

VILJAN SOM EN TRAPPA?

Tänk om det finns olika nivåer av att vilja, att viljan kan beskrivas som en trappa vi kan kliva uppåt eller nedåt på?

När och var har du inget val? Viljan finns inte tillgänglig. Ingen frihet, ingen drivkraft utan ett offer för omständigheter eller andras val? Jag måste! Hur ofta är det så?

Ingen vilja

Jag kan se att jag har ett val. Jag har uppmärksammat mig själv och kan inte längre agera omedvetet och automatiskt. Jag vet att jag har ett val.

Hur ofta är det så?

Viljan finns

Jag har alltid ett val. Jag är den som väljer i mitt liv. Jag styrs inte av undvikande, reaktivitet eller omedvetenhet. Jag ser en del psykologiska mönster i mig själv. Men jag är inte mina mönster och därför väljer jag aktivt. Hur ofta är det så?

Jag har vilja

Jag är vilja

Bortom personlig vilja

Alltets vilja