

7 laga “af hverju” æfingin

Pegar við erum að gera hluti þá þurfum við að vita ástæðuna á bak við þá og vita “af hverju” við erum að standa í þessu, því annars er líklegt að við höldum okkur ekki við siði eða venjur sem kalla á auka vinnu. Ég veit að ég hef talað um þetta áður, en núna í dag ætlum við að taka þetta á næsta level. Við ætlum að kafa dýpra og við ætlum að finna okkar “af hverju” sem kemur frá hjartanu, ekki hausnum. Því það er það “af hverju” sem kemur okkur í gegnum erfiðu dagana, sem hjálpar okkur að halda áfram þegar á móti blæs og við erum alveg að fara gefast upp.

Ég kalla þetta “7 laga “af hverju” æfingin” sem ég lærði frá honum Dean Graziosi. Ég fór í gegnum hana sjálf og verð að segja að hún kom mér skemmtilega á óvart og hjálpaði mér að sjá hvað er í hjartanu mínu sem drífur mínar athafnir áfram. Það sem ég vil að þú gerir er að spyrja þig 7 sinnum af hverju þér finnst eitthvað ákveðið X mikilvægt. Leyfðu mér að sýna þér dæmi sem kemur frá mér þannig að þú skiljir betur hvernig æfingin virkar.

1. Sara, af hverju viltu hreyfa þig daglega og vera í formi?

-Af því að ég elska hvernig mér líður og hvernig ég lít út þegar ég hreyfi mig.

2. Af hverju viltu líta vel út og líða vel?

-Af því að þá get ég áorkað svo miklu meira og mætt daglega sem besta útgáfan af sjálfri mér.

3. Af hverju viltu áorka miklu og vera besta útgáfan af sjálfri þér?

- Af því að þá get ég veitt fjölskyldunni minni, börnum og maka svo miklu meira en ef ég er þreytt og orkulaus. Ég vil að þau lifi skemmtilegu og frábæru lífi án hamlana.

4. Af hverju viltu veita fjölskyldunni þinni meira?

- Af því að ég vil gera þau stolt af mér og veita þeim alla möguleikana sem til eru og vera góð fyrirmynd sem þau líta upp til.

5. Af hverju viltu gera þau stolt og vera góð fyrirmynd?

-Af því að ég vil að við séum samheldin og hamingjusöm fjölskylda sem elskum hvort annað, horfum á jákvæðu hliðarnar í lífinu og rífumst ekki eins og aðrir í stórfjölskyldunni minni hafa gert í gegnum tíðina.

6. Af hverju viltu að þið séuð samheldin og hamingjusöm?

-Af því að ég vil að við styðjum og fylgjum hvort öðru í gegnum allt lífið, súrt og sætt. Ég vil deila því með fólkinu sem ég elska og gera hluti saman.

7. Af hverju viltu að þig styðjið hvort annað og gerið hlutina saman?

- Af því ég vil ekki enda ein, ég vil vera umvafinn fjölskyldu og vinum alla mína ævi.

Vá ég verð að segja að þetta kom mér á óvart hvert þessi æfing tók mig. Sérðu hvernig fyrstu svörin eru meira uppi hausnum á mér, svo þegar ég spyr mig dýpra þá fara svörin að koma frá hjartanu og endaði í rauninni á allt öðrum stað heldur en “ég elska hvernig ég lít og hvernig mér líður” og þegar ég á slæma daga og nenni ekki, heldur þú að ástæðan “ég vil vera í formi” eða ástæðan “ég vil skapa hamingjusamt fjölskyldulíf alla ævina og ekki enda ein” muni hjálpa mér meira að drífa mig af stað?

Ástæðan sem býr í hjartanu þínu mun ALLTAF drífa þig meira af stað heldur en það sem er á yfirborðinu. Núna vil ég að þú gerir þetta fyrir sjálfan þig. Taktu upp blað og blýant og spurðu þig eftirfarandi spurningu fyrst og vinndu þig síðan áfram niður, og mundu að þú verður að gera 7 sinnum!

1. Af hverju ertu í “Sterkari á 16 þjálfun?”