

## Hvernig metur þú lífið?

"Það sem erfiðasta er að læra, er að gera okkur hæf til að meta okkar blessanir" - Eric Hoffer

Hvað er "AÐ? "

Það er oftast mjög auðvelt að svara spurningunni "hvað er að í okkar lífi".

**En hvað er "EKKI AÐ? "**

Hins vegar er það dásamlegt að hafa ekki höfuðverk eða tannþínu, en hversu oft hugsum við um ánægjuna um að hafa ekki þessi vandamál, þangað við upplifum þau og viljum losna við þau.

**Hvað er "rétt? "**

Á sama hátt er það dásamlegt að vera fær um að draga andann þegar við viljum, að drekka glas af vatni, að borða þegar við viljum eða njóta þeirrar blessunar að hafa góða sjón.

Ef við hefðum ekki þessa hluti værum við að hugsa um hvernig væri að hafa þá, en ef við höfum þá er svo auðvelt að taka þeirri blessun sem sjálfsögðum hlut.

Þessi æfing getur hjálpað okkur að að koma jafnvægi á hvað er raunverulega rétt og rangt í lífi okkar ...

**Æfing:**

- Náðu í tvö auð blöð.
- Á annað blaðið, skráir þú alla hluti sem eru "rangir " í þínu lífi – ekki vera hrædd/ur um að vera neikvæð – náðu þessu öllu út!
- Á hitt blaðið, skráir þú alla jákvæða hluti í þínu lífi í dag, þar á meðal allt sem er "ekki rangt. "
- Þegar þú hefur lokið þessu, settu þessi tvö blöð hlið við hlið og spurðu sjálfa/n þig ...
  - "Hvað skiptir mig mestu máli og hvað þjónar mér best?
  - Einbeittu þér að því sem er "rangt" eða því sem er "ekki rangt"
- Þegar þú hefur ákveðið hvaða lista er best fyrir þig að nota og eiga, hentu þeim lista sem þú vilt ekki leggja áherslu á – þú gætir jafnvel grafið eða brennt hann, ef þú vilt gera þetta að eftirminnilegum viðburði.
- Lestu listann sem er eftir á hverjum morgni í viku og sjá hvað gerist.