður þú að taka viðeigandi ákvarðanir. Afgerandi og skýrar ákvarðanir eru mikilvægar til að láta sýn þína rætast. Ásetningur, skuldbinding, einbeitti og staðfesta eru undirstaðan og grunnur tækifæra og velgengni. Skilgreindu áform þín og ákvarðanir þínar beinast í rétta átt. Löngunin er fræ aðgerðanna, til að afreka mikla hluti, verðum við að sjá fyrir okkur, skipuleggja og trúa á okkur sjálf, mundu að þú ert hugsjónamaðurinn.

### **Byrjaðu að sjá fyrir þér**

Veldu þægilegan stað, upphalds stól eða einhvern hentugan stað þar sem þú getur slakað á og verður ekki fyrir truflun næsta hálf tímann í það minnsta. Nú skaltu ímynda þér og sjá sjálfa(n) þig fyrir þér sem einhvern sem þú dáist að og virðir, t.d. upphalds íþróttamann, listamann, rithöfund, leikara eða athafnamann. Fyndu orkuna þína færast inn í ímyndina af persónunni sem þú ert og ímyndaðu þér að þú sért í líkama/farartæki persónunnar. Fyndu nú huga þinn og hjarta sameinast huga og hjarta hans/hennar. Byrjaðu öndun og fyndu þessa nýju orku sem þú hefur öðlast þegar þú íklædist þessari kröftugu og frjóu ímynd.

Veldu þér stað, hvar í heiminum ertu staddur/stödd? Veldu þær persónur sem þú vilt hafa í kringum þig, hverjar eru þær? Velur þú að vera í núinu eða sérðu inn í framtíðina? Eða ertu kannski að endurskipuleggja og breyta fortíðinni? Mundu að þú býrð yfir öllum þeim úrræðum sem þú þarfnast, það sem þú þráir er þér opið til umráða nú þegar.

Æfðu þig í að vera í nýja búningnum þínum. Hvernig líður þér? Fellur þér við hæfileika og val huga og handar?

Næst verður þú að blása persónunni, sem þú ert, tilfinningar í brjóst. Settu þig í samband við langanir þínar, djúpa þrá þína og það hvernig þú ímyndar þér hugsanir og kemst í snertingu við tilfinningar þínar. Gefðu ástríðum þínum lausan tauminn!

Leyfðu öllum skilningarvitunum að bregða á leik. Þú verður að finna leið til að verða upptendraður/upptendruð og spennt(ur) yfir sýninni þinni. Sjáðu hvert einasta atriði sýnar



Þessar myndir eru í líflögum, jákvæðum litum. Rifjaðu upp minningu um afrek sem vekur spennu til að örva og espa ástríðuna. Sjáðu sjálfa(n) þig fyrir þér að endurupplifa þessar tilfinningar og minnstu þess hvernig er að finna fyrir þessum tilfinningum. Styrkleiki tilfinninganna og hve spennt(ur) þú verður, ákvarðar áhrif og kraft vitnisburðar þíns.

Þegar þú ert tengd(ur) sköpunarmætti þínum, byrjaðu þá að sjá þitt eigið líf fyrir þér með nýjum augum. Byrjaðu á umhverfinu, sviðsmyndinni fyrir söguna sem þú ætlar að segja og stjórna. Þetta er þitt líf og þú býrð yfir takmarkalausum uppsprettum til að skapa, byggja upp og gera hvað sem þú ímyndar þér og sérð fyrir þér í huganum.

Taktu þér í penna og blað í hönd og skrifaðu niður örlög þín. Skrifaðu niður hvað þú hefur reynt. Hvernig þú sást sjálfa(n) þig. Hvað þú þráðir fyrir alvöru í þessari kvikmynd sem er vitnisburður um líf þitt. Þú þarft ekki að nota mörg orð. Þegar þú leyfir þessu að gerast munu raunverulegir töfrar eiga sér stað. Á meðan þú ert með sanna sýn, byggðu á skuldbindingu þinni við áform þín, eru nauðsynlegar breytingar að verða bæði innra með þér, í umhverfi þínu og hjá fólkinu í kringum þig. Við síðustu drögin á handriti þínu, verðu þá tíma í að velta fyrir þér eftirfarandi spurningum: Hver eru hugsanleg tengsl þín og framlag til góðs lífs, bæði núlifandi ættliða og kynslóða framtíðarinnar?

Önnur leið til að átta sig á sýn sinni og löngunum er að ímynda sér að þú hafir fundið óskalampa í sandinum og þegar þú nuddar lampann mun einkaandinn þinn birtast og veita þér óskir. Ímyndaðu þér óskirnar rætast fyrir augunum á þér. Þegar þú ert tilbúin(n) að nýta þér þessa æfingu, komdu þér þá í rétt hugarástand fyrir móttækileika og breytingar. Nuddaðu lampann og kallaðu á andann sem mun bjóða þér þrjár óskir.

Þessi æfing snýst um val og mun svipta hulunni af hve auðveldlega þú getur öðlast velsæld og gnægð og hún mun einnig reyna á hæfileika þína til að velja. Hvað er það sem þú raunverulega þráir og langar til? Þessa æfingu er hægt að gera aftur og aftur, þar til þú ert sátt(ur) og í samhljómi í óskir þínar. Þetta er einnig áskorun um að vera skapandi. Önnur æfing sem þú getur tileinkað þér er að taka þér hlutverk töframans. Sjáðu sjálfa(n) þig fyrir þér sem töframann sem býr yfir valdi til þess að láta hvað sem er rætast. Gerðu ráð fyrir að þú sért íklædd(ur) áformum þínum og skoðuðu hvernig þér líður og hvort búningurinn passar þér. Gerðu þetta að töfrandi stund. Þú ert skaparinn og arkitekt lífs þíns!

Taktu þér tíma til að gera þessar æfingar. Því lífligri og raunverulegri sem sýnir þínar eru, því spenntari og tilfinningalega upptendraðri verður þú. Tilfinningaorkan magnar tíðni og kraft sýnar þinnar.

Skapaðu jákvæða mynd í huga þínum og lýstu sýn þinni þar til hún er hluti af þér. Búðu þér til kristaltæra mynd í huganum af því sem þú vilt verða, gera og hafa og hagaðu þér eins og þú hafir þegar náð markmiðum þínum. Blástu þér ástríðu í brjóst; þráin magnar kraft yfirlýsingar þinnar.





Trúðu á tvennt í heimi,  
Tign sem æðsta ber.  
Guð í alheimsgeimi.  
Guð í sjálfum þér.

**Steingrímur Thorsteinnsson**



### **Að standa við orð sín: sannleikann og ekkert nema sannleikann**

Þýðingarmesta 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. Hvernig? Með því að standa ekki við loforð okkar, með því að svíkja okkur sjálf, með taumleysi, persónulegum svikum 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 með réttu, þar sem sannanirnar gegn okkur eru yfirþyrmandi.

Neikvæðni og ótti eru ríkjandi tilfinningar í lífi okkar flestra. Þannig að við þurfum 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 gera okkur sjálf móttækileg fyrir slíkri orku. Þegar við virðum skuldbindingar 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 stjórnumst 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 réttlætana 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. Hefur þú spurt sjálfa(n) þig þess 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 kl. 9 f.h. og komum síðan kl. 9.45, 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. Gerum þetta nokkrum sinnum á dag, ævina alla og allir sjá skýrt mikilvægi þess að standa við orð sín, sjálfsvirðingar sinnar vegna og alls sem henni fylgir.

Heiðarleiki fylgir alltaf umræðunni um skuldbindingu. Heiðarleiki er límið sem heldur alheiminum saman. Það er að vera ein heild eða óskiptur og heill. 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 lífspjálfunarinnar.

Allt þar til við skuldbindum 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 sjálfa(n) þig, ertu ekki lengur háð(u)r þeirri tálmynd eða sögu sem þú semur og fjötrar þig við. Leiðin til að öðlast trú á sjálfa(n) sig er að taka ábyrgð og endurheimta vald sitt. 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, með því að sleppa takinu af eyðandi hegðun (lygum, afneitun, taumleysi), byrjar líf þitt að breytast. Þegar þú stendur við orð þín og virðir skuldbindingar þínar við sjálfa(n) þig og aðra, mun sjálfsvirðing þín sjálfkrafa aukast, gildi þín breytast og líf þitt einnig.

Þegar þú öðlast aftur trú á sjálfa(n) þig, muntu öðlast trú á aðra og kraftaverk lífsins. Leiðin til að öðlast þessa trú er einföld. Hún er ekki endilega alltaf auðveld, þar sem þú ert búin(n) að skapa sterkar venjur og hegðunarmynstur sem þú ert bundin(n) tilfinningaböndum. En þetta er fullkomlega framkvæmanlegt.



Þú munt breytast varanlega þegar þú býður sjálfum/sjálfri þér umhyggju, kærleik og fyrirgefningu, engum háð(ur) og full(ur) trausts. Þú leyfir sjálfum/sjálfri þér að vera fullkomlega til staðar þegar þú gengst inn á það hver þú raunverulega ert, án fordóma, fjötra eða mótstöðu. Þú munt í sannleika njóta þín þegar þú segir sannleikann og ekkert nema sannleikann. Að standa við skuldbindingar sínar gagnvart sjálfum sér og öðrum er eina leiðin sem ég hef fundið til að ná einhverjum og öllum markmiðum lífs míns.





Út frá áliti þínu á sjálfum/sjálfri þér skapar þú þér sjálfsmynd eða hugmynd um sjálfa(n) þig. Sjálfsmynd þinni ætti ekki að rugla saman við kjarna þinn sem manneskju. Sjálfsmyndin er frekar eins og búningur sem við klæðumst þegar við mætum tilverunni. Sjálfímyndin eða sjálfshugmyndin er eins og sía og 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 að varpa fram væntingum okkar. Sjálfsmyndin 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, er sjálfsmyndin eins og tvíhliða spegill sem við bæði vörpum og tökum á móti upplýsingum í gegnum, um okkur sjálf og heiminn. Síun og mótun sjálfsmyndarinnar ákvarðar hvernig og hvað við skynjum, sem og hvað 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 hvort meðvitað eða ómeðvitað. 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, sumir kalla það „karma“ eða örlög.

Sjálfsásakanir, sjálfsniðurrif og misnotkun eru yfirleitt afleiðingar þess að finnast maður ekki verðugur. Þegar þú dæmir sjálfa(n) þig, refsar eða sýnir sjálfum/sjálfri þér hörku, ertu að yfirgefa og svíkja sjálfa(n) þig. Þetta þarf ekki að vera meðvitað og þú getur reynt að kenna öðrum um eða dæma þá fyrir það hvernig þér líður. Hins vegar, ef þú ásakar og dæmir aðra ertu, í raun, að reyna að verja sjálfa(n) þig. Þetta er skýrt merki um innri sjálfsefa eða sektarkennd til að byrja með. Að vera í varnarstöðu er alltaf til að dylja ótta um óhæfi, hvort sem það er raunverulegt eða ímyndað.

Ef þú ert harður/hörð og meinyrt(ur) við sjálfa(n) þig, munt þú laða að þér svívirðingar og harðræði. Ef þú hins vegar fyrirgefur sjálfum/sjálfri þér og sýnir öllum umhyggju og virðingu, muntu laða að þér kærleik, hagsæld, heilbrigði og hamingju. Það er þér ekki mögulegt að elska aðra meira en þá ást sem þú upplifir sjálf/sjálfur.



## ■ Ákveddu hvers virði þú ert!

Álit þitt á sjálfum/sjálfri þér síar og mótar sjálfstjáningu þína. Þess vegna ákvarðar álit þitt á sjálfum/sjálfri þér hvað þú laðar að lífi þínu. Lífsreglur þínar eru mikilvægar en hvernig þú metur sjálfa(n) þig verður kjarninn í 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 sjálfa(n) 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 skin mótað og síað af sjálfsmyndinni/eða hugmyndinni um þig sjálfa(n). 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 vörpunar þinnar, hefur þú valið, úr þessari fylkingu óendanlegra möguleika, þá sem þú leyfir sjálfum/sjálfri 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 sjálfum/sjálfri þér. Hvernig þú kemur fram við sjálfa(n) þig og aðra, líkamsstaða þín, hvernig þú gengur, talar, hæfileiki þinn og vilji til að hlusta, klæðaskápurinn þinn og hvernig þú nærir sjálfa(n) þig eru allt afhjúpandi og skýr tjáning á hvað þér raunverulega finnst um sjálfa(n) þig.

Það sem þú trúir er það sem þú verður. Hvernig þú skynjar sjálfa(n) þig, ákvarðar hvað þú tjáir og sendir út í heiminn. Sem dæmi: Þegar þú efast um sjálfa(n) þig, treystir þú ekki sjálfum/sjálfri þér. Þetta getur verið vegna ógætni í fortíðinni, en er hins vegar í dag orðið að sjálfssvikum og sjálfsniðurlægingu. 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 ert ekki farsæl(l), hamingjusamur/hamingjusöm, og efnaður/efnuð þá hefur það ekkert að gera með utanaðkomandi þætti; 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 sjálfum/sjálfri þér. Skildir þú síðustu málsgrein? Í hvert sinn sem þú „leikur fórnarlamb“ ertu að hlú að ímynduðum heimi, þ.e. 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 skæru-“



hernað" 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 fyrir 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. Það er með því að umbreyta að fullu allri lífsreynslu, góðri, slæmri og ljótri, sem við drögum persónulegan lærdóm af, sem og önnur næringarefni en losum okkur við aukaafurðir.

Hæfileiki fólks til að taka við og efnabreyta velgengni, hamingju og hagsæld er hvorki tilviljanakenndur né kominn til fyrir slysi. Hann er byggður á sjálfsskilningi og því að trú á sjálfa(n) sig og hæfileika sinn til að treysta sjálfum/sjálfri sér til að vera sjálfum/sjálfri sér samkvæm(ur) og heiðarleg(ur). 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 sjálfa(n) þig.

Byggja verður upp hæfileika þinn til að treysta og reiða þig á sjálfa(n) 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, 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 maður sé að fullu til staðar og til taks hverja stund.

Til að skilja betur hvað það þýðir að vera í núinu, gætir þú þurft að skoða hvað það þýðir að vera fjarverandi og ekki til taks í þínu eigin lífi. Einfaldleiki þessarar hugmyndar getur valdið því að við misskiljum hana. Ef þér finnst, djúpt í hjarta þínu eða djúpt innra með þér að þú sért í raun verðug(ur), muntu vera til staðar og bjóða velkomin þau tækifæri sem bjóða upp á ríkulega ást, heilbrigði, hamingju og velsæld. Hins vegar, ef þú af einhverri ástæðu treystir sjálfum/sjálfri þér ekki til að fást við eða skapa svo mikinn mátt, muntu finna eða búa til einhverja leið til að skorast undan áskoruninni. Það getur verið að þér finnist þú einfaldlega ekki verðug(ur), þar sem fyrri reynsla þín af gnægð hafi skapað meiri vandræði og óþægindi en ánægju. Þekkir þú einhvern sem afsalaði sér mikilli ást eða góðu starfi einfaldlega vegna þessað hann efaðist um hæfileika



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“, „en“ og „hefði átt“ eða „hefði getað“ sýnir fram á fjarveru okkar.

Tilfinninga orkan sem við eyðum 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 sjálfum/sjálfri þér, sleppir takinu af þessum „þetta gæti hafa orðið öðruvísi“ hugsunum er sú stund sem þú munt endurheimta þessa glötuðu orku. Það er þegar þú munt losa þig við sjálfsvorkunn og það valdaleysi sem skapast af eftirsjá og gremju.

Sú hugmynd að vera andlega eða sálfræðilega fjarverandi, annars hugar, upptekin(n) eða ótiltæk(ur) 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 hér 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, hefur þú farið eitthvert annað í huganum, þannig að þú ert 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.; eitthvað dreifir huganum, einbeitingarskortur, vanhæfni í að einbeita sér eða hlusta, þú reynir að forðast óþægindi og sársauka, hvort sem hann er tilfinningalegur eða líkamlegur, svikur sjálfa(n) þig eða niðurlægir, ert treg(ur) til skuldbindingar og/eða einfaldlega ert ekki til staðar því þér finnst þú ekki verðug(ur) og/eða eiga skilið að njóta velgengni (sem verður að forðast, hvað sem það kostar). 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 sjálfa(n) sig „hvernig afvegaleiði ég sjálfa(n) mig?“ Hvaða truflun er meðvituð? Hver er ómeðvituð en er samkvæmt 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 byggir á 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!

Skýndilegar uppljómanir eða opinberanir beina athygli okkar að nútíðinni. Því að mæta.

Að vera í núinu þýðir ekki að þú munir aldrei yfirgefa sjálfa(n) þig eða núíð. Það þýðir að þú ert meðvitaður/meðvituð og ábyrg(ur). Það þýðir að skýr og skuldbundin fyrirætlun þín er að vera til staðar og reiðbúin(n) fyrir kröftuga velsæld. Að vera til staðar þýðir að þú æfir þig og þjálfar hæfileika þína til að standa með sjálfum/sjálfri þér aftur og aftur, þar til það verður þér eðlilegra að vera til staðar, í stað þess að vera fjarverandi eða stunda svefngengilshátt.

Svo lengi sem 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 einhverri 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.

Meðvitund er lykillinn að umbreytingunni. Það er mikilvægt að muna að meðvitund er alltaf val. Shakespeare orðaði þetta á einfaldan hátt: „Að vera eða vera ekki...“ Að velja að vera meðvitaður/meðvituð í núinu er málið. Þegar þú ert til staðar, getur þú tekið eftir og valið hugsanir þínar. Slík meðvitund staðsetur þig strax sem meðvitaðan skapara. Að fylgjast með eða verða vitni að hugsunum sínum þýðir að þú ert strax orðin(n) viðstaddur/viðstödd í lífi þínu. Nú ertu orðin(n) áreiðanleg(ur), veist 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 reyna. 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. Mun einfaldara er að segja að við annað hvort meðvitað eða ómeðvitað, setjum sjálf okkur í þessar kringumstæður, vitandi eða óvitandi, viljandi eða óviljandi. Hvað þú gerir síðan við þessar kringumstæður mun hafa mikil áhrif á allt líf þitt. Við getum valið að vinna meðvitað úr, melta, umbreyta og læra af reynslunni. Eða við getum valið að verða fórnarlömb og „stíflast“.

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.

Er við vinnum úr eða umbreytum slíkum kringumstæðum, lærum við. Við getum valið að láta leggja hverjar kringumstæður inn á „vísdoms reikning“ 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!

Hvert okkar er eins og segull. Með yfirvegaðri hlutlægni geta flestir að grein mynstur og ferli í lífi sínu, sérstaklega í samböndum. Með íhugun er mögulegt að sjá hvernig þeir hlutir sem maður reyndi eitt sinn, komu í kjölfar ákveðinna hugsana. 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.

Hvaðeina sem þú veitir athygli vex og blómstrar. Hvort sem þú hugsar um eitthvað sem þig langar eða langar ekki, ertu samt að laða það að þér. Þegar þú blandar síðan tilfinningum og ástríðu við þessar hugsanir, ertu búin(n) að margfalda áhrifin.

Hvert smáatriði í lífinu veltur á ákvörðunum og vali. Reyndar ræðst allt í lífi þínu á hæfileika þínum til að ákveða og velja. Samkvæmt mýtum nútímans eru einu ákvarðanirnar sem skipta máli „þessar stóru“. Reyndar eru það litlu ákvarðanirnar og val hvers andartaks sem staðsetur okkur fyrir stóru spurningarnar. Ímyndaðu þér áhrif snjókorns. Ef þú hefur stigið út af heimili þínu og gripið eitt snjókorn í höndina, veistu hve hverful þau eru. Eins skammvinnt og líf 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 ómeðvituð. Jafnvel þá er samt hægt að greina ferli og mynstur. Ákvörðunin er einföld en verður að vera meðvituð. 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 búíð er að lýsa yfir áformum sínum, er um leið búíð að taka ábyrgð á örlögum. 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 eins og veikindi, fátækt, örvænting og mistök 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. Með því að fela þér vald, getur þú 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 sjálfa(n) þig!

Í stuttu máli má segja að fyrsta skrefið sé að vera í núinu og meðvitaður/meðvituð 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 og ferli neikvæðrar, niðurbjótandi hegðunar leiðir til vonbrigða og mistaka.

Með því að skoða hegðun þína kemur í ljós mynstur, hvort sem það er meðvitað eða ómeðvitað. Mun niðurstaðan, afleiðing eða áhrif vals þíns benda til skýrra áforma eða stýrist það á lúmskan hátt af duldu tilgangi? Eru það meðvituð áform nútíðarinnar 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! Það á frekar við að velja viðbrögð. Í gegnum sjálfsmeðvitund 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. Hefur þú í raun kosið að yfirgefa þína eigin nærveru til að fara í það gamla ferli að vernda stoltið? Hefur þú gefist upp á hæfileika þínum til að velja viðbragð og ert farin(n) að bregðast við og þar með afsala þér völdum?

Þú verður að vera tilbúin(n) að skoða hvernig hugsanaferli þitt setur af stað ákveðið ferli atburða sem laða að sér sársauka eða ánægju, eymd eða hamingju, mistök eða velgengni, fátækt eða velsæld. Þegar manneskja ferðast í gegnum lífið og velur að trúa því að hún verðskuldi ekki velgengni og hamingju, er jákvæðum samböndum og afleiðingum þeirra hrint frá, en ekki laðaðar að.

## ■ 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 grundvallar markmið í huga: Í fyrsta lagi að undirstrika mikilvægi þess að vera eins meðvitaður um líðandi stund og mögulegt 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 né 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 sjálfa(n) 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/sjálfri þér að ákveða hvað það er sem þú þráir og langar í og skuldbinda þig síðan þeim áformum og hefjast handa. Að hefjast handa rýfur bönd aðgerðaleysisins þannig að mögulegt er að komu 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



hugarfarsleg, andleg og líkamleg orka beinist að áformum þínum. Þetta leiðir til þess að lífi er blásið í þá sýn sem þú ert að skapa.

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

Sjálfmeðaumkun, 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 að við leyfum orkunni að flæða.

#### ■ Þverstæðan í að gera og gera ekki

Við mælum með tvenns lags aðgerðum. Á yfirborðinu virðast þær í mótsögn hvor við aðra. Í raunveruleikanum styðja þær hvor aðra. Hin fyrri er að vera skýr, skuldbundin(n) og kröftug(ur) í að sjá fyrir sér þá niðurstöðu sem þú óskar að skapa. Seinni „aðgerðin“ er að vera meðvitaður/meðvituð um að viðhalda því viðhorfi að heimila móttöku og geta tekið á móti. Að heimila þýðir ekki að neyða. Að taka á móti þýðir ekki að hrifsa. Að vera þakklát(ur) fyrir það sem við gefum og að veita því viðtöku sem lífið býður okkur upp á er upphaf viskunnar. Þverstæðan helst. Þegar við hvetjum til aðgerða, er átt við að þú eigir að glæða líf þitt skýrum tilgangi, meðvituðum áformum og ástríðufullri skuldbindingu í að standa við sýnina, en halda þig samt í núinu. En ég legg áherslu á þá visku að gefa og þiggja, 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. Jafnvægis er þörf. Það er nauðsynlegt að halda ímyndinni ljóslifandi og raunverulegri í huganum og láta ástríðufulla og tilfinningaríka heitbindingu slást í för. Jafn nauðsynlegt er að leyfa tilverunni að sinna sínu verki.

Fyrir 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 fága og skýra sýn sína daglega, ásamt því að rifja upp heit þín, færir þú skref fyrir skref, nær markmiðum þínum. Það sem gerist í huga þínum er mjög einfalt. Um leið og þú ert kappsamlega skuldbundin(n) ákveðinni niðurstöðu byrjar hugur þinn að grannskoða víðáttumeira umhverfi og vekur



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 erum full trúnaðartrausts.

Sýn þín og áform þjóna sem siglingartæki í starfi 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 skuldbindingar 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 sjálfa(n) þig og gildi þitt munu ákvarða hæfileika þinn til að veita viðtöku sem og ákvarða hvað þú leyfir og laðar að lífi þínu.

Leyfðu veginum sem þú kaust 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 hámarks fullnægju 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 raunverulega 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 reiðubúin(n) að spyrja sjálfa(n) þig.

- Set ég mér þennan ásetning vegna þess að ég er ákveðin(n) 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 truflun og hver er tilgangurinn, er þetta dulinn tilgangur sem felur í sér mistök 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, er ég verðug(ur) og makleg(ur)?

---

---

---

---

- Hvernig lít ég á sjálfa(n) mig? Hvaða álit hef ég á sjálfum/sjálfri mér?

---

---

---

---



- Hvernig mæli ég útkomu fyrirætlana minna?

---

---

---

---

---

- Hvað mun fullnægja mér, hvenær næ ég takmarki mínu?

---

---

---

---

---

### **Farið yfir stöðuna**

Farðu yfir fortíðina til að hjálpa 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 sjálfa(n) þig mikilvægrar spurningar, hvað viltu í raun og veru fá út úr lífinu? Hvað er mikilvægast? Að íhuga þessa spurningu getur sparað þér heilmikinn tíma og hugarangur.

Farðu yfir stöðuna hjá sjálfum/sjálfri þér og leggðu mat á núverandi ástand. Að vita hvar þú ert er mikilvægt þegar ákveða á örlög sín. Þetta mat sér þér fyrir traustum grunni til að byggja á. Leggðu mat á sjálfa(n) þig á eftirtöldum sviðum: Líkamlegu, andlegu, tilfinningalegu, geðrænu, fjárhagslegu, leggðu 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. Á endanum tekurðu betri ákvörðun. Spyrðu sjálfa(n) þig eftirfarandi spurninga:

- Hvernig liði mér ef þessi þessi áform birtist 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, markmið fjölskyldunnar, 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 sjálfst að ég segi já eða nei?

---

---

---

- Hefur fólk, sem reynir að hafa áhrif á ákvörðun mína, mína hagsmuni í huga eða sína eigin?

---

---

---

Vertu viss um að ákvörðunin styðji áform þín. Ákvörðun þín verður að vera í samræmi við það sem þú trúir á. Hlustaðu á eðlisávísun þína og lærðu að hlusta á innsæið hvort sem þú ert örugg(ur) og ákveðin(n) eða óákveðin(n) og óörugg(ur).





## Nokkrar grunnreglur

Þreyta jafnast á við orkuskort. Orka jafnast á við hugrekki. Þegar þú ert þreytt(ur) skaltu ekki taka mikilvægar ákvarðanir. Leyfðu ekki utanaðkomandi öflum að neyða þig til ákvarðanatöku. Ákvarðaðu hámarks hag (verðlaun) og hámarks afhjúpun (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.

## Forgangsráðaðu ákvörðunum þínum

Til að ná árangri, vertu til staðar, meðvitaður/meðvituð, ábyrg(ur) og einbeitt(ur). Skuldbittu þig fyrirætlunum þínum, heimilaðu aðgerðir, öðlastu innsýn og njóttu. Vertu hreinskilin(n) og svaraðu eftirfarandi:

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

---

---

---

- Hef ég skýr áform eða stjórnast ég af duldum 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, hefur þú hæfileikann til að einbeita þér og veita einu málefni í einu athygli þína.

Margir eiga sér mörg áhugamál og þrár. Öll þessi áhugamál og þrár 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 mestan 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-mikil áhrif. Það eru ekki til mistök, aðeins orsök og afleiðing. Ef þú veist ekki hvert þú vilt fara, endar þú einhvers staðar þar sem þú vilt 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 þeim markmiðum sem þú hefur valið. Að hafa skýrt skilgreindan tilgang leyfir þér 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 einhverskonar markmiðsáætlun. Auk þess er mjög notadrjúgt að kortleggja hvar þú stendur, vita hvar þú gætir staðið, og hvar þú ert líkleg(ur) til að enda. Notaðu þennan lista fyrir mismunandi 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 útbúin(n) og fullkomlega lifandi.

### **Staðfestu tilgang þinn og ásetning með tilfinningatíðnimælinum þínum**

Tilfinningaástand þitt núna, mun ákvarða áhrif þessara ákvarðana á líf þitt. Þegar þú ert að ákveða áform þín og undirbúa markmið, notaðu þá tilfinningamælinn til að meta vægi ákvarðana þinna. Á skalanum frá einum upp í tíu, skráðu hjá þér ákefðina, 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 orðar þrár þínar, áform eða væntanleg markmið. Hvernig þau áhrif verða veltur á tilfinningahleðslu og mun, ef þú leyfir, segja þér nákvæmlega hvar þú ert staðsett(ur) og hvaða breytinga og aðlagana er þörf ef þú í raun ætlar þér að ná yfirlýstum markmiðum þínum.



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

### Líkamleg

Útlit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Regluleg læknisskoðun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Orkustig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vöðvamassi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kjörþyngd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Næring	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Streitustjórnun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Þol og styrkur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reglulegar líkamsæfingar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Trúarleg

Trú á æðri mátt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Óháð athygli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Samkomur með samhuga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bænis/hugleiðsla	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Andleg þjálfun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Innri friður/Slökun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Tilfinningaleg-Hjarta/hugur

Ertu til staðar og til taks?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ertu í snertingu við tilfinningar þínar?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sýnir þú sjálfum/-ri þér umhyggju og samstöðu?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Velur þú viðbragð eða bregst þú við af hvatvísi?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ertu tilfinningalega háð(ur)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tekur þú hluti persónulega?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Veitir þú mótstöðunni viðnám?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ertu hrædd(ur) við eigin ótta?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Full(ur) andagiftar/yfir þig hrifin(n)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## Andleg

Lest og hlustar á hvetjandi efni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Átt í samskiptum við uppörvandi fólk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jákvætt viðhorf	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Þakklæti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stöðugt lundafar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ánægja og gleði	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Fjárhagsleg

Viðeigandi forgangsröð	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fjárhagslegt sjálfstæði	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Innkaup af skyndihvöt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tekjur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Að láta launin duga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reikningsviðskipti í skilum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nægar tryggingar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hæfileg vernd í áhættusamari þáttum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fjárfestingar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fjárhagsleg yfirsýn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Fjölskyldutengsl

Við foreldra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Við systkini	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Við maka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Við börn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Við stórfjölskylduna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tími með fjölskyldunni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tímans notið með fjölskyldunni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fjölskyldan sett í forgang	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## Einkalífið

Tómstundir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vinátta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Þátttaka í samfélaginu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Áhugamál	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kyrrðarstundir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vaxtartími	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mótsagnalaus lífstíll	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Starfsframi

Áskorun/innblásin(n)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Þakklát(ur)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tækifæri til að sækja fram eða vaxa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vaxandi fagþekking	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Endurmenntun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Markmiðssetning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ertu þar sem þú vilt vera?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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 raunverulega. Taktu þér dag í að íhuga val þitt og spurðu sjálfa(n) þig af hverju þú valdir hvert atriði fyrir sig og hvort val þitt byggðist á gnægð og persónulegri velsæld. Ef þú ert treg(ur) til að tilgreina af hverju þessi þrá er þér mikilvæg og viðeigandi á þessu andartaki, endurskoðu þá forgang hennar.

Spurðu sjálfa(n) þig „er val mitt í jafnvægi og styður það áform mín?“

Ef ekki, endurskoðu val þitt og áhrif þess á tilgang þinn.

Spurðu sjálfa(n) 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 meðvitaður/meðvituð við markmiðssetninguna?

---

---

---

- Er ég tilbúin(n) að axla ábyrgðina á að ná þessu markmiði?

---

---

---

- Eru fyrirætlanir mínar við að ná þessu markmiði skýrar?

---

---

---

- Er ég skuldbundin(n) 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 tilbúin(n) þú ert ef miðað er við þægindatilfinningu og hlýju; hins vegar mun tregða vera skráð sem mótstaða byggð á ótta. Henni skyldi taka opnum örmum, ekki veitt viðnám og þær upplýsingar sem hægt er að fá úr þeirri æfingu hagnýttar 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 það hamingju mína og þakklæti?
- Stuðlar að heilbrigði og vellíðan?
- Laðar að og örvar hagsæld?
- Gerir mig betri, umhyggjusamari og vingjarnlegri?
- Stuðlar að og styrkir hugarró?
- Bætir sambönd mín?
- Eykur trú mína á framtíðina?
- Kemur val mitt mannkyninu til góða og eykur persónulega velsæld mína?
- Leiðir það til fullnægju?

Nú þegar við höfum skýr áform, setjum við okkur markmið. Þau eiga að vera sérstök, 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:

Skrifaðu niður þau markmið sem þú hefur. Settu mörk svo þú vitir hvenær þú hefur náð markmiðum þínum. Þú verður að vera nákvæm(ur) og skýr um takmarkið. Því nákvæmari sem þú ert, því áhugasamari verður þú og þróar ástríðu sem hjálpar þér að einblína á að ná þessu sérstaka markmiði.

#### ■ Mælanleg:

Af hverju að gera það ef ekki er hægt að mæla það? Markmið eru mælanleg; 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 skuldbindingar þínar.



### ■ Framkvæmanleg:

Er markmiðið áskorun og í samræmi við tilgang minn?  
Veldur markmiðið truflun eða byggist það á skýrum tilgangi?  
Er markmiðið rökrétt og byggt á þeim fyrirætlunum sem ég hef valið?  
Mun það að ná þessu markmiði fylla mig andagift?  
Mun ég leyfa sjálfum mér að ná þessu markmiði?

### ■ Raunsætt:

Er nálgun mín að þessu markmiði raunsæ?  
Er markmið mitt framkvæmanlegt miðað við þau úrræði og hæfileika sem ég bý yfir?  
Er sýn mín skýr og raunsæ?  
Sé ég sjálfa(n) mig ná þessu markmiði?

### ■ Tímasett:

Hef ég tímamörk á því að ná markmiði mínu? 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.

### ■ Þrep 1-Settu þér markmið:

Nákvæmt- Mælanlegt-Framkvæmanlegt-Raunsætt-Tímasett

### ■ Þrep 2-Skilgreindu ávinninginn af niðurstöðunni:

Hugsaðu um þann áþreifanlega hag sem þú munt njóta með því að ná markmiði þínu. Í hvert sinn sem þú byrjar að spyrja sjálfa(n) þig hvort það sé þess virði að sækjast eftir þessu markmiði, taktu þá fram listann yfir það hvernig þú hagnast á því og lestu hann upphátt. Ef þú getur ekki skýrt í einni setningu af hverju þú vilt vera, gera eða hafa eitthvað, þurrkaðu það þá út sem gildandi markmið.





### ■ **Prep 3-Gerðu lista yfir þær fyrirstöður sem standa í vegi fyrir þér og markmiði þínu:**

Skilgreindu fyrirstöður og áskoranir fyrirfram svo þú sért raunsæ(r) og komist hjá óvæntum uppákomum. Skoðaðu markmiðin vel og lengi og reyndu að finna hugsanlegar gildirur. Vandlegt fyrirfram skipulag útilokar mikið af óvæntum uppákomum. Viðurkenndu að þú getur ekki séð fyrir allar fyrirstöður á leiðinni og að ábyrgð þín, ætlun, skuldbinding, 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 læriföður eða ráðgjafa sem getur aðstoðað þig við að velja og auðkenna þá hæfileika og þau verkfæri sem munu koma þér að góðum notum við að ná fram markmiðum þínum. Að leita leiðsagnar er mjög mikilvægt. Leiðbeinandi getur sett fram óháð viðhorf og sjónarhorn sem geta aðstoðað þig við skipulagningu og finna 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 ráðgast 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 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 að einblína á markmiðið sjálft.



### ■ **Prep 7-Þróaðu áætlun:**

Þróaðu áætlun í smáatriðum til að fara kerfisbundið eftir. Láttu fylgja skrá yfir framlög 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-Útbúðu tímamörk á framkvæmdir þínar:**

Markmið án tímamarka er gildra frestunar og sjálfssvika. Ákveddu upphafstíma og lokatíma fyrir hvert markmið sem þú hefur sett þér. Njóttu ferðarinnar, ekki einblína á áfangastaðinn, en gleymdu samt ekki hver niðurstaðan á að verða.

#### **Viðurkenndu afrek þín:**

Þegar þú nærð markmiðum þínum, viðurkenndu og fagnaðu afrekum þínum og vertu þakklát(ur). Fjarvera þakklætis er fátækt. Þegar þú iðkar þakklæti hverja stund, ertu í varanlegu velgengnisástandi og þess vegna lifir þú 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 fyrirætlun
- ég þrái heitt að njóta velgengni (kröftugar allsnægtir)
- ég er verðug(ur) og á skilið að ná markmiðum mínum
- ég treysti sjálfum/sjálfri 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/staðföst og dugandi og ég næ alltaf markmiðum mínum
- skuldbinding er akkerið mitt
- ég hef áunnið mér traust á sjálfum/sjálfri mér og þ.a.l. trú á gang lífsins
- ég tek uppbyggjandi gagnrýni og nota hana til að vega og meta viðhorf mín og vaxa
- ég er ákafur/áköf og full(ur) andagiftar vegna lífsins
- ég læt ekki stjórnast af duldu tilgangi og freistast ekki til að stytta mér leið.

Áfall er atburður sem gerist til að þú getir endurmetið ferð þína. Áfall er ekki það sem þú ert. Þegar þú laðar að þér neikvæða atburði og reynslu, viðurkenndu þá ábyrgð þína á því sem þú hefur skapað, fyrirgefðu sjálfum þér og vertu breytingin. Þegar þú viðurkennir og heimilar velgengni, burtséð frá því sem gerðist, ertu ábyrg(ur) og munt laða inn í líf þitt það sem þú þráir.



## Fyrirætlanir bútaðar niður

Þegar við höfum sett okkur viðráðanleg markmið, bútum 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 hvert andartak og því meira sem þú ert til staðar og meðvitaður/meðvituð, því minni líkur eru á að þú verðir fjarhuga eða villist af leið. En þegar við gerum það, og það mun gerast, því fljótari verðum við aftur að finna réttu leiðina. 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 mun ég hlusta á, útvarpið eða hljóðbækur. Ég ætla mér greinilega að komast ómeiddur á áfangastað. Þetta virkar ekki aðeins til að koma þér þangað sem þú ætlar að fara í hvert sinn heldur eykur þetta einnig hæfileika þína til langtíma skipulagningar.

Trúfesta er límið sem heldur öllu saman. Heiðarleiki er aðalefni skuldbindingar. Heiðarleiki er límið sem heldur alheiminum saman. Hann á að vera heill, óskiptur og fullkominn. Að samlagast þýðir að vera að fullu heil(l) og sameinaður/sameinuð. Þetta er kjarni heimspekinnar í **Að lifa lífinu til fulls**. Þar til þú skuldbindur 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 skuldbindum okkur með því að gefa loforð og það 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 tilbúin(n) að gera? Hvaða breytingar þarftu að undirgangast sjálf(ur)?

## Áskoranir eru stökkbretti afreka

Lífið er orsök og afleiðing sem samsvarar áskorun og svörun. Eitt af mínum uppáhaldsordatiltækjum er: „Þegar þú ert græn(n), ertu að vaxa, þegar þú ert fullþroskaður/-þroskuð, byrjar þú að rotna.“ Svo lengi sem 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. Sjáðu afleiðingar sem skref á leiðinni til lausnar. Áttaðu þig á því að þunglyndi og úrtölur eru ein mynd sjálfsmeðaumkunar sem gerir þig valdalaus(n) og óvinnufæra(n). Vertu til staðar og fagnaðu þeim áskorunum sem þú laðar að þér. Ekki standa á móti áskorunum, en sjáðu þær sem tækifæri til að velja viðbrögð og vaxa.



Orsök og afleiðing af vali þínu er stöðugt ferli. Áskoron-viðbragð-tækifæri-svar. Þetta er ferli framlaga, afkasta og svörunar afmörkuðum af tilgangi þínum, áformum, skuldbindingu 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 sjálfum/sjálfri þér að vera heft(ur) og upplifa sjálfsvorkunn.

Einstaklingur sem nær árangri....

Er **meðvitaður** um þann hæfileika sinn að velja viðbrögð sín 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.

**Skuldbindast** vali sínu og þrám.

**Hefst handa** í mælanlegum skrefum til að framkvæma áætlun sína án þess að missa einbeitinguna.

Öðlast **innsýn**, skilning og reynslu vegna úrvinnslunnar og vegna umbreytingarinnar.

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

Strengdu þess heit að ná markmiðum þínum.

Skuldbittu þig til að bera ábyrgð, hversu smá sem hún er.

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

Komdu þér í form líkamlega, andlega og huglægt.

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

Án fullnægju er engin velgengni. Velgengni er summa smárra framlaga sem okkur hlotnast, endurtekið daginn út og daginn inn. Þegar þú velur og skuldbindur þig til að gera það sem þú hefur ákveðið að gera (þegar þú vilt gera það) þá 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 arði. Þú leggur til góðvild, umhyggju og virðingu; þú ert þakklát(ur) vegna blessunar þinnar og því auðug(ur). Þú hefur öðlast velsæld.



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.



Á ferð þinni í gegnum **Að lifa lífinu til fulls** ferlið muntu öðlast innsýn sem hefur áhrif á áform þín, skuldbindingar og hegðun. Fagnaðu þessum skilningi, ekki hafna honum. Afleiðingarnar af þeirri hegðun sem hingað til hefur stjórnað þér, hvatvísi, áhrifa-girni og dulinn tilgangur, er nú hægt að líta á sem tækifæri til sjálfsskoðunar og vaxtar.

Á þessari stundu hefur þú öðlast innsýn og hæfileika til að standa af umhyggju með sjálfum/sjálfri þér, í stað þess að yfirgefa og svíkja sjálfa(n) þig í gegnum fljótfrænislega og óútreiknanlega hegðun. Þegar þú stendur frammi fyrir tækifæri eða áskorun í lífinu, velur þú meðvitað að sleppa því að bæla niður, afneita eða yfirgefa sjálfa(n) þig af fljótfræni. Þess í stað velur þú að svara áskoruninni, eftir að hafa skoðað af óháðri athygli kringumstæður í lífi þínu. Þú hefur öðlast innsýn inn í hegðunarmynstur þitt.

### **Hvernig þú varðst meðvitaður** (óháður athugandi)

Þar sem þú hefur ræktað með þér meðvitund í þínu daglega lífi, hefur þú einnig tekið ábyrgð á þínu eigin lífi og fyrirgefið sjálfum/sjálfri þér á öllum sviðum og þar með afsalað þér allri eftirsjá. Þetta leiddi af sér hæfileika til að ákveða, velja og setja sér skýr áform og markmið, sem þú hést sjálfum/sjálfri þér að standa við. Þú hófst handa og heimilaðir sjálfum/sjálfri þér að njóta velgengni. Á meðan þessu ferli stóð hófstu að lifa aðgætnu, meðvituðu og ákveðnu lífi. Þú varðst meðvitaður/meðvituð, full(ur) andagiftar og lifandi.

Þegar þú ert meðvitaður/meðvituð og til staðar, verður þú vitni að þinni eigin tilveru og nú hefur þú þann hæfileika að fylgjast með öllu sem gerist innra með þér og í kringum þig, án þess að dæma eða leggja einhverja merkingu í það. Nú ert þú óháður athugandi.

### **Hver er munurinn?**

Þú tekur hlutina ekki lengur persónulega. Þess í stað þá veitir þú 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 hafa fært þér nýtt stig meðvitundar um sjálfa(n) þig og umhverfi þitt.



## Leyfðu þér að vera berskjaldaður/berskjölduð

Innileiki snýst um nálægð; til að geta verið nán(n) einhverjum þarftu að gefa færi á þér, vera til staðar og berskjaldaður/berskjölduð. 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 raunverulega ert? Hve ógnvænlegt getur það verið? Það veltur á því hvað það er sem þú ert að afneita. Það getur oltið á því hvað þú ert að bæla niður, forðast eða fela þig fyrir.

Í Að lifa lífinu til fulls ferlinu þýðir það að vera berskjaldaður/berskjölduð að vera hugrakkur/hugrökk, sterk(ur), tiltæk(ur) og ábyrg(ur). Það krefst hugrekks að fella varnirnar og að afhjúpa algjörlega hver þú ert. Það krefst líka mikils styrks og sannfæringar að segja sannleikann og axla ábyrgðina á því ástandi sem líf þitt er í.

## Treystu sjálfum þér

Þú verður að treysta þér til að vera sýnileg(ur), í fyrstu sjálfum/sjálfri þér og síðan öðrum. Þegar þú hefur staðfest eigið traust og áreiðanleika í gegnum mótsagnalaus, sanna og heiðarlega hegðun, hefur þú áunnið þér þitt eigið traust. Það þýðir að þú afsalar þér þörfinni fyrir sjálfssvik og sjálfsniðurlægingu þegar þú stendur frammi fyrir tilfinningalegum og andlegum átökum. Og það sannar trúfestu þína og hæfileika til standa með og vera til staðar fyrir sjálfa(n) 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 eða tilbúin(n) að vera við sjálfa(n) þig. Þú hefur hæfileikann til að greina muninn á milli þess að vera feimin(n) (sjálfsmyndartengdur ótti sem fjötrar, truflar og veldur því að þú ert ekki til staðar í tilverunni) eða að vera meðvitaður/meðvituð og til staðar. Þú verður að afhjúpa, opinbera og skoða þitt eigið líf. Þá, og aðeins þá, muntu hafa hæfileikann til að opinbera og birta sjálfa(n) þig fyrir öðrum og sjá aðra skýrt og greinilega.

Þú lifir lífinu til fulls og ert meðvitaður/meðvituð um afleiðingar 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 orðin(n) ótvíræður og kraftmikill skapari.

Á þessu stigi ferðarinnar hefur þú 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. Þú ert nú ákveðinn skapari og áform þín og markmið eru skýr og þú skuldbundin(n) þeim. Þú ert búin(n) að leggja ákveðin drög að framtíðinni, leyfir því að gerast sem laðast að þér og þú ert fær um að veita móttöku í samræmi við það sem þér finnst þú makleg(ur) og verðskulda.

Þú laðar að þér og býður til þín orku og skapandi lífsreynslu, óbundin(n), í þeirri vissu að það sem þú ályktar og veitir athygli mun 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, verður þú að æfa og þjálfra hæfileika 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 meðvitund til að leysa úr læðingi orku og eflast.

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







Vertu þakklát(ur) og njóttu þín

Takmark ferðar okkar er að koma aftur inn í ljósið. 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 komin(n), **fullkomin(n)**. Þú manst að þú ert upplýst, þakklát vera og hefur alltaf verið það. Þú er meðvitaður/meðvituð og óháð(ur). Nú skilur þú 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 tilbúin(n) að taka á móti þeirri gleði og allsnægtum sem lífið býður upp á.

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

Að njóta sín óháð er að vera upplýst(ur). Það er lokatakmarkið. Að vera upplýst(ur) þýðir að þú ert ljósið, hinn heilagi, guðdómlegi kjarni sköpunar og þú lifir hvert andartak, leyfir ljósinu að skína óheftu á alla jafnt. Þakklæti og örlæti jafngilda sannri uppljómun. Þetta er meðvitund velgenginnar.

Þú hefur tekið ábyrgð og ákveðið að vera ljósið sem þú hefur afneitað og bælt gegnum sjálfafneitun og sjálfnsniðurlægingu. Þú hefur yfirgefið þörf þína fyrir að svívirða sjálfa(n) 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 skilningsrík(ur) og innileg(ur) og þegar þú uppgötvar það sem truflar þig og gerir þig fjarhuga, vísar þú sjálfum/sjálfri þér af umhyggju og uppörvun aftur til líðandi stundar og endurheimtir þannig og staðfestir áform þín.



Að njóta sín er hæfileikinn 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 truflun. Vertu þakklát(ur). Njóttu þín. Síðan mun allt sem þú velur vera örlátt boð um kærleik og velsæld.

Þú ert upplýst(ur) og hefur alltaf verið það. Sjálf 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 reynir að þú ert heilagt ljós, muntu skína og leiftra yfir allt og alla. Þú snýrð aftur til kjarnans og ert nú eitt með allri sköpun. Þú ert skapari og í þessu ástandi getur þú veitt og mótttekið fúslega, án fjötra.

Lífið streymir um þig og hið náttúrulega flæði að gefa og þiggja er virkt. Þú ert nú meðvitaður skapari, 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 varanlegu algleymi.

Ljósið/kærleikurinn er uppspretta lífsins á þessari jörð. Til að sýna fram á þessi augljósu sannindi, sjáðu þá fyrir þér tvo klefa: annar er upplýstur, hinn er myrkur. Sjáðu nú fyrir þér dyr á milli klefanna. Þegar þú opnar dyrnar mun ljósið óhjákvæmilega flæða inn í dimma klefann og lýsa hann upp – þetta mun ekki virka á hinn veginn. Um leið og þú ákveður að þú verðskuldir og sért tilbúin(n) að opna dyrnar þínar og leyfa ljósinu að lýsa upp líf þitt, þá getur þú 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 og tjá þakklæti, að njóta og kunna að meta hverja stund fyrir það sem hún færði þér sem afleiðingu af gjörðum þínum og þrám. Þetta er stundin þegar þú veist að allt sem er og allt sem þú átt, hefur þú laðað að eða boðið til þín og allt sem þú átt ekki, hefur þú hafnað eða hrint frá.

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



Taktu ábyrgð á því að njóta þín. Ef þú nýtur þín ekki eða neitar að kunna að meta sjálfa(n) þig, spurðu sjálfa(n) þig um ástæðuna. Af hverju heldur þú aftur af þér? Hvað ertu hrædd(ur) við? Hver er tilgangurinn með afneitun þinni og svikum? Ef þú ert heiðarleg(ur) og hugrakkur/hugrökk mun svarið verða, „mér finnst ég ekki verðug(ur), eða nógu góð(ur). Mér finnst ég ekki verðskulda ást og hamingju.“ Ef þetta eru svörin, þá valdir þú þau á ómeðvitaðan hátt—og duldi tilgangur þinn ákvarðar mynstur og óhjákvæmilega niðurstöðu í lífi þínu.

Þegar þú lifir samkvæmt áformum þínum ertu full(ur) andagiftar—lifir lífinu til fulls. Að vera full(ur) andagiftar þýðir að vera yfir sig hrifin(n) og snortin(n) af forsjóninni. Lífið er ekki lengur barátta og þú hefur afsalað þér þörfinni til að verja takmarkanir þínar. Þess í stað felur þú þig mikilleikanum. Lífið er stöðugt flæði tækifæra og áskorana. Þegar þú ert til staðar ertu móttæki-leg(ur) fyrir þessum tækifærum og þú stundar og beitir þakklæti. Þetta er velsæld; þetta er gleði.

Umhyggja, góðmennska og örlæti koma í stað vanhæfni, óöryggis, sjálfsefa, sjálfmeðaumkunar og ótta. Þú lifir ekki lengur lífi skorts og örvæntingar. Þú lifir lífi örlætis og allsnægta. Þú hefur ekki lengur óslökkvandi þrá. Það er ekkert hungur. Ekkert ósjálfstæði og þú ert frelsaður/frelsuð frá þeirri tálmynd að hlutir og eignir hafi einhverja meiningu eða endurspegli hver þú raunverulega 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 komin(n) í hugarástand allsnægta og þakklætis að eigin vali, hefur þú ákveðið gildi þitt og hvað þú verðskuldar. Þú hefur stigið inn í hlutverk þitt sem skapari og laðar vísitandi að þér. Þú ert fullkomlega hæf(ur) og lifir í stöðugu ástandi þess að leyfa. Þú ert ekki lengur fjöttraður/fjötruð, ósjálfstæð vera vanans og örvæntingarinnar.

Þú ert nú verðug(ur) og upplifir þig þannig. Nú þjónar þú tilverunni með kærleik og af náð.

***Með þakklæti og kærleikskveðju,***  
**Guðni Gunnarsson.**

Þýðandi	Rannveig Karlsdóttir
Teikningar "Skrefin 7"	Igor Crnatovic
Umbrot	Linda Björk Bragadóttir
Sérstakar þakkir	Guðlaug Pétursdóttir, Alex Kramarchuck og Dr. Wayne Strom



### NÁMSKEIÐ FYRIR LÍFSTÍÐ:

Þráin er fræ sköpunar og forsenda árangurs. Hvert andartak er árangur þess lífs sem þú hefur skapað þér. Ef þú ert tilbúinn að axla ábyrgð, veldu þér þá tilgang og legðu niður fyrir þér hvernig þú skapar framtíð þína.

Þetta kver er leiðarkort sem flýttir fyrir skilningi, eflir getu og hvetur þig á umhyggjusaman hátt. Þú getur upplifað velmegun og átt auðugt líf í sátt og samlyndi.

Þú getur lifað lífinu til fulls.

### ÞÁTTAKENDUR SJÁLFIR SEGJA:

“Samstarf mitt við Guðna Gunnarsson síðastliðið ár hefur verið það gjöfulasta og áhrifaríkasta sem ég hef nokkru sinni upplifað. Þó áttum við lítið sameiginlegt nema afmælisdaginn okkar þegar við hittumst.

Ástæðan er einföld: Guðni hefur ekki aðeins mótað einstakt líkams- og hugræktarkerfi sem gerir þér kleift að uppgötva sjálfan þig sem lífræna heild í sátt við sjálfan þig og umhverfið, heldur lifir hann samkvæmt því sjálfur á hverjum degi. Guðni er þannig fullkominn vitnisburður þess kærleika, þakklætis og gjafmildi sem hann byggir Rope Yoga lífsspekina á.

Ég óska sem flestum að þeir láti eftir sér að kynnst Rope Yoga tækninni og þeirri heilbrigðu lífssýn sem henni fylgir.”

*Þorvaldur Þorsteinsson  
Myndlistamaður og rithöfundur*

“Það eru ekki nema örfáir einstaklingar sem við kynnumst í lífinu sem hafa svo djúpstæð áhrif á okkur og breyta viðhorfum okkar svo rækilega til hins betra að aldrei verður aftur snúið.

Guðni er einn þessara einstaklinga sem ég hef verið svo lánsamur að kynnst og ég nýt góðs af líkams- og heilsuræktarkerfi hans Rope Yoga.”

*Kristinn Thordarson  
Kvikmyndagerðarmaður*

“Ég las Lífsráðgjafann og þótti mikið til koma. Margt yndislegt og frábært sem maður lærir þar. Það gerist of oft að maður kaupir dýrum dómum sjálfshjálparbækur sem eru ekki neitt neitt, illa þýddar og klúðurslega upp settar. Takk fyrir Lífsráðgjafann.”

*Hildur*



Guðni Gunnarsson  
lífsráðgjafi, stofnandi  
Rope Yoga