

HVER ER ÁSETNINGUR ÞINN?

Hvað viltu fá út úr þessu námskeiði og vinnunni í þessari bók? Hvað viltu líkamlega? Hvað viltu andlega? Hvað viltu tilfinningalega? Hvað viltu fjárhagslega? Hvað vakir fyrir þér?

ÉG VIL ...

MÆLINGAR – STÖÐUMAT – ÚTTEKT

Upphafið er hér. Við hefjum kraftaverkið á því að taka stöðumat í eigin lífi. Þetta er ferðalag sem tekur engan enda en það er stöðugt upphaf, hér, núna.

Stöðumatið er mikilvægt því það opinberar upphafspunktinn sem er í núinu. Við getum ekki farið fyrr en við erum komin, fyrr en við erum mætt inn í augnablikið og sannleikann um stöðuna eins og hún er – núna. Við þurfum að vita hvar við stöndum til að geta ákveðið hvert við viljum fara og hvernig við viljum vera.

Við getum ekki farið fyrr en við erum komin.

Einn mikilvægasti þáttur þessarar bókar er sá að þú skiljir að þú getur alltaf, á hverju augnabliki lífsins, dregið djúpt andann, brosað, litið í kringum þig í vitund og séð hvar þú stendur. Aðeins þannig geturðu metið tilvistina af yfirvegun og valið viðbragð í kærleika, í stað þess að bregðast við á forsendum skortdýrsins, í ótta eða skorti.

Þess vegna tökum við stöðumat áður en við leggjum af stað – til að vita nákvæmlega hvar við stöndum, til að vita hvert við viljum fara.

HVERNIG MYNDIR ÞÚ Í DAG META EFTIRFARANDI ATRIÐI Í EIGIN LÍFI,
ÚT FRÁ TILFINNINGALEGRI UPPLIFUN?

LÍKAMLEGT STÖÐUMAT

	ÓSAMMÁLA				SAMMÁLA
Ég lít vel út	1	2	3	4	5
Ég er full/ur af orku	1	2	3	4	5
Ég er með sterka og virka vöðva	1	2	3	4	5
Ég er ánægð/ur með líkamsþyngd mína	1	2	3	4	5
Ég nær mig í vitund	1	2	3	4	5
Ég nær mig með heilnæmri fæðu	1	2	3	4	5
Ég kann að losa mig við streitu	1	2	3	4	5
Ég hef gott líkamlegt úthald	1	2	3	4	5
Ég stunda reglulega hreyfingu eða líkamsrækt	1	2	3	4	5
Ég anda djúpt og hægt í vitund	1	2	3	4	5
Ég tygg og nær mig í vitund	1	2	3	4	5
Ég drekk 6–8 glös af vatni á dag	1	2	3	4	5

TRÚARLEGT STÖÐUMAT

Ég trú á æðri mátt	1	2	3	4	5
Ég trú á eigin mátt	1	2	3	4	5
Ég stunda vitundaræfingar/hugleiðslu	1	2	3	4	5
Ég tek þátt í andlegu eða trúarlegu félagslífi	1	2	3	4	5
Ég bið bænir	1	2	3	4	5
Ég stunda andlega iðkun	1	2	3	4	5
Ég tek reglulega frá tíma til að slaka á og hvíla mig	1	2	3	4	5

TILFINNINGALEGT STÖÐUMAT

ÓSAMMÁLA

SAMMÁLA

Ég er til staðar	1	2	3	4	5
Ég finn fyrir tilfinningum mínum	1	2	3	4	5
Ég get greint á milli ólíkra tilfinninga	1	2	3	4	5
Ég sýni mér umhyggju og kærleik	1	2	3	4	5
Ég er hvatvís	1	2	3	4	5
Ég vel viðbragð í vitund	1	2	3	4	5
Ég er meðvirk/ur	1	2	3	4	5
Ég tek aðstæðum persónulega	1	2	3	4	5
Ég veiti áreiti í umhverfinu viðnám	1	2	3	4	5
Ég er hrædd/ur við mig	1	2	3	4	5
Ég er full/ur af ástríðu og ljósi	1	2	3	4	5

ANDLEGT STÖÐUMAT

Ég les og hlusta á hvetjandi efni	1	2	3	4	5
Ég á í samskiptum við uppörvandi fólk	1	2	3	4	5
Ég hef jákvæð viðhorf til lífsins	1	2	3	4	5
Ég er þakklát/ur	1	2	3	4	5
Ég er í tilfinningalegu jafnvægi	1	2	3	4	5
Ég upplifi ánægju og gleði	1	2	3	4	5
Ég upplifi hamingju	1	2	3	4	5
Mér líkar vel við mig	1	2	3	4	5
Ég hlakka til að verða öðruvísi	1	2	3	4	5

FJÁRHAGSLEGT STÖÐUMAT

ÓSAMMÁLA

SAMMÁLA

Ég forgangsraða fjármunum mínum í vitund og í samræmi við markmið	1	2	3	4	5
Ég neita mér um fjárhagslegt öryggi	1	2	3	4	5
Ég er fjárhagslega sjálfstæð/ur	1	2	3	4	5
Ég versla af hvatvísi	1	2	3	4	5
Ég hef nægar tekjur	1	2	3	4	5
Ég læt launin duga	1	2	3	4	5
Ég stend í skilum	1	2	3	4	5
Ég hef tryggingamál mín í lagi	1	2	3	4	5
Ég hef yfirsýn yfir fjármál mín	1	2	3	4	5
Ég leyfi mér fjárhagslegt öryggi	1	2	3	4	5

FJÖLSKYLDUTENGL – STÖÐUMAT

ÓSAMMÁLA

SAMMÁLA

Ég set fjölskyldu mína í forgang	1	2	3	4	5
Ég er í góðum tengslum við móður mína	1	2	3	4	5
Ég er í góðum tengslum við föður minn	1	2	3	4	5
Ég er í góðum tengslum við maka minn	1	2	3	4	5
Ég er í góðum tengslum við börnin mín	1	2	3	4	5
Ég er í góðum tengslum við stórfjölskylduna	1	2	3	4	5
Ég ver tíma með fjölskyldunni	1	2	3	4	5
Ég nýt þess að verja tíma með fjölskyldunni	1	2	3	4	5
Ég er andlega til staðar þegar ég ver tíma með fjölskyldunni	1	2	3	4	5
Ég er tilfinningalega tengd/ur hegðun minna nánustu	1	2	3	4	5
Ég skammast mín fyrir hönd annarra fjölskyldumeðlima	1	2	3	4	5
Ég hlusta með athygli á börnin mín og maka	1	2	3	4	5

EINKALÍF – STÖÐUMAT

Ég á mér heilsusamlegar tómstundir	1	2	3	4	5
Ég á marga féлага	1	2	3	4	5
Ég á marga vini	1	2	3	4	5
Ég tek þátt í samfélaginu	1	2	3	4	5
Ég á mér mörg áhugamál	1	2	3	4	5
Mér er annt um hvíld og kyrrðarstundir	1	2	3	4	5
Ég ver tíma í að þroska mig andlega	1	2	3	4	5
Ég lifi í samhljómi við eigin gildi	1	2	3	4	5

STARFSFRAMI**ÓSAMMÁLA****SAMMÁLA**

Starf mitt er fullt af innblæstri og áskorunum	1	2	3	4	5
Ég er þakklát/ur í starfi	1	2	3	4	5
Starf mitt býður upp á tækifæri til starfsframa og vaxtar	1	2	3	4	5
Starf mitt býður upp á hvetjandi umhverfi til endurmenntunar	1	2	3	4	5
Ég hef sett mér markmið í starfi mínu sem byggjast á tilgangi og sýn	1	2	3	4	5
Ég er þar sem ég vil vera	1	2	3	4	5
Ég lifi í samhljómi við eigin gildi	1	2	3	4	5

ORKUSTÖÐUMAT

Ég bý yfir krafti og hef mikið úthald	1	2	3	4	5
Ég hef ástríðu fyrir lífinu	1	2	3	4	5
Ég bý yfir neista	1	2	3	4	5
Ég hef áhuga á mér og eigin framgangi	1	2	3	4	5
Ég hef áhuga og eldmóð	1	2	3	4	5
Ég hef virkan áhuga á öllu í umhverfi mínu	1	2	3	4	5
Ég finn fyrir þreytu	1	2	3	4	5
Ég sé lífið sem áraun	1	2	3	4	5
Ég sé lífið sem tækifæri og blessun	1	2	3	4	5
Ég vil að aðrir veiti mér hamingju	1	2	3	4	5
Ég veiti athygli og deili ljósi mínu	1	2	3	4	5

