

## Verkefnablað fyrir andlegt spjall

Að þjálfá hugann krefst þess að þú haldir algjörlega heiðarlega dagbók eða skráir niður athugasemdir yfir hugsanir þínar sem koma upp sjálfkrafa - þetta er andlega spjallið. Verkefnið felst í því að skrá ítarlega og nákvæmlega allt sem þú hugsar, jafnvel þótt að það sé óþægilegt eða neikvætt.

### Hlutlægt:

Þessi æfing mun hjálpa þér að ná dýpri og betri skilningi á gæðum tilfinninga þinnar. Þú getur líka fengið innsýn inn í markmiðin sem þú setur í forgang og þau gildi og heimsmynd sem mótar skynjun þína.

### Skref 1:

Haltu dagbók yfir hugsanir þínar sem vakna við þessa æfingu, í a.m.k. 7 daga.

Ein leið til að ná árangri í þessu verkefni er að reyna að fylgjast með hugsunum þínum líkt og þú sért að fylgjast með þeim séð utan frá, þ.e. eins og einhverjum utanaðkomandi sem er að fylgjast með huga þínum, hugsunum og ímyndum sem þar birtast.

Á meðan þú gerir þessa æfingu passaðu þig á að dæma ekki þær hugsanir, tilfinningar eða ímyndir sem skjóta upp kollinum. Reyndu að standast freistinguna á að flokka þær niður í “jákvæðar”, “neikvæðar” “góðar” og “slæmar”. Markmið þitt er að eingöngu að fylgjast með þeim hugsunum sem birtast án nokkurra dóma um þær, flokkun á þeim né athugasemdir um þær.

Ef þér finnst það að fylgjast djúpt með hugsunum þínum sé að hafa áhrif á hvernig þér gengur að skrá þær niður þá er það alveg eðlileg tilfinning. Taktu reglulega hlé frá æfingunni ef þér finnst þetta vera að raungerast og komdu til baka þegar þú ert tilbúin/n aftur í verkefnið.

### Skref 2:

Eftir að vikan er liðin, farðu yfir þær hugsanir sem þú skráðir niður og svaraðu eftirfarandi spurningu. Hvaða hugsanir eru ríkjandi hjá mér?

- Neikvæðar.
- Jákvæðar.

Flokkaðu þær hugsanir sem þú skráðir niður í eftirfarandi flokka: a) hugsanir þar sem þú berð þig saman við aðra; b) hugsanir um samskipti þín við aðra; c) hugsanir um verkefni og vinnu; d) hugsanir um fortíðina; e) hugsanir um framtíðina; f) aðrar hugsanir;

### Skref 1: Skrifaðu niður hugsanir þínar

Dagur	Hugsanir mínar
Dagur 1	
Dagur 2	
Dagur 3	
Dagur 4	
Dagur 5	
Dagur 6	
Dagur 7	



## Skref 2: Greining á hugsunum

Hugsanir	Neikvæðar	Jákvæðar
Fjöldi		

Hugsanir eftir flokkum	Hugsanir þar sem þú berð þig saman við aðra	Hugsanir um samband þitt við annað fólk	Hugsanir um verkefni og vinnu	Aðrar hugsanir
Fjöldi				

## Skref 3: Samantekt

Í samantektinni skrifar þú niður hvernig þér líður eftir að hafa greint hugsanir þínar. Lærðir þú eitthvað nýtt um þig á meðan á þessu stóð ?

---

---

---

---

Hugsun er heilbrigð og eðlileg en hvernig bregðumst við við ringulreiðinni í huga okkar? Enginn vill eða þarfnast þessarar ringulreiðar í líf sitt. Notaðu þessa greiningu til að bæta sjálfsvitund þína. Ef þú lærir að stjórna hugsunum þínum í stað þess að þær stjórni þér, skapi þínu og hegðun, muntu finna frið innra með þér og gera daglegt líf þitt betra en nokkru sinni.