

Tilfinningalegt tungumál

Það kemur alltaf á óvart að næstum allir tengjast þessu verkfæri á einhvern hátt!

- Upplifir þú stress og áreitni á daginn, eins og þú sért alltaf að gera hluti til að þóknast öðrum frekar en sjálfri/um þér?
- Áttu í vandræðum með að taka ákvarðanir um lítilvæg mál?
- Ertu í vafa um hvað þú vilt í alvöru ?
- Finnst þér þú vera að gera það sem þú raunverulega vilt ekki gera og sífellt að vinna út af skyldu?

Hluti af því að vera fullorðinn er að læra að setja þarfir annarra, svo sem börn okkar eða vinnuveitanda, ofar okkar eigin þörfum. Við getum orðið svo vön því að gera það sem við höldum að við eigum að gera eða búa við væntingar annarra að við missum alla snertingu við okkur sjálf.

Ef við hættum að hlusta á rödd okkar hjarta, munum við á endanum ekki þekkja hana. Síðan furðum við okkur á hvers vegna okkar líf er orðið svona þurrt og tilbreytingalaust !

Við þurfum að opna aftur á okkar samtali við hjartað - muna hvernig er að hlusta á okkar hjarta, en ekki bara okkar heila.

Hér færðu að vita hvernig þú þekkir þitt tilfinningalega tungumál:

Þegar þú ert að tilfinninga stressuð/aður eða finnst þú hafa misst tengslin, spurðu sjálfa/n þig tveggja spurninga.

1. " Hvað tilfinningu hef ég núna? "
2. " Ég vildi að ? "

Prófaðu að hlusta eftir þinni fyrstu hugsun - sem kemur frá hjartanu - ekki heilann sem kemur með spjallið og hagræðinguna á eftir.

Ef skilaboðin frá þínu hjarta eru raunhæf - þá gerðu það - taktu pásu , hringdu í vin, skjóstu út í kaffi, hoppaðu upp frá borðinu og hrópa **"Yes"**.

Ef skilaboðin eru ekki raunhæft - eins og að segja upp starfinu - skoðaðu skilaboðin frá hjartanu þangað til þægilegra er að fylgja þeim, en vertu varkár – þessi vani skapar nýjan lífsstíl!

Hvers vegna ekki að reyna að fylgja sínu hjarta og framkvæma eina skyndi hugdettu á hverjum degi?

Og ... ef þú vilt virkilega að vera óþroskuð/aður og hafa gaman í leiðinlegum, "vertu fullorðinn" aðstæðum, spurðu sjálfa/n þig:

"Hvað myndi ég gera ef ég væri 5 ára?"