

Sú spurning sem truflar marga daglega og þvælist fyrir ótal mörgum er sú algenga hugsun;

### ***Er ég nóg?***

Við efumst um okkar eigið verðmæti og finnst við aldrei alveg fylla upp í kröfur lífsins. En hvað er að vera nóg? Ertu nóg fyrir þig, makann, börnin, vini, fjölskylduna o.frv? Það eru margar spurningar sem flækjast fyrir og valda okkur þjáningu.

Ef þú byrjar á því að spyrja þig hvað er að vera nóg fyrir þér? Er svarið; þegar þú ert sátt/sáttur við sjálfa/n mig og mitt líf? Það ætti allavega að vera þannig. Til þess að vita hvað þarf til að ÞÚ sért nóg þá er gott að þekkja vel sín gildi, lífsgildi og hvað þú stendur fyrir, hver þú ert. Þekkja hvað það er sem gerir þig hamingjusama og hvað það er sem gerir þig leiða.

Markmiðið í lífinu ætti að vera að losa sig við það sem gerir mann leiðan og ná í meira af því sem gerir mann glaðan, eru þið ekki sammála því? Til að finna þetta allt út þarf að fara í innri skoðun með sig sjálfan. Með aðferð markþjálfunar er hægt að gera að fara í slíka vinnu og eitt af því væri einskonar lífsstefnumótun þar sem lífsgildin eru fundin, sem er ótrúlega hjálplegt ferli. Með réttu spurningunum er hægt að finna þetta út og í kjölfarið vakna upp allskonar tilfinningar.

Ertu að spyrja þig *hvað það er í lífinu sem veitir þér mesta hamingju?* Eða: *Hvað viltu standa fyrir?* Ef ekki er spurning að fara byrja á því.

Þegar hlustað er á hjartað eða innsæið þá koma allskonar orð sem hafa mismunandi merkingar fyrir hvern aðila. Orð geta haft mismunandi túlkun fyrir hvern og einn og mikilvægt er að skoða orðin vel og túlkun þeirra. Eitt vitum við og það er að hjartað okkar segir alltaf satt. Ef þú spyrð þig réttra spurninga koma upp alls konar svör. **Þegar komin eru hellingur af orðum sem þér finnst passa vel við þig þá er hægt að skipta þeim uppí flokka og enda svo með nokkur sterk orð sem væru þá þín lífsgildi.**

Gott er að ræða þessi orð við einhvern sem getur hlustað án þess að dæma eða haft skoðun á því og spurt þig nánar hvað þessi orð þýða fyrir þig og af hverju þú valdir þau. Þegar þessi orð eru komin niður á blað og þú búin að vinna þau inn að hjartanu þínu ertu búin að móta betur hver þú ert og fyrir hvað þú stendur. Fyrir vikið getur þú alltaf náð í þessi lykilorð þegar þú lendir í aðstæðum sem þú veist ekki alveg hvernig þú átt að haga þér í. Þú munt að öllum líkindum standa betur með sjálfri þér og treysta þér betur í ólíkum aðstæðum.

Það má auðvitað alltaf breyta gildunum sínum, gott er að vinna svona vinnu á hverju ári og uppfæra. Ef þig langar til að breyta lífsmynstrinu þínu þá er svona vinna það besta sem hægt er að gera fyrir sjálfan sig. Hægt er að hafa sína eigin ævisögu í falletgri bók þar sem þú vinnur svona vinnu fyrir þig. Það er mjög falletgt að gefa sér tíma í svona vinnu því hún er mjög dýrmæt.

Til að taka þetta svo skrefinu lengra væri hægt að fara í slíka vinnu með maka, vinum og fjölskyldu. Þá ertu búin að opinbera það fyrir ansi mörgum um hver þú ert og því ólíklegra að

árekstrar eigi sér stað ásamt því að læra þekkja aðra betur. Það að þekkja sjálfan sig vel og standa með sér gefur svo marga möguleika að eiga gott, hamingjusamt og farsælt líf.

Mundu að það ert þú sem stýrir þínum báti, ekki láta aðra rugga honum og trufla þig á þinni leið, það ert þú sem skrifar þína eigin ævisögu og því betra að vera virkur þátttakandi í þessu öllu saman.