Tjáning er
að deila sér
og opinbera
hjarta sitt.

FRAMGANGA

5. VIKA
FRAMGANGA OPINBERAR HEIMILD HJARTANS

Framgangan framkallar sjálfsmyndina og opinberar heimild hjartans: Hversu mikla hamingju við erum tilbúin að leyfa okkur, núna.

Núna komum við út að leika. Núna stígum við út á dansgólfið. Núna opnum við okkur. Upphafið er alltaf hér. Við opinberum allt sem við erum, vegna þess að við treystum heiminum fyrir okkur og treystum okkur til að lifa lífinu í frelsi.

Vegna þess að við treystum því að við séum nóg – við treystum því að heimurinn sé nóg og að hann sé okkur vinsamlegur.

VIÐHORFIN OPINBERA OKKUR

Hugsanlega var sýn okkar byggð á skekktum forsendum ótta og skorts. Eina leiðin til að breyta forsendum tilvistar okkar er að breyta um viðhorf og sjónarhorn.

Eftir vinnuna í fyrstu fjórum skrefunum getum við núna farið í fulla tjáningu og fullt frelsi til að hafa vald yfir eigin lífi og þora að opinbera hjartað og alla okkar tilvist. Við elskum okkur svo mikið að við beitum kærleiksríkum aga í eigin lífi, framfylgjum eigin áætlunum og fylgjumst grannt með eigin birtingu, því við vitum að ótti okkar við eigin tjáningu er ávísun á takmarkaða heimild. Við fylgjumst með orðum og gjörðum okkar, því að þau opinbera okkur og hvort heimildin til velsældar er í samræmi við yfirlýstan vilja.

Í fimmta skrefinu opnumst við eins og blóm. Ef þér finnst blóm sem opnast vera væmin myndlíking – hugsaðu þá um krepptan hnefa sem opnast og slakar á. Í framgöngunni kemur alltaf skýrt fram hversu mikla eða litla heimild við höfum öðlast. Við sýnum umhverfinu hvað við sannarlega viljum, því að sama hvaða orð við notum skiptir mestu máli hvort hjartað er aðþrengt eða ekki; hvort skilaboð hjartans eru aðþrengd og í skorti eða hvort þau útvarpa velsæld til umheimsins. Mikil hjörtu útvarpa stöðugt magnaðri og dulinni orku sem laðar þrotlaust að sér stórkostleg tækifæri.

UMHVERFIÐ SEM VIÐ VELJUM HEFUR ÁHRIF

Umhverfið opinberar okkur eins og allt í okkar tilvist. Umhverfið hvetur okkur eða letur eins og góður félagsskapur. Rannsóknir hafa sýnt og sannað að þegar stoðfrumur eru settar í mismunandi umhverfi geta þær gjörbreytt eiginleikum sínum og eðli. Við berum ábyrgð á því hvernig umhverfi okkar er – hvort það ýtir undir vansæld eða velsæld – og í umhverfinu felst mikilvægt tækifæri til að styðja eða laða fram það sem við viljum

í háttalagi, orðum og gjörðum birtist
framganga
hún opinberar heimild þína til velsældar

taka ábyrgð á að skapa eða viðhalda. Þú berð alltaf ábyrgð á þér í umhverfi þínu og vera þín hefur líka áhrif á umhverfið. Við erum þar sem við erum því að við völdum að fara þangað og vera þar.

HVAÐ ÞÝÐIR AÐ BLÓMSTRA?

Við skiljum öll hvað er átt við með því að blómstra. Við verðum aðlaðandi, rétt eins og blómið sem sendir frá sér angan og rétta liti og laðar þess vegna að sér flugur sem nærast og bera lífið áfram. Í fimmta skrefinu opnum við okkur sjálf fyrir heiminum, vegna þess að við viljum vera frjáls og lifa í flæði, vegna þess að við viljum gefa heiminum okkar framlag, í örlæti. Við viljum njóta ásta, syngja og dansa í samhljómi með okkur sjálfum og öllum heiminum; gefa heiminum tónlist okkar sjálfra og alla þá list sem felst í eigin orku.

Hvernig ætlum við að verja þeim öflum sem við fengum aðgang að í fyrri skrefunum? Við byrjuðum á því að segja tilverunni hvað við viljum (í fyrstu skrefunum og með heitbindingunni) en í þessu skrefi framfylgjum við þeirri yfirlýsingu með orðum okkar, hugsunum og gjörðum.

Þetta er aðgerðaskref þar sem við göngum að verki – eins og þegar við byggjum okkur heimili eða smíðum hljóðfæri. Kaflarnir á undan skilgreindu til fulls hvaða hlutverki þú vilt gegna. Þú vilt vera hluti af hljómsveitinni og þú ætlar að spila í samhljómi – en þessi kafli snýst um að spila fyrir allan heiminn og byggja upp nýja tilveru með aðgerðum og framkvæmdum.

ÖLL ÞÍN TILVIST ER TJÁNING TIL HEIMSINS

Með allri okkar tjáningu segjum við umheiminum hversu verðug við erum. Hér erum við að þjálfa okkur í að klæða okkur upp í tilefnið, andlega, líkamlega, tilfinningalega og huglægt. Við æfum okkur í klæðaburði, málfari, hugsunum og fasi. Við erum að aga okkur til að framkvæma þær sýnir og þau markmið sem eru yfirlýst af okkar hálfu; staðfesta þann vilja okkar og loforðið um að lifa sem frjálsir skaparar með fulla heimild til að lifa í ljósinu.

Framgangan opinberast á margvíslegan hátt. Líkamlega búum við yfir góðum mæli í bakinu, því að spennan þar stendur í beinu hlutfalli við það hversu mikið við höldum aftur af okkur og hversu mikla heimild við höfum skammtað okkur. Aðrir líkamlegir þættir sem gefa framgönguna til kynna eru málflutningur, framsetning málsins í samræmi við stöðugleikann í hjartanu, raddbrigði, svipur, tíðni og tónar málsins.

Allt sem við gerum er vísbending um það hvort við erum heitbundin eða tvístruð. Sjálfsmyndin opinberast í framgöngunni og það gerir heimild þín til velsældar líka.

Þeir sem blómstra fara að dreifa inn í umhverfi sitt lykt, litum, fræjum og mjúkri tíðni hjartans. Við erum hljóðfæri og þegar við finnum fyrir tilfinningunum titrum við eins og gömul og vönduð fiðla; við sendum frá okkur tíðni, hljóma og ljós þar sem forsendan er skilaboð um vægi okkar og hlutverk, væntingar og vilja.

Við erum þetta hljóðfæri, en það þarf að búa vel að því, því það opinberar sig ekki til fulls fyrr en við höfum opnað hjartað. Þeir sem gefa frá sér af örlæti og í trausti eru aðlaðandi; þeir laða stöðugt að sér.

Allt er orka – líka peningar. Við sendum alltaf frá okkur skilaboð sem annaðhvort laða að okkur orku eða ýta henni frá okkur. Slagkraftur hjartans ræður því hversu sterk skilaboðin eru. Ef við erum ekki að laða að okkur fjármagn er ástæðan einföld – við höfum ekki heimild til þess. Það verður engin velsæld án peninga.

Við erum ekki að tala um gróða eða græðgi – við ein-

faldlega virðum peninga sem orkuna sem þeir eru. Við tengjum ekki peninga við velsæld; við tengjum velsæld við peninga. Á þessu er eins mikill munur og á svörtu og hvítu. Þeir sem halda að peningar séu velsæld – þeir geta ekki verið í velsæld.

Við eigum að vingast við peninga, hafa þá fyrir höndunum og skilja að peningar myndu leita til heimkynna sinna og fyrri eigenda ef þeim yrði fleygt úr flugvél. Peningar eru félagsverur. Af hverju ættu peningar að leita til þeirra sem fara illa með þá og tala illa um þá? Af hverju ættu peningar að velja að vera með þeim sem vilja þá ekki eða þykjast ekki vilja þá?

VERKEFNI – FRAMKVÆMDAÁÆTLUN

Til hvers eru hefðbundnar umgjarðir samfélagsins? Skóli, nám, íþróttir, vinna – allt er þetta til þess fallið að forða okkur frá okkur sjálfum. Það er til dæmis talað um að setja börn í íþróttir til að forða þeim frá eiturlyfjum; þau eru þar með skilin eftir með minni tíma til að valda sér skaða með óreglu og óheilbrigði. Auðvitað mælum við með íþróttaiðkun í sjálfu sér – svo fremi sem forsendurnar séu sprottnar úr velsæld en ekki vansæld.

Umgjarðir sem eru ekki ákveðnar í vitund verða að fjarveru og fíkn – leið frá sjálfum sér. Alveg sama hvort umgjörðin er vel borguð vinna, hestamennska, íþróttir eða skólaganga.

Munurinn á hefð og athöfn er mjög mikill, þótt hann líti ekki út fyrir það á yfirborðinu. Athöfnin þarf ekki að vera í hefð. Athöfn getur orðið að hefð en þarf ekki að vera það – hún getur samt gert stórkostlegt gagn.

Hefð er valið far og ferli sem hefur verið iðkað nógu lengi til að verða náttúrulegur hluti af okkur. Þegar upp er staðið eru það hefðirnar sem aðskilja okkur – upphefðir velsældar eða vani vansældar.

MARKMIÐ TIL FRAMKVÆMDA – EKKI FJARVERU

Við notum tilgang okkar og ástríðuna sem hann myndar til að lýsa upp sýnina og mynda umgjörð til framkvæmda. Markmiðin eru verkfæri framkvæmda. Fólk sem er ekki í vitund setur sér gjarnan markmið til þess að skapa von eða glætu sem verður þá gulrót til að ásælast en byggist ekki á tilgangi.

Markmið til framkvæmda eru nákvæm, mælanleg, framkvæmanleg, veruleg og tímasett. Allar þrár þínar og langanir munu rætast ef þú nálgast verkefnið með tækni sem kallast „næsta rökrétta skref". Þessi tækni felur í sér að mæta í augnablikið og það hver við erum núna og gera markvissar breytingar til að ná markmiðum okkar. Til dæmis er ekki rökrétt að ætla sér að byggja skýjakljúf fyrr en þú hefur getu til að byggja einnar hæðar hús.

NÁKVÆMT MARKMIÐ:

Þú verður að vera nákvæm/ur og skýr varðandi takmarkið. Því nákvæmari sem þú ert, því áhugasamari verður þú og þróar með þér ástríðu sem hjálpar þér að einblína á að ná þessu sérstaka markmiði.

MÆLANLEGT MARKMIÐ:

Markmið eru mælanleg, bæði í íþróttum og í lífinu. Ef þú mælir framfarir þínar er líklegt að þú munir ná markmiðinu og sýnilegur árangur er uppörvandi. Sundurliðaðu markmið þín þannig að þú getir mælt þau og umbreytt þeim skipulega. Tilgreindu eftirlitsstöðvar og stattu fast við heitbindingar þínar.

FRAMKVÆMANLEGT MARKMIÐ

Er markmiðið áskorun og í samræmi við tilgang minn? Veldur markmiðið ótta og efa eða byggist það á skýrum

tilgangi? Er markmiðið rökrétt og byggt á þeim fyrirætlunum sem ég hef valið? Mun það að framkvæma þetta markmið fylla mig andagift? Mun ég leyfa mér að ná þessu markmiði?

TRÚVERÐUGT MARKMIÐ

Er nálgun mín að þessu markmiði trúverðug? Er markmið mitt framkvæmanlegt miðað við þau úrræði og hæfileika sem ég bý yfir? Er sýn mín skýr og björt? Sé ég mig ná þessu markmiði? Upplifi ég eftirvæntingu, áhuga og ástríðu?

TÍMASETT MARKMIÐ

Hef ég sett tímamörk á markmiðið? Ein skemmtilegasta lýsing sem ég hef heyrt á markmiði er þessi: Markmið eru draumar með tímasetningum – og draumar sem fá ekki tímasetningar breytast fyrst í dagdrauma og svo í martraðir.

AÐ HEFJAST HANDA

vinnuskjal fyrir markmið og framkvæmdaáætlanir

Í 3. kafla leyfðum við okkur að sjá og skýra sýn okkar á lífið, „hvað" það er sem við viljum. Nú þurfum við að skilgreina „hvernig" við ætlum að komast þangað. Sýnin verður að hvata og myndrænni umgjörð fyrir markmiðin okkar – nákvæm, mælanleg, framkvæmanleg, veruleg og tímasett.

Þetta vinnuskjal byggir á sjö skrefa áætlun við markmiðasetningu. Skrefin leiða þig í gegnum það verkefni að setja þér markmið þannig að þú njótir á hverju augnabliki að vinna að framgangi þeirra.

1. SKREF – SKRIFAÐU NIÐUR MARKMIÐ

Skrifaðu niður markmið sem uppfyllir skilyrðin hér að ofan. Markmiðið getur verið tímasett á næstu vikum eða mánuðum eða mörg ár fram í tímann. Gott er að skrifa markmiðið eins og það sé þegar uppfyllt. Mundu að markmið er verkfæri til framkvæmda, en ekki tilgangur þinn.

> Dæmi um skammtímamarkmið: *Það er 1. janúar 2013 og ég er 60 kg þegar ég vigta mig að morgni til, án fata.*
>
> Dæmi um langtímamarkmið: *Það er 20. nóvember 2021 og ég bý í björtu 200 fm einbýlishúsi sem ég á skuldlaust. Í húsinu eru fjögur svefnherbergi, stór stofa með arni og bjart eldhús. Ég bý þar með eiginmanni mínum, syni og tveimur Labrador-hundum.*

Bæði þessi markmið uppfylla það að vera nákvæm (mörg smáatriði), mælanleg (kg og stærð hússins), framkvæmanleg, veruleg og tímasett (dagsetningar).

MARKMIÐ:

Þegar þú hefur skrifað niður markmið skaltu spyrja þig eftirfarandi spurninga og leyfa þér að upplifa tilfinningaleg áhrif svara þinna.

Finnst mér ég verðskulda þetta markmið og hafa heimild til að framkvæma það?

Er ég mætt/ur og í vitund við setningu þessa markmiðs?

Er ég tilbúin/n að mæta í ábyrgð og velja að ná þessu markmiði?

Eru áætlanir mínar skýrar?

Er ég heitbundin/n þeirri framkvæmd sem þarf til að ég nái markmiði mínu?

Hvaða aðgerðir þarf ég að framkvæma til að þetta markmið verði að veruleika?

Mun það að ná þessu markmiði stuðla að skilningi og velsæld í lífi mínu?

Hvernig líður mér þegar ég huga að þessu markmiði? Fyllist ég ástríðu og áhuga eða upplifi ég aðrar tilfinningar?

Þau tilfinningaviðbrögð sem vakna og tengjast hverju svari gefa þér vísbendingu um hversu tilbúinn þú ert – þægindatilfinning vísar til þess að þú sért tilbúinn, en tregða opinberar viðnám sem byggist alltaf á efa. Taktu efanum samt opnum örmum og ekki veita honum viðnám. Notaðu hann frekar til hvatningar og skilnings á því hvað þurfi til að ná árangri og auka velsæld þína.

2. SKREF – SKILGREINDU ÁVINNING ÞINN

Hugsaðu um þann áþreifanlega hag sem þú munt njóta með því að ná markmiði þínu. Í hvert sinn sem þú byrjar að spyrja þig hvort það sé þess virði að öðlast þetta markmið skaltu taka fram listann yfir það hvað þú öðlast og lesa 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. Mundu að allt sem þú veitir athygli vex og dafnar og að ástríða heitbindingar er öflugasta yfirlýsing heimildar sem um getur. Gefðu þig af hjartans lyst inn í framkvæmdina og tilveran færir þér kraft í verkið.

Hvað mun ég öðlast þegar ég næ þessu markmiði?

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

- Eykur markmiðið hamingju mína og þakklæti?
- Stuðlar það að heilbrigði og vellíðan?
- Laðar það að mér velsæld?
- Gerir það mig umhyggjusamari og vingjarnlegri?
- Stuðlar það að og styrkir hugarró mína og jafnvægi?
- Bætir það sambönd mín?
- Eykur það traust mitt og styrk?
- Kemur val mitt samfélaginu til góða og eykur það persónulega velsæld mína?
- Leiðir það til fullnægju?

Af hverju vil ég ná þessu markmiði?

3. SKREF – GERÐU LISTA YFIR ÞÆR FYRIRSTÖÐUR SEM KUNNA AÐ STANDA Í VEGI FYRIR ÞÉR OG MARKMIÐI ÞÍNU

Skilgreindu fyrirstöður og áskoranir fyrirfram svo þú sért skýr og getir komist hjá óvæntum uppákomum. Skoðaðu markmiðið vel og lengi og æfðu þig í að finna hugsanlegar hindranir. Vönduð áætlun útilokar mikið af óvæntum uppákomum. Viðurkenndu að þú getur ekki séð fyrir allar fyrirstöður á leiðinni og að ábyrgð þín, ætlun, heitbinding, ályktanir og viðhorf munu hafa áhrif á niðurstöðuna.

Dettur mér eitthvað í hug sem gæti komið í veg fyrir að ég nái þessu markmiði?

4. SKREF – SANNREYNDU VAL ÞITT

Þetta er mikilvægt til að staðfesta samræmi í vali þínu. Ég hvet þig til að velja 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 áætlanagerð og að finna aðferðir til að yfirstíga viðnám og hindranir. Að biðja um aðstoð og leyfa traustum og hæfum ráðgjafa að taka þátt er dýrmæt staðfesting á heitbindingu þinni.

Hvað segir ráðgjafinn minn?

5. SKREF – GERÐU LISTA YFIR ÞÁ HÆFILEIKA OG ÞEKKINGU SEM ÞÚ TELUR MIKILVÆGA

Tilgreindu í smáatriðum þá hæfileika og þekkingu sem þú telur að muni nýtast þér til að ná markmiðum þínum. Tilgreindu mismunandi leiðir til að ná valdi á þeirri leikni eða þekkingu sem þú telur stuðla að framvindu verkefnisins.

Hvaða hæfileika og þekkingu þarf ég til að ná þessu markmiði?

6. SKREF – ÍHUGAÐU HVERJA ER BEST AÐ RÁÐGAST VIÐ EÐA RÁÐA TIL STARFA VIÐ VERKEFNI ÞITT

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

- Vini sem stuðla að sýn þinni 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 viðhalda athygli þinni og að einblína á markmiðið sjálft.

Hverja væri gott að ráðgast við varðandi þetta markmið?

7. SKREF – ÞRÓAÐU FRAMKVÆMDAÁÆTLUN MEÐ TÍMAMÖRKUM

Þótt þú sjáir ekki nákvæmlega fyrir þér hvernig þú munir ná markmiðum þínum geturðu samt sett þau niður á blað. Það hjálpar þér að skilgreina nokkra áfanga á leiðinni að uppfylltu markmiði. Þróaðu og skilgreindu áætlun í smáatriðum til að fara kerfisbundið eftir. Láttu fylgja skrá yfir framlög og afköst til að mæla framvinduna og sjá þér fyrir svörum 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. Mundu að þegar þú velur að hafa enga áætlun er það sjálf áætlunin.

Skrifaðu markmiðið aftur niður eftir að þú hefur farið í gegnum öll skrefin. Settu þér síðan áfanga/vörður á leiðinni að markmiðinu. Þær skilgreina dagsetningar framvindu og einnig er hægt að nýta þær dagsetningar til að endurskoða markmiðið. Vörðurnar eru áminningar um þakklæti og velsæld. Skrifaðu einnig niður stutta lýsingu á uppskerunni, þ.e. hvað það er sem þú færð út úr því að ná þessu markmiði.

MARKMIÐIÐ

ÁFANGAR

1. DAGS.

2. DAGS.

3. DAGS.

4. DAGS.

UPPSKERA

MUNDU AÐ VIÐURKENNA ÁRANGUR

Markmið sem eru byggð á tilgangi upplifast í augnablikinu en það er engu að síður mikilvægt að viðurkenna og fagna árangri þegar við náum skilgreindum áföngum og iðka þakklæti. Vanþakklæti er skortur og fátækt. Þegar þú iðkar þakklæti hverja stund ertu í varanlegu velgengnisástandi sem tryggir velsæld í augnablikinu og þannig lifir þú lífinu til fulls, núna.

Notaðu þetta skjal til að skilgreina markmiðin meðan þú þarft á því að halda. Þegar það er orðið að hefð að fara í gegnum skrefin í hvert skipti sem þú setur þér markmið getur þú látið framkvæmdaáætlunina nægja.

MATARÆÐI VIKUNNAR

Fæðutegundir vinna mjög misvel saman. Í þessari viku leggjum við áherslu á að blanda saman fæðutegundum sem vinna hver með annarri.

GRUNNÞÆTTIR Í SAMSETNINGU MÁLTÍÐA

- Tyggðu matinn þinn.
- Eftirmatur verður fyrir-matur – borðaðu ferska ávexti 30–60 mínútum fyrir máltíð, frekar en í lokin.
- Stráðu smáræði af kanil yfir ávexti til að lækka sykurstuðul þeirra.
- Borðaðu prótín og sterkju í sitthvorri máltíðinni (kjöt og kartöflur eiga ekki saman).
- Borðaðu aðeins eina tegund af prótíni í hverri máltíð.
- Köld fæða og vökvi hægir á meltingu og því er best að neyta hans sér.
- Hlustaðu á *þinn* líkama.
- Baunir sem er blandað saman við hýðishrísgrjón mynda heilt prótín – gott er að neyta þeirra með fersku salati og úr verður máltíð sem inniheldur mikið vatn, ensím og trefjar.
- Prófaðu grænan hristing! Upptaka á litlum ögnum af grænu grænmeti virkar vel með ávöxtum. Gott er að bæta handfylli af spínati eða grænkáli út í hristinginn til að gera hann grænan.

- Leitastu við að nota heila, lífræna og árstíðabundna fæðu sem kemur úr þínu nánasta umhverfi.
- Þegar prótíns og sterkju eða prótíns og sykurs er neytt samtímis getur prótínið rotnað og sykurinn og sterkjan gerjast. Útkoman er uppþemba og vindverkir.
- Rétt fæðusamsetning auðveldar alla meltingu og eykur næringarupptöku líkamans. Hún minnkar einnig orkuna sem fer í losun á úrgangi þannig að við getum varið aukinni orku í að lifa lífinu.
- Blessaðu fæðuna þína og neyttu hennar í þakklæti og vitund.

UM ÁVEXTI

- Ávaxta skal neyta sem sérstakrar máltíðar a.m.k. 30–60 mínútum fyrir aðra máltíð.
- Ávaxta ætti ekki að neyta í lok máltíðar á meðan annar matur meltist í maganum.
- Ávextir undirbúa meltingarveginn þegar þeirra er neytt á undan öðrum og flóknari mat. Vatnið skolar og vökvar, trefjarnar sópa og hreinsa og ensímin virkja meltinguna.
- Forðastu að borða sæta og súra ávexti saman.
- Best er að borða melónur einar og sér vegna þess hversu hratt þær brotna niður í maganum og meltingarveginum.

HVERSU LENGI ER FÆÐAN Í MAGANUM?

Vatn	0–10 mín
Ferskur safi	15–30 mín
Ávextir og melónur	30–60 mín
Spírur	1 klst
Hveitigrassafi	60–90 mín
Flest grænmeti, korn og baunir	1–2 klst
Þétt grænmetisprótín	2–3 klst
Eldað kjöt og fiskur	3–4+ klst
Skelfiskur	4–8 klst

Matarúrgangur ætti að vera kominn í gegnum líkamann á 18–24 klst.

VEGANESTI VIKUNNAR

Alla vikuna tökum við eftir því hvort við upplifum viðnám eða ekki. Munum að allt viðnám er yfirlýsing um skort og að þú viljir ekki vera eins og þú ert, þar sem þú ert, núna. Allt viðnám er nám; upplýsingar um kreppu í líkamanum og sálinni sem þú getur notað til að þroskast og læra.

Titrar hljóðfærið eða ekki? Ertu að upplifa kvíða? Þá þarftu að fara aftur í tilganginn og markmiðin til að gá hvort þú hefur heitbundist eða trúlofast þér.

FÆÐUSAMSETNINGARTAFLAN

NEYSLA Í VITUND

Haltu neyslu á vökvum með mat eða rétt eftir máltíð í lágmarki.

Vökvar sem neytt er með eða eftir máltíð geta þynnt út meltingarensím og saltsýru sem er nauðsynleg fyrir meltinguna.

FLEST FÆÐA FELLUR Í EINNAF ÞREMUR FLOKKUM

Flest fæða fellur vel með grænmeti með háu vatnsinnihaldi

ÞÉTT FÆÐA	HÁTT VATNSINNIHALD	FITA
Prótín og kolvetni (kjöt og kartöflur)	Ávextir og grænmeti	Olíur, dýrafita, omega 3,6,9, lífsnauðsynlegar fitusýrur

REGLUR UM FÆÐUSAMSETNINGU

Forðastu að borða prótín og sterkju í sömu máltíð. AF HVERJU?

Prótín og sterkja eru þéttustu fæðutegundirnar. Melting þeirra krefst mikillar orku og ólíkra meltingarensíma. Það má borða grænt salat með öllum prótínum og sterkju.

Borðaðu ávexti sem sérstaka máltíð ekki með annarri fæðu. AF HVERJU?

Ávextir eru með hæsta vatnsinnihaldið og að melta þá tekur stystan tíma og þarfnast minnstrar orku. Neyttu þeirra alltaf á undan máltíð, en aldrei á eftir.

Forðastu harða og mikið unna fitu. AF HVERJU?

Hitaðar olíur geta þránað. Hitaðu aldrei hnetu- eða fræolíur. Notaðu kókos- eða ólífuolíu við eldamennsku og steikingu. Mælt er með neyslu á grænu salati með fitu.

Lykilspurningar vikunnar eru þessar:

„Er hegðun mín og framganga í dag yfirlýsing um traust og velsæld?"

„Hvaða skilaboð er ég að senda frá mér?"

FRAMGÖNGUÆFINGAR

Heimildin opinberast í hegðun okkar og öll framkoma og tjáning er yfirlýsing um væntingar okkar um velsæld eða vansæld. Hvað átt þú skilið að eigin mati, viljandi eða óviljandi? Ertu að halda aftur af þér, ganga fram af þér eða leyfa þér heilbrigðan framgang?

Heimild er ást, ljós, máttur og rými. Heimildarleysi er vanmáttur, efi, ótti, afneitun á ást og þrengingar.

DAGUR 1

áreitið sem við upplifum opinberar okkur sjálf og eigin viðhorf

Notaðu fyrrihluta þessa dags til að skrá hjá þér lítil verkefni sem þú óttast eða hefur forðast að taka ábyrgð á. Eftir hádegi skaltu ganga í þessi verkefni og æfa þig, í fullri vitund, í hugrekki. Veldu eitt verkefni í einu, t.d. að hringja erfitt símtal. Áður en þú gengur í verkefnið skaltu leyfa þér að finna rækilega fyrir óttanum. Hlustaðu á hann með fullri athygli og finndu fyrir spennunni í líkamanum. Krepptu hægri hnefann, haltu kreppunni í tíu sekúndur, slepptu svo og finndu slakann streyma út í handlegginn.

Dragðu djúpt andann og stígðu inn í verkefnið. Haltu ró þinni allan tímann. Finndu hvernig rýmið fyrir hamingju eykst þegar þú framkvæmir, þegar þú stígur inn í sannleikann og inn í samskipti við annað fólk og heiminn. Leyfðu þér að skynja velsældina sem fylgir því að klára þetta litla verkefni; hvernig þér líður eins og hnefa sem var krepptur en er núna í flæði og slakur, án spennu.

***

Til að geta stigið fram verðum við að geta horfst í augu við óttann og framkvæmt; geta stigið skref til velsældar jafnvel þegar við erum hrædd við að taka skrefið.

Mismunurinn á hugrekki og hugleysi er sá að hugrakkur framkvæmir en huglaus framkvæmir ekki. Hugrekki er að vera hræddur við eitthvað en gera það samt, til að sanna fyrir sjálfum sér og umhverfi sínu að maður sé að stíga út úr fjötrum álaganna og inn í nýja birtingu og opinberun.

Til gamans má geta þess að enska orðið „projector" þýðir varpi eða myndvarpi. Orðið „project" þýðir hins vegar áætlun eða verkefni. Með því að stíga hugrökk skref, þegar við erum hrædd, erum við að veita okkur leyfi til að varpa okkar eigin sýn inn í heiminn.

Sýnin, markmiðin og áætlanirnar eiga að vera umgjörð, ekki fjötrar. Við opinberum framgönguna þegar við notum þessar umgjarðir, framgangan opinberast eða speglast í því viðnámi eða flæði sem við upplifum við framkvæmd áætlana.

Til að upplifunin sé markviss þarf umgjörðin að vera skilmerkileg; þú þarft að vita hvert þú ætlar að fara til að komast þangað. Ef áætlun liggur ekki fyrir, þá liggur fyrir áætlun um að engin áætlun liggi fyrir. Og þá endarðu – einhvers staðar. Ef þú veist ekki hvert þú ert að fara þá liggja allar leiðir þangað, sagði einn spekingurinn. Og annar sagði: Ef þú veist ekki hvert þú ert að fara þá geturðu aldrei vitað hvenær þú ert kominn þangað.

Þess vegna er áætlunin mikilvæg. Umgjörð um sýnina, markmiðin og tilganginn. Og áætlunin þarf að vera hlaðin góðum straumi – þinni ástríðu. Taktu eftir líðan þinni í framgöngunni:

Einkennist líðanin af ástríðu og áræðni eða kvíða og efa?

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 2

hugurinn ber þig hálfa leið – en hjartað alla

Taktu eftir vísbendingum um eigin afstöðu. Afstaða þýðir að við höfum dæmt eða dregið ályktun, við erum ekki á staðnum í einingu heldur föst í af-stöðu. Þetta gerir það að verkum að við herpum vöðva líkamans ómeðvitað til varnar vegna þeirra ályktana sem við höfum ímyndað okkur. Þetta er blekking sem hefur hins vegar víðtæk áhrif á líf okkar og orku. Hugsaðu þér orkuna sem þú sparar eða leysir úr læðingi með því að láta af þessari hegðun.

Veittu athygli spennu í öxlum, í baki og mjöðmum. Hvar ertu í vörn og viðnámi? Skannaðu líkamann og leitaðu að spennunni, hvar leynist hún? Slepptu henni um leið og þú finnur hana.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 3

framgangan opinberar heimild þína

Í upphafi var orðið. Þjáning er skortur á tjáningu og sköpun. Orðið frelsar.

Í dag styrkjum við tón okkar og hljóm. Við notum raddæfingar til að dýpka röddina og segja „om“ eða „humm“. Við syngjum í bílnum, í sturtu og hvar sem tækifæri gefst. Ef þú ert í kór skaltu nota tækifærið og tengja tíðni hjartans og öndunar. Andaðu djúpt niður í þindina og framkallaðu „humm“ hljóð með því að loka munninum og anda á sama tíma í gegnum nefið. Segðu þínum nánustu hvað þér liggur á hjarta, léttu á þér, láttu í þér heyra; notaðu orð til að opna leið annarra inn í hjarta þitt.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 4

dempað er dúðað hjarta

Í dag æfum við okkur í að gera áætlun fyrir daginn. Hvernig ætlar þú að verja þessum degi? Skrifaðu áætlun og skiptu deginum niður í einingar. Vinna, tómstundir, líkamsrækt, fjölskylda og heimili. Hvaða verkefni bíða þín og hvernig ætlar þú að hlúa að framgangi þeirra?

Byrjaðu á að skrá niður öll verkefni sem þér dettur í hug. Flokkaðu því næst verkefnin eftir því hvort þau eru stór eða smá. Gerðu lista eftir forgangsröðun og tölusettu verkefnin.

Úr þessu öllu verður til aðgerðalisti sem á að létta á þér, ekki íþyngja þér. Taktu ákvörðun um að á hverjum degi framkvæmir þú nokkur aðgengileg verkefni til að létta á rýminu og staðfesta framgöngu þína. Taktu einnig ákvörðun um að framkvæma daglega smærri hluta af stærri verkefnum. Ekki ráðast á garðinn þar sem hann er hæstur og ekki heldur þar sem hann er lægstur – gerðu hvoru tveggja á sama tíma á hverjum degi og kraftaverkið á sér umsvifalaust stað.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 5

þegar það fer ofan í mig þá er það ást

Farðu í sund og leyfðu þér að vera í vatninu. Slakaðu á öllum líkamanum en notaðu hendurnar til að draga þig áfram. Finndu hvernig þér líður í vatninu og hvað þú hefur mikið fyrir sundinu. Finndu hvernig þú getur haldið þér á floti með því að nota aðeins hluta líkamans við sundið. Syntu síðan eðlilega og finndu fyrir léttinum þegar þú gefur þig af öllu hjarta í verkið, settu jafnvel kraft í verkið og framleiddu krafta-verk. Notaðu þennan dag í að fara yfir þau markmið sem þú hefur sett þér og endurskoðaðu áætlanir og aðferðir til að tryggja hámarks framgöngu.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 6

falleg orð eru blóm hjartans

Leggðu drög að fjárhagsáætlun. Þeir sem hafa ekki gert áætlun um að öðlast fjármagn – þeir öðlast ekki fjármagn. Allt er tjáning. Og þegar maður bælir sig eða heftir er maður að verja orkunni í viðnám og tjá sig með þeim hætti. Skortur á tjáningu er eina þjáningin sem til er; þegar við leyfum okkur ekki að blómstra og deila okkur. Tjáning er að deila sér og opinbera vilja sinn til að taka þátt í lífinu; að segja heiminum að þú sért hluti af honum og lýsa því hvernig þú viljir taka þátt í honum.

Fjármagn er ljós og orka sem ekki er hægt að eyða, aðeins verja í vansæld eða velsæld. Þegar maður telur sig ekki hafa aðgang að fjármagni er tækifærið alltaf að taka ábyrgð á því hvaða viðhorf maður hefur til peninga. Peningar eru ekki rót alls ills. Þeir eru geislar guðs eins og annað í þessari tilveru og þú ert frjáls vilji. Þeir sem eru í velsæld ráðstafa fjármagni aðeins í ást og kærleika til að næra og styðja framgang hamingjunnar.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 7

opið hjarta þarf engan skjöld

Athugaðu klæðaburðinn. Hvaða litum skartarðu? Hvað segirðu heiminum um þig með litum og klæðaburði? Að þú látir ljós þitt skína eða viljir falla í skuggann? Hvað ertu að tjá heiminum með þeim leikbúningum sem þú velur og klæðist? Hvaða hlutverkum sinnir þú? Ertu leikstjórinn, leikritahöfundurinn og aðalleikarinn eða ert þú í aukahlutverkum? Allt sem við gerum er tjáning, í vitund eða skorti. Göngulag þitt, líkamsstaða, háttalag og hvernig þér líður eru tjáningarmátar sem segja tilverunni hver við erum og hvað við viljum eða hvað okkur finnst við eiga skilið. Við opinberum heimild okkar í hverju skrefi og orði. Gættu að birtingu þinni eins og þú gætir tungu þinnar.

> *Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.*

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

AÐ VIKU LOKINNI

Nú förum við yfir verkefni og æfingar vikunnar og skráum frammistöðu og upplifanir okkar.

FRAMGÖNGUSPURNINGAR

- Tekur þú eftir viðnámi eða spennu í líkamanum?
- Ertu að standa við áætlanir þínar eða fresta þeim?
- Upplifir þú efa eða traust í eigin garð?
- Er skortdýrið að telja þér hughvarf?
- Ertu þreytandi eða frísk/ur?
- Stendur þér ógn af velsæld og hamingju?
- Ertu sannarlega tilbúin/n að opinbera ljós þitt og framlag?

NÆRINGARSKRÁ

MÁNUDAGUR	KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur					
Millimál					
Hádegismatur					
Millimál					
Kvöldmatur					
Annað					
Hreyfing					

ÞRIÐJUDAGUR	KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur					
Millimál					
Hádegismatur					
Millimál					
Kvöldmatur					
Annað					
Hreyfing					

MIÐVIKUDAGUR	KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur					
Millimál					
Hádegismatur					
Millimál					
Kvöldmatur					
Annað					
Hreyfing					

FIMMTUDAGUR	KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur					
Millimál					
Hádegismatur					
Millimál					
Kvöldmatur					
Annað					
Hreyfing					

FÖSTUDAGUR	KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur					
Millimál					
Hádegismatur					
Millimál					
Kvöldmatur					
Annað					
Hreyfing					

LAUGARDAGUR	KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur					
Millimál					
Hádegismatur					
Millimál					
Kvöldmatur					
Annað					
Hreyfing					

SUNNUDAGUR	KL.	NÆRT	SVENGD (1–5)	ÁHRIF	NÆRING
Morgunmatur					
Millimál					
Hádegismatur					
Millimál					
Kvöldmatur					
Annað					
Hreyfing					