

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.

Ærlighed og oprigtighed

Er ovenstående situation en, du kender til? Og fra hvilken en af siderne?

Hvor tit fortæller du ikke sandheden? Bruger du af til nogle små nød historier? Eller hvad med løgne? Svinger du andre ved ikke at være ærlig og oprigtig?

Sandheden er ofte ilde hørt - måske mere end nogensinde, fordi der er en tendens i vores samfund i dag, at alting sløres mere og mere, og at man snart ikke ved, hvad der er rigtigt eller forkert.

Hvordan har du det, når du ser dig selv i spejlet? Kan du lide, hvad du ser? Altså kan du se dig selv i øjnene, eller er der nogle ting, der ikke er helt gode eller rene?

"Sig hvad du vil - ALTID!"

Grundtvig

Gør du altid det? Siger du virkelig, hvad du mener, eller siger du, hvad du mener, at andre gerne vil høre?

Er du tro mod dine egne idealer, eller er du i denne verden for at "please" eller behage andre? Hvem er den vigtigste person i dit liv?

Er du et gennemgående reelt og ægte menneske, der er i livet ud fra sunde værdier og holdninger eller?

Vores samfund er i dag præget af en overfladiskhed og meget materiel/fysisk tilgang til alt!

Dette ser vi tydeligt i de værdier, som flertallet tillægger. Det går ekstremt meget ud på at se ud og have facaden i orden. Helt konkret betyder det, at der bruges uhyggelig store summer på at tillægge side en stil, facade eller rettere måske fra det rent biologiske via operationer for at ændre på udseendet til tøj og statussymboler. Vi skal simpelthen se ud.

Men går vi lidt dybere og spørger: "Hvem er du?" - så begynder facaderne relativt hurtigt at krakelere rundt omkring. Det er ligesom, at dette enkle spørgsmål kan bringe hele "setuppet" ud af kurs og få usikkerheden til at vælte frem. Ja, vi ved, hvad vi hedder, hvad vi laver, og hvor vi bor, og hvor vi tjener. Altså hvad vi gør og har, kan vi snildt svare på - **men hvem vi i virkeligheden er, det volder os en del problemer!**

Prøv lige at gå tilbage til spejlet og så sig til dig selv, at du er helt ærlig og oprigtig overfor dig selv - og læg så mærke til de følelser, der måtte røre på sig eller iagttag, hvordan mimikken er i ansigtet.

Tilbage til gode gamle Grundtvig.

Siger du altid, hvad du vil? Giver du udtryk, hvad du mener og føler om forskellige sager og situationer og mennesker?

Er du helt ærlig og oprigtig nu med et svare, du netop har dannet dig inden i dig selv?

Min påstand er i følge 80/20 reglen, at 80% af alle mennesker i vores samfund IKKE siger, hvad de virkelig mener og føler - og dette tal er måske endda lavt sat!

Det er noget af en påstand at slynge ud, men hvis vi sammenholder dette tal med sygdomsbilledet i Danmark, så er der et eller andet galt. Når vi ikke siger eller giver udtryk for vores følelser og holdninger, så går vi reelt i mod os selv, og når vi gør det i for lang tid og undertrykker os selv på denne måde, så fjerner vi os reelt fra os selv, og derefter stiger sandsynligheden for at blive syge. I Danmark stiger og stiger sygdom, og det kan vel ikke være et billede af sunde individer, der er sunde i tanker, ord og handling samt livsstil.

Er du blandt de 80 eller de 20%?

Sandheden, ægtheden og ærligheden er en farlig størrelse!

Og hvorfor er det en farlig størrelse? Jo, det er ligesom, at vi i vores samfund er lidt bange for at få den frem - det er ligesom, at vi forsøger at løbe fra den eller indse, at noget måske i virkeligheden er helt galt.

UPOPULÆR - vil du gerne være upopulær med stor sandsynlighed for at tage ansigt - tør du det? Tør du virkelig være dig selv, og lade din facade eller image (=maske) falde?

Det er nemlig det, der sker, når du siger din ærlige mening. Du viser, hvem du virkelig er, og det gør ofte indtryk på alle dem, der ikke tør selv at vise, hvem de er.

Vi lever i en tid, hvor det er ligesom, at tingene ikke rigtig kommer frem i lyset - det hele pakkes ind i mystiske forklædninger. Se f.eks. krige, som slet ikke drejer sig om de grundlag, de bliver ført på. Eller om f.eks. en del af København, der pludselig skal ryddes til hvilken verdens nytte? Får vi sandheden at vide i mange situationer?

Hvad er det for informationer, vi fodres med fra mange sider? Fra politikere, virksomheder, m.fl. Får vi sandheden, eller får vi de oplysninger, som lige præcis gavner et givent udfald?

Hvilke oplysninger giver du andre mennesker? Er du ærlig, oprigtig og direkte, når du taler med andre mennesker?

Det virker som om, at folk i dag er i lommen på hinanden - og at man i dag kan købe alle de undersøgelser og videnskabelige beviser, man skal bruge for at føre befolkningen bag lyset!

Det er nok ikke så underligt, at vi i dag netop oplever mange kriser og kampe overalt i vores samfund fra mikro til makro plan. Det er ligesom, at vi er kommet til et tidspunkt, hvor flere og flere bukker under for den måde, det hele kører på. Gad vide om vi i virkeligheden bliver mere og mere syge og stressede, fordi vi ikke er ærlige og oprigtige nok, og om vi har fjernet os selv så langt fra vores indre jeg, at vi farer vild, fordi vi egentlig slet ikke kan finde ud af, hvad det er sandt eller falskt.

Hvor er du henne i alt dette her?

MEGET UPOPULÆR er manden bag disse inspirationsmails meget ofte, fordi han søger det sande og det rene. Jeg siger min mening, og hvad jeg føler ud fra følgende betragtning:

**"At være ærlig bliver jeg sjældent afholdt af,
men jeg kommer til at kunne lide mig selv bedre!"**

Hellere være meget upopulær end at spille skuespil overfor mig selv og andre - det har jeg prøvet i 28 år af mit liv, og det giver i hvert fald ikke livsglæde eller fremmer en stærk livsenergi.

Er du ærlig overfor dig selv? Siger du, hvad du mener og føler? Ved du egentlig, hvad du føler nede i maven? Hvad er følelser for dig? Hvilke behov har du for at få opfyldt dine behov i dit liv? Tør du følge dine egne behov, uanset om det betyder, at andre går imod dig?

Ærlighed hænger meget sammen med ansvar - det er ligesom, at ikke ret mange mennesker i vores samfund i dag vil tage et ansvar - det bliver tit til en masse bortforklaringer og "uld i mund".

Tager du ansvar for dig selv? Betyder ansvar for dig selv, at du siger, hvad du mener og føler?

Mange mennesker forveksler desværre dette med at sige sin mening med, at mange mennesker så ikke vil give dem anerkendelse, når de melder ud. Mange er direkte bange for at miste et andet menneskets anerkendelse - **og det er noget sludder!** Hvad er et andet menneske værd, hvis man ikke kan komme med sin mening eller holdning, uanset om den går på tværs af, hvad den anden part mener. Vi taler jo her ikke om kærlighed - vi taler

om retten til at udtrykke sin meninger og følelser. Det drejer sig om respekt og accept.

Personligt... mange reagerer meget personligt, når man udtrykker sin personlige mening eller følelser. Og dette er virkelig et område, hvor vi mennesker trænger til at vokse. Der er så mange angreb og forsvar i dag, hvor det egentlig slet og ret drejer sig om at lytte til den anden parts holdninger og følelser uden at vurdere eller forsvare. Hvem har sagt, at vi skal være enige om alting?

Det gælder om at være HÅRD ved problemet og SØD ved mennesket!

Vi skal lære at adskille tingene fra hinanden. Fordi jeg melder klart ud og siger, hvad jeg mener, betyder jo ikke, at jeg ikke kan lide dig eller et andet menneske!

En sandhed om det at være SKEPTISK, som vi i Danmark ynder så meget!

Ordet skeptisk er afledt af Skeptos selskabet, der eksisterede i den klassiske græske guldalder. Skeptos selskabet undersøgte alle sider af en sag på en udfordrende og vantro måde. Disse skeptikere nægtede at respektere nogen form for **fordomme eller forudfattede meninger**, når de udforskede en sag. **Skepsis i denne forstand er sundt - det holder os fast i at søge sandheden i enhver situation, og forhindrer os i at hænge fast i blinde fordomme.**

Hvis du nærer ægte skepsis overfor noget, så må du prøve tingene på egen krop eller nå frem til egne afgørelse baseret på eksperimenter omkring en sag eller et produkt. **Hvis du bruger din egen erfaring som målestok, udviser du ægte skepsis.**

Men hvis du slet ikke er villig til at undersøge sagen eller produktet, ligger du bare under for en fordom! Og fordommene stortrives i dette land.

Vi befinder os netop nu i en omstillingsperiode, hvor mange ting skifter karakter!

Hele sundhedsopfattelsen ændrer karakter fra at gå det meget mekaniske menneskesyn til en holistisk opfattelse og en integreret medicin, hvor mange sammenkobler østens metoder med de vestlige.

Hvor mange mennesker kender du, som bliver sundere af at spise medicin? Der er bivirkninger ved al medicin?

**"Alle sandheder gennemgår tre stadier.
Først bliver de latterliggjorte.
Bagefter bliver de voldsomt modarbejdede.
Til sidst bliver de accepterede som helt indlysende."
A. Schopenhauer (1788-1860)**

Jeg var i går aftes til et foredrag med en kvinde, som virkelig har forstået, hvad det hele går ud på. Hun hedder Susanna Ehdin og har skrevet bogen "Det selv-helbredende menneske" - og hun beskrev rammende de mange ting, som vi mennesker blindt følger, fordi medierne og andre bombarderer os hermed. F.eks. er sukker den rene gift for os mennesker. Vi vil se, at vi endnu mere

fremover skal blive i stand til at helbrede os selv gennem at lytte til os selv og finde ud af, hvad vores krop ønsker og så fremdeles. Der kommer til at mangle 2.000 læger, spås der, så det bliver jo ikke der, vi bliver helbredt - hvilket det jo i forvejen ikke er, men blot symptom behandling. Lige til sidste endnu et lille citat:

**Man kan narre hele folket en del af tiden,
og man kan narre en del af folket hele tiden,
men man kan ikke narre hele folket hele tiden!**

Abraham Lincoln

Hvor meget lader du dig narre? Vil du sandheden og ærligheden, eller lader du dig føre bag lyset af det modsatte?

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