MÆLING Á ÁRANGRI NÁMSKEIÐSINS

Upphafið er hér. Við hófum kraftaverkið á því að taka stöðumat í eigin lífi. Núna mælum við kraftaverkið.

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 næri mig í vitund	1	2	3	4	5
Ég næri 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 næri mig í vitund	1	2	3	4	5
Ég drekk 6–8 glös af vatni á dag	1	2	3	4	5

TRÚARLEGT STÖÐUMAT

	ÓSAMMÁLA				SAMMÁLA
Ég trúi á æðri mátt	1	2	3	4	5
Ég trúi 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

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	ÓSAMMÁLA				SAMMÁLA
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					
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

FJÖLSKYLDUTENGSL – 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

	ÓSAMMÁLA				SAMMÁLA
Ég á mér heilsusamlegar tómstundir	1	2	3	4	5
Ég á marga félaga	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

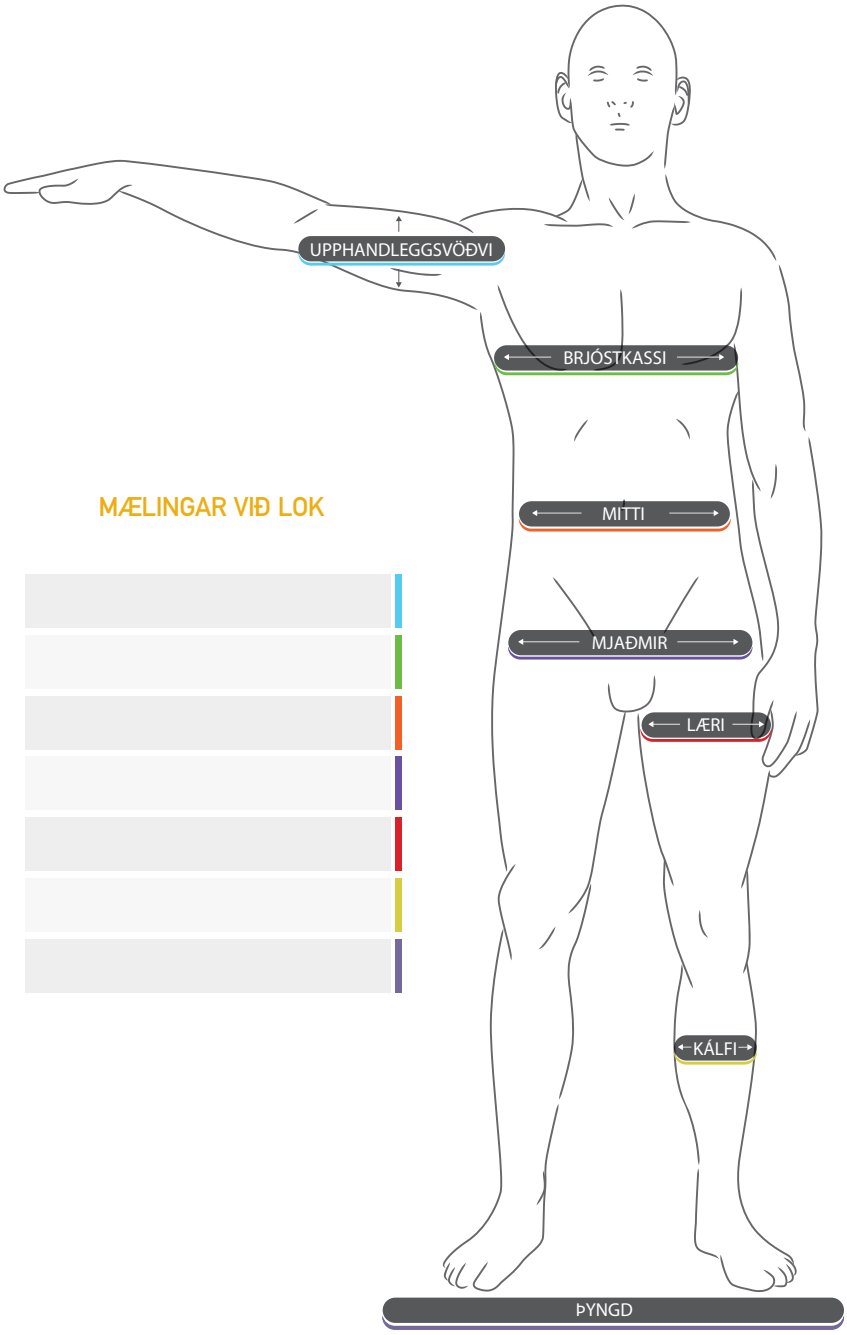
STARFSFRAMI

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	ÓSAMMÁLA				SAMMÁLA
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

MÆLINGAR VIÐ LOK

Ummál upphandleggsvöðva:	
Ummál brjóstkassa:	
Ummál mittis:	
Ummál mjaðma:	
Ummál læra við nára:	
Ummál kálfa:	
Þyngd:	



SKRIFAÐU UMSÖGN UM FERÐALAGIÐ

- Hvað fannst þér um vinnu síðustu vikna?
- Hvað sástu innra með þér og hvað sástu nýtt í heiminum?
- Hvern hittirðu?
- Hvað hugsaðirðu?
- Hvernig líður þér?
- Hvaða tilfinningar upplifirðu?
- Hver ertu?
- Hvert er uppáhalds viðnámið þitt?
- Hvert ætlarðu?
- Hvaða stefnu viltu taka, núna þegar kraftaverkið er hafið og valdið liggur alfarið í þínum höndum?

Við höfum vaknað til vitundar um að við erum sál, orka, kærleikur, óháð athygli og að allt sem við veitum athygli vex og dafnar. Við veljum að veita athygli okkar einungis í farveg blessunar.

Við höfum tekið ábyrgð á tilvist okkar, fyrirgefið okkur og sleppt. Því veljum við núna viðbragð, óháð, í stað þess að bregðast við, háð og skilyrt í skorti. Við erum frjáls, fullorðin og sterk og við berum heilan ávöxt. Við höfum tilgang, sýn og markmið. Við erum heitbundin, orð okkar er heilagt og við höldum það.

Við erum því trúverðug og leyfum okkur framgang, velmegun og velsæld, hamingju, kærleika og ást og löðum að okkur á þeirri tíðni.

Við erum vitni í eigin tilvist og ef hegðun okkar veldur óróa, hjá okkur eða öðrum í kringum okkur, leiðréttum við hana með kærleika, virðingu og náð. Við höfum virkt innsæi og við treystum því. Við erum fullkomin, við njótum, komin til fulls inn í þessa upplifun, þetta vitundarástand, hér og nú.

Við erum leiðtogar, skaparar, fordæmi í eigin tilvist og höfum því áhrif á allt okkar umhverfi. Við einsetjum okkur að vera stöðugt í kærleika, virðingu, þakklæti og náð.

Við öndum að okkur í fullri vitund því ótæmandi lífafli sem ást er og hefjum ferðalagið í ævintýri dagsins. Við öndum að okkur þeirri upplifun sem við stöndum frammi fyrir einmitt núna. Við skiljum að við höfum skapað kraftaverk með viðhorfsbreytingum síðustu sjö vikna og leyfum kraftaverkinu að samlagast líkama okkar og vitund.

Upphafið er hér – í þeim andardrætti sem þú dregur, núna. Slepptu þér, núna. Leyfðu þér að vera, núna. Vertu þú, núna.

Ég þakka þér innilega fyrir ferðalagið í gegnum þessa bók. Þú ert fullkomin/n, á hverju augnabliki sem þú ákveður það.