

máttur athyglinnar

GUÐNI GUNNARSSON

SJÖ SKREF AÐ VARANLEGRI VELSÆLD



máttur athyglinnar

Hvað er athygli? Hvað er ást? Hvernig verður kraftaverk til?

Hér beinir Guðni Gunnarsson sjónum sínum að því hversu einfalt er að gera breytingar á lífi sínu og tilvist. Á afar innihaldsríkan en skýran hátt leiðir hann lesandann í gegnum sjö vikna verkefnavinnu sem umbyltir lífi allra sem henni fylgja með krafti í verki. Bókin er notuð sem verkefnabók á námskeiðum Guðna, en hana getur þó hver sem er lesið og notað eftir eigin þörfum.

máttur athyglinnar er sjálfstætt framhald af bókinni

Máttur viljans sem kom út árið 2011 við góðar undirtektir landsmanna.



Guðni Gunnarsson er ekki aðeins fremstur okkar Íslendinga í heilrænum fræðum, heldur í flokki þeirra allra bestu í heiminum. Bækur hans eru hlaðnar gullkornum, heimspekilegum vangaveltum, lausnum og lífsstefnuspeki sem gagnast öllum. Þegar þú tekur ábyrgð á eigin lífi og tileinkar þér vitneskju þessara máttugu bóka muntu margfalda möguleika þína á að lifa lífinu til fulls.

MAGNÚS SCHEVING, FRUMKVÖÐULL



Með þessari bók hefur Guðni Gunnarsson ekki aðeins skrifað vekjandi texta og hvetjandi, heldur lagt okkur í hendur verkfæri sem eru svo áhugaverð, auðskilin og skemmtileg að ekki verður undan því vikist að nýta þau og njóta um ókomna tíð. Þessi bók er ávísun á meiri orku en nokkurn lesanda órar fyrir.

ÞORVALDUR ÞORSTEINSSON, RITHÖFUNDUR



Þessi einstaka bók veitir markvissar leiðbeiningar og tillögur um hvernig öðlast megi varanlega hamingju og velþæld. Einföld, öflug og afar áhrifarík bók sem gagnast öllum. Takk, Guðni!

SÓLVEIG EIRÍKSDÓTTIR, HEILSUFRÖMUÐUR

GlowPublishing

ISBN 978-9935-9446-1-0



9 789935 944610

máttur athyglinnar

GUÐNI GUNNARSSON

máttur athyglinnar

SJÖ SKREF AÐ VARANLEGRI VELSÆLD

Ritstjóri: Davíð A. Stefánsson

GlowPublishing
2019

Sérstakar þakkir fyrir ómetanlega aðstoð, ráðgjöf og yfirlestur:
Jónheiður Ísleifsdóttir, Ármann Kojic, Guðlaug Pétursdóttir,
og Gunnlaugur Rögnvaldsson.

Máttur athyglinnar
Sjö skref að varanlegri velsæld

© Guðni Gunnarsson 2019 – endurútgáfa
Ritstjóri: Davíð A. Stefánsson

Hönnun og kápugerð: Ármann Kojic
Ljósmynd á kápu: Heiða Helgadóttir
Umbrot og uppsetning: Eyjólfur Jónsson
Prentun: Óðinsauga

GLOWPUBLISHING – REYKJAVÍK – 2019
www.glomotion.com

1. útgáfa 2012
2. útgáfa 2019

ISBN 978-9935-9446-1-0

Öll réttindi áskilin.
Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti,
svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða
á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild,
án skriflegs leyfis höfundar og útgefanda.

Ég vil tileinka Guðlaugu Pétursdóttur, minni ástkæru eiginkonu, þessa bók.

Stuðningur hennar og styrkur hefur hvatt mig áfram um árabíl og með einstakri náðargáfu sinni hefur hún skapað rými í störfum okkar og daglegu lífi sem einkennist af alúð, kostgæfni, reglusemi, hreinleika og ábyrgð. Án Guðlaugar væri ég ekki hér, þar sem ég er, núna.

upphafið er hér



Upphafið er hér
engu máli skiptir
hér
hvar þú hefur verið
og hvað þú hefur gert

aðeins
að þú skiljir
að upphafið er í þér

og upphafið er hér

að þú skiljir
að upphafið er alltaf hér.

Það sem kemur mér mest á óvart í mannlegri tilveru er að maðurinn fórnað heilsu sinni til að eignast peninga. Svo fórnað hann peningunum til að ná aftur heilsu sinni. Á sama tíma er hann svo spenntur fyrir framtíð sinni að hann nýtur ekki augnabliksins. Afleiðingin er sú að hann lifir hvorki í nútíð né framtíð. Og hann lifir eins og hann muni aldrei deyja – og svo deyr hann án þess að hafa lifað.

Dalai Lama

um guðna gunnarsson

Guðni er fæddur árið 1954 og uppalinn í Keflavík. Í dag rekur hann Rope Yoga Setrið á Garðatorgi í Garðabæ og GlóMotion International og starfar samhliða því við lífsráðgjöf, námskeiða- og fyrirlestrahald, þjálfun GlóMotion kennara, almenna GlóMotion þjálfun og skriftir.

Starfsferill Guðna við hug- og heilsurækt spannar fjörutíu ár og var hann fyrsti einkaþjálfari á Íslandi. Árið 1982 stofnaði Guðni Vaxtaræktina hf en hún var í senn innflutningsverslun og líkamsræktarstöð og hafði það að markmiði að hvetja til andlegrar, huglægrar og líkamlegrar heilsuræktar. Fjórum árum síðar hóf Guðni samstarf við Björn Leifsson þegar Vaxtaræktin var lögð niður sem fyrirtæki en starfsemi hennar var flutt í World Class í Skeifunni.

Árið 1986 stofnaði Guðni tímaritið *Líkamsrækt og næring* og fram til ársins 1988 var hann útgefandi og aðalritstjóri þess. Á árunum 1987–1989 veitti hann forstöðu deildar innan Máttar fyrir heilðræna þjálfun hugar og líkama. Máttur var hugarfóstur hóps lækna og starfsfólks í heilbrigðiskerfi-

inu þar sem lögð var áhersla á nýja og heilðræna nálgun við heilsu og líkamsþjálfun. Samhliða þessum störfum aflaði Guðni sér viðtækrar þekkingar á samspili huga og líkama í gegnum jóga, næringarfræði, náttúruleg bætiefni og líkamsþjálfun.

Sú hugmyndafræði sem Guðni hefur hannað og þróað er einkum afrakstur dvalar hans í Los Angeles á tímabilinu 1990–2006. Þar starfaði hann við heilðræna þjálfun líkama og sálar og við lífsráðgjöf fyrir einstaklinga og hópa. Samhliða vann hann að þróun og hönnun Rope Yoga kerfisins og æfingastöðvarinnar, en kerfið tengir hugrækt, líkamsrækt, næringarfræði og orkuumsýslu í eitt heilðrænt velsældarkerfi.

Árið 2006 flutti Guðni aftur til Íslands, stofnaði Rope Yoga Setrið og hóf að þróa Rope Yoga kerfið yfir í GlóMotion. GlóMotion býr yfir fleiri tegundum æfinga og þar er lögð aukin áhersla á það hvað við nærum og á hvaða forsendum. GlóMotion námskeið hafa verið kennd í Rope Yoga Setrinu við góðar undirtektir frá árinu 2008.

Þessi verkefnabók er afrakstur af fjölmörgum námskeiðum sem ég hef staðið fyrir undanfarin ár



Á námskeiðunum leiði ég fólk markvisst í gegnum bókina. Ef þú ert að vinna verkefnabókina upp á eigin spýtur mæli ég eindregið með því að þú fáiir þér persónulegan ráðgjafa til að deila reynslunni með. Það margfaldar upplifunina og eykur heimild þína til velsældar.

Hlutverk ráðgjafans er ekki að stjórna og stýra þér í gegnum ferlið, heldur einungis að vera félagi sem styður þig og þú deilir upplifuninni með. Veldu einhvern sem skilur lögmál hjartans og málflutning bókarinnar, einhvern sem þú treystir, einhvern sem hefur nægan styrk og eigin heimild til að skapa með þér umgjörð sem er laus við meðvirkni og byggist á sannleika og aga.

Gangi þér vel.

Kveðja,

Guðni Gunnarsson

efnisyfirlit	—
nokkur lykilhugtök	14
formáli	17
stóri næringarkaflinn	29
1. vika – athygli er ljós	51
2. vika – ábyrgð er orka	73
3. vika – tilgangur er kjölfesta	97
4. vika – heitbinding er loforð	123
5. vika – framganga opinberar heimild hjartans	141
6. vika – innsæi er vakandi vitund og opið hjarta	169
7. vika – þakklæti er blómstrun	187

Þú

ert mátturinn og dýrðin, viljandi skapari í vitund

Þú ert athugult vitni sem ekki er háð fjötrum hugans.

Þú ert ábyrgur einstaklingur sem skilur til fulls að orka eyðist ekki; að henni er aðeins hægt að ráðstafa í velsæld eða vansæld.

Þú veist að tilgangur þinn er kjölfesta hamingjunnar og að markmiðin eru aðeins verkfæri.

Þakklæti þitt og örlæti eru farvegur hamingju og friðar – uppljómunar og alsælu.

Þú upplifir festuna í heitbindingunni og skynjar að heimild þín til velsældar ákvarðast af slagrými hjartans.

Þú opinberar hjarta þitt og traust af nærgætni með tjáningu og framgöngu.

Innsæi þitt er vakandi vitund og leiðbeinir þér með kærleiksríkri hvatningu.

NOKKUR LYKILHUGTÖK

Hér eru nokkur lykilhugtök sem gott er að kynna sér. Í þessari bók skiljum við að tungumálið er orka. Við beitungum tungumálinu í vitund og notum ákveðin hugtök sem eru útskýrð á annan hátt en gerist og gengur í íslensku máli. Til að auðvelda þér lesturinn og skilninginn á málflutningnum eru þau skráð hér til glöggvunar. Þau eru auðvitað ekki skyldulesning og það er sjálfsgagt fyrir þig að stökkva beint í meginmál bókarinnar á bls. 17. En ég mæli þó með því að þú kynnis þér þau, um leið og ég bendi á að í bókinni *Máttur viljans* er þessum hugtökum gerð enn betri skil.

HEIMILD er það rými sem við höfum veitt okkur, viljandi eða óviljandi, fyrir velsæld og ást. Í lífinu förum við aldrei umfram eigin heimild án þess að mæta afleiðingunum. Ef við sækjum okkur meiri hamingju en við teljum okkur eiga skilið fáum við einfaldlega meltingartruflanir og losum okkur við hamingjuna eins fljótt og við getum.

VALD er vilji og vilji er vald. Vald er að valda eigin lífi – að elska sig nógu mikið og treysta sér nægilega til að þora að velja sinn eigin lífsstíl og þar með afleiðingarnar af eigin hegðun.

HÖFNUN er allt viðnám gagnvart augnablikinu og lífinu eins og það er núna. Höfnun er að vilja ekki vera eins og maður er, þar sem maður er, núna – afneitun á sjálfum sér og aðstæðum sínum, þrátt fyrir að hafa skapað þær sjálfur. Höfnun er að vilja ekki taka ábyrgð.

SKORTDÝRIÐ er sú hlið okkar sem þrífst á skorti, þjáningu og fjarveru. Skortdýrið aðgreinir okkur frá heiminum, tekur öllu persónulega og fyllist höfnunartilfinningu. Skortdýrið fær aldrei nóg – það þrífst á niðurrifi og neikvæðum hugsunum og hugmyndum. Skortdýrið er gæludýr sem dafnar eins og púki þegar því er klappað eða það er nært á ótta og viðnámi. Skortdýrið rýrnar að sama skapi í ljósi ástarinnar og hverfur eins og skuggi þegar þú tekur fulla ábyrgð og segir satt. Skortdýrið er blekkingin í lífinu.

ÞEGAR-VEIKIN er stöðug frestun á hamingjunni. Þegar-veikin birtist í setningum og hugsunum á borð við: „Ég verð hamingjusamur *þegar* ég missi fimm kíló, *þegar* ég klára næstu háskólagráðu, *þegar* ég hef gift mig, þegar ég ...“. Og um leið og þessum áföngum er náð hefst leiðin að næsta áfanga sem á að veita hamingjuna ...

ORKA er allt sem er. Sum orka hefur grófa tíðni, önnur hefur fína tíðni. Orka er orð, hugsanir, matur, drykkur,

hegðun, hlutir, hljóð, tónlist, litir, hreyfing, hugmyndir, vatn, loft, eldur, allt sem er. Í lífinu höfum við eitt skýrt hlutverk; við innbyrðum orku og umbreytum henni í eigin líkama, sál og tilvist. Orka eyðist ekki – hún getur aðeins umbreyst.

ÁBYRGÐ er að fyrirgefa sjálfum sér fyrir eigin hegðun og elska heiminn eins og hann er, núna. Að skilja að fram að þessu höfum við viljað til okkar allt sem við höfum, því annars hefðum við ekki viljað það til okkar. Ábyrgð er að gera aldrei annan einstakling eða aðstæður ábyrgan fyrir eigin líðan:

„Ég ber ábyrgð á því hver ég er og hvar ég er, hvernig mér líður, hvaðan ég kom, hvað ég hef í lífinu og hvað ekki, hvert ég er að fara, á hvaða forsendum ég lifi og mun lifa og hvernig ég vel að ráðstafa athygli minni og orku.“

VANI OG KÆKUR eru álög – hugtök skorts þar sem þú bregst við eins og dýr, án þess að velja í vitund.

FERLI er valið far sem þú skapar með því að velja við-

bragð í fullri vitund – í stað þess að bregðast við eins og dýr.

HEFÐ er ferli sem við höfum gróðursett og látið skjóta rötum. Þannig sköpum við umgjörð í vitund. Með því að framkvæma ferli velsældar, aftur og aftur, festum við þau í sessi og breytum þeim í hefðir (og jafnvel upphefðir).

MÁTTUR er að vera mættur í augnablikið; að finna fyrir eigin tilvist og orku, upplifa vald sitt og taka ákvarðanir í vilja og vitund.

VIÐNÁM er öll afstaða, dómur og viðhorf. Viðnám er mesti streituvaldur heims. Um leið og við skiljum tækifærið sem felst í því að hlusta á viðnámið getum við losnað undan því og breytt því í tækifæri til vaxtar.

ÁHENGJA er tilbúin forsenda sem þú notar til að viðhalda eigin sögu.

EYÐI-LAGÐUR MATUR er matur sem hefur verið tekinn úr samhengi við náttúruna, rúinn öllu innihaldi sínu og lagður í eyði.

FORMÁLI

Til hamingju með að hafa keypt þessa bók, opnað hana og byrjað að lesa. Til hamingju með að vilja stíga skref inn í varanlega velsæld og lifa lífinu í vitund til fulls.

Vitneskja hugans er mikilvæg. Vitneskja hjartans er enn mikilvægari. 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.

Stysta leiðin inn í velsæld felst í fimm einföldum skrefum:

1) Athygli

Að vera í vitund, vera kærleiksríkt vitni í eigin lífi og skilja að maður er ekki hugsanir sínar. Til að viðhalda þessari vitund þarf maður að iðka eða æfa hana.

2) Öndun

Öndun er öflugasta leiðin til að iðka vitund; umfang öndunar er umfang lífsins. Við virkjum getu okkar til að vinna úr súrefni og súrefnis-hæfni líkamans opinberar þá heimild sem við höfum veitt okkur til ástar í eigin lífi.

3) Að tryggja

Að tryggja inn í velsæld krefst vitundar; við nærum okkur í vitund og skiljum að við getum fimmfaldað nýtingu á þeirri orku sem við innbyrðum. Slík nálgun á næringu er í eðli sínu öflug ástarjótning sem hefur samstundis mikil áhrif.

4) Að drekka vatn

Vatn er ekkert annað en ást, það tærasta sem

til er, forsenda alls lífs og velsældar. Við vökvum blómið okkar í vitund til að við getum blómstrað og borið ávöxt. Við böðum okkur í vökva ljóssins og drekkum 6–8 glös af hreinu vatni daglega.

5) Að taka ábyrgð

Við tökum ábyrgð á þeirri orku sem við höfum unnið út úr eigin orkuveri. Þegar við vökvum blómið okkar, nærum okkur í vitund, öndum og tryggjum verðum við að kjarnorkuveri. Munurinn á orkuveri og kjarnorkuveri er vitundin.

HVERSU LANGT LEYFIRÐU ÞÉR AÐ FARA?

Þótt þú vitir og skiljir er ekki þar með sagt að þú hafir heimild fyrir breytingum – að þú trúir því að þú eigir skilið að gera jákvæðar breytingar í eigin lífi. Oft felst mesti sársaukinn í því að vita og skilja – án þess að framkvæma. Kraftaverkið gerist því þegar þú framkvæmir og setur kraft í verkið sem fyrir þér liggur. Kraftaverkið gerist þegar þú sannar fyrir bæði þér og heiminum að þú viljir það sem þú segist vilja. Framkvæmd er eina leiðin til að sýna fram á heimild sína, sanna hana og staðfesta.

Þessi verkefnabók gerir þér kleift, á 49 dögum, að tilgreina og skilgreina ferli til þinnar velsældar. Hver vika býður upp á skýr og afmörkuð verkefni. Allar góðar áætlanir eru mikilvægar, en þær eru einskis virði án heitbindinga og gjörða – þetta lögmál gildir á öllum sviðum lífsins. Ef þú kannast við að hafa gert áætlanir án þess að standa við þær skaltu heitbinda þig brosandí, núna, til að klára þessa 49 daga, vinna öll verkefni sem boðið er upp á, standa þér við hlið allan tímann og leyfa þér að ljúka við verkefnið.

Í hverri viku færðu nýjar forsendur sem kallast á við skrefin sjö í bókinni *Máttur viljans*. Þar eru lykilhug-

tökum gerð nákvæmari skil, en í þessari verkefnabók eru innleidd á verklegan hátt þau ferli sem gera okkur kleift að hámarka velsæld okkar og orku. Við gerum þetta í þrepum, alltaf í samræmi við þá heimild sem þú ræður við að öðlast á hverjum tímapunkti.

HVERSU MIKLA ÞJÁNINGU ÞARFTU?

Reynslan hefur sýnt mér að fáir vakna til vitundar og öðlast kraft til að breyta lífi sínu án verulegs sársauka. Yfirleitt þarf hvata í formi áfalls til að fólk geti hugsað sér að breyta til og stíga inn í velsæld – við óttumst breytingar meira en nokkuð annað (líka jákvæðar breytingar). Ástæðan er sú að það felast viss þægindi í þeim ferlum sem við erum vön, jafnvel þótt við veljum þau til að valda okkur sársauka. Stundum höfum við reynt að þvinga okkur út úr ferlunum, yfirleitt með ofbeldisfullum hætti og á forsendum skorts og ótta, en núna er staðan önnur: Núna er kærleikurinn með í för og við elskum okkur eins og við erum, núna og hérna.

Verkefnin í þessari bók opinbera skortdýrið, sýna okkur hvernig það birtist á fjölbreytilegan hátt á öllum sviðum lífsins og hvernig við notum ýmsar leiðir til að halda okkur niðri. Á sama tíma birta verkefnin tíðni, styrk og áræðni hjartans; allt þetta opinberast okkur ef við hlustum á þær tilfinningar sem hrærast um í okkur þegar við vinnum verkefnin.

Eftir vikurnar sjö verður hjartað magnað og styrkur þess aukinn. Það gerist þegar við veljum að hlusta á innsæi hjartans og mörkum því ferli og umgjörð sem einkennast af ljósi fremur en skorti.

STREITA ER AÐÞRENGT HJARTA

Á þessum tímapunkti er mikilvægt að skilja að vonleysi, orkuleysi, áhugaleysi og allt sem við köllum samdrátt

og neikvæðni byggist á því að okkur vantar sýn og tilgang og að við höfum ekki heitbundið okkur, ekki lofað okkur inn í það verkefni að lifa lífinu til fulls.

Mörg framkvæmum við sömu athafnirnar aftur og aftur og búumst við öðrum niðurstöðum. Innst inni vitum við að við erum fjötruð af skortdýrinu; að í lífi okkar höfum við þróað með okkur fjölmargar leiðir til afþreyingar til að þola við í eigin návist. Í þessu felst blekkingin – við viljum ekki vera eins og við erum, þar sem við erum, núna.

Tilgangur þessarar verkefnabókar er að opinbera blekkinguna um sjálfsálögin sem við leggjum á okkur á hverjum degi; að skilja að það er aðeins ein tilfinning og að sú tilfinning er ást. Bókin inniheldur verkfæri til velsældar og umbreytinga og myndar umgjörð fyrir ferli velsældar og fullrar opinberunar, þannig að niðurstaða næstu sjö vikna verði sönn auðlegð í þínu lífi.

Hefurðu heimild til að öðlast velsæld og skínandi hamingju? Finnurðu titringinn í hjartanu? Þá skulum við halda áfram og ganga til verka.

Ef það er engin áætlun – þá er það áætlunin. Að ákveða ekki er ákvörðun í sjálfu sér – ábyrgðin er alltaf þín. Ábyrgðin á eigin orku og eigin lífi; á því hvort þú lifir með neista í skrokknum og sálinni eða ekki.

Það er ekkert sem kostar okkur meiri orku og skapar stærra sár en að taka ákvörðun um að taka ekki ákvörðun og ábyrgð, því þá er maður að yfirgefa sig og afneita sér. Þetta eru þungbærustu svik sem um getur. Orkuna þverr við hver svik og lífsstíll okkar er stærsti þátturinn í svikunum, því hann inniheldur tugi eða hundruð tækifæra til svika á hverjum degi.

VIÐ ERUM ÞAR SEM VIÐ ERUM AF ÞVÍ AÐ VIÐ FÓRUM ÞANGAÐ

Og við erum eins og við erum af því að við mótuðum okkur þannig. Eitt það merkilegasta sem ég verð vitni að í minni tilvist er að allir segjast vilja vera heilbrigðir, en lífsstíll þeirra og hegðun er ekki í neinu samræmi við þá yfirlýsingu. Það segjast allir vilja vera fjárhagslega sjálfstæðir, en þegar ég spyr fólk hvort það hafi fjárhagslegar áætlanir eða hafi skapað umgjörð um fjárhaginn sinn og lífið þá er svarið nær undantekningarlaust neikvætt. Samt eru peningar orka sem allir kunna að fara með. Það beina allir peningunum sínum í rétta átt, eftir þörfum; eftir því hvort leiðin liggur upp eða niður. Viljandi eða óviljandi getum við aðeins varið peningum í vansæld eða velsæld.

Oft er fólk ekki tilbúið til að framkvæma eða breyta um viðhorf, jafnvel þótt það segist vilja breytingar. Þegar ég bið fólk um að gera áætlun fyrir lífið – sem inniheldur skilgreindan tilgang, markmið og sýn – þá fara langflestir í viðnám og tregðu. Allt þetta segir mér að allir vilja vera eins og þeir eru, þrátt fyrir yfirlýsingar um annað. Viðnámið opinberar vilja einstaklingsins og hvaða heimild hann hefur til að lifa lífinu í ljósi og hamingju.

UMGJÖRÐ ER ÁST – AGI ER SANNLEIKUR

Hillingin sem við búum í er sú umgjörð sem uppeldi og menntun hefur skapað. En sú umgjörð er ekki beinlínis frá okkur komin. Hún er bæði tilviljanakennd og fengin að láni, þótt við berum fulla ábyrgð á áhrifum hennar og afleiðingum.

Sú umgjörð sem þú velur að móta þér verður hins vegar vitnisburður um tilvist þína; spegill sem opinberar þig. Þegar þú býrð þér til umgjörð þá veistu nákvæmlega hvenær þú ert að svíkja þig eða standa við áætlunina.

Og þótt þú bregðist þér og umgjörðinni til að byrja með muntu smám saman ná tökum á þínum sannleika og velja velsæld frekar en vansæld, alveg eins og þegar þú lærir nýjan tölvuleik eða íþrótt þar sem maður á að fylgja ákveðinni braut.

Allar yfirlýsingarnar sem við gefum – um að við viljum vera öðruvísi – standast ekki fyrr en við verðum öðruvísi eða förum að gera ráðstafanir.

Góð vinkona mín sagði mér einu sinni frá geltandi hundum:

„Munurinn á manni með sjálfstraust og manni sem skortir það er einfaldur: Maður með sjálfstraust lítur á úrtölur hugans eins og geltandi hunda sem hann gengur óhikað framhjá. Sá sem hefur lítið sjálfs-traust tekur mark á látunum í hundunum og stoppar jafnvel til að klappa þeim. Og þá er ekki að spyrja að leikslokum – við förum í hundana.“

Þegar upp er staðið stöndum við andspænis þessum geltandi hundum. Ef við breytum ekki um viðhorf þá breytist ekkert. Ef við bregðumst stöðugt við áreiti hugans – eins og það sé mikilvægt og marktækt – verðum við sífellt fyrir truflunum. Við erum ekki hugsanir okkar og við stjórnnum þeim ekki, ekki frekar en við stjórnnum myndinni sem varpast á tjaldið í kvikmyndahúsi. Hugsanaferli er vissulega öflugt verkfæri, en einungis þeir sem eru í vitund stjórna því með vali.

„Þetta getur ekki verið svona einfalt.“

Þetta er algengt viðkvæði hjá fólki. En er heimurinn svo flókinn? John Lennon sagði:

„Stríðinu lýkur – ef þú vilt það.“

Ef þú vilt það.

Ég myndi snúa þessu örlítið og segja: „Stríðinu lýkur – þegar þú vilt það.“

Þegar þú vilt það – og leyfir þér það – muntu taka breytingum og stíga inn í hamingjuna.

Það er þá sem það gerist.

Þá en ekki fyrr.

SJÁLFSVORKUNNAR- OG FJARVERUPRÓFIÐ

Hvernig lítur þín hamingja út? Hefurðu velt þessu fyrir þér? Heldurðu að það sé þess virði að þú veltir því fyrir þér hvernig hamingjan þín lítur út?

Til gamans legg ég stundum próf fyrir fólk. Ég kalla það sjálfsvorkunnar- og fjarveruprófið og það hljómar svona:

Spurning: Hvernig líður þér?

Viðmælandinn svarar.

Spurning: Af hverju líður þér svona?

Viðmælandinn svarar.

Síðara svarið opinberar alltaf viðhorf viðmælandans til lífsins. Við notum þriggja-putta-regluna til að greina svarið:

- 1) Ef hann bendir á aðrar manneskjur trúir hann því að aðrar manneskjur búi yfir valdi til að veita honum hamingju.
- 2) Ef hann bendir á aðstæður í lífinu trúir hann því að réttar aðstæður séu lykillinn að hamingjunni.

- 3) Og ef hann bendir á sjálfan sig trúir viðmælandinn því að hann þurfi að breytast til að lífið verði betra; að hann sé ekki nóg, núna, svona, til að vera hamingjusamur.

Við köllum þetta þriggja-putta-reglu vegna þess að ef þú beinir einum fingri í burtu frá þér beinirðu alltaf þremur puttum að sjálfum þér. Það eina sem ég hef gert frá því ég man eftir mér er að tala um sjálfan mig, út frá sjálfum mér. Þetta heyrir ég í öðru fólki líka – það er alltaf að opinbera eigin birtingu með því að dæma aðra til að réttlæta sína eigin brotnu sjálfsmynd. Þannig þurfum við að for-dæma okkur til að hafa ástæðu til að dæma aðra.

Við upplifum mesta andúð gagnvart þeim sem minna okkur á þá hluta af okkur sjálfum sem við viljum ekki horfast í augu við. Við vitum innst inni af annmörkum okkar og neikvæðum hliðum og þegar við skynjum þær í öðrum upplifum við áreiti, mikið viðnám og ögrun.

Einmitt þannig hljómar blekkingin. Við erum annað fólk – við erum allir. Samt erum við alltaf að aðgreina okkur frá öðru fólki og heiminum. Í huganum.

Við erum annað fólk, við erum allir, við erum heimurinn.

Og við erum alltaf nóg.

Líka núna.

Líka núna.

Við erum alltaf nóg.

Og upphafið er alltaf hér.

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 félagar	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 annnt 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

MÆLINGAR Í BYRJUN

Ummál upphandleggsvöðva:

Ummál brjóstkassa:

Ummál mittis:

Ummál mjaðma:

Ummál læra við nára:

Ummál kálfa:

Þyngd:

