

# du er den vigtigste person i dit liv

kenddigselv  
kenddigselv

Denne inspiration kan downloades på [www.kenddigselv.dk](http://www.kenddigselv.dk)

Der tages forbehold for tryk- og stavfejl, uforståeligt sprog og andre faktorer, der kan skabe forvirring. Inspirationerne er udtryk for de impulser, der rørte sig i manden bag ordene i efteråret 2003 og foråret 2004. Idag er det et andet nu.

## Livsglæde = ENERGI

Vi lever i dag i en tid, hvor livskvalitet og lykke er højt prioriteret hos mange mennesker. Mange søger efter meningen med livet på forskellig vis. Mange forsøger at finde lykken gennem at opleve mest muligt på kortest tid, andre bruger en række stimulanser for at finde frem til lykken og glæden ved livet.

De fleste mennesker er søgende efter lykke, men hvorfor gør mange mennesker så det modsatte af det, de ønsker? Hvad skyldes dette egentlig? Svaret er ganske enkelt: Vi søger det forkerte sted!

Vores samfund bærer i dag stærkt præg af det materialistiske og overfladiske, og det kan ofte virke som om, at vi har mistet kontakten med kernen i os selv. Vi skal tilbage til Sokrates tre vigtige ord – "Kend dig selv". Lykken findes ikke udenfor os selv – vi skal finde den i os selv, og når vi gør det, vil livsglæden udfolde sig gennem en stærk og strømmende energi.

Meningen med livet er, at det er en lang læreproces, hvor det gælder om at blive bedre til at tolke signaler og tage ansvaret for alt, hvad der sker i ens liv. Som H.C. Andersen udtrykte det: "Livet er den vigtigste læremester eller skole".

### Hvordan finder vi livsglæden – hvordan hæver vi energien?

Livsglæde og energi er to begreber, som ikke er særlig dominerende i det danske samfund længere – det kan virke som om, at mange mennesker er slukket energimæssigt – stress og mistrivsel stiger desværre fortsat i dagens Danmark.

Vi skal finde tilbage til den naturlige og oprindelige kerne i os selv – den der er styret af, hvad vi selv ønsker og vil med vores liv, i stedet for at lade os diktere af medierne og reklamerne.

KDS' energimodel er tre trin, der vil generere mere energi og gøre, at vi bliver mere os selv.

**1. Bevidsthed** - vi skal blive langt bedre til at øge vores bevidsthed gennem at

forholde os til følgende områder: Hvad er mine styrker? Hvilke behov har jeg? Er jeg indfølelse og næstekærlig nok? Bruger jeg mine mentale ressourcer optimalt? Lytter jeg til de signaler og ledetråde, som min intuition giver mig? Hvad er mit potentiale, hvad drømmer jeg om? Hvad er det, jeg ønsker mig af livet? Hvad er meningen med mit liv?

**2. Tilfredshed** – vi bliver meget sjældent tilfredse, hvis vi ikke bruger meget tid på trin 1. Vi ser i dag en stigende utilfredshed eller ligegyldighed hos mange mennesker, og den skyldes ofte, at de mangler retning eller formål med livet.

**3. Glæde** – når vi er tilfredse med de valg, vi bevidst har truffet på trin 1, opnår vi en naturlig glæde ved livet.

Når vi finder ind i vores egen unikke kerne, vil vi opleve, at vi begynder at frigive en stærk energi. Livsglæden og livskvaliteten vil stige i takt med energien.

**ENERGI er resultatet af at være bevidst!**

Livet handler om at gi' det videre... [www.sundnyt.dk](http://www.sundnyt.dk) & [www.sundtv.dk](http://www.sundtv.dk)

©2004 Julius (forsker, forfatter og motivator)

Bevolution er den indre revolution, der skaber den ydre transformation...

Se mere på [www.bevolution.dk](http://www.bevolution.dk)

Bevolution® THE HUMAN PROJECT  
BEVOLUTION