

# VERUM ÁSTFANGIN AF LÍFINU!

## 1. SVÖRIN Í ÞÖGNINNI

Einvera og þögn tengja þig við sköpunargleði og visku alheimsins. Innri friði fylgir sterk tilfinning fyrir góðri heilsu og í þögninni eru sönn svör. „*Ad anda rétt er að lifa rétt*“. Vertu hér og nú!

## 2. ÆFÐU VEL OG HREINSADU HUGANN

Þegar þú sinnir líkamanum, hreinsarðu hugann og þússar sálina. Líkamleg áreynsla eykur lífsgæðin verulega, þú velur hollari mat, sefur betur og öðlast sterkari sjálfsmynd.

## 3. ÞÚ ERT ÞAÐ SEM ÞÚ BORDAR

Borðaðu grænmeti, ávexti, hnetur, fræ og fisk því það er fæðan sem náttúran ætlar þér. Öflugustu dýr jarðar, allt frá góríllum til fíla, éta eingöngu grænmeti. Léleg næring fer illa með orkuna.

## 4. SJÁLFSNÁM SKAPAR AUÐÆVI

Lestu í uppbyggilegri bók daglega, horfðu á hvetjandi myndbönd, vertu með fólki sem „lyftir þér upp“. Hefðbundið nám skapar þér starfsvettvang, sjálfsnám skapar þér auðævi! Þú ert þinnar eigin gæfu smiður og hvert augnablik skiptir máli. Aldrei gefast upp, þrátt fyrir mótlæti.

## 5. VIRKJADU HÆFILEIKANA

Öll búum við yfir hæfileikum sem liggja í dvala innra með okkur og bíða eftir að við „vöknum“. Hugsaðu meðvitað: hvernig nýtti ég daginn? Hvernig kom ég fram við aðra? Hvað lærði ég nýtt? Skrifðu niður hvernig þú ætlar að verja morgundeginum. Láttu lærdóminn hafa forgang.

## 6. VAKNAÐU SNEMMA

Síðustu tíu mínúturnar áður en þú sofnar og fyrstu tíu mínúturnar eftir að þú vaknar hafa djúp áhrif á undirvitund þína. Hugsaðu jákvætt, sjáðu sjálfan þig fyrir þér í því hlutverki sem þú vilt vera. Lifðu hvern dag eins og hann sé þinn síðasti. Vandaðu líf þitt, gerðu góðverk og hrósaðu – daglega.

## 7. TÓNLIST NÆRIR SÁLINA

Tónlist lyftir andanum, fyllir þig orku, fær þig til að dansa og syngja. Þín eftirlætistónlist veitir þér uppörvun og skapar jákvæða trauma. Njóttu tónlistar á hverjum einasta degi. Spilaðu lögin „þín“ ef þú ert dapur eða lúinn. Þú gætir grátíð eða hlegið en gleðin leitar til þín.

## 8. ORÐ Hafa ÁHRIF

Orð hafa áhrif á þig, hvort sem þau eru sögð eða skrifuð. Þau eru kraftmiklir áhrifavaldar og þú getur orðið það sem þú hugsar. Segðu jákvæða og fallega hluti um sjálfan þig og þér mun líða þannig. Það sem þú sendir frá þér, færðu til baka. Aldrei særa aðra og vertu frábær vinur.

## 9. HLUSTADU Á HJARTAÐ

Ef þú ert í góðu jafnvægi og sáttur við sjálfan þig muntu finna djúpan innri frið, kærleika og jafnvægi. Þegar þú lætur hjartað ráða för tekurðu réttar ákvarðanir. Slíkt leiðir til hugljómunar. Vertu auðmjúkur og heiðarlegur. Þá sigrastu á sjálfum þér og lífið leikur við þig.

## 10. LIFÐU Í NÚINU

Ekki velta þér upp úr smámálum. Einbeittu þér að því sem hefur raunverulega þýðingu fyrir þig. Þá verður lífið einfalt, gjöfult og friðsælt. Elskaðu sjálfan þig og þá verður þú ástfanginn af lífinu. Gærdagurinn er liðinn og framtíðin óskrifað blað. Lifðu í núinu!

# VERUM ÁSTFANGIN AF LÍFINU

Ábendingar fyrir þá sem voru viðstaddir – til að viðhalda metnaðinum!

**YouTube:** *Nick Vujecic* – Overcoming hopelessness.  
*OSHO* – gamall Indverji sem talar um „lífið og tilveruna“  
Googla „motivation“ og peppa sig upp reglulega.  
*Alan Watts* – mörg áhugaverð myndbönd

**Bíó:** Peaceful Warrior, The Intouchables, Pursuit of Happiness

**Ted.com:** Fjöldi áhugaverða fyrirlestra, slá inn leitarorð yfir áhugasvið

**Bækur:** *The Compound Effect* eftir Darren Hardy  
*Hámarksárangur* eftir Brian Tracy  
*Outliers* eftir Malcolm Gladwell  
*Follow your heart* eftir Andrew Matthews  
*Í leit að sannleikanum* Ruth Montgomery  
*Seeking Silence* eftir Anthony Strano  
*Courage – the joy of living dangerously* eftir OSHO  
*Think and grow rich* eftir Napoleon Hill  
*Kristur í oss*

**Vitranir frá æðra heimi** eftir *Sadhu Sundar Singh*, bók sem kom út 1926  
(gömul stafsetning ☺)

## Hættulegt sálarástand:

„Eitt algennt dæmi sýnir vel hvað gjörspilt eðli mannsins getur orðið. Ef borinn er út óhróður um einhvern, þá er þeim óhróðri strax trúað af þeim sem eru sjálfir siðferðilega vanheilir, enda þótt óhróðurinn sé tóm lýgi. Ef aftur á aðra hlið að eitthvað gott er borið út um einhvern, og það er satt, svo sem t.d. að sagt sé: „Þessi eða þessi er góður drengur og gegn og vinnur fyrir Guð og náungann“, þá eru strax fleiri og færri misendismenn sem segja: „Það er alt lýgi. Hann gjörir þetta með einhvern hag fyrir augum“.

Ef við nú spyrjum hvernig misendismaðurinn viti að fyrra dæmið sé sannleikur en hitt lýgi, þá getur hann ekki komið með neinar sannanir. En slíkt sálarástand sýnir, að sá sem trúir því illa gjörir það af því að það er skyldast hans eigin sálarlífi og í samræmi við það, en hann trúir ekki því góða af því það snertir hvernig skylda strengi í sálu hans. Eðli góðs manns er þessu alveg gagnstætt. Honum er eiginlegt að efast um hið illa en trúa því góða, af því það fellur bezt við hans eigin hugsun og sálarlíf.“

30. apríl 2015 -- ÞÞ

# Hjól lífsins

