



„A legtöbben annyira boldogok, amennyire elszánták rá magukat.”

Abraham Lincoln

“Nincs a világon még egy ugyanilyen ember. Egyes részleteket tekintve sokan hasonlítanak hozzám, de egészében véve senki. Ennélfogva bármit teszek, azt magamnak tulajdoníthatom, hiszen én magam választottam.

Én rendelkezem mindenemmel –

a testemmel és annak minden mozdulatával;

az elmémmel, valamennyi gondolatommal és ötletemmel;

a szememmel és a képekkel, melyeket észrevesz;

az érzéseimmel, legyen bár az harag, öröm, csüggedés, szeretet, csalódottság, vagy izgalom;

a számmal és minden szóval, ami elhagyja, akár udvarias, akár durva, kedves, helyénvaló vagy sem;

a hangommal, legyen az hangos vagy kellemes;

minden cselekedetemmel, függetlenül attól, hogy saját magamra vagy másokra irányul.

Magam birtoklom a képzeletemet, az álmaimat, reményeimet és félelmeimet. Az enyémeik győzelmeim és sikereim, kudarcaim és balfogásaim.

Mivel a magam ura vagyok, tökéletesen megismerhetem magamat. Ezáltal minden részemhez bensőséges szeretet és barátság fűzhet. Minden porcikámat érdekeimnek megfelelően használhatom. Tudom, hogy akadnak bennem érthetetlen vagy számomra még ismeretlen vonások, de amíg barátsággal és szeretettel viszonyulok magamhoz, addig bátran és bizakodva kereshetem a rejtélyek megoldását és önmagam jobb megértésének lehetőségeit.

Akármilyennek tűnök, bármit mondok vagy teszek, gondolok vagy érzek egy adott pillanatban, az mind-mind én vagyok. Bármely időpontban hitelesen képviselem saját magamat. Ha később visszagondolok arra, milyennek mutatkoztam, szavaimra, cselekedeteimre, eszméimre és indulataimra, talán ez vagy az tőlem idegennek tetszik majd. Akkor elvethetem azt, ami nem hozzám való, megtarthatom azt, amit lényemhez megfelelőnek bizonyult, és kitalálhatok valami újat ahelyett, amitől elfordultam.

Érzékeim és képességeim segítségével megállhatom a helyemet, közel kerülhetek másokhoz, eredményeket érhetek el, értelmet és rendszert vihetek az engem körülvevő személyek és dolgok tömegébe.

Bírok magammal, tehát irányíthatom magamat.

Én én vagyok, és így vagyok jó.”

Virginia Satir: Én én vagyok.

Bevezető

A boldogság egy olyan szó, melynek mindenki maga ad értelmet.

Az én értelmezésem szerint nem óriási dolgok adják, hozzák a boldogságot, de még csak nem is apróságok, mint virág, vagy csoki. Ezeknek nagyon tudunk örülni...

Ami az öröm mögött van, amikor nem a tárgynak örülünk, hanem annak, hogy milyen érzést vált ki belőlünk. Amikor nem süllyedünk a szürkeségbe, és nem válik minden természetessé, ezáltal értéktelenné, észrevétlenné. Amikor boldog vagy, hogy olyan nagymamád, édesanyád van, aki a minimális kis nyugdíjából készít lekvárt, és azt ajándékozza neked. Ezzel Neked ajándékozva azt az energiát, amivel megálmodta, vágyott arra, hogy boldoggá tegyen, rááldozta a pénzét és még el is készítette. Számomra ez a boldogság. Átérezni, megérezni, hogy boldogságot akar valaki okozni, és én azt képes vagyok befogadni, annak minden részletével együtt. A határtalan szeretet, és haltártalan hála érzése.

Szeretném Neked átadni ezt az érzést, illetve nem is átadni, hanem felébreszteni, inspirációt adni ahhoz, hogy újra felfedezd magadban. Hisz ez mindenkiben ott van, ott legbelül, a legbelső ÖnMaga, a lélek érzései.

Évek óta keresem a boldogság megfogalmazásának lehetőségét. Intuíciómra hallgatva, az érkező gondolatokat öltöttem szavakba.

Olyan életöröm-forrásokat ragadtam meg, melyek által megélheted a boldogság érzését.

Megérdemled a boldogságot, hisz az élet legfőbb célja.

Miért mondom ezt?

Ha 100 embert megkérdezek, mi a vágyad, mi a célod, akkor 99 ember azt mondja, hogy boldog szeretnék lenni.

Amikor azt teszed, ami örömet okoz, boldogságot érzel. Ezért legfőbb ideje, hogy megkeresd, mi az, ami valóban örömet okoz. Amikor megérted azt, ami az öröm mögött van, akkor megtalálod a boldogságot.

Olvassátok olyan szeretettel, ahogyan készítettem Nektek ezt a kis könyvet.

1. gondolat

Ki vagyok én?

„Mikor elengedem, aki vagyok, azzá válok, ami lehetnék.” Lao-Ce

Amikor az életeden változtatsz, elképzelhető, hogy erős ösztönzés, esetleg félelem vagy fájdalom hatására teszed. Lehet, hogy azért, és úgy, mert mások is azt tették a környezetemben. Sok erőfeszítés, kemény munka van ebben a változásban, mégis azt érzed, hogy még mindig nem vagy boldog.

Ahhoz, hogy az öröm folyamatosan jelen legyen az életedben, nem a változtatás a megoldás.

A változtatás mindig egóból ered, és ideiglenes, esetleges, rövid ideig tartó sikerélménnyel. Ezáltal az önértékelés és az önbizalom nem változik, sőt még lejjebb kerülhetsz a sikertelenség érzésének hatására.

A megoldás abban van, hogy erős vágyat érezz az iránt, hogy találkozz végre önmagaddal. Önmagad saját valójával. Talán évtizedek óta nem találkoztál magaddal, talán már magzati korodban elkezdted a megfelelést másoknak. Esetleg a saját elvárásaidnak akarsz megfelelni.

Ki vagy Te? Feltetted már ezt a kérdést, úgy komolyan?

Ki vagyok Én?

Ezt a fontos kérdést sokáig nem is hallottam. Mindig megmondták, éppen ki vagyok. Azt is megmondták, hogy milyen nem vagyok, pedig milyennek kellene lennem.

Régen tudom, hogy azért kellett megélnem sok-sok kellemetlen, rossz, negatív helyzetet, hogy tanuljak. Tanuljam magam, tanuljam az életet, tapasztaljak. És tanuljak meg önmagammá változni, éljem meg a bátorságomat, az erőmet, az egyéniségemet, az egyediségemet. Tanuljam meg azt, hogy ha valódi Önmagamként élem az életet, akkor az is örömmel tölt el, amikor látszólag nem történik semmi. Belülről, a lelkemből jön az öröm, az életöröm, és boldog vagyok.

Ma már tudom, ki vagyok. Élem, megélem a pillanatot. Élem, megélem az életet. Minden pillanat, minden perc értékes számomra. Nekem ezt jelenti az életöröm.

2. gondolat

Mondj IGEN-t!

“A világ, amit teremtettünk a gondolkodásunk eredménye; nem lehet megváltoztatni gondolkodásunk megváltoztatása nélkül.” (Albert Einstein)

Gyakran hallom, hogy nem tudok NEM-et mondani. Mindig rábólintok a főnököm kérésére, pedig nem szeretném. Nem tudok NEM-et mondani a kedvenc hamburgeremre. És még sorolhatnám...

Én ezt úgy látom, hogy nem tudsz IGEN-t mondani saját önvalód hívására, és a könnyebbnek látszó, kevesebb ellenállást hozó megoldás mellett döntesz. Mert mindig Te döntesz. Mindig van VÁLASZTÁSOD.

Ebben a fizikai létben, a most-ban egy életed van. Te döntesz, hogy a saját életedet éled, vagy valaki másét, vagy másokét.

Közösségben élünk, és természetesen alkalmazkodunk a másikhoz, és alkalmanként a szeretteink kedvéért megteszünk olyan dolgot, amihez épp nincs kedvünk. Ez a szeretetből, szívből jövő tett Téged szolgál, örömet okoz, látva a másik boldogságát.

De amikor pl. a főnököd kéri, hogy túlórázz, és közben otthon vár a gyermeked, akkor...?

És amikor az esküvőre vagy lánykérésre nem tudsz NEM-et mondani, pedig tudod, érzed, hogy még nincs itt az ideje...?

A legfontosabb, amit közvetíteni szeretnék FELÉD, hogy **mindig van választásod.**

Minden NEM-et mondás mellett van egy nagyon erős IGEN!

Nagyon egyszerűen fogalmazva, ha van egy alma és egy körte, és azt kérdezik, melyiket választod, akkor az egyikre IGEN-t mondasz, mert azt választottad. Mellette ott van a NEM, amelyiket nem választottad. Tehát az IGEN és a NEM mindig párban jár. Érdemes mindig a kisebb ellenállás felé menni?

A Te kezdedben van a boldogságod, életörömed lehetősége. Az élet folyamatos fejlődés és tapasztalás. Te döntöd el, hogy mennyi időt, hány napot vagy évet áldozol arra, hogy ugyanazokat tapasztald, pedig tudod, hogy az Neked nem okoz örömet. Vagy kilássz az életed dobozából, szétnézz, és meglásd az új lehetőségeket. Minden új

lehetőségben benne van a siker 50%-a, mert vagy sikerül, vagy nem. Próbálkozol, tapasztalsz, fejlődsz, sikereket érsz el. Ez az út az önismeret, mely az önbizalom felé vezet.

Egy biztos pont van az életemben, amire mindig támaszkodom: ez pedig a hit, hogy mindig van választásom. Tehát az a feladatom, hogy lássam meg, milyen lehetőségeim vannak, és abból melyiket választom felelősséggel.

Én a boldogságot választom.

IGEN-t mondok a boldogságra.

3. gondolat*Bőség vagy hiány? Hol veszett el a hála érzése?*

„A legtöbbben annyira boldogok, amennyire elszánták rá magukat.” Abraham Lincoln

Ma, amikor öltözködni kezdtem reggel, egy gondolat érkezett:

Itt ez a sok szép ruha, melyiket vegyem fel?

Még néhány éve álltam a teli szekrény előtt, és csak az járt a fejemben, hogy „Nincs egy rongyom sem, mit vegyek fel?” Eközben éppúgy tömve volt a szekrényem, mint ma reggel.

Ez nem más, mint az öröm érzésének sabotálása. Tovább megyek, a hiány érzésének erősítése. Boldog voltam én akkor a teli szekrény előtt? Nem. Azon járt az eszem, hogy mi nincs, és milyen jó lenne azt felvenni, de az nincs.

Ma pedig azt gondoltam, egyik szebb, mint a másik. Melyik illik a mai nap hangulatához?

Sok éve kutatom, mi az oka annak, hogy oly sok a szomorú, kiégett, boldogtalan ember. Miközben azt hiszem, hogy soha ennyi lehetőség, ennyi autó, ennyi ruha, ennyi földi jószág nem vette körül az embert. Emlékszem, gyerekkoromban a felvágottas pultban kétféle virsli, és kb. 6 féle felvágott volt általában. Ma olyan bőség van, hogy több méteres a csemegés pult egy-egy szupermarketben. De ugyanígy sorolhatnám a ruhaneműt, a cipőket, a tisztálkodó- és illatszereket, stb. És ez csak néhány dolog. Bőség van a munkában, a pénzben, az időben, a kommunikációs lehetőségekben, a szabadságban...

Akkor mi a gond?

Egyik legfőbb probléma az, hogy a mai ember általában hiányra koncentrál. Mi az, ami nincs? Mi az, ami bezzeg másnak van? Mi az, amit épp nem tehetsz meg?

Hogyan fordítható ez meg?

Kérdezd azt magadtól, mi az, amiért hálás vagyok? Mi minden van körülöttem, ami most természetes. De amikor nem volt, vágyakoztam, sóvárogtam, és azt mondtam, de boldog lennék, ha meglenne...

A hála az egyik legfontosabb pontja annak, hogy megéld az életedben a boldogságot. Hisz tudsz úgy hálás lenni, hogy örömed valamelyik látható jele nem jelenik meg az arcodon? Örömkönnyek, egy szívből jövő mosoly? Csak próbáld ki...

Ne engedd, hogy elrobogjon melletted az élet. Éld meg az életed minden bőségével, boldogságával, szeretetével, örömeivel. Ne azon gondolkodsz, hogy mi hiányzik számodra ahhoz, hogy boldog légy, keresd a lehetőséget a hálára, a bőség-tudatra, a szeretet megélésére. Légy boldog az életedért!

4. gondolat

Jelen-LÉT

„A munka meg fog várni, amíg megmutatod a szívárványt a gyerekeknek, de a szívárvány nem vár addig, amíg végzel a munkával.” Patricia Clafford

Az életörömet, a boldogságot meg lehet élni úgy, hogy közben a múltra gondolunk? A múlt történéseitől lehetsz a jelenben boldog? Persze, tudom, igen, olyan nagy dolgoknál, mint például a gyermeked születése. De azért azt belátod, hogy egy-egy ilyen nagy örömmámor nem tudja az élet egészének örömet és boldogságát adni. Szükség van kisebb örömökre, további szép pillanatokra is.

Mennyire érzed a boldogságot akkor, amikor egy jövőbeli eseményre gondolsz? Vagy inkább azt érzed, hogy majd akkor boldog leszel? Éppen így vagy, amikor a nyaralást várod. Jó dolog a várakozás, persze már az is egy örömforrás. De tudsz-e igazán örülni a nyaralás egy hetében? Meg tudod-e élni a nyaralás pillanatait? Vagy akkor is éppen egy jövőbeli eseményre gondolsz? Épp a kinevezésedre egy magasabb pozícióban a munkahelyeden?

Szerintem korunk egyik legnehezebb kihívása az itt és most, azaz a jelenlét. A pillanat megélése. Bár ezek a szavak már annyira elhasználtak (pedig nagyon fontosak), hogy csak úgy átsiklik rajta a tekintet, és legyint, hogy igen, de nem lehet másképp csinálni.

Amikor moziban vagy, már otthon akarsz lenni, amikor otthon vagy, már a munkahelyre gondolsz, amikor dolgozol, a gyerekekre gondolsz, amikor a gyerekeddel vagy, a telefonon intézed a dolgaidat.

Miért mard le a testünk a gondolatoktól? Vagy miért száguld a gondolat oly sokszor előre? És eközben hol van a lélek? Hol van az érzelem?

A boldogság a pillanat, az itt és most. Nem tudsz boldog lenni sem előre, sem utólag...

5. gondolat

Érzelmek viharában

„Az érzelmeink pontosan elárulják, mire van szükségünk, ha odafigyelünk rájuk, és irányítúként használjuk őket.” Sue Johnson

Ismét a magyar nyelv gyönyörű kifejezése jutott eszembe ...

Jól érzem magam a bőrömben.

Tehát a „bőr”, a külsőség mögött ott van az igazi cél, az hogy jól érezzem magam. ÉREZZEM...

A szív az érzelem, amely tiszta, ez az intuíció. Az egó lázad, okosabb akar lenni. Ja és hangosabb is...

Harsogja a füledbe, óh, tedd meg, ennyi jár Neked! Ettől boldog leszel...

Amikor engedsz ennek a csábításnak, az történik, hogy elnyomod azokat az érzelmeket, melyek valóban boldoggá tennének, bár lehet, hogy nem azonnal vennéd észre.

Mondok egy példát, mely egy baráti kapcsolatról szól, de lehet bármilyen kapcsolatra jellemző:

Feszengsz, és ÉRZED, hogy egyre ritkábban van kedved egy barátoddal találkozni. Érzed, hogy fáradtabb vagy egy találkozó után, mint előtte. ÉRZED, hogy mérgez a kapcsolat. De Te nem akarsz megbántani. Keresgéled a kifogásokat, de ha nem találsz megfelelőt, elmész a találkozóra. Miért? Mert a félelem, melyet az egód táplál, diktál: ha nem mész el, nem vagy szerethető. Ha nem találkozol vele, nem vagy elég jó. Egy idő után már jelez a tested is. Dekoncentrált vagy, enervált, és már aludni sem tudsz egy-egy találkozó után. Ez az enerváltság megjelenik minden életterületeden, és végül szomorú, esetleg kétségbeesett is lehetsz. A testi tüneteid pedig erősödnek, fejfájás, vérnyomás probléma, hogy csak az enyhébbeket említsem.

Ekkor már az érzéseid annyira el vannak nyomva, annyira elásod ott legbelül, hogy meg sem hallod. Eljöhet az a pillanat, amikor már az intenzív érzelmi hatások sem váltanak ki semmi reakciót.

Az érzelmek, az érzések a lélek hangjai. Mindenki érzékeny ezekre a hangokra, amíg nem talál utat a félelem hangja. Kisgyermekként hangosan sírtál, ha fájt valami, és hangosan neveltél minden apróságon. Megélted, élted az érzelmeidet. Aztán jöttek az elvárások, hogyan kellene érezned, és hogyan kellene az érzéseidre reagálnod. Talán azt is értésedre adták, hogy ne mutasd, mit érzel, de tedd azt, amit elvárnak tőled, akkor majd szeretnek.

Nem a tökéletesség az emberi szükséglet, hanem a fejlődés.

Döntés: lépj ki a manipulatív játszmából. Ne tegyél úgy, mintha a dolgok rendben lennének. Éld meg az érzelmeidet! Figyelj a szívedre! Keresd meg a belső hangot, az igazi önMAGad.

És mindjárt jól érzed magad a bőrödben...

A fejlődés nem más, mint változás.

Az igazi, hosszú távú változás nem más, mint megismerni valódi önmagad.

Légy bátor, légy kíváncsi, cselekedj érzésed szerint!

6. gondolat

Az Út

“Abban a pillanatban, amikor valaki határozottan elkötelezi magát, a gondviselés is megmozdul. A legkülönbözőbb dolgok segítik az illetőt, amelyek máskülönben nem történhettek volna meg. A döntésből események egész folyamata fakad, amelyek előre nem látott fordulatok és találkozások sokaságával kedveznek az illetőnek, s olyan anyagi segítségre lelhet útja során, amelyről ember fia még nem is álmodott.”
William H. Murray

A kérdés, hogy mire kötelezed el magad?

Boldogság vagy szenvedés a célod?

El tudod fogadni, hogy az élet arról szól, hogy az úton vagy? Ha csak a célok vannak a szemed előtt, elvesztegeted az időd. Elvesztegeted a pillanatot. Elvesztegeted az életed...

Az élet hatalmas érték. Az élet jutalom. Az élet ajándék.

Ahogy bánsz az ajándékaiddal, amennyire értékeled azokat, amennyire vágysz az ünnepre, annyira tiszteled saját életedet.

A cél elérése egy pillanat, ennek öröme néhány pillanat. „Minden csoda 3 napig tart...”

Ezért értékeld az utat, éld meg, éld át az utat. Ez az út életed napjai, órái, percei és másodpercei.

Tudod, hogy ha 100 évig élsz, akkor 36.500 napod van? Ha kivonod, amit már megéltél hány napod marad a boldogságra? Hány napod marad az életre? Hány napot akarsz még elpazarolni?

Az élet valódi értelme ÖnMagad valóságának kiteljesedése, tanulás, tapasztalás, fejlődés, maga az út. Az út a születésedtől a haláلودig. Ez a néhány ezer nap áll rendelkezésedre, hogy örülj, hogy neved, hogy boldog légy. Mikor kezdesz el ÉLNI?

Az idő végtelen, de ebben az életben véges. Kérlek, használd ki, éld meg minden egyes pillanatát. Élj, szeress, tapasztalj, hibázz, cselekedj, LÉTEZZ!

7. gondolat*Kezd ott, ahol tartasz!*

„Gyakran bármilyen lépés jobb, mint a nem lépés, különösen, ha már hosszú ideje élsz egy boldogtalan helyzetbe ragadva.” Eckhart Tolle

Az Életöröm Akadémia „Az élet 14 életterülete” c. könyvében láthattad, hogyan épül fel az életed. Amennyiben végig kitöltötted a gyakorlatokat, már azt is látod, éppen hol tartasz.

Ez már hatalmas lépés a vágyott élet, az örömet bőséggben tartalmazó boldog élet felé. Mert már tudod, hol vagy most.

Azt is tudod, hogy ahol most vagy, az milyen döntések következménye. Mert mint tudod, semmi nem történik csak úgy, véletlenül. Te döntesz abban, hogy teszel valamit, vagy döntesz úgy, hogy megengeded, hogy tegyenek veled valamit.

A következő lépés az, hogy értékeld az eddigi életed, és ne minősítsd. Tanulj a hibás döntésekből, de ne gondold, hogy nem lehet másképp. Hozd meg a döntést, hogy innen, ahol most tartasz, erről a bőségszintről hová fogsz eljutni. Köteleződj el! Tedd meg a lépéseket!

Ne máshoz mérd magad, ne a korodra vagy a pénzügyi helyzetedre hivatkozva keress kifogásokat. Értékeld azt, amit eddig megteremtettél az életedben. Hidd el, hogy értékes és érdemes vagy arra, hogy még több, még jobb, még teljesebb életed legyen.

A Te kezében a döntés.

Haladj lépésről lépésre, de mindig lépj egyet!

8. gondolat*Vágyak – álmok – célok*

“Az igény valóságot szül.

A dolgok megvalósulásának az a kezdete,

ha makacsul rájuk gondolunk.” Popper Péter

Az élet céltalanul sodródva vegetálás.

Nincs jogunk az életet, ezt a drága kincset, ezt a mérhetetlen értéket elpazarolni, elvegetálni, szerintem ez a legnagyobb pazarlás, amit el lehet képzelni.

Hányszor hallottad már, hogy ne álmodozz, élj a valóságban, úgysem lesz a tied, és még sorolhatnám.

Ezek olyan hitrendszer, olyan hit-térképet építettek a gondolkodásodban, hogy talán teljesen le is szoktál róla.

Szerinted, ha Edison nem álmodja meg a villanykörte, vagy legalábbis valami olyan eszközt, amely fényt ad anélkül, hogy éghető anyagot füstölne szét a helyiségben, akkor lehetne most ebben részünk? Vagy ha a Wright fivérek nem álmodják meg a motoros, irányítható repülőgépet, akkor ma lenne repülőgép?

Először az álmok születnek meg, mely vágyakká válik. Ezeket a vágyakat konkrét céllá alakítva, és kijelölve az úton a mérföldköveket, aktív cselekvéssel meg lehet valósítani.

Álmodozz sokat, fogalmazd meg a vágyaid, és állíts belőle stabil, mérhető, megvalósítható, de kihívást adó célokat.

Hidd el, hogy képes vagy megvalósítani, ha valóban minden energiáddal, és minden hiteddel képes vagy a célra fókuszálni.

Mondok egy példát:

Ha a főnököd azt mondja, hogy valósítsd meg a lehetetlent, akkor mit teszel? Megvalósítod. Majd a főnököd besorolja azt a természetes kategóriába.

Miért kellene a mások álmát megvalósítanod?

Álmodj saját vágyakat!

9. gondolat*Egyedi és különleges vagy*

“Valamely embert szeretni azt jelenti: úgy látni őt, ahogy Isten elgondolta.”
Dosztojevszkij

Ebben az idézetben minden benne van: Isten mindenkit egyedinek és különlegesnek teremtett. A Te dolgod mindössze annyi, hogy szeresd magad. Szeresd ezt a különleges és egyedi ÉN-t.

Hogyan tudod ezt megtenni?

Szeretni csak azt lehet, akit ismersz. Hát vedd a bátorságot, és ismerd meg MAG-ad. Fokozatosan le kell hántani azt a burkot, mint a hagymahéjakat, amit sok-sok év alatt azért hoztál létre, mert nem akartad megmutatni magad. Mert azt HIT-ted, hogy nem vagy szerethető. Mert azt mondta valaki, hogy nem vagy elég jó.

Miért hisszük el, amit „valaki” mond? Megkérdőjelezhetetlen valóságnak, és igaznak fogadjuk el. Miért? Mert így szoktuk meg. Mert ez volt a kisebb ellenállás. Így nem kellett magyarázkodni, érvelni, esetleg elmenni egy bántó kapcsolatból. Vagy, mert gyerekként talán nem tudtál elmenni onnan, ahol mindig kevés volt az, amit Te adni, nyújtani tudtál. Megszoktad.

Már nem is ismered önmagad. Már a mások életét próbálsz utánozni. Nem vagy elégedett ÖnMagaddal, mert mindig van, akinek épp nem felelsz meg, és nem tudsz ezzel mit kezdeni.

Vedd a fáradságot, vedd a bátorságot, és keresd meg valódi, igazi ÖNMAGad. Az igazi ÉN-edet. Biztosan állíthatom, hogy szeretni fogod. És ha Te szereted ÖnMagad, ezt sugárod. Ezzel a kisugárással távol tartod magadtól azokat, akik nem bírják elviselni a Te pozitív energiádat, a Te pozitív kisugárzásodat. Azokra, akikre az életfeladatod teljesítése folyamán épp nincs szükséged. Nem minősítek, Te sem fogsz minősíteni. Elfogadod, megéled, örömet okoz, boldog leszel...

Megérted, hogy a Te életedben Te játszod a főszerepet, Te vagy a legfontosabb. A tökéletes egyediségeddel...

10.gondolat*Megbocsátás - szeretet*

“Feledd a szomorúság perceit, de ne feledd el soha, amire azok tanítottak.”
Vörösmarty Mihály

Az egó játszmáiból csakis a lelkekből eredő cselekvés tud sérülések nélkül kihozni.

Hosszú-hosszú ideig vagyunk képesek haragudni, cipelni a dühöt, a megbántottságot. Néha, talán még magadnak sem mered bevallani, de nem is emlékszel pontosan, miért haragszol. De kitartasz a harag érzése mellett. Ezáltal saját magad bántod, magadnak okozol rossz érzéseket.

Érdemes?

Ez egy hosszú szenvedés, aminek talán soha nem lesz vége. Mint egy elfekélyesedett seb.

A megbocsátás olyan, mintha a kezdődő sebet sebészi szikével körbevágva, a lehető legkisebb sérüléssel és fájdalommal eltávolítanád.

A megbocsátás egy folyamat, szükséges hozzá a felismerés, a megértés, a tudatos gondolkodás, a hit, hogy mindenkit a szeretet vezérel.

A megbocsátás felszabadít!

Felfogható ez egyfajta érzelmi lomtalanításnak. Kivesszük a régi érzelmeket, amelyek nem szolgálnak már, felszabadítjuk, ezáltal a helyet egy új, hasznos, fontos érzelemnek.

A megbocsátás magabiztossá tesz, szabadságot ad, nyugalommal tölt el.

A megbocsátás által Te leszel szabad és nyugodt.

A megbocsátás egy olyan magas intelligencia eredménye, melyben a vezérlő elv a szeretet, a megértés, az elfogadás és az egység.

10+1. gondolat*Életöröm Akadémia**A jövő most kezdődik – indulj el az életöröm felé, merülj el a boldogság tengerében*

A Most-ban, ebben a pillanatban megfogalmazott gondolatoddal már a jövőt építed.

Amikor eddig jutottál az olvasásban, talán már elgondolkodtál azon, hogy ha 1-2-3 évvel ezelőtt kezdedbe vetted volna legalább az egyik életterületeden az irányítást, most hol tartanál?

Vidd tovább kérlek ezt a gondolatot, és nézz most a jövőbe: hol fogsz tartani 1-10-20 év múlva, ha nem változtatsz?

Most, kérlek, azt gondold végig, hogy hol fogsz tartani 1-10-20 év múlva, ha elköteleződsz az életöröm, a boldogság, a legeslegjobb, valódi ÉN-ed mellett?

Hogyan látod most az életed?

Elégedett vagy az életeddel?

Akarsz-e tenni annak érdekében, hogy még jobban érezd magad, még több életörömet tudj megélni?

Itt, ezen a ponton eljutottál valahová. Eljutottál oda, hogy már látod, nincs olyan, hogy egyértelműen boldog és boldogtalan. De van bőség tudat, bőség érzés, életöröm-ézés.

Tehát az első lépés után jön a következő:

Mi az életed egyes területein a következő vágy? Hogyan álmodod meg a következő évedet? Hová szeretnél eljutni 2021. december 31. napjáig?

Hogyan lehetne jelen még több öröm az életedben? Hogyan lehetne még ettől is jobb?

Hogyan valósíthatod meg vágyaidat?

A következő oldalakon felsorolt ALAP kurzusaim ezekre a kérdésekre adnak választ.

Elvezetnek Téged lépcsőről lépésre oda, ahová vágytál, de talán soha nem mertél elindulni.

Módszereket, inspirációt, útmutatást kapsz.

Segítséget ahhoz, hogy az ÉLET számodra is megmutassa legszebb, legjobb, legteljesebb arcát, megismerd saját ÖnMAGad legszebb és legjobb létezését, a teljességet és bőséget.

Gyere velem erre a csodás utazásra!

Életöröm Akadémia



Szeretettel ajánlom figyelmedbe az ÉLETÖRÖM AKADÉMIA 3 alapozó kurzusát, melyek egymástól függetlenül is elvégezhetőek és hasznosíthatók, de szerintem az ajánlott sorrendet betartva a leghatékonyabban szolgálja a bőségben és teljességben érzésed növelésének, ezáltal az életed bőségben és teljességben megélésének lépéseit.

Azt szeretném, célom és küldetésem, hogy Te is az élet szépségeire fókuszálva, és így egy egészen új nézőpontot találva, rugalmasan és hatékonyan találnál megoldást minden helyzetben.

A boldogság egyik fő pontja az, hogy ismerd meg az életed, és merj álmodozni, merj vágyani! Erről bővebben olvashatsz Az élet 14 területe című AJÁNDÉK kiadványban, melyet a www.olajfagyogyaszat.hu oldalon találsz.

Ameddig a krízis kibontakozik, hosszú folyamat zajlik le, és erről nem veszel tudomást. Ha tudomást veszel róla, vagy nem következik be a krízis, vagy sokkal kisebb és rövidebb lesz.

Mire gondolok?

Az önismeret nem csak arról szól, hogy milyen jó és rossz tulajdonságaink vannak. Azt is észre kell venni, hogy mi az, amit csak eltűrsz, elszenvedsz...

Amikor az élet több területén is ebben az állapotban vagy, szétesel, elveszíted a kapcsolatot önmagaddal.

Manipulálsz a gondolataidat, elfojtod az érzelmeidet, de a test jelez. Görcs, hányinger, pánik...

Ekkor már nem tudod, hogy miért teszed, és azt sem tudod, hogyan lehetne ezt másképp tenni.

Ellentmondást érzel, de ezt elnyomod. Mert félsz.

A félelemben azonban kiszolgáltatott az ember. Ekkor a gyermeki én állapotában van.

Gyermekként akár az életed is múlhatott azon, hogyan kötődöttél a környezetedhez, még akkor is, ha ez esetleg bántalmazó, félelmetes volt.

Felnőttként azonban önmagadban kell megerősödnöd. Felelősséget kell vállalnod az életedért, a döntéseidért, szembe kell nézned a félelmeiddel, meg kell élned az érzéseidet.

Az érzéseid irányítóként működnek, segítenek Téged.

Sok esetben a felnőttek nem képesek vállalni ezt a felelősséget, nem akarják megoldani a problémákat, és áldozatként vannak jelen a saját életükben.

Az önismeret segítségével áldozatból túlélő leszel, aki értékesnek érzi magát, döntéseket hoz a saját életére vonatkozóan, és építő kapcsolatokat alakít ki. Aztán a túlélő hősként ünnepelheti új életét.

A jövő mindig épp ebben a pillanatban kezdődik.

A tapasztalás által tudok segítséget és támogatást nyújtani Neked.

Neked, aki azt hiszi, hogy nincs más választása.

Neked, aki azt gondolja, hiszi, hogy egyedül van.

Neked, aki szégyelli magát, és nem mer beszélni a valódi, legbelső kétségbeeséséről.

Neked, aki boldognak tettet magát, de sokszor legszívesebben elbújna még a saját gondolatai elől is. Neked, aki már aludni sem tudsz, mert nem mondasz IGEN-t Önmagadra.

Szeretettel várlak az Életöröm Akadémia kurzusaira, tréningjeire.

Szeretettel várlak egyéni személyes és online gyógyító beszélgetésre, coachingra.

Együtt megtaláljuk a megoldást arra, hogy minden életterületeden teljes életet élj, harmóniában ÖNMAGDDAL és a szeretteiddel.

Tedd meg MA az első lépést új, életörömben gazdag életed felé!

Saját tempóban, otthonról, kényelmesen, de személyes jelenlétem segítségével elvégezhető kurzusaimról néhány gondolat...

1. Vágy – Cél – Fókusz

Ez a kurzus útmutatást ad Neked, hogy azokat az életterületeket, ahol növelni szeretnéd a bőséget, azaz még magasabb szintre szeretnéd hozni az adott területet, hogyan haladj tovább.

Ezzel a könyvvel eljutottál addig, hogy látod, hol tartasz most, tehát mi a kiinduló állapotod. Abban biztos vagyok, hogy minden területen találtál pozitív érzéseket, helyzeteket az életedben. Abban is biztos vagyok, hogy van néhány olyan terület, ahol még nem érzed magad teljesen jól, és valami többet, valami mást szeretnél. Ebben segít NEKED ez a kurzus.

A Vágy – Cél – Fókusz kurzus témái:

Mi a vágyott állapotod az életedben, és egyes területein?

Hogyan alkoss valódi célokat?

Milyen önkorlátozó hiedelmek, hitrendszerek, minták gátoltak eddig a célod megvalósításában?

Önkorlátozó hiedelmek kialakulása, megváltoztatása

Első lépések a cél elérésében

Munkafüzet + hanganyag + 1 órás személyes konzultációs lehetőség

2. Reziliencia – rugalmas gondolkodás

Ezen tréning segítségével feltárjuk, megismerjük, és felébresztjük az saját erődet.

Mindazokat a tulajdonságokat fogjuk felszínre hozni, mely által fejlődik az ellenálló képességed, a terhelhetőséged, a rugalmasságod.

Miért fontosak ezek?

Mert világunkban az tudja az életéből a legtöbbet, a legjobbat, a teljességet kihozni és megélni, aki képes az alkalmazkodásra. Képes arra, hogy a szituációkat ne a tudatalattiból oldja meg, hanem rugalmasan gondolkodjon, több nézőpontból vizsgálja meg a helyzetet.

Ezt a kurzus kiegészítettem az érzelmi és spirituális intelligencia témakörével, amellyel általában keveset foglalkozunk. Értékes gondolatokat tartalmaz, és lendületet ad a rugalmas gondolkodás megvalósulásához.

A Reziliencia – rugalmas gondolkodás kurzus témái:

Személyes hozzáállás

Szociális erőforrások

Reziliencia, azaz rugalmas ellenállási képesség gyakorlatok

Érzelmi intelligencia

Az érzések értelmezése

Spirituális intelligencia (SQ)

Munkafüzet + hanganyag + 1 órás személyes konzultációs lehetőség

3. Szokásaid fogságában – kis lépések, nagy változások

Ebben a kurzusban járjuk körbe azt a témát, hogy hogyan vagyunk képesek bizonyos szokásainkat átalakítani. Itt ismét hangsúlyozom, hogy nem változni kell, hanem a legbenső ÉN hangját meghallani.

Amikor ezt a kurzust végzed, már nagyon sok tapasztalatod van arról, hogyan működsz. Mi az, ami a gondolataidra hat. Hogyan használod a tudatos és tudatalatti gondolataidat.

Ezáltal az önismereted már olyan módon fejlődött, hogy képes vagy arra, hogy őszintén kommunikálj saját Magadról. Talán még nem mások előtt, de már saját magadhoz őszinte vagy. Elfogadtad és megszeretted bizonyos működéseidet és nagyon sok erősséget találtál ÖnMAGadban. Találtál gyengeségeket is, de már elköteleződöttél a boldogság és bőség felé. Elköteleződöttél, és ezért képes vagy felismerni, hogy az eddig automatikus szokásaidat felülvizsgáld. Az őszinte önvizsgálat eredményei arra ösztönöznek, hogy alakítsd át néhány, vagy jónéhány szokásodat.

Szokásaid átalakításához nyújt segítséget ez a kurzus.

A Szokásaid fogságában – kis lépések, nagy változások kurzus témái:

Quantum lépések – óriási változások

Mi a cselekedeteink célja?

A szokások kialakulásának folyamata

A szokások átalakítása

Cselekedetek, halogatás, csábítás, motiváció

Gyakorlatok

Munkafüzet + hanganyag + 1 órás személyes konzultációs lehetőség