

Eldur

Eftir Unnar Frey Jónsson

Ritstjóri Lydía Ósk Óskarsdóttir

Tilinkað: Önnu Karen Jónsdóttur, mesta nagla sem ég þekki

Inngangur

Ég er latur. Ég hef alltaf verið latur. Flestir eru latir að einhverju leyti. Þrátt fyrir þessa leti hef ég alltaf glímt við mikinn ótta að staðna. Ná ekki eins langt og ég gæti með vinnusemi. Með því að halda áfram. Þetta er hræðsla við lítinn púka á öxlinni sem segir „stoppaðu“. Hræðslan er svo mikil að ég þarf alltaf að hafa markmið. Eitthvað að sigra. Stundum eru það litlir sigrar. Þegar ég er einstaklega latur og horfi á sjónvarpið allan daginn er sigurinn að ryksuga. Það er sama hversu smátt það er sem ég geri, eitthvað þarf að gera annars sigrar púkinn. Þessir tveir pólur, leti og hræðsla við stöðnun, hafa alltaf skapað núning innra með mér. Hér leita ég leiða til að skýra hvernig ég sigra leti mína.

Titill þessa rits, *Eldur*, vísar í eldinn sem býr innra með okkur. Stundum er hann bál, stundum varla glæður. En þessi eldur er innra með okkur öllum. Þessi eldur þarf eldivið til þess að verða að stóru báli og það þarf stanslaust að næra hann, annars slökknar hann og deyr. Besti eldiviðurinn sem ég hef fundið eru erfiðleikar og mótlæti. Ef mér mistekst eða einhver leggur stein í götu mína er það enn betra. Það er besta næringin fyrir eldinn. Ekkert logar betur en þéttur viður.

Við lestur þessa rits mæli ég með því að þú, lesandi kær, ímyndir þér mann með mikið yfirvaraskegg. Þessi maður les fyrir þig það sem kemur hér á eftir af miklum ákafa, helst full miklum. Allavega af svo miklum ákafa að yfirvaraskeggið hristist í hverju orði. Þetta tileinkaði ég mér fyrir mörgum árum. Allt sem ég hef lesið eftir það varð áhugaverðara.

Ég veð úr einu í annað í þessu textaflæði. Þetta rit er samtalið við sjálfan mig þar sem ég ræði það sem mér býr í brjósti. Ég reyni að gera þetta ekki of skiljanlegt. Það er þitt að meta samhengið og finna þinn eigin sannleika. Þar sem þessi texti fjallar um hið óápreifanlega í sjálfinu styðst ég mikið við myndmál og samlíkingar. Afraksturinn er eins og hann er og vonandi geri ég mig skiljanlegan að einhverju leyti.

Hér er ekkert nýtt að finna. Allt sem fyrir finnst á þessum síðum hefur verið sagt áður. Ekkert að þessum orðum kemur frá sjálfum mér. Það eina sem ég hef gert er að draga þessi orð saman eftir að þau hafa gerjast í huga mínum í lengri eða skemmri tíma. Ég vísa ekki í heimildir. Það skiptir engu máli hvaðan þessar hugmyndir koma. Það eina sem skiptir máli er að koma þeim til ykkar, bera út boðskapinn. Ef þú lesandi góður hefur áhuga á heimspeki þá skora ég á þig að kynna þér frumefnið eins og það kemur af kúnni. Um það eru til margar ritaðar bækur. Í raun væri það besta sem þú gætir gert væri að leggja þetta frá þér og byrja að kynna þér heimspeki. Það skiptir engu máli hvar þú byrjar, það sem skiptir máli er að byrja.

Tíma þínum er í raun betur varið í margt annað en að lesa þetta rit. Ef þig langar að fara í skóla þá er tíma þínum betur varið að sækja um skólavist á þessum tíma. Ef þig langar að stofna fyrirtæki þá er

tíma þínum betur varið í að sinna því á þessari stundu. Ef herbergið þitt er í rúst þá er tíma þínum betur varið í að taka til á þessari stundu. Ekki nota þetta rit sem afsökun fyrir því að gera eitthvað annað uppbyggilegt á þessari stundu. Þetta rit fer ekki neitt.

Ef þér finnst þú ekki ná samhengi í það sem þú ert að lesa, þá er ég lélegur kennari. Í versta falli get ég kallað mig rithöfund eftir útgáfuna þó engin hafi getað klárað lesturinn.

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Leitin að tilgangi	7
Hvaðan kemur sjálfið.....	7
Yfirborðskennd þekking og framkvæmdir	8
Fréttir gera okkur ekki gagn	10
Mótaðu framtíðina frekar en að staðna í nútíðinni	10
Hvaðan koma fréttir og hvaða upplýsingum viljum við hleypta í líf okkar ?	11
20 mínútur á dag	13
Margir steinar mynda vörðu.....	13
Sköpum eigin vegferð	13
Hamingja er ákvörðun	16
Sjálfsstjórn tilfinninga er stjórn á upplifun	16
Uppruni hamingju okkar.....	17
Það krefst allt viðhalds – líka hamingja	18
Sjálfsmynd	20
Spegilmyndin breytist ekki – bara það sem við kjósum að sjá	20
Sjálfsspeglun og sjálfsbetrun	21
Lífið á hnúunum.....	23
Mistök eru ekki mistök nema við gefumst upp	23
Við erum summa okkar eigin ávana	24
Halda áfram	25
Markmið eru tilgangurinn, ekki endapunkturinn	25
Endurtekning verka gerir þau ánægjulegri	26
Ég er of upptekinn að leita af hvatningu	27
Mikil framleiðslugeta er val	27
Í upphafi skal endann skoða	28
Það skuldar okkur enginn neitt.....	30
Við berum ábyrgð á eigin velferð	30
Tjáning vilja okkar	30
Lífið er ekki ósanngjarnt	31
Hættum að vorkenna okkur	32
Mótlæti er næring	34
Æfum okkur í því sem við þurfum alltaf að takast á við	34
Við berum virðingu fyrir mótlæti	34

Engar afsakanir	36
Hættulegasti sölumaðurinn ert þú sjálfur	36
Enginn afsláttur	36
Ekki í dag	37
Prautseigja	39
Aðferðin breytist, ekki leiðin	39
Treystum á eigin getu	40
Finnum gleðina í verkefnum	41
Tíminn líður	43
Góður vinur og versti óvinur	43
Einu verðlaun aðgerðarleysis er minni tími til að ná fram vilja okkar	43
Stýrum ferðinni sjálf	45
Veljum hvert við stefnum	45
Frelsi er að velja	46
Lífið er æfing	47
Við æfum íþróttir en ekki viljastyrk	47
Sjálfsagi er rútína	47
Eldur	49
Fullkornun er andstæða þess góða	49
Eldur þarf eldmat til að lifa	49
Hamingja og verkefnin	50
Mistök eru val	51
Slökun er hvíld en ekki lífsstíll	51

Leitin að tilgangi

Hvaðan kemur sjálfið

Í mörg ár hef ég leitað að tilgangi í lífinu. Ástæðu til þess að vakna, fara fram úr, eitthvað til að berjast fyrir og sinna af öllum mínum lífs og sálarkröftum. Ég leitaði mikið í heimspeki og las vítt og breitt um hvaða niðurstöðu aðrir hefðu komist að. Þar varð ég fljótt var við að aðrir höfðu velt þessu talsvert meira fyrir sér en ég. Þráðurinn sem ég elti var að eina leiðin til þess að finna tilgang var að búa hann til. Aðrir heimspekingar veltu mikið fyrir sér í framhaldinu hvað er að vera „ég“. Hvaðan sprettur hugsun okkar og hvar byrjar og endar persóna okkar. Eftir að hafa eytt löngum tíma í þessar vangaveltur, áttaði ég mig á mikilvægu atriði. Það skiptir engu máli hvar sjálfið er, hvort það er í hjartanu, maganum eða heilanum. Það eina sem skiptir máli er hvað við gerum við það. Hvernig við notum það og hverju við hleypum í sjálfið. Leyfum öðrum að leita hvaðan sjálfið er spröttið, einbeitum okkur að því hvernig við notum það.

Í nútímasamfélagi er auðvelt að sjá hvað hinir gera á hverri stundu. Freistingin að skoða samfélagsmiðla, fréttir eða vafra á internetinu leitar stanslaust á okkur. Að sitja löngum stundum og skoða myndir eða hreyfimyndir af fólki víða um heiminn breytist fljótt úr fimm mínútna slökun í heila kvöldstund. Mínútur verða að dögum og dagar að vikum. Lífið hleypur fram úr okkur við það eitt að horfa á líf annarra. Aldrei hefur verið eins auðvelt að læra eitthvað nýtt, komast í samband við fólk sem býr við aðrar aðstæður en við eða stunda viðskipti. Aldrei hefur verið í boði eins fjölbreytt afþreying né verið jafn auðvelt að nálgast hana. Þægindi og frestun verkefna eru svo nátengd lífnaði okkar að tíminn virðist hverfa frá okkur. Mannskepnan, hvort sem það er ég eða þú, ræður ekki við sjálfstjórnina sem þægindin þarfnast en leitar ávallt í þau. Ekkert veitir jafn mikla gleði og það að taka sér stórt verkefni fyrir hendur, vinna það samviskusamlega og ljúka því. Í þessu felst vissulega ákveðin þversögn en ef við verðum hamingjusöm af þægindum þá væri þunglyndi og tilfinningin um tilgangsleysi ekki jafn mikil í dag eins og raun ber vitni. Við þráum tilgang, verkefni og vinnu til að sinna og leysa. Ef þú, lesandi góður, upplifir þetta ekki erum við ólíkir að eðlisfari. Þó skal nefna að ef ákveðin hegðun eins og frestun verkefna, stanslaus notkun afþreyingarefna og skortur á því að axla ábyrgð er viðhöfð lengi, þá endar það í lífstíl sem fólk sættir sig við. Þessi sátt þýðir ekki að sá sem lifir þessum lífstíl upplifi ekki þunglyndi og tilgangsleysi heldur aðeins að hann þekkir ekkert annað. Hegðunin myndar grunnildi sem lifað er eftir og því verður niðurstaðan eftir því. Tilvera, þar sem farið er í gegnum lífið án þess að taka þátt. Viðkomanda líður eins og vélmenni sem horfir á það sem gerist í kring, sálarlaus uppvakningur sem er fangi eigin tilveru sem er snauð af tilfinningum og innihaldsríkum samböndum.

Áhættusöm hegðun staðfestir að við séum á lífi. Til dæmis þegar við stöndum á bjargbrún þar sem fall niður er lífshættulegt. Við verðum dauðhrædd. Á þeirri stundu erum við lifandi, ekki fangar eigin tilveru - sem okkur líkar ekkert sérstaklega. Samfélag okkar er í dag svo verndað að tilfinningar okkar eru orðnar geldar. Það að veröldin sé vernduð frá lífríki náttúrunnar er ekki slæmt en það hefur mikla hættu í för með sér sem mörg okkar upplifa. Hættan við stöðnun. Hvatinn til að gera betur, læra og halda áfram getur horfið mjög fljótt, eins og sólin sem sest að kvöldi. Þess vegna er mikilvægt að beita sjálfan sig aga og tryggja að þægindin sem við lifum við beri okkur ekki ofurliði.

Yfirborðskennd þekking og framkvæmdir

Ef þú vilt læra um kjarnorkuver getur þú gert hlé á lestrinum í 15 mínútur og lesið þrjár greinar um kjarnorkuver og komið síðan aftur að lestri þessa rits. Sama gildir um flest allt. Þekkingin felur ekki í sér getuna að byggja kjarnorkuver aðeins helstu atriðin sem skipta máli sem er yfirborðskennd þekking á viðfangsefninu. Það er erfitt að vera auðmjúkur þegar það er auðveldara að vera sjálfskipaður sérfræðingur. Auðmýkt lærist af mistökum, reynslu og mikilli vinnu. Auðmýkt færast ekki sjálfkrafa af einu sviði yfir á annað. Sá sem er auðmjúkur gagnvart sínu sérsviði getur mjög auðveldlega verið hrokafullur á öðrum sviðum. Hrokafullur gagnvart afgreiðslufólki, hrokafullur gagnvart þeim sem ekki eru langskólagengnir eða ekki eins handlagnir og svona mætti lengi telja. Við erum öll sek um þetta.

Tíminn sem fer í að lesa um kjarnorkuver, eða eitthvað annað, væri betur varið í að stofna kjarnorkuver. Líklega lærist auðmýkt betur þannig. Við það eitt að berjast fyrir leyfi til að stofna kjarnorkuver munum við læra auðmýkt. Auðmýkt lærist með aðgerðum, hvorki með lestri né fyrirlestrum. Hinn harði refsivöndur aðgerða kennir best og þannig verður lærdómurinn varanlegur. Lærdómur kemur úr mörgum áttum, til dæmis þegar setið er á skólabekk eða í starfi. Skólinn býður upp á lokað kerfi, þar eru afleiðingarnar litlar og við höfum tækifæri til að gera mistök. Það að láta slag standa og byrja verkefni án öryggisnets skólans getur einnig verið góður lærdómur. Best er að reyna báðar leiðir eða bland beggja. Sama hvor leiðin er valin, alltaf er betra að gera eitthvað en ekki neitt. Það að lesa sér til um hlutina skilur minna eftir sig en að reyna þá.

Betra er að taka til en eyða tímanum í tal. Við tiltekt sinnum við skilgreindu verkefni. Þegar henni er lokið höfum við áorkað einhverju. Það skapar grundvöll til þess að leysa fleiri verkefni. Við gátum lokið verkefninu *tiltekt* og hvers vegna ættum við ekki að geta klárað fleiri verkefni.

Tilgangur sjálfins er sjálfskapaður. Við veljum hvert við beinum orku okkar, hvernig við verjum tímanum sem við drögum andann. Ef við veljum okkur ekki sjálf tilganginn sem veitir okkur innihaldsríkt líf, velur það einhver annar fyrir okkur. Ef við veljum ekki meðvitað tilganginn þá veljum við tilganginn ómeðvitað. Það hafa allir tilfinningu fyrir því hvað það er sem skiptir máli. Tilfinningin er misjafnlega

sterk og ekki ávallt áþreifanleg en hún er alltaf til staðar. Þessi tilfinning er mikilvæg því hún hjálpar okkur að skapa þann raunveruleika sem við viljum lifa í.

Það hefur hjálpað mér, og öðrum sem eru í leit að tilganginum, að skrifa niður þrjú grunngildi sem við teljum mikilvæg. Þessi grunngildi þurfa að vera gildi sem við víkjum ekki frá sama hvað á dynur. Grunngildin mega hafa undirflokkasem hjálpa okkur að skýra innihald gildanna. Þessi gildi mega ekki vera hæfileikar eða menntun, heldur verða að vera atriði sem við teljum mikilvæg fyrir okkur sem einstaklinga. Út frá þessum gildum getum við gert okkur ákveðna mynd af því hvaða atriði við viljum snerta í lífi okkar og hvaða verkefni við viljum takast á við. Til þess að gefa okkur betri mynd af því hvaða verkefni raunhæft er að takast á við af fyrsta listanum, getum við gert annan lista sem inniheldur einungis hæfileika og menntun sem við búum yfir og okkur finnst ánægjulegt að beita. Hér er mikilvægt að setja niður atriði sem veita okkur ánægju svo það gefi raunhæfa mynd af markmiðum okkar en ekki stöðunni eins og hún er í dag. Á milli þessara tveggja lista er skörun. Hún segir okkur hvar gildi okkar og hæfileikar mætast. Þarna er tilgangur okkar. Allt sem við brennum fyrir og viljum sinna. Líklega eru þarna fleiri tækifæri en við áttum okkur á í fyrstu. Tækifærin koma þegar við byrjum að vinna okkur á rétta leið og hugmyndarflugið stækkar einnig þegar við færumst nær markinu. Ef við setjum hæfileika sem við búum ekki yfir í dag á listann, þá liggur fyrsta verkefnið fyrir. Ná í viðeigandi þjálfun til að geta sinnt hugðarefnum okkar.

Fréttir gera okkur ekki gagn

Mótaðu framtíðina frekar en að staðna í nútíðinni

Fréttir eru ein tegund afþreyingar sem bæta engu við líf okkar. Margir lesa fréttir til að fylgjast með málefnum líðandi stundar. Það er með líðandi stund að hún líður og við fáum hana ekki aftur. Þegar við lesum eða horfum á fréttir af öðru fólki erum við hvorki að veita okkur sjálfum né fólkinu sem okkur er annt um, og stendur okkur næst, athygli. Fréttaveitur eru fyrirtæki sem þurfa að selja vörur sínar. Krafan um arðsemi þýðir að fréttaveitur þurfa að aðlaga sig að breyttum markaðsaðstæðum. Nýtt efni er búið til á hverri sekúndu og samkeppni fréttamiðla öll afþreying hvort sem um ræðir sjónvarp, tölvuleikir, kaffiboð eða annað sem keppir um tíma okkar. Þetta þýðir að kröfur um nýjar fréttir ganga framár vönduðum fréttum. Annars hefur hjörð hinna sálarlausu leitað annað eftir annarri afþreyingu. Fréttir eru skrifaðar um allt og ekkert. Í flestum tilfellum um hið síðarnefnda.

Sjálfur les ég fréttir til að fresta verkefnum. Það er mun auðveldari réttlæting en að spila tölvuleik. Það er einfalt að opna fréttamiðla í nokkrar mínútur og loka þeim strax aftur, til dæmis þegar við stöndum í röð eða okkur leiðist. Aldrei skal gleyma því að afsakanir eru lygar sjálfsins. Þessar fáu mínútur verða fljótar orðnar að klukkutímum í lok dags.

Ef þú fylgist með fréttum til að láta þig varða um samfélagið og hafa áhrif á umræðuna þá hvet ég þig til að taka þátt í bæjarpólitík. Við getum ekki öll verið forstjórar, geimfarar eða vinsælasti förðunarfræðingur bæjarins. Við getum hins vegar öll haft áhrif. Best er að hafa áhrif á nærumhverfi sitt. Aðgengi að bæjarpólitík er frekar mikið og málefni sem þar eru tekin fyrir eru meira viðeigandi en þau sem tekin eru fyrir í landspólitík. Betra er að hugsa um nærumhverfi sitt en það sem stendur okkur fjarri. Þeir sem standa okkur næst vantar oft aðstoð. Við getum öll haft áhrif með því að leggja þeim lið.

Það er mun líklegra að við getum aðstoðað vini og vandamenn með vandamál þeirra en plastmengun heimsins eða hungursneyð í Afríku. Það er hættulegt að vanmeta það góða sem við getum látið af okkur leiða með því að hjálpa nágrennanum. Það að æsa sig yfir heimsmálunum leysir þau ekki. Við getum öskrað okkur blá yfir tölvuskjáinn án þess að það breyti neinu um það sem veldur öllum þessum æsingi. Að taka þátt í stafrænni samstöðu leysir heldur ekki vandamálin. Bláir borðar, regnbogar eða aðrar tákmyndir í prófíl myndum á samfélagsmiðlum gera ekkert annað en láta okkur líða betur. Með því að hjálpa nágrennanum líður okkur og öðrum betur. Það er uppbyggilegra en að klappa okkur á bakið.

Ef heimsmálin vekja áhuga þinn þá er betra að kynna sér sögu og landafræði en lesa fréttir. Á tímum gervihnatta er hægt að setja sig í samband við einstaklinga sem búa í löndunum sem þú hefur áhuga á.

Það veitir þér mun betri innsýn í málefni líðandi stundar sem mun ekki koma fram í fréttaskýringum. Á sama tíma myndar þú tengsl við fólk sem býr við annan raunveruleika en þú. Saga og landafræði gefa mun betri vísbendingar um orsakir deilna og átaka en fréttir. Barátta um landssvæði, auðlindir og menningararfleið er að finna í sögubókum. Strax og atburðir gerast ræðst sagan af sigurvegurum. Eftir því sem tíminn líður verða frásagnir skrifaðar sem eru í raun nær því sem gerðist. Fortíðin er alltaf skoðuð gegnum linsur sem gefa fyrirfram ákveðnar myndir af fortíðinni. Eftir því sem við notum fleiri linsur þá skiljum við betur sjónarhornin á því sem á sér stað og átti sér stað. Fréttir eru oft litaðar af fordómum og skoðunum þess sem skrifar fréttirnar. Við höfum öll fordóma hvort sem við þekkjum þá eða ekki.

Hvaðan koma fréttir og hvaða upplýsingum viljum við hleypa í líf okkar ?

Sagan er rituð af fleiri en einum og því komast fleiri sjónarhorn að þegar öll kurl eru komin til grafar. Um leið segir sagan okkur frá því hvað skipti máli, það er erfitt að meta á líðandi stundu. Þegar við lesum fréttir er erfitt að sjá hvað skiptir máli og hvað ekki. Sagan er ekki enn sögð. Þegar þetta er raunveruleikinn setjum við allar fréttir í mikilvæga flokkinn og þannig verður heimurinn yfirþyrmandi. Það er hins vegar staðreynd að færstar þær fréttir sem við lesum skipta raunverulega máli í stóra samhenginu.

Á árum áður bárust fréttir munnlega. Fólk gekk langar vegalengdir til þess að færa fréttir á milli bæja. Það er ágætis mælikvarði, þegar okkur berast fréttir, að hugsa: „Hefði einhver gengið á milli bæja um miðjan vetur og lagt sig í hættu við að færa mér þessar fréttir?“ Færstar fréttir uppfylla þessa kröfu. Lífið er í raun ósköp viðburðalítið í samhengi við heimsmálin þar sem ávallt má finna eitthvað til frásagnar einhvers staðar en við sjálf erum ánægð með eina sögu í mánuði í okkar nærumhverfi. Það gerist margt sem snertir okkur ekki, hvorki líf okkar né raunveruleika. Það getur vissulega haft mikil áhrif á þá sem upplifa atburðina en eru vart ápreifanleg á okkur.

Fréttir eru oftast en ekki af neikvæðum atburðum í kringum okkur. Þegar við hleypum síendurteknum fréttum inn í líf okkar mótum við hegðun okkar og viðhorf í neikvæða átt. Það sést best núna í seinni tíð þegar hægt er að lesa athugasemdir við fréttir. Þar skrifa oftast en ekki sömu neikvæðu einstaklingarnir athugasemdirnar og taka þátt í umræðum. Athugasemdir þeirra eru yfirleitt neikvæðar og oft niðrandi. Þessi hegðun er vísbending um neikvætt viðhorf til lífsins. Með því að lesa síendurtekinn fréttáflutning af neikvæðum fréttum gleymum við öllum jákvæðum hliðum lífsins. Lífið er stórbrotið og fjölþætt en fréttir eru einungis af frávikunum þar sem þau eru frétt næm. Ef við skoðum hins vegar einungis frávikin þá gleymum við því á endanum að þetta eru frávik. Frávikin eru í eðli sínu færri og því má segja að heimurinn sé mun betri en fréttir gefa til kynna. Með því að hætta að lesa fréttir opnum við okkur fyrir fleiri jákvæðum atburðum.

Neikvæðni smitar út frá sér og læðist inn í alla króka og kima tilveru okkar. Það sama gildir um jákvæðni. Með því að takmarka neikvæð áhrif eru við að hámarka jákvæðu þættina. Pólitísk átök, spilling, stríð og aðrir atburðir munu gerast hvort sem ég les um þá eða ekki. Lestur fréttanna hefur engin áhrif á hvað aðrir gera. Ef atburðirnir eru merkilegir mun ég heyra af þeim í samskiptum við aðra og ef ég tel þá nægilega mikilvæga mun ég lesa mér til um þá. Það gerist ekki oft. Fréttir gera okkur ekki gagn og með því að lesa þær ekki útiloka ég neikvæðu áhrifin sem þeim fylgja.

Þegar mig langar að fá fréttir þá hringi ég í fjölskylduna mína og spyr þau fréttanna, það skilur mun meira eftir sig og styrkir um leið samband okkar.

20 mínútur á dag

Margir steinar mynda vörðu

Dropinn holar alla steina. Jafnvel hin stærstu fjöll munu hverfa undan stanslausri dropahríð. Lítil verk mynda alltaf stærri heild. Það er alltaf vont að gera ekki neitt, úr því verður aldrei neitt. Að gera eitthvað verður ávallt eitthvað. Ég hef tileinkað mér mjög einfalda reglu til að halda mér við efnið. Ef ég tek mér eitthvað fyrir hendur þá verð ég að sinna því í 20 mínútur á dag. Sama hversu upptekinn ég er, þá á ég alltaf lausar 20 mínútur til að verja í hugðarefni mín. Tímalengdin skiptir í sjálfu sér ekki höfuðmáli og styttri eða lengri tími gæti verið betri fyrir þig, kæri lesandi. Það sem skiptir mestu máli er að tíminn sé nægilega stuttur til að auðvelt sé að viðhalda þessu, þó ekki svo stuttur að ekkert sitji eftir. Oftar en ekki verða þessar 20 mínútur að klukkutímum þegar vel gengur. Þá daga sem verkefnið er erfitt hef ég ákveðið að ég verði að sinna því í 20 mínútur, þá daga er verkefnið andleg afplánun. Ég sit þó við og áorka alltaf einhverju og yfirleitt meiru en ég átti von á áður en ég hóf verkið.

Ekkert verkefni er þannig úr garði gert að ekki sé hægt að vinna það. Stundum mistekst okkur ítrekað, við finnum mótstöðu sem við getum ekki hreyft. En þá er mikilvægt að hafa í huga að ef við hreyfum hana ekki í dag þá hefur það ekkert með morgundaginn að gera. Á morgun getum við kannski hreyft mótstöðuna. Ef ekki á morgun þá hinn. Eða eftir tvö ár, þá finnum við kannski leið fram hjá mótstöðunni. Við vitum það ekki nema halda áfram. Það er í lagi að stíga skref til baka, endurmeta stöðuna og finna aðra aðferð. Það minnir okkur á auðmýktina en það á aldrei að yfirgefa verkefnið – það klárast ekki nema því sé sinnt.

Sum verkefni eru þess eðlis að þau klárast aldrei. Það þýðir þó ekki að það þurfi ekki að sinna þeim. Ég lít svo á að heilsan mín sé verkefni sem ég þurfi að sinna. Því lýkur ekki fyrr en ég dey og ég þarf að sinna því þangað til. Ef ég sinni því ekki þá styttist það bara í annan endann. Það er fegurð í að sinna verkefni sem við vitum að klárast aldrei. Það gefur okkur tækifæri til þess að reyna margar aðferðir að settu marki. Sumar aðferðir eru betri en aðrar og jafnvel má finna kjánalegar aðferðir. En það er í lagi ef við sinnum verkefninu af alúð. Engin framkvæmd er svo kjánalega að hún skili ekki einhverju góðu. Leggðu nú frá þér ritið og þrífðu allt heimilið. Gerðu það með því að ganga aftur á bak. Heimilið verður hreint þó það taki sennilega mun lengri tíma en að gera það á hefðbundinn hátt. Þetta mun brjóta upp rúttínuna og gefa þér nýja innsýn í verkefnið, þó aðferðin sé kjánaleg.

Sköpum eigin vegferð

Ekki bíða eftir að einhver uppgötví þig eða bjóði þér tækifæri. Skapaðu þín eigin. Ef tækifærið kemur þá er það plús. Ef það kemur ekki þá ertu byrjaður að leggja grunn að húsi sem þú byggir sjálfur. Farðu

og hittu fólk. Farðu á fyrirlestra sem snerta málefnið. Talaðu við fólk sem þar er að finna og kynntu þig fyrir þeim sem halda fyrirlesturinn. Settu þig í samband við fólk sem er farsælt í því sem þig langar að gera. Spurðu hvað það er sem gerir það farsælt. Síðan er mikilvægt að skoða hvort það sé rétt sem fólk segir, því öll erum við blind á það sem við gerum og með ranghugmyndir um okkur sjálf. Það getur orsakað að við gefum röng ráð. Þessu lýkur aldrei en í hvert skipti sem þú vinnur að settu marki ertu nær því sem þig langar.

Sigurinn sem felst í því að vinna að eigin velgengni er alltaf sætari en sá sem við vinnum ekki fyrir. Þegar við sköpum okkar eigin leiðir þá eigum við allar hellur, alla steina, beygjur og bugður sem liggja að baki. Ef við bíðum eftir því að einhver uppgötvi hæfileika okkar og veiti okkur aðgang að farsæld og velgengni erum við að viðurkenna að við erum ekki tilbúin að setja vinnuna sem þarf í verkið. Við erum að viðurkenna að við höfum ekki það sem þarf til að skila verkinu. Ef við erum ekki tilbúin að setja það sem býr að baki í okkur sjálf, hvers vegna ætti þá einhver annar að treysta okkur fyrir öðrum verkefnum? Leiðin að árangri er vinna og ákveðni. Ef við getum ekki sýnt fram á það þegar eigin hagsmunir eru undir, hvers vegna ættu aðrir að veita okkur aðgang að þeirra verkefnum og hagsæld? Það virða allir vel unnin störf en við fyrirlítum illa unnin verk og lélegt vinnuframlag. Ef við virðum okkur sjálf ekki nóg til þess að leggja alvöru vinnu í verkefnin, hvernig eiga aðrir að veita okkur þá virðingu sem við viljum? Eina leiðin er erfiða leiðin. Byrjum á verkinu og sýnum vinnusemi.

Fullkomnun er andstæða þess góða. Ef við leitum alltaf að bestu leiðinni til að framkvæma hlutina og frestum henni á meðan við finnum hina fullkomnu leið, verður okkur aldrei neitt úr verki. Ekkert er fullkomið, það koma alltaf upp vankantar og ófyrirséð vandamál. Þegar við reynum að finna hina fullkomnu leið í stað þess að finna leið sem virkar, framkvæmum við ekki. Það er nánast undantekningarlaust hægt að laga og bæta eftir á. Ef alltaf er verið að leita að hinni fullkomnu leið gerum við það á kostnað þess að framkvæma. Þegar lagt er af stað í framkvæmd sem er nógu góð mun hún skila meiru en áætlun sem á að verða fullkomin. Sú áætlun sem á að vera fullkomin verður aldrei neitt annað en áætlun. Hún klárast ekki.

Hér skiptir mikilvægi þess að byrja og koma sér að verki öllu máli. Verkið verður aldrei fullkomið. Það fer eftir eðli þess hversu vel þarf að vinna það. Ef ég ætla að fá bókmenntaverðlaun fyrir þetta rit, þyrfti ég að eyða talsvert meiri tíma í það. Markmiðið með skrifunum er að hvetja þig, lesandi góður, áfram og því kemst ég upp með minna vinnuframlag. Ég vinn seint íslensku verðlaun fyrir bókina en hún er vel nothæf sem einskona leiðbeiningar í skotgröfunum.

Ef verkið er stórt og mikið og við eigum erfitt að koma okkur af stað þá notum við 20 mínútna regluna. Við setjumst niður í 20 mínútur og vinnum alfarið að verkefninu. Þessar 20 mínútur á dag skila okkur 9 klukkutímum á mánuði. Það eru 108 klukkutímar á ári sem við verjum í verkefnið. Við sjáum ekki eftir

Þessum 20 mínútum og erum ánægð með þær 108 klukkustundir sem við vörðum í verkefnið. Þegar við höfum tamið okkur jákvæða hegðun sem þessa, skiptir ekki sköpum hvort einstakir dagar sé slæmir. Heildarniðurstaðan verður alltaf góð því við færumst nær markinu með hverjum deginum sem líður.

Hamingja er ákvörðun

Sjálfsstjórn tilfinninga er stjórn á upplifun

Hamingjuna er erfitt að skilgreina. Í mínum huga er það að njóta lífsins eftir bestu geti óháð því hvað gerist í kringum mig. Of oft hef ég staðið mig að því að æsast yfir því hvað aðrir gera eða segja. Með því að æsa mig leyfi ég þeim að stjórna tilfinningum mínum, mér sjálfum. Að vera hamingjusamur er ákvörðun. Það er ákvörðun að taka því sem kemur eftir bestu getu og spila úr því sem lífið gefur á sínum eigin forsendum.

Þessi ákvörðun, að taka því sem að höndum ber, þýðir ekki að maður slökkvi á tilfinningum sínum. Þvert á móti, maður fagnar gleðinni enn betur og dvelur ekki við neikvæðar tilfinningar. Viðhorfið og almenn andleg líðan breytist hratt. Eftir nokkra daga af þvinguðum brosum og andlegum áminningum um að gleðjast, breytist viðmótið í óþvingaða gleði. Eðli málsins samkvæmt upplifa allir slæmar stundir og slæma daga. Það er ekki hægt að hoppa af gleði alla daga. Það sem mestu máli skiptir er að dvelja ekki við neikvæðu hlutina heldur halda áfram gleðigöngunni. Þegar á mig sækir reiði eða depurð hefur það oft hjálpað mér að segja við sjálfan mig: „Á morgun má ég vera fúll, í dag ætla ég ekki að dvelja við þetta.“ Yfirleitt er ég ekkert fúll daginn eftir. Ef það gerist þá leyfi ég mér það og kem mér svo aftur á beinu brautin daginn eftir.

Hamingja og gleði koma ekki utan frá. Þær koma innan frá. Þær verða til eftir því hvernig þú bregst við og horfir á heiminn. Það hefur enginn stjórn á þínum innri heim nema þú sjálfur. Þar ertu eigin herra. Ef þér finnst þú ekki hafa stjórn á þínum innri heimi þá hvet ég þig til þess að byrja smátt. Vertu glaður í eina klukkustund á dag, veldu þér tíma. Restin fylgir. Ef hún fylgir ekki þá ertu allavega hamingjusamur eina klukkustund á dag, meira en þú hafðir áður. Það er mikill sigur.

Innri veröld okkar er eins og ólgusjór. Það eru hæðir og lægðir sem færast til í ofsa stormsins. Ég hef aldrei reynt að stjórna mínum stormi heldur reynt að njóta þeirra toppa og þeirra lægða sem koma og reynt að fylgja straumi hafsins frá öldudalnum upp á öldutoppinn. Þegar við stöndum á toppnum er gott að horfa yfir hafið og sjá alla toppana sem við eigum fram undan. Þeir hlýja manni og hvetja þegar maður stendur í lægðinni og sér ekki yfir toppinn sem gnæfir yfir.

Það getur hljómað hjákátlega fyrir marga þegar ég mæli með því að fólk þvingi sig til þess að vera hamingjusamt en þetta hefur gefið mér og öðrum góða raun. Hvað er það þegar fólk er óhamingjusamt, dvelur við neikvæðar hugsanir og talar niður til sín annað en þvinguð óhamingja? Er það ekki hræðilegur vítahringur að síga niður í þunglyndi þar sem spírallinn versnar og verður verri eftir því sem við leyfum neikvæðum hugsunum að leita á okkur og stýra niður í hyldýpið? Sumir þurfa aðstoð

sérfræðinga og lyfja, á því leikur enginn vafi. Ég væri hissa ef þeir myndu ekki njóta góðs af því að reyna við hamingjuna. Ég skora á þig, lesandi góður, að reyna að eiga 100 daga af hamingju. Með því að setja markið á 100 daga og reyna á hverjum degi að láta ekki ytri áhrif koma þér úr jafnvægi ertu markvisst að stýra tilfinningum þínum í rétta átt. Það verður erfitt til að byrja með en fljótlega fylgir hamingjan raunverulega. Þegar ég stunda þessa æfingu hef ég þá reglu að ég verð að losa mig við alla reiði og þirring innan 30 sekúnda. Ef mér tekst það ekki verð ég að byrja aftur frá byrjun. Þegar við höfum náð 100 dögum af hamingju hefur líklega mikið breyst hjá okkur. Allt viðhorf okkar er sennilega annað og við betur í stakk búin til að mæta því sem kemur.

Uppruni hamingju okkar

Til þess að finna hamingjuna er mikilvægt að vita hvað veitir manni hamingju og hvernig líf sé líklegt til sigurs. Það getur verið ólíkt frá manni til manns en krefst ákveðinnar sjálfsþekkingar. Sjálfsbetrun, lærdómur og fjölskylda eru hlutir sem veita mér ánægju og því sinni ég þeim hvað mest. Oft á tíðum hef ég litla orku til þess að sinna sjálfsbetrun og lærdómi. Bölvja jafnvel sjálfum mér fyrir að skuldbinda mig til að sinna þessum verkefnum. En það er tímabundin óhamingja sem líður hjá. Ég er alltaf ánægðari þegar hún líður hjá. Ég er einnig nær markmiðum mínum en ef ég hefði gefist upp. Ég hef sigrað þúkann á öxlinni með því að halda áfram þrátt fyrir mótlæti. Með því að sinna verkefnum og skyldum, þó afköstin séu verri sum tímabil, færast ég alltaf áfram. Ég stoppa aldrei á vegferðinni þó vegurinn sé lélegur á köflum.

Þegar okkur skortir tilgang og leitum hamingjunnar þá hengjum við okkur í litla hluti sem veita okkur gleði. Fólk leitar eftir viðurkenningu á grundvelli sameiginlegra áhugamála eða skoðana. Það kryfur sjónvarpsþætti, bækur eða bestu leiðina til þess að opna mandarínur. Fólk fylkist í hópa og lítur niður á alla þá sem ekki hafa áhuga á því sama og hópurinn. Eftir því sem lengra líður og það kryfur áhugamál sín betur, verður bilið breiðara og fyrirlitningin meiri. Ástæðan er sú að fólk telur sig vera sérfræðinga og samstaðan innan hópsins verður meiri. Þessi samstaða býr til tilgang og fólk finnst það tilheyra hópi, alveg óháð því á hvaða grundvelli hópurinn myndast. Áhugamálið er í raun algjört aukaatriði. Það sem skiptir einstaklinga mestu máli er að þeir hafa fundið sinn hóp. Hóp sem samþykkir einstaklinginn sem einn af sínum. Við erum miklar félagsverur og það heyrir til algjörar undantekningar ef við þráum ekki að tilheyra hópi sem leyfir okkur að hafa hlutverk. Þegar okkur skortir tilgang í aðra þætti lífs okkar er líklegt að við hengjum okkur á þessi áhugamál og félagsskapinn sem þar er að finna, jafnvel á kostnað annars í lífi okkar. Litlu hlutirnir fara að verða stóru hlutirnir og samhengi þeirra í lífi okkar brenglast. Þráin um að tilheyra ákveðnum hóp á sér djúpstæðar rætur. Sama hvaðan þessi þrá kemur þá skiptir hún sálarlífið miklu máli. Mikilvægt er að finna sér hóp sem endurspeglar okkur sjálf svo að vera okkar í hópnum sé uppbyggileg og skaði hvorki aðra né okkur sjálf. Hópar vilja allir loka sig af að einhverju leyti. Þeir hafa sínar hefðir, innri húmor, hetjusögur og markmið. Þeir vilja verja sitt og passa upp á

hópinn. Hættan sem myndast þegar hópurinn lokar sig of mikið af er að hann einangrast algerlega fyrir því sem á sér stað fyrir utan hópinn. Við búum í samfélagi sem samanstendur af fjölda hópa sem allir hafa sín markmið. Til þess að geta tekið þátt í lífinu og komið hlutum í verk þurfum við að eiga samskipti við fleiri hópa.

Hópar verða öryggisnet sem við getum treyst á. Þeir styðja við bakið á okkur þegar við þurfum á að halda og taka þátt í sigrum okkar og gleðistundum. Mikilvægi þess að tilheyra góðum hóp sem byggir á traustum grunni er því mikið. Það er oft sagt að þú sért samnefnari vina þinna og það á við hér. Hópurinn sem þú velur að hafa í kringum þig gefur sterka vísbendingu um þann einstakling sem þú ert. Ef valið er slæmt fylgja afleiðingarnar eftir því. Stöðnun, ofneysla vímugjafa, sóun tíma og aðrir óæskilegir fylgikvillar gera vart við sig. Slæmir hópar eru óværa sem við þurfum að losa úr lífi okkar.

Það krefst allt viðhalds – líka hamingja

Mikilvægur þáttur til að viðhalda hamingju er að rækta sjálfan sig, bæði andlega og líkamlega. Í raun má segja að það sé skylda að sinna okkur sjálfum, því ef maður upplifir ekki hamingju er erfitt að gefa af sér og hjálpa öðrum. Með því að stunda líkamsrækt í einhverju formi tryggir maður að líkaminn fái þá útrás sem hann þarf, auk þess hreinsar það hugann. Ræktun andlegu hliðarinnar kemur þegar við ákveðum markmið okkar og vinnum að þeim. Verkefnin veita okkur tilgang sem næra andlegu hliðina og hjálpa okkur að viðhalda andlegri heilsu. Þegar álagið og stressið eykst vegna verkefna okkar, hjálpar líkamlegt átak okkur að takast á við verkefnin. Við drögum úr stressi og áhyggjum þegar við hreyfum okkur og endumst betur í lengri verkefni og höndlum betur erfiða tíma.

Álag veldur okkur áhyggjum og stress getur heltekið líf okkar. Það getur verið erfitt að dansa á línunni, stress getur bæði hjálpað okkur og eyðilagt fyrir okkur. Það krefst mikilla æfinga og aga að láta stress ekki eyðileggja fyrir okkur. Í seinni tíð hefur orðið stress fengið á sig slæmt orðspor sem eyðileggjandi afl í lífi okkar. Því get ég ekki verið sammála. Stress er ein af þeim arfleiddum sem hefur haldið lífi í okkur mannkyninu í þær árpúsundir sem það hefur verið á jörðinni. Stressið kyndir eldin okkar og hvetur okkur til að bregðast við því sem gerist í kringum okkur. Stressið hjálpar okkur að sitja við verkefnin þar til þau klárast og það gefur okkur skynbragð á mikilvægi þess sem við gerum. Það getur verið erfitt að stýra stressi í réttar áttir og tryggja að það fljóti ekki yfir alla þætti lífs okkar. Þegar álag eykst er hættu á að við stressumst yfir öllum hlutum, stórum og smáum. Það hjálpar engum að leyfa stressinu að læðast aftan að okkur út af smáu hlutum þegar við erum stressuð yfir stóru hlutum. Þá er gott að staldra við, átta okkur á því hvaðan stressið kemur og ráðast á vandamálin eftir bestu getu en láta aðra hluti kyrra liggja. Besta leiðin til að takast á við stressið er að halda sér í góðu andlegu atgervi og sinna líkamanum með hreyfingu.

Þessi viðhorfsbreyting skilar sér margfalt til okkar. Breytingin krefst þess að við leggjum okkur eftir því að vera hamingjusöm á hverjum degi. Við þurfum að draga andann djúpt á morgnanna og minna okkur á að vera hamingjusöm. Það er í raun allt og sumt. Síðan getum við lokað augunum reglulega yfir daginn, minnt okkur á hvar við erum stödd og að við séum hamingjusöm. Að venja sig á þetta krefst lágmarks vinnu en það skilar sér til baka í betra viðhorfi. Hraðar en við áttum okkur á. Ef þú telur að þetta virki ekki, lokaðu þig þá af inni í herbergi og byrjaðu að hlæja. Þvingaðu þig til að hlæja og eftir smá stund hlærð þú innilega. Einnig getur þú horft í spegil og brosað framan í spegilmynd þína. Eftir örskotsstund þarftu ekki að þvinga fram brosið, það er límt á þig.

Sjálfsmynd

Spegilmyndin breytist ekki – bara það sem við kjósum að sjá

Sjálfsmynd er eitthvað sem ég sjálfur hef aldrei átt í vandræðum með. Frá því ég man eftir mér hefur mér fundist ég vera æðislegur. Ég horfi í spegil og sé mikilfengleika. Þetta eru ekki ýkjur. Það hefur engu skipt hvort ég sé 85 kg eða 120 kg eða hvort líkamsfita mín sé 15% eða 32%. Ef ég er feitur og horfi í spegil þá finnst mér ég vera völdugur. Ef ég er grannur þá finnst mér ég vera spengilegur. Margir lifa við allt annan raunveruleika en ég. Þeir eru sífelld í baráttu við sjálfa sig og finna allt sér til foráttu. Það er erfið tilvera. Þegar ég er feitur hugsa ég einfaldlega um jákvæðu hliðarnar en lít fram hjá neikvæðu hliðum mínum. Það er mikilvægt að vera meðvitaður um neikvæðu hliðarnar svo hægt sé að bregðast við þeim. Ég tel það mun farsælli lausn að einblína á jákvæðu hliðarnar. Þó svo að ég sé alltaf sáttur í eigin skinni er ekki þar með sagt að ég sé alltaf ánægður með sjálfan mig. Óánægja mín kemur ekki frá samanburði við aðra heldur frá væntingum mínum til sjálfs mín. Ég tel alltaf að ég geti gert betur, staðið mig betur eða reynt betur. Hræðsla mín við stöðnun tryggir það að ég leita alltaf leiða til þess að afkasta meiru, gera meira og skilja meira eftir mig. Hræðsla mín við stöðnun þýðir samt ekki að ég sé óánægður með sjálfan mig heldur aðeins að ég veit að ég get gert betur.

Sjálfsmyndin snýst, eins og annað sem ég hef áður nefnt, um viðhorf sem við notum gangvart okkur sjálfum. Til að nefna dæmi get ég sagt frá dreng sem fæðist hreyfihamlaður vinstra megin vegna erfiðleika í fæðingu. Þessir erfiðleikar valda því að hann er sjónskertur á báðum augum og glímur við háls- nef- og eyrnavandamál allt sitt líf. Þegar hann kemst á 10 ára aldur greinist hann með barnaflogaveiki og þarf að taka ritalín skyld lyf sem valda honum miklu þunglyndi og þyngdaraukningu. Á svipuðum tíma er hann greindur með ADHD og á í erfiðleikum með að læra. Hann fer í aukakennslu til kennara sem segja honum að hann sé svo heimskur að það verði aldrei neitt úr honum. Þessir þættir valda því að hann á í erfiðleikum með að eignast vini og lendir gjarnan saman við aðra krakka í skólanum. Eftir að hafa farið í gegnum grunnskóla með einkunnir sem verða aldrei hengdar upp á vegg kemst hann í menntaskóla. Þar fellur hann á hverju ári og útskrifast hálfri önn á eftir jafnöldrum sínum. Íþróttaárangur hans er alltaf undir væntingum þjálfara og annarra þar sem hreyfihömlun hans kemur í veg fyrir að hann verði í besta falli í meðallagi. Hann kemst í háskóla þar sem námsferill hans breytist lítið. Á hverri önn fellur hann og neyðist annað hvort til þess að taka sjúkrapróf eða endurtaka áfangann. Þegar hann lýkur háskólanámi og útskrifast er mikið atvinnuleysi og erfiðlega gengur að fá vinnu.

Þetta er ekki skemmtileg saga.

Sömu sögu má segja á annan máta.

Ungur drengur kemur í heiminn. Erfiðleikar í fæðingu valda því að vinstri hluti líkamans er hreyfihamlaður. Hann er óvært barn vegna sársauka í eyrum en það hættir að trufla hann mikið eftir sem á líður. Hann er glaðlynt barn og skemmtir sér og öðrum auðveldlega. Hann greinist með barnaflogaveiki við 10 ára aldur. Með aðstoð foreldra sinna, breyttu mataræði, læknum og lyfjum vex það af honum. Hann greinist einnig með ADHD en kemst í gegnum grunnskóla með sóma með miklu aðhaldi foreldra sinna. Þegar hann fer í menntaskóla sinnir hann félagslífi af krafti og verður formaður nemendafélagsins á lokaári. Hann stundar íþróttir eftir bestu getu vegna takmarkanna hans. Hann lærir á trommur til þess að þjálfa samhæfingu vinstri og hægri hluta líkamans. Eftir að hafa stundað trommuleik í 10 ár sést varla munur á hægri hlið hans og vinstri. Hann kemst inn í lögfræði í háskóla og sinnir því samhliða kvöld og helgarvinnu allar annirnar. Þegar hann útskrifast er mikið atvinnuleysi en hann fær flotta vinnu og ákveður að hann sé ekki enn búinn að læra nóg. Hann fer að læra viðskiptafræði með fullri vinnu. Tveimur árum eftir að hann sinnir því námi fer hann enn og aftur í háskólann, núna í kvöldnám að læra meira á sviði viðskipta. Þetta er dugmikill drengur sem tekst á við erfiðleikana sem lífið býður upp á með öllum þeim þrótti sem í honum býr.

Eins og flestir hafa áttað sig á þá eiga þessar sögur báðar við sjálfan mig. Þær eru báðar sannar en ég hef aldrei hugsað um fyrri söguna. Sannleikurinn sem ég kys að horfa á er í seinni sögunni. Að eigin mati er ég æðislegur og tekst á við það sem lífið hefur fram að færa. Það hefði verið auðvelt fyrir mig að horfa bara á fyrri söguna og fallast hendur. Það hefði verið mjög auðvelt fyrir mig að gefast upp á öllum stigum málsins. En sjálfsmynd mín er góð. Ég er frábær og mun halda áfram að reyna að vera frábær. Það er ekki þar með sagt að ég sé öllum stundum yndisleg mannvera sem allir vilja umgangast. Það er fullt af fólki sem þolir mig engan veginn og sumt af því er verðskuldað. Ég get verið hrokafullur og hef ekki alltaf komið fram við fólk eins og ég myndi vilja láta koma fram við mig. Það eru hins vegar hlutir sem ég kys að dvelja ekki við og reyni að lagfæra í fari mínu. Mér hefur tekist það að einhverju leyti og tel mig vera betri manneskju í dag en áður. Það eru sennilega til aðrar sögur um þann sannleik. Til þess að viðhalda góðri sjálfsmynd skiptir þó mestu hvað mér finnst um sjálfan mig. Það er grundvöllurinn fyrir allri framför minni, það er grundvöllurinn fyrir allri betrun, fyrir öllum afköstum, að ég sé sáttur við sjálfan mig þó ég geti alltaf verið betri.

Sjálfsspeglun og sjálfsbetrun

Ég stýri ekki hvað öðru fólki finnst, bara því hvað mér finnst og mínum raunveruleika. Ef við erum óánægð með okkur þurfum við fyrst að átta okkur á því hvað við erum ánægð með. Þegar við erum búin að átta okkur á því þurfum við að skoða hvað það er sem við erum óánægð með. Þegar við höfum áttað okkur á því sem veldur okkur óánægju getum við byrjað vinnuna. Það er ekki góður

byrjunarpunktur að finna alla neikvæðu hlutina en sjá ekki þá jákvæðu. Ef við sjáum ekki jákvæðu hliðar okkar er hætt á því að við vanrækjum þær þegar við byrjum sjálfsvinnuna. Við sýnum okkar nánustu kærleika og væntumþykju. Við däumst að ýmsu í fari þeirra sem við sjáum, hvort sem það eru kvikmyndastjórnur eða vinir okkar. Ef við getum séð jákvæða hluti í fari þeirra sem við höfum aldrei hitt eða þeirra sem við þekkjum ekki eins innilega og okkur sjálf, getum við séð það jákvæða í eigin fari.

Lífið á hnúunum

Mistök eru ekki mistök nema við gefumst upp

Ég hef aldrei verið klárastur, sterkastur eða fallegastur. Það sem hefur fleytt mér áfram í lífinu er einfaldlega þrautseigja. Þrautseigja kemur mér alltaf á leiðarenda. Ég segi sjálfum mér oft að ég fari lífið á hnúunum. Það eru sennilega til auðveldari leiðir til að komast í gegnum lífið. Sumir eru heppnir og þurfa ekki að rekast á eins marga veggi og ég. Sumir eru klárari og þurfa að hafa minna fyrir námi eða hafa betri lærdómstækni en ég. Aðrir eru með betri gen en ég og geta étið hvað sem þeir vilja án þess að bæta á sig grammi af fitu. Sumir hafa betri sjálfstjórn en ég og borða því minna og blómstra ekki eins og sóllilja í næringarríkri jörð eins og ég. Mínir djöflar eru mínir eigin og því er ég minn mesti óvinur. Að sama skapi tekst ég á við afleiðingarnar og geri mitt besta til að vinna úr þeim. Þegar mér mistekst þá hef ég einfaldlega litið á það sem tækifæri til þess að takast betur á við verkefnið. Ég hef prófað eina aðferð en á eftir að prófa fleiri. Þegar mér mistekst þá veit ég bara hvað virkar ekki – það eru til margar aðferðir að settur marki, ég hef prófað eina en á margar eftir. Mér mistókst ekki heldur fann bara leið sem virkar ekki. Þrautseigja er mikilvæg þegar allt virðist vonlaust. Við setjum hökuna í bringuna, gnístum tönnum og vöðum áfram í gegnum storminn. Það eina sem skilur á milli mistaka og sigurs er að mistök eru ekki mistök nema þegar við gefumst upp. Þegar við gefumst upp þá höfum við tapað og það sem verra er við höfum tapað fyrir okkur sjálfum. Þegar við töpum í kappleik er það af því við hættum í íþróttinni, við gefumst upp. Ef við hættum að mæta í ræktina af því við fengum okkur kökusneið, þá eru það mistök. Mistökin eru ekki kökusneiðin heldur viðbrögðin við henni. Þegar við föllum í námi og hættum í skólanum þá gerum við mistök, ekki af því við féllum. Það að ná ekki settu marki er alltaf svekkjandi, en það þarf að taka því eins og hverju öðru hundsbíti. Súpa hveljur og halda áfram.

Útlistun á því hvernig rækta beri með sér þrautseigju er í raun óþörf. Það eina sem þarf er að halda áfram og gefast ekki upp. Því oftast sem við neitum að gefast upp, því betri verðum við í því. Tímabundin óþægindi víkja alltaf að lokum og við taka betri tímar. Að vísu með öðrum óþægindum en við erum hæfari að takast á við þau þar sem við höfum upplifað önnur og meiri. Reynslubankinn er stærri. Það er erfitt að takast á við erfiðleika ef við höfum aldrei staðið þá af okkur áður. Það er engin minning til um að þetta, eins og annað þá gengur þetta yfir. Það sem hjálpar okkur er að hugsa til þess hvar við verðum stödd þegar erfiðleikarnir hafa gengið yfir. Á sama stað, á leiðinni eða komin á áfangastað. Tíminn líður alveg óháð því hvað við gerum. Þó við gefumst upp þá líður tíminn samt. Það eina sem breytist er að við erum eldri, en við erum á sama stað. Því er alltaf betra að takast á við það sem kemur af fullum krafti, vandamálin fara ekki neitt. Því er alltaf betra að vera með bringuna í slagsíðuna því slagsíðan fer ekki neitt.

Við erum summa okkar eigin ávana

Við erum það sem við gerum. Harkalegir tímar gefa af sér harkalegt fólk. Þegar þægindi og lítið mótlæti einkenna líf okkar verðum við ekki í stakk búin til að takast á við erfiðleikana þegar þeir banka upp á. Þeir munu alltaf banka upp á. Ekkert okkar kemst óskaðað frá þessari tilveru. Við getum hins vegar reynt að hafa stjórn á því hvernig við tökumst á við þessa erfiðleika og hvernig við komumst frá þeim.

Allir hæfileikar heimsins hjálpa okkur ekki ef við getum ekki notað þá. Hræðslan við að mistakast getur lamað fólk sem hefur fengið betri vöggugjöf en aðrir. Fólk sem ítrekað mistekst, en heldur áfram, er að mörgu leyti í betri aðstöðu en fólk sem hefur hæfileika og notar þá ekki. Þeim sem ítrekað mistekst hefur áskotnast reynslu og veit að afleiðingarnar eru ekki jafn slæmar og aðrir ímynda sér. Ég hef oft kynnst greindu fólki og átt við það samræður þar sem mínir vitsmunir dugðu ekki til að halda uppi áhugaverðum samræðum. Á endanum neyddist ég til þess að hlusta á umræðuna og læra. Þrátt fyrir alla þessa greind klára þessir einstaklingar afar lítið og skilja enn minna eftir sig. Sama hver ástæðan er, þá virðist oft fylgja miklum gáfum lítill vilji til að klára hlutina og framkvæma þá. Þú, lesandi kær, þekkir sennilega dæmi þess að hæfileikaríkt fólk notar ekki hæfileika sína til fulls og situr eftir í lífinu. Aldrei vanmeta getuna að fara í gegnum lífið á hnúunum.

Halda áfram

Markmið eru tilgangurinn, ekki endapunkturinn

Þegar við höfum náð markmiðum okkar er mikilvægt að halda áfram. Lífið er breytingum undirorpið og við getum aldrei leyft okkur að stoppa. Þegar við náum markmiðum eða klárum verkefni þurfum við að hafa önnur í hendinni þá þegar eða finna okkur ný eins fljótt og auðið er. Hvort sem þessi verkefni eru sparnaður, vinnutengd, heilsufarsleg eða eitthvað annað getum við ekki stoppað. Um leið og við stoppum erum við dottin af vagninum og þá leita á okkur sjúkdómar hugans. Það má einnig velta því upp hvort mikilvægt sé að taka á móti öllum tækifærum sem lífið hefur upp á að bjóða. Alveg sama hvaða dyr opnast, við eigum að fara í gegnum þær og halda ótrauð áfram. Einu skiptin sem við getum með góðri samvisku hafnað tækifærum er þegar þau hafa áhrif á verkefni sem við vinnum að eða ef okkur stendur annað tækifæri til boða.

Sagan af fuglinum Föni sem rís úr öskunni er alltaf góð. Þegar einu verkefni lýkur endurfæðumst við með reynslu og þekkingu af fyrri verkum og förum aftur í hlutverk nemenda þar sem við tökumst á við nýjar áskoranir.

Ekki bíða eftir að ytri atvik breyti lífi þínu. Að treysta því að aðrir hjálpi okkur og gefi okkur tækifæri er áætlun sem stenst sjaldnast. Þegar okkur finnst við fást við lítil verkefni og erum tilbúin í stærri hluti þá megum við ekki gleyma því að öll stór verkefni samanstanda af aragrúa smærri verkefna. Til þess að takast á við stærri verkefni þurfum við að sýna fram á getu okkar til að takast á við smærri verkefni. Til þess að sýna öðrum getu okkar þarf að byggja upp safn smærri verkefna sem við höfum leyst farsælega. Tækifærin koma á mismunandi tímum í lífi okkar. Það er hvorki formúla né línulegt samband á því hvenær tækifærin banka upp á. Sumir fá tækifæri snemma en aðrir seint. Jafnvel kemur það fyrir marga að tækifærin koma aldrei. Það eina sem við höfum stjórn á er að gera allt sem í okkar valdi stendur til þess að vera tilbúin þegar tækifærin koma. Þá þurfum við að vera búin að leysa litlu verkefni og búin að tileinka okkur lífsstíl sem byggist á aðgerðum og úrlausnum. Við þurfum að vera búin að vinna grunnvinnuna til þess að við getum tekist á við stóru verkefni. Ekkert hús sem byggt er að veikum grunni stendur lengi. Þegar reynir á stoðirnar, hrynur það. Mikilvægt er að hugsa um eðli þeirra verkefna sem við viljum fá og leysa litlu verkefni sem tengjast þeim. Allt sem okkur dettur í hug að tengist stóru verkefnum getum við gert sjálf í smærri verkefnum. Ef við höfum áhuga á fjármálum stærri fyrirtækja getum við tekið að okkur fjármál lítilla fyrirtækja í fjölbreyttum starfsgreinum og fengið þannig yfirsýn yfir fjármál og bókanir. Ef áhugi er fyrir markaðsmálum og störfum áhrifavalda á netinu, getur fólk stofnað sínar eigin síður og öðlast þannig innsýn og reynslu af því hvernig viðkomandi

starfsgrein virkar. Þegar litlu verkunum fjölgar byggist upp reynslubanki sem hægt er að ganga í þegar tækifærin koma í hús. Ef tækifærin koma aldrei höfum við skapað grundvöll til þess að halda áfram og búa til okkar eigin tækifæri. Besta leiðin til að hlaupa maraþon er ekki að finna sér þjálfara heldur byrja á því að fara út að hlaupa. Þegar við höfum myndað jákvæða hegðun og hlaupum reglulega kemur þjálfarinn inn og hjálpar okkur að ná lengra, um leið miðlar hann úr sínum reynslubanka. Það sama gildir um allt í lífinu, við byrjum sjálf og sköpum grundvöll til þess að fá tækifæri til að ná lengra.

Endurtekning verka gerir þau ánægjulegri

Lykillinn að velgengni er að halda alltaf áfram. Hugsum um fólk sem hefur náð langt, það heldur alltaf áfram. Í stórum hljómsveitum spila hljómsveitameðlimir saman langt fram eftir aldri. Farsælir stjórnáamenn halda ótrauðir áfram og takast á við ný verkefni ár eftir ár. Fólk í atvinnulífinu heldur áfram að klífa metorðastigann þrátt fyrir að vera komið á þægilegan stað í lífinu. Það sem er sameiginlegt með öllu þessu fólk er að það finnur sér alltaf ný verkefni, ný stríð til að heyja. Það leggur sig allt fram til að takast á við verkefni og vinna þau vel. Ferlið og vinnan veitir hamingju. Það að ljúka verkefnum veitir hamingju og skammtímagleði. Það að vinna að verkefni af heilindum veitir gleði allan þann tíma sem unnið er. Ef við höldum okkur að verki og tryggjum að nýtt verkefni taki við af því fyrra, höfum við þann tilgang sem við þráum og þurfum.

Það er slæmur ávani að byggja sér alltaf skýjborgir sem aldrei munu standa. Við setum okkur of háleit markmið án þess að brjóta þau niður í smærri einingar svo hægt sé að vinna að þeim skipulega og upplifa áfangasigra. Þessi mynstur lýsir sér oft þannig að við tölum endalaust um hlutina. Ekki tala um hlutina. Framkvæmdu þá. Þú getur talað um þá seinna. Ef þú fylgir þessu ráði er líklegt að þú munir ekki hafa tíma til að tala um hlutina, þú verður upptekinn við að framkvæma fleiri hluti.

Ég er of upptekinn að leita af hvatningu

Mikil framleiðslugeta er val

Þegar ég stundaði nám í lögfræði var ég með slæman ávana. Ég sat löngum stundum og beið eftir innblæstri eða hvatningu. Þessi hegðun kom til að mynda fram í því að ég skoðaði tilvísanir höfð eftir frægu fólki eða las um fólk sem hafði áorkað miklu. Ég kom ekki miklu í verk. Það eina sem situr eftir er að ég kann mikið af tilvitnunum sem hjálpa mér ekki mikið. Í dag leita ég ekki eftir hvatningu heldur geng beint til verks. Ef ég fæ innblástur á meðan ég vinn er það stór plús en ég þarf ekki innblásturinn því ég veit að ég klára verkefnin án hans.

Hvatning er óþarfi ef þú mótar hegðun þína þannig að þú framkvæmir stöðugt. Hvati kemur og fer og erfitt er að stóla á innblástur. Jákvæð hegðun lifir áfram. Það er í lagi að falla stundum af vagninum. Enginn er fullkominn. Það þýðir hins vegar ekkert að velta sér upp úr því. Það kemur nýr dagur þar sem þú heldur áfram að elta markmiðið. Best er að fagna slæmu dögnum, þeir opna augu okkar hversu frábært lífið er hina dagana. Það gleymist hratt ef þeir eru margir. Grunnlína lífsins hreyfist stöðugt en við erum líka fljót að venjast hinni nýju grunnlínu.

Sjálfsagi spilar stórt hlutverk þegar á að ganga til verks. Síendurtekna frestun glíma margir við. Þegar sú hegðun hefur varað lengi getur verið erfitt að vinda ofan af henni. Við erum ekkert annað en summan af hegðun okkar. Eftir því sem við endurtökum þessa hegðun oftast verður hún rótgrónari og hin viðtekna venja verður að heilögum sannleik. Eða því trúum við. Til þess að byrja er gott að setja sér smærri verkefni sem verður að klára, sama hvað gengur á. Þannig verður hægt að snúa við blaðinu. Eftir því sem við verðum óvægnari að klára þessi smærri verkefni, byggjum við upp meiri sjálfsaga.

Agi er leiðin að frelsi. Ef við mótum okkar eigin hegðun tryggjum við að vilji okkar verði að veruleika. Ef við fljótum í gegnum lífið eftir stefnu annarra gefum við þeim leyfi til að stýra ferðinni, og þar með lífi okkar. Við verðum þrælar þeirra sýnar. Frelsi er að gera það sem við kjósum sjálf. En til þess að vilji minn verði raunverulegur þarf sjálfsaga til að tryggja að unnið sé að settu marki. Ekkert gerist án átaka, fórna og vinnu. Það eru átök að segja nei. Það eru átök að halda áfram þegar á móti blæs. Það eru átök að halda áfram þegar við erum þreytt. Frelsi þýðir að vilji okkar þarf að ná fram að ganga en hugurinn er ávallt á sveimi. Það sem við viljum núna getur breyst á eftir. Hvatir okkar og tilfinningar sveiflast upp og niður. Oft vinna þessar hvatir og tilfinningar gegn markmiðum okkar. Þá þarf að draga línu í sandinn og setja mörk. Oftast þurfum við að setja okkur sjálfum mörk en stundum öðrum. Eina leiðin til þess að standa vörð um eigin línu er sjálfsagi. Að treysta á að innblástur endist lengur en 10 mínútur er dæmt til að mistakast. Sterkur sjálfsagi tryggir að við getum tekist á af festu við innri andlegt rót og utanaðkomandi áhrif.

Agi, eins og ég lýsi honum, verður ekki til á einni nóttu frekar en aðrir hlutir. Það þarf að byggja hann upp á lengri tíma. Að byggja upp sjálfsga getur reynst erfitt og jafnvel óánægjulegt á köflum. En verðlaunin eru ríkuleg. Fullkomið frelsi er þar sem vonir okkar og draumar verða að veruleika. Með síendurteknum aðgerðum komumst við nær markmiðum okkar. Það er jafn mikilvægt að halda aganum við eins og að búa hann til. Það er ekki þar með sagt að við getum slakað á og leyft okkur hvað sem er. Lífið er stanslaus barátta og til þess að viðhalda aga þurfum við sífellt að nota hann. Að öðrum kosti minnkar sjálfsgagn og gæðin sem honum fylgja.

Í upphafi skal endann skoða

Hafa ber í huga að engum er greiði gerður með að vera upptekinn í þeim skilningi að hann kemst ekki yfir verkefnin. Það er heldur engum greiði gerður að vera upptekinn í þeim skilningi að hann missi alla yfirsýn yfir það hvað hann er að gera. Þegar við reynum að sigra heiminn í einni sveiflu er auðvelt að missa sýnina og gleyma tilganginum. Slíkar aðstæður eru ávísun á þreytu, leiða og að lokum uppgjöf. Við megum aldrei gleyma af hverju við vöknum, förum af stað og vinnum að markmiðum okkar. Tilgangurinn er jafn mikilvægur og öll vinnan sem við leggjum í verkefnin okkar. Þegar róðurinn þyngist getur það hjálpað að halda okkur að verki að hugsa um tilganginn og endamarkið. Að vera upptekinn bara til að vera upptekinn er sóun á tíma og orku.

Þegar hegðun okkar er farin að færast í rétta átt og verkefnin eru skýr þá ráðstafafast tími okkar sjálfkrafa í verkefnin sem færa okkur nær markinu. Að eyða tíma í vitleysu sem við sjáum svo eftir, hverfur að lokum. Þó ber að nefna að ef við ráðstöfum tíma okkar í slökun er það ekki tímasóun. Undir slökun geta fallið öll okkar hugðarefni, hvort sem það er sjónvarpsgláp eða vafrað á veraldarvefnum. Slökun getur hjálpað til við að hreinsa hugann og endurhlaða batteríin en sá tími sem við notum í slökun þarf að vera fyrir fram ákveðinn með upphafi og enda. Þó að slökunin felist í að hafa ekkert plan þarf samt að vera á því upphaf og endir. Að öðrum kosti erum við ekki frjáls. Við látum tíma okkar stjórna af ytri þáttum. Raunveruleiki okkar er þá raunveruleiki annarra.

Tímabundin verkefni geta sett allt úr skorðum. Þau krefjast allrar okkar athygli. Þá er mikilvægt að hundska ekki önnur verkefni sem við vinnum að heldur taka strax upp þráðinn þegar tímabundna verkefninu lýkur. Þegar ég skrifa þetta rit stend ég í því að selja íbúðina mína. Það kallar á tíma og athygli. Á sama tíma reyni ég að halda þeirri rútínu að mæta í ræktina í 20 mínútur að lágmarki á hverju degi. Ritinu ætla ég að skila af mér fyrir júl en ég byrjaði á því þann 30. nóvember. Þetta verkefni er tímabundið og krefst mikillar athygli og tíma. Heilsan mín er langtímaverkefni. Þess vegna þarf ég að gefa eftir daga í vikunni til að sinna skriftum. Ég set mér nýtt lágmark sem eru fimm æfingar í viku fyrir heilsurækt. Um leið og ég klára ritið þarf ég að bæta aftur við tveim æfingum í viku til þess að halda áfram markmiðinu um betri heilsu. Tímabundna verkefnið fær aukinn forgang þar sem það er með

skýran endapunkt. Ég held áfram að sinna heilsunni án þess að gefa hana upp á bátinn. Ef ég myndi reyna að sinna öllum þessum verkefnum af fullu krafti myndi ég ekki komast yfir allt sem ég þarf að gera. Sveigjanleiki hjálpar okkur að takast á við aukið verkefnaálag. Það er gert best með því að skoða tilgang og tímaramma hvers verkefnis og hvað við getum gefið eftir án þess að það hafi stór áhrif á endamarkið.

Það skuldar okkur enginn neitt

Við berumábyrgð á eigin velferð

Sjálfskaparvítin eru ekki bestu vítin. Sú hugsun að heimurinn skuldi okkur eitthvað verður okkur ekki til framdráttar. Uppruni skuldarinnar sem við teljum að við eigum heimtur á, getur verið margskonar. Menning og uppeldi spila þar stóran þátt. Sagan sem oft er sögð, ef við förum ákveðna leið þá munu verðlaun fylgja. Þegar verðlaunin fylgja ekki orsakar það biturð og tilfinninguna að heimurinn skuldi okkur verðlaun því við fylgðum leiðinni sem okkur var upplagt að fylgja. Slík sjálfskaparvíti eru verulega varhugarverð.

Rétt eins og menntun er ekki ávísun á gott starf, en skapar fjölbreytt tækifæri, þá skuldar heimurinn okkur ekkert. Hann býður upp á tækifæri til að uppfylla drauma okkar. Við höfum enga stjórn á því hvað aðrir gera eða bregðast við. Sjálfsgá og dugnaður er eitthvað sem við höfum fulla stjórn á. Það eru einmitt hlutirnir sem skipta mestu hversu farsællega við leysum úr þeim verkefnum sem við tökum okkur fyrir hendur.

Hugmyndarflug okkar til leiða að settu marki er það eina sem setur okkur skorður. Leiðin sem við förum er ekki alltaf bein. Það að mistakast og aðlagast er ekki uppgjöf fyrr en við hættum að eltast við markmiðið. Ef okkur tekst ekki að fara leiðina sem er beint af augum þá standa okkur margar aðrar leiðir að settu marki. Árangurinn er hins vegar alfarið undir okkur sjálfum kominn. Við ryðjum eigin leið og eftir því sem við ryðjum betur frá okkur taka fleiri þátt í mokstrinum. Þegar við leysum fleiri verkefni skapast fleiri tækifæri. Það er ekki vegna þess að einhver skuldi okkur eitthvað. Það er vegna þess að við höfum sýnt að við getum leyst litlu verkefni. Heilbrigðasta hugsunin er ekki hvað aðrir geta gert fyrir okkur heldur hvað við getum gert fyrir aðra. Ef við getum leyst verkefni fyrir þá sem eru í kringum okkur er líklegra að þeir treysti okkur fyrir öðrum og fleiri verkefnum. Þetta snýst ekki um hvað aðrir skulda okkur heldur hvað við getum gert fyrir aðra.

Tjáning vilja okkar

Það les enginn hugsanir. Ef sá eiginleiki finnst í einhverjum er honum haldið ansi leyndum. Ef okkur finnst við eiga eitthvað inni þá þurfum við að tjá okkur. Samtalið verður að eiga sér stað. Við erum öll svo upptekin af eigin lífi að við tökum lítið eftir umhverfinu. Þetta á við alla. Við grípum örfáa bolta en margir fara fram hjá okkur. Að erfa hlutina kostar okkur sjálf aðeins gremju. Sá sem við erfum hlutina við er of upptekinn að hugsa um sjálfan sig og því eru þau einu sem tapa, við sjálf. Við getum fengið aðstoð við ótrúlegustu hluti með því einu að biðja. Það versta sem gerist er að við fáum neikvætt svar. Það lokar einum dyrum en við bönkum á næstu dyr þar til við fáum aðstoð. Ef okkur finnst einhver

skulda okkur eitthvað þá er ágætt að setja sig í þeirra spor. Ef við setjum okkur í spor annarra áttum við okkur oft á því að hinir telja sig ekki skulda okkur neitt. Eða kröfur okkar um viðkomandi skuld voru óskýrar. Þá er hægt að ræða málin og gera grein fyrir því hvers vegna við teljum okkur eiga meira inni. Það les enginn hugsanir.

Lífið er ekki ósannngjarnt

Þetta á einnig við heiminn, afl sem gefur og tekur. Hvort sem við lítum á heiminn sem einhvers konar yfirnáttúrulegt afl eða algjörlega handahófskennda atburðarrás, þá skuldar hann okkur ekkert. Sama hvora túlkun við kjósum þá felst engin skuld í því að við fæðumst og lifum. Kraftaverkið er að við eigum líf. Allt annað er undir okkur komið. Góðir hlutir gerast ekki eftir einhverjum fyrir fram ákveðnum lista. Það er ekki svo að „það komi næst að okkur.“ Lífið heldur áfram og ef við teljum að einhver skuldi okkur eitthvað missum við einfaldlega af öllum tækifærunum sem sannarlega standa okkur til boða. Þeir sem sækjast eftir verkefnum og greiða eigin leið upplifa meiri „heppni“ en aðrir. En þetta er engan vegin heppni heldur afrakstur vinnunnar. Það er auðvelt að standa fyrir utan og horfa á afraksturinn án þess að sjá það sem stendur að baki. Mikil vinna, vonbrigði og mistök.

Við sjáum aðeins afraksturinn og horfum á eigin mistök og vanmátt. Við það verður til hugmyndin um skuld og að það „hljóti að koma að okkur.“ Eina leiðin til að það „komi að okkur“ er að við brettum upp ermar og höldum áfram. Greiðum eigin götu. Okkur mun mistakast og við munum verða fyrir vonbrigðum þegar áætlanir ganga ekki upp. Ef við gefumst ekki upp þá munum við uppskera ríkulega. Uppskeran sem við fáum verður ekki endilega sú sem við vonuðumst eftir en við verðum betur sett. Jafnvel getur verið að uppskeran komi ekki þegar við töldum að von væri á henni. Við stýrum ekki öllum þáttum en við stýrum því hvernig við tökumst á við hlutina og hvort við látum tilfinningarnar bera okkur ofurliði.

Það er frelsandi að viðurkenna að það skuldar okkur enginn nokkurn skapaðan hlut. Við sköpum okkar eigin veröld. Það þýðir að við getum tekist á við verkefni sem fram undan eru og skapað okkar eigin tækifæri. Það eina sem við þurfum að gera er að ganga til verks og leysa verkefni. Það er hvorki fyrir fram ákveðin niðurstaða né örlög, einungis vinnusemi og dugnaður. Allur heimurinn er undir og það eina sem við þurfum að gera er að byrja. Það eina sem heldur aftur af okkur erum við sjálf, í því felst frelsið.

Hættum að vorkenna okkur

Lífið er hvorki sanngjarnt né ósanngjarnt, það er einfaldlega eins og það er. Við höfum ýmis tækifæri til að hafa áhrif á það. Oftar en ekki höfum við engin áhrif á framgang þess og viðburði. Allt mat á réttlæti eða ranglæti hefur aðeins þýðingu þegar við horfum á lífið út frá eigin gildismati. Lífið hefur ekki gildismat og það að persónugera það getur verið varasamt. Þegar erfiðleikar herja að getur reynst okkur þrautinni þyngra að reiðast ekki út í lífið fyrir að vera óréttlátt. Það má ekki gleyma því að ef lífið er óréttlátt þá er það ekki heldur réttlátt. Lífið er eins og það er. Ef erfiðleikarnir verða yfirþyrmandi og við upplifum vonleysi, finnum við gjarnan einhverja sök og færum á ytri þætti. Það kæfir niður allan þann eld sem við höfum. Það þýðir ekki að við eigum að varpa sökinni inn á við. Enda, eins og áður hefur komið fram, höfum við ekki alltaf stjórn á atburðarrásinni. Oft er sökin engin, lífið er eins og það er. Eina leiðin til að takast á við erfiðleikana er að sætta sig við það sem liðið er. Öll okkar reiði og gremja breytir því ekki. Ef okkur gengur illa að sætta okkur við erfiðleikana eru þeir ekki sökudólgurinn heldur erum það við sjálf sem hindrum okkur að halda áfram. Við breytum ekki hinu liðna, það er búið og gert. Eina leiðin er að halda áfram og hætta allri sjálfsvorkunn.

Sorg er eðlilegur hlutur og fellur ekki undir þá sjálfsvorkunn sem ég vísa í. Það sem ég vísa í er þegar við ákveðum að við séum fórnarlömb aðstæðna og neitum að hjálpa okkur sjálf upp úr þeirri holu sem við erum í. Þegar erfiðleikar steðja að er fullkomlega eðlilegt að taka sér umhugsunartíma og meta aðstæður. Fara yfir það sem á sér stað. Sá umhugsunartími líður alltaf að lokum. Lífið heldur áfram og við viljum taka þátt í því.

Sjálfsvorkunn leiðir einungis til biturðar og þunglyndis. Í stað þess að takast á við verkefnin sem standa frammi fyrir okkur leyfum við okkur að gerjast í eigin fýlu. Eftir því sem lengra líður verður erfiðara að komast aftur af stað. Lítil verk verða stór í hugum okkar og við getum ekki tekist á við verkefnin. Við verðum fórnarlömb aðstæðna og stýrum ferðinni ekki að neinu leyti. Við stýrum alltaf eigin hegðun og tilfinningum. Þegar við viðurkennum það eigum við möguleika að takast á við vandann. Ef við viðurkennum ekki að við höfum stjórn á þessum hlutum munum við aldrei stíga upp úr hyldýpinu.

Eini munurinn á okkur og þeim sem okkur þykja hafa verið „heppnir“ er að þeir hafa byrjað á því að leysa verkefnin sem lágu fyrir. Auðvitað hafa sumir fengið ótrúleg tækifæri í hendurnar en flestir hafa leyst hvert verkefnið á fætur öðru sem leiddi þá á áfangastað. Það er ánægjuleg tilhugsun. Það eina sem við þurfum að gera er að byrja. Við höfum algerlega misst stjórn á því. Við náum kannski ekki eins langt og eins hratt, en við verðum alltaf á betri stað en í dag.

Samanburður við aðra er slæmur mælikvarði. Við förum öll okkar leið í gegnum lífið. Við höfum úr mismunandi tækifærum að spila og vinna. Það verða alltaf einhverjir betri en við. Samanburðurinn getur verið ríkari, sterkari, fljótari, klárari, fallegrri eða hver sú mælistika sem við kjósum. Það getur hins

vegar enginn verið betri útgáfa af okkur sjálfum. Eini samanburðurinn sem skiptir máli er hvort við getum sjálf gert betur og verið betri. Það eina sem við getum lært af samanburði við aðra er hvort til séu betri leiðir til að leysa verkefni og þá tileinkað okkur þann lærdóm. Að dvelja við það að aðrir séu betri og farsælli en við leiðir gjarnan til sjálfsvorkunnar og afbrýðisemi. Eina leiðin til að takast á við það er að ganga hreint til verks, verða betri og standa sig betur. Við getum alltaf bætt okkur en ég þekki ekki enn hinn fullkomna einstakling.

Hér ber að hafa í huga að ég er ekki að ræða um það að við eigum að sætta okkur við hvers kyns aðstæður eða að við eigum einhverja sök á því sem kemur fyrir okkur. Hér er átt við að leiðin okkar til að takast á við erfiðleikana er okkur í sjálfsvald sett. Það stígur enginn það skref fyrir okkur og það leysir enginn fyrir okkur vandamálin sem koma upp hjá okkur.

Mótlæti er næring

Æfum okkur í því sem við þurfum alltaf að takast á við

Mótlæti getur verið mikið. Erfiðleikar eru hluti af lífinu og róðurinn þyngist mismikið eftir því hvað við gerum. Geta okkar til að takast á við þetta mótlæti ræðst að miklu leyti af því hvaða mótlæti við höfum tekist á við áður. Sjaldan lærum við jafn mikið jafn hratt og þegar við tökumst á við erfiðleika. Því fleiri, því betri verðum við í að takast á við þá og samanburðurinn verður auðveldari. Ef við höfum gengið í gegnum verri hluti þá vitum við fyrir víst að við komumst í gegnum þá. Því verða þessir erfiðleikar minna mál en þeir sem við höfum gegnið í gegnum.

Mótlæti verður alltaf til staðar og er stór hluti lífs okkar. Að reyna ekki að verða betri í að takast á við mótlæti er að hunsa stóran þátt lífsins. Ef við reynum sífellt að verða betri einstaklingar verðum við einnig að verða betri í að takast á við mótlæti. Það er engin leið til að komast hjá mótlæti, það bankar alltaf upp á hjá okkur, enginn kemst óskaddaður frá því. Erfiðleikarnir halda áfram allt okkar líf og því linnir ekki fyrr en við yfirgefum þessa jarðvist. Það eru til margar leiðir til þess að takast á við mótlæti. Mín aðferð er sennilega ekkert betri en aðrar. Mér finnst gott að hugsa um mótlæti sem vöðva. Eftir því sem ég reyni meira á hann verð ég betri í að takast á við mótlæti. Hann stækkar og styrkist eftir því sem ég nota hann meira. Þegar ég finn fyrir mótlæti reyni ég hvorki að koma mér undan né gefast strax upp. Ég sækist eftir að klára mótstöðuna sem fyrir er. Markmiðið er að þjálfa þennan ímyndaða vöðva í að takast á við mótlæti. Í upphafi var þetta erfitt en eftir því sem árin líða verður þetta auðveldara. Vel má vera að þessi breyting eigi sér líka rætur að rekja til þess að það verður auðveldara að takast á við mótlæti eftir því sem við eldumst. Tel ég hins vegar að þetta viðmót mitt hjálpi töluvert.

Við stöðnum þegar við höfum engin verkefni. Eldurinn í brjósti okkar kafnar og deyr. Ekkert verkefni er okkur jafn mikilvægt og mótlæti. Þegar við finnum fyrir mótstöðu við áætlanir okkar, er leiðin skýr. Við þurfum að leysa mótstöðuna eða finna aðferð til að komast fram hjá henni. Hvatinn til að gera betur er aldrei meiri en þegar við finnum mótstöðu. Af þeim sökum er mótlæti næring. Mótlæti er eldmatur sem við getum notað til að halda áfram, gera betur og standa að lokum uppi sem sigurvegarar. Ef úrlausn verkefna veitir okkur ánægju þá veitir úrlausn erfiðra verkefna enn meiri ánægju. Þegar við losum fyrirstöðuna veitir það okkur vissu að við höfðum fyrir sigrinum og eigum skilið verðlaunin sem fylgja.

Við berum virðingu fyrir mótlæti

Það er ástæða fyrir því að talað er um grettistak í helstu hetjusögum. Innst inni skiljum við öll mótlæti og átakið sem þarf til að takast á við það. Þegar einstaklingar vinna þrekvirki flykkjast allir í kringum þá fullir aðdáunar og virðingar. Ef engin fyrirstaða væri þætti úrlausn verkefna ekkert tiltökumál, verkefnin

væru auðleyst ef ekki sjálfleyst. En þar sem við skiljum öll hversu mikið átak getur falist í því að lyfta grettistaki segjum við hetjusögur af þeim sem klára slík verkefni. Sum verkefni hafa slíka mótstöðu að við þurfum aðstoð við að leysa þau. Eina leiðin til þess að fá aðstoð er að hefjast handa og hreyfa við mótstöðunni. Að öðrum kosti mun enginn leitast við að hjálpa okkur. Ef við teljum verkefnið ekki nógu merkilegt til þess að byrja á því, hvers vegna ætti þá öðrum að þykja það nógu mikilvægt til að veita hjálp?

Ein af jákvæðu hliðum mótlætis fær okkur til að meta lífið betur þegar við verðum ekki fyrir mótlæti. Við erum fljót að taka lífinu sem sjálfssögðum hlut en mótstaða og erfiðleikar sýna okkur hversu gott við höfum það, á meðan við höfum heilsu og allt gengur okkur í hag. Mótlæti gefur okkur því smjörþefinn af því hvernig lífið getur versnað.

Engar afsakanir

Hættulegasti sölumaðurinn ert þú sjálfur

Það einfaldasta sem við gerum er að finna afsakanir. Þetta er ekki okkar vandamál. Þetta er ekki okkur að kenna. Það er of mikið að gera. Við erum þreytt eða slöpp eða nennum ekki. Í flestum tilfellum eigum við sökina. Það má vera að sökin sé annarra en yfirleitt eigum við þátt í því sem gerist eða gerist ekki. Við notum afsakanir til að réttlæta atburði eða friðþægja aðra eða okkur sjálf. Ein afsökun leiðir til næstu. Ef við gefum okkur slaka á einum stað verður auðveldara að gefa okkur slaka annars staðar. Við leitum alltaf auðveldustu leiðarinnar. Hún er átakaminni og sársaukaminni. Hún er ekki alltaf besta leiðin fyrir okkur. Við erum á betrunarleiðinni sem þýðir að við þurfum að hafa fyrir henni.

Til þess að geta haldið áfram á betrunarleiðinni þurfum við að axla ábyrgðina og nota ekki afsakanir til að réttlæta atburðarrás eða hegðun. Þó við séum þreytt eigum við að ganga til verks og ljúka því. Ef það er of mikið að gera þurfum við að skipuleggja okkur þannig að við finnum tíma til að vinna verkefni.

Ef það er svo mikið að gera hjá okkur í dag að við getum ekki stundað líkamsrækt verða dagarnir fljótlega að vikum, vikurnar að mánuðum og mánuðirnir að árum. Tíminn líður alltaf óháð því hvað við gerum. Það er á okkar ábyrgð að nota ekki afsakanir til þess að komast hjá verkefnum, verkum eða ábyrgð. Við þurfum að tryggja að við gefum okkur ekki afslátt til að komast upp með minna vinnuframlag en við þurfum að skila. Við getum hliðrað tímabundið dagskrá okkar en aldrei án þess að vera með skýran tímaramma hvenær þessu ástandi lýkur og hvenær við verðum aftur komin á hefðbundna dagskrá.

Afsakanir eru litlar lygar sem við seljum okkur til þess að þurfa hvorki að axla ábyrgð á gjörðum okkar né standa við orð okkar. Það er fátt jafn auðvelt og að svindla á sjálfum okkur. Þau einu sem tapa á afsökunum erum við sjálf. Við notum ekki tækifærið til að vaxa og læra af mistökum okkar eða aðstæðum. Eini munurinn á okkur, og þeim sem gengur betur en okkur, er að þeir styðjast ekki við afsakanir. Við fáum öll tilefni til að nota afsakanir en það sem skilur á milli farsælla einstaklinga og ófarsælla er að farsælt fólk notar þær aldrei. Það þarf þrautseigju til að mæta dag eftir dag og vinna að verkefnum okkar óháð líðan, veðri, aðstæðum og hverju því sem okkur dettur í hug að nota sem afsökun.

Enginn afsláttur

Það er ekki alltaf ánægjulegt að halda sér við áætlunina. Það veldur oft leiða að sinna verkefnum í slæmum aðstæðum, hverjar sem þær geta verið. Við verðum leið vegna þess að okkur finnst enginn vera árangurinn eða vegna þess að okkur finnst verkefnið einfaldlega leiðinlegt. Ef við töpum á

afsökunum þá vinnum við þegar við klárum verkefnin. Keyrum hökuna niður í bringu og örkum áfram. Það er aldrei tap að mistakast en það er alltaf tap að gefast upp.

Þegar við viðurkennum að við höfum gert mistök, í stað þess að styðjast við afsakanir, viðurkennum við að til er betri leið sem er líklegri til árangurs en sú sem við förum. Þessi betri leið stendur okkur ekki til boða fyrr en að við viðurkennum mistök okkar. Þá munum við reyna aðra leið. Ef við styðjumst við afsakanir drögum við aldrei lærdóm af mistökum okkar og reynum aldrei aðrar leiðir sem á endanum hjálpa okkur að ná markmiðum okkar.

Afsakanir geta líka komið við sögu og verið ástæður þess að við gerum ekkert. Við teljum okkur trú um að við getum ekki gert eitthvað, hvort sem það er raunverulegt eða óraunverulegt. Oftast stafa þessar afsakanir af hræðslu eða leti. Hvorug ástæðan er góð. Þegar við látum vaða kemur iðulega í ljós að afleiðingarnar voru hvorki eins slæmar og við áttum von á né kostuðu jafn mikið erfiði og letipúkinn taldi okkur trú um. Þegar við látum vaða og hlustum ekki á eigin afsakanir fáum við tækifæri til að verða betri og læra meira. Við getum meira en við höfum trú á. Við getum afrekað meira en við trúum og við komumst í gegnum erfiðari aðstæður en við ímyndum okkur. Það fyrsta sem við þurfum að gera er að hætta að hlusta á afsakanirnar og taka fyrsta skrefið. Fyrsta skrefið er alltaf þyngsta skrefið. Í fyrsta skrefi hreinsum við út allar neikvæðar hugsanir um getuleysi og takmarkanir og hefjumst handa. Eftir að við höfum tekið fyrsta skrefið verða öll skrefin sem á eftir koma léttari, þó þau séu misþung. Við erum okkar verstí óvinur og því er það sætasti sigurinn að taka fyrsta skrefið og byrja. Allt annað er hluti af ánægjunni við að takast á við krefjandi verkefni.

Við megum aldrei gefa okkur afslátt af þeirri vinnu sem við þurfum að inna af hendi. Þessi afsláttur gæti verið að við höfum átt svo erfitt undanfarið og því getum við komist upp með minna vinnuframlag í dag. Þetta er afsökun, lygi, sem við segjum okkur til að sleppa ódýrt frá vinnunni. Það er gott að við teljum okkur trú um þetta. Það gefur okkur tækifæri til þess að sýna okkur fram á að við þurfum engan afslátt. Við getum alveg klárað þó við séum þreytt, buguð, lasin eða illa fyrir kölluð. Þetta er tækifærið til að styrkja okkur og getu okkar til að takast á við vandamálin. Þegar okkar langar að gefa okkur afslátt eigum við að nota tækifærið og klára verkefnin og helst gera enn meira. Eftir því sem við gerum þetta oftast þá líður lengra á milli þeirra daga sem við biðjumst vægðar. Ég veit ekki hvort þessi löngun, að biðjast vægðar, hverfi nokkurn tímann, sennilega ekki, en það líður talsvert lengra á milli þeirra núna hjá mér en áður.

Ekki í dag

Ágætis regla sem ég hef lært, og nefnt áður, er að ef ég bið mér vægðar þá gef ég mér möguleikann á að gefa mér afslátt daginn eftir að ég skila vinnuframlaginu. Yfirleitt þarf ég ekki afslátt daginn eftir og held ótrauður áfram. Þegar við byrjum að slá af kröfum okkar þá verður erfitt í framhaldinu að draga

línuna, hvar er í lagi að gefa eftir. Það byrjar smátt og flæðir fljótlega yfir í allt annað sem við gerum. Með því að halda línunni alltaf á sama stað minnkum við hættuna á því að við gefum eftir á stöðum sem skipta miklu máli, því við höfum lélega sjálfstjórn. Betra er að vera óvæginn við sjálfan sig en góður. Góðmennskan er ekkert alltaf það besta og leiðir okkur oft á villigötur.

Þegar okkur finnst verkefni leiðinleg getum við oft fundið skemmtilegan vinkel á þeim. Flest allt sem okkur þykir leiðinlegt getur orðið skemmtilegt ef við leyfum því að vera það. Það er einungis hugarflug okkar sem ákvarðar hversu leiðinleg verkefni þurfa að vera. Ánægjan getur verið að gera símaat á klukkutíma fresti þegar við vinnum verkefnin. Einnig getum við fundið áhugaverðan vinkel á verkefnið sem gerir það skemmtilegra. Ánægjuna þurfum við að ákveða og finna sjálf til þess að gera verkefnin skemmtilegri. Líkt og ég hef nefnt áður getur verið góð leið að breyta til, til dæmis að taka til í herberginu og gera það aftur á bak. Það getur verið nóg. Einnig getur það gert verkefni skemmtileg að vinna þau í asnægri peysu eða setja tímaramma á verkefnið og keppast við tímann að leysa það. Það eina sem gerir verkefni leiðinleg er viðhorf okkar. Aldrei gleyma að afsakanir eru lygar sjálfsins. Lífið er vissulega flókið en oftast en ekki flækjum við það um of.

Þrautseigja

Aðferðin breytist, ekki leiðin

Það er ákveðin fegurð í þrautseigju. Getan til að láta högginn dynja á sér en bugast ekki. Þrautseigja kemur að góðum notum þegar við leysum verkefni. Einbeiting og innblástur koma og fara en þrautseigja hjálpar okkur að klára verkið. Þrautseigju er erfitt að snerta en við finnum fyrir henni í maganum. Einhver kraftur sem við sækjum þegar róðurinn þyngist. Til þess að nýta þrautseigjuna þurfum við að hafa sterkan innri eld sem við höfum nært vel og lengi. Það er þó ekki nóg að nota bara þrautseigju til að komast í gegnum verkefni án ytri aðstæðna. Við verðum líka að vita hvert við stefnum. Þegar við gerum mistök þurfum við að líta upp og skoða stefnuna, læra af mistökunum og vaða svo snjóinn áfram. Ef við notum alltaf sömu aðferðina og skoðum aldrei hvað við gerum er hættu á að við gerum alltaf sömu mistökin. Við erum öll búin þrautseigju en mismikla getu til að beita henni. Öll getum við þó þjálfað okkur til að beita þrautseigjunni. Þrautseigja er minn helsti styrkleiki en getur einnig verið veikleiki minn þegar ég lít ekki nægilega oft upp frá vinnunni og met stöðuna. Það getur jafnvel skaðað okkur meira ef við beitum þrautseigju í röngum aðstæðum. Að stíga skref til baka, anda og marka stefnuna er jafn nauðsynlegt og að fylgja stefnunni eftir með þrautseigju. Þrautseigjan er nefnilega ekki upphafið af verkefninu heldur á að koma inn þegar við höfum skilgreint verkefnið sem liggur fyrir okkur. Við þurfum að vita hvert við stefnum áður en við hefjum verkið því annars aukast líkurnar á því að við villumst af leið.

Það er ekki þrautseigja að lemja hausnum við stein. Það er þrautseigja að gefast ekki upp eftir að við lömdum hausnum við steininn og hann brotnar ekki. Það sem við lærum er að hausinn er ekki góður til að brjóta steininn. Það eru til fleiri aðferðir til að brjóta steininn. Þegar við höfum prófað fjölda aðferða að brjóta steininn er það þrautseigja að gefast ekki upp. Steininn er ekki óbrjótanlegur en núna vitum við um margar aðferðir sem virka ekki. Við þurfum ekki að örvænta því við höfum dregið lærdóm hvað virkar ekki og þurfum ekki að reyna þær aðferðir aftur. Þrautseigja er að vinna viðþolslaust að settu marki og gefast ekki upp þótt á móti blási. Sá eiginleiki skilar okkur mestu til að klára verkefnið. Við þurfum oft að breyta leiðinni sem við förum að settu marki, læra nýja hluti og aðferðir en við eigum aldrei að gefast upp.

Ef við notumst áfram við myndlíkinguna um steininn getur verið gott að taka mótstöðu og nýta hana sem styrkleika og nýja aðferð til að komast á leiðarenda. Í námi mínu lærði ég stundum inn á kennara frekar en námsefnið, ef mér gekk illa í prófum. Þegar ég hafði reynt tvær leiðir til þess að læra námsefnið og tvær aðferðir til að taka prófið en ekkert gekk, breytti ég um aðferð. Ég lagði meiri orku í að læra inn á kennarann og hvað hann vildi, frekar en að læra námsefnið. Þarna var markmiðið að komast í gegnum námið og til þess þurfti ég að ná prófunum. Mótstaðan var kennarinn þar sem ég

skilaði ekki af mér prófi sem uppfyllti kröfur hans. Aðferðir mínar til að uppfylla kröfurnar skiluðu sér ekki. Ég breytti um aðferð. Ég hætti að reyna að uppfylla kröfurnar eftir mínum aðferðum og reyndi að læra á kennarann, hvað vildi hann sjá til þess að ég næði prófinu. Ég tók skref til baka og mat aðstæður, kláraði svo áfangann á þrautseigjunni. Ég var ekkert alltaf sammála kennaranum enda er ég besserwisser að eðlisfari. Við förum í skóla til að læra og kennarar eru til staðar til að miðla af þekkingarbrunni sínum og reynslu. Þeir vita yfirleitt betur en nemendurnir, þó eigum við erfitt með að kyngja því. Til þess að læra þurfum við að sýna auðmýkt og viðurkenna að það er til önnur leið. Í stað þess að berja hausnum við stein enn eina ferðina, breytti ég um aðferð og tók með steininn á vegferð minni í að klára námið. Þetta þurfti ég að gera nokkrum sinnum enda seinn til náms.

Treystum á eigin getu

Ef við beislum þrautseigjuna á réttan máta verður hún besta vegnastið sem við höfum. Allt sem við tökum okkur fyrir hendur krefst þrautseigju, þó í mismiklu mæli. Jafnvel þegar verkefni virðast okkur ofviða getum við treyst á að ljúka þeim á þrautseigjunni. Eins og allt annað krefst þrautseigja þess að við beitum henni til að nota hana. Eftir því sem við notum þrautseigjuna kunnum við betur að nota hana. Ef það væri auðvelt að nota þrautseigju myndu allir nota hana og það þyrfti ekkert sérstaklega að nefna það. Staðreyndin er sú að það hafa ekki allir mikla þrautseigju. Þrautseigja krefst fórnar og oftast en ekki viðvarandi óþæginda. Það er ekkert gaman að mistakast og þess vegna gefast margir upp. Það er ekkert gaman að sleppa vinfagnaði til þess að fara á æfingu eða vinna lengur að verkefni, þess vegna gefast margir upp. Það er alltaf gaman að byrja á einhverju nýju og fyrstu vikurnar eru skemmtilegar, en að halda dampi viku eftir viku og mánuð eftir mánuð er ekki sjálfgefið. Það krefst sjálfsaga og vinnusemi. Eftir því sem lengra líður verða gylliboðin fleiri og fórnin stærr. Oft er hægt að skipuleggja sig í kringum gylliboðin og aðlaga dagskrána þannig að hægt er að taka þátt í þeim en það er ekki alltaf möguleiki. Við þurfum að velja og hafna og gerum það þegar við ákveðum í hvað við ætlum að setja tíma okkar.

Þetta kann að hljóma eins og við getum aldrei gert okkur glaðan dag, en það er fjarri lagi. Ef við tökum ákvörðun um að skemmta okkur er það í fínasta lagi. Það aðstoðar okkur jafnvel við að fá nýjar hugmyndir og endurhlaða rafhlöðurnar. Líkt og áður hefur verið nefnt þarf þó að vera tímarammi á því hvenær við ætlum að hefjast aftur handa og standa svo við það. Þegar við byrjum aftur getur verið erfitt að koma sér að verki. Eins og áður er það bara fyrsta skrefið sem er erfitt, að koma sér af stað. Skrefin sem koma á eftir verða léttari.

Truflun er hluti af lífinu. Truflanir koma bæði frá okkur sjálfum sem og utan frá. Þegar við missum einbeitinguna þurfum við að byrja aftur. Margir hafa þann eiginleika að geta einbeitt sér algerlega að því sem þeir taka sér fyrir hendur. Ég hef aldrei haft þennan eiginleika. Á meðan ég vinn berst ég við

allskonar hugsanir, allt frá innihaldsefnum í vöflum til sögu Úkraínu. Þetta eru innri truflanir. Á meðan ég vinn að verkefni þarf ég líka að svara símanum, tölvupósti og fólki sem kíkir í heimsókn. Ég á eftir að ryksuga og setja í vél. Eldhúsið er óhreint og ófrágengið. Truflanir eru víða. Öll finnum við leiðir til þess að takast á við þessar truflanir og sennilega er engin leið betri en önnur. Margar eru þó verri. Þegar við notum þessar truflanir sem afsakanir. Þá hjálpa okkur skipulag og vinnusemi. Við skrifum ekki bók í einu lagi. Við skrifum eina setningu í einu. Þannig vinnum við allt. Við byrjum, höldum áfram og klárum verkefnið. Við stöndum hundrað sinnum upp á leiðinni en það er í finu lagi. Við skrifum bókina eina setningu í einu, málsgrein fyrir málsgrein. Á meðan við höldum okkur að verki og skrifum setningu fyrir setningu eru truflanir í lagi. Það eru mörg verkefni sem liggja að baki hvernar setningar í þessari bók. Verkefnin eru algerlega ótengd bókinni. Ég skrifaði á morgnana nokkrar setningar og fór svo í vinnuna. Þegar ég kom heim úr vinnunni skrifaði ég fleiri setningar og fór síðan í ræktina. Þegar ég var búinn í ræktinni skrifaði ég tvær til þrjár setningar og tók svo til við að ryksuga. Stundum náði ég að skrifa margar setningar sem mynduðu að lokum blaðsíður, án truflana, en það var undantekning. Það hentar mér líka ágætlega vera truflaður. Mér leiðist auðveldlega en við erum öll mismunandi. Fyrir mig er truflun afsökun til að gera eitthvað annað. Ég hef ekki áhyggjur af þessu þar sem ég veit að ég mun klára verkefni mín þó að ég geri það ekki í einni setu. Ég gef mér ekki afslátt og ég nota þrautseigjuna þegar ég þarf að skila mínu vinnuframlagi. Hvort ég geri það í einni beit eða dreifi því yfir daginn er aukaatriði. Það að ég vinni verkefnið er aðalatriðið. Fyrir margna eru truflanir slæmar. Þær eyðileggja einbeitinguna og stoppa vinnuna. Ég hef engar ráðleggingar að gefa þar, enda þekki ég ekki tilfinninguna. Þegar ég þarf virkilega að einbeita mér, vinn ég á þannig tíma að enginn annar er vakandi. Þá berst ég bara við innri truflanir. Það er sennilega ekki góður ávani að vinna alltaf að verkefnunum þegar aðrir sofa. Ef við beitum þeirri tækni leiðir það sennilega til einangrunar, við erum á fótum þegar aðrir sofa og öfugt.

Finum gleðina í verkefnum

Þessi trú mín á þrautseigju hefur alltaf hjálpað mér. Ég hræðist ekki verkefni og stekk á öll tækifæri sem mér bjóðast. Ég veit að þrautseigjan hjálpar mér að klára þau. Stundum verða verkefnin að afplánun, eitthvað sem mér þykir hundleiðinlegt. Þá nota ég þrautseigjuna til að klára þau. Mikilvægt er að draga tvenns konar lærdóm af slíkum verkefnum. Í fyrsta lagi getum við klárað verkefni sem okkur mislíkar. Í öðru lagi að taka ekki að okkur verkefni sem okkur mislíkar. Þegar við erum með verkefni sem okkur mislíkar er hætta á að við vinnum þau illa eða skilum þeim seint. Svoleiðis hegðun eigum við ekki að venja okkur á. Ef við lendum aftur í þeirri aðstöðu að vinna verkefni sem okkur mislíkar er mikilvægt að muna hvað okkur mislíkaði þegar við unnum verkin í fyrri skiptin. Með því að átta okkur á því hvað okkur mislíkaði verður minna mál að gera verkefni skemmtilegri. Oft eru verkefnin ekki leiðinleg, aðeins viðhorf okkar til þeirra. Það er yfirleitt minna mál að breyta viðhorfinu en verkefninu.

Allar heimsins gáfur hjálpa okkur ekki við að leysa verkefnið ef við komum okkur ekki af stað. Getan að byrja og klára verkefnið er mikilvægari en há greindarvísitala. Ef við getum státað okkur af hárrí greindarvísitölu en notum hana ekki, hvers virði er hún þá? Gjafirnar sem við fáum í vöggugjöf eru verðlausar ef við notum þær ekki. Iðjusemi og þrautseigja nýtast okkur betur en gáfur sem við notum ekki.

Tíminn líður

Góður vinur og versti óvinur

Tíminn líður. Það er aldrei of seint að byrja. Eftir því sem við bíðum lengur höfum við styttri tíma til að vinna með. *Memento mori* kemur úr latínu og þýðir *Mundu að þú munt deyja*. Við eigum takmarkaðan tíma í þessari jarðvist. Við þurfum að nota hann eins vel og við getum. Ef við frestum hlutunum þá líður tíminn, honum verður ekki frestað. Ef við bíðum í ár með að skrá okkur í skóla þá erum við í sömu sporum og þegar við tókum ákvörðun um að fresta skólagöngu. Nú er ár liðið og ekkert hefur breyst. Við eigum að grípa tækifærin strax og hjóla í verkefnin. Á morgun segir sá lati.

Ef við ætlum að vera betri í upphífingum þurfum við að gera upphífingar. Við verðum ekki betri fyrr en við byrjum, þó við séum léleg. Ef við frestum alltaf áætlunum og verkum verðum við betri í að fresta hlutunum, engu öðru.

Tíminn er óvægur og tilvera okkar allra er samofin hergöngu hans. Ástæða þess að ég nefni alltaf uppgjöf sem tap er að tíminn mun alltaf líða. Ef við gerum mistök en höldum áfram, vinnur tíminn með okkur. Hann líður og við höldum áfram. Ef við gefumst upp líður tíminn og við sitjum eftir og horfum á lífið renna úr greipum okkar. Við missum af lestinni og þegar við ætlum að byrja aftur verður það mun erfiðara ef við hefðum haldið áfram á sínum tíma. Það er aldrei of seint að byrja. Átakið verður óþarflega mikið við að tína upp brotin mörgum árum seinna. Ef við byrjum í dag erum við á betri stað á morgun. Ef við byrjum á morgun er dagurinn liðinn og við höfum úr minni tíma að spila.

Tíminn vinnur bara með okkur ef við notum hann. Þegar við komum okkur upp góðum venjum sem við sinnum samviskusamlega vinnur tíminn með okkur. Fyrr en varir eru liðin 10 ár og við erum reynslunni ríkari. Ef við gerum ekkert líða 10 ár og það eina sem við höfum með okkur er dagatal fullt af liðnum dögum, vikum og árum. Verkefnin okkar þurfa ekki að vera stór og við þurfum ekki að ráðast á hæstu skýjborgir í fyrsta skrefinu. Tíminn vinnur með okkur ef við tökum eitt skref í einu, eitt skref á dag. Þegar líður lengra á milli skrefa fjarlægist skýjborgin í stað þess að færast nær.

Einu verðlaun aðgerðarleysis er minni tími til að ná fram vilja okkar

Við breytum aðferðinni og leiðinni en við færumst áfram og vinnum okkur á áfangastað. Tíminn er óvinur okkar ef við leyfum honum að vera það eða ef við gleymum honum. Með þrautseigjunni verður tíminn vinur okkar.

Við höfum daginn í dag til að gera okkar besta og áorka því sem við getum. Það sem við áorkum í dag þurfum við ekki að gera á morgun. Eftir því sem við klárum meira í dag verður morgundagurinn auðveldari. Ef einhver er þakklátur fyrir vinnusemi dagsins í dag verðum það við á morgun. Á morgun er nýr dagur og þá getum við leyst fleiri verkefni. Verkefnin sem við leysum í dag þarf ekki að leysa

aftur, þeim er lokið. Tíminn vinnur með okkur ef við vinnum með tímanum. Öll sú þjáning, öll þau leiðindi og öll sú vinna skilar sér til okkar á morgun. Ef við leggjum ekkert á okkur í dag koma engin verðlaun á morgun.

Þegar við höfum tileinkað okkur jákvæða hegðun á hverjum degi, vinnur tíminn með okkur. Ef við gerum ekkert vinnur tíminn gegn okkur.

Stýrum ferðinni sjálf

Veljum hvert við stefnum

Það er auðvelt að láta lífið ráða ferðinni og vera aðeins farþegi. Vissulega eru margir þættir sem við stýrum ekki en við getum alltaf haft áhrif. Við getum markað stefnuna og unnið eftir henni. Þegar við tökum ákvörðun um að vera farþegar gefum við öðrum stjórn á lífi okkar. Við gefum sjálfið eftir.

Ljóð eftir Robert Frost hefur alltaf verið ofarlega í huga mér. Það heitir *Vegurinn sem ég fór ekki* (e. *The road not taken*) ég hvet þig, lesandi kær, að lesa þetta ljóð, skilaboðin eru skýr. Sögupersónan stendur fram fyrir tveimur leiðum, önnur er fjölfarin hin ótroðin. Hann velur ótroðnu slóðina og stýrir ferðinni sjálfur. Áður en hann kemst á leiðarenda þakkar hann fyrir að hafa valið sjálfur og farið sína eigin leið. Fegurðin að fara sína eigin leið er að hún býður upp á fleiri möguleika. Það er ekki búið að setja henni jafn miklar skorður og aðrir hafa gert á hinni leiðinni.

Ef við veljum að fara leiðina sem allir fara er það í fínasta lagi. Það eina sem við þurfum að gera er að ákveða það sjálf. Við eigum aldrei að láta aðra ákveða hlutina fyrir okkur heldur taka ákvörðunina sjálf. Stór hluti af sjálfsábyrgðinni sem við viljum sýna er að stýra eigin hegðun og markmiðum okkar. Þegar við mörkum stefnuna sjálf er líklegra að við fylgjum verkefnum og klárum þau. Þegar að við látum aðra ákveða fyrir okkur hlutina eigum við engra hagsmuna að gæta. Þetta er áætlun annarra og verkefni þeirra. Við þurfum að tryggja að við eigum hagsmuna að gæta.

Þó svo að við stýrum ferðinni sjálf getur verið að lífið hafi sterk áhrif á framvinduna. Uppákomur af alls kyns toga geta breytt aðstæðum, bæði varanlega og tímabundið. Þessir viðburðir geta jafnvel eyðilagt öll okkar markmið. Þá er það undir okkur komið að meta hvort við getum haldið áfram þrátt fyrir breyttar aðstæður eða aðlagð markmiðin að breyttum aðstæðum. Stundum lengist leiðin. Í öðrum tilfellum verður leiðin ófær eða markmiðið hverfur. Lífið er breytingum undirorpið en við getum alltaf aðlagast því.

Einnig þurfum við að berjast við okkur sjálf um það hver stýrir ferðinni. Við erum mörg hver sveimhugar. Á okkur leita hugsanir sem eru oft ósamrýmanlegar. Við viljum komast í form en líka borða óhollan mat, helst gera hvort tveggja á sama tíma. Við ákveðum að læra ákveðið viðfangsefni en á miðri leið langar okkur að læra eitthvað annað. Þetta tog sjálfsins þýðir að við stefnum ekkert ef við mörkum ekki stefnuna og leiðum þessar hugsanir hjá okkur. Eins og áður erum við okkar verstu óvinir. Við getum einungis verið frjáls þegar við beitum okkur sjálfsaga og þrautseigju. Við ákveðum hvað er mikilvægt og vinnum að því að láta það verða að veruleika.

Frelsi er að velja

Að nota hugtakið frelsi er kannski ekki rétt hjá mér. Það er hugtakið sem mér finnst best lýsa því að vera sjálfur við stjórn. Ég ákveð hvað skiptir máli og sinni því um fram annað. Þegar á mig leita hugsanir um að gera eitthvað annað bægi ég þeim frá mér ef þær þjóna ekki markmiðum mínum. Þetta er stanslaus barátta við sjálfan mig. Frelsi felst ekki í því að gera allt sem okkur dettur í hug heldur að gera það sem við veljum að gera. Ef við gerum allt sem okkur dettur í hug er það ekki frelsi heldur erum við þrælar, í einhverjum skilningi, hvata okkar. Hvatir okkar eru ekki sjálfið heldur hluti af sjálfinu. Hvatir okkar hvetja okkur vissulega áfram og gefa okkur markmið að stefna á. Mikilvægt er einnig að skilja á milli hvað eru gylliboð og hvaða hvatir samrýmast þeim markmiðum sem við höfum sett okkur. Við getum leyft okkur ýmislegt en við þurfum ekki að leyfa okkur allt um leið og hugmyndin leitar á okkur. Við getum lært margt og stundum allt á sama tíma. Oftar en ekki þurfum við að bægja hvötinni frá okkur og sinna því seinna þegar við höfum lokið þeim verkefnum sem við erum að sinna.

Í ljóðinu sem ég nefni hér fyrr tekur söguhetjan fram að þegar hann valdi minna farinn veginn þá skildi hann eftir opinn möguleikann að fara fjölfarna veginn. Hann gerir sér grein fyrir því að ólíklegt sé að hann komi aftur að þessum krossgötum og möguleikinn á því að fara báðar leiðir er lítill. Hann heldur hins vegar ótrauður áfram og nýtur ferðarinnar. Hann hefur markað sér stefnu og fylgir henni. Sumar ákvarðanir sem við tökum loka ákveðnum leiðum. Yfirleitt opna þær líka fjölda möguleika. Þegar við mörkum stefnuna eigum við ekki að dvelja við möguleikana sem við lokum heldur einblína á möguleikana sem opnast fyrir okkur. Hluti af því að marka stefnuna er að láta ekki toga sig í margar áttir, hvað hefði getað orðið. Við erum búin að marka stefnuna og allt annað er okkur óviðkomandi.

Lífið er æfing

Við æfum íþróttir en ekki viljastyrk

Allt sem við gerum er æfing fyrir það sem fram undan er. Við verðum ekki betri nema með æfingu. Öll verkefni og allir atburðir sem við ýmist lendum í eða tökum okkur fyrir hendur eru æfing fyrir verkefni og atburði sem eiga eftir að gerast. Eftir því sem við tökum lífið fastari höndum og sinnum því af fullri innlifun, verður það sem á eftir kemur auðveldara og ánægjulegra. Líka það sem hvorki er ánægjulegt né auðvelt.

Líkt og þegar við lærum á hljóðfæri eða stundum íþróttir þá er lögð mikla áhersla á tækniæfingar. Tilgangurinn er að þegar að við tökumst á við æfinguna þá erum við búin að undirbúa okkur með því að æfa tæknina. Það sama gildir um allt sem við tökum okkur fyrir hendur. Tækniæfingarnar geta verið í ýmsu formi. Hugleiðsla er eitt form tækniæfinga. Lestur bókmennta er annað form tækniæfinga. Að fara í gegnum mögulega atburðarás er tækniæfing. Allt sem við gerum til að æfa hæfileika okkar gerum við með tækniæfingum. Við stýrum ekki alltaf atburðarrásinni en við getum ákveðið hvernig við ætlum að takast á við hlutina. Sem dæmi má nefna að við vitum ekki hvað getur farið úrskeiðis þegar við tökum að okkur verkefni en við getum ákveðið hvernig við munum bregðast við þegar eitthvað fer úrskeiðis. Við tökum meðvitaða ákvörðun að reiðast hvorki né brotna niður. Við tökumst á við það sem fer ekki á besta veg af yfirvegum og finnum lausn á þá. Við stýrum ferðinni.

Við ákveðum ef okkur mistekst að reyna aftur. Við ætlum ekki að gefast upp heldur finna betri leið. Það er ákvörðun. Í hvert skipti sem að við tökumst á við brostnar vonir, tímaáætlanir sem standast ekki eða mótstöðu æfum við okkur. Við beitum okkur þangað sem við stefnum. Þetta er áreynsla á ímyndaða vöðvann okkar sem stækkar aðeins ef við notum hann.

Við verðum aðeins hamingjusöm ef við æfum okkur markvisst. Allt sem við gerum er æfing og því skiptir máli í hverju við æfum okkur. Ef við temjum okkur neikvæðni verðum við betri í því að vera neikvæð. Því meira sem við sýnum af okkar neikvæðu hegðun, því betri verðum við í að réttlæta hana fyrir okkur og verðum betri í að sýna neikvæða hegðun.

Sjálfsagi er rúttína

Sjálfsagi er aðeins val hvaða hegðun við viljum æfa. Með sjálfsaga segjum við okkur hvaða hegðun er æskileg og hvaða hegðun óæskileg. Ef ég beiti sjálfan mig ekki sjálfsaga í matarræði fitna ég hratt. Það er afleiðing sem ég kæri mig ekki um, en ég er stjórnlaus í áti. Ef ég beiti mig ekki aga vel ég stjórnleysi og æfi mig þar með í stjórnleysi. Þessa reglu má heimfæra á hvað sem er, innihald reglunnar er alltaf það sama.

Þegar við veljum ekki erum við samt að velja. Sjálfsagi er val á þeirri hegðun sem við viljum æfa. Ef við beitum ekki sjálfsaga æfum við þá hegðun, hún er afleiðing þess að velja ekki.

Sjálfsaginn er ávísun á frelsi í þeim skilningi að við lifum lífinu sem viljum lifa. Við sýnum af okkur þá hegðun sem við ætlum að sýna. Við sýnum alltaf af okkur einhverja hegðun. Því er mikilvægt að velja þá hegðun sem við ætlum að sýna af okkur.

Þegar við hugsum um sjálfsaga tengjum við hann oft við neikvæða hluti. Við tengjum hann við fórnir og sjálfsneitun. Við vitum hvað er gott fyrir okkur og hvað er slæmt. Þegar okkur er bent á þessa hluti bregðumst við oft illa við. Við erum ekki fúl út í þann sem bendir okkur á vankanta okkar. Við erum reið við okkur sjálf. Við erum reið því við vitum að þarna er hegðun sem við höfum ekki tekið á. Við höfum ekki æft okkur í réttri hegðun. Við vitum hvað við þurfum að gera en höfum leyft okkur að gera ekkert. Við höfum frestað vandamálinu og það er sársaukinn sem við finnum. Við vissum af vandamálinu en núna hefur einhver annar bent okkur á það. Hann benti okkur ekki á vandamálið heldur framkvæmdarleysið að uppræta ekki veikleikann.

Lífið er æfing og því er mikilvægt að velja það sem við ætlum að æfa.

Eldur

Fullkominun er andstæða þess góða

Í þessu riti hefur verið farið yfir víðan völl og efnistökin jafnvel virst samhengislaus. Ég vona að eftir lestur ritsins hafir þú, lesandi kær, skilið rauðan þráðinn sem er að finna í bókinni. *Eldur* er ekkert annað en þrautseigjan sem býr í okkur. Þráin að ná árangri og leiðin að árangri. Sjálfsaginn og sú barátta við sjálfið sem ég lýsi hér á undan er ekki sjálfspynding. Fyrir mér er sjálfspynding að gera ekkert og sitja eftir með sárt ennið þegar ekkert gerist og ekkert breytist dag eftir dag, ár eftir ár.

Ég þykist ekki vera sérfræðingur í þessum efnum. Það sem ég hef fram að færa er eigin reynsla, sú reynsla sem ég hef aflað mér í samtölum við aðra og það sem ég hef lesið. Það má vel vera að þetta sé misgáfulegt sem hér kemur fram. Sérfræðingar finna sennilega holur í þessari bók og ranghugmyndir sem ég ber með mér. Það er gott. Það má alltaf bæta verkið og læra eitthvað nýtt. Þegar ég lagði af stað í þessa vegferð, að skrifa þetta rit, var hugmyndin sú að hvetja systir mína til dáða. Hún stendur núna í prófalotu.

Ég ákvað í upphafi að bókin yrði 50 blaðsíður. Ég myndi ekki lesa hana yfir áður en ég gæfi hana út og hún þyrfti að klárast eins hratt og auðið væri. Þegar ég hafði skrifað 47 blaðsíður var ég búinn að segja allt sem ég taldi mig hafa fram að færa. Ég gat ekki gefið mér afslátt af 50 blaðsíðna markinu og greip á það ráð að endursegja eins mikið og ég gæti af því sem áður hefur fram komið. Það eru léleg vinnubrögð en tilgangurinn helgar meðalið. Enginn afsláttur. Þið takið sennilega eftir því að málsgreinarnar eru styttri í þessum kafla. Ég er vissulega latur. Núna er ég latur rithöfundur.

Þessi bók á ekki að vera fullkomin, hún á að vera nógu góð. Ef hér finnast hálfkláraðar setningar eða stafsetningarvillur leyfi ég þeim að standa. Lífið er ófullkomið en það er fagurt. Formið á bókinni er ófullkomið en innihaldið stendur. Brestir í framkvæmdinni draga ekki úr þeim leiðbeiningum sem ég reyni að koma frá mér.

Eldur þarf eldmat til að lifa

Eldurinn sem býr innra með okkur þarfnast sjálfsaga, mótstöðu, seiglu og vilja til að læra og gera betur. Ekkert verður til í tómi. Allt þarf upphaf. Hugmyndin kemur innan frá en hún verður ekki að veruleika fyrr en verkið hefst. Ekkert verk er of stórt til að vinna það ef við brjótum það niður í nógu smáar einingar og gefum okkur eðlilegan tíma til að vinna það. Faðir minn hefur alltaf sagt að lífið sé hindrunarhlaup og maður þarf að passa sig að sitja ekki á brautinni og búa til fleiri hindranir. Það er mikið til í þessari speki hans.

Mótlæti styrkir okkur en við þurfum ekki að auka það af óþörfu, það er nóg af því fyrir.

Tíminn vinnur með okkur ef við vinnum með tímanum. Við þurfum að beita okkur í öllu því sem við tökum okkur fyrir hendur. Leiðin áfram er alltaf átök og vinna. Við þurfum að vinna verkefni eftir bestu getu. Þrautseigja og sjálfsagi eru eins og vöðvi sem þarf að viðhalda með stanslausu átaki.

Viðstöðulaus átök er leiðin áfram og leiðin til sigurs. Allt sem kemur auðveldlega fer auðveldlega.

Við finnum styrk í daglegri baráttu við okkur sjálf. Það er mun verra að gera ekkert en byrja og snúa af leið eða breyta leiðinni. Þó að við snúum af leið komum við að lokum á endastöð. Ef við gerum ekkert þá lögðum við í raun aldrei af stað.

Við þurfum tilgang svo við getum valið verkefni sem henta okkar lífssýn og hæfileikum. Við getum valið þennan tilgang eftir hvaða forskrift sem er. Sjálfur tel ég bestu leiðina vera að finna þennan tilgang út frá þeim gildum sem við berum innra með okkur.

Tilgangurinn hjálpar okkur að leysa verkefni sem við tökum okkur fyrir hendur og hjálpar okkur að finna hamingjuna.

Hamingja og verkefni

Hamingja er ákvörðun og hegðun sem við veljum okkur sjálf. Við getum stýrt hamingju okkar með vali á því hvað við gerum og viðhorfi okkar til lífsins. Með því að ákveða að við séum hamingjusöm veljum við að sjá það jákvæða í aðstæðum. Við veljum að sama hvað á dynur þá ætlum við að vera hamingjusöm. Ef við upplifum ekki hamingjusaman dag í dag, þá höldum við áfram á morgun og svo koll af kolli. Eftir því sem við reynum meira er líklegra að við eigum hamingjusama daga. Þegar fram líða stundir er líklegra að heildarfjöldi hamingjusamra daga sé meiri en heildarfjöldi óhamingjusamra daga. Þegar við yfirgefum þessa jarðvist, og vorum oftast hamingjusöm en óhamingjusöm, höfum við átt hamingjusamt líf. Það er markmið sem ég eltist við.

Það skuldar okkur enginn neitt. Við þurfum að hafa fyrir öllu sem við gerum. Það skuldar mér engin lestur á þessari bók eða viðurkenningu á hæfileikum mínum sem rithöfundur. Ef enginn getur klárað bókina af því hún er léleg er það ekki af því að enginn skilur mig. Það skrifast alfarið á hæfileika mína sem rithöfundur. Það skuldar mér enginn útgáfusamning því ég skrifaði bók. Ég gef bókina út sjálfur og gef vinnu mína. Ég tel að það sem fram kemur í bókinni eigi erindi við fullt af fólki. Kannski er það rangt, kannski er ég sá eini sem glími við þessi vandamál. Mér finnst það samt hæpið.

Við eigum ekki að leita eftir hvatningu heldur ganga beint til verks. Hvatningin kemur og fer á meðan við vinnum. Oft hleypir hún nýju lífi í verkið en innblásturinn fer jafn hratt og hann kemur. Leitin að innblæstri tekur mun lengri tíma en innblásturinn varir. Að sama skapi er tíma okkar betur varið til að vinna verkefnið en leita að innblæstri. Það tekur okkur jafn langan tíma að skrifa eina setningu, hvort sem við höfum innblástur eða ekki. Það sama gildir um flest allt sem við tökum okkur fyrir hendi. Að

taka ljósmynd krefst jafn mikillar vinnu, hvort sem við höfum innblástur eða ekki. Við erum jafn lengi að setja saman matseðil og elda, hvort sem við höfum innblástur eða ekki. Það er alltaf betra að byrja verkið og sjá síðan hvort innblásturinn gerir vinnuna ánægjulegri. Hvort sem við fáum innblástur eða ekki, klárum við verkið þegar við byrjum á því og höldum áfram.

Við eigum hvorki að vorkenna okkur né finna afsakanir, sama hvað gengur á. Við eigum alltaf að viðurkenna þegar við eigum hluta af sökinni og læra af henni. Reynum að dvelja ekki við það sem er liðið. Höldum áfram að vinna að þeim verkefnum sem við tökum okkur fyrir hendur.

Mistök eru val

Eitt af því mikilvægasta sem ég hef lítið snert á er þegar að við dettum af vagninum.

Þegar við misstígum okkur er það í finu lagi. Við erum á betrunarleið. Ef við gerðum aldrei mistök þyrftum við ekki að bæta okkur. Ef ég borða kökusneið þá skiptir það engu máli þó ég hugsi um heildina. Ég stunda líkamsrækt flesta daga og borða heilt yfir hollan mat. Þó ég missi úr daga þar sem ég get hvorki stundað líkamsrækt né borðað hollan mat þá skiptir það heldur engu máli. Það hjálpar mér ekkert að dvelja við það. Þar sem ég reyni að leggja stund á jákvæða hegðun alla daga, þá skiptir það minna máli ef að mér mistekst suma daga. Ef við hugsum um heildina þá verður verkið og ferlið betra að lokum ef við leitumst alltaf við að gera aðeins betur.

Ef við misstígum okkur þá getum við alltaf komið okkur á beinu brautina daginn eftir. Það er ekkert okkar fullkomið í neinum skilningi. Við gerum mistök og við getum ekki alltaf uppfyllt kröfurnar sem við gerum til okkar.

Það hjálpar okkur ekki að dvelja við mistökin sem við gerum. Það sem er liðið er liðið.

Þegar við erum í átaksverkefnum, eða lengri verkefnum, er mikilvægt að taka sér daga þar sem við leyfum okkur að slaka á. Slökun er mismunandi milli okkar. Sama hvað það er sem veitir okkur slökun þá er mikilvægt að sinna henni líka. Það að endurhlaða rafhlöðurnar veitir okkur einstaka innsýn í þau verkefni sem við erum að leysa. Við fáum þessa innsýn aðeins ef við leyfum okkur að slaka á.

Slökun er hvíld en ekki lífsstíll

Við þurfum að hafa í huga að slökunin er tímabundin. Við munum aftur hefjast handa á fyrir fram gefnum tímamarki. Ef við erum ekki endurnærð eftir slökunina þá þurfum við lengri slökun. Sú slökun verður að koma á morgun því við ætlum að halda áætlan. Ef við þurfum enn þá á slökun að halda daginn eftir, þá nýtum við hana. Ef við þurfum hana ekki höfum við verið að vorkenna okkur.

Það er von mín að þessi bók komi að einhverjum öðrum notum en sem endurvinnslupappír. Hugmyndin er að hægt sé að lesa stutta kafla um sjálfsaga og þrautseigju þegar að við tökumst á við erfið verkefni. Til að minna okkur á mikilvægi þess að halda áfram og gefast ekki upp. Halda ótrauð áfram.

Ef þessi bók hvetur þig áfram á erfiðum tíma, elsku Anna mín, þá mun ég aldrei sjá eftir tímanum sem ég varði í að skrifa þessi orð til þín. Ég er einstaklega stoltur af þeim árangri sem þú hefur náð og þeirri þrautseigju sem þú sýnir daglega. Þú hefur áorkað svo miklu á svo stuttum tíma. Þar með hefur þú lokið fyrstu og þyngstu skrefunum. Skrefin sem taka við verða mun léttari, þó geta þau orðið misþung. Það er engin eins mikill nagli og þú.

Þessi bók kom út 7. desember 2018. Fyrsta upplag er eitt eintak. Það var afhent systur minni. Bókin var gerð aðgengileg á netinu þann 8. desember.