

Nánd er snerting
hjartans,
tjáning þess og
opinberun.

INNSÆI



6. VÍKA

INNSÆI ER VAKANDI VITUND OG OPIÐ HJARTA

Nánd er einlægt hjarta – á sama augnabliki og þú snertir eigið hjarta snertir hjartað allan heiminn.

Í fimmta skrefinu opinberum við eigin heimild í öllu sem við segjum, gerum og tökum okkur fyrir hendur; heimildin blasir við okkur í þeim viðhorfum sem við höfum gagnvart heiminum og sjálfum okkur.

Í innsæinu erum við kærleiksríkt vitni sem fylgist með eigin hegðun með ekkert annað en kærleika að leiðarljósi, í vakandi vitund – þetta er afstöðulaust áhorf þar sem við sjáum eigin ferli til vansældar eða velsældar betur en nokkru sinni fyrr. Og þar sem við erum beintengd við opið hjartað getum við séð öll þessi ólíku ferli sem blessanir og tækifæri.

INNSÆI ER SKÆRT LJÓS

Innsæi er leiftur, engar tilfinningar, enginn dómur, ekki afstaða. Innsæi er nánd við hjartað og nánd með öllu lífi, á sama tíma og við leyfum öðrum að sjá inn í okkur. Við opinberum okkur sjálf, yfir okkur er engin hula. Að vera í nánd þýðir að maður er í snertingu við eigin hjartslátt og anda.

Við höfum tilgang sem er hlutverkið okkar og kjölfesta. Við höfum skapað okkur sýn og sett okkur markmið. Við höfum öðlast heimild með því að heitbindast sjálfum okkur og eigin tilvist og höfum séð heimildirnar opinberast.

Þess vegna getum við fylgst með blóminu opnast í sjötta skrefi og uppskorið nándina sem skapast af því að vera vitni að eigin tilvist, vitni að því hvernig fiðlan titrar

á tíðni hjartans, vitni að þeirri velsæld sem við erum tilbúin að öðlast, augnablik fyrir augnablik.

Hér er engin óþolinmæði eða þolinmæði, engin bið, engin tilhlökkun; aðeins ástríðan sem felst í því að lifa lífinu til fulls og hlusta á hljóðverk okkar eigin tilvistar mynda hreinan og sannan tón.

AÐEINS EITT LÖGMÁL

Við skiljum að við getum ekki gert mistök heldur aðeins opinberað eigin heimild; að eina lögmálið sem ríkir er lögmálið um orsök og afleiðingu. Við hættem að vera feimin við þetta orsakasamhengi, og núna, ef við gerum eitthvað sem væri hægt að kalla mistök, föllum við í faðm hjartans í staðinn fyrir holu hugans. Hér höfum við öðlast nægilegan kraft til að geta ákveðið hvort við spörkum í okkur liggjandi eða hvort við hjálpum okkur á fætur eins fljótt og hægt er; hvort við viðhöldum sársaukanum þegar við meiðumst eða hvort við rífum fleggin strax úr bakinu.

Við skiljum að skortdýrið er hluti af okkur, en við

vakandi vitund er
innsæi
það veitir leiðsögn og skapar umgjörð
í kærleika og alúð

veljum í mætti okkar að hlusta ekki á kvartanir þess; við beintengjum okkur við tíðni og tengingu hjartans og sendum þannig skortdýrið í dvala.

Möntrur eða staðhæfingar sem þú hefur skapað upp á eigin spýtur henta afar vel. Mín sterkasta staðhæfing hljómar svona:

*„Ég er auðugur, duglegur, heilbrigður,
hamingjusamur, kærleiksríkur, þakklátur,
örlátur, grannur, valdamikill og fullkominn –
og ég elska mig.“*

Við munum að skortdýrið elskar athygli jafn mikið og öskrandi barn. Og stundum dugir að færa athyglina eitthvað annað – allra helst þangað þar sem ástríðan er mikil og straumurinn sterkur.

AÐ BEINA ATHYGLI AÐ ÁSTINNI

Synir mínir og ást mín á þeim hefur reynst mér afar vel sem sökkull kærleiksríkrar athygli. Einu sinni, þegar ég tók tímabil þar sem ég borðaði ekkert eftir klukkan sex á kvöldin, fann ég til pirrings og óeirðar, alltaf seinnipart dags. Skortdýrið talaði til mín og vildi endilega fá að vita hvað væri í kvöldmatinn. Vælið í skortdýrinu náði ekki til mín að neinu marki, en ég heyrði samt í því og ákvað því að beina hugsunum mínum í kærleiksríkari farveg. Nokkur kvöld í röð beindi ég athyglinni að yngri syni mínum þegar dýrið lét á sér kræla og hugsaði í hljóði: „Ég elska Gunnar Pétur. Ég elska Gunnar Pétur.“

Vegna þess að ég beindi athyglinni að jákvæðri staðhæfingu fór skortdýrið án þess að vera með læti. Það fékk ekki athyglina sem það vildi. Þetta gerði að verkum

að taugaboðin gagnvart mataræðinu rofnuðu vegna þess að þau fengu nýjar forsendur og nýja tengingu – ást. Ef við veitum hugsunum mótstöðu þá örvast þær og styrkjast og breytast í þráhyggju. Með því að veita þeim ekki athygli hættum við að veita þeim straum og getum þannig haldið áfram að lifa lífinu.

Heilinn á okkur starfar á sömu forsendum og stafræn myndavél. Hann getur veitt fókus, farið inn og út úr athygli, tekið mynd af stóra samhenginu eða smáatriðum, og þegar við erum tilbúin til að skapa minningu ýtum við á straumrofa. Þá opnast ljósopið á minninu, tekur mynd og geymir minninguna. Ef við viljum eyða myndinni út, strax eða seinna, tökum við strauminn af henni með því að eyða henni úr minninu.

Af þessum sökum legg ég svona mikla áherslu á það hvaða straum við höfum gagnvart ýmsum sviðum lífs okkar. Ferlin sem halda okkur í skefjum byggjast á minningum og gömlum myndum; viðhorfum sem við höfum neglt niður í eigin lífi. Ef við viðhöldum sterkum straumi á minningum sem tengjast vansæld verður sjálfsmynd okkar alltaf lituð af þeim – þannig verðum við áfram föst og ófrjáls.

Myrkrið er notað til að framkalla myndir sem ekki á að opinbera. Við opinberum okkur í ljósinu en framköllum okkur í myrkri.

INNSÆIÐ ER FULLKOMINN MÆLIR OG STAÐSETNINGARTÆKI

Á ferðalagi þarf maður áttavita til að skilja hvar maður er; maður lítur á hann annað slagið til að vita hvert maður er að fara. Innsæið er eins og ofurnæmt staðsetningartæki sem lætur þig sjálfkrafa vita þegar þú villist af leið, því að sál sem á í stöðugu samtali við hjarta sitt finnur umsvifalaust og skýrt þegar *hún er ekki með*

sjálfri sér. Hún finnur það svo glögg að hjá því verður ekki komist að gera eitthvað í málunum.

Við erum hætt að vera í viðnámi gagnvart því hver við erum og hvernig við erum gerð, því við skiljum að ef við viljum raunverulega gera breytingar þá þurfum við að elska okkur eins og við erum, þar sem við erum, núna. Innsæið lætur okkur vita þegar við förum í viðnám og biður okkur um að mæta inn í núíð og leyfa okkur að vera í friði.

TAUGABOÐIN

Við lifum á tímum þar sem ofurtrúin á heilann er alger. Núorðið finna vísindamenn samt æ fleiri sannanir um mátt og mikilvægi hjartans. En margt af því er flókið að ná utan um, einfaldlega vegna þess að við höfum svo lengi trúað á ofurmátt heilans.

Getum við til dæmis skilið eftirfarandi upplýsingar?

Hjartað skynjar nokkrum sekúndubrotum áður en heilinn gerir það.

Strangt til tekið þýðir þetta að hjartað sjái fram í tímann – að minnsta kosti það sem við erum vön að kalla tíma. Rannsóknir á taugaviðbrögðum í hjartanu og heilanum sanna þetta samt svo ekki verður um villst; að hjartað tekur taugakippi áður en heilinn hefur skynjað áreiti og skilaboð frá heiminum.

Staðreyndin er sú að enginn hefur almennilega náð utan um stóra sannleikann í þessu máli. Hvar búa til dæmis tilfinningar? Við vitum að tilfinningar hafa viðtæk áhrif á taugakerfi líkamans, en hvernig er þeim stjórnað?

Sjálfsmynd okkar er flókin samsetning af því hvernig við hugsum um sjálf okkur í samhengi við heiminn. Þessi sjálfsmynd er ekki geymd á einum stað í heilanum eða líkamanum, heldur byggir hún á ályktunum sem við höfum dregið um heiminn og okkur og við „munum“ með tengingum vissra taugaenda. Þessar tengingar eru jafn ólíkar og við erum ólík sem manneskjur. Sem dæmi má stilla upp tveimur manneskjum sem hafa ólík viðhorf til ástarinnar vegna fyrri lífsreynslu. Önnur tengir ástarsambönd við öryggi og hlýju á meðan hin tengir þau við sársauka, meðvirkni og ofbeldi. Þess vegna fara í gang ólíkar tengingar hjá þessum manneskjum þegar þær standa t.d. frammi fyrir því að kynnast nýju fólki á rómantískum forsendum. Önnur lítur á tilhugalífið sem ævintýri, hin lítur á það sem mikla ögrun og leið inn í þjáningu.

MATARÆÐI, TILFINNINGAR OG SJÁLFSMYND

Þegar við leggjum svona mikla áherslu á mataræðið og tilfinningalegar tengingar þess við sálarlíf okkar er það vegna þess að við erum oft að borða til að dempa strauminn á taugaendunum. Að borða góðan, bragðmikinn og orkuríkan mat hefur á okkur tilfinningaleg áhrif – að borða yfir tilfinningar sínar er því leið marga til að *hafa stjórn* á því hvaða tilfinningar þeir upplifa.

Skrefin hér á undan hafa öll snúist um að afstrauma gamla drauga, losna undan gömlum ferlum og leysa sig úr álögum. Við gerum það með því að fyrirgefa okkur og taka ábyrgð á eigin líðan – með því að gefa skortdýrinu ekki vægi tökum við það úr sambandi. Eina leiðin til þess er að elska – elska allt sem við erum og allt sem við gerum, líka neikvæðu bullhugsanirnar sem breytast í þráhyggju ef við gefum þeim vægi.

Við leysum okkur úr álögum með því að kenna líkam-
anum nýjar reglur, skapa nýjar tengingar; með því að
skilyrða taugaenda líkamans upp á nýtt og segja þeim
að hætta að vilja lifa í skorti, fjarveru og þjáningu. Við
tökum strauminn af taugaboðum sem hamla okkur.

AÐ VELJA AÐ VELJA VIÐBRAGÐ

Í innsæinu sjáum við og finnum þegar okkur býðst að
tengjast upp á gamla mátann og fara inn í gamla farið
þar sem skortur, spennan og fjarvera ræður ríkjum. En
við förum ekki þangað. Við veljum viðbragð. Við skiljum
að það er aðeins ást; að við erum ást og að við eigum
skilið að elska okkur. Með þessum hætti afstraumum við
smám saman það sem áður olli okkur þjáningu.

Í innsæinu heyrum við hjartað slá og höldum ekki
aftur af því. Þvert á móti gerum við allt sem við getum
til að auka slagrymi hjartans, því að við vitum að aðeins
þaðan getum við fengið mátt inn í eigið líf.

Við lifum í tilfinningunni. Við finnum til okkar sjálfra.
Við erum sönn eigin tilfinningum, leyfum þeim að
opinbera okkur, leyfum skilaboðum hjartans að berast
til okkar og umheimsins. Heildarviðið er allt tengt við
hjörtu okkar og þar fara samskipti fram í hverjum hjart-
slætti. Tíðni hjartans berst frá frumu til annarrar frumu
til annarrar frumu og endurómar í allri tilverunni. Þegar
hjartað er opið og við erum tengd hjartanu þá eru skila-
boð umhverfisins til okkar líka skýr.

Núna tökum við lifandi þátt í eigin tilvist, sem vitni í
vitund en ekki sem dómarar, gagnrýnendur og böðlar.
Við skiljum að við erum ekki hugsanir okkar heldur erum
við sál, ást og tilfinningar og við tökum fulla ábyrgð,
fyrirgefum okkur og öðlumst mátt. Með þeim mætti
getum við horft á tilveruna eins og hún er, í stað þess
að horfa á blekkinguna, í skorti og girnd.

Við erum í stöðugri snertingu við sýnina okkar. Í
stað þess að sjá hana framundan okkur sjáum við hana
innundan, innúr okkur sjálfum, innan úr innsta kjarna
okkar; við skiljum að sýnin er inni í okkur og að það
eina sem við þurfum að gera er að opinbera hana og
koma í ljós.

AÐ VERA VITNI Í EIGIN LÍFI

Vitnið er birting sálarinnar og því er engin þörf á að
beita sig ofbeldi, skömm, offorsi eða ádeilu til að hvetja
sig áfram. Vitnið gengur ekki í skrokk á okkur; vitnið er
fullt af trausti eins og blíð móðir sem gefur barninu rými
til að detta og standa á fætur. Þegar við lifum sem vitni
í vitund erum við fyrst og fremst í nánd við sjálf okkur,
en þar af leiðandi við allt og alla; það skapast snerting
við tilveruna og annað fólk sem verður miklu skýrari
og nánari en við höfum áður kynnst. Áhrif annarra
einstaklinga og heimsins á okkur verða einnig miklu
sterkari – vegna þess að við finnum meira til.

Við finnum meira til okkar sjálfra.

Þetta er það sem við köllum að vera viðkvæmur og ber-
skjaldaður. Að vera næmur, við-kvæmur. Hvað þýðir það
orð? Við-kvæmur. Þegar við erum viðkvæm treystum við
okkur til að aðrir snerti okkur, komi við okkur. Við erum
snertanleg, opin fyrir þeirri snertingu sem orkan býður
okkur upp á hverju sinni. Við skiljum að ef við lokum
heiminn úti, af ótta við að særast, þá lokum við á sama
tíma velsældina úti, lokum okkur inni og álögin eflast
enn frekar.

Stundum er talað um þriðja augað og að við sjáum

sannleikann í gegnum það. Það er kannski eitthvað til í því, en þriðja augað er samt aðeins milliliður. Það er með hjartanu sem við *skynjum* sannleikann – hjartað notar þriðja augað til að sjá, til að skynja heiminn eins og hann er, skynja heiminn án blekkingar, án afstöðu, í fullum kærleika.

Í innsæi erum við ekki dómarar heldur vitni; við erum ekki tortryggni heldur ást.

MATARÆÐI VIKUNNAR

Í þessari viku nærum við okkur eingöngu á hráfæði. Hráfæði er matur sem hefur ekki verið hitaður upp fyrir 47 gráðu hita þar sem mikilvæg ensím hverfa úr fæðunni við hærri hita.

HVAÐ SEGIR SOLLA UM HRÁFÆÐI?

„Hvað er hráfæði? Er það hrátt rífið hvítkál eða hráar kartöflur? Eftir því sem ég kynnist hráfæðinu betur finnst mér það í raun og veru vera matreiðsluaðferð til að matreiða grænmeti og ávexti, hnetur og fræ, þara og spírur á fjölbreyttan hátt. Þar er hráefnið ekki hitað upp fyrir 47 gráðu hita. Þetta er gert til að ensímin haldist sem óskertust í hráefninu og að kroppurinn þurfi að eyða sem minnstri orku í að melta og geti einbeitt sér að því að nýta orkuna úr matnum til uppbyggingar, viðhalds og viðgerðar.

Margir sem þjáðst hafa af hinum ýmsu kvillum finna mikinn mun á heilsunni og hefur þetta fæði gert mörgum mjög gott. Á seinni tímum hefur hráfæði verið mikið notað sem megrunarfæði. Það er stundum sagt að það skipti mjög miklu máli hverju við sleppum úr fæðunni. Í hráfæði sleppum við mjólkurvörum, ruslfæði, brösuðum mat, djúpsteiktum mat, gosdrykkjum, sælgæti og transfitu, svo eitthvað sé nefnt.

Mér hefur alltaf fundist afar mikilvægt að borða mikið af grænmeti og öðru heilsuhráefni á sem fjölbreyttastan hátt. Þar finnst mér hráfæðið koma sterkt inn, hvort sem við tileinkum okkur það í einu og öllu eða sem frábæra viðbót við mataræðið okkar. Hver og einn er einstakur og þarf að finna út hvað hentar honum. Mín reynsla segir mér að hráfæði-matreiðsluaðferðin sé frábær viðbót við aðra matargerð, enda blanda margir af flottustu kokkum heims hráfæðinu listilega saman við annan mat.

LIFANDI FÆÐI

Er lifandi fæði það sama og hráfæði? Nei, lifandi fæði er í raun og veru allt annað og afar ólíkt hráfæði þegar við skoðum það í grunninn. Í lifandi fæði er áherslan lögð á að fæðan sé lifandi, t.d. eru allar hnetur og fræ lagðar í bleyti áður en þær eru notaðar. Í hráfæðinu er grænmetið notað hrátt, en dr. Ann Wigmore, sem er oft kölluð móðir lifandi fæðis, vildi hafa hráefnið hrátt en samt unnið. Hún lagði mikla áherslu á að það væri annaðhvort sett í blandarann, væri sýrt eða gerjað eða unnið á annan hátt.

Það sem lifandi fæði og hráfæði eiga sameiginlegt er að hráefnið er ekki eldað með því að hita það upp. Dr. Ann lagði mikla áherslu á að við þyrftum að hjálpa kroppnum við að melta matinn og notaði mikið rejuvelac (sem á íslensku er kallað kornsafi eða spírusafi) til að aðstoða kroppinn, enda er þetta safi sem er bruggaður með spíruðu korni og er stútfullur af góðum ensímum fyrir kroppinn.

Í lifandi fæði er mikil áhersla lögð á samsetningu fæðunnar, eingöngu notuð ein tegund af fitu í hverri máltíð og ekki blandað saman grænmeti og ávöxtum nema eftir ákveðnu kerfi. Einnig er ein af grunnundir-

stöðum lifandi fæðis sú að hafa matinn basískan. Það þýðir að hlutfallið á milli sýru og basa sé 20% súrt og 80% basískt. Gott er að muna ofuráherslu dr. Ann á að hráefnið sé lífrænt og að kroppurinn sé aðeins bústaður fyrir andann sem verður að rækta vel með andlegri ástundun.“

VEGANESTI VIKUNNAR

Vertu kærleiksríkt vitni. Þegar þú gleymir þér eða gerir það sem ábyrgðarlausar og fjarverandi manneskjur kalla mistök þá fyrirgefurðu þér umbúðalaust. Elskaðu þig samt og njóttu afleiðinga gjörða þinna í fullri vitund og ábyrgð.

Ef aðrar manneskjur verða fyrir áreiti í samvinnu við þig er sjálfsagt að biðjast velvirðingar – ekki fyrirgefningar – og taka þannig ábyrgð á þínu framlagi, án þess að gera lítið úr þeirra þátttöku.

INNSÆISÆFINGAR

Við veitum athygli og erum kærleiksríkt vitni í eigin tilvist. Við umföðmum týnda soninn þegar hann kemur heim, í staðinn fyrir að vísa honum burt eða afneita honum. Við hjálpum okkur á fætur þegar við dettum.

Hvernig vitum við að við erum að heyra í innsæinu en ekki skortdýrinu? Innsæið er leiftur, hugboð. Um leið og samræður eru farnar í gang er ljóst að skilaboðin koma frá heilanum og skortdýrinu.

Við finnum fyrir hjartanu, fyrir umhverfinu, fyrir snertingu okkar við annað fólk og heiminn. Við tökum eftir tilfinningum okkar þegar við nærumst, förum af fullum krafti inn í nánd við hvert tækifæri og lærum að fara djúpt inn í eigin tilvist.

DAGUR 1

nánd opinberar hjarta þitt og innsæi

Í dag ertu fagmanneskja. Veittu því sérstaka athygli þegar skortdýrið fer af stað og þú byrjar að hafna þér í huganum. Elskaðu þig samt, hjálpaðu þér upp, brostu og haltu áfram í hvert skipti. Taktu eftir því hvað gerist þegar líður á daginn. Fyrirgefðu þér strax ef þú gerir það sem sumir kalla mistök, sýndu þér virðingu, alúð og umhyggju og veittu því athygli hvernig skortdýrið hverfur í skuggann þegar þú veitir þér atlot.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 2

hugsanir eru orka, en hugsanir eru máttlausar þangað til þú hleður þær með tilfinningu trúarinnar

Veittu því athygli í dag þegar þú ferð að draga ályktanir út frá þér og öðrum. Spyrðu þig og aðra spurninga. Æfðu þig í að hlusta með opnum huga og finndu hvernig það breytir viðhorfum þínum. Taktu eftir því hvort þú dæmir aðra og gerðu þér ljóst að það sem þér mislíkar í fari annarra er það sem þú skynjar djúpt í eigin tilvist, hliðar sem þú veist af í eigin fari en ert ekki fús til að horfast í augu við.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 3

Í sinni fallegustu birtingarmynd er kraftaverk einfaldlega viðhorfsbreyting

Í dag er gagnrýnifrí. Í dag tekur þú eftir öllu en gagnrýnir ekkert. Þú skoðar heiminn eins og barn og tekur dómarann útaf. Í dag er allt yndisleg uppgötvun og þú frelsar þig frá þeirri kvöð að hafa skoðun á heiminum. Þú leyfir öllu að vera eins og það er – líka þér.

Láttu aðra vera.

Láttu þig vera. Leyfðu þér að vera.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 4

söngur hjartans skapar þinn heim

Byrjaðu daginn á því að horfa framan í þig í spegli, nógu lengi til að finna fyrir nánd og sjá geislann og fegurðina streyma úr augum þínum. Þá muntu brosa, án nokkurs vafa, og skilja að þú ert aðeins ást. Endurtaktu þetta yfir daginn (það eru speglar úti um allt). Taktu eftir því í dag hvaða áhrif ljósið í kringum þig hefur og hvernig þú upplifir þína birtingu með ólíkum hætti, allt eftir ljósinu í kringum þig.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 5

allir hafa alltaf rétt fyrir sér

Opnaðu þig í trausti. Segðu maka þínum, vini eða fjölskyldumeðlim eitthvað sem þig hefur lengi langað til að segja. Treystu því að viðkomandi hlusti á þig og skilji þig. Felldu niður allar varnir og finndu fyrir mætti tjáningarinnar.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 6

allir eru eins og þeir eru af því þeir vilja vera eins og þeir eru

Í dag skaltu veita leiftrum hjartans athygli. Taktu eftir því hvað þú ert að gera eða hugsa um þegar þú fyllist ástríðu. Hvað kveikir á þér og hvenær líður þér sérstaklega vel? Æfðu þig í að taka eftir leiftrum hjartans sem beina þér í rétta átt.

Mundu einnig eftir orku- og hugleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

DAGUR 7

tíðni hjartans er mælikvarðinn

Sestu niður í þögn í dag og hlustaðu. Færðu athyglina inn í öndunina og hjartað. Finndu hjartað slá og skynjaðu tenginguna við þinn innsta kjarna. Finndu fyrir, hlustaðu og eigðu samræður við hjarta þitt. Mundu að tungubroddurinn er framlenging af hjartanu og með því að vísa tungubroddinum upp í efri góminn ertu að tengjast tíðni hjartans.

Mundu einnig eftir orku- og hagleiðsluæfingunum.

HUGLEIÐINGAR EFTIR DAGINN

AÐ VIKU LOKINNI

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

INNSÆISSPURNINGAR

Innsæi er leiftur, tungumál hjartans. Um leið og þú byrjar að hugsa ertu ekki lengur í innsæi, jafnvel þótt skilaboðin hafi verið skýr og meðtekin.

- Ertu vitni í eigin tilvist eða ertu dómari?
- Hjálpar þú þér á fætur þegar þú hrasar eða sparkarðu í þig liggjandi?
- Hlustarðu þegar hjartað sendir þér hugboð?
- Tekurðu eftir því hvernig þér líður án þess að dæma eða hafna þér?
- Skynjar þú áhrif gjörða þinna á líkama þinn?
- Treystir þú innsæi þínu og þar með hjartanu?
- Dæmir þú aðra?
- Dregur þú ályktanir auðveldlega og á hæpnum forsendum?



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

SVENGÐ (1–5)

ÁHRIF

NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing

FÖSTUDAGUR

KL.

NÆRT

SVENGÐ (1–5)

ÁHRIF

NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing

LAUGARDAGUR

KL.

NÆRT

SVENGÐ (1–5)

ÁHRIF

NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing

SUNNUDAGUR

KL.

NÆRT

SVENGÐ (1–5)

ÁHRIF

NÆRING

Morgunmatur

Millimál

Hádegismatur

Millimál

Kvöldmatur

Annað

Hreyfing