

4 Toltekernes
SIMPLE
LEVEREGLER

FINDE LYKKEN

HOS DIG SELV

Gør det dig lykkelig at købe nyt tøj, at få større bryster, at være nyforelsket eller at stige i løn? Tænk nu, hvis du leder alle de forkerte steder? Tænk nu, hvis lykken er meget tættere på end du tror! Q giver dig fire simple leveregler til den ultimative lykke.

Forestil dig et liv, hvor du var fritaget fra alt det, der sårer dig. Et liv, hvor der ikke fandtes sladder, hvor vi ikke dømte hinanden, hvor vi aldrig tog kritik personligt, og hvor vi altid gjorde vores bedste for at placere glæden i centrum. Hvor meget energi bruger du på at spekulere over, hvad andre siger om dig? Taler du selv pænt om andre, eller deltag du flittigt i den kommunikationsvirus, som hedder sladder? Forestil dig en hverdag, hvor du aldrig bekymrede dig og i stedet havde fred i sindet. Hvor du vidste, at så længe du gjorde dit bedste, så var alt i orden. Ifølge en tusind år gammel toltekisk visdom kræver det kun, at du følger fire leveregler, for at nå fred, glæde og harmoni.



"De fire leveregler er en simpel, men kraftfuld bog, der har ændret den måde, jeg lever mit liv på. Jeg hørte første gang om bogen, da Ellen DeGeneres var med i mit show. Dagen efter købte jeg bogen til alle mine venner"

- OPRAH WINFREY

REGEL #1:

VÆR REN I DIT ORD

Overhører du som lille pige, at nogle siger, at du er grim, kan det skade dit selvværd resten af livet. Du har taget ordene til dig og tror på, at det er sandheden, uanset hvor smuk du er. Ord kan skabe den værste tænkelige frygt eller den stærkeste kærlighed. Hvis du sladder om andre, tænker og taler negativt om dig selv eller brokker dig, er du ikke ren i dit ord. Det, du fokuserer på, skaber du mere af. Derfor er det vigtigt, at du ofte stiller dig selv spørgsmålet "Hvad er min hensigt med det, jeg vil sige?" Er du træt og utilpas og har til hensigt at blive i den tilstand, skal du blive ved med at fortælle dig selv og alle andre, hvor dårligt du har det. **Men ønsker du at skabe energi, må du vende den 180 grader.** I stedet for at sige "Åååhhhh, jeg er så træt og utilpas i dag" kunne du vælge at sige "Jeg trænger til at hvile mig, så jeg kan komme helt på toppen igen". Det du taler om, bliver en selvopfyldende profeti, så derfor er det vigtigt at sige, hvad du ønsker, og ikke fortælle hvad du gerne vil undgå. Når du vælger at være ren i dit ord, er du bevidst om at vælge ord, der skaber kærlighed for dig selv og andre. Da ord er ren energi, vil du allerede i løbet af et par dage mærke en fantastisk velvære ved at følge den første leveregel.

Slut
med at
sladre!

COACH:

- Hvad vil det give mig altid at tale pænt om mig selv og andre?
- Aftal med dine kollegaer, at I skaber en uges sladderfrit miljø. Tal dernæst om, hvad I oplever, og om det er realistisk at fortsætte i den nye positive stil.



Q'S COACH
Gitte Koldtoft

Hvem var Toltekerne?

Toltekerne var for tusind år siden kendt i Mexico som "De vidende mennesker". Toltekerne dannede et samfund, hvor de levede efter forfædrenes spirituelle indsigt. Forfatteren Don Miguel Ruiz deler Toltekernes magtfulde lære med os i bogen "De fire leveregler".

Læs om Toltekernes visdom på www.miguelruiz.com.

REGEL #2:

TAG IKKE NOGET PERSONLIGT

Jeg hørte for nogle år siden, Oprah Winfrey fortælle, hvordan hun før i tiden tog kritik personligt og ofte blev så ked af det, at hun blev i sengen. Siden havde hun fundet ud af, at vi kun tager ting personligt og bliver kede af det, hvis vi selv synes, der er et gran af sandhed i kritikken. I dag ved Oprah, at det kun handler om den person, der giver kritikken. Så længe hun selv kan stå inde for, hvem hun er, er alt andet fuldstændigt ligegyldigt. Siger din kæreste f.eks., at du er for fed, vil det ikke røre dig, hvis du selv er 100 % sikker på, at du er slank og smuk. Ifølge Toltekerne er det selvoptaget at tage noget personligt, da du formoder at alt handler om dig, dig og dig. Alle mennesker lever deres liv i deres eget sind, som ikke har noget med dit sind at gøre. Når du følger de tre andre leveregler om at være ren i dit ord, ikke at formode noget og altid at gøre dit bedste – ved du selv, hvem du er, og derfor vil andres meninger være irrelevante. Deres meninger fortæller kun noget om dem – og aldrig noget om dig. **Ved ikke at tage noget personligt forsvinder al vrede, misundelse og had, og du føler en enorm frihed.** Alle kan sladre om dig, og du er total immun for det. Med denne leveregel kan du leve med dit hjerte uden på tøjet, du kan sige "jeg elsker dig" uden frykten for at blive afvist, og du kan sige ja eller nej uden selvbebrejelse og skyldfølelse.

"Det er selvoptaget at tage noget personligt!"

– CITAT, TOLTEKERNE

COACH:

- Næste gang en person siger noget grimt om dig, så husk, at det kun fortæller noget om personen, der udtaler sig. Og intet har med dig at gøre.
- Klip følgende sætning ud og hæng den op på dit køleskab:

I dag stræber jeg efter at være ren i mit ord, ikke at tage noget personligt, at stille gode spørgsmål i stedet for at formode noget og at gøre mit bedste i alt, hvad jeg foretager mig.



FIND LYKKEN

HOS DIG SELV

"Skab en ændring af den måde, du ser tingene på, så vil de ting, du ser på, ændre sig"

- Wayne Dyer

REGEL #3:

LAD VÆRE MED AT FORMODE NOGET

Oftest formoder vi, at de mennesker, vi elsker, bør vide hvad vi har brug for. Hvis du har haft en hård uge på arbejdet, formoder du, at din mand vil aflaste dig lidt på hjemmefronten. Når der så ikke sker en dyt, bliver du ked af det. Den tredje leveregel handler om at skåne dig selv for en masse skuffelser og misforståelser ved aldrig at formode noget. I stedet skal du stille gode spørgsmål og fortælle folk tydeligt, hvordan du har det, og hvad du specifikt har brug for. Ofte går det galt i kommunikationen mellem mennesker, fordi vi formoder, at andre mennesker ser verden på samme måde, som vi selv gør. **Er der noget, du ikke forstår eller er i tvivl om, så er det bedre at spørge end at formode.** Fortæl de mennesker omkring dig, hvad du har brug for fra dem og spørg selv, hvad de har brug for fra dig.

COACH:

- Hvordan vil det styrke mine relationer til andre mennesker, hvis jeg stiller en masse gode spørgsmål i stedet for at formode, at jeg kan læse deres tanker?
- Næste gang du skal lige til at dømme en anden person, så prøv i stedet ikke at formode, at du ved noget om personen, men vis i stedet empati ved at sige til dig selv: "Jeg ved ikke nok om personens liv til at dømme. Jeg tror generelt på, at mennesker gør det bedste de kan, ud fra de ressourcer de har til rådighed".
- Stræb efter ikke at formode, at andre skal opfatte verden på samme måde som dig.
- Hvad ville det give dig at opgive dit egos behov for altid at have ret?
- Sig til dig selv: "Jeg vælger at føle fred i stedet for at få ret"

REGEL #4:

GØR ALTID DIT BEDSTE

Mange af de kvinder, der kommer i coaching hos mig, tror selv, at de gør deres bedste. De knokler så hårdt for at få familie og karriere til at fungere, at de er ved at segne. Men at knokle er ikke det samme som at gøre sit bedste. Når du gør dit bedste, nyder du processen, du gør dig umage og har stadig overskud til at være noget for dig selv. Vi kan ikke hælde fra en tom kande, så det handler om først at fylde op hos dig selv. Forfatteren Don Miguel Ruiz fortæller, at dit bedste ikke er det samme, når du er træt, som når du er veludhvilet – og det er også okay. **Det gode ved at gøre dit bedste er, at du derved aldrig har noget at bebrejde dig selv.** Så længe du gør det, der er bedst for processen, bedst for resultatet, bedst for din krop, dit sind og andre mennesker, så kan folk beklage sig alt, hvad de vil – for du har fred med, at du altid gør dit bedste. Udfordringen er at finde balancen. Har du tendens til perfektionisme og betaler en pris i form af udmattelse, så gør du absolut ikke dit bedste. Dit bedste er altid det, der føles bedst. Måske føles det godt at have et perfekt hjem, en perfekt krop og en perfekt karriere, men hvis prisen er, at du betaler med dit eget helbred, er det i virkeligheden ikke dit bedste. De tre første leveregler fungerer kun, hvis du gør dit bedste. Du vil stadig tale grimt en gang imellem, du vil stadig formode ting i stedet for at stille gode spørgsmål, og du vil stadig komme til at tage ting personligt. Men du gør dit bedste for at træne disse leveregler hver dag og dermed skabe et lykkeligere liv. Vi er her på jorden for at udvikle os, og heldigvis er ingen af os perfekte.

COACH:

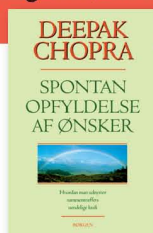
- På hvilke områder i mit liv har jeg tendens til at overanstrenge mig?
- Hvad vil det give mig altid at gøre mit bedste?

Ønsker du mere inspiration til at finde lykken i dig selv, kan følgende bøger varmt anbefales:



"De fire leveregler" af Don Miguel Ruiz. Borgen, 169 kr.

Du kan læse en artikel, hvor talkshowværtten Ellen DeGeneres interviewer forfatteren til "De fire leveregler", Don Miguel Ruiz, på www.oprah.com.



"Spontan opfyldelse af ønsker" af Deepak Chopra. Borgen, 249 kr.

"Intentionens kraft" af Wayne W. Dyer. Borgen, 299 kr.



Findes der en rigtig og forkert lykke? Og hvordan holder man fast på lykken, når man har den? Det kan du få svar på i bogen "Vær her og nu – hvad præster ved om lykke" af Lotte Garbers. Pretty ink. 199 kr.