

# Zenmind Life Quiz

Zenmind kategoriserar, värderar, bedömer eller moraliserar inte över hur man lever sitt liv. Utan ser istället att det finns en orsak till att man har hamnat i den situation där man befinner sig just nu. ZenMind utgår från hur vårt inre liv avspeglar sig i vardagen.

Om man saknar förståelse för det inre livet blir omgivningen oftast inte så begriplig heller. Ju mer vi begriper av vårt inre desto mer begriper vi av det liv vi lever och får en möjlighet att välja att förändra det eller att stanna kvar. Mycket beror på var vi lägger vår uppmärksamhet vilket leder vår energi och därmed vårt liv i en viss riktning.

”Det finns en berättelse om en gammal Cherokee-indian som undervisade sitt barnbarn om livet. Han berättade en historia om två vargar. Det pågick en hemsk strid mellan de två vargarna. Den ene var ond; Han var ilska, våld, avund, sorg, ånger, lystnad, arrogans, självmedlidande, skuld, avsky, underlägsenhet, lögner, falsk stolthet, överlägsenhet och egoism. Den andra var god; Han var glädje, kärlek, hopp, stillhet, ödmjukhet, vänlighet, välvilja, empati, generositet, sanning, medlidande och tro.

Samma strid pågår inom oss alla. Barnbarnet tänkte en stund och frågade sedan sin farfar; -Vilken varg kommer att vinna?

Den gamle cherokee-indianden svarade:

– Den som du matar mest.”

Vilka tanke- och beteendemönster är det som vi underhåller genom det liv vi lever? Sakteligen kommer vi ofta förr eller senare till en punkt där vi behöver konfrontera det liv vi lever och förstå vad det är vi alstrar. Våra beteenden och tankemönster skapar summan av våra liv.

Avsikten med detta quiz är att ge deltagaren en möjlighet att förstå var han/hon befinner sig i livet och vad man kan uppmärksamma och förändra i det inre. Det är inte till för att klassificera utan istället ge en riktning i strävandet efter ett mer medvetet och välmående liv både fysiskt och mentalt.

## Life Quiz

Känner du dig trygg i vardagen? 1) lite 2) mittemellan 3) Våldigt trygg

Kan du påverka ditt liv? 1) Inget alls 2) lite 3) mycket

Upplever du stress i vardagen? 1) Varje dag 2) någon gång i veckan 3) Våldigt sällan

Är du trygg med dig själv? 1) lite 2) ganska 3) Våldigt

Upplever du din arbetsplats som ett stöd i livet? 1) Inte alls 2) ganska 3) Absolut

Är din arbetsuppgift tillfredställande? 1) Inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Är du nöjd med helheten av ditt arbete? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Är din familj eller relation en källa till trygghet? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Är du nöjd med att leva singel? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Har du en god vänskrets som bryr sig om dig? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Har du vänner som är riktigt nära? 1) inga alls 2) en eller ett par 3) flera stycken

Är du dig tillfreds med livet? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Är du dömande dig själv? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Är du dömande mot andra? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Ältar du saker? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Bilir du lätt irriterad? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt ofta

Är du ledsen och nedstämd? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt ofta

Är du öppen för förändringar? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Stannar du upp och känner efter under dagen? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt ofta

Har du någon sjukdom, obalans i kroppen? 1) helt frisk 2) Ibland 3) Kroniskt

Känner du dig tung i kropp och sinne? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Händer det att du hetsäter? 1) inte alls 2) ibland 3) väldigt ofta

Är du glömsk? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Vet du vad som har format dig eller påverkar dig i ditt liv? 1) inte alls 2) anar 3) Helt och hållet

Känner du förnöjsamhet över det som finns i ditt liv? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Upplever du mening i livet? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Har du ett missbrukar beteende? Något som hindrar dig att leva fullt ut, tar tid, energi och fokus från din vardag, arbete, spel, sex, mat, droger, träning etc.

1) inte alls 2) lite grann 3) väldigt mycket

Dricker alkohol. 1) Varje dag 2) Ett par gånger i veckan 3) Sällan eller aldrig

Röker? 1) Ja 2) nej

Hur sover du? Har lätt för att somna? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt lätt

Vaknar pigg och utvilad? 1) inte alls 2) ganska 3) väldigt mycket

Mediterar du? 1) inte alls 2) ibland 3) nästan varje dag

Poängsättning: negativt = 0, mitt emellan = 4, positivt = 6.

## Poäng 0-36

”En tiomila färd  
börjar med ett steg”

Se det inte som om du lever i avsaknad av det goda eller står på minussidan. Välj istället ett par punkter som du rimligtvis skulle kunna förändra. Små förändringar lägger grunden för de stora förändringarna. Till exempel börja meditera (sitt still och betrakta lågan på ett ljus 5-10 minuter) och gör en enkel avslappningsövning (ligg stilla på golvet, lyssna på ljuden omkring dig, uppmärksamma sedan ditt andetag, ställ en klocka 15 min). Ta små steg som leder dig vidare i din förändring.

## Poäng 37-73

”Ett frö bär potentialen till ett fullvuxet träd.”

Uppmärksamma de saker du gör som är bra för dig. Vattna dina frön och ge energi till det som får dig att må bra. Följ din vilja till förändring. Se dina beteenden och tankemönster. Reflektera över din önskan att må bättre och se dina steg till förändring som du är villig att ta. Vad är det som du behöver? Vilken är din ordning att ta itu med det som behöver ändras. Pröva dig fram, rätt och fel finns inte. Odlad din nyfikenhet.

## Poäng 74-110

”Vi söker ljuset utan att förstå  
att mörkret är en motivation  
i sökandet.”

Vilka händelser i ditt liv har bidragit och format den du är idag? Se tillbaka för att förstå att de tankar och beteenden som du ser som en självklar del av dig själv kanske inte är så självklara. Det mesta som vi kallar ”vårt jag” är gods som vi har plockat upp på livets väg. Reflektera över din uppväxt och den familj eller närstående som du vuxit upp med. Vilka attityder har du fått med dig och från vem? Vems beteenden har du anpassat dig efter? Vem har påverkat och skapat den värdegrund som du följer idag? Uppmärksamma konsekvenserna av det som varit för att kunna välja nya riktningar i livet.

## Poäng 111-147

”Lyft fokus  
från dina känslor  
se de bakomliggande  
behoven.”

Att se sina behov och veta hur man ska få dem tillgodosedda är en stor del av fysiskt och mentalt välmående. När du möter dina känslor utan att förlora dig i dem, kan du börja förstå vad som ligger bakom dem och vad känslan av otillfredsställelse bottnar i. Praktisera meditativ närvaro i mötet med andra människor. Lyssna bortom deras ord, sök en förståelse av deras behov utan att projicera dina egna på dem. När du lyssnar med din inre tystnad kommer de människor du möter att lockas att göra detsamma mot dig själv.

## Poäng 148-179

”Att göra och  
finnas tillhands för andra  
genom din inre tysta förnöjsamhet  
är början på altruism.”

Att leva med försoning i livet. Släpp taget om de konflikter som du lever med i ditt inre. Det är dags nu. Försonas med det liv som är ditt. Sluta värdera, kategorisera andra och dig själv eller förvänta positiva reaktioner på dina handlingar eller åsikter. Det är inte alltid de som gör det lätt för dig som är dina bästa vänner. Att alltid ha rätt är inte alltid det som leder dig framåt. Upptäck ett annat sätt att förmedla dina åsikter utan att tvinga dem på andra. Sök en attityd som är rund och utan sidor att förhålla dig till.

## 180 poäng!

Du är en av få, eller saknar helt och hållet självinsikt.