Livsglæde af Gudrun Boost

Glæden i livet eller glæden ved livet, er to vidt forskellige definitioner.
At skabe glæde i livet, ved at gøre gode ting for sig selv og sine nærmeste. At skabe glæde ved, at følge sit hjerte, mærke ind og have en klar og tydelig fornemmelse af, hvad der er ens værdier.

Glæden ved livet er simplere, og alligevel for mange, nok en større udfordring. For nu har du bevæget dig væk fra det materielle, tjenesterne, fysiske behov opstået i den ydre verden. Du træder nu, med måske tunge skridt, eller måske med lette og naturlige skridt, ind i dit indre væsen, og måler temperaturen på tilstanden derinde.

Er du glad for livet? Er du glad for, at du i det hele taget er i live? Er du jublende lykkelig over, at du har en mulighed for at skabe det bedste liv nogensinde? Ja, hvordan er temperaturen der inde i din kerne?

Det er min opfattelse, at rigtig mange mennesker tror, at man kun kan føle livsglæde hvis:
- Du har den rigtige bil, i den rigtige garage
- Du har de perfekte børn, venner, familie, partner
- Det rigtige job, eller lige præcis *så* mange penge på kontoen

Er det også din opfattelse? Jeg vil gerne, med forsigtighed i stemmen, fortælle dig, at sådan er virkeligheden ikke.

Livsglæde er en tilstand, der kommer inde fra. Hvordan taler du til og med dig selv? Hvad har du lært hjemmefra om det, at have et godt liv, lykke og kærlighed?

Ved du hvad dine værdier er?
Ved du hvordan det føles, det der livsglæde?
Ved du hvad DU FØLER lige nu?

Hvis nu du mærker efter og finder en følelse frem, kan du så give den et navn? Kan du beskrive den? - og, er du i det hele taget sikker på, at det er din egen følelse? For det kunne også være en følelse du har lært; "er den sikre følelse" og med den, kommer du i hvert fald ikke i problemer.

Det er min mening at livsglæden, først kan findes frem når der opleves tryghed. Og tryghed opnåes, når du ikke længere skal "løbe for livet", "gemme dig", "spille død", "samle forråd til næste "hungersnød". Alt sammen adfærd, der bor i vores gamle hjerne; hjernestammen.

Tilbage i tiden var det den der løb hurtigst, der ikke blev ædt af sabeltigeren. Den der samlede flest bær, og nedlagde tigeren, der havde mad til den kolde vinter og en pels til at holde sig varm.
Disse triggere bor i vores gamle hjerne og bliver stadig idag, år 2022 aktiveret af: stress og konkurrence på arbejdspladsen, skolen eller i familien, tvungen isolation pga pandemi, nedsat indtægt i samme periode, angst pga af evige negative nyheder og SOME illusioner.

Din livsglæde kan du øge i takt med, at du skaber bevidsthed om; Dine værdier, behov, ønsker for livet, kærligheden til dig selv.
Og troen på at ALLE har ret til, kærlighed, frihed, fred, tryghed, glæde.

Har du glæde i livet og ved livet?
Hvis ja; HURRA og tillykke, du fortjener det, og du har ret til det. Og jeg vil bede dig om en tjeneste: Hvis du i sandhed er fyldt med livsglæde, hvorfor så ikke hjælpe en der kæmper, en der ikke rigtigt kan finde ud af livet, en der har brug for vejledning og en du kan lyse for og vise vedkommende vejen, eller en anden retning?

Er du i tvivl om du har livsglæden, om du i det hele taget er glad eller ikke rigtigt ved hvad du føler, vil jeg gerne hjælpe dig.
Jeg har lavet en meditation og vejledning til hvordan du kommer i kontakt med dig selv. Sammen med meditationen finder du også en liste der beskriver værdier, emotioner og følelser, med denne liste kan du øve dig i at hæve din bevidsthed om emotioner og følelser. Og finde dine egne værdier.

"Alle har ret til mental og emotionel frihed. Det er min mission at facilitere den".
Gudrun Boost arbejder både som mentor, healer, coach. Mit højeste mål er, at du, som min klient opnår en mental og følelsesmæssig frihed. At møde og blive i denne frihed, giver dig mulighed for at nå dit højeste potentiale. Se mere på gudrunboost.dk

Livsglæde

Hvad er dine værdier?
Værdier er dit fundament i forhold til, hvordan du opfatter og lever dit liv, hvordan er din adfærd, hvilke beslutninger du tager og hvordan opfatter du dine medmennesker / omgivelser og begivenheder.

Det er selvfølgelig dit miljø, der "hjælper" dig med dit værdisæt som barn. Som voksen bliver du måske "klogere" og får andre værdier.

Det kan være sundt engang imellem at evaluere dine værdier, for de er med til at hæve din bevidsthed, og hjælper dig til at leve dit eget liv og ikke de andres liv.

Når du bevidst vælger et værdisæt, vil du komme til at kende dig selv på en ny måde, og du vil have nemmere ved at tage beslutninger. Med værdierne på plads, bliver du også mere bevidst og opmærksom på hvornår du er tro mod dig selv og hvornår du ikke er.

Værdierne er vigtige sten på vejen til livsglæde.

Du kan starte med at vælge ud fra listen nedenfor. Overvej hvilke værdier du vil gå med de næste 3-6-9-12 måneder.

Skriv dem ned på en liste og vurder endnu engang, om de alle skal med eller om nogle af dem ikke rigtigt lander godt inde i dig alligevel.

Nu vil jeg bede dig vælge de 3 eller 5 værdier, som er vigtigst for dig lige nu. Skriv kort hvorfor de er vigtige for dig. Se på dem, er der kommentarer der gentager sig?

Hold fast i disse 3 eller 5 værdier, øv dig i at bruge dem når du skal tage beslutninger, eller er i møder, eller andre sociale begivenheder, hvor du kan risikere at få sat værdierne på prøve.

Eksempler på værdier

Familie
Frihed
Sikkerhed
Loyalitet
Intelligens
Samhørighed
Kreativitet
Menneskelighed
Medmenneskelighed
Succes
Selvrespekt
Opfindsomhed
Mangfoldighed
Generøsitet
Integritet
Kærlighed
Åbenhed
Religion
Orden
Fremgang
Respekt
Glæde/leg
Tilgivelse
Effektivitet
Spænding
Forandring
Godhed
Involverende
Tillid
Visdom
Skønhed
Omsorgsfuld
Personlig udvikling
Rummelighed
Attitude
Ærlighed
Eventyr
Venlighed
Samarbejde
Karriere
Kommunikation
Læring
Excellence
Innovation
Kvalitet
Fællesskab

Bidrager
Spiritualisme
Styrke
Underholde
Rigdom
Hastighed
Gennemslagskraft
Kærlighed
Samarbejde
Kærlighed til karriere
Venskab/forhold
Opmuntring
Stolthed over dit arbejde
Klarhed
Sjov-kærlig
Karisma
Humor
Ledelse
Fornyelse
Hjem
Ærlighed
Tilfredshed
Venskab
Mod
Balance
Medfølelse
Sundhed
Faglighed
Forhold
Viden
Tålmodighed
Forandringer
Velstand
Wellness
Økonomi
Taknemmelighed
Nåde
Udholdenhed
Facilitering
Effektivitet
Sjovt
Berømmelse
Retfærdighed
Påskønnelse
Vilje
Stol på din intuition

At give mennesker en chance
Tålmodighed
Tilgivelse
Selvrespekt
Overflod
Gensidighed
Nydelse
Iværksætter
Lykke
Harmoni
Fred
Skabertrang
Åndelighed
Egenomsorg
Åbenhed
Social
Lytte
Observere
Udfordringer
Planlægning
Børn
Kulturel
Retfærdighed

skriv dine egne:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Emotioner:

Bor i den mest primitive del af din hjerne.
Emotioner kommer fra en respons i nervesystemet, der trykker på en alarmknap til overlevelsessystemet.

Emotionen opstår og får os til at gøre noget, eller ikke gøre noget: Kæmpe eller spille død.
Sådan en mekanisme er vi alle født med.

Instinktivt opstår emotioner som fysiske reaktioner der er aktiveret af neurotransmittere og hormoner udsendt fra hjernen.

Emotioner opstår på et ubevidst plan.

Heldigvis har vi den forreste og nye del af hjernen, der hjælper med at forstå emotionerne, og oversætte dem til følelser.
Så den til tider meget voldsomme og instinktive emotion, kommer igennem et leksikon inde i hjernen, via dette leksikon, får du beskrevet hvorfor emotionen er opstået, hvad du kan gøre i situationen og hvordan du verbalt kan give udtryk for, hvad det er for en følelse, der dukkede op.

Vi har 5 grundemotioner/ følelser:

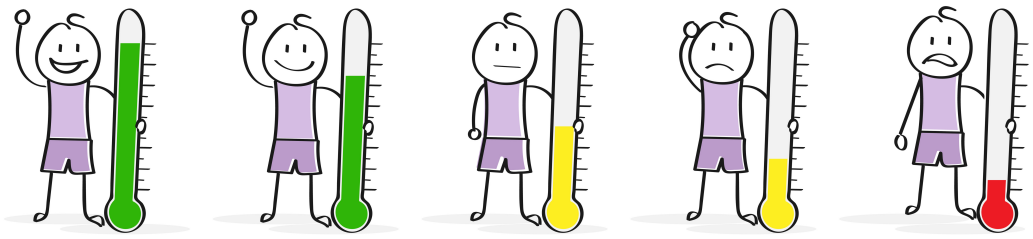
- Glæde
- Sorg/ked af det
- Vrede
- Afsky
- Angst

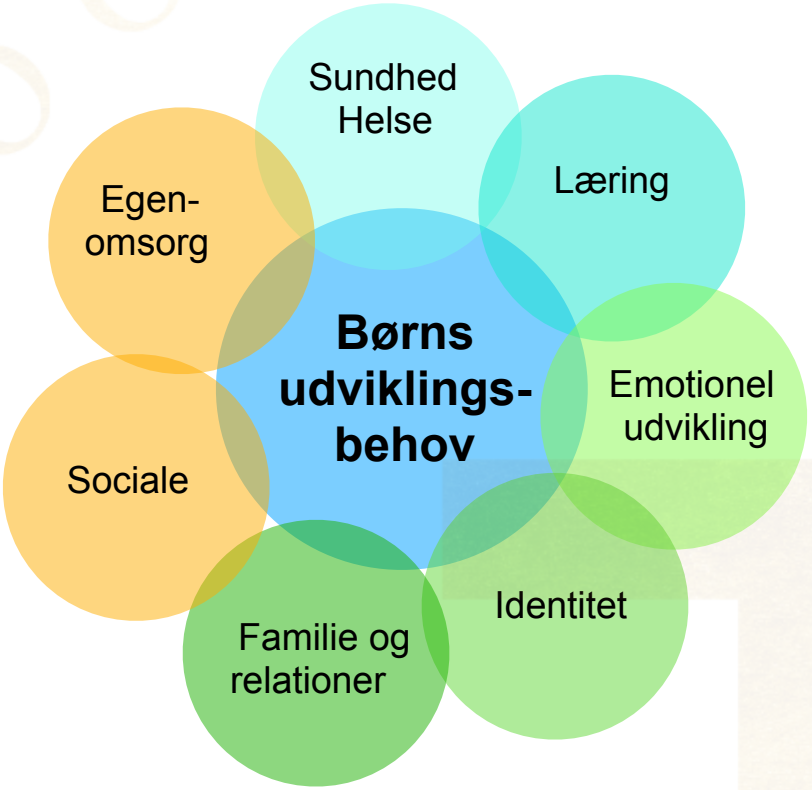
Se lige engang hvor mange der er positive. Emotionerne er til for at beskytte dig. Men din rationelle hjerne hjælper dig med at omsætte dem til noget mere konstruktivt.

På næste side finder du en liste med følelser, denne liste kan hjælpe dig, med at lære dig selv bedre at kende og hjælpe dig med at beskrive hvordan du har det.

Følelser:

Lær dine børn eller børn du kender om følelser.





Dette er basalt og du kan bruge vejledningen til dine børn, eller genlære dig selv :-)

Følelser:

Glæde
Frihed
Mod
Lyst
Accepteret
Komplet
Anerkendt
Hørt
Værdsat
Elsket
Forkælet
Værdig
Fortryllet
Positiv
Fred
Begejstret
Opfyldt
Ekstatisk
Lys
Lykkelig
Romantisk
Stimuleret
Selvsikker
Tryg
Mild
Harmonisk
Rolig
Sympatisk
Tilfreds
Interesseret
Venlig
Sød
Empatisk
Omsorg
Omfavnende
Nærværende
Sensitiv
Kærlig
Taknemmelig
Følsom
Hengiven
Varm
berørt
Øm
Jovial
Opløftet

Fascineret
Nysgerrig
Energisk
Frigjort
Morsom
Fantastisk
Begejstret
ærlig
Inspireret
Rolig
god
Balance
Smuk
Kreativ
velsignet
Sikker
Hel
Fortræffelig
Stabil
Smilende
Levende
Fredfyldt
Stærk
Åben
Afslappet
Rummelig
Interesseret
Nysgerrig
Hjælpsom
Dristig
Tilhør
Overflod
Synlig
Livlig
Styrke

skriv dine egne:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

GUNDRUN BOOST

Følelser:

Vred
Irriteret
Rasende
Hadefuld
Ophidset
Frustreret
Oprørt
Hidsig
Fjendtlig
Krænkende
Ophidset
Ærgerlig
Aggressiv
Fornærmet
Kontrollerende
Voldelig
Bitter
Fornærmet
Hånlig
Agiteret
Generet
Forstyrret
Fornærmet
provokeret
Forvirret
Forbløffet
Tabt
Skyldig
Angrebet
Fanget
Klemt
bekymret
nervøs
Usikker
utryg
Lammet
Skræmt
Handlingslammet
Frosset fast
Chokeret
Begrænset
Manipuleret
Blokeret
Mistroisk
Skuffet
Skyldig

Angst
Sur
Utilfreds
Udenfor
Truet
Træt
Magtesløs
Udskammet
Mobbet
Udfordret
Kritisk
bedraget
Overset
Fortvivlet
Anspændt
Besat
Kold
Ond
Bange
Ensom
Foruroliget
Misbrugt
Forkælet
Ødelagt
Forsømt
Fordømt
Ydmyget
Forfulgt
Afvist
kvalt
Lille
Ubetydelig
Alene
Kasseret
Tom
Glemt
Isoleret
Værdiløs
Usynlig
Undertrykt
Offer
Udnyttet
Nedtrykt
Forrådt
Besejret
Hjælpeløs

Pessimistisk
Håbløs
Ærgerlig
Overbelastet
Livløs
træt
Udbrændt
drænet

skriv dine egne:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

GROUNDBOOST

Denne liste er under udvikling og vil løbende blive revideret.

Meditationen kan hjælpe dig med at bevare energi og kærlighed til dig selv og til livet. Lyt gerne til den hver dag så længe du har lyst.

METTA Meditation er en måde at elske, omfavne og acceptere andre individer.

Lyt til historen og lyt til meditationen. der kan være en udfordring i starte at tilgive, men bliv ved, for det giver bonus!

Hvad synes du om mine produkter?

Jeg håber du har nydt meditationerne og at denne PDF har hjulpet dig igang med at se og anerkende dine følelser.

Kærligst

Gudrun Boost

GUDRUN BOOST