

# Lífskraftur – aukin vellíðan og gleði

## Námsefnisyfirlit

### VIKA 1

#### Ásetningur og gleði

- Inngangur – ekki bara að finna fyrir gleði, heldur finna fyrir öllu námskeið
- Gleði tengir okkur við tilgang lífsins og styrkir tilfinningalegt þolgæði
- Hugarþjálfun – þjálfu athyglina til að sjá umfram neikvæða skekkju hugans og taka eftir því gleðilega
- Ásetningur – leiðir til að hlúa að og veita því jákvæða og gleðilega athygli

### VIKA 2

#### Núvitund og þakklæti

- Núvitund er grunnurinn í þjálfuninni, mikilvægi þess að geta víkkað og þrengt athyglina
- Núvitund er lykillinn að lífshamingjunni - það sem þú veitir athygli vex og dafnar
- Ávinningur af því að veita því sem við getum verið þakklát fyrir
- Leiðir til að hlúa að auknu þakklæti

### VIKA 3

#### Að halda gleði nærri í gegnum erfiðleika

- Heildarsamhengið – að skapa rými fyrir það erfiða opnar fyrir það gleðilega
- Sjálfstraust felur í sér trú að geta tekist á við hvaða lífsins verkefni sem er
- Lærdómurinn og þroskinn við að fara í gegnum erfiðleika
- Mikilvægi samkenndar í þessari vegferð og ýmsar leiðir til að þjálfu hana

### VIKA 4

#### Heilindi – léttirinn við að sleppa sjálfsásökunum

- Að lifa af heilindum, í takt við lífsgildi okkar veitir okkur hugarró og frelsi
- Fjórar leiðir að uppsprettu hamingjunnar
- Valdefling í því að velja meðvitað viðbrögð okkar – persónulegt val

- Svo lengi sem við lærum og þroskumst af reynslu okkar þá er í raun ekki hægt að gera mistök

## VIKA 5

### Gleðin við að sleppa

- Að sleppa til að einfalda lífið
- Að sleppa til að auka jafnvægi í lífinu
- Að sleppa sögunum okkar
- Að sleppa innri hindrunum og fyrirstöðum til að þiggja og gefa samkennd

## VIKA 6

### Samkennd í eigin garð

- Áhrifamáttur góðvildar – keðjuverkandi afl – gefa og þiggja góðvild
- Góðvild í eigin garð
- Sjálfyfyrirgefning - að gangast við mennskunni og fyrirgefa sér fyrir hana
- Sjá sjálfan sig með augum ástvinar – sem manneskju í allri sinni heild

## VIKA 7

### Tengsl við aðra og samkennd

- Góðvild í garð annarra
- Fyrirgefning
- Að samgleðjast og njóta gleði með öðrum (sympathetic joy)
- Meðvitað hlúa að leikgleði

## VIKA 8

### Samkennd og gleðin í því bara að vera

- Að hlúa að samkennd og jafnlyndi (equanimity)
- Spegill samkenndar og góðverk
- Að rækta hugann og njóta þess að vera
- Samantekt: áframhaldandi vegferð, þakklæti og samkenndarríkar óskir