

Faluvégi Anna

VALÓSÁGTEREMTŐ ENERGIA



Faluvégi Anna

Valóságteremtő energia

***„Mélyen a Föld szívében található a virág, annak a
szellemnek a forrása, ami mindent formájába köt.
Hogy tudd, a Föld testben él, amint te is a saját
formádban élsz. Az Élet Virága olyan, mint saját
Szellemed saját helye, és a Földön keresztül áramlik
elő, amint a tiéd is formád révén árad ki.”
(THOT SmARAGDTÁBLÁI:13.TÁBLA)***

Faluvégi Anna

VALÓSÁGTEREMTŐ ENERGIA



Budapest, 2017
magankiadas@my-book.hu
www.my-book.hu

ISBN 978-615-00-1006-9

Nyomdai kivitelezés:
Cypress Nyomdai Szolgáltató Kft.

Minden jog fenntartva! A mű egyetlen részlete sem használható fel és nem sokszorosítható a szerző előzetes, írásbeli engedélye nélkül.

A lényeg tehát az, hogy amit magunkról és az életünkről gondolunk - az valósággá válik számunkra”

(Louise L. Hay: Válaszd az életet!)

AJÁNLÁS

Ajánlom ezt a könyvet Louise L. Hay, amerikai motivációs tréner emlékének, akit a világ egyik legjobb spirituális tanítójának tartok.

Ő volt az, aki nagyon sok ember életét megváltoztatta tanításai által, aki rávilágított arra, hogy a gondolkodásunk megváltoztatása életünk pozitív alakulását szolgálja.

A szeretet az Univerzum legnagyobb ereje, ez az, ami segít a saját magunk alkotta korlátokat ledönteni, és megkapni mindazt, amire vágyunk, akár testi-, szellemi-, lelki egészségről, akár fizikai valóságról legyen szó.

VALÓSÁGTEREMTŐ ENERGIÁINK

E mű megírására hosszú idő óta készültem. Meglehetősen sok tapasztalatot gyűjtöttem életem során, elég sok könyvet tanulmányoztam át, sok érdekes módszert próbáltam ki, amelyek elvezettek felkészültségemhez a nagy CSODA átadására, amitől megváltozhat, jóra fordulhat mindenki élete, és ami valójában nem is csoda, csupán gondolataink műve.

Minden ember jó életminőségre vágyik, közös célunk egészségesnek lenni, jó anyagi körülmények között, biztonságban élni. Ez a vágy nem korlátozódik nemre, fajra, társadalmi helyzetre.

Vannak, akiknek nem kell megküzdeniük az életükben elért sikerekért, de vannak, akik keményen dolgoznak mindenért- néha eredménytelenül.

Ma már nagyon sokan fordulnak a spiritualitás felé, többen ismerkednek a pozitív gondolkodással. Mindez biztató! A valódi eredmények elérése gondolkodásmódunk megváltoztatásával valósulhat meg. A módszer adott!

Ötven évesen bátran elmondhatom, hogy az elmúlt idő történései jó bizonyítékok a gondolataim megváltoztatásával járó életminőségem javulására. Nem vagyok sem több, sem kevesebb, mint Te, kedves Olvasó! És Te sem vagy sem több, sem kevesebb, mint bárki más! Mindannyian képesek vagyunk változni és változtatni.

A következő oldalakon elolvashatod mindazt, ami szükséges a minőségi élet eléréséhez. Saját tapasztalataimból szemelgetve, bemutatom, hogy miként juthat el az ember A pontból B-be, miként válhat beteg emberből egészségessé,

sikertelenből sikeressé, hogyan alakíthatja karrierét, párkapcsolatát és élete minden területét. Továbbá, kitérek a nagyvilág dolgaira, azokra, amikre érdemes odafigyelnünk, és azokra, amikre nem.

Ne feledd: az Univerzum a Te javadat szolgálja! Rendelkezel azzal az ERŐ-vel, ami az igazi boldogságot hozza el neked!

Ha már régóta foglalkozol a pozitív gondolkodás elméletével, a Vonzás Törvényével, biztosan találsz a művemben számodra ismerős gondolatokat. Ezeket is használd fel saját gyarapodásodra, hiszen megerősíti az elméletet, amely működik.

Kívánom, hogy ez az olvasmány váljon életed javulásának alapjává, kívánom, hogy meríts belőle hitet, elhatározást és kitartást álmaid valóra válásához.

MI A GONDOLAT?

A gondolat: energia. Ilyen egyszerű a meghatározása. Minden, ami bennünk, körülöttünk van, az energia. A szerveink összehangolt működése, a Világegyetem egyensúlya mind energia alapon működő EGYSEG EGÉSZ. Az emberi szervezet egy csodálatosan összehangolt „gépezet”. Minden úgy lett megalkotva, hogy az tökéletes összhangban legyen-, ezt nevezzük EGÉSZSÉG-nek. A makrokozmosz (Világegyetem) és mikrokozmosz (ember) kölcsönhatásban van egymással. Ezt a tényt már az ókorban is ismerték az emberek, bizonyíték rá Hermész Trismegisztosz Tabula Smaragdina-ja. „Ami lent van, az, mint ami fent van, és Ami fent van, az, mint ami lent van. Hogy beteljesítse az EGY csodáját (teljességét).” Hermész Trismegisztosz i.e. a 12. évezredben készített feljegyzéseket. Az ő múmiájának kezében találták meg a smaragd táblát, amely az alkímia egyik alapszövegének számít. Kr. előtt 3000 évvel

gyűjtötték össze az általa írt szövegeket.

(<https://hu.wikipedia.org/wiki/Smaragdt%C3%A1bl>)

Tulajdonképpen a boszorkányvallás 25000 éves, ami jelzi, hogy a régi nagy tudáselmélet megvolt az emberekben, és azok az elméletek, amelyekkel most ismerkedünk, illetve több- kevesebb sikerrel próbáljuk beépíteni életünkbe, valójában mindig is léteztek. Őseink tudatában voltak a vonzás törvényének. A boszorkányvallás követői birtokolták az ERŐ-t, képesek voltak irányítani azt, és „csodákat” művelni, ami a többiek számára kiváltotta a „másság” ellenszenvét. Így aztán az okos, tudós, értelmes bölcsek áldozatokká váltak egy olyan korban, amelynek a szellemisége megakadályozta tevékenységüket. Innen is kitűnik, mennyire manipulálható az emberi agy.

Valamikor én is keresgéltem a hozzám legközelebb álló vallást. Tekintettel arra, hogy én keresztény családban születtem és nőttem fel, a vallásosság hitrendszerünk alappillére volt. Megkereszteltek, templomba jártam, konfirmáltam, és az istenfélés hitében nevelkedtem. Később

rájöttem, hogy a kereszténység nem az én világom, ezért kutakodtam tovább. Miután pár vallás alapjával megismerkedtem, rátaláltam a boszorkányságra, és rájöttem, hogy ez az, ami valóban közel áll hozzám. Amikor kezdtem ezzel foglalkozni, könyveket vásároltam, kellékeket, elkezdtem kártyából és ingából jósolni, átoklevétellel, szerelmi kötéssel foglalkozni. Most, így visszatekintve arra az időre az életemben, kicsit mosolygok a kedves, akkor még fontosnak tartott eseményeken, de azt gondolom, hogy minden lejátszódó szakasz hozzásegített fejlődésemhez, hogy ma az lehessenek, aki MOST vagyok.

Végül letisztáztam magamban, hogy tulajdonképpen nincs szükségem arra, hogy bármilyen valláshoz is elkötelezzem magam. A vallás szétválaszt, a hit egyesít. A kereszténységből történő átlépéssel az új hitrendszerem felé, megtörtént az áttörés. Azelőtt egy felső hatalomban hittem, aki kedve szerint irányítja az életem. Aztán kezdtem magamban bízni, önmagam hatalmában, ami összhangban áll a Világegyetemmel. Rájöttem, hogy saját hatalmam a

saját erőm, az az energia, amely irányítja belső szerveim működését, helyemet és mindennemű helyzetemet a világban. **Energia- az önmagam hatalma, energia- a saját gondolataim.**

Minden, ami benned, vagy veled történik, saját gondolataiddal hoztad létre. Az vagy, amit gondolsz.

Bárhogyan is élsz ma, bármilyenek a kapcsolataid, anyagi körülményeid, egészséged, az a Te gondolkodásod eredménye, te hívtad életre. **MINDEN GONDOLATOD ENERGIA**, amivel a saját valóságodat teremtet meg. Bárki is vagy, bármilyen vagy, fizikai megnyilvánulása vagy gondolataidnak.

A GONDOLAT TEREMTŐ EREJE

Egy egészséges, pozitív gondolkodású emberre nem jellemző az, hogy negatív frekvenciára hangolódik gondolatai által, mint ahogy egy negatív beállítottságú sem azonosul a pozitív rezgésekkel. Ha ránézel egy emberre, könnyen megállapíthatod, hogy gondolatainak többsége melyik szinten rezeg. Mondanom sem kell, az életvidám, életkedvvel teli, egészséges emberek társasága mindig vonzóbb, mint a lehangolt, szomorú, beteg embereké. Az előző kategóriához tartozók témaköre az élet derűs oldalát közelíti meg. Az utóbbiak viszont panaszkodással, siránkozással, elégedetlenséggel traktálnak. És mivel a vonzás törvénye értelmében azt kapjuk, amit átérzünk, az egészséges ember még több egészséget, a beteg még több betegséget vonz be életébe. A jókedvű többet kap abból, amitől több jókedve lehet, a panaszkodó még többet abból, ami panaszkodást eredményez.

Az tény, hogy azok az emberek, akiknek gondolatai magasabb frekvencián tartózkodnak, könnyebben ráhangolódhatnak az alacsony rezgésszintre, mint fordítva. Ezért- ha pozitív gondolkodású ember vagy, vigyáznod kell arra, hogy kit fogadsz társaságodba. A negatív gondolkodásúak szívesen tapadnak rá pozitív társaikra, mivel elősködni tudnak azok energiáiból (energiavámpírok).

Jó hír az, hogy minden megváltoztatható!

Saját valóságodat Te teremted meg, és bármikor nekiláthatsz a változásnak! A változás az agyban kezdődik el.

A GYERMEKKOR MEGHATÁROZÓ SZEREPE

A gyerek a szülő tükörképe. A családi légkör, a szülők egymással való viszonya, viselkedése meghatározza a gyerek gondolkodásmódját, és hatással van egész életének alakulására. Felnőtt korban tudatosan, különböző módszerek alkalmazásával is nehéz átnevelnie magát, hiszen minden, ami a felnőtt életét, körülményeit jellemzi, az a gyerekkorban beprogramozott minta alapján történik. Ha egy gyereket állandóan szidnak, fegyelmeznek, fenyegetnek, bántalmaznak, az felnőtt korban nem lesz egy kiegyensúlyozott ember, sőt ezekkel a módszerekkel ellentétes hatást érnek el. Ha viszont egy gyereket dicsérnek, biztatnak, bátorítanak, az felnőtt korban egy önbizalommal, önbecsüléssel teli, harmonikus életet élő emberré válik. Ha tehát most ott tartasz épp, ahol, és nem talátlad az okát, hogy mi vezetett a jelenlegi életed alakulásához, akkor nem kell mást tenned, csak visszatekintened gyerekkorodra,

szüleid viszonyulására egymáshoz és hozzád.

Gondolkozz el azon, hogy ma is ugyanúgy büntetted-e magad, mint azt szüleid tették veled, ma is ugyanazokat a hibákat követed-e el, mint régen, ugyanazok a hiányosságaid vannak-e, amikre felhívták figyelmedet régen.

A környezettel való kapcsolatod hasonló az önmagadhoz való viszonyodhoz. Ha például állandóan elégedetlen vagy önmagaddal, a téged körülvevő emberekkel sem tudsz békében élni. Ha túl magasak az elvárásaid önmagad irányába, a külvilág felé is magasak lesznek az elvárásaid. Ha nagyon sokszor leértékeled magad, azt jelenti, hogy másokban is sokszor találsz hibát. Egészséges kapcsolatod úgy alakulhat ki a körülötted élőkkal, ha először önmagadban teszel rendet.

Nem kell leragadnunk a múltban, hiszen a múlt már nincs, nem létezik. De ha ki akarod deríteni, hogy mi juttatott erre a pontra, akkor kicsit vissza kell menni az időbe.

Szüleidet, nevelőidet ne hibáztasd semmiért, hiszen ők is hasonló nevelésben részesültek. Ha már

felismerted, hogy nevelésed által,
gondolkodásmódod kialakításában milyen hibák
csúsztak, akkor helyrehozhatod azokat.

A mai spirituális gondolkodás elterjedése
ellenére sem foglalkoznak eleget a pozitív
gondolkodás megismertetésével, sem azzal, hogy a
gyerekkorban megélt, átélt helyzetek milyen
hatással vannak az egyén további életére. Saját
véleményem szerint az egyetlen meghatározó
szakasz az ember teljes életére: a gyermekkora.

Biztató viszont az a tény, hogy bármi is
történt a múltban, bármi is élt gyermekkorodban,
mindig van mód a változásra.

FELISMERÉS: VALAMI NEM MŰKÖDIK AZ ÉLETÜNKBEN

Még mielőtt bele kezdenénk a változásba, először mindig rádöbbenünk, hogy valami nem működik jól az életünkben: egészségi problémáink vannak, párkapcsolatunk zátonyra fut, pénzügyi nehézségeink támadnak, kirúgnak munkahelyünkről vagy épp nem találunk munkát, esetleg kínos nehézségek árán járunk el dolgozni. Lehet, hogy ezek a problémák egyenként adódnak, de az is lehet, hogy egyszerre törnek ránk. Ekkor kezdünk el keresgélni a lehetőségek között, és ha valaki nagyon vágyik az élete rendbe hozására, akkor meg is érkezik a segítség az Univerzum, a Vonzás Törvénye által. Mivel minden gondolat energia, ez az, ami rezgéseit által bevonzza a megoldást.

MŰKÖDŐKÉPESSÉ TEHETJÜK ÉLETÜNK

Említettem már, hogy régen keresgéltem a hitemnek megfelelő vallást, és eljutottam a boszorkánysáig. Eléggé lángba hozott az új teória, és belefogtam a gyakorlásába. Nem bántam meg (mint ahogyan semmit se bántam meg az életemben, hiszen mindenre úgy tekintek, hogy fejlődésemhez, kibontakozásomhoz segített hozzá). Emlékszem, amikor reiki mesterem megkérdezett, hogy miért lettem tagja a boszorkányszövetségnek, azt feleltem, hogy „most egy lépcsőfokkal közelebb kerültem”. „Na de mihez?” - kérdezett, és én nem tudtam megmagyarázni, sőt most sem tudom. Az tény, hogy spirituális szintemen emelt, és talán az Univerzum gazdagságához, az Univerzum működésének megismeréséhez vitt közelebb.

Ha jól belegondolunk, a boszorkányok voltak azok az emberek, akik ismerték a Vonzás Törvényét, akik tisztelték és becsülték a természet erejét és kölcsönhatásba lépve azokkal, irányítani

tudták az események lefolyását. Teljes egészében párhuzamot állíthatunk a boszorkányok praktikái és Vonzás Törvénye közt. Mivel egy természetvallás, alapból szeretik a növényeket, állatokat, az élőlényeket. A vonzás törvényének alapja: a szeretet. Tisztelték a természet erőit, ezért figyelték szavaikra, köszönetet mondtak a Nap istennek, a Hold istennőnek. Ahhoz, hogy jó dolgok történjenek veled, feltétlenül szerepelnie kell életedben ezeknek az érzéseknek: szeretet, köszönet, hála, elégedettség, hit.

Szeretni - hogyan, ha engem sem szeretnek ?

Hogyan szeressek, ha ilyenek meg olyanok az emberek?

Legyek hálás az elbaltázott életemért?

Elégedett? Ugyan mivel? Hiszen semmim sincs...

Higgyek ? Na és miben ?

Igen, hasonló gondolatok járhatnak a fejedben, és ez eddigi gondolkodásmódodhoz méltó. A továbbiakban majd megismered a válaszokat. Egyelőre az én feleltem a következők:

Szeretni- ezt az érzést úgy fejlesztheted ki, ha kezded szeretni magad, és környezetedben észreveszed mindazt, ami szerethető. Ha magadat szereted, másokat is szeretni fogsz.

Legyél hálás mindenért, amid van. Ha semmi sincs, akkor is van valamid- az életed, a lélegzeted, a szívdobbanásod, amiért hálás lehetsz.

Legyél elégedett azzal, amid van, még többet vonzol ezáltal életedbe, amiért elégedett lehetsz.

Higgy, érezd át azt az állapotot, amit annak a megléte okoz, amire vágysz.

Figyelj érzéseidre, figyelj a szavaidra!

NÉGY ALAPVETŐ KÉRDÉSKÖR: SZERELEM, PÉNZ, KARRIER, EGÉSZSÉG

SZERELEM

Mindannyian tudatában vagyunk annak, hogy az egészség a legfontosabb az ember számára, mégis szándékosan írtam a "szerelem" szót az első helyre, hiszen kártyajóslási praxisom alatt is tapasztaltam, az emberek 90 %-a erre a témára volt kíváncsi elsősorban.

Lényeges figyelniünk embertársainkra. Csak úgy fejlődhetünk, ha különbséget tudunk tenni pozitív és negatív között. Ha minden és mindenki egyforma lenne, lehetőségeink sem volnának, mert nem lenne viszonyítási alapunk. Szóval, megfigyeltem embertársaim gondolkodásmódjában a közös vonást, és érdekelni kezdett, hogy miért áll az első helyen a szerelem az emberek életében. Nem véletlen, hisz a szerelem pozitív erőket foglal magába és szabadít fel. Ezek jótékony hatással

vannak a közérzetre, és nem csak a célszemélynek, hanem az egész környezetének megemeli az energiaszintjét. Sokszor hallani, hogy “ a szerelem csodákat művel”. Ez így igaz, amíg tart az úgynevezett “szerelem”, hiszen mindig az ego kiszolgálása kerül előtérbe, az a személy felel meg neked, aki eleget tesz elvárásaidnak. Ez tehát öncélú megvalósítás. Ha már nem kapjuk meg a másik személytől azt, ami bennünket elégedetté tesz, megtörténik a kiábrándulás, a kiszéretés a másiktól, vagy különböző módszerek alkalmazása (zsarolás, számonkérés, fenyegetés, stb.) a saját egónk kiszolgálása érdekében. Az igazi szerelem feltétel nélküli, a másik fél teljes elfogadása úgy, ahogy van. És most mindenki elgondolkodhat azon, hogy a kapcsolata vajon milyen érzelmeken alapul. Nem mélyülnék bele a szerelem, mint fogalom, elemzésébe, inkább arra a részre térnék ki, hogy az érzés milyen hatással van az ember életére, hiszen létrejöttével az energiaszint megemelkedik, a jókedv, a derű áthatja az egész belsőt, ami a külsőn is tükröződik. Ha ezt a szintet fent lehetne tartani, ha a

kezdeti lelkesedés, vibráció megmaradna,
valószínűleg nem lennének gondok az egészséggel
sem.

Az Univerzum legnagyobb ereje: a szeretet. A két fogalom: szeretet és szerelem- nem ugyanaz, viszont a kettő összefügg egymással. Ha valaki szerelmes, szeretetet érez, de lehet szeretetet érezni szerelem nélkül is. Mondják, hogy “ aki szerelmes, az se hall, se lát”. Jó ez a megfigyelés, mert aki szerelmes, az érez! Nem érzékszervei által, hanem rákapcsolódik az Univerzum magasabb frekvenciájú energiáira, és átengedi magát, megadja magát. Mivel az Univerzum mindig, minden esetben a mi javunkat szolgálja, megajándékoz azzal a fenséges állapottal, hogy szinte lebegni érezzük magunkat. Ebben a helyzetben az ember jól érzi magát. A baj csak akkor kezdődik el, amikor az érzés elmúlik, és erre bizony megvan minden esély . Pontosan azért, mert másik személytől tesszük függővé saját érzéseinket.. Mivel a másik személy egy különálló egységet képez, saját gondolatokkal, saját érzelemrendszerrel, bármikor

változtathat, és a szerelem érzése bennünk is
kialszik.

Önmagunk szeretetét viszont mindig megőrizhetjük,
ez független másoktól . Szeretetünket
kiterjeszthetjük közvetlen környezetünkre, vagy a
távoli világra. Minél több bennünk a szeretet, annál
több kellemes érzelmi állapotot vonzunk be. Ha
szeretem magam, ez az érzés eláraszt, és kisugárzik
belőlem. A környezetem érzékelni fogja, és az
emberek kezdenek vonzódni hozzám, egyszerűen,
jól érzik magukat a társaságomban. Ezt konkrét
tényekkel is alátámaszthatom- a kártyajóslós
időszakomban az emberek szó szerint, leragadtak
mellettem. Már rég kitárgyaltunk mindent, ők mégis
szívesen maradtak a társaságomban. Többen meg is
jegyezték, hogy amikor hozzám jönnek,
megfeledkeznek az időről, és nem akarnak elmenni
tőlem. Én szeretem magam, és szeretem az
embereket. Ezért van az is, hogy bárhová megyek,
akad olyan ember, aki ismeretlenül is el kezdi
megosztani velem problémáit. Annyira nyitott és
befogadó vagyok, hogy bátran hozzám szólnak,

beszélgetést kezdeményeznek. A megszokott szlogent használva: mert “ilyen a kisugárzásom”. Az önszeretetről, szeretetről, szerelemről beszélve, megjegyezhetek annyit, hogy a szerelem állapotában ne essünk túlzásokba. Ilyenkor sokan komoly áldozatokat hoznak a társaikért, csak azért, hogy meghódítsák őket, elnyerjék szerelmüket, stb. Olyanok is akadnak, akik egész életükben áldozatokat hoznak, sőt ők maguk válnak áldozatokká. Vannak, akik hagyják magukat kihasználni, engedni anyagi-, egészségi állapotukat hanyatlani. Ne tévesszük össze a szerelem érzését a kapcsolat fogalmával! Kapcsolat nélkül is szerelmesek lehetünk, és kapcsolatban is lehetünk magányosak, szerelemtől mentesek. Mindig a “jól érzem magam” állapotra kell koncentrálnunk, és ha ez kevés vagy egyáltalán nincs meg a kapcsolatban, akkor el kell gondolkodnunk, hogy megéri-e benne maradni. Áldozatként élni nem jó, sőt romboló hatású! Gondolj a virágra, ami akkor is szép, ha mi nem csodálkozunk rajta, ha nem gyönyörködünk benne. A virág nem azért szép, mert tetszeni akar

nekünk, hanem azért, mert ő ilyen, önmagából fakad a szépsége. Legyél te is önmagad, legyen meg benned a szeretet önmagad iránt. Ha eléggé szereted magad, nem akarsz áldozat lenni. A szerelemmel szorosan összefüggő negatív energia: a féltékenység. Ez abból az ösztönből fakad, hogy nem akarjuk átengedni másnak a saját "tulajdonunkat". Meg kell értened, hogy az embert, akit szeretsz, nem birtokolhatod. Nincs jogod uralkodni rajta semmilyen formában.

Szeresd önmagad, legyél vidám, "érezd jól magad", és ha valaki szeret, az melletted marad. „Bármilyen kincs a tiéd lehet, ha kinyitod a kezed és elengeded.” Ha pedig elveszítesz valamit, ne azt nézd, hogy mit vesztettél, hanem azt, amit nyersz az elvesztése által. Az Univerzum mindig támogat és a legjobbat akarja neked. Ha becsukódik egy ablak, kinyílik egy ajtó. Erőszak csak erőszakot szül. Ha megfélemlítesz valakit, vagy félelemben élsz, magadnak ártasz. Akkor tudsz normális kapcsolatot létesíteni, ha társadat támogatod döntéseiben, ha szabadságot

adsz neki, ha mindketten tudjátok biztosítani egymásnak a "jól érzem magam" állapotot.

Nos, a szerelem, a szeretet ténylegesen első helyet foglalhat el az emberek érdeklődési körében, hisz ez az egészség alappillére, a Vonzás Törvényének alapja, ez a legnagyobb egyetemes erő!

Még mielőtt tovább mennék, szeretném tisztázni az eddig használt fogalmak jelentését: gondolat, érzelem, kisugárzás...- ez mind ENERGIA. Az értelmi-, pszichikai-, fizikai síkon lezajló folyamatok- kivétel nélkül, mind energia szinten mennek végbe. Az vagy, amit gondolsz! Jó ezzel a kijelentéssel tisztában lenned. És hogy az energiát hogyan nevezzük másképp: kisugárzás, érzelem, kedv, kedély, hangulat- az teljesen mindegy. Valamit gondolunk, valahogyan érezzük magunkat, valamilyen kedélyállapotban vagyunk, valamit kisugárzunk- és ez mind a SAJÁT GONDOLKODÁSUNK EREDMÉNYE. És neked milyen a kisugárzásod?

Az ember, életében, különböző szakaszokon halad át. Az Univerzum is folyton változó, mégis állandó.

Gondolkodtál azon, hogy életed bizonyos periódusaiban milyen volt a gondolkodásod, és ez idő alatt milyen emberek alkották a társaságodat? Találó mondás:

“ Madarat tolláról, embert barátjáról.”

A gondolkodásodnak, kisugárzásodnak megfelelő embert vonzottál és vonzol be életedbe. Nézz magad köré! Nézz magadra! Mindez a saját alkotásod!

Voltam olyan élethelyzetben, amikor munka, pénz nélkül, betegen sínylődtem. A legjobb barátnőm akkor egy hasonló ember volt. Naponta összeültünk, és jól kipanasztottuk magunkat egymásnak. Ez volt a legrosszabb dolog, amit tehettünk...

Voltam olyan élethelyzetben is, amikor kitörtem láncaimból és szórakozásra vágytam. Mondanom sem kell, olyan emberekkel vettem körül magam, akik szintén azt tették.

Egyszer egy bölcsebbnek tűnő embert megkérdeztem, hogy miért történik mindez velem. Azt mondta: “ mert ilyen a kisugárzásod.”

Figyeljünk gondolatainkra! Figyeljünk vágyainkra! Ha fogalmad sincs, hogy most hol tartasz, csak nézz magad köré! Környezeted önmagad kivetülése! Jó ez így neked? Vagy a fenébe kívánod ezt az állapotot? Mit akarsz? Mire vágysz? A változás az agyban kezdődik el. Hozd létre világodat a fejedben! Tegyél úgy, mintha megtörtént volna, amire vágysz! Meglátod, megkapod! Az Univerzum gondoskodik róla.

GONDOLATAIDDAL HOZOD LÉTRE MINDENNAPJAID,
AZ EGÉSZ ÉLETED. AMIKOR VISSZATEKINTESZ AZ
ELMÚLT IDŐRE, A GONDOLATAID
MEGNYILVÁNULÁSAIRA EMLÉKEZHETSZ. MINDEN,
AMI BENNED ÉS KÖRÜLÖTTED VAN, AZT TE
TEREMTETTED, TE HOZTAD LÉTRE!

PÉNZ

A második fontos témakör, ami az embereket foglalkoztatja, az a PÉNZ, az anyagi jólét. Amikor jóslással foglalkoztam, azt a kérdést tették fel: „lesz-e pénzem?“, „javul-e a pénzügyi helyzetem?“ Ezek a kérdések a pénzzel kapcsolatos bizonytalanságot fejezik ki. Úgy értelmezhetjük, hogy jelenleg nincs, tehát nem a jelenbe, hanem a jövőbe helyezzük pénzzel kapcsolatos elképzeléseinket. Általában senkinek sincs annyi pénze, mint amennyire szüksége lenne. Ezért is vannak az elégedetlenségek, amelyek hiányérzetet váltanak ki- mondanom sem kell- negatív frekvencián működő rezgések. Veszi ezt készségesen az Univerzum, és még többet ad abból, amitől hiányérzetünk növekedhet.

Kezdjük hát itt is ugyanazzal az egyszerű gondolattal: legyél hálás mindenért, amid van. Fogd a kezédbe az 5 ft-osodat úgy, mintha 5 milliót tartanál a kezédben. Érezd azt, hogy ott van és te hálás vagy érte.

Aztán képzeld el az 5 milliót, ha ezt nehéz vizualizálni, képzelj el 500 ezret vagy 50 ezret. Képzeld, hogy mit tennél vele. Add ki szívesen a kezedből, költsd arra, amire szeretnéd. Vedd meg magadnak belőle, amire vágysz, és élvezd! Éld meg az érzést! Hagyd, hogy átjárjon! Meglátod, egy idő után gyarapodni fog pénzed, többet és többet kapsz belőle.

Egy időben eljátszottam a gondolatokkal, és minden nap gyarapítottam a képzeletbeli vagyonomat, és el is költöttem azt a pénzt. Vettem egy noteszt, beírtam napi növekvő bevételem és kiadásaim, megneveztem azt, amire költöttem. Egy ideig írogattam, aztán valamiért abbahagytam. Egyik takarításkor kezembe került, és lapozni kezdtem. Meglepve tapasztaltam, hogy annak, amit leírtam, legalább felét magaménak mondhatok a valóságban is. Kívánságlistám mindig van- hónapról hónapra. Mindig vannak vágyaim és lejegyzem azokat. Amikor teljesülnek, kihúzom, és újakat jegyzek fel. Működik! A pénzhez való viszonyod is a gyermekkorodban kialakult - pénzzel kapcsolatos- gondolatminták

megnyilvánulása. Ha szüleidnek pénzügyi gondjaik voltak, ugyanazok a gondok jelen lesznek a te életedben is. Ezért van az, hogy szegény emberek jó kereseti lehetőség mellett is szegények maradnak. Az igény – mint érzés- nagy szerepet játszik anyagi jólétedben. Sosem szabad a hiányra összpontosítanunk, mert a hiány érzése még több hiányban fog részesíteni. Az igény: egy elvárás. Az elvárás az, amit kapni akarunk az élet valamely területén, legyen szó érzelmi, testi, anyagi, szellemi stb. megnyilvánulásról. Az elvárás önbecsülésből fakad. Mennyire értékelem magam? Mit várok el magamtól, életemtől? Megjelenésed tükrözi az önmagaddal szembeni igényed. A környezet úgy becsül, ahogyan becsülöd magad. Annyi pénzed van, amennyit- úgy gondolsz-, megérdemelsz.

Voltam olyan helyzetben, hogy új életet kezdtem külföldön, 2 utazótáskával érkeztem, és 9 hónapig alig volt munkám. De nem lettem hajléktalan, mindig volt tusfürdőm, samponom, fogkrémem, fogkefém, volt hol lehajtanom fejem, és megvolt a mindennapi betevőm-, sőt elvégeztem közben egy

tanfolyamot, utána állandó munkahelyem lett. Ezt vártam el! Erre volt igényem! Saját sorsáért mindenki maga a felelős. Lehet hajléktalannak lenni, lehet dúsgazdagnak lenni, lehet élni egyik napról a másikra. És ami épp MOST van az életedben, az azt jelenti, hogy erre van igényed tudatosan vagy tudat alatt.

Engem spórolásra tanítottak, arra, hogy megbecsüljem, amim van. Mindez önmagában helyes törekvés, csakhogy a spórolás ráirányítja a figyelmet a hiányra, hiszen akkor tudok spórolni, ha lemondok valamiről. Ezért az igényeim is megrekedtek. Nos, nem kell tragédiaként felfogni a helyzetünk, ha nem tudunk mindent megvenni, amit felkínálnak nekünk. Van egy alapkényelem az ember számára, ami komfortérzetet, „jól érzem magam” érzést kölcsönöz. És van a féktelen reklámok és termékek kínálatának világa, amely arra ösztönöz, hogy vásárolj, mert csak akkor leszel boldog és elégedett. Tanuljunk meg reklámok nélkül élni, ne figyeljünk fel ezekre! Nézz önmagadba, és élj egyszerűen! Én még mindig azt tartom, hogy

ameddig nem szakad el a ruhám, és nem kopik el a cipőm, nincs szükségem másokra. Ugyanúgy tudok ízléses és magabiztos lenni egy ruhában is, mint más százban. Csak önmagad igényeire figyelj, ne ess végletekbe.

Sokan azt gondolják, hogy ha adakozni kezdenek, azt a nagylelkűséget viszonozza az Univerzum és többet kapnak vissza. Az az igazság, hogy nem csak a tettekben van a lényeg, hanem az érzésekben. Ha ÉRZED, hogy jó szívvel adod, akkor valóban megsokszorozva tér vissza hozzád. Ha viszont azért adsz, mert következképp kapni akarsz, az sajnos nem hoz eredményt. Az érzésnek van jelentősége! Az érzés az, ami számít!

KARRIER

A karrier, a felsorolásomban a harmadik kérdéskörhöz tartozik. Mindenkinek fontos, hogy olyan munkahelye legyen, ami kielégíti igényeit:

nyugodt, kényelmes, jól fizető, stb. Szerencsés az az ember, aki olyan munkát végez, ami a hobbjá is egyben. Nincs ebben semmi varázslat, hiszen mindannyian foglalkozhatnánk azzal, ami kielégíti érdeklődési területünket, és még pénzt is kapunk érte. Csakhogy- mivel a munkát a pénzforrással azonosítjuk, néha olyan munkát vállalunk, amelynek végzése során rosszul érezzük magunkat, vagy legalábbis közömbös számunkra. Ha nem vagy elégedett munkáddal, kérdezd meg magadtól, hogy mi az, amit szívesen végeznél. Hagyd a kifogásokat, hogy nincs diplomád, öreg vagy a tanuláshoz, nincs pénzed, stb. Ha valamit igazán el akarsz érni, képes vagy rá. Adott pillanatban ott lesz a pénz, az alkalom, a hely, hogy tanulj, átképezd magad, esetleg mindezek nélkül is megkapd az álmaid állását csak azért, mert tehetséges vagy. Célozd meg gondolataiddal, amit szeretnél, legyél kitartó, bízz magadban! Ne dőlj be olyan szövegeknek, mint: „nincs álláslehetőség”, „ebben a munkakörben nincs lehetőség az elhelyezkedéshez”, „túl öreg vagy hozzá”, stb. El tudod érni, amit akarsz!

Már külföldön éltem, de akkor még- a kezdeti időszakban- egy ismerősömnél laktam. Nem volt jövedelem, és valahogy állást se találtam. Mivel nehezen alkalmazkodó típus vagyok és szeretek a magam feje után cselekedni, nehezen viseltem, hogy valakinek a szabályai szerint éljek. Így- amikor már elég kínos volt az együttélés, és adódott egy alkalmi munkám, azt terveztem, hogy az első fizetésemből elköltözöm egy albérletbe. A munkatársnőm ezt egyáltalán nem tartotta megvalósíthatónak, ezért, ahányszor szóba hoztam a vágyat a magam urának lenni, azt mondogatta: ez nem fog menni! Egyedül nem bírod fizetni a kiadásokat! Olyan olcsó lakást úgysem találsz! Nekem kevés volt az igényem: legyen különálló, legyen tisztálkodási lehetőség, legyen kauciómentes. Én mindig visszavágtam: ha egy ilyen lakás van, az akkor is az enyém lesz! Nem sok idő múlva közölte a szomszéd nő, hogy az egyik ismerősénél van egy kiadó lakás, ami teljesen egyezett az elképzelésemmel. Még csak utána se kellett járnom, a lakás az enyém lett!

Ne foglalkozz mások véleményével! Csak bízz magadban, és tarts ki a hited mellett!

A történet úgy folytatódik, hogy amikor beköltöztem a lakásba, biztosra vehettem, hogy nem lesz miből fizetnem a rezsit, az albérletet- alkalmi munkából lehetetlenség lett volna. Akkor még nem tudtam hogyan tovább. Emlékszem, első nap leültem az ágy szélére, mellettem az utazótáskák. Október végi, hideg nap volt, és még nem fűtöttek a lakásban. Örültem, mert végre a magam ura lehettem, de kételyeim voltak, hogy miből fogom fizetni a kiadásokat. Erre- szinte hihetetlen és hátborzongató egybeesés-, ahogy kabátban ott ücsörögtem az ágy szélén- megcsörrent a telefonom. Állásajánlattal jöttek, hogy másnap nézzem meg a munkahelyet, és ha tetszik, foglaljam el az állást. Mindez egy csütörtöki napon történt, pénteken megnéztem a helyet, szerdán már alkalmazottként dolgoztam rendes főállásban.

Nem kell félnünk a változástól, mert minden változás újat hoz az életünkbe! Elég, ha ismerjük a

végcélt, ne aggódjunk a részletek miatt, mert kellő időben megérkezik a megoldás is.

Nyugodtan használd az önmegerősítő gondolatot te is: *„bármire is van szükségem, megkapom azt a megfelelő helyen, időben és összefüggésben”*.

(https://hu.wikiquote.org/wiki/%C3%89ld_az_%C3%A9leted)

EGÉSZSÉG

A négy alapvető kérdéskörből szándékosan hagytam utoljára az egészséget. Bár az ember életében ez a legfontosabb, mégis kevés jelentőséget tulajdonítanak neki. Főképpen, csak akkor figyelünk rá, ha már nincs, vagy ha már gondjaink vannak ezen a téren.

Az egészség: kincs. Általában egészségesen születnek az emberek. A gyerekkori általános betegségeken túl (amik a családi környezet hátteréből fakadnak legtöbbször), nincsenek különösebb problémák. Viszont a felnőttkori

betegségek visszavezethetők a gyermekkori légkörre, pszichénken nyomot hagyó nevelési módra. A legtöbb ember nincs tudatában annak, hogy betegségeiért elsősorban ő maga a felelős. A gyermek védtelen, tudatlan, hiszen ismeretlen számára a pozitív gondolkodás, a vonzás törvénye, stb. Épp ezért ki van téve a környezeti hatásoknak. A testi-, lelki bántalmazás nem csak egy pszichésen sérült felnőttet, hanem egy egészségi problémákkal küzdő, beteg embert hoz létre. A testi megbetegedést mindig lelki okok váltják ki.

Ha megbetegszünk, kicsit menjünk vissza a múltba, és vizsgáljuk meg, milyen lelki okai vannak a betegségünknek. Az érzelmi állapotoknak fizikai megnyilvánulásai vannak.

Vigyázz arra, hogy mit érzel, mit gondolsz, figyelmedet mire irányítod.

Az egészség az, amikor testileg és lelkileg harmóniában állsz önmagaddal és másokkal.

Amennyiben kiegyensúlyozott kapcsolatban élsz pároddal, az építően hat rád és kapcsolatodra, amennyiben viharos, az romboló hatású. Ez utóbbi

esetben- bármilyen fájdalmas is a válás- mégis ez a legjobb módja, hogy egészséges testre és lélekre tegyél szert, ami valójában a te veleszületett adottságod.

Ha frusztrálva érzed magad, ha negatív érzésekkel vagy tele, állj meg egy pillanatra, nézz mélyen magadba. Semmit nem kell, semmit nem muszáj! Minden a te választásod! Az egészséged is!

Vannak olyan történetek, miszerint az ember egy bizonyos betegségből egyik napról a másikra gyógyul meg, sőt egyik pillanatról a másikra. Ezek tudományosan megmagyarázhatatlanok, de a gondolkodás teremtő erejét, a „jól érzem magam” állapotba helyezést tekintve, egyáltalán nem az. Velem is történt ilyen: sokáig küzdöttem egy betegséggel, nyögve keltem és feküdtem és egész napom is rossz közérzetben telt el. Nem tudtam állni, sem ülni, állandó fájdalom gyötört az alhasamban, vizeletürítési problémáim voltak. Szedtem be gyógyszereket, vettem ülőfürdőt, de semmi nem használt. Épp abban a periódusban szervezték meg az osztálytalálkozót. Szerettem

volna részt venni, ezért felkészültem rá, és úgy mentem el, hogy ha végig tudom ülni az osztályfőnöki órát, jó, ha nem, akkor elvonulok. Jó volt a hangulat, tíz év után újra látni kedves osztálytársaimat- kitörő örömmel töltött el a nagy találkozás. Az óra alatt kissé még éreztem a fájdalmaimat, aztán a figyelmem elterelődött, miközben mindenki beszámolt az addig elért eredményeiről. Miután kijöttünk az osztályteremből, megegyeztünk, hogy beülünk az egyik cukrászdába, és fogyasztunk valamit. Így is történt. Ott felszabadult mindenki, és kiteljesedett a hangulat. Amikor hazafelé mentem, meglepetten tapasztaltam, hogy nem érzek fájdalmat. Alig hittem el magam is, és féltem, hogy újból előállhat bármelyik percen. A fájdalom viszont nem jött elő többet sem akkor, sem máskor. Meggyógyultam. Mondhatom, egy óra alatt tért vissza az egészségem a jó hangulat hatására.

Íme, néhány negatív érzelemből kifejlődő betegség:

- Az elfojtott harag, sérelem, frusztráció megbetegíti a testet, kialakul a rák.
- Az örökös pocskondiázás, kritika eredménye az ízületi gyulladás.
- A bűntudat miatt fájdalmak alakulnak ki, mivel a test elvárja a büntetést.
- A félelem, feszültség, szorongás kopaszságot, sebeket, keléseket eredményez.

“A sérelmeinkről *való lemondás* és a megbocsájtás tán még a *rákot is meggyógyítja*”
(Louise L. Hay: *Éld az életed!*)

AZ UNIVERZUM A JAVUNKAT SZOLGÁLJA

Minden megvalósítható, amire vágyunk. Csak a gondolataink szabhatnak határt. Aki erre az alapigazságra rájön, biztosan változást ér el életében. A baj ott kezdődik, ha valaki nem hisz benne, ha nem akar kigyógyulni betegségéből, ha nemet mond az elméletre. Azonban nem kell a figyelmünket az ilyen emberek irányába fordítani, és erőlködni sem kell, hogy meggyőzzük őket. Inkább az energiánkat fektessük saját vágyaink megvalósításába. Folyamatosan legyünk résen, hogy mi az, ami az érdeklődésünk középpontjában áll. Ha például a betegségünkre koncentrálunk, abba fektetünk energiát, így elmélyítjük a betegség állapotát. Ha viszont az egészségünkre figyelünk, még több egészséget vonzunk be magunkhoz. Ha a rossz kapcsolataink járnak állandóan a fejünkben, akkor még több rosszat teremtünk. Ha az egészséges kapcsolatra figyelünk, egy idő után még több egészséges és jó kapcsolat jön létre

életünkben. Mindez, bármennyire hihetetlen, ennyire egyszerű! Eredményt nem érhetünk el úgy, hogy gondolunk jót is, meg rosszat is, hisszük is, meg nem is, akarjuk is, meg nem is. Ha ebben a formában állunk hozzá, akkor nem várhatunk el semmilyen változást az életünkben, egy helyben fogunk toporogni, sőt ettől rosszabb is lehet: a folytonos vívódás a két véglet között iszonyatos energiát emészt fel, és lelki- testi problémákhoz vezet.

Ha bizonytalanok vagyunk, és nem tudjuk mi a megoldás, hogyan lenne jó, akkor semmi mást nem kell tenni, csak felvenni egy ellazult állapotot, és ebben a helyzetben megkérdezni a szívünköt, hogy mit tanácsol, mi lenne jó nekünk. A belső hang válaszolni fog előbb- utóbb. Ha azonnal nem is kapunk feleletet, akkor hagyjunk időt, ne sürgessük válaszra magunkat. Maradjunk nyugodtak, figyeljünk a jelekre, járjunk nyitott szemmel! Kibocsájtjuk vágyainkat, amit felfog az Univerzum adó- vevője, és tények formájában megkapjuk a vágyott dolgot. Lehet, hogy csak ekkor tudatosul bennünk ez az energiaáramlás, amikor létezéséről meggyőződünk.

Például: Tanácstalan vagyok egy üzleti ügyben, nem tudom, hogy anyagilag melyik választás érné meg a befektetést. A gondolataimat elengedem, ellazulok és megkérdezem a bensőmet, hogy mi lenne jó nekem. Lehet, hogy két nap múlva felhív valaki egy harmadik lehetőséget ajánlva-, ami sokkal jobb az előző kettőnél- és csak akkor ismerjük fel az Univerzum közbelépését a helyes út kiválasztásában.

Saját életemben rengeteg ilyen tapasztalatom volt: évek óta szerettem volna külföldön élni, de valamiért nem jött össze. Kapcsolatokat kerestem, összeköttetéseket, próbáltam megszervezni a kitelepedésem. Úgy adódott, hogy megismerkedtem egy emberrel, aki saját otthonába vitt külföldre, ahol fél évet töltöttem el. A párkapcsolatban viszont nem éreztem jól magam. Egy ideig erőltettem, végül úgy döntöttem, hogy haza megyek. Eléggé letört voltam otthon, hiszen belső vágyam csak visszakíváncozott. Hazaérkezésem után egy héttel már tudtam, hogy vissza fogok menni. Közben otthon munkát vállaltam, és tartottam azzal az emberrel a

kapcsolatot, akinél laktam. Hónapok teltek el, és sehogy nem jött össze a lehetőségem a visszautazásra. Aztán egyszer úgy döntöttem, hogy befejezem az értelmetlen kapcsolattartást, és nekivágok egyedül. Ez utóbbi döntésem után pár héttel elindultam két utazótáskával, és céljaimat, amit egy papírra írtam fel, sorra mind elértem. Nos, ez az összesűrített eseményekből álló történet csak egy példa arra, hogy az Univerzum a javunkat szolgálja, és ha kellőképpen figyelünk rá, életünket a helyes irányba tereli.

Az ember néha tévesen számít, azt hinné, csak egy megoldása van a problémának, holott lehet, hogy nem az a helyes, amit mi annak vélünk. Hiába töltöttem fél évet külföldön, nem kellett áldoznom élelemre és albérlésre, de annak az embernek az oldalán egész életemben nem érhettem volna el semmit. Így aztán türelmesen kivárta az Univerzum, hogy megértsem: annak az embernek nincs keresnivalója az életemben. Ahogy elszakadtam tőle, kinyílt az ajtó a céljaim felé. Az Univerzum valószínűleg ezt gondolhatta: Ejnye- bejnye, de

nehezen tudtalak ráterelni a helyes útra, te kis
önfejű! ☺

Egy másik példa az, hogy kiléptem a fárasztó, monoton munkával járó munkahelyemről egy még rosszabb helyre. Csak egy napot töltöttem el az utóbbinál, aztán onnan is kiléptem. Mondanom sem kell, elkeseredett voltam, és eszeveszett munkakeresésbe kezdtem. Folyamatos idegesség gyötört, napokig nem aludtam, míg egyszer azt mondtam magamnak: „Állj! Az Univerzum a javadat szolgálja.” Elgondolkoztam azon, hogy okkal léptem ki a régi munkahelyemről, és ezt a lépést akkor mertem megtenni, amikor tudtam, hogy van a másik állás, másképp tovább robotoltam volna. De mivel az Univerzum tudta, hogy ez sem a megfelelő hely számomra, kirugdosott onnan is. Szóval megálltam, lehiggadtam és azt mondtam: többet nem idegeskedem, bízom magamban és bízom az Univerzumban. És elkezdtem olyan dolgokkal foglalkozni, amikben örömet leltem: írtam, irodalmi pályázatra küldtem be alkotásokat. Három hét múlva jött az értesítés, hogy felvesznek egy

helyre. És mit ad isten? Olyan helyre, ahol mindig is szerettem volna lenni. Amikor először voltam külföldön, azt vizualizáltam, hogy állok egy épület előtt, aztán bemegyek és elképzeltem a berendezést, a zöld növényt a sarokban... Az új munkahelyemen minden ugyanolyan volt, ahogy elképzeltem régebben, el is újságoltam az ismerősömnek. – Csak épp a zöld növény hiányzik ... - mondtam. De másnap a dolgozók egy két méteres citromfát állítottak a sarokba

Az Univerzum nem ismeri az „idő” fogalmát. Az, amire vágyasz, beteljesülhet 1 órán belül, hónapok, vagy évek múlva. Minél jobban rábízod magad a Magasabb Intelligenciára, annál hamarabb teljesül a vágyad. Minél több energiát fektetsz a megvalósulásba, annál nagyobb akadályt gördítesz az Univerzum útjába. Ha nem bízol benne, miszerint a legjobb megoldást nyújtja neked, kapkodóvá válsz, és saját értelmedre, tudatodra bízod a megoldást, ami legtöbb esetben rosszul sül el. Ha hagyod megtörténni a dolgokat, az Univerzum meghálálja bizalmad, és teljesíti vágyaid.

Minden ember életében vannak mélypontok, vannak olyan helyzetek, amikor döntést kell hoznia. Hallgassunk a belső hangra, és engedjük ráhangolódni belső énünket az Univerzumra, így biztosan nem tévedhetünk. Ha mégis megtörténne a rossz döntés, akkor se csüggedj! Ismerd el, hogy tévedtél, és bízz magadban továbbra is, bízz a Magasabb Intelligenciában, és menjön a megoldás. Minden gondolat teremtmény erővel bír, és minden pillanatodban teremtesz. Amikor jókedvű vagy, energiaszinted megemelkedik, és olyan dolgokat vonzol, amelyekről jókedvű leszel. Ha rossz a kedved, akkor csökken az energiaszinted, és rossz irányba teremtesz. Ilyen a betegség is. Negatív érzésekkel, negatív gondolatokkal megbetegíted a lelked, aztán a tested is. Természetes állapotunk a harmónia, a kiegyensúlyozottság. Akkor vagy természetes állapotodban, ha jól érzed magad, elégedett vagy az életed minden területén. Lehet, hogy megtapasztaltad ezt az érzést, de lehet, hogy még

nem. Ez a hangulat nem csak egy pillanatnyi feldobódás, hanem egy olyan állapot, ami a lelki béke, a megelégedés, kibékülés, megbékélés eredménye. Ebben a helyzetben az energiaszinted emelkedett állapotban lesz, és minél hosszabb ideig vagy képes magas szinten tartani, annál több jót vonzol magadhoz. Alap: a szeretet. Elsősorban: önmagad szeretete. Ha képes vagy az önszeretetre, képes vagy megbocsájtani magadnak a múltban elkövetett hibáidat. Ha képes vagy megbocsájtani, képes vagy elengedni is. Ha meg akarsz változni, vagy változtatni szeretnél valamin az életedben, akkor azzal kell indítanod, hogy szeretni kezded önmagad, megbocsájtasz, és elengeded a múltat. Ezek után összpontosítasz arra, amit el szeretnél érni, és annyi időt fordítasz a vizualizációra, amennyit csak bírsz. Aztán folytatod a napi tevékenységed. Ha néha beugrana egy- egy negatív kép vagy esemény, ne ijedj meg! Nézz szembe vele, fordulj szeretettel felé és engedd el. Töltsd az idődet olyan gondolatokkal, amelyek vidámmá tesznek.

Valamikor csődöt mondott a vállalkozásom és tele voltam banki hitelekkel, tartozásaim messze túlmenően meghaladták a bevételeim. A dolog viszont akkor fajult kritikussá, amikor megszűnt a bevételi forrásom, és nem tudtam fizetni tartozásaim. Az időm nagy részét azzal töltöttem, hogy kalkuláltam. Reggel kezemben volt a füzet és toll, felírtam: hová mennyivel tartozom, számba vettem, hogy kitől kérhetnék, hogy megadhassam a másiknak... A helyzetem egyre rosszabb és rosszabb lett. Nem találtam munkát, zaklattak az adósságokért, egész nap egyetlen nyugodt percem sem volt és már hitelt sem kaptam senkitől. Kétségbeesésemben ki sem mertem menni az utcára, napközben bezárkóztam, pokollá vált az életem. Olyan napom is volt, hogy egész nap sírtam, és azt gondoltam, soha nem fognak jóra fordulni dolgaim. Aztán egyik nap elterveztem, hogy nem veszem elő a füzetem. De reggel, ébredés után megint érte nyúltam, és elkezdtem a számolást. Egy idő után eszembe jutott a fogadalmam, és letettem a füzetet. Eleinte még büntudatom is volt, azt

gondoltam, hogy a csődbe jutott üzletem miatt felelőtlen, könnyelmű vagyok, és mindez még nemtörődömséggel is társul. Ezért gondolatban tovább számolgattam. Csakhogy egyszer történt valami: a napok múltával egyre kevésbé érdekelt a füzet, aztán néha azon kaptam magam, hogy már másra is gondolok, nem csak a szomorú helyzetemre. Olyan emberek arca jelent meg ismerőseim közt, akiknek sokkal nagyobb gondja volt az enyémnél, és olyanoké, akik felhőtlenül boldogok voltak. Ez idő tájt kezdetét vette a változás: munkát találtam, és a jövedelmemből kezdtem törleszteni adósságaimat. Az adósságom fogyni kezdett, és egyszerre megváltozott az életem. Túl sok energiát fektettem a megoldásba, amivel akadályt gördítettem az útjába. Sose figyeljünk a problémákra, és ne töltsük fel őket energiával! Az Univerzum dolgát nehezítjük ezzel, ami viszont segíteni próbál, és ha megengedjük neki, akkor segít is. Főlösképpen szenvedésektől óvjuk meg magunk, ha a probléma felismerésével együtt el is engedjük azt. Lényegében a folyamat így zajlik:

1. Adott a probléma- felismerem.
2. Tudomásul veszem, szembe nézek vele.
3. Elengedem
4. Olyan dolgokra összpontosítok, amelyek magas szinten tartják az energiám.
5. A megoldás hamarosan megérkezik.

A problémához való ragaszkodás mind érzelmi-, mind anyagi téren veszélyes, romboló hatású.

Senki sem mondja, hogy könnyű változni, hiszen a belénk rögzült gondolkodásmódot igencsak nehéz feladni. De lépésről lépésre el lehet távolítani, és be lehet építeni helyére az újat. Ha kezdetét veszi a változás a gondolataidban, kezdetét veszi az életedben is. Abban biztos lehetsz, hogy ha ezt az utat választod, már soha nem akarsz máshogyan élni, és egész életedben ezen fogsz haladni mindvégig.

Ha elsajátítod ezt a fajta gondolkodásmódot, a többi emberre már nem úgy nézel, mint előtte- főleg azokra nem, akik cáfolják nézeteid. Nem leszel sem több, sem kevesebb, csak kissé más leszel, mert

birtokolni fogod a tudást. Ezzel nem szabad visszaélned úgy, hogy közben kigúnyolsz másokat, vagy rájuk erőlteted nézőpontodat. Ha ezt teszed, akkor még nem értél meg a változásra. Ha változtál, abban nyilvánulsz meg, hogy szeretettel vagy a környezeted iránt, megértéssel fordulsz embertársaid felé, köszönetet mondasz, és hálás vagy mindenért, amid van. Nem áll jogodban változtatni senkin, még akkor sem, ha az számodra a legkedvesebb személy. Segíthetsz, ha kérnek rá, de nem erőltethetsz rá senkire semmit. Akinek valóban szüksége van a változásra, életének jobbá tételére, az megtalálja a módját, hiszen ráhangolódik az Univerzum energiájára, ami segíteni fogja törekvéseiben.

Gondolataink bizonyos frekvencián működnek. Bármit is gondolunk, egy bizonyos rezgésszintet vesz fel, ami visszahat ránk. A dolog működése egyszerű, de hajlamosak vagyunk túlbonyolítani, ezért az eredmény néha elmarad, vagy várat magára. Gondolatainkat nagyon sok tényező befolyásolja. Elsősorban a neveltetésünktől függ a

gondolkodásmódunk. A szülők- bármilyen nevelési módszert is alkalmaztak, és bárhogyan is viselkedtek – mintaképekké alakultak, és a további felnőttkori életünk meghatározójává váltak. Felnőttként te is megítélheted, hogy mindez jó vagy rossz eredményhez vezet-e. Annak ellenére, hogy a felnőttek arra tanítottak, hogy fogadjuk el szüleink, nevelőink bölcsességeit, nem valószínű, hogy ezt is kell tennünk. Mint önálló egyéniséggel és személyiséggel rendelkező egyedek, sokkal inkább egy egyedi értékrendszert, gondolati sémát, élet-, és gondolkodásmódot érdemes kialakítani. Az, ami egyik ember számára megfelelő, nem biztos, hogy a másik ember igényeit is kielégíti. Saját gondolatokkal, saját energiarendszerrel működő egyének vagyunk, és felelősek vagyunk önmagunk életének alakításáért. Legrégebbi emlékeid mihez fűznek? Mire emlékszel, amikor legelőször megdorgáltak? Milyen módszerrel tették?

Én kisebb koromban csendes és visszahúzódtó voltam. Emlékszem, ahogy anyám úgy beszélt rólam, hogy: gyáva és félénk kislány. Ha az

óvodában sarokba szorítottak, akkor is szidott anyám : „miért vagy olyan gyáva?” Mondanom sem kell, egész életemen át mellém szegődött a félszég. Sokat kellett küzdenem, hogy önbizalomra tegyek szert, és felismerjem magamban a bátor, eleven gyermeket. Nem kell haragudnunk szüleinkre, hiszen ők mindig a legjobbat akarták nekünk. Csak ők sem voltak tisztában a szavak, gondolatok formáló erejével. Törődj inkább azzal a hibáztatás helyett, hogy eldöntöd: MOST megváltoztatod életed, mert MOST mindened megvan ehhez a lehetőséghez. Nem kell aggódnod azért, mert túl öreg, túl beteg, túl elfoglalt vagy. Semmilyen kifogást nem kell találnod, mert nem hozhatsz fel kifogásokat. Épp most jött el az ideje a fordulópontnak az életedben, gondolataid megváltoztatásával. Mindig abba fektetünk energiát, amire figyelünk. Vigyázz, hogy mire irányítod a figyelmed, vigyázz, hogy milyen irányba teremtesz ezzel!

A VÁLTOZÁS TECHNIKÁJA

Beszélünk a változásról, a gondolatok energiájáról, az életünk alakításáról, a múlt elengedéséről, a vonzásról, az egészségről, gyógyulásról, az energiaszint emeléséről, de nem beszéltünk a HOGYAN- ról, hogy mindezt tulajdonképpen milyen módon érhetjük el.

ELSŐ LÉPÉS:

Az ELHATÁROZÁS, hogy változtatni akarsz az életeden, vagy az életed valamely területén, gondolkodásmódodon. Ha már eldöntötted, és elég mély benned az elhatározás, akkor térj a következő lépésre.

MÁSODIK LÉPÉS:

Az ÉN SZERETETE, az ÉN elfogadása.

Minden elmélet, amely a változás módszereit tárja fel, különböző praktikák

elsajátítására sarkall. Pl. Írj megerősítő gondolatokat, tedd látható helyre és mindig olvasgasd! Vegyél tükröt a kezedbe és mondogasd: szeretlek... (neved)! Hallgasd a CD-t naponta egyszer fél éven keresztül! Továbbá: relaxációs gyakorlatok, mondj köszönetet, legyél hálás mindenért, amid van, legyél adakozó, írd le minden nap X- szer ezt vagy azt... stb. Ezek valójában mind működő dolgok, de sajnos, egy dolgozó ember aktív pihenő idejébe még fele sem férne bele a módszerek alkalmazásából. Ezt az egészet a fűvészkönyvhöz hasonlítom, hogy amikor a gyógyteák kiváló hatásairól olvasunk, úgy érezzük, hogy egyszerre szükségünk lenne mindenre, csak hogy ezt mégsem valósíthatjuk meg. Nos, a változásunkhoz vezető sok- sok módszer mind hasznos, de kivitelezhetetlen. Ezért törekedjünk az egyszerűsége, az életmódunk, gondolataink kevésbé komplikált módszerekkel történő megváltoztatására.

Az én szeretete tulajdonképpen abban áll, hogy igazából és őszintén elfogadod magadat

olyannak, amilyen vagy. Ha ez nehezedre esik, kezd egyszerűbb dolgokkal: fedezd fel magadban a szerethető apróságokat: a hajad, a mosolyod, a szemed színét, bármit... Ne feledd, hogy amire figyelsz, azt töltöd fel energiával. Kezdj el figyelni a szeretetre önmagad iránt. Ez pozitív energiával tölt fel, és kisugárzásodból környezeted is észreveszi a változást rajtad rövidesen. Ez az energia, amit kifelé bocsájtasz, megsokszorozva tér vissza hozzád. Leegyszerűsítve, a következőképpen működik: szereted magad- ez elindít egy folyamatot benned, ami megváltoztatja a kisugárzásod, környezeted „veszi az adást”, ugyanakkor visszasugározza az érzést, még több energiával feltöltve azt.

Az én szeretetével egyidejűleg kezd el szeretni a gyermeket magadban. A gyermek magadban TE vagy, az a kisember, aki valójában most is vagy. Legyél szeretettel iránta, és félelmeit szeretettel enyhítsd. Ezáltal visszalépsz a múltba, szembenézel azzal a kisgyerekekkel, akit bántalmaztak, aki félt, aki magára maradt. Vedd fel, öleld magadhoz, töröld le könnyeit és nyugtasd meg,

mondd, hogy szereted és ő már nincs egyedül, mert te soha nem fogod elhagyni. Mondd, hogy biztonságban van, és mindig számíthat rád.

HARMADIK LÉPÉS:

A MÚLT ELENEDÉSE

Hogyan engedjem el a múltat, ha minden, ami idáig hozott, a múltban alakult? A múlt formálta az életem, minden a múlthoz köt.

Csak egyszerűen: szánj rá időt, hogy belépj a múltba. Keresgélj, ha úgy tetszik. Az elméd tudja, hogy melyik fejezet az, amihez hozzá kell nyúlnod. Ragadd meg azt, és éld át újra, vagy kerülj olyan közel hozzá, amennyire csak akarsz. Sírhatsz is, ha fájdalmas emlékek idéződnek fel. Add meg magad a fájdalomnak. Időzz benne! Aztán mondd azt, hogy:

TE A MÚLT VAGY. NEM BEFOLYÁSOLHATOD TOVÁBBI ÉLETEM. Jelentsd ki konkrétan: NEM LÉTEZEL SZÁMOMRA. ÜRES VAGY, ÉRTÉKTELEN.

Van úgy, hogy egyszeri próbálkozásra nem sikerül túljutnod, de ahányszor visszatér a gondolat, mindig így jársz el, végül el fog tűnni, megsemmisül.

Ha sikerült felszabadulnod a múlt nyomasztó terhe alól, a figyelmedet fordítsd más irányba, pozitív gondolatokra, és semmiképp se kutakodj a régi időkben, ez fölösleges. Ráadásul fennáll az a veszély is, hogy megrekedhetsz benne, és nem az élettel fogsz előre haladni, hanem leragadsz a fájdalomban, beteggé teszed magad. A kellemes emlékeket felidézhetjük, de nincs értelme elidőzni benne, hiszen ez is a múltnak a része, és hiányérzetet kölcsönözhet, ami újabb negatív energia. A múlt elengedése együtt jár a megbocsájtással, a sérelmeink elengedésével is. Nem arról van szó, hogy megbocsájtunk valakinek és tovább engedjük, hogy bántson, hanem arról, hogy megbocsájtjuk az okozott sérelmet, és útjára engedjük a személyt. Ha felidézünk olyan embereket, akik megbántottak, fájdalmat okoztak, hívjuk életre, éljük meg a találkozást, mondjuk azt nekik, amit őszintén érzünk: fáj, amikor ezt meg ezt

mondtad vagy tetted velem, de most megbocsájtok neked és elengedlek. Gondolatban- az elszenvedett fájdalomakért- büntetést is adhatunk, bánthatjuk, bármit elkövethetünk- de csak gondolatban! Aztán bocsássuk útjára, és többet ne foglalkozzunk vele. A megbocsájtás, elengedés: pozitív energia. Minél több bennünk a pozitív érzés, annál magasabb az energiaszintünk. Ezzel a frekvenciával ugyanolyan magas szintű rezgéseket vonzunk be életünkbe, vagyis vágyaink beteljesülését váltják valóra.

NEGYEDIK LÉPÉS:

KÖSZÖNET, HÁLA ÉRZÉSE, KINYILVÁNÍTÁSA

A köszönet és hála olyan érzések, amelyek energiaszintünket magasra emelik. Mondjunk köszönetet mindenért, amit kapunk, és legyünk hálásak mindenért, amink van. Ha épp most olyan elesettnek érzed magad, vagy beteg vagy, valakit elveszítettél, és azt mondd, nincs miért hálásnak lenned, akkor vedd észre, hogy igenis, van! Megvan az életed! Legyél ezért hálás! Ha látsz, vagy ha érzed

az illatot, ha fel bírod emelni a kezed, tudsz járni, érzed a bőrödön az érintést, ha van egy ágyad... stb.. stb... ezekért mind érezhetsz hálát, ezekért mondhatod köszönetet. Ezek az érzések többlet vonzanak be életedbe, és megjelennek, megsokszorozódnak azok a dolgok, amikért szintén hálás lehetsz.

A gondolatok: érzések. Az érzések: energia. Jól érzed magad- pozitív energia. Rosszul érzed magad: negatív energia. Mindig teremtesz! Jót vagy rosszat, attól függően, hogy hogyan érzed magad.

Foglalkozz minél többlet olyan dolgokkal, amikben örömet leled, amitől jól érzed magad. (A kábítószer, alkohol, egyéb függőséget okozó szerek pillanatnyi örömben részesítenek, de ezek nem fognak emelni energiaszinteden. Ezek művi, mesterséges örömforrások, és hatásuk elmúltával sokkal rosszabbul érzed magad, mint előtte). Józan fejjel, józanésszel hozz döntéseket, és legyél józan a „jól érzem magam” állapotában is.

ÖTÖDIK LÉPÉS:

A SZAVAK EREJE

Összegezve az egész változás- megváltozás témakört, a következőket tehetjük:

1. Eldöntjük, hogy változni akarunk, változást akarunk bevonítani az életünkbe.
2. Önellfogadás, önszeretet, a gyermeki én elfogadása és szeretete
3. Megbocsájtás, elengedés
4. Köszönet, hála érzése

A négy lépésben leírtak gyakorlásának eredményeként kezd megváltozni az életünk. Senki ne várjon egyik napról a másikra csodát. Tisztában kell lenned azzal a ténnyel, hogy az idáig megélt életedben felvettél egy bizonyos szokást, és elengedni, helyettesíteni azt, időbe telik.

Én 25- 30 éves koromban orvostól orvosig jártam. Állandóan beteg voltam, s mivel az orvosok szervi bajt nem állapítottak meg, szorongáscsökkentőket, nyugtatókat, altatókat írtak fel tüneteim enyhítésére. Ebben az időszakban alakult ki a pánikbetegségem is. Akkor még nem

ismertem a pozitív gondolkodást, vonzás elméletét, ezért az egyetlen megoldást a gyógyszerekben, orvosokban láttam. Mindenféle tünetet produkált a szervezetem, végül tényleg megbetegítettem magam. Ma már nem mondom, hogy a rossz kapcsolatom eredménye volt mindez, hiszen tudom, hogy a saját magam életéért, egészségéért én vagyok a felelős. Fiatalkori éveimet betegségekkel töltöttem. Végül 34 évesen ismerkedtem meg egy reiki mesterrel, aki külföldön élt, és postai levelezés útján kommunikáltunk, meg néha SMS-ben is. A nyers, lényegre törő kijelentései felforgatták az egész életem. Az addig megszokott, kilátástalan, beteges életem, ami tele volt önsajnálattal, másokat való hibáztatással, vádaskodással, egyszerre felvette a változás irányát. A reiki mester kíméletlenül közölte, hogy saját sorsomért csak én vagyok a felelős, a betegségeket én alakítottam ki magamnak, és mivel nem vagyok hajlandó a változásra, nyugodtan szenvedjek tovább. Amikor betegségeimre panaszkodtam, együttérzés helyett azt kérdezte tőlem: Miért akarom, hogy sajnáljanak?

Az új gondolkodásmód, amely ellentmondott az addiginak, olyan érzéseket szabadított fel, hogy sírással reagáltam. Olyan napom is volt, hogy reggeltől estig sírtam rövid megszakításokkal. Mivel ösztönösen ragaszkodtam a régi megszokotthoz, megsértődve húzódtam vissza napokig. De ezek a napok ébresztettek rá, hogy az új gondolkodásmód sokkal értékesebb az eddiginél. Időbe telt befogadni az újat. Itt szeretném megjegyezni, hogy ha te is küzdenél az új elfogadásával, és először visszautasítást mutatsz, netán érzelmi kitöréssed sírásban nyilvánul meg, ne ijedj meg, ez így természetes, ezzel indul a változás. Sőt, ez már pozitív jel, hiszen reagálsz, és nem hagyod figyelmen kívül a változás befogadását.

Tudtam, hogy két út van előttem, és választhatok: az egyik az, amelyiken épp voltam, és tudtam, hogy ha nem változtatok valamin, akkor számíthatok rá, hogy az egész életemet romokba döntöm. A másik egy új és ismeretlen út, amin, ha elindulok, jó esélyeim vannak kilábalni az egész romhalmaz életemből.

Így hát eldöntöttem, hogy rálépek az ismeretlen útra... Először kétségekkel fogadtam az új elméletet, és amikor azt a feladatot kaptam, hogy naponta mondjam el többször: „Napról napra jobban és jobban érzem magam”, ez annyira hihetetlenül hangzott, hogy nevettem, miközben kimondtam a szavakat... Viszont kitartóan mondogattam, egy idő után már nem nevettem ki magam, hanem kezdtem meggyőződéssel mondogatni... és pár hónap elteltével változott valami az életemben: elváltam és kezembe vettem a sorsomat. Munka és pénz nélkül, pánikbetegséggel és más betegségekkel küzdve, kiskorú gyermekemmel tettem meg a lépést. A válókeresetet abból a pénzből nyújtottam be, amit egy novellairó pályázat II. helyezéseért kaptam. A maradék pénzemből kifizettem a fuvarost, aki átköltöztetett a szülői házba. Én kitartóan mondogattam, hogy jól érzem magam, és a gondolataim kezdtek átformálódni, más szemszögből kezdtem látni a dolgokat. Négy évembe telt, míg helyreállt az életemben minden. Tizenhárom évig éltem nyugtatókon, altatókon,

szívritmus szabályzókon, és ezek szedését egyik napról a másikra hagytam abba. Kigyógyítottam magam a pánikbetegségből, ami szintén tizenhárom évig tartott fogságában. Legalább tizenöt éve nem voltam orvosnál.

Ma már olyan dolgokra is képes vagyok, amelyekre egészséges emberek nem vállalkoznak- nincsenek félelmeim, szorongásaim, sem betegségeim.

Meggyógyultam. Meggyógyítottam magam.

Sosem elégedtem meg az akkor begyűjtött tudással, mindig többet és többet akartam tudni, és mióta erre az útra tértem, tisztában vagyok vele, hogy ez a helyes, és visszafordulni, más irányba menni már nem tudnék.

A szavaknak teremtő erejük van, ezért vigyázz, hogy mit mondasz!

A szavak gondolataid megnyilvánulásai, és amit kiejtesz, az sokkal jobban rögzül, mint amit magadban tartasz. Ha megerősítéd gondolataid, azt szavak formájában teszed. Ha azt akarod, hogy gyorsabb legyen a változás, ismételd hangosan a gondolatokat:

SZERETEM MAGAM. BÍZOM MAGAMBAN. (Ez egy idő után önbizalmat kölcsönöz, amire nagy szükséged van.)

KÖSZÖNÖM!

HÁLÁS VAGYOK!

NAPRÓL NAPRA JOBBAN ÉRZEM MAGAM.

Ezekkel a szavakkal, és a társuló érzelmekkel foglald le gondolataidat naponta, és meglátod, változni fog az életed.

Mostanában azt a módszert alkalmazom elalvás előtt, hogy hangosan kijelentem: JÓL, NYUGODTAN ÉS MÉLYEN ALSZOM REGGELIG. (Korábban fel-felébredtem éjszaka. Most pedig egész éjjel úgy alszom, mint a tej...)

Fordíts figyelmet a jó dolgokra, legyél minél többször vidám, örülj, tegyél olyan dolgokat, amikben örömet leled. Minél több ideig próbáld megőrizni a „jól érzem magam” érzést. Így szépen, sorban eljönnek a jó dolgok az életedbe, megtapasztalod, hogy egyre több örömben részesülsz, egyre több kapu nyílik meg előtted, egyre több lehetőség tárulkozik eléd. Figyelj arra, ami jó

érzésekkel tölt el, de ne figyelj, arra, ami rossz
érzéseket eredményez. Ne társalogj olyan
emberekkel, akik panaszkodnak, irigyek,
kárörvendők, kritikusok, stb. Ezek az emberek
elveszik az energiádat, mert figyelmedet negatív
dolgaikra terelik át. Azt töltöd fel energiával mindig,
amire figyelsz. Ha megváltozik gondolkodásod,
baráti köröd is más lesz. Hasonló hasonlót vonz. Ez a
törvény mindig működik.

A nevetés gyógyít. A nevetés: öröm. Ez az érzés
pozitív. Tanulj meg nevetni! Minél többet nevensz,
annál jobban érzed magad. Minél jobban érzed
magad, annál több jót vonzol be az életedbe. Rajta
hát! Kezdj el nevetni!

Az elégedettség érzése, egy másik pozitív energia.
Ha elégedett vagy, az békével tölt el, és még több
olyan dolgot vonz az életedbe, amitől elégedett
lehetsz.

Változtass gondolataidon, változtass beszédeden, és
megváltozik az életed!

Vannak olyan emberek, akik nem akarnak újat,
félnek a változástól, inkább beletörődnek sorsukba.

A félelem is energia, a meg nem történt dolgok negatív tulajdonságokkal való felruházása. Ha félsz, akkor is teremtesz, csak akkor negatívan. A félelem a rosszban való hit. Ne szenteljünk rá időt, figyelmet és elmúlik, eltűnik az életünkből. Mint már említettem, minden ember a saját sorsáért felelős, senki nem bújhat a másik bőrébe, gondolataiba. Ezért, ha valaki nem akar változtatni, változni, senki nem tudja megtenni helyette.

Minden probléma akkora, mint amekkora jelentőséget tulajdonítunk neki. Minden, amire nem szentelünk figyelmet, az jelentéktelenné válik. És minden, amire figyelünk, felerősödik és visszahat ránk. Bármi, ami most fontos az életünkben, az azért van, mert figyelmünket ráirányítjuk, ezt az érzést energiával töltjük fel. Valakiről azt gondolom, hogy szeretem, ez egy érzéssel társul, amit megnevezek (adott esetben: szerelem). Bármit is gondolunk, egy érzés társul hozzá, jó vagy rossz. Ettől függően pozitív vagy negatív energiát bocsájtunk ki, illetve vonzunk magunkhoz. Próbáld ki! Gondolj bármire, és figyeld meg, mit érzel. Jó érzéssel vagy rossz

érzéssel töltött el a gondolatod? Nem alaptalan a népi bölcsesség, ami szerint „csőstől jön a baj”. Vajon miért? Ráhangolódtál egy negatív energiaszintre, aminek következtében bevonzottál egy negatív eseményt az életedbe. Ha már megtörtént ez az esemény, rossz érzésekkel tölt el, negatív energiát bocsájtasz ki, következésképp megint negatív eseményt vonzol be, és így egy spirálba kerülsz.

Nos, miért ne vonzhatnál be pozitív élményeket, eseményeket az életedbe?

Gondolj újból a szerelemre! Amikor szerelmes vagy, gondolataid a másik emberre irányulnak, a másik ember pozitív tulajdonságaira reflektálsz, hiszen ezek töltenek el jó gondolatokkal, jó érzésekkel. Pozitív energiával tölt fel, hiszen a szerelem a legnagyobb erő az Univerzumban. Ha szeretsz, boldognak érzed magad. Minél hosszabb ideig tudod ezt az érzésállapotot fenntartani, annál több jót fogsz az életedbe bevonzani.

Ezúton szeretném kihangsúlyozni, hogy a tartós kapcsolat fennmaradásához az első és alapvető

tényező a szabadság biztosítása a másik fél számára. Ne ellenőrizz, ne tilts, és ne szabj határokat! Persze, az is lehet, hogy a pozitív hozzáállásod ellenére is veszekszik, kötekedik, rád förmed. .. Ebben az esetben, hidd el, nem rád haragszik, hanem önmagával és az adott helyzettel nincs kibékülve. Nem kell elviselnünk semmit senkinek, de megér egy próbát, hogy továbbra is kiterjesztjük szeretetünket és békességet sugárzunk ki magunkból. Legtöbb esetben használ ez a módszer a kapcsolatjavításban. De ha továbbra sem hangolódik rá a pozitív rezgésszintünkre, ne kínozzuk magunkat, és ne vegyük fel a harcot, hanem engedjük el azt az embert az életünkből, még mielőtt komolyabb következményekkel nem jár az egészségromboló hatás. Az, hogy jó vagy rossz kapcsolatban élsz, vagy ha váltogatod azokat, az mind a gondolkodásodat tükrözi.

Egyik alkalommal belecsöppentem egy könnyűzenei előadásba. Az énekes úgy konferálta fel magát az „Egy jó asszony mindent megbocsájt” című dalához, hogy: „Hát ez sajnos az én esetemben nem vált be,

mert van 4 gyermekem 4 kapcsolatomból.” Én ettől nem hatódtam meg, ellenkezőleg: „És még mindig nem jöttél rá, hogy benned van a hiba, és változtatnod kellene gondolkodásodon?” Aztán otthagytam az előadást, amúgy sem volt az én műfajom.

A gondolkodásmód nem velünk születik, azt megtanuljuk, alkalmazzuk. Felnőttkori gondolkodásunkért mi vagyunk a felelősek. Nem könnyű megváltoztatni a gondolkodásmódot, de meg lehet. A kapcsolataid olyanok, mint amilyen te magad vagy. Épp ezért, ha fejlődsz érzelmi-, értelmi síkon, megváltozik a társaságod, új emberek alkotják majd baráti körödet, és ez így van rendjén.

Párkapcsolatunkra hatással van mindaz, amit környezetünkben láttunk, ahogyan szüleink viselkedtek egymással vagy velünk.

Meglehet, hogy apánkhoz vagy anyánkhoz hasonló személyt vonzunk be az életünkbe, ezért- ha most nem vagy elégedett jelenlegi kapcsolatoddal, próbáld meg szemügyre venni a dolgokat a következő szempontok szerint:

- tekints a gyerekkorodba, nézd meg szüleid viszonyulását egymáshoz.
- időzz el egy keveset, nézd meg, hogy milyen felfogásuk volt a kapcsolatot illetően, te mit tanultál meg, és mit hoztál magaddal.
- legyél őszinte, és valld be magadnak, hogy ebben meg ebben a helyzetben ugyanazt tetted, amit apád anyáddal tett vagy fordítva.

Kapcsolatodba bevonozhatod:

- hasonló hasonlót vonz alapon, azt a személyt, aki a gondolkodásmintádban szerepel,
- azt a személyt, aki hasonló a szüleid valamelyikéhez,
- amennyiben rendelkezel a megfelelő lelki fejlettségi szinttel, megváltozott gondolkodásmóddal- az annak megfelelő személyt,

- félelmeidnek megfelelő párt is bevonzhatsz, mert a félelem is egy energia (a rosszban való hit,)
- olyan személyt, akivel úgy bánhatsz, ahogyan szüleid bántak veled

Kapcsolatodban is, akárcsak életed bármely területén, mindig azt kapod vissza, amit adsz.

Ha őszinte, tiszta, és boldog kapcsolatra vágysz, tedd a következőket: mindig kezdj tiszta lappal. Ha még kapcsolatban vagy valakivel, és mellette lépsz egy újba, akkor magadnak ártasz elsősorban, mert nem látsz tisztán, meglehet, hogy téves döntést hozol, másrészt, megcsalod az előző párod. Mindez visszahat rád, az is lehet, hogy két szék között a földre ülsz. Szóval, nézz szembe a helyzettel, zárd le a kapcsolatot, ha úgy érzed, hogy nem működik. Tisztítsd le a gondolataid, szeresd önmagadat, és adj időt magadnak.

Képzeld el, hogy milyennek akarnád a következő partnert. (Meglehet, hogy ha már egyedül vagy, nem akarod azt az embert, akit még a kapcsolatodban akartál. De az is előfordulhat, hogy

nincs is szükséged kapcsolatra.) Aztán küldd el szándékodat az Univerzumnak, legyél nyitott és megérkezik a küldemény.

Minden kapcsolatban vannak kihívások, mélypontok, örömteli pillanatok. Sokszor érdemes megjavítani és nem felrúgni az egészet. Ilyenkor fontos a kitartás, a hit, hogy képesek vagyunk elérni, amit akarunk. Szeresd önmagad, bízz magadban, érezz hálát, adj köszönetet mindenért, amid van, és hidd el, az Univerzum „veszi az adást”, és gondoskodik arról, hogy jól alakuljon minden az életedben.

A szerelem önmagában egy pozitív energia, egy pozitív érzés. A párkapcsolatban történő lelki- fizikai együttlét sokat segít a lelki béke, harmónia, egészség kialakulásában. A fizikai érintés, a testi örömek megélése, mind pozitív energiával töltenek fel. Igyekezzünk megtartani a jókedvet, örömteli dolgokról beszélgetszünk, nevesszünk, mosolyogjunk, legyünk elégedettek, sugározzunk jó kedvet a világ felé. Minden attól függ, hogy mit gondolsz. Van okod jókedvűnek, boldognak lenni!

Szeretni tiszta szívvel, önzetlenül, hittel érdemes. Így építő jellegű a kapcsolat. Ha viszont veszekedésekkel, nézeteltérésekkel terhelt, amihez rosszkedv, bosszú, elégedetlenség, neheztelés, harag, frusztráció, kritizálás, féltékenység, stb. társul, nem érdemes működtetni, ez romboló hatású és előbb- utóbb betegséget okoz.

Nagyon sokszor ki lehet szűrni egy tartós kapcsolatban, hogy ki a szenvedő fél. Az, aki sokat jár orvoshoz, sokszor beteg, lehangolt, érdemes elgondolkodnia a kapcsolatán, hogy érdemes-e benne maradni vagy sem. Sok esetben az egyik magával rántja a másikat, és mindketten megbetegednek.

Sokszor fordul elő, hogy a szerelem nem kölcsönös, egyik fél szeret, a másik kiszeret belőle. Ilyenkor nehéz elfogadni a helyzetet, de mindenképpen tiszteletben kell tartani a másik érzéseit, döntését. Ha elhagy valaki, nem jelenti azt, hogy nem vagy szerethető. Tökéletes vagy a magad egyediségében, csak épp a párod figyelme más irányba terelődött. Vedd tudomásul és engedd el őt. Papír vagy gyerek

nem köt össze két embert érzelmileg. Ha megromlott a kapcsolat, és nem javítható, a megoldás az, hogy lépünk tovább, és találjuk meg azt az állapotot, amelyben „jól érezzük magunkat”. Ha valaminek vége van, nem azt jelenti, hogy mindennek vége van. A vég mindig egy újnak a kezdetét jelenti. A félelem a bizonytalanságból táplálkozik. Bizonytalan vagy? Sok benned a „mi van ha?”- kérdés? Ne feledd, agyban dől el minden. Helyettesítsd azzal a kérdéssel: „na és ha?” Így már más megközelítésbe helyezel dolgokat.

- Mi van, ha egyedül maradok?- helyett:
- Na és, ha egyedül maradok?

(Christine Brasch, Inga-Maria Richberg: Derült égből pánikroham)

Nem kell félned, gondolataidat te magad irányítod, és mindent te ruházol fel jelentőséggel. Bízz magadban! Érezd magad biztonságban! Mindig, minden helyzetben számíthatsz magadra! Az Univerzum a javadat szolgálja, és melletted áll. Fontos megjegyezni, hogy nem elég TUDNI a változás technikáját, és nem elég tévesen

alkalmazni, mert az nem fog pozitív változást hozni. Hiába tudjuk, hogy miben áll, hiába ismételtetjük meggyőződés nélkül, mindez nem vezet eredményre. Ha folyamatosan az van benned, hogy milyen rossz neked, hogy beteg vagy, hogy egyedül vagy, stb., és közben néha szomorúan elismétled a pozitív megerősítéseket, sajnos minden maradni fog a régiben. ÉREZNED kell, ÁT KELL ÉLNED az érzést. Lehet, hogy eleinte tényleg meggyőződés nélkül mondogatod- valamikor így kezdtem el én is. Viszont egyre többször kell beleélnünk magunkat abba a helyzetbe, amit kimondunk, ahhoz, hogy beinduljon a pozitív energia áramlása az életünkbe.

VIZUALIZÁLÁS- MEDITÁCIÓ

Amennyiben figyelmünket a változás irányába fordítjuk, és arra törekszünk, hogy életünk helyes irányban haladjon tovább, érdemes minél több időt tölteni a béke, nyugaltság állapotában. Ehhez az elménket kell lecsendesítenünk, és mindezt relaxációval érhetjük el. Tökéletesen ellazult állapotunkban képesek vagyunk a vizualizációra, ami vágyaink beteljesülésével járó érzést eredményez a képekben való megjelenítés által.

Túlsúllyal küzdöttem, és valahogy semmilyen diéta nem hozott tartós eredményt. Hallottam a vizualizációról, és gondoltam, kipróbálom. Kb. fél éven keresztül alkalmaztam meditációban. Lelki szemeim elé képzeltem magam egy bizonyos nadrágban, kardigánban, válltáskával, még a frizurámat, arcomat, mosolyomat, testtartásomat is gondosan kidolgoztam. A várost, az épületet is elképzeltem, ami előtt állok. Gondolhatjátok, milyen érzés volt számomra **valóban** megélni a vizualizálás

eredményét, amikor ugyanabban a nadrágban,
kardigánban, táskával a vállamon, ugyanazzal a
frizurával álltam abban a városban, az épület előtt,
amely a munkahelyem lett!

A relaxáció állapotának elérésére sok módszer van,
választhatsz saját gyakorlatot is. Én úgy kezdem,
hogy elnyúlok az ágyon, veszek pár mély levegőt,
behunyom a szemem, és elkezdem ellazítani
testemet, kezdve a fejem bőréből a lábujjamig. Ez
után elképzelem, hogy egy dombon, egy terebélyes
fa árnyékában ülök, a fa törzséhez támasztom
hátam. Érzem, ahogyan kellemesen lágy szellő érinti
a hajam, az arcom, hallom a lomb halk susogását, az
ágak közt néha besüt a nap. Gyönyörű zöld pázsit
van körülöttem, és én csodálatosan érzem magam.
Felállok és teszek pár lépést. Észreveszem, hogy egy
gyönyörű, tiszta vízű patakocska csörgedez odébb.
Tudom, hogy ez a gyógyító víz, hiszen gyémánt
kavicsok vannak benne, és valójában egyedi,
gyógyító hatású víz folyik benne. Leveszem a
ruháimat, belefekszem a patakba, amelynek vize
lágy és kellemes, és a fekvés is jól esik benne. A víz a

fejemen keresztül bejut a szervezetembe, és
átmossa a sejtjeimet, kimossa a fájdalmat és minden
betegséget, azt is, amiről tudok, azt is, amiről nem.
Szépen átjárja a nyakam, a torkom, a mellüregem, a
hasüregem, végtagjaim, belső szerveim, aztán a
lábujjaimon keresztül távozik a betegséggel,
fájdalmakkal, rossz emlékekkel, stb. Utána felállok
lassan, megköszönöm a víznek a segítségét,
felöltözöm, jól érzem magam. Még mindig süt a nap,
csodálatosan kellemes a levegő, zöld a fű, a szellő
simogat. Lassú léptekkel haladok tovább, majd
elhagyom a helyet, és otthon vagyok. Kinyitom a
szemem, jól érzem magam.

A VILÁG, AMIBEN ÉLÜNK...

Az egész világ, az egész környezet, amiben élünk, egészségesnek mondható? TE EGY vagy, és magadban egységes egészet alkotsz. És veled egységes egészet alkot a világ is. A világ önmagunk kiterjesztése. Mit látunk magunk körül? Lélekben sérült, zavart elmeállapotú, ideges, stresszes, elvont gondolkodású, beteg embereket? Villogó reklámtáblákat? Szex központúságot? Leragadsz a TV elé, azon szórakozol, amin mások akarják, hogy szórakozz? Kényelmi tárgyakkal elhalmoztad magad, vagy azon keseregsz, hogy nincs meg neked az, ami másnak van? Mindig azon rágódsz, hogy ez kellene vagy az, elégedetlen vagy, és nem vagy képes örülni annak, amid már van? Beteg vagy és szaladgálsz orvostól orvosig? Számodra mit jelent az egészséges élet?

A TV, rádió, újságok, reklámok mind azért vannak, hogy beszűkítsék a tudatod, és elvonják figyelmedet az értelmes dolgokról, mindez

destruktívan hat rád. Megfosztanak
ítélőképességedtől, kiszolgáltatott leszel. A média a
tudatod, gondolkodásod megváltoztatására
törekszik, ezen túlmenően- a legjobb kényszerítő
eszköz a szellemi erőid kiadására és mások általi
felhasználására. A TV szerepe: lebontani a magasabb
agyi funkciókat.

Az információk készen adottak, a vélemény is adott
hozzá, nem kíváncsi senki a te hozzászólásodra, és
ez a tömegátnevelő módszer egységes
gondolkodásmódot kölcsönöz. Ezért van az, hogy ha
a többség bizonyos formában reagál egy dologra,
csatlakozol hozzájuk, nem kérdőjelezed meg
döntésük helyességét, és számodra ez válik
„normálissá”. Nincs véleményed, nincs ellenvetésed,
helyetted gondolkodnak, és megmondják mi a
helyes és helytelen.

Mindent reklámoznak, mindenre vevőt
keresnek. Az élelmiszer az alap, hiszen az
életfunkcióink fenntartásához élelemre van
szükségünk. Az élelmiszeripar az egyik legvirágzóbb
üzletág.

De nézzük csak meg dióhéjban, hogy mit etetnek meg velünk!

A télen-, nyáron kapható gyümölcsök, zöldségek közül például a paradicsom az, amit zölden leszednek, és etilén- gázzal érlelnek. Az állatok olyan tápokot kapnak, amelyektől kétszer akkorára híznak, mint pl. 50 évvel ezelőtt. 7 hét alatt híznak 2, 5 kg-osra a csirkék. Természetesen, ezt a növekedési tempót nem bírják, eltörnek a csontjaik, nem bírnak menni, stb. A tápba antibiotikumokat kevernek a fertőzések ellen, és a baktériumok így ellenállóbbakká válnak. A termékek, amiket megveszünk, megeszünk, veszélyesek!

Az utóbbi 50 évben nőtt a következő betegségek száma: szívbetegség, cukorbetegség, rák, demencia, depresszió, és mindez azért, mert olyan vegyi anyagokat eszünk meg, amelyek károsak a szervezetre. A tápanyagokat olyan mesterséges anyagokkal helyettesítik, amelyek mérgezőek.

(www.youtube.com: Élelmiszer Rt. teljes film)

A propagandának mindenki hisz- például azt is sikerült elhitetni az emberekkel, hogy a szója

egészséges, holott a szójafogyasztás a pajzsmirigyműködést megzavarja, az endokrin funkció megbomlik a szervezetben.

A szója valóban a legolcsóbb fehérjeforrás, és ezt ráerőltetik az emberekre, minden élelmiszerbe előszeretettel keverik bele.

Nem szeretném kihagyni a felsorolásból a mesterséges édesítőket sem, amiknek elterjedését szintén köszönhetjük a nagy propagandának. Ígyál édesítővel készült italokat, egyél olyan ételeket, mert abba nincs cukor, és egészséges-, hiszen ugyebár a cukrot nevezték ki a főbűnösnek az elhízásokért és egyes betegségek kialakulásáért. Nos, 6- 9 ezer ételféleségben van jelen édesítőszer, ilyenek a diétás üdítők, diétás joghurtok stb. Veszélyes vegyi anyagok, halálos idegmérgek, némelyik növeli az étvágyat.

“Amennyiben az aszpartám hőmérséklete meghaladja a 25 Celsius fokot, az aszpartám metanol tartalma szétbomlik formaldehidre és aztán hangyasavra, amely a szervezet elsavasodásához vezet (metabolikus acidózis). A

formaldehid a mérgek ugyanazon csoportjába tartozik, mint a cián és az arzén. Ezek halálos mérgek, melyek idegrendszeri problémákat okoznak és lassan ölnek.

Amennyiben valaki aszpartámot használ és ezzel egyidőben sok light - terméket fogyaszt, a következő tünetek jelentkezhetnek: görcsök és merevségek, érzéketlen láb, szédülés és nyomottság, fejfájás, fülcsengés, fülzúgás, ízületi fájdalmak, depresszió, félelmek, érthetetlen beszéd, elmosódott látás, emlékezetvesztés.

Ez a mérge 90 országban különféle néven van forgalomban !!!

Aszpartám hatására az emberben szénhidrát utáni vágy alakul ki, mely elhízáshoz vezethet.

Dr.H.J.Roberts diabetes specialista és aszpartám mérgezés szakértő könyvet írt "Harc az Alzheimer - betegség ellen" címmel, melyben kimutatja, hogy ma már 30 éves emberek is érintve vannak.

Cukorbeteg számára az aszpartám különösen veszélyes. Az aszpartám lehetetlenné teszi a cukorszint kontrollját, minek következtében sok

beteg emlékeztetkiesésben szenved, kómába esik és meg is halhat.”

(Ebben a cikkben szereplő információk a megjelenés idején pontosak voltak, mára lehet, hogy elavultak.Megj. a szerző)

(<http://www.kincseslada.hu/aktualis/content.php?article.29>)

Az édesítők komoly problémákat okoznak a szervezetben, ugyanis a következőképp játszódik le a folyamat: az édes íz érzékelése beindítja az inzulintermelést, mert felkészül a szervezet a cukrok lebontására. A megtermelődött, lekötetlen inzulin nem vesz kárba, a zsírsejteket beépíti a zsírszövetbe. Ezért egyes országokban a mesterséges édesítőt sertéshizlaldákban adagolják a táplálékhoz étvágyfokozó, hizlalószerként.

Az adalékanyagok szinte mindenben megtalálhatóak. Ezek is a szervezet számára mérgek. Kimutatták, hogy a gyerekek asztmás megbetegedései adalékanyagok miatt történnek. A karamell úgy készül, hogy vegyszereket ammóniába mártanak.

A telítetlen zsírsavakat tartalmazó, hidegen préselt olajok egészségtelenek az állati eredetű telített zsírsavakkal szemben (amire szüksége van a szervezetnek). Genetikailag módosított növényekből állítják elő.

A margarint hevítéssel nyerik, és egyetlen molekula választja el a műanyagtól. Azok az étkezési táblázatok, reklámok, amelyek arra buzdítanak, hogy edd az olcsó termékeket, mind hazugságok!

„A margarin gyártásáról az alábbiakat kell tudni:

A margarint a legolcsóbb olajból állítják elő, tekintve, hogy abból a szappanfőzéshez hasonlóan mindent kilúgozunk. Hátramarad egy természetellenes anyag, mely elveszítette az elektromos töltését, és Trans-fetti Acid néven ismeretes. Hogy megsűrűsödjön, és ne tudjon megromlani, félig hidrogénezik, majd különböző vegyi ízesítők és színesítők hozzáadásával a vajhoz hasonlóvá teszik. Így készül a margarin, ami végül is egy élelmiszernek álcázott vegyi termék.

A margarin négyféleképpen árt a szervezetnek:

1. Ahol az elektromos töltés nélküli margarin a szervezetbe kerül, ott leállítja az anyagcserét, és pangást okoz, így a legkülönbözőbb szervi problémák állhatnak elő. Ekkor a máj **védekezésképpen** felemeli a vér koleszterin tartalmát, hogy azzal a margarin káros hatását csökkentse.
2. Mivel a margarinnak nincsen elektromos töltése, ha az a koszorúérbe kerül, azt az érfal visszalöki, mivel nem tudja felismerni és a margarin ott helyben fog lerakódni.
3. A margarin felborítja a superhormonok egyensúlyát, ennek következtében a Prostaglandin 2 és a Thromboxan 2 kerülnek túlsúlyba. Az előbbi érszűkületet, a másik pedig vércsomósodást fog előidézni, ami előrehaladott érrelmeszesedés esetén szívinfarktust okozhat. A margarin tehát nem annyira szívbarát, mint ahogy azt hirdetik.

4. Végül még a margarin kémiai rákoko­zó is lehet, ha az immunrendszer 70% alá gyengült. Ezt Joanna Budwig Nobel díjas német biokémikus fedezte fel a múlt század végén.

Meglehetősen ironikus, hogy a margarint azzal hirdetik, hogy nem tartalmaz koleszterint, aminek még akkor sem lenne jelentősége, ha azzal a margarin telített lenne. A máj viszont védekezés­képpen fel fogja emelni a vér koleszterin tartalmát, hogy a margarin káros hatásai ellen védekezzen. Ha valaki letesz a földre egy kis margarint oda ahol egerek vannak, csodálkozva fogja tapasztalni, hogy azok **nem nyúlnak** hozzá, mert érzékelik, hogy az nem étel.” (<http://www.kincseslada.hu/aktualis/content.php?article.213>)

A szervezeted nem jut hozzá a számára fontos tápanyagokhoz, vitaminokhoz, és itt máris beugrik a következő üzletág: a gyógyszeripar- a vitaminokat reklámozzák, és a legyengült, beteggé vált tested gyógyítására, a gyógyszereket.

A normális szervezet elhízással reagál az abnormális helyzetre. Ez így természetes. A lakosság azon része közé tartoznak az elhízott emberek, akik olcsó táplálékon élnek. Ez a réteg fogékony a reklámokra, TV nézésre, velük lehet elhiteni statisztikákat, és ők az a réteg, aki a saját betegségét megveszi, utána belekerül egy másik spirálba, amely a gyógyulását ígéri.

Itt szeretném megjegyezni, hogy- bár igencsak nagy méreteket ölt az emberek lefogyását ösztönző és ígérő „ipar”, és egyre többen szenvedik végig az életüket fogyókúrázással, nem biztos, hogy egészségesebbek lesznek ez által. Ha figyelsz a környezetedre, magad is meggyőződhetsz arról, hogy nem a túlsúlyos emberek halnak meg korábban, hanem a „ normális” testalkattal rendelkezők is. Hiába hangoztatják, hogy a túlsúly káros a

szervezetre, egyáltalán nem bizonyított, hogy a súlyfölség nélküli emberek tovább élnek.

Mindegy, mit reklámoz a média, annak nem biztos, hogy van valóságalapja. Most is azt tartom jó tanácsnak: érezd jól magad a bőrödben.

„ Minden érzelmi és lelki problémát egy betegségcímke-re redukálnak”, mondja Ben Hansen.

A pszichiátriai kezelés a leginkább jövedelmező üzletág a világon.

Statisztikai adatok szerint a következőket okozzák:

- káros reakciók: 470 000 évente
- sürgősségi eset: 90 000
- születési rendellenesség: 19 000
- öngyilkosság: 25 000
- 750 000 idősgondozottat gyógyszereznek
- 15000 hal meg évente
- 20 millió gyereket gyógyszereznek

A pszichiátriai ipar összesen egyharmad billió dollárt bevételez

évente. (<https://www.youtube.com/watch?v=oMXChckcaD8> A pszichiátria ma is a hatalom kényszerítő eszköze)

Ki lehetne térni az embereket átverő ágazatok irányába, rengeteg forrásanyaggal találkozhatunk az interneten, de nem ez a célom, hanem felhívni a figyelmet az óvatosságra a helyes ítélő-, és döntésképesésre, élni az önrendelkezés jogával. Szerencsére vannak, akik éberren járnak- kelnek a világban, és tisztán látnak, nem engedik behálózni magukat.

VISSZA A TERMÉSZETBE!

Senkinek nincs jogában hatalmaskodni fölötted, senki nem irányíthat.

Ne vedd részt az önrombolásban, legyél az, aki szellemi, testi épségre törekszik. Ha elvesztetted a fonalat, és már nem tudod, hogyan találj vissza önmagadhoz, figyeld a természetet! Figyeld azt, ami abban a közegben játszódik, figyeld a harmóniát! Vegyél példát az állatokról, amelyek békések, nyugodtak, nem szenvednek stressztől és depressziótól, amelyek úgy alkalmazkodtak a természet törvényeihez, hogy tökéletes túlélők maradtak, önmagukra és környezetükre nincsenek káros hatással, nem manipulálják társaikat, nem húznak hasznot egymásból, mint intelligensebbnek mondott társaik, az EMBER. Vegyél példát az állatokról, a növényekről! Ők mindig a MOST- ban élnek, számukra nincs jelentősége a múltnak, és nem aggódnak a jövő miatt sem. Csak az emberek mellett élő állatokra jellemző az olyan lelkiállapot,

mint a szomorúság, megalázottság, sértődöttség, depresszió.

Figyelj a testedre, a lelkedre! Figyelj a táplálkozásodra, és ne dőlj be üres szövegeknek! Kezdj el úgy táplálkozni, ahogyan őseink: egyél gyümölcsöt, zöldséget, húst. Saját szervezeted tudja, hogy mire van szüksége. Figyelj a mennyiségre! Figyelj a mozgásra, a pihenésre. Táplálékodba ne kerüljenek vegyi anyagok, legyen az természetes.

Hagyd figyelmen kívül a reklámokat, ne engedd átverni magad! Nem kell lépést tartanod a legújabb divatőrülettel, nem kell műmell, hogy teljes értékű nő legyél! Ne dőlj be a fogyasztószerrek reklámjainak, inkább figyelj a bevitt táplálékod mennyiségére és természetességére.

Legtöbb csomagolás csak álca mind az élelmiszereken, mind egyéb termékeken. Sőt, már az embert magát is olyan csomagolásra készítetik, mint az árucikkeket. Aki nincs megfelelően „csomagolva”, az nem „értékes termék”. Ezért aztán szabdaltatják – varratják a tested, és minél idősebb leszel, annál több energiát fektetsz a

csomagolásodra, ahelyett, hogy elfogadnád és tisztelnéd önmagad. Ha mindenki ez utóbbit tenné, akkor fölöslegessé válnának a fiatalság kultuszt hajhászó törekvések.

Tartsd a lelked nyugalomban, figyelj gondolataidra, a kimondott szavaidra. Sokszor jellemezze lelkiállapotodat a „jól érzem magam” érzés. Legyél céltudatos. Járj nyitott szemmel a világban. És, ami mindennél fontosabb: legyen kitartás benned, hiszen csak kitartással lehet elérni bármit is az életben.

A POZITÍV GONDOLKODÁS MELLÉKHATÁSAI TÚLADAGOLÁS ESETÉN

Világunk egy bölcs kor. Megértük, hogy a csúcson álljunk, hogy ott legyünk, ahonnan már nem lehet feljebb emelkedni. Megértük, hogy elérhetővé válják számunkra minden, bármiről is legyen szó. A vásárlásra késztetés növeli a vevőköröket, a fogyasztásaink ösztönzik az árucikkek előállítását. Üzletté vált minden, és nem csak fizikai szükségleteink kielégítése a célunk, hanem élvezeteink kiélése is, ezzel elnyomva a lélekre, a belső énrre való odafigyelést. Ez a világ a külsőségekre ad: „Ha szép a csomagolás, akkor jó az áru” alapon gondolkodik. Legyen szép a külsőd, legyél divatos, tudd eladni magad, és ez már a teljes siker. A külsőben való megnyilvánulás egy ragály, ami ellepte a Földgolyót, és alig van ember, aki nem kapta el a fertőzést. Külsőség- felszínesség. Minden eszköz megvan ahhoz, hogy fizikailag jól mutassunk.

Az információkért sem kell kutakodni, első kézből megkapjuk a médián keresztül. Nincs szükség gondolkodni, azt megteszik helyettünk.

A közösségi oldalakat a felszínesség uralja, a kapcsolatok jönnek- mennek, nincs őszinteség, elvesznek az igazi értékek. Látszatról szól az egész, szavaink, viszonyaink, megnyilvánulásaink mind ezt tükrözik. Fiatalság- kultusz uralkodik . Hatásvadász cikkekkel keltik fel az emberek érdeklődését, amelyek szaporodnak újságokban, interneten. Hogy ki mit hisz el ezekből, az mindenkinek a saját dolga. Tény, hogy érzelmi alapon semmi nem működik. Ösztönzik a nagy közösséget az érzelmi labilitásra, arra adnak tanácsot, hogyan és miért lép ki a kapcsolatból, megmagyarázzák, miért nem fontos a hűség, ösztönöznék, hogy szállj ki, lépj tovább, keress mást, keress jobbat. Összeavarták az embereket, nincs érzelmi-, anyagi biztonság. E jól működő stratégiának mi is lesz az eredménye? Létrehozni egy megfélemlített, irányítható, manipulálható embert, akinek egész életében nem lehet elégedettség érzése, aki egész életében hajt,

miközben megbetegszik, s akit a nagy üzletág, a gyógyszeripar, ellát különböző mérgekkel, amelyek mellékhatásai komolyabb problémát okoznak, mint az eredeti betegsége. A bizonytalan, megfélemlített ember irányítható.

Megjelentek különböző cikkek a tudatos életmódról, a pozitív gondolkodásról, vonzás törvényéről, és hogy ne legyen eszköz az ember kezében élete jobbá tételére, elbogatellizálták ezeket is. Rengeteg valótlanossággal tűzdelték körbe, olyan állításokat tesznek közzé, amelyek nem fedik a valóságot. Sikertől jól összezavarni az embereket. Mindannyian áldozatok vagyunk. Nem tudom, hogyan érték el, hogy beletáplálják az emberek agyába a magasabbrendűséget, miközben valójában mélyen a szint alatt vannak.

Ettől nagyobb járvány még nem pusztított az emberek között, és ez észveszejtő gyorsasággal szedi áldozatait.

Már annyi tanácsot kaptál, hogy magad sem tudod, melyik a helyes út. Mi az, amiben hinni lehet? Mi az, ami elégedetté teszi életedet? A válasz

egyszerű, Barátom: a belső béke. Ehhez nincs szükséged pénzre, nem kell kispórolnod az árát, nem kell megvásárolnod, nem kell sorba állnod érte, hiszen ott van a kezében. Tedd jobbra az életed, nem kell tökéletes legyen, csak jobb napról napra, évről évre. Nem kell elhinned senkinek semmit, csak indulj el az úton, és meglátod, kinyílik előtted a kapu, befogad a belső béke, harmónia, a valódi megnyugvás.

A spirituális tanítók általában mind megjárták a poklot. Úgy emelkedtek fel, hogy megtalálták a lelki utat, azt a módszert, ami segített nekik a feljebb jutásban. Mindenki saját keresztjét viselve lelt rá az önmaga harmóniájára, s ezzel bizonyítást is nyert az elmélete. Azonban vigyázni kell, legyünk óvatosak! Ne keressük a szélsőséges megnyilvánulásokat, mert könnyen csapdába esünk. Nagyon sok esetben egyesek vidáman, boldogan teremtenek, mások elfoglalják magukat gondolkodásuk megváltoztatásával, abban a reményben, hogy egyszer nekik is sikerül majd megteremteni mindazt,

amit mások is képesek. Azok köre, akik a spiritualitásba mélyednek, egyre szélesedik. Ebbe a csoportba nem azok az emberek tartoznak, akik különböző módszerekkel gazdagodnak, hanem a „bukott embereké”, akiknek zátonyra futott valami az életében, és próbálják megtalálni a helyes utat. Sok esetben olyan egyének alkotják ezt a kört, akik hajlíthatóak, nem rendelkeznek kellő akaraterővel, életerővel, hátrányos helyzetűek, elnyomottak. Ez a réteg úgy próbál feljebb emelkedni, hogy közben nem akar társain átgázolni, inkább önmaga hibáit keresve, próbálja sínre helyezni életét. Veszély ez mindazok számára, akik helytelenül alkalmazzák a vonzás törvényét, és a pozitív gondolkodást. Ismerőseim közt volt olyan, aki lejjebb süllyedt, mint előző helyzetében volt, vagyis átesett a ló túloldalára. Volt olyan, aki beleélte magát a tündér szerepbe, és soha többé nem tudott visszatérni a valóság talajára. Volt, aki kapcsolatát próbálta megtartani több évtizeden át, miközben minden problémaért önmagát tette felelőssé, eközben párja élte az életét, ő pedig kisugárzásával próbálta

megváltoztatni őt, a kapcsolatukat, mondván, hogy ő a szeretetet bocsájtja ki. Csak hogy a szeretete önfeladással párosult, ami olyan személyiség kialakulását eredményezte, aki elnyomta szenvedéseit, sérelmeit, megalkudott és boldogtalan emberré, áldozattá vált. Miközben elvállalt egy takarítói munkát, a szemét kihordása közben könnyes szemekkel ismételte: „szeretem a munkám”. Ha kapcsolatáról volt szó, könnyezve mondta: „szeretem a férjem”. Vigyázat! A pozitív gondolkodás veszélyes, ha helytelenül használod.

Rengeteg az önjelölt tanító, különböző tanfolyamokat tartanak az arra fogékony emberek kihasználására, sokan csak üzleti szemmel tekintve az egészre. Sokan rosszul értelmezik, sokan rosszul alkalmazzák a pozitív gondolkodást, s ezzel olyan kóros folyamatokat indítanak el pszichés, illetve értelmi- érzelmi szinten, amik megbetegítik később a szervezetet is. Fel kell ismernünk a valós tényeket, az életünk negatív tényezőit, fejlesszük önmagunkat, váljunk egészséges, boldog emberekké.

Kerüljük a túlzásokat, ha mindenért felelőssé tesszük önmagunkat, az egy idő után büntudatot vált ki. Vegyük észre saját korlátainkat, legyünk bátrak, merjünk lépni, ne féljünk a változástól. Maradjunk a valóság talaján, és elvakultan ne bízunk semmiben. Állítsuk fel az információáradat befogadására a szűrőt, és válogassuk meg, mit építünk be a tudatunkba.

A következőkben felsorolok pár pozitív jellemvonást, amelyeket rosszul alkalmazva, romboló hatású érzelmi reakciókat eredményeznek:

- felelősségvállalás mindenért = büntudat
- konfliktuskerülés = önfeladás
- sérelmek elnyomása = szenvedés
- kényszeres szeretet munka iránt = kiégés
- kényszeres elfogadás párunk negatív tulajdonságai iránt = gyűlölet, harag
- megbocsájtás = sérelem felhalmozás
- igényeink elfojtása = önfeladás
- másik igényeinek örökös kielégítése = megalázkodás, lemondás, önmagam háttérbe szorítása

- mások örökös kiszolgálása = adok- kapok egyensúly felbomlása
- túl sok energia befektetése = energiátlanság, immunrendszer legyengülése

A pozitív gondolkodás másik irányba való eltolódása:

- önszeretet = mások elnyomása
- önbecsülés = mások kritizálása
- önértékelés = piszkálódás
- „nem”-mel való reagálás = a másik igényeinek elnyomása
- mosolygás = közömbösség

Nézzük csak, hogyan alakul át az építőnek szánt pozitív gondolkodás a betegségek kialakulásához:

A pozitív gondolkodás egyik alappillére: a felelősségérzet. Az egyik véglet az, ha minden történésért felelősséget vállalunk, mindenért magunkat okoljuk, ez végső

soron büntudathoz vezet, ami végül testi tünetekben, fájdalomban nyilvánul meg. A konfliktusok kerülése szintén egy pozitív hozzáállás abban az esetben, ha nem akarjuk lelki békénket felkavarni. Mivel nem szeretnénk veszekedésekben, vitákban részt venni, inkább egy kerülő magatartáshoz folyamodunk, bár ezzel a probléma még nincs megoldva. Ha ezt a hozzáállást sokáig gyakorolja valaki, akkor egy idő után kialakul az önfeladás, a saját érdekeinek elnyomása.

Amennyiben a másik fél okoz sérelmet, a pozitív gondolkodású ember nem bántja az illetőt, viszont lehet, hogy sérelmeket halmoz fel, amelyek végül rákot okozhatnak.

Ha valaki nem szereti a munkáját, bár megtanulta folyamatosan szajkózni „szeretem a munkám”, meggyőződés nélküli hajtogatása kiégést eredményez. Ez energia leadással jár, ami az

immunrendszer gyengüléséhez vezet, és végül a rákot eredményezi.

Párunk iránt tanúsított megértésünket, szeretetünket is ugyanúgy alkalmazhatjuk helytelenül. Bár látjuk a negatív viselkedését, látjuk, hogy a felénk irányuló bánásmódja nem helyén való, mi mégis mondogatjuk a betanult szöveget: „szeretem a párom”, egy idő után mégis haragot vagy közönyt eredményez, hiszen valóban éreztük a negatív hozzáállást. A harag, düh, gyűlölet, gyulladásokat, fekélyeket, és más egészségi problémákat eredményez.

Van rá eset, hogy megbocsájtunk, de ezt gyakran nem követi elengedés, így sérelmünk tovább halmozódik.

A másik érdekeinek előbbre való helyezése sok esetben a saját igényeinek elfojtásával társul, ez vezet az önfeladáshoz. Az illető kihasználhatóvá válik, s ezzel sebezhetővé is.

Ha állandóan kiszolgálunk másokat, nem jut időnk magunkra, felbomlik az adok- kapok egyensúly, és felütik fejüket a betegségek.

A módszerek helytelen alkalmazásának másik véglete az, ha sarkítottan építjük be gondolkodásmódunkba az önértékelés, önszeretet, önbecsülés lényegét. Könnyen önimádóvá válhatunk, és elhitetjük önmagunkkal, hogy mindent helyesen és jól cselekszünk, hiba nélkül valók vagyunk. Így hajlamosak vagyunk a másikat leértékelni, kritizálni, elnyomni, ami izületi betegségekhez, vezethet. Ezen kívül nem csak környezetünkkel, hanem önmagunkkal is konfliktusban fogunk állni, állandóan hibát keresünk hol a másokban, hol magunkon akarunk változtatni. Ez az örökös békétlenség kikezdi lelkvilágunkat, szervezetünket, és összevissza csapongóvá teszi gondolatainkat, végső soron összezavarodunk, és egy ferde énképet valósítunk meg.

A pozitív gondolkodás és a mosolygás szorosan összefügg, gyakran biztatnak rá, hogy mosolyogjunk.

Külön téma, külön fejezet a „mosoly ereje” a pozitív változásban.

Ez igaz is, de mint ahogyan semmit, ezt se lehet túlzásba vinni. Mosolyoghatunk, lehetünk mosolygósak, de mindent nem fogadhatunk így. Gyakran adódnak olyan helyzetek, amelyek nem úgy érintenek, hogy mosolyogva tudjunk reagálni. Ha viszont szó szerint vesszük, akkor azon kaphatjuk magunkat, hogy közöny uralkodik el rajtunk. Közönyösek leszünk minden problémával, jót, rosszat elfogadva, s ez a megrekedtség állapotához vezet.

Ha a vonzás törvényét gyakorolva elengedjük vágyainkat, és nem kapunk visszajelzést, vagyis nem teljesülnek, eljuthatunk a csalódottság állapotához, vagy irigység érzéséhez - hiszen másnak megvan az, amiről mi csak álmodunk.

A hála, köszönet érzésének gyakorlása normális esetben igen erős pozitív változásokat hoznak az ember életébe. De ha meggyőződés nélkül

ismételgetjük, egy idő után a hiányérzettel szembesülünk, és akkor attól fogunk szenvedni.

A múlt mindig kísérteni fog, ha elnyomjuk, és nem foglalkozunk vele, újra és újra feltör, újra és újra meghatározza lelkiállapotunkat. Mindannyian tudjuk, hogy ami elmúlt, annak nincs hatalma fölöttünk. De ami bennünk maradt, az képes hatással lenni ránk. A jövő odébb van, de mégis a mai nap összekapcsolódik a holnappal.

A párkapcsolatról szóló fejezetben szó esett a különböző konfliktusok kezeléséről, és arról is, hogy az egyik fél- amennyiben megváltoztatja gondolatait- képes megváltoztatni környezetét is. A szomorú igazság és tapasztalat az, hogy az emberek nem változnak, ha csak nem gondolkodásmódjuk megváltoztatásával próbálnak más emberek lenni. A másik kisugárzása által kissé alakíthatnak szokásaikon, viselkedésükön, hozzáállásukon, de az alaptermészete mindenkinek ugyanaz marad. Te hiába fektetsz energiát önmagad megváltoztatása érdekében, ha a másik fél kitart rossz szokásai

mellett, sőt ellened fordul, lepocskondiáz, megaláz, stb. Hiába vagy egy megváltozott ember, ha a melletted élő folytatja önromboló vagy környezetét romboló magatartását. Az érzelemszegény ember továbbra sem fogja kimutatni érzelmeit, és te vágyakozhatsz, várákózhatsz életed végéig. Hiába vagy pozitív ember, ha a melletted élőtől csak panaszokat, elégedetlenséget, csúnya szavakat hallasz. Lehet, hogy könnyebben el fogod viselni őt, mert empatikussá váltál, de ezzel az emberrel sosem fogsz boldog lenni, és az sem biztos, hogy hosszú távon képes leszel energiádat magas szinten tartani. A bölcs mondás érvényesül ebben az esetben is: „ami nem megy, nem kell erőltetni”.

Vigyázz, hogy milyen és mennyi energiát fektetsz bele az együttélésbe!

Az ember nem egy gépezet, hogy kapcsolásra energiaszint be vagy ki. Változik a hangulat, a kedv, és befolyásolnak külső tényezők is. Mint már hangsúlyoztam, ne essünk túlzásokba.

Igyekezetünkben, hogy nagyon jól tegyünk mindent,

és nagyon jók legyünk, önmagunkat áldozzuk fel,
pusztítjuk el.

A boldog, békés, pozitív emberek létrehozása igen trendi törekvéssé vált. Kiiktatjuk életünkéből a negatív képeket, elfordulunk attól, ami számunkra nem okoz örömet. Érdemes megtartani az egészséges határt. Hiszen fel kell ismernünk, hogy körülöttünk háborúk zajlanak, éheznek emberek milliói, betegségek, lázongások vannak a nagyvilágban. Figyelmünknek nem öncélú irányt kell felvennie, nem csak rólunk szól a fáma. Éljük meg érzéseinket, jót és rosszat egyaránt. Csak próbáljunk meg felemelkedni, és nem lesülyedni. A vonzás törvénye valóban működik, és valóban fejlődésünket szolgálja, ha helyesen alkalmazzuk. Figyeljük az arany középutat, és ne térrünk le erről. Ne azonosuljunk a virtuális facebookkal, ami a legnagyobb képmutató közösségi oldal. Jóllehet, tisztában van mindenki azzal, hogy a felszínességét és öncsalását osztja meg másokkal, mégis szívesen megteszi. Soha nem tudsz elégedett lenni, ha mások elvárásainak próbálsz megfelelni. A közösségi oldal: elvárás a hazugságra, csökönyösségre, igénytelenségre, beszűkült

tudatú embereket toborozva. Minél többet tartózkodsz azok körében, annál inkább épülsz le. Minél inkább válsz függővé, annál inkább azonosulsz. Miből is táplálkozik ez a közösség? Az internet virtuális képzeteiből. Mások agymenéseiből. Annyi információt találsz, amennyit akarsz, és azt kapod, amit csak akarsz. Keresgélned sem kell, az orrod előtt van. Azonosulsz velük, beépíted a tudatalattidba. Megértem, hogy pozitívnak kell lennünk, de azt nem írom alá, hogy jogunk van elferdíteni a valóságot, becsapva embertársainkat. Az előnyös képek posztolása, a „mit eszünk”, „hol járunk”, mennyire boldogok vagyunk” témakörökkel, mintha bizonyítani szeretnénk tökéletességünket, holott annyi gondban van részünk, amennyivel meg se tudunk birkózni. Lényeg: a látszat. Az, hogy elhiggyék mások, hogy rendben van az életünk.

Hát ne így próbálkozzunk a valóságban. Ne a látszatra adjunk, és ne vesszünk el a hamisság tengerében. Járjunk nyitott szemmel! A valódi boldogságot önmagunkban érezzük, és nincs szükségünk arra, hogy mások „lájkolják” állapotunkat.

Forrásanyag/ Felhasznált irodalom:

www.youtube.com: Élelmiszer Rt. teljes film

<https://www.youtube.com/watch?v=oMXChckcaD8>

A pszichiátria ma is a hatalom kényszerítő eszköze

<http://www.kincseslada.hu/aktualis/content.php?article.29>

<http://www.kincseslada.hu/aktualis/content.php?article.213>

[Christine Brasch, Inga-Maria Richberg](#): Derült égből pánikroham

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Smaragdt%C3%A1bl>

Rhonda Byrne: A titok

Louise L. Hay : Éld az életed!, Az erő benned van, Éld jól az életed most!

