

du er den vigtigste person i dit liv

kenddigselv
kenddigselv

Denne inspiration kan downloades på 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.

Energi og engagement

Hvordan er din energi?

Har du en god eller dårlig energi?

Har du altid overskud af energi, og deler du ud af denne energi og hjælper andre, når du kan, eller hvad gør du med din energi?

Hvis du har en rigtig god og stærk energi, transformerer du den så over i et stærkt engagement for en eller anden sag eller for at bidrage på en eller anden måde til nogle andre mennesker eller?

Stærk energi og et stærkt engagement er ofte betegnelse på en **ildsjæl**, som desværre er lidt en uddøende "race" i Danmark. Det kan lyde som en firkantet påstand, og er det egentlig nok også, da vi jo alle kan mene og have hvilken som helst holdning, vi ønsker - ingen af os kender alligevel sandheden - kun vores egen sandhed.

Selvom nogle siger, at vi aldrig har haft det bedre, end vi har det i dag, så er det jo nok fortsat et lidt forenklet udtryk, idet vi i øjeblikket i samfundet ser den ene store virksomhed efter den anden bebude, at nu skal der fyres x-antal mennesker igen - og ser vi på det individuelle niveau, så hersker der i dag det, jeg vil kalde en tydelig og synlig meningsløshed - den aflæses tydeligst i ansigterne på mennesker, som ikke ser livsglade og energifyldte ud.

Når man møder dig på gaden, eller når du kigger dig selv i spejlet - er det så billedet af en energifyldt og engageret person, der toner frem?

Er det billedet af en livsglad person, der har det super godt?

**Eller er det billedet af lavere energi, utilfredshed og ringe livsglæde?
Hvordan beskriver du egentlig dig selv? Tænk over det - hvordan føler du dig?**

Det fremherskende billede alle vegne i dag hedder stress og sygdom. Det er det, man møder mest af, og det er egentlig ikke så underligt, da danskerne generelt

bliver mere og mere syge. STRESS - vi har aldrig før været så stressede på alle niveauer, som vi er i dag, og de fleste mennesker er stressede - mange blot uden at vide det. Langvarig og vedvarende stress sætter sig og slider i kroppen, og når denne ikke kan opretholde modstanden mere, bukker den under og er udbrændt eller direkte syg.

Stress = energi - både positiv som negativ, men det er desværre den negative, der er mest af i dag. Derfor er det måske slet ikke så underligt, at så mange mennesker udtrykker, at de ikke har energi eller overskud, og at de føler sig trætte eller udmattede. Det er et tydeligt signal på en af stressens negative bivirkninger.

Hænger din måske lave energi sammen med stress? Føler du dig stresset?

Og kæder vi stress og engagement sammen, så er det nok heller ikke så underligt, at der i dag ikke er samme engagement, som der var tidligere i vores samfund. I dag er det f.eks. at samle folk, det er især sværere at få folk til at lave noget ulønnet og frivilligt arbejde, fordi det slet ikke hænger sammen med den måde, vores samfund har udviklet sig på.

Føler dig super engageret som en ildsjæl? Brænder du virkelig for nogle ting, som gør dig glad bare ved at tænke på dem? Glæder du dig hver morgen til at komme på arbejdet og engagere dig i opgaverne - sprudler du af overskud og virkelyst - er du typen, der slet ikke kan lade være med at engagere dig, og som følge heraf måske nogle gange nærmest kommer til at stresse lidt (ofte mest positivt), fordi du lægger sjæl i de ting, du gør og brænder for.

Hvordan er dit engagement på mange af livets områder?

ENERGI - glæde (livsglæde) og tilfredshed med livet og livets indhold er direkte forbundet med bevidsthed.

Og det lige netop her, at det ofte går helt galt i vores samfund. For at være lidt grov eller måske provokerende er min påstand, at 80% af alle mennesker stort set lever deres liv ubevidst eller nærmere måske endda bevidstløst.

Men det er måske endda en underdrivelse, i og med at vi alle kun bruger ca. 10% af vores hjerner bevidst - de resterende 90% er ubevidst, og derfor kan man jo direkte forsvare ovennævnte påstand, idet vi utrolig meget styret af de ubevidste lag af os selv.

Derfor er det alfa og omega i dag, at vi lærer os selv bedre og bedre at kende gennem at dykke lidt ned i lagene og se, hvad der gemmer sig!

Hvad er det egentlig, at vi mennesker reagerer på i vores liv?

80% af alle følelsesmæssige indtryk menes at være lagret i os mellem 0-3 år - de næste 15% mellem 3-8 år, og de tilbageværende 5% er dem, vi fra 8 års alderen og indtil dato lagrer. Så hvad er det egentlig, at vi reagerer på, når vi reagerer?

Tilbage til dette med at leve sit liv ubevidst. I dagens Danmark eller samfund ser vi en meget tydelig distancering fra os selv - det er som om, at alt foregår udenfor en selv. Tempoet skrues i vejret, og mange følger blot med uden at stoppe op og spørge sig selv - er det egentlig dette, jeg ønsker mig af mit liv eller?

Stopper du tit op og spørger dig selv, hvad det er, der foregår i dit liv, og om du er tilfreds hermed, eller tager den ene dag blot den anden?

Vi lever i et samfund, hvor vi nærmest ensidigt har fokuseret på at tilegne os en masse rationel og logisk viden om, hvordan ting hænger sammen og videnskabelige modeller om det ene og det andet. Vi er blevet så rationelt tænkende væsener, at vi har sværere ved at forholde os til andre ting og emner, der ligger ud over dette, der kan måles og vejes.

Vi begrænser reelt os selv uhyggelig meget! Vi bygger alt for meget vores holdninger på indlærte og tillærte formler og modeller over livet, i stedet for måske at udforske det lidt dybere selv og finde ud af, hvad der er i livet.

Er du begrænset til at bruge de bevidsthed indenfor de områder, du kender til, eller er du samtidig åben og nysgerrig overfor nye indgangsvinkler?

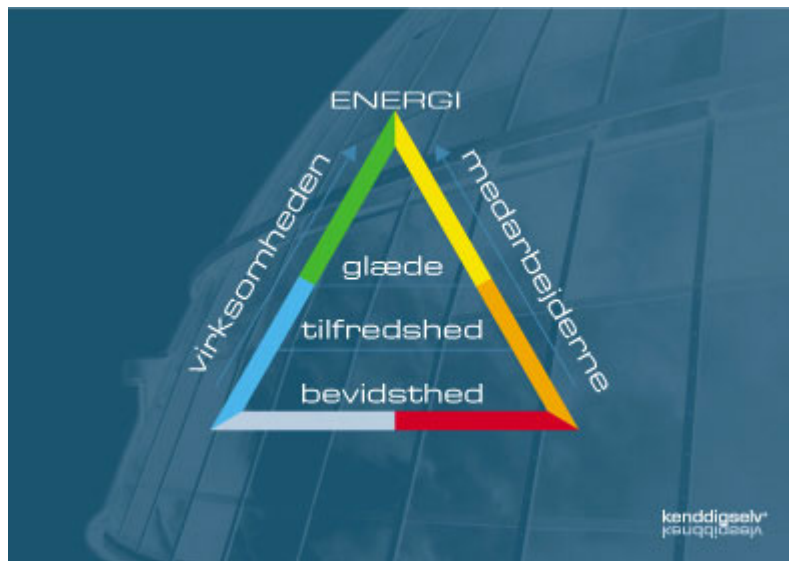
Det er som om, at mange mennesker i dag i virkeligheden bliver mere og mere ubevidste, fordi de netop begrænser sig til de ting, der står i bøgerne for at sige det firkantet - men hvad med alt det, der ikke er skrevet, eller alt det, som er individuelt og unikt for hvert enkelt mennesker, hvor kommer det ind i billedet?

Jeg ynder at høre folk sige, at det tror de ikke på. Det drejer sig ikke om tro men om viden. Da Galilei udtalte, at jorden var rund, var han nær blevet henrettet. Eller når vi synges, at i østen stiger solen op - den stiger da ingen som helst steder op - jorden drejer som bekendt - men vi synger fortsat denne salme.

Når mange siger, at det tror de ikke på, så tror de ikke på det, fordi det ikke harmonerer med den viden eller det, de har lært - men det er jo ikke ensbetydende med, at det ikke er rigtigt eller virker! F.eks. kan det jo tænkes, at der netop er ved at blive skrevet helt nye kapitler til de forskellige bøger, og når de først er trykt, vil alle så tro på dem.

Vi begrænser reelt vores egen bevidsthed ved at være fordomsfulde og rationelt fokuserede, fordi der er så meget andet udover denne lille del af vores intelligens - hvis man afskærer alt det, man ikke ved noget om, så afskærer man sig fra utrolig meget i livet!

Nedenfor er Kenddigselv®'s ENERGI model, som kan bruges til refleksion på mange niveauer, afhængig af, hvilken situation man er i.



Kenddigselv®'s grundlæggende overbevisning for at skabe eller have ENERGI er bevidsthed - det er fundamentet.

Det gælder om at blive mere og mere bevidst om sig selv, så man træffer nogle valg, der stemmer overens med de ting, men inden i sig selv ønsker, så man ikke blot havner på den vej, som flertallet følger blindt, og så desværre ikke giver den store livsglæde eller livskvalitet, hvilket det er så tydeligt at se i det danske samfund. Der har aldrig været flere syge eller stressede mennesker end nu, og det må om noget være en indikator for, hvordan bevidstheden har det. Vi bliver syge, m.m. når vi i længere tid har overhørt vores indre stemme tale til os selv.

Hvad er det, du virkelig ønsker i livet? Hvilke valg har du truffet for dit liv, og hvilke valg vil du træffe for netop at skabe det livsindhold, du ønsker?

Tilfredshed - hvordan bliver man tilfreds, hvis man ikke er bevidst? Det kan vist ikke helt lade sig gøre, kan det? For mig synes tingene at hænge sammen. Hvis vi selv træffer de valg, vi føler er rigtige, så er sandsynligheden for at blive tilfreds langt større.

Er du tilfreds med dine egne valg indtil nu? Hvis ikke, hvad har du så tænkt dig at gøre ved dem i fremtiden?

En overbygning på tilfredshed er glæde - vi bliver som regel glade, når vi har en tilfredshed i livet. Når vi selv føler, at vi er årsagen til, at tingene er, som de nu en gang er. Når vi er glade, er det ofte et resultat af de valg, vi traf fra begyndelsen af og bestemte os for at følge. Mange er desværre ikke glade. Det hænger ofte sammen med, at de fra begyndelsen lod andre vælge for sig, og der ofte bevirker, at man fjerner sig utrolig langt fra det, man egentlig ønsker i livet.

Er du glad i dag? Sprudler du af livsglæde? Er du glad for de valg, du har truffet, eller sidder du nu og tænker, at du egentlig slet ikke er der, hvor du gerne ville være, fordi du måske lyttede for meget til andre, fulgte deres valg og behov?

Kronen på værket = ENERGI! Når vi træffer valg ud fra vores egen kerne, bliver vi som regel også tilfredse, som fører til glæde, og som følge heraf stiger vores energiniveau - det bliver faktisk et selvforstærkende energi system!

Som afslutning på denne inspirationsmail kan jeg fortælle lidt om **energi og engagement!** Kristi Himmelfart dag tog jeg løbeskoene på og begyndte at løbe mig en tur. Det resulterede i 46 km i alt. Jeg måtte springe Copenhagen Marathon over, da jeg havde deltaget på en messe på betongulv, som havde smadret mine ben. Men i går tog jeg revanche. Det drejede sig meget om energi og engagement, fordi det føltes godt, da jeg først var i gang, og hvorfor så stoppe - engagementet drev mig fremad, og tilfredsstillende og glæden var stor ved de valg, jeg bevidst som ubevidst traf undervejs på løbeturen.

Nu er endnu en weekend her - traf nogle gode valg for dig selv, og gør nogle af de ting, du virkelig brænder for. Lad engagementet folde sig ud og mærk, hvordan din energi bliver styrket, og så selvom du forbruger en masse energi. **Alt drejer sig om ENERGI! Alt er ENERGI!**

ENERGI er resultatet af at være bevidst!

Livet handler om at gi' det videre... www.sundnyt.dk & 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

Bevolution® THE HUMAN PROJECT
BEVOLUTION