

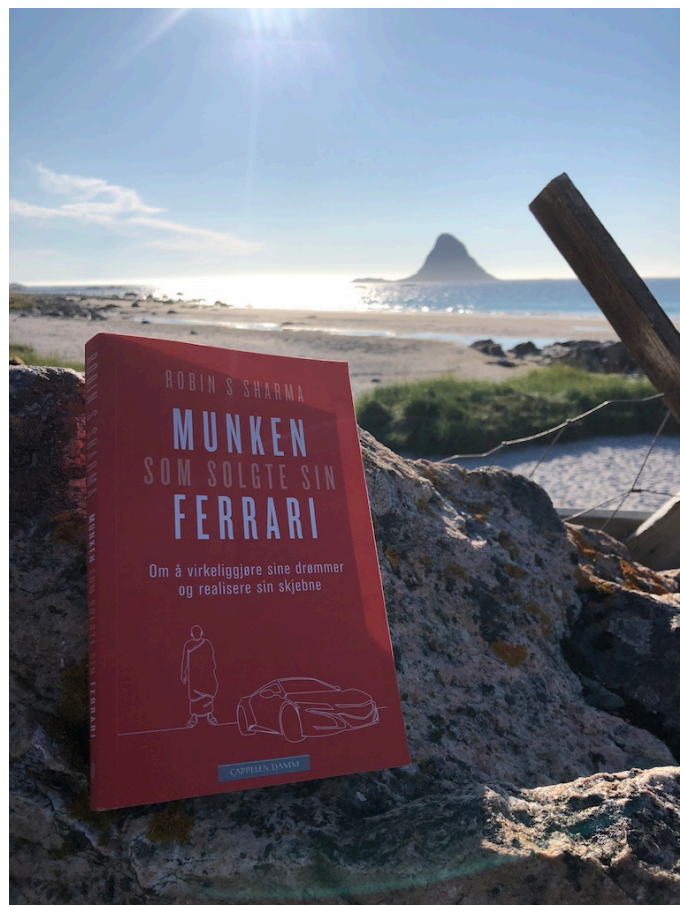
*” Når jeg leser en bok skriver jeg ned hva som er interessant i kapitlet og på hvilken side jeg finner det. For andre en meg selv bør notatet benyttes som en rettleiding om hva man finner hvor, og er ikke på noen måte komplett uten boken ved sin side. Opprinnelig startet jeg med notater fordi jeg husket svært lite av hva jeg hadde lest. Dette dokumentet er skrevet på mobil og senere overført til pc. Dokumentet hjelper meg å huske hva jeg har lest og hvor jeg finner opplysningene”.*

## BOKVASK

### **Munken som solgte sin Ferrari.**

*Om å virkeliggjøre sine drømmer og realisere sin skjebne.*

Forfatter	Robin S. Sharma
Oversetter	Vigdis Fretheim
Forlag	Cappelen Damm
Utgivelsesår	1997
Norsk utgave	2001
Omfang	229 sider



*Jeg la den nylig leste boka på steinene for å ha en fin illustrasjon til artikkelen. Nydelig bilde med Bleiksøya i bakgrunnen. Fantastisk Andenes og fantastiske Lofoten og Vesterålen.*

- 1. Vekkeren.**

  - John er fortelleren i boka og er bestevenn med Julian Mantle som er en vellykket og hardtarbeidende advokat øverst i hierarkiet i advokatverdenen. Inntekten er formidabel og savner ingenting av materielle goder. I sin suksessrike verden mister han kontakt med sin familie. En dag faller han om i rettssalen med et massivt hjerteinfarkt. Dette vil forandre hans liv. Side 13.
  
- 2. Den mystiske gjesten.**

  - Julian forlater advokatfirmaet og de som vet vil ikke si hva han skal videre.
  - John har nå samme rolle som Julian hadde tidligere. Side 21.
  
- 3. Julian Mantles mirakuløse forvandling.**

  - En dag ankommer det en mystisk gjest som John ikke gjenkjenner før han presenterer seg. Det viser seg å være Julian som har solgt alt han eier for deretter å oppsøke et mer berikende, tilfredsstillende og opplyst liv i India. Side 27.  
Julian leter etter Sivana i Himalaya og møter en munk som er villig til å vise ham veien.
  
- 4. Magisk møte med De Vise i Sivana.**

  - Han møter innbyggerne i Sivana som fremstår lykkelige, ungdommelige, sunne og tilfredse. Hos De Vise munkene i Sivana startet Julian sitt nye liv i enkelthet, avklarethet og harmoni. Side 41.
  
- 5. Åndelig elev av De Vise.**

  - Julian kommer tilbake til John og forteller ham hvordan han igjen skal oppleve ungdommelig glød og nysgjerrighet. Julian forteller om hvordan han lærer å leve lenger, holde seg yngre og bli lykkeligere. Side 45.
  
- 6. Den personlige forandringens visdom.**

  - Julian forteller om sin åndelige endring og avslører med en fabel at de syv dyder gir deg indre fred, glede og rikdom av åndelige gaver. Julian ber John huske fabelen resten av sitt liv. De syv dyder er alt du trenger for å løfte ditt liv til høyeste nivå. Side 51.
  
- 7. En særdeles ualminnelig hage.**

  - Lær deg å tenke nytt sier Julian. Vi tenker 60 tusen tanker i døgnet, men 95% av tankene tenkte vi også i går. Det gir mindre bra mentale vaner. Side 62.
  - Måten vi tenker på er opparbeidet av gamle vaner. Side 63.
  - Ingenting er absolutt. Din fiende kan være min venn. Tragedie for deg kan være lykke for meg. Side 64.
  - Hva som skiller lykkelige og ulykkelige mennesker er måten de tolker omstendighetene i livet. Side 65.
  - Les åndelig inspirerende bøker for å utføre dine utallige plikter lettere. Side 66.
  - Husk naturloven om at når en dør lukker seg så åpner en annen. Side 67.
  - Ytre suksess begynner innvendig. Ved å endre tankemønster endres ditt liv. Side 71.
  - Personlig vekst kommer raskest om du ikke fokuserer på sluttresultatet. Side 73.
  - Konsentrasjon er roten til all mental mestring og vil gi deg resultater. Side 74.
  - Beveg deg regelmessig utenfor komfortsonen. Det er veien til selvkontroll. Side 79.
  - Daglige gradvise forbedringer fører til varige resultater som igjen bidrar til positive forbedringer. Side 80.
  - For å oppnå ro i sinnet benytter du motsetnings-prinsippet. Hver gang en uønsket tanke opptar fokus i hjernen bytter du den ut med oppløftende tanke. Side 83.
  - Julian forteller John flere lignelser og forteller at det er kvaliteten på tenkingen som avgjør livskvaliteten. Side 84.
  - En angstfylt tanke er som et foster. Det er lite i begynnelsen og vokser seg større og større. Etter en tid lever det sitt eget liv. Side 85.
  - Bildet du ser av deg selv påvirker ditt selvbilde. Side 87.
  - Fantasi er viktigere enn kunnskap sa Einstein. Side 88.
  - Sann edelhet er å være ditt tidligere jeg overlegent. Side 90.
  - Min far sa også til meg. «Bare de som leter, skal finne». Side 92.

## 8. Tenn din indre kilde.

- Den som hjelper og løfter andre mest vil høste mest, emosjonelt, fysisk, mentalt og åndelig. Side 96.
- Stå vakt ved porten til ditt eget sinn. Hold det sunt og sterkt. Slipp ikke urene tanker inn. Side 97.
- Den ekte kilden til kan uttrykkes med ett ord: Ytelse. Varig lykke kommer når du arbeider mot dine mål. Side 98.
- Du finner ikke glede i å sove, slappe av eller bruke tid på lediggang. Side 109.
- Du kommer aldri til å treffe et mål du ikke kan se. Side 103.
- Bruk 10 minutter i måneden på å definere dine mål. Side 103.
- Setter du deg mål blir livet ditt storslagent. Side 103.
- I samme øyeblikk du skriver ned dine mål vil naturlige krefter settes i sving og forvandle drømmer til virkelighet. Side 103.
- Entusiasme er en av ingrediensene til et vellykket liv. Side 104.
- Ved å skrive ned ditt mål vil sinnet ditt starte arbeidet med å realisere ditt mål. Side 104.
- Mål som ikke er satt ned på papiret er ikke mål. Side 109.
- Del dine mål inn i fysisk form, økonomiske mål, personlig styrke, mål om forhold, sosiale forbindelser og åndelige mål. Side 109.
- For å endre en vane må man utføre den nye vanen i 21 dager. Side 111.
- Årsak til 21 dager er at det er tiden det tar å lage en ny nevralt bane i hjernen. Side 111.
- Ved å innarbeide gode rutiner til faste tider legges det til rette for god sterk endring. Side 112.
- Glem aldri betydningen av å leve med uhemmet optimisme. Side 113.
- Ordet lidenskap må du alltid ha fremst i din bevissthet og bruke om anvendelse for å nå dine mål. Side 114.
- Sett deg klart definerte personlige, yrkesmessige og åndelige mål. Side 116.

## 9. Den eldgamle kunst å ha herredømme over selvet.

- Gode mennesker utvikler sin styrke uavbrutt. Side 117.
- Det japanske ordet *Kaizen* betyr konstant og evigvarende forbedring. Side 118.
- Den beste og mest effektive måten å oppnå indre og ytre suksess er å praktisere kontinuerlig selvforbedring. Side 118.
- Karakterstyrke, robust sinn og leve med mot er viktigste dyder for å utvikle seg. Side 121.
- De eneste grensene for ditt liv er de du setter opp selv. Side 124.
- For å utvikle deg bør du gjøre de ting du er redd for. Side 124.
- Er du redd for å holde tale, så meld deg til tjeneste 20 ganger fremover. Side 125.
- Frykt er kun en negativ bevissthetsstrøm. Side 125.
- Når du utraderer frykt fra sinnet begynner du å se yngre ut og helsen blir strålende. Side 125.
- Virkelig opplyste mennesker, de som opplever intens lykke, er beredt å utsette kortsiktig nytelse til fordel for langsiktig tilfredsstillelse. Side 127.
- Med tiden vil det som er vanskelig bli lett. Side 128.
- All forandring er ubehagelig i begynnelsen. Det kan også være litt risikabelt. Side 129.
- Sett av en time hver dag for personlig utvikling. Side 132.
- Lær de 10 ritualer for strålende livsførsel. Side 132.
- Ensomhetens ritual innebærer en obligatorisk fredelig periode. Side 132.
- Legemets ritual bygger på at du pleier kroppen slik du pleier sinnet. Du kan tredoble din energi ved å puste riktig. Side 135.
- Ritualer for levende næring omfatter at du spiser riktig mat. Kjøtt er energikrevende å fordøye. Side 138.
- Det fjerde ritualer er kjent for livslang læring og stadig utvidelse av kunnskaps grunnlag. For å få det beste ut av en bok må den studeres. Side 140.
- Det femte ritualer er personlig refleksjon. Vi ler ikke fordi vi er glade. Vi er glade fordi vi ler. Gjør små forbedringer hver dag. Side 145.
- Det sjette ritualer anbefaler å stå opp med solen. God søvn er viktig. Kvalitet er viktigere enn kvantitet. Vær avslappet 10 minutter før du legger deg og når du står opp. Skriv takknemlighetsliste. Side 151.
- Syvende ritualer er tilegnet musikken. Hør på musikk som du liker hver dag. Side 156.
- Åttende ritualer omfatter det skrevne mantra. Les de korte sammensatte små meldingene som er ment for å skape en positiv virkning. Les dem høyt om du vil ha en rask påvirkning i ditt sinn. Side 157.
- Hva du sier til deg selv er viktigere enn hva du sier til andre. Side 158.

- Det niende ritualet ber deg arbeide med din egen livsførsel. Dine vaner fører deg til din egen skjebne. Side 159.
- Følg prinsippene flid, medfølelse, ydmykhet, tålmodighet, ærlighet og mot. Side 159.
- Det siste og tiende ritualet ber deg om å leve et enkelt liv. Side 161.
- Om du lever som du gjør nå vil du alltid ønske deg mer enn du har. For å bli lykkelig må du innskrenke ditt behov. Endre livsstil i de små ting. Side 163.
- Det eneste som står imellom menneskene og drømmene deres er frykten for å mislykkes. Side 166.
- Vær aldri redd for nederlag. Et nederlag gir oss muligheten til å vokse. Side 166.

#### 10. Disiplinens makt.

- Overflod av viljestyrke og disiplin er kjennetegn på mennesker med sterk karakter og et herlig liv. Side 173
- Viljestyrke gir deg kraften til å oppfylle forpliktelser overfor andre. Side 173.
- Viljestyrke er den grunnleggende dyd for å oppnå glød, muligheter og fred. Side 173.
- Når du har viljestyrke får du besluttsomhet til å gjøre det du alltid har hatt lyst til å gjøre. Side 175.
- Altfor mange mennesker er slaver av sine impulser. De er fri men mangler frihet. Side 175.
- Kontrollerer du tankene, kontrollerer du sinnet, kontrollerer du livet, blir du herre over din skjebne. Side 178.
- Tilfredshet i livet vi lever dreper sulten på hva vi kan oppnå. Side 179.
- Ord har innflytelse. Fyll sinnet med håp, så blir du håpefull. Fyll sinnet med vennlige ord, blir du vennlig. Side 180.
- Repeter dette mantra tredve ganger hver dag: *«Jeg er mer enn hva jeg ser ut til å være, all verdens styrke og makt hviler i meg».* Side 180.
- Gjør ting du ikke liker å gjøre styrker din viljestyrke. Bruk viljestyrken eller mist den. Side 181.
- Å holde munn, ikke snakke med mindre man får direkte spørsmål styrker selvdisciplinen. Side 182.
- Jo mer du arbeidet med din viljestyrke, jo sterkere blir den. Side 182.
- Folk flest bruker ikke sin viljestyrke. De legger årsaken til sine svake sider kommer fra andre årsaker utenfor seg selv. Side 182.
- Du har makt til å bli mer enn dine omgivelser og mer enn fange av din egen fortid. Side 182.
- Hovedpoenget er å ta i bruk innebygd viljestyrke hver dag. Side 183.
- Gjør de ting du burde gjøre i stedet for å gå minste motstands vei. Side 183.
- Du må bygge på det lille for å oppnå det store. Side 184.
- Erklær krig mot de svake tankene som kommer inn i ditt sinn. Side 186.

#### 11. Din kosteligste nyttegjenstand.

- Når folk har funnet ut hva de vil og hvordan de skal oppnå det, er det ofte for sent. Side 187.
- De syv elementer i historien fra Sivana som ble fortalt er:
  - Hagen gjør at jeg konsentrerer meg om inspirerende tanker.
  - Fyrtårnet minner om formålene med livet er livets formål.
  - Sumobrytere får meg til å bli opptatt av vedvarende.
  - Den rosa ståltrådkabelen forbinder meg med viljestyrkens underverker.
  - Den skinnende stoppeklokken av gull symboliserer vår kosteligste nyttegjenstand. Tiden. Side 188.
- Mestring av tiden fører til mestring av livet. Pass godt på tiden. Den er en ikke fornybar ressurs. Side 190.
- Planlegg din neste dag og neste uke. Skriv inn i kalenderen. Side 190.
- Det å mislykkes i å planlegge er å planlegge å mislykkes. Side 191.
- Opplyste mennesker styres av sine prioriteringer. Dette er hemmeligheten til å bli herre over egen tid. Side 193.
- Opptre som fiasko er en umulighet. Da er du sikret suksess. Side 198.
- Uansett hvor stort hus eller bil du har er det kun din samvittighet du kan ta med deg ved livets slutt. Side 199.

#### 12. Livets dypeste mening.

- Din livskvalitet er avhengig av kvaliteten på ditt bidrag. Side 203.
- Kvitt deg med jeg-bevisstheden og begynn å fokusere på et høyere mål. Side 205.

**13. Den tidløse hemmeligheten ved livslang lykke.**

- Slutt å bruke så mye tid på å jage livets store fornøyer mens du forsømmer de små. Side 214.
- Små trinnvise forandringer og forbedringer kommer til å skape positive vaner. Positive vaner skaper resultater. Side 226.
- Det som ligger bak deg og foran deg fra nå av betyr lite sammenliknet med det som ligger inni i deg. Side 227.