

SWAN verkefnið

SWAN verkefnið krefst þess að við tökum tíma til að vinna í okkur sjálfum. Það krefst seiglu að leita svara við eftirfarandi spurningum:

Styrkleikar:

- Hvaða styrkleika vil ég þróa með mér?
- Hvaða styrkleika hef ég erfð frá fjölskyldu minni?
- Hverjir eru styrkleikar mínir samkvæmt fólki sem þekkir mig?
- Hvaða styrkleika mína get ég nýtt mér til að yfirvinna veikleika mína?
- Hvaða styrkleika mína get ég nýtt mér til að ná markmiðum mínum?

Veikleikar:

- Hverjir eru mínir helstu veikleikar?
- Hvaða veikleikum get ég sigrast á?
- Hvaða veikleika get ég sætt mig við? Hvaða veikleika get ég ekki sætt mig við?
- Get ég breytt veikleikum mínum í styrkleika?
- Hvaða veikleikar koma í veg fyrir að ég get náð markmiðum mínum?

Markmið:

- Hvaða markmið eru framkvæmanleg? Slepptu óraunhæfu markmiðunum.
- Hver er rót markmiða minna: fjölskyldan, draumar mínir eða kröfur samfélagsins?
- Á hverju eru markmið mín byggð: hræðslu, löngun, ást?

Þarfir:

- Hverjar eru raunverulegar þarfir mínar, ekki langanir?
- Er þetta mín þörf en ekki krafa samfélagsins?
- Hver af mínum þörfum er náð? Hvað þarf ég að gera til að ná hinum?

Höfundur verkefnisins, Swami Niranjana, mælir með að gera þetta á hverjum degi í 3 mánuði. Hægt er að nota gömlu aðferðina sem er að fylla inn í SWAN töfluna (sjá töflu) á blaði og með penna, eða hugleiðslu aðferðina þegar hentar yfir daginn (að morgni eða kvöldi er best).

Styrkleikar	Veikleikar	Markmið	Þarfir
Skrifaðu að minnsta kosti 5 styrkleika	Skrifaðu að minnsta kosti 3 veikleika	Skrifaðu að minnsta kosti 3 markmið	Líkamlegar
			Andlegar
			Tilfinninga- legar
			Félagslegar
			Trúarlegar/ Gildi
			Andlegar

Eftir að hafa gert þetta í 3 mánuði má hætta að gera æfinguna því eftir þann tíma munum við ná mun betri stjórn yfir hugsunum. Viðhorf okkar gagnvart okkur sjálfum mun breytast til hins betra.

[i] Þessi æfing hefur verið þróuð af Swami Niranjananda (Satyananda Yoga) sem hugleiðsla til að öðlast sjálfstjórn og hugarró. “Með iðkun SWAN hugleiðslunnar, munum við að lokum ná stigi sameiningar þar sem mismunandi stig persónuleika, eðlishvatar og tilfinninga eru fær um að virka saman í sátt.”