VERIÐI VELKOMIN Á:

Máttur athyglinnar - vefnámskeið -

NÁMSSKRÁ OG HVERS ER AÐ VÆNTA?

YFIRFERÐ Á FACEBOOK HÓPI
1. MARS - 19. APRÍL 2019

Nú er námskeiðið þitt til lífstíðar, þú getur fylgt námskránni á þínum hraða, á þínum tíma eða nýtt þér þá umgjörð og stuðning sem við veitum á lokaða facebook hópnum.

VERIÐI VELKOMIN

Þakka þér innilega fyrir þátttöku þína í netnámskeiðinu Máttur athyglinnar!

Það er okkur sönn ánægja að bjóða þig velkomin(n) í samfélag okkar, GlóMotion Akademíuna og Rope Yoga Setrið.

Árangur þinn og velsæld er okkur hugleikin og því sendum við þér upplýsingar og hvatningu daglega frá og með 1. mars á meðan námskeið stendur yfir. Guðni sendir þér daglega hugleiðingu, vikulega verkefni og myndband ofl. æfingar á tölvupósti. Á facebook hópi námskeiðsins deila Guðni og Guðrún Birna einnig hugleiðingu á hverjum degi og mæta í beina útsendingu einu sinni í viku til að leiða ykkur inní næsta skref og svara spurningum sem kvikna hjá ykkur.

Mikilvægi þess að vinna að verkefnum dagsins og vikunnar er gríðarlegt. Ég hvet þig af öllu hjarta til að gefa þér tíma og rými til að skilgreina hvernig þín velsæld og hamingja getur orðið að varanlegum veruleika með því að skrifa niður hvað þú vilt, hver tilgangurinn er með því og hlúa síðan að heimild sem gerir þér kleift að þiggja og njóta gjafa TIL-VERUNNAR.

HVERS ER AÐ VÆNTA?

Næstu sjö vikurnar geta orðið farsælustu vikur lífs þíns, ef þú VILT það, ef þú VILJAR það.

Þegar við samræmum vitneskju hugans og hjartans og tengjum hana við markvissa framkvæmd gerum við kraftaverk sem byggir á eigin krafti. Kraftaverk sem felst í þeirri einföldu gjörð að breyta viðhorfum okkar og ferlum. Þessa margföldu tengingu líkama, sálar og hugar köllum við heilrækt. Við breytum veru okkar í kjarnorkuver, munurinn á orkuveri og kjarnorkuveri er vitundin.

ÞAÐ SEM ÞÚ MUNT ÖÐLAST

- Að læra að vilja þig til fulls og finna til veru þinnar. Að njóta þín.
- Að læra að ganga með þér í lífinu, styðja þig og leiða, efla þig og styrkja. Vera með þér í liði.
- Að læra að rækta vakandi vitund og vera til staðar í núinu – uppljómuð/aður, vera vakandi vitni í eigin lífi.
- Að læra að taka ábyrgð á þér, vilja þig, velja þig og valda þér. Læra að beina athylinni þinni á það sem þú vilt að vaxi og dafni. Læra að endurheimta valdið sem þú hefur látið frá þér til annarra eða til fortíðar eða framtíðar og þannig endurheimta orkuna sem þú getur varið til velsældar.
- Að læra að opna hjarta þitt, vera berskjölduð/skjaldaður.
- Að læra að sjá fyrir þér það sem þú vilt og fara þangað.
- Að læra að setja þér markmið með sterkar rætur í tilgangi þínum, laust við allar áhengjur, svipur og gulrætur. Markmið sem eru byggð á tilgangi upplifast í augnablikinu en ekki á áfangastað. Þú lærir að njóta ferðalagsins.
- Að læra að skapa þína eigin umgjörð til velsældar.
- Að læra að það eru engin mistök og læra að rétta þér hjálparhönd þegar þú stígur út úr umgjörð þinni.
- Að læra að opna hjarta þitt og auka heimild þína til velsældar, gleði og friðar.
- Að læra að hlusta á innsæið, efla tengingu við þetta leiftur hjartans – vakandi vitund.
- Að læra að lyfta orkunni þinni og víbra á hærri tíðni en áður, fyllast eldmóði og ástríðu sem aldrei fyrr.
- Að læra að vera, að sleppa, að fyrirgefa, að treysta, að vilja þig, að valda þinni tilvist, að njóta þín, að fylgja þér, að ganga með þér, að þiggja, að gefa, að vera fullorðin, fullkomin og frjáls.
- Þú munt upplifa meira þakklæti, örlæti, nánd og kærleika í lífi þínu. Læra að vera uppljómuð vera og viljandi skapari í vitund.

YFIRFERÐ Á FACEBOOK HÓPI

Ef þú vilt nýta þér þá umgjörð og stuðning sem stjórnendur veita á lokuðum facebook hóp, þá er yfirferðin þar eftirfarandi:

27.02.-28.02. - Inngangur
01.03.-07.03. - 1. skrefið - Athygli
08.03.-14.03. - 2. skrefið - Ábyrgð
15.03.-21.03. - 3. skrefið - Tilgangur
22.03.-28.03. - 4. skrefið - Heitbinding
29.03.-04.04. - 5. skrefið - Framganga
05.04.-11.04. - 6. skrefið - Innsæi
12.04.-18.04. - 7. skrefið - Þakklæti
19.04. - útskrift

INNGANGUR - FORMÁLI

Við byrjum á að fara í gegnum fyrstu þrjá liðina í vefskólanum á gms.is

Sjö skref að varanlegri velsæld:
- Horfa á þrjú stutt myndbönd með Guðna.
- Lesa bls. 1 - 20 í Máttur athyglinnar, pdf skjal í vefskóla.
- Svara könnun - hratt og örugglega.
- Horfa á æfingarnar, byrja svo að iðka þær eina og eina í senn.

Stöðumat og úttekt:
- Horfa á myndband um stöðumat og úttekt.
- Prenta út og fylla út stöðumatið á bls. 21 - 27, pdf skjal.
- Svara könnun um heilsufar.

Ásetningur næringar:
- Horfa á myndband um ásetningur næringar
- Lesa næringarkaflann bls. 28 - 49, pdf skjal.
- Svara könnun um næringu.

INNGANGUR - FORMÁLI

Nánar um inngang:

Þú hefur val um að lesa kaflana inni í vefskólanum á gms.is, á tölvu, síma eða í padda eða hlaða hverjum kafla / pdf skjali niður á tölvuna þína og prenta út og lesið af blaði - eins og hverjum og einum hentar. Einnig getur þú hlaðið niður æfingum og myndböndum og átt á tölvunni þinni eða á snjalltækjum tiltækt til notkunar hvenær sem er.

Við mælum með að þið gerið orku- og hugleiðsluæfingarnar á hverjum degi:

- Einar blindi
- Eyrún frænka
- Skönnun
- Slökun
- Eða iRest Yoga Nidra (á ensku - https://www.youtube.com/watch?v=Psl9FKh6qPg)

Þegar þessar æfingar eru komnar inní umgjörðina ykkar þá mælum við með því að þið veljið ykkur eina og eina æfingu til viðbótar og bætið inní líf ykkar og umgjörð, fyrst eru það öndunaræfingarnar og vitundaræfingar, svo bætast við fleiri heilræktar-æfingar eftir því sem líður á námskeiðið og þið fylgið skrefunum, hverju á eftir öðru.

Þá byrjar eiginlega námskeiðið og við förum í skrefin 7 til varanlegrar velsældar. Við förum yfir eitt skref á viku og þið fáið sendan tölvupóst á hverjum degi með hugleiðingu dagsins og lítil verkefni. Fyrsti tölvupóstur í hverju skrefi inniheldur einnig mynd vikunnar og hlekk á sjónvarpsþátt um hvert skref fyrir sig. Í lok hvers kafla (sjá pdf skjöl í vefskóla, gms.is) má sjá daglegu hugleiðingarnar sem þið fáið einnig sendar með tölvupósti og þar er rými til að skrifa niður hjá sér upplifun og svör við verkefnum og hugleiðingu eftir hvern dag.

SKREFIN 7 TIL VELSÆLDAR

1. skrefið - athygli er ljós

- Horfa á myndband um 1. skrefið - athygli er ljós.
- Lesa um 1. skrefið - athygli er ljós, bls. 50 - 71, pdf skjal.
- Fylla út næringarskrá og veita athygli því sem við neytum og kaupum.
- Hlaða niður hugleiðsluæfingunum skönnun og slökun, læra Einar blinda og Eyrúnu frænku.
- Hlusta á upptöku af 2 klst. fyrirlestri um 1. skrefið - tekið upp á námskeiði Máttur athyglinnar í sal í Ropeyogasetrinu.
- Horfa á stutt myndband um athygli.
- Svara könnun - ertu til staðar?
- Horfa á sjónvarpsþátt um 1. skrefið. http://www.hringbraut.is/sjonvarp/thaettir/mannraekt-med-gudna-gunnars/mannraekt-med-gudna-gunnars-2-thattur
- Horfa á mynd vikunnar: Messages from water. https://www.youtube.com/watch?v=PDW9Lqj8hmc&t=2s
- MATARÆÐI VIKUNNAR: engar breytingar, höldum dagbók og skráum alla neyslu.
- VEGANESTI VIKUNNAR: að veita athygli
- ORKU- OG HUGLEIÐSLUÆFINGAR : vera kominn upp í sjö endurtekningar

SKREFIN 7 TIL VELSÆLDAR

2. skrefið - ábyrgð er orka

- Horfa á myndband um 2. skrefið - ábyrgð er orka.
- Lesa um 2. skrefið - ábyrgð er orka, bls. 72 - 95, pdf skjal.
- Fylla út næringarskrá og sleppa öllum eyðilögðum mat.
- Gera fyrirgefningarverkefnið og æfa sig að taka ábyrgð, sleppa og fyrirgefa.
- Horfa á stutt myndband um ábyrgð.
- Stunda hugleiðslu- og orkuæfingarnar skönnun, slökun, Einar blinda og Eyrúnu frænku. Bættu fleiri æfingum við eftir getu.
- Hlusta á upptöku af 2 klst. fyrirlestri um 2. skrefið - tekið upp á námskeiði Máttur athyglinnar í sal í Ropeyogasetrinu.
- Svara könnun - Hver er ásetningurinn... ?
- Horfa á sjónvarpsþátt um 2. skrefið. http://www.hringbraut.is/sjonvarp/thaettir/mannraekt-med-gudna-gunnars/mannraekt-med-gudna-gunnars-3-thattur-annad-skrefid-til-farsaeldar-tekid
- Horfa á mynd vikunnar: What the bleep do we know. https://www.youtube.com/watch?v=amWKEJWDcJM&t=11s
- MATARÆÐI VIKUNNAR: sleppa öllum eyðilögðum mat.
- VEGANESTI VIKUNNAR: tökum fulla ábyrgð á því hvað við borðum sem og allri tilvist okkar.
- ÁBYRGÐARÆFINGAR : sleppa, anda og losa ásamt því að iðka fyrirgefningu í vitund.

SKREFIN 7 TIL VELSÆLDAR

3. skrefið - tilgangur er kjölfesta

- Horfa á myndband um 3. skrefið - tilgangur er kjölfesta hamingjunnar.
- Lesa um 3. skrefið - tilgangur er kjölfesta, bls. 96 - 121, pdf skjal.
- Nota næringarskrá og samantektir hugleiðinga.
- Horfa á stutt myndband um tilganginn.
- Stunda hugleiðslu- og orkuæfingarnar skönnun, slökun, Einar blinda og Eyrúnu frænku. Bættu fleiri æfingum við eftir getu.
- Hlusta á upptöku af 2 klst. fyrirlestri um 3. skrefið - tekið upp á námskeiði Máttur athyglinnar í sal í Ropeyogasetrinu.
- Svara könnun - Ertu búin/nn að skilgreina... ?
- Horfa á sjónvarpsþátt um 3. skrefið. http://www.hringbraut.is/sjonvarp/thaettir/mannraekt-med-gudna-gunnars/mannraekt-med-gudna-gunnars-4-thattur-thridja-skrefid-til-farsaeldar-tekid
- Horfa á mynd vikunnar: The living Matrix. https://www.youtube.com/watch?v=47WBh--ez_Q&t=117s
- MATARÆÐI VIKUNNAR: sleppa lambakjöti og villibráð og læra enn betur að finna leiðir til að elda úr vönduðu grænmeti og góðum fiski.
- VEGANESTI VIKUNNAR: vitundaræfingar og hugleiðsluæfingar. Taktu eftir því hvernig sýnin og ljós sýnarinnar breytist eftir líkamlegu, andlegu og huglægu jafnvægi.
- TILGANGSÆFINGAR: rifja upp og staðfesta daglega tilganginn, skerpa sýnina og fara yfir markmiðin.

SKREFIN 7 TIL VELSÆLDAR

4. skrefið - heitbinding er loforð

- Horfa á myndband um 4. skrefið - heitbinding er loford.
- Lesa um 4. skrefið - heitbinding er loford, bls. 122 - 139, pdf skjal.
- Nota næringarskrá og samantektir hugleiðinga.
- Fylla útí vinnuskjal fyrir markmið og framkvæmdaáætlanir.
- Horfa á stutt myndband um heitbindinguna.
- Stunda hugleiðslu- og orkuæfingarnar skönnun, slökun, Einar blinda og Eyrúnu frænku. Bættu fleiri æfingum við eftir getu.
- Hlusta á upptöku af 2 klst. fyrirlestri um 4. skrefið - tekið upp á námskeiði Máttur athyglinnar í sal í Ropeyogasetrinu.
- Svara könnun - Hefur þú heitbundið þig lífinu þínu?
- Horfa á sjónvarpsþátt um 4. skrefið. http://www.hringbraut.is/sjonvarp/thaettir/mannraekt-med-gudna-gunnars/mannraekt-med-gudna-gunnars-5-thattur-fjorda-skrefid-til-farsaeldar-tekid
- Horfa á mynd vikunnar: Heart´s Intuitive Intelligence: Unlock Your Heart Electromagnetic Power. https://www.youtube.com/watch?v=oFIgmVNscrY
- MATARÆÐI VIKUNNAR:Grænt og vænt og fiskur í hófi. Öll neysla fer fram fyrir kl. 19, fyrir utan vatn og te sem má líka neyta á kvöldin.
- VEGANESTI VIKUNNAR: Opið hjarta, segi sannleikann og skoða samskipti mín við sjálfa/n mig.
- HEITBINDINGARÆFINGAR: Vika rómantíkur þar sem ég elska mig og er ást. Veiti nándinni og heitbindingunni athygli.

SKREFIN 7 TIL VELSÆLDAR

5. skrefið - framganga opinberar heimild hjartans

- Horfa á myndband um 5. skrefið - framganga opinberar heimild hjartans.
- Lesa um 5. skrefið - framganga opinberar heimild hjartans, bls. 140 - 167, pdf skjal.
- Nota næringarskrá og samantektir hugleiðinga.
- Horfa á stutt myndband um framgönguna.
- Stunda hugleiðslu- og orkuæfingarnar skönnun, slökun, Einar blinda og Eyrúnu frænku. Bættu fleiri æfingum við eftir getu.
- Hlusta á upptöku af 2 klst. fyrirlestri um 5. skrefið - tekið upp á námskeiði Máttur athyglinnar í sal í Ropeyogasetrinu.
- Svara könnun - Gengur þú fram... ?
- Horfa á sjónvarpsþátt um 5. skrefið. http://www.hringbraut.is/sjonvarp/thaettir/mannraekt-med-gudna-gunnars/mannraekt-med-gudna-gunnars-6-thattur-fimmta-skrefid-til-farsaeldar-tekid
- Horfa á mynd vikunnar: Why raising your vibration increases serandipity.
- https://www.youtube.com/watch?v=SLSsqCI7NIE&t=2s
- MATARÆÐI VIKUNNAR: Í þessari viku er lögð áhersla á grunnþætti í samsetningu máltíða, að blanda saman fæðutegundum sem vinna hver með annarri.
- VEGANESTI VIKUNNAR: Tökum eftir hvort við upplifum viðnám eða ekki
- FRAMGÖNGUÆFINGAR: Heimildin opinberast í hegðun okkar og framkomu. 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?

SKREFIN 7 TIL VELSÆLDAR

6. skrefið - innsæi er vakandi vitund og opið hjarta

- Horfa á myndband um 6. skrefið.
- Lesa um 6. skrefið bls. 168 - 185, pdf skjal.
- Nota næringarskrá og samantektir hugleiðinga. Svara innsæisspurningum.
- Horfa á stutt myndband um innsæið.
- Stunda hugleiðslu- og orkuæfingarnar skönnun, slökun, Einar blinda og Eyrúnu frænku. Bættu fleiri æfingum við eftir getu.
- Hlusta á upptöku af 2 klst. fyrirlestri um 6. skrefið - tekið upp á námskeiði Máttur athyglinnar í sal í Ropeyogasetrinu.
- Svara könnun - Gengur þú fram... ?
- Horfa á sjónvarpsþátt um 6. skrefið. http://www.hringbraut.is/sjonvarp/thaettir/mannraekt-med-gudna-gunnars/mannraekt-med-gudna-gunnars-7-thattur
- Horfa á mynd vikunnar: How to harmonize. https://www.youtube.com/watch?v=237WCALmJXQ
- MATARÆÐI VIKUNNAR: Í þessari viku nærum við okkur eingöngu á hráfæði, hitum ekki matinn upp fyrir 47 gráður þar sem mikilvæg ensím hverfa úr fæðunni við hærri hita.
- VEGANESTI VIKUNNAR: Vertu kærleiksríkt vitni. Þegar þú gleymir þér eða gerir það sem ábyrgðarlausar og fjarverandi manneskjur kalla mistök þá fyrirgefurðu þér umbúðalaust.
- INNSÆISÆFINGAR: Við veitum athygli og erum kærleiksríkt vitni í eigin tilvist. 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.Skref - framganga opinberar heimild hjartans.

SKREFIN 7 TIL VELSÆLDAR

7. skrefið - þakklæti er blómstrun

- Horfa á myndband um 7. Skrefið.
- Lesa um 7. skrefið - framganga opinberar heimild hjartans, bls. 186 - 210, pdf skjal.
- Nota næringarskrá og samantektir hugleiðinga. Gera þakklætisæfingar.
- Gera stöðumat - mælingar á árangri námskeiðsins.
- Horfa á stutt myndband um þakklætið.
- Stunda hugleiðslu- og orkuæfingarnar skönnun, slökun, Einar blinda og Eyrúnu frænku. Bættu fleiri æfingum við eftir getu.
- Hlusta á upptöku af 2 klst. fyrirlestri um 7. skrefið - tekið upp á námskeiði Máttur athyglinnar í sal í Ropeyogasetrinu.
- Svara könnun - Telur þú blessanir þínar?
- Horfa á sjónvarpsþátt um 7. skrefið. http://www.hringbraut.is/sjonvarp/thaettir/mannraekt-med-gudna-gunnars/mannraekt-med-gudna-gunnars-8-thattur
- Horfa á mynd vikunnar: Gratitude. https://www.youtube.com/watch?v=zaufonUBjoQ
- MATARÆÐI VIKUNNAR: Í þessari viku ræður þú matarræðinu. Nú er það umgengnin við matinn og viðhorfin sem við höfum gagnvart honum sem skipta mestu máli.
- VEGANESTI VIKUNNAR: Við erum fullkomin og fullkomlega komin í ljós.
- ÞAKKLÆTISÆFINGAR: Á hverjum morgni teljum við blessanir okkar og þökkum fyrir allt það dásamlega sem við eigum nú þegar.Við horfum á líf okkar í lotningu - líkamann, heimilið, samböndin, fjölskylduna - og þökkum fyrir að fá tækifæri til að rækta þessa mögnuðu flóru af lífi og sál.