

# ÖNMAGAD LÉPÉSEI ÖNMAGAD FELÉ 12 LÉPÉS (TECHNIKÁK, GYAKORLATOK EGY SIKERESEBB, TELJESEBB ÉLETÉRT

---

## 12 LÉPÉS, AMI ELVISZ EGY MÁR VILÁGBA.

Nem volt mindig minden így, ahogy most van. Volt, hogy a napok szomorúan, félelemben teltek.

Most már nem félek. Már látom az élet szépségét. Látom a fájdalomban rejlő erőt, ami csodálatos.

Mivel megéltem nagyon sok mindent eddigi életem alatt, pontosan 45 évvel a hátam mögött, tudom, hogy van kiút a bizonytalanságból, a keserűségből, a kilátástalanságból. Tudom, hogy minden elhatározás kérdése. Tudom, hogy semmi nincs kőbe vésve.

Tudom, hogy mi alakítjuk az életünket. Tudom, hogy nem mentség, hogy mi volt gyerekkorban. Tudom, hogy nem lehet mindig másokra újjal mutogatni, másokat okolni azért, mert szerencsétlennek érezzük magunkat. Tudom, hogy kétféle ember létezik. Olyan aki csak vágyja a változást, és elég neki, ha panaszkodással szerez magának némi figyelmet, vagy olyan, akit nem érdekel mi lesz, akkor is elköteleződik az élete mellett, és teszi a dolgát, kihozza életéből a legtöbbet.

Visszatekintve gyerekkoromra, az eddigiekre, én is lehetnék letargiában, magam alatt, életképtelen, életunt vagy bármi más, ami éppen eszembe jut. Életem első 23 évében nagyon sajnáltam és sajnáltattam magam. Panaszkodtam, próbáltam szeretetet kicsalni, figyelmet kicsikarni. Voltak, akik menekültek a társaságból és előlem is, nehogy meg kelljen újra hallgatni valami panaszkodást tőlem. Mára már elvesztettem mind a két szülőmet, ismerem azt az anyagi nehézséget, amikor nem tudod hogyan lesz másnap. Tudom milyen „megalázottnak, kirekesztettnek” lenni, tudom milyen magányosnak lenni. Tudom milyen szülőként rettegni, hogy mi lesz a gyerekeiddel, tudom milyen a nehéz gyerekkor. Tudom milyen egy nem éppen idilli családban felnőni, tudom milyen gyerekként felnőni. Tudom milyen teljesen egyedül maradni....

Mára hálával gondolok azokra az emberekre, akik hozzájárultak ahhoz, hogy az legyek aki jelenleg vagyok. Segítő, olyan valaki, aki nem fél, aki teremti az életét, aki megtalálta a harmóniát, az

egyensúlyt magában, és az életében. Aki átment, átélt annyit, mint sokan több élet alatt nem. Aki fel tudott állni, aki újra tudta kezdeni, és nem elégedett meg azzal ami van. Aki együtt halad a többiekkel, aki semmivel nem több és nem kevesebb, mint más, csak más.

Nincs olyan, amiből ne lehetne felállni. Olyan van, hogy akarok-e változást, vagy elég amiben vagyok.

## MINDENKINEK VAN MÚLTJA, AMI KIHAT A JELENÉRE

Nem tagadhatjuk meg a múltunkat. Nem mehetünk ellene. Nem hibáztathatjuk magunkat, attól nem változik meg semmi.

Sokan le akarják tagadni, meg akarják tagadni a múltjukat. Szégyellik magukat, pedig csak annyi kéne, hogy ránéznek arra, hogy ***más szégyene nem az Ő szégyenük, és mi van, ha olyan, mint szégyen, nem is létezik?***

***Rengeteg téves nézőpont kering a fejekbe, amik miatt nyomorúságos, szégyenteljes, önbántalmazó életet képesek élni emberek, pusztán azért, mert elhitték mások igazságát.***

El kell ismerni, el kell fogadni, hogy *nem vagyunk különbe*, mint mások, *csak mások*. Az, hogy kinek milyen az élete az attól függ, hogy milyen vállalásai vannak, milyen tapasztalatokat írt meg magának. Sokan még mindig nem értik, és nem tudják, nem fogadják ezt el.

Nem értik, hogy nem versenyezhetnek, mert nincs verseny. Csakis abban az esetben, ha versenyezni akarnak. Annak pedig az a vége, hogy általában frusztráltak lesznek, leértékelhetik magukat, vagy folyamatosan túl akarják teremteni, le akarják igazni a másikat, magukat akarják bizonyítani másoknak. Nem jövünk egyforma családi háttérrel, anyagi háttérrel, nincs egyforma értékrendünk, nincsenek egyforma kapcsolataink. Van aki beleszületik egy helyzetbe, egy közösségbe, és van akinek keményen meg kell dolgozni érte. Ez még nem jelenti azt, hogy egyik jobb, mint a másik. Mindenkinek meg van a maga keresztje, a saját életében. Mindenkinek a magáé a legnehezebb. Nem mondhatjuk, hogy neki könnyű. Nem tudjuk. Nem vagyunk benne a cipőjében. Ezeket felismerve tudnunk kéne, hogy minden verseny felesleges. Egy almát és egy körtét nem lehet egy lapon említeni. Igaz, hogy mind a kettő gyümölcs, de mind a kettő más.....

### *A családot, a gyerekkori tapasztalataid hatalmas lehet ségek a fejl désre*

Gyerekként még szégyellhetjük a családot, mert a gyerekek kegyetlenek, kigúnyolják, kinevetik egymást. Gyerekként máshogy gondolkodsz. Felnőttként viszont rá kell tudnod látni, hogy amiben felnőttél, az neked áldás. Azt te választottad, azért, hogy fejlődj, hogy tapasztalj, hogy erősödj. A szüleid olyanok, amilyenek. Mégis a legjobbak voltak ahhoz, hogy olyan legyél amilyen lettél, a legnagyobb tapasztalatot adták neked, amit adhattak. Nem egy hálás szerep talán amit vállaltak, de érted tették. A fejlődésedért. Ha így nézed őket, feloldozhatod őket és magadat is. Ráadásul, ha így nézed őket, felismered erejüket, azokat az erőket, amik benned is megtalálhatók.

**Mik azok az erők, amiket a szüleidtől kaptál, és még nem ismertél el? Amit nem erőként definiáltál, pedig azok, amik hozzásegítenek életed teremtéséhez?**

**Gyerekkori élményeid bármilyenek is, formáltak, erősítettek. Mennyire ragadtál le azokban az emlékekben? Mennyire működsz még most is ezekből az érzésekből?**

## **GYEREKKORI TAPASZTALATAIDAT, MINDEN CSALÓDÁSODAT, FÁJDALMAIDAT, SZENVEDÉSEIDET FEL TUDOD HASZNÁLNI ÉLETED TEREMTÉSÉHEZ.**

A SZENVEDÉS HATALMAS GAZDAGSÁGOT HOZHAT AZ ÉLETEDBE.....

Meg tudod dolgozni, át tudod formálni az emlékeidet idővel, és fel tudod ismerni, hogy mekkora ajándék volt minden ami veled történt. Ha ki akarsz jönni a szegény én szerepéből

Ha meguntad a panaszkodást, ha jobb életre vágysz, ha kész vagy értékelni, elfogadni az életedet.

***Mert az elfogadás az alapja annak, hogy meg tudjanak változni a dolgok. El kell valamit fogadnom, be kell engednem a világomba úgy ahogy van, hogy meg tudjam változtatni.***

Mivel a magam életéből merítettem az eddigieket is, a tapasztalataimat tudom átadni, amik legelső körben segíthetnek a leghatékonyabban elindulni a változás útján, ha készen állsz rá....

## 12. LÉPÉS

12 lépés, 12 témakör, amik hozzájárulhatnak ahhoz, hogy elkezdj végre olyan életet élni amelyet szeretnél. Ez a 12 témakör meg tudja változtatni a világot, megnyithatja a változások, lehetőségek kapuját. Rajtad múlik, hogy belépsz-e rajta:

1. Önbizalomhiány helyreállítása
2. Önértékelés
3. Önítélet
4. Önmagadról alkotott kép
5. Felelősség vállalás
6. Félelmek
7. Önmagadba való beleállás
8. Megfelelés
9. Választás
10. Kapcsolatok
11. Teremtés
12. Nem vagy rossz

### *1. LÉPÉS /Önbizalom hiánya*

Ahhoz, hogy valamit tegyél, ki kell mozdulni a komfortzónából.

Elég sok minden összefügg azzal, hogy tudjunk teremteni. Az önbizalom elég tág témakör, mert hozzátartozik az önértékelés, önítélet, önmagadról alkotott kép.

Ezekre szeretnék egy picit jobban rámutatni .

***Hányszor fordult elő veled az, hogy elméletben mindent tudtál, aztán mikor cselekedni kellett volna, megrettentél, visszariadtál?***

Amikor ezek előfordulnak, akkor valahol elvesztetted a hited. És ez a hit, az elsősorban az önmagadba vetett hit. Annak a hite, hogy te képes vagy rá....

Az önbizalomhiány nem egy természetes dolog. Nézzél meg egy 2-3 éves kisgyereket, nem nagyon láttál önbizalomhiányban szenvedő gyereket. Azt sem tudják mi az. Önfeledten játszanak.

Az önbizalomhiány úgy alakul ki, hogy valaki mondott valamit, valaki megsértett valamikor, amit nem tudtál kezelni. Belső reakciók, külső hatásra. Valami ért téged kívülről, amivel nem tudtál mit kezdeni, összehúztad magad kicsire, és ebből a gyermeki mivoltból nem tudtál felemelkedni, és ha valami hasonló történik, vagy meg kéne tenned, és bekapcsol az érzés, ami anno, egykor benned volt, ennek hatására már nem mersz lépni.

***Mindenhol, ahol a cselekedeteidet megállítod az utolsó pillanatban, azt elengednéd? Mindenhol ahol elhiszed, hogy nem vagy képes elérni amit szeretnél, azt elengednéd, elpusztítanád?***

Mikor ezek a reakciók jönnek, akkor olyan, mintha nem is mi lennénk, vagy nem tudtunk felnőni. Valahol lemaradtunk, lett egy sérült lélekrészünk. Nőttünk, de a lelkünk ezen darabja még kisgyermekként funkcionál. Lehet minden más területen tökéletesen működsz, csak egy ponton nem. Nézz rá arra, hogy hol rettegsz, hol hitted el, hogy nem vagy szép, jó, okos, vagy bármi más , ami bekapcsol, ahol nincs önbizalmod. Ez keletkezhetett gyerekkorban, de éppen felnőtt korban is jöhetett valaki, aki romba döntötte magadról a képedet, amit eddig hittél magadról. Ott állsz, hogy ki vagyok én?

***Amikor bekapcsol a vészjelző, tisztázd, hogy mi indította el ezt az egészet? Mi az a félelem , mi az az érzés?***

***Minek a hiánya állít le, amiért képtelen vagy cselekedni?***

***Hol hitted el, és kinek, hogy ha te valamit tenni fogsz, akkor abból neked csak negatív élményed lehet?***

***Mik azok a negatív élmények, amik még meg sem történtek, de már kivetíted magadra, úgy mond be is hívod őket önigazoláskép?***

Önbizalmat csak akkor tudsz helyre állítani, ha dolgozol vele. Attól nem lesz önbizalmod, hogy csak mondogatod, hogy van önbizalmam, bízok magamban. Pont semmit nem ér, mert ha jön egy szituáció, amikor ezek bekapcsolnak, és nincs kidolgozva a blokk, akkor rá fogsz jönni, hogy semmit nem ért az, hogy mantrázol. Kell a cselekedet, az önmunka. Ha nem tudod működtetni magadban, ha

nincs kiegyenlítve a gondolat a cselekedettel, akkor ott nem lesz változás. Csak akkor lesz hatásos, ha azt teszed amit gondolsz.

***Milyen területen van önbizalom hiányod?***

***Mikor alakult ez ki benned?***

Nem mindig baj, ha nincs önbizalmad. Csak akkor, ha nagyon nagy jelentőséget tulajdonítasz neki, mert onnantól megbénítja az életedet. Összekeverik az önbizalom hiányt azzal, hogy valaki nem harsány, kicsit szégyenlősebb. Ha az alaptermészeted is kicsit visszafogottabb, az nem jelenti azt, hogy nincs önbizalmad.

***Miért van szükséged több önbizalomra? Mi az, ami miatt most nagyobb önbizalomra van szükséged?***

***Mi van akkor, ha jött valaki az életedbe, akit nagyon jelentőségtelivé tettél és meg akarsz neki felelni?***

Nem arról van szó, hogy nincs önbizalmad, hanem csak megfelelni akarsz, hogy elfogadjon? De ez egy másik téma, erre majd kitérek az önértékelésnél. Lehet lesznek visszatérő mondatok, amik nem baj, ha lesznek, mert ezek mind, mind ahhoz szükségesek, hogy a változásokat meg tudd tenni az életedben. Hogy sikeres legyél az életedben.

**FONTOS**, hogy amikor azt mondom, hogy nincs önbizalmam, és ránézek arra, hogy miben érzem, hogy nincs önbizalmam, akkor rá kell néznem, hogy csak egyszer van, vagy folyamatos, mert ha folyamatos, akkor igen, azzal dolog van, foglalkozni kell vele. Ha csak egyszer van, akkor arra sem árt ránézni, hogy valójában szükséged van-e arra, amit akarsz tenni? Mi van akkor, ha csak a lényed, vagy belül a lelked tudja, hogy neked ez nem jó, de megint meg akarsz valakinek felelni. Azt kell szétszedni, hogy kinek és miért szeretnél megfelelni. Mi visz rá arra, hogy megfelelj?

Fontos, hogy fel kell szabadítanod magad a teher alól. Nem fogsz önbizalmat találni, ha folyamatosan hibáztatod magad érte. Amikor elkezdjük a folyamatot, az életünk teremtését, akkor legelőször is ahol rosszra tetted magad, ahol elítélted magad, leértékelted magad, mindenhol ahol azt hiszed, hogy rossz vagy, azt be kell fejezned. Nem vagy rossz! Fel kell magad szabadítani az alól, hogy rossz vagy. Az, hogy ki milyennek lát, az mindenkinek a saját nézőpontja. Neked nem kell olyannak lenned, amilyennek látnak mások, mert akkor létrejön egy konfliktusos univerzum, amibe belefeszülök, mert olyan szeretnék lenni, ami nem vagyok. A lelkem ezt tudja, ezt érzi, és ez nem működik neki.

***Mindenhol, ahol más nézőpontjából működsz, azt elengednéd?***

Az önbizalom, gyakorlás kérdése:

1. Nézd meg azokat a területeket, ahol úgy érzed nem tudsz teljesíteni úgy ahogy szeretnél
2. Kezdjél el mindig csak egy nagyon picit többet tenni attól, amit tudsz.
3. Meg kell ugrani a korlátainkat
4. Sajnos meló van vele, ha nem dolgozod meg, nem fog megoldódni semmi
5. Néha kényelmetlen a helyzet,
6. Az a jó hír, hogy kellene ezek, hogy megváltozzon az életed.

7. Ha minden nap, csak 1%-kal változik meg a hozzáállásod magadhoz, dolgokhoz, az számold ki, 100 nap alatt 100%, ami valamivel több csak, mint 3 hónap. Ez nem azt jelenti, hogy neked bele kell szakadnod a változásba, csak annyit, hogy 100 napon keresztül, csak annyira, amennyire kényelmes neked, annyira engedem a változást, a komfortzóna átlépést. Olyan dolgokat keresni, ami nem kényelmes neked, de mégis lehetnek benne olyan dolgok, amik annyira nem kellemetlenek neked, és a gyakorlás segít abban, hogy nem éled meg cikinek, kellemetlennek a helyzeteket. Nem fogsz belefeszülni.

Határozd meg, hogy milyen készségek fejlesztésére van szükséged ahhoz, hogy legyen önbizalmad. Milyen területen szeretnéd? Párkapcsolat? Munka? Kommunikáció? Mit kéne fejlesztenem hozzá? Kommunikációs készségemet, a munkában a kitartásomat, a hozzáállásomat, vagy magam kellene értékelnem? A párkapcsolatban a nőiességgemmel kell dolgoznom? Dolgozni kell!

***Minden elvárásodat azzal kapcsolatban, hogy mikorra lesz önbizalmad, az hajlandó vagy elengedni? Adsz-e magadnak időt arra, hogy ez változzon, és megengeded-e magadnak azt, hogy ez a saját ütemedben változzon?***

Mindenki csak a saját ütemében tud változni. Ez is hozzá tartozik az önbizalomhoz, és az önbizalom hiányából is kialakulhat, hogy elvárások miatt akarjuk nagyon gyorsan a dolgokat, és belefeszülünk mindenbe, mert azt hisszük nincs idő, és persze, hogy az fog lejönni, hogy képtelenek vagyunk elérni amit akarunk. Vannak olyan emberek, akik stressz helyzetben nagyon jól teljesítenek, de az átlag nem ilyen. Nagyon sokszor összekevered azt, hogy ha valamit nem úgy tudsz megcsinálni, azzal, hogy képtelen vagy rá, és megint beleesel abba a hibába, hogy elkezded magad bántani, és megint megerősíted magad abban, hogy "én mennyire rossz vagyok". Ez pont nem az önbizalomhoz vezet. Az önbizalom egy folyamat. Hosszú folyamat is lehet. Nem lehet piff, puff önbizalomhoz jutni, ha nincs, ha valamikor elveszett. Megengeded magadnak azt, hogy a saját ütemedben fejlődj?

*Az idő nagyon fontos! Fontos, hogy adj magamnak az időt.*

*Megnézem, hogy miért szeretném. Magam miatt szeretném, vagy mások miatt szeretném?*

*Ránézek arra, hogy valóban önbizalom hiányos vagyok-e, vagy elhittem, hogy az vagyok? (Mert meg akartam felelni másoknak)*

*Az életem milyen területein vannak elakadásaim, ahol úgy érzem és elhittem valamikor, valakinek, mert biztosan nem belőlem jött, hogy én ezt képtelen vagyok megcsinálni? Kihez tartozik ez az érzés? Ha érzelmileg megérint valami, és feljönnek ezekre a kérdésekre érzelmi reakciók, akkor ezekkel dolgoz van, ezeket ki kell pucolni. Ha nem, akkor nincs veled dolgod.*

***Ne kapkodj! Adj időt magadnak a gyakorlatokhoz, a változáshoz!***

***Végére egy feladat, ami nagyban hozzá fog segíteni a változáshoz, sőt, nem lesz változás, ha nem csinálod meg. Azért kell leírni, hogy rá tudj nézni, mert a gondolat nem marad meg.***

- Írj fel 10 db fizikai jellemzőt a testeddel kapcsolatban (pl. vékony vagyok, kövér vagyok, hosszúak a lábaim stb)

- Írj fel 10 db lelki tulajdonságot (igyekezzél pozitív dolgokat összeírni. Lehet benne egy, kettő ami nem annyira jó. Olyanokat, amik jellemzőek rád. Őszinte legyél magaddal kapcsolatban. Senki más nem fogja rajtad kívül látni a listádat.
- A negatív tulajdonságaid mellé írd oda, hogy hogyan tudnád átfordítani ezeket a tulajdonságokat pozitívvá, mi kéne hozzá.
- A pozitív tulajdonságaid mellé, hogy hogyan lehetne-e ez esetleg még sokkal jobb, és mi kéne hozzá? Hogyan tudnál működni úgy, hogy még jobb legyen ez az egész?
- Írj fel 10 tulajdonságot, ami csak rád jellemző. Nem általánosítva, hanem olyat, ami csak a tiéd. Mondjuk egy képességed. Jók a megérzéseid. Megérezed, amikor fel akarnak hívni a barátaid. Olyanokat szedjél össze, amiről azt hitted, hogy ez semmi, ezekkel nem kell törődni. Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy vedd észre, hogy mennyi tulajdonságod van, amit nem értékelsz magadban.

Ez volt a gyakorlati része, és ezeket most elkezdjük rögzíteni a tudatalattiba. Egyenként megnézed azokat, amiket a listára írtál, és társíts, kapcsolj hozzá egy érzést. Emlékezz vissza a jó emlékekre, hogy ezek milyen érzéseket hoztak fel benned. Társíts hozzá képet, hangot, mert onnantól kezdve ezek egy megerősített tulajdonságok lesznek, amik pozitívként fognak működni, akkor is, ha eddig nem néztél rá.

KEZDJ EL FIGYELNI A TESTTARTÁSODRA. TESSÉK KIHÚZOTT HÁTTAL JÁRNI. TESSÉK BELENÉZNI AZ EMBEREK SZEMÉBE. TESSÉK BELEMOSOLYOGNI AZ EMBEREK ARCÁBA, AKKOR IS, HA NEM MOSOLYOGNAK VISSZA. Van, hogy nehéz a mosolygás is. Ha nem tudsz rámosolyogni az emberekre, akkor csak minden második, vagy harmadik emberre mosolyogj rá. Húzd ki magad, ne közlekedj lehajtott fejjel, emeld fel a fejed. Mert ezek mögött az van, hogy ne vegyenek észre, ne legyél látható. Láthatatlan akarsz maradni. De pont nem az a cél. Innentől látható leszel, megmutatod magad. Felvállalod magad, megmutatod magad a nagyvilágnak. Ez az első lépés ahhoz, hogy elinduljon a változás, elkezd az életed teremtését. Innentől megengeded magadnak, hogy mosolyogj, hogy az legyél aki vagy. Elindítunk valami mást, mint ami eddig volt.

## 2. LÉPÉS / Önértékelés

### **MIT JELENT AZ ÖNÉRTÉKELÉS?**

Ahhoz, hogy tudd értékelni magadat, ki kell alakítanod egy számodra helyes, és megfelelő értékrendet. Tudnod kell, hogy te mi az amit értéknek el tudsz fogadni, milyen értékeket képviselsz, mi az amit magadban értékesnek találsz?

Mi az ami számodra másokban értékes, és benne van a nevében, hogy önértékelés. Itt megint azért foglalkozunk ezzel a témával, hogy önmagunkat megismerjük, hogy dolgozzuk ki magunkból az elakadásokat, ha bármi olyan van az életünkbe, akkor tudjunk magunkért tenni.

Mennyire fontos neked az, hogy ki hogyan értékeli téged, és mennyire fontosak neked azok az emberek, akiknek az értékrendjeit te fontosnak tartod? Nem árt néhány kérdést szétszedni, ránézni,

mert előfordul, hogy attól torz az önértékelésed, attól nem tudod magad úgy értékelni, aki valójában vagy, mert megint nem a saját szemedben keresztül nézel magadra, más akarsz lenni. Megint mi történik? Megint meg szeretnél felelni másoknak.

Amikor magunkat értékeljük, hajlamosak vagyunk magunkat vagy nagyon alul, vagy nagyon felül értékelni, mindig attól függően, hogy hasonlítgatjuk-e magunkat, viszonyítgatjuk-e magunkat valakihez egy adott helyzetben. Meg kell nézni, kik azok az emberek, akik nagyon fontosak számodra, akiket talán túlmisztifikáltál, túlságosan nagy jelentőséget tulajdonítasz nekik. Elhitted, vagy valami miatt nagyon felnézel rájuk, és elfelejtetted, hogy tulajdonképpen te ugyan olyan értékes ember vagy mint ő/ők, csak mivel annyira nagyon, nagyon szeretnél a közelükben lenni, és szeretnéd, hogy szeressenek, ezért folyamatos stresszben, bizonyításban vagy, úgy érzed, hogy le kell tenned valamit az asztalra, hogy észrevegyenek, értékeljenek.

Ilyenkor be tud csúszni olyan önértékelési zavar, mint az önbizalomnál, hogy nem tudod, hogy mik az értékeid, mert megint az van, hogy össze, vissza forgolódsz, keresed a visszajelzéseket és azt gondolod, hogy akkor leszel értékes, ha te valakinek, valamit megteszel, ha valamit mások elvárásai szerint működtetsz, és várod kívülről a visszajelzéseket.

**HA MINDIG KÍVÜLRŐL VÁRSZ VISSZAJELZÉST A TETTEID UTÁN, AKKOR MI TÖRTÉNIK? NEM VAGY SEHOL A TÖRTÉNETBEN. AKKOR NINCS BIZTONSÁGÉRZETED, NINCS STABILITÁSOD ÉS ELVESZTED A KONTROLLT ÖNMAGAD FELETT, ELVESZTED AZ ÉRTÉKHATÁRAIDAT, MERT FIGYELNI FOGOD AZT, HOGY MIT KELL TELJESÍTENED. ITT MÁR AZ ÖN-RÉSZ KI FOG CSÚSZNI, AZ ÖNÉRTÉKELÉSBŐL NEM LESZ SEMMI, CSAK ÉRTÉKELÉS. MEG EGY TORZ KÉP. EGY TORZ KÉPET FOGSZ KAPNI ÖNMAGADRÓL, MERT MÁSON SZEMÉN ÁT NÉZEL MAGADRA, amit valahol érzel, hogy nem valós. Próbáld magadra kényszeríteni mások rólad kialakított nézőpontjait.**

*Mi az amit nem ismersz el magadban, amit nem értékelsz önmagadban, hanem másokban? Mindenki másban észreveszed, csak magadban nem.*

*Mi az amiről azt gondolod, hogy hiányzik a te életedből, és miért érzed magad esetleg értéktelennek?*

*Hol érzed azt, hogy neked meg kell felelni, hogy neked le kell tenned dolgokat az asztalra?*

*Mik a mozgató rugók? Mik vannak mögötte érzésben?*

*Mik azok az értékek? Írd le! Vegyél elő egy papírt, és írd le:*

- Milyen értéket képviselsz?
- Mik a te értékeid, ha saját magadról van szó? Nem azt, hogy mások mit látnak benned, hanem te mit látsz magadban értékesnek?

***Ha nem számítana senki és semmi, ha nem számítanának a gyerekeid, a szüleid, a barátaid, ha egyedül lennél egy lakatlan szigeten, akkor mit tudnál felsorolni értéként magadról?***

- Sorolj fel legalább 8 dolgot, hogy értékes vagyok, mert.....

***Ránéztél-e valaha arra, hogy mennyire nagyok az értékeid?***

- *Ha ezzel meg vagy, írd le:*
- hogy mások szerint hol vagyok értéktelen?
- hol gondolod azt, hogy értéktelen vagy?
- mit jelent neked az érték?
- Mit jelent neked maga az érték fogalma?
- Mikor értékes neked valami, és mi kéne ahhoz, hogy saját magadnak értékesé váljál?

### **Nem mások szemében, nem másoknak, hanem saját magadnak...**

Tudnál-e olyan dolgokat felsorolni, ahol azt mondtad, hogy ezt nem teszem meg, mert az értékeim ezt nem képviselik, nem fér bele az értékrendembe.

- Írd le, hogy mi az ami nem fér bele az értékrendedbe.
- Mi az amit magadra húztál, és azt hiszed, hogy a tiéd?
- Nézd meg, hogy kihez, mihez tartozik?
- Ezt én gondoltam, hogy az enyém, vagy elhittem, átvettem, hogy ezek az én értékrendjeim, és **nagy piros betűkkel írd le, hogy mik a te értékeid!**

Ugyan így a másik oldalt, hogy

- mik nem a te értékeid, mások mit nem tartanak benned értékesnek, amit te igen.

Nagyon sokszor elnyomjuk magunkban a képességeinket, tulajdonságainkat, érzéseinket, mert azt gondoljuk, hogy ez nem normális, ez hiba, mert másoknak ez nem érték.

### **ÉN VAGYOK ÉRTÉKES MAGAMNAK! KÉRDEZD MEG MAGADTÓL, HOGY VAGY-E ANNYIRA ÉRTÉKES SAJÁT MAGADNAK, HOGY INNENTŐL ELKEZD KÉPVISELNI SAJÁT MAGADAT, ÉS MEGMUTASD AZT AZ ÉRTÉKET AKI VALÓJÁBAN VAGY?**

*Mi van, ha nem kell keresni semmi nagy horderejű dolgot, csak magadat megmutatni?*

### **Mennyivel lenne könnyebb, ha nem azonosulni akarnál, nem elfogadtatni akarnád magad másokkal, hanem egyszerűen csak hozni, megmutatni azt aki vagy?**

*Nem rettenni meg egy társaságban...*

*Amikor alulértékeled magad....*

*Előfordult-e már veled olyan, hogy elmentél egy társaságba, és úgy érezted nem vagy oda való, kilógsz a sorból? Érezted-e úgy magad, hogy értéktelen vagy ott ahol vagy, mert valamid nincs, ami a társaságban a többieknek? Legyen ez pénz, iskolai végzettség, bármi, ami másoknak van, ami neked*

*nincs, és ez miatt frusztráltak éreztél magad? Ezért megnövelted az ő értéküket, képességeiket magad előtt, és ezáltal magadat pedig leértékelted, hogy te nem érsz annyit mint ők?*

Ilyen helyzetből nehéz felállni. Nehéz vállalni, hogy igen, én más vagyok. Én ez vagyok. Lehet kilógok a sorból. Ilyenkor *kezd el keresni azokat az értékeket, amik csak benned vannak meg*. Ami bennük nincs meg. *Keress olyan értékeket, ami csak benned van, amiről azt hitted, hogy nem is érték*. Bármilyen kicsi, az is az. Pl. tudok tiszta szívből szeretni. Sokan nem gondolják, hogy ez érték. Pedig az. Mert sokan nem tudnak így szeretni. Sokan haszonból szeretnek. Valami miatt szeretnek. Feltételhez kötik a szeretetüket. A legtöbb kapcsolat haszonra épül. Nyilván valami miatt kialakul egy kapcsolat. Meg van az oka. Az a jól, ha kölcsönösen vagyunk egymás mellett. Egy tápláló kapcsolatot alakítunk ki. De az az ember, akinek sérült az önértékelése, az állandóan azt fogja csinálni a kapcsolatban, hogy mint egy „pincsi kutya” kuncsorogni fog szeretetért, figyelemért.

***VALÓBAN ANNYIRA ÉRTÉKELEM MAGAM, HOGY NEKEM EZT KELL TENNEM? HOGY ATTÓL ÉRZEM MAGAM ÉRTÉKESNEK, HA KIFORDULOK MAGAMBÓL? MI VAN AKKOR, HA AZ AZ EMBER, AKIT ÉN ÉRTÉKESNEK LÁTOK, AZ NEM IS AZ? HA ELKEZDED MAGAD VALAKIHEZ HASONLÍTANI, AKKOR OLYAN, MINTHA BELEMENNÉL EGY VERSENY HELYZETBE, ÉS MEGINT MI TÖRTÉNIK ILYENKOR? MAGAD FÖLÉ HELYEZED, VAGY MAGAD ALÁ . MINDENFÉLEKÉPPEN NAGYON NEHÉZ LESZ EGY SZINTEN MEGMARADNOD VELE. BELEMÉSZ EGY BIZONYGATÁSBA.***

Ha van egy egészséges önértékelésed, akkor ez nem fordul elő. Nem fordul elő, hogy versenybe teszed magad, méricskéled magad másokhoz. ***Miért lennél attól kevésbé értékes, ha nem teszed azt amit mások, nem akarod azt tenni, mint mások? Attól, hogy kilógsz a sorból, lehetsz ugyan olyan értékes.*** Nagyon sokan illeszkedni akarnak, egy réteghez, egy közeghez. Meg akarnak felelni, és képesek mindenféle értékeket, érzéseket, nézőpontokat eldobni, félretenni, csak azért, hogy ne legyenek kakukk tojás.

*MERSZ-E ANNYIRA ÉRTÉKES LENNI, HOGY BEVÁLLALOD, HOGY KAKUKKTOJÁS VAGY?*

*MI VAN AKKOR, HA PONTOSAN AZ A LEGNAGYOBB ÉRTÉKED, HOGY MEG MERED EZT TENNI?*

Itt megint az jön, hogy nézzél rá arra, hogy mit jelent neked az érték!?

Mik lehetnek azok, amikkel eddig nem néztél szembe?

***AZ ÖNÉRTÉKELÉSED SOHA NEM FÜGGHET MÁSOKTÓL. HA MÉGIS MÁSOKTÓL TESZED FÜGGŐVÉ, AZ CSAKIS VERSENYHELYZETBŐL ADÓDIK.***

Ha nagyon meg akarsz felelni, nem tudod magad úgy értékelni, aki valójában vagy. Mindig mások szemén keresztül fogod látni magad. A barátaid, a szüleid, a gyerekeid szemén keresztül.

Hányszor fordult veled elő az, hogy belecsúsznál szülőként abba, hogy próbáltál a gyerekednek minél okosabbnak, minél értékesebb lenni, hogy be tudd bizonyítani a gyerekednek, hogy értékes vagy, te tudsz a gyerekednek értéket átadni?

Majd én megmutatom neked, hogy mi a helyes. De hogy mutatom meg a gyerekeknek, hogy mi a helyes, és mi az érték, ha én nem tudom az értékeimet? Mennyi olyan gyerek van, aki frusztrált, feszült, nem tudja mi a helyes, helytelen. Te el tudod dönteni, hogy számodra mi a helyes, mi a helytelen, mi az ami befér az értékrendedbe, vagy mélység a nagy kollektív tudattal, hogy számukra mi a helyes, és mi a helytelen? És mi történik? Benne vagy a kollektív tudatba, a tömegbe. Az egyéniséged, az aki vagy, az már nincs. Nem tudod, hogy ki vagy.

### MIRE ÉRTÉKELED MAGAD?

### MIT FOGADSZ EL?

### MIT TESZEL AMI HELYES? CSAK AZT, AMIT TE GONDOLSZ ARRÓL, HOGY MI A HELYES?

Az, hogy mi a helyes, azt én gondolom, vagy átvettem másoktól? pl. egy kisbabának 22 órákor már aludni kell, mert ez a helyes, ezt láttam, ezt mondták, ezt működtetem. Még ha nincs is kimondva.

Mennyi ilyen működik benned, amiről te az értékeidet meghatározod, megszabtad, és ezáltal önmagad értékeit is. Szinte meghasonultál... pl.. mert azt gondolod nem illik egy kisgyerekes anyukának szórakozni járni, mégis elmentél, ezáltal azt hitted, hogy mennyire rosszak az értékrendjeid ,mert meg merted ezt tenni. Belemész önbántalmazásba, alulértékeled magad, és elkezdted kinyírni az önmagadról alkotott értékeidet. **Az, hogy mire értékeled magad, az is tőled függ. Ez is azért fontos, mert meg akarsz valamit tenni, és azt mondják neked ezt nem lehet, akkor majd te eldöntöd, hogy neked lehet-e, neked belefér-e, te tartod-e magad annyira értékesnek, hogy el tudod-e dönteni, hogy mi az amit megtehetsz? Mennyire tudsz mások nézőpontjaiból kijönni, hogy szerintük neked mi a hibád, mik az értékeid? Mennyire tudsz saját magadba beleállni?**

Mert ha ezekkel tisztában vagy, akkor nem fogsz olyan dolgokat tenni, ami szerinted helytelen, nem fog érdekelni, hogy ki szerint jó vagy nem jó amit teszel, mert ismerni fogod a benned élő értékeket, mert ami benned van, az kívülről fog megmutatkozni, és minden kívülről jövő hatás fog elindítani benned valamit, csak nem mindegy, hogy mit.

Ha az önbizalom hiányánál tényleg megdolgozol azokat, hogy mi van akkor, ha nincs is önbizalom hiányod, csak szerény vagy, bármi más, és ez egy hatalmas érték, -mert mennyi olyan ember van, aki szeretne egy picit szolidabb, vagy csendesebb ember lenni, vagy olyan, mint te, de nem tudja megtenni. Vagy mennyi olyan van ,amikor elkezdenek bántani, elkezdenek rólad mindent mondani, kialakítottak rólad egy képet, megírték valaminek és aztán rájönnek, hogy hoho, mekkorát tévedtek, mert totálisan mást hoztál, totálisan mást csináltál, totálisan máshogy alakítottad az életedet- akkor már nagymértékben hozzájárulsz ahhoz, hogy rendben legyen az önértékelésed.. Azért, mert első lépésben ránéztél arra, hogy amit te akarsz, azt ők akarják vagy te akarod? Vagy amit

elhittél magadról, az vagy-e te valóban, vagy mások hitették el veled? Elkezdted a nézőpontokat letisztázni.

**NAGYON FONTOS, HOGY LEGYEN EGY EGÉSZSÉGES ÖNÉRTÉKELÉSED.**

**ÍRD LE:**

- Mik az értékeim?
- Mit tartok értékesnek?
- Miért tartom értékesnek?
- Én tartom-e értékesnek? Vagy azt tanultam meg, hogy ezek az értékesek...
- Mennyi mindent tartasz értékesnek, amit ha tényleg teljesen egyedül lennél, vagy ha tényleg feltennéd azt a kérdést, hogy ezek tényleg értékesek a számomra, akkor is értékesnek találnád?

MENNYI TEHERTŐL SZABADULHATNÁL FEL, HA RÁJÖNNÉL ÉS TISZTÁZNÁD AZOKAT A DOLGOKAT, AMIKET ANNYIRA JELENTŐSÉGTELIVÉ ÉS ÉRTÉKESSÉ TETTÉL, HOGY KÁROSAN ELKEZDTE BEFOLYÁSOLNI AZ ÖNÉRTÉKELÉSEDET, AZ EGÉSZ ÉLETEDET?

Hogy legyen egy tökéletes önértékelésed, visszanyúlsz az önbizalomhiányhoz, ott újra ránézel azokra a feladatokra, amiket összeírtál, értékek, pozitív, negatív, külső, belső tulajdonság, amik megerősítenek. Itt ennél a résznél felírod, hogy mit tartasz értéknek, azt valóban te tartod értékesnek, vagy elhitted, hogy az az érték? Ha teljesen egyedül lennél egy lakatlan szigeten, akkor mi lenne érték a számodra? Ez azért fontos, mert akkor ki tudsz jönni egy olyan megfelelő helyzetből, amikor semmi más nem számít, csak te, és az értékeid.

Mit tudnál értéként felsorolni magadról?

Ezek az értékeim:

1/

2/

3/.....

Itt is nagyon lényeges elmondani, hogy mindig annyit és úgy kell elfogadnod, látnod, ahogy neked jó. Bárki bármit mond, azt a saját nézőpontja szerint mondja, saját szemén keresztül látja. Minden csak egy érdekes nézőpont. Az önértékeléshez nagyon fontos, hogy ránézzünk arra, hogy mi az amit mi tudunk magunkról? Mi az amit mi értékesnek tartunk magunkból? Letisztázni azokat, hogy kikhez tartoznak az értékeinkről kialakított nézőpontjaink. Ránézni arra, hogy mit hiszünk magunkról, kihez, mihez tartoznak a rólunk alkotott nézőpontjaink.

MINDENHOL, AHOL ELHITTED, HOGY ÉRTÉKTELEN VAGY, AZT ELENEDNÉD?

MINDENHOL AHOL AZ ÉRTÉKEIDET MÁSON NÉZŐPONTJAI ALAPJÁN KEZDTEK EL ÉLNI, NÉZNI, ELHINNII, RANGSOROLNI, ELENEDNÉD?

MINDENHOL AHOL AZ ÖNÉRTÉKELÉST ÖSSZEKEVERTED A MEGFELELÉSEL, A SZERETET IRÁNTI VÁGGYAL, MINDEN OLYANNAL, AMI ABBA TESZ BELE TÉGED, HOGY KIFORDULJ ÖNMAGADBÓL, AZT ELENEDNÉD?

MINDENHOL, AHOL NEM LÁTOD AZ ÉRTÉKEIDET, AHOL ANNYIRA ELHOMÁLYOSÍTOTTA A LÁTÁSODAT ÖNMAGADDAL KAPCSOLATBAN, ÉS ANNYIRA ALUL ÉRTÉKELTEK MAGAD, HOGY NEM HISZED EL, HOGY ÉRTÉKES VAGY, AZT ELENEDNÉD?

### **3. LÉPÉS/ÖNÍTÉLET**

Mit jelent az a szó, hogy önítélet? Ez az önbántalmazás egy formája. Mennyi mindennel okozunk magunknak fájdalmat, blokkokat, nehézségeket azzal, hogy megítéljük magunkat. Nem tudom, hogy erre valaha ránéztél-e?

Az önítélet egyenlő a kritizálással. Azzal, hogy megkritizálsz magad, leértékeled magad, azzal, hogy nem tartod magadat képesnek bizonyos dolgok megtételére, mert hozol magadról egy ítéletet.

Kijelentesz magadról valamit, és elhiszed.

Mi van akkor, ha mindaz amivel magadat megítéled, az nem igaz, az hazugság?

Mi az a hazugság, amit igazságnak vélsz, és ezáltal ezzel ítéled meg magad. Minden amit ez most felhozott benned, azt elenednéd?

Amikor ítéleteket szabsz meg magadnak, az olyan, mintha börtönbe zárnád magad, egy kalitkába, amiből nem tudsz mozdulni. Magadra húztál mindenféle tulajdonságot, talán olyat is, ami nincs is meg benned. És ezáltal olyan, mintha rabságban tartanád magad. Nem tudsz kibontakozni, nem tudsz megnyílni, nem tudsz az lenni aki vagy. Lektorlátozod a képességeidet, az erődet.

AMIKOR ÍTÉLKEZEL MAGADON, RÁNÉZTÉL-E ARRRA, HOGY KIHEZ, MIHEZ TARTOZNAK EZEK AZ ÍTÉLETEK?

**KINEK A GONDOLATÁT VETTED ÁT, KINEK AZ ÉRZÉSEIT HISZED EL MAGADRÓL? MIT HITTÉL EL MAGADRÓL, AMI NEM IS TŐLED INDULT KI. AMI TELJESEN MÁSOKNAK AZ ÍTÉLETEI ÉS ELKEZDTED EZT MEGÉLNI, POROGRAMNKÉNT FUTTATNI.**

**MIK AZOK A PROGRAMOK A FEJEDBEN, AMIK RÓLAD FUTNAK?**

- Milyen kijelentéseket használsz magadról? Például, nem tudom megcsinálni?
- Erre én képtelen vagyok?
- Mi van még, amit így futtatsz? Milyen mondatokat használsz magadra, amivel lekorlátozod a tehetségeidet, a cselekvéseidet, mert már előre eldöntöd, hogy nem tudod megcsinálni?
- Hányszor voltál olyan helyzetben, hogy elbizonytalanodtál, nem volt meg a magadban való hited, nem akartad, hogy kinevessenek, ezért mondtál magadról valamit, és inkább azt akartad, hogy veled nevessenek, mint rajtad? Hányszor tetted nevettségessé magad egy helyzetben, mert elhitted, hogy te bármire képtelen vagy? Vagy éppen arra a feladatra, amit meg kellene csinálnod?
- Vagy voltál frusztrált, és nem érezted jól magad? Például a külsődre tettél vicces megjegyzést, mert azt hitted jobb ha veled nevetnek, mint rajtad? Hányszor tetted nevettségessé magad?
- Meddig akarsz még magad bántalmazni?

Minden önítélet a bántalmazásnak egy formája, független attól, hogy hogy alakult ki. Ez azt jelenti, hogy nem szeretem magam, nem fogadom el magam, megítélem magam, megkritizálom magam. Ennek az a csapdája, hogy elindul a vonzás törvénye. Mondok magamról valamit, csinálom, megteszem, és észre se veszem, hogy megteremttem magam olyannak, amilyenek megítéltem magam. Például az is egy ítélet, hogy nem vagyok szép. Elkezdek ehhez idomulni. Nem vagyok szerencsés. Elkezdenek veled történni olyan dolgok, hogy totál szerencsétlennek fogod érezni magad. Kimondtad. Egy ítélet az szépen megteremtődik, sziklaszilárdan ott van körülötted, egy burokban, amit senki más nem fog tudni magadról levenni, átformálni csakis te.

*Írd össze:*

- *Hogy beszélsz magadról?*
- *Figyeld meg a negatív kijelentéseidet*
- *Amik visszatérőek, amiket észre sem veszed, szinte már fel sem tűnik, annyira programszerűt futtatod. Most legyél tudatos. Figyeld meg, hogy hogyan beszélsz magadról. Legyen nálad egy jegyzetfüzet, egy papír, egy toll, hogy amikor negatívát mondasz magadról, azt fel tudd írni. Minden nap végén nézd meg, hogy te, azon a napon, az ítéleteiddel mennyit bántottad magad.*
- *És mit teremtettél azokkal az ítéletekkel magadnak?*
- *Mi az amit beindítottál? Minden szónak ereje van. Minden, amit kiküldesz az univerzumba, amiről beszélsz, az elkezd megteremtődni. Abban a pillanatban, ha időben el tudod csípni, 9 másodpercen belül, akkor nem kezded el megteremteni. Ha erre nem figyelsz, akkor minden ilyen kimondott dolognak, szónak, a magját elvetted, a gyökerét elkezdted kinöveszteni, és*

*az valamikor, valahol, életre fog kelni. Olyan nincs, hogy én mondok valamit , és ott nem történik semmi.*

*Nagyon lényeges, hogy hogyan beszélsz magadról, milyen kifejezéseket használsz. Milyen mondatokat használsz?*

- *Mi az oka ezeknek, hogy ezeket mondod?*
- *Mit szeretnél ezekkel az ítéletekkel elérni? Mire vársz? Arra, hogy azt mondod mondjuk, hogy szerencsétlen vagy, és más valaki majd azt mondja neked, hogy nem, te nem vagy szerencsétlen?*
- *Milyen visszajelzéseket vársz, írd mellé, mert akkor azzal a visszajelzésekkel dolgozol. Vagy az is lehetséges, hogy már nincs is rá szükség, csak programként futtatod, és amiért te egyszer, valamikor ezt elkezdted magadról mondani, már nem is aktuális.*
- *Minden egyes ilyen negatív kijelentésedet, amivel bántod magad, írd oda mellé, hogy mivel, milyen kijelentésekkel tudnád ezt pozitívvá fordítani?*
- *Hogyan lehetne az önmagad ítéletén változtatni?*
- *Mi kéne ahhoz, hogy megváltozzon az önmagadról használt kijelentések? Megnézed, hogy kihez tartozik, kitől vetted át. Általában ezek az ítéletek megfelelésből jönnek elő, amikor bele akarunk menni verseny helyzetekbe, megfelelésekbe, amikor valami hiányzik, szeretet szeretnénk kapni és fel akarjuk magunkra hívni a figyelmet. Elkezdjük magunkat megítélni, elkezdjük mondogatni fűnek, fának , hogy milyenek vagyunk, és mi az, amit mi ilyenkor várunk cserébe? Ezeket tisztázd le!*

*Mi az a pozitív dolog, amivel ezeket át lehet fordítani. Néha nem árt, nagytakarítást rendezni a fejünkbe, mint a tavaszi, téli nagytakarítások, mert nagyon sokszor, évekig tudunk olyan programokat futtatni, és nem vesszük észre, mert a tudatalattiból indul, egy reakcióra jön, bekapcsol még mindig valami, aminek már nincs létjogosultsága, mert nem ismertük el, hogy arra már nincs szükség. Amit nem ismersz el, az olyan, mintha nem is létezne. Felismerem, elismerem, elengedem. Addig amíg valami nincs előttem, nincs a szemem előtt, nem tudom elismerni és ezért van létjogosultsága működni bennünk.*

**AZ ÖNÍTÉLET AZ A HAZUGSÁG, AMIT IGAZNAK HISZÜNK.**

**MENNYI A VALÓS TARTALMA?**

**KIT AKARTÁL UTÁNOZNI?**

**KINEK AKARTÁL MEGFELELNI?**

**KINEK A RÓLAD ALKOTOTT NÉZŐPONTJÁRA MONDTÁL IGENT, BÓLINTOTTÁL RÁ, HOGY IGEN, JÓL LÁTOD, ÉN TÉNYLEG ILYEN VAGYOK.**

**NE FELEJTSÜK EL, HOGY A POZITÍV IS ÍTÉLET. MINDENNEL BE TUDOD MAGAD SKATULYÁZNI.**

Először a negatívát átfordítod pozitívvá, pont azért, hogy ne legyen lehúzó ereje. Utána úgy, ahogy van, el tudod engedni. Mert ez se jó, se rossz. Mert az a legjobb állapot, amikor semmilyen ítéletet nincs magadról, amikor nem viszed semmilyen irányba, nem fogsz tőle a föld fölött járni, nem fogsz magad alá kerülni. Nem tudod magad bántani, de nem is magasztalod fel magad, és az a legjobb. A

semmilyen ítélet nélkül. Önmagam vagyok, minden ítélet nélkül. Vagyok, aki Vagyok, és nem teszem magam se jóvá, se rosszra.

Az önítéletnek vannak olyan szinonímái, mint például önbírálat, önkritika. Nem árt a szavakkal tisztában lenni. Önbírálat (benne van, hogy önmagam bírálata). Bírálom magam valamiért, és ha már bírálom, akkor valószínű, hogy rosszra fogom tenni magam, mert meg kell büntessem magamat, mert nem vagyok jó. Nem tudom megcsinálni. Mivel tudom megbüntetni magam? Rossz közérzet, negatív hangulat, önsajnálát, elkezdesz olyan dolgokat betereníteni, amik kicsit sem segítenek ahhoz hozzá, hogy jobban érezzem magam. Hogyan is érezhetném magam jobban, ha folyton azt mondom magamra, hogy én ilyen, és ilyen vagyok..... Milyen vagyok, amiről még nem is tudok?

***Mik azok az ítéletek, amik hazugságok, amiket bevettél, amiket elhittél másoktól, ami nem is igaz, és mi az az igazság, amit hazugságnak vettél, és nem foglalkozol vele? Mondjuk lehet az, hogy nagyon értékes vagy, de nem foglalkozol vele, mert azt hiszed, hogy ez hazugság?***

***Az emberek a negatív dolgokat sokkal könnyebben elfogadják, mint a pozitívakat. Fura lény az ember, hogy hamarabb és könnyebb elhinni a negatívát, mint a jót. Ennek az emberiségnek pont a felemelkedés is a feladata, egyre inkább tudatosabbá válni, és ránézni arra, hogy van élet a halál után. És, hogy nem minden fekete és fehér, és befejezhetem önmagam bántalmazását, és ránézhetek magamra teljesen máshogy. Nem kell magam megítélni semmiért, hiszen semmi rosszat nem tettem.***

Tisztázzuk, hogy kihez tartoznak az ítéleteink, kitől származnak, kiknek akartunk megfelelni, kiknek akartunk megfelelni, mert itt is, mint az önértékelésnél, itt is ugyan úgy igaz, hogy mennyire minden összefügg, nem lehet külön venni őket, csak a fogalmakat kell tisztázni, hogy azt tudjam, hogy az önértékeléssel van probléma, vagy az önértékeléssel, amit én húzok magamra, én büntetem vele magamat. Hajlandó vagy-e megkérdőjelezni azokat a negatív gondolatokat, amiket saját magadról gondolsz?

Eljutottál-e már oda, hogy ez hazugság? Hogy megkérded, hogy ez tényleg így van, vagy csak annyira bevetted, annyira benne van a sejtjeidben az ítéleted, hogy még odáig se mész el, hogy megkérdőjelezd, hogy az ítéleteid magadról, azok igazak-e vagy sem?

Nézd meg, hogy mennyire igazak rád amiket mondanak mások, vagy te, amikkel megítéled magad.

Igazság, tényleg igaz rám ez, vagy az? Mert először azonnal rávágjuk egóból, hogy igen. Aztán ha elé teszed az igazság szót, akkor a lelked meg fogja adni a számodra igaz választ.

***TEGYÉL FEL KÉRDÉSEKET MAGADNAK. KEZDD ÚGY, HOGY MEGSZÓLÍTOD A LELKEDET. TEDD A KÉRDÉSED ELÉ, HOGY IGAZSÁG....***

***KEZD EL AZ ÍTÉLETEIDET ÁTALAKÍTANI MAGADRÓL. NE CSAK A NEGATÍVAT MOND ÁLLANDÓAN, NE CSAK AZT TOLD MAGADRÓL. KEZD EL ÖSSZEÍRNI A POZITÍV DOLGOKAT IS MAGADRÓL.***

**NÉZD MEG, HOGY MIT MONDTAK RÓLAD, MIVEL ÍTÉLETEK MEG, AMI POZITÍV, AMIVEL NEM FOGLALKOZOL, MERT ITT IS CSAK A NEGATÍVAT HALLOD MEG?**

**KI, VAGY MI LENNÉL, HA NEM ÍTÉLNÉD, NEM KRITIZÁLNÁD MEG MAGAD FOLYTON?**

**MIT AD NEKED AZ, HOGY MEGKRITIZÁLOD MAGAD, és ezáltal bünteted magad? Miért jó neked az hogy bünteted magad?**

**MIT HITTÉL EL, HOGY HOL VAGY HIBÁS? HOL TETTÉL VALAMIT ANNYIRA JELENTŐSÉGTELVÉ AZ ÉLETEDBEN, AMI AKKORA BÜNTUDATOT HOZOTT LÉTRE BENNED, HOGY FOLYTON HIBÁZTATOD MAGAD VALAMIÉRT, MERT VEZEKELNI AKARSZ?**

**EZT ÚJRA ÉS ÚJRA KÉRDEZD MEG MAGADTÓL.**

Az önítéletet te csinálod, te zárod be magad. Senki más nem fog tudni felszabadítani. Nálad van a kulcs. A szabadságod kulcsa önmagad kezében van. Remélhetőleg, ha végig megyünk ezen a 12 lépésen, akkor majd jobban tudjátok teremteni az életeteket.

**HA BE VAN RAGADVA AZ ÉLETED, HA NEM MŰKÖDIK, NEM MEGY, SE JOBBRA, SE BALRA, ÁLL AZ EGÉSZ, AKKOR TEDD FEL AZT A KÉRDÉST, HOGY HOL ITT A HAZUGSÁG? MI AZ AMI MŰKÖDHETNE SZÁMODRA, AMI MOST NEM MŰKÖDIK?**

**ÖSSZEFOGLALVA:**

Írd össze, hogy milyen kifejezéseket használsz magadra, csípd el, kezdj tudatosan ezekre figyelni. Bármi is az, írd le. Mert lehet az is igaz, hogy mondasz valamit magadról, azt hiszed milyen poénos, és közben meg bántod vele magad, csak nem veszed észre, mert annyira vicces és poénos akarsz lenni, hogy fel sem tűnik.

Ennek a gyakorlatnak az a lényege, hogy írd össze mindazt amit magadról mondasz.

A negatív dolgokat hogyan tudnád pozitívvá változtatni?

Tedd fel magadnak azt a kérdést, hogy mi lehetséges itt, és kérdezd folyamatosan meg amiket felírtál, hogy ezek az ítéletek kihez tartoznak. Kiktől vetted át, kiknek hitted el ezeket az ítéleteket. Minél többször kérdezed ezeket, annál több minden fog feljönni. Tedd fel magadnak azt a kérdést, hogy mit ad neked az, hogy bántod magad? Ne mond azt, hogy semmit, mert akkor nem csinálnád. Amit csinálsz, az neked jó, abban van valami, az nem fáj még eléggé. Mit szeretnél elérni? Őszintén nézd meg. Figyeljenek rád, mi az a mögöttes dolog, amit neked ez ad? És még egyszer megkérdezem, hogy el tudnál-e jutni egyáltalán odáig, hogy megkérdőjelezd, hogy akarsz-e az önítéletet, és abbahagynád-e?

**MINDEN NÉZŐPONTODAT, ÍTÉLETEDET, BEFIXÁLT NÉZŐPONTODAT HAJLANDÓ VAGY-E ELENGEDNI, AMIK MEGAKADÁLYOZNAK ABBAN, HOGY ÍTÉLETMENTESEN ÉLJÉL?**

**MINDEN ELŐZŐÉLETBELI ESKÜDET, AMIT ARRA TETTÉL, HOGY MEGÁLLÍTOD MAGAD, ÉS ELKÖVETSZ MINDENT MAGAD ELLEN, CSAK AZÉRT, HOGY NE TUDJ BELEÁLLNI SAJÁT ERŐDBE,**

VAGY CSAK AZÉRT, MERT ELŐZŐ ÉLETEDBEN TE ÍTÉLKEZTÉL MÁSOK FELETT, ÉS EZÁLTAL MOST ÚGY GONDOLOD, HOGY VEZEKELHETSZ, HAJLANDÓ VAGY ELENGEDNI?

Cselekedj! Írd össze amiket kell, hogy legyél tisztábban azzal, hogy miket mondasz magadról. Hogy lásd mik azok az ítéletek amikkel bántod magad?

#### 4.LÉPÉS /ÖNMAGADRÓL ALKOTOTT KÉP

Nagyon őszinte tükörbenézést követel, mert sokszor torz képet alkotunk magunkról. Mégpedig azért, és akkor, amikor más szemén keresztül nézünk magunkra. Nem egyenlő azzal aki én vagyok. Általában egész kis korban, vagy serdülőkorban alakul ki az önmagunkról alkotott képünk, mikor a külvilágtól, várjuk a visszajelzést. Például, hogy szép vagyok-e? Okos vagyok-e? Milyen a visszajelzés? A visszajelzések alapján alakítunk ki magunkról egy képet.

Ha van gyermeked, és ha volt tini korban, vagy éppen most van tini korban, akkor pontosan érted, hogy miről írok, mert neki nagyon fontos a visszajelzés. Mivel keresi önmagát, most ez neki nagyon fontos. Kialakulóban van a személyisége egyre inkább. Bekapcsol a hiúsága, figyeli a visszajelzéseket, azt gondolja magáról, hogy Ő az amilyennek látják, az szerint nézi magát. Kialakul egy énképe, úgy, ahogy látják őt. Minél inkább közelebb van önmagához ez a kép, akkor egész jól harmóniában lesz önmagával, minél távolabbi tőle, annál inkább nem igazak, akkor kialakulnak benne mindenféle konfliktusok, jelezve azt, hogy nem igazak rá amiket elhisz magáról, amilyennek látja magát.

Mi is voltunk így, sőt, általában mindenki, csak van aki észreveszi, van aki rálát. Ha nem vesszük észre ezeket a nézőpontokat, hogy hogyan alakítjuk ki az önmagunkról alkotott képet, hogy mit hiszünk el, akkor visszük egészen felnőtt korunkig.

- Hányszor fordult veled elő az, hogy kellemetlenül éreztél magad, mert azt gondoltad, hogy amilyennek látnak téged, te az vagy. Ránéztél valakire, és azonosultál azzal, amit visszatükröztek rólad. Elhitted, hogy te az vagy. Elfelejtjük ilyenkor azt, hogy a másik mindig azt tükrözi ami benne van.
- *Mindig azt vesszük észre a másikban, ami bennünk is meg van. Csak ezzel nem mindig szembesülünk, ezért rátozunk a másikra az akaratunk, az elvárásunkat vagy bármit. Tehát azt mondom a másikra, hogy idióta, ez az ember nem normális, és közben nem nézek rá arra, hogy mi van, ha én is idióta vagyok, és mi van, ha a másik lehet nem az, és elkezdi működtetni ezt az állapotot, mert ezt a képet alakította ki magáról, mert legalább*

*ötvenhatszor elmondták neki, hogy idióta. Lehet belül tombolt benne valami, de mivel mindenki azt mondta neki, hogy idióta, így elhitte, hogy nem lehet más, csak idióta.*

**NAGYON VÉKONY A HATÁR AZ EDDIGI TÉMÁKTÓL, AZ ÖNÍTÉLET, ÖNÉRTÉKELÉS ÉS AZ ÖNBIZALOM KÖZÖTT. EZ MIND AZ ÖNBIZALOMHOZ TARTOZIK, SZINTE UGYANAZOKAT LEHET FELHOZNI, MINT AZ ÖNMAGAMRÓL ALKOTOTT KÉPNÉL. AZ ÖNMAGUNKRÓL ALKOTOTT KÉPET, MINDENFÉLE HATÁS ÉRI. NAGYON SOK EMBER TULAJDONSÁGA. SOK EMBER JÖN BE A KÉPBE, AKIVEL ELKEZDÜNK AZONOSULNI.**

Hoztam egy feladatot, hogy egy picit tisztább legyen az egész.

- Ird le azokat a tulajdonságokat, amiket szeretnéd, hogy meglegyenek benned.  
(Nem azok amiket mondtak rólad, hanem amiket te szeretnéd, hogy meglegyenek)

**HOGY MENNYI ÖNBIZALOMMAL RENDELKEZÜNK, AZ AZ ÖNÉRTÉKELÉSÜNK, AZ ÖNÍTÉLETÜNK, AZ ÖNMAGUNKRÓL ALKOTOTT KÉPÜNK HATÁROZZA MEG.**

*MINDIG abból indulunk ki, hogy mi az én nézőpontom magamról. Ha nincs erőm, ha nincs egy egészséges énképem, ha nem tudok beleállni az erőmbe, ha azonosulni akarok, ha meg akarok felelni másoknak, akkor nincs egészséges énképem. Csak olyan, aki nem én vagyok, és ebbe belefeszülök. Ezzel nem tudok azonosulni. Azt mondom, ez én vagyok, de mindenféle konfliktust hozok létre magam körül, magamban. Rengeteg olyan dolgot, amit másoktól teszek függővé.*

*Mennyire tudod azt, hogy neked helyed van a világban?*

*Mennyire bízol abban, ha senki nem mondana neked semmit, és senki nem ítélné meg semmilyennek, te akkor is az egésznek a része vagy, ugyanúgy itt van a helyed, itt van a dolgod.*

- *Mit hiszel magadról? Te mi az amit hiszel? Ha kizárod a külvilágot, senki véleményével nem foglalkozol, akkor mit hiszel? Mit szeretnél hinni magadról?*
- *Mit nem szeretnél hinni magadról?*
- *Mennyire érzed azt, hogy te egy biztos pont vagy, biztos helyed van a világban, és ha ezt 1-10-ig rangsorolnod kéne, akkor milyen értéket mondanál arról, hogy te tudod, hogy neked senki visszajelzése nem kell ahhoz, hogy az légy aki vagy.*
- *Mennyi időt töltesz magaddal?*

**POZITÍV ÉNKÉP KIALAKÍTÁSA NAGY KIHÍVÁS. MIVEL NAGYON SOKAN NAGYON, NAGY ELVÁRÁSOKKAL VANNAK MÁSOK IRÁNT. MINDENKI HATALMAS FELADATOKAT GONDOL, HOGY CSAK AKKOR VALAKI, HA MONDJUK ÖTÖSÉVEL TUD FELUGRÁLNI A LÉPCSŐKÖN. VAGY ÉPPEN CSAK A NAGY DOLGOKBAN TUDNAK GONDOLKODNI. AZT GONDOLJÁK, HOGY AKKOR VALAKIK, HA LEHOZZÁK A CSILLAGOKAT AZ**

*ÉGRŐL. HATALMAS CÉLOKAT TŰZŰNK KI MAGUNK ELÉ, ÉS AZT GONDOLJUK MINÉL NAGYOBB A KIHÍVÁS, ANNÁL ÉRTÉKESEBBEK VAGYUNK, HA MEG TUDJUK OLDANI A KIHÍVÁSOKAT.*

***AZT GONDOLOM, HOGY AKKOR VALAKI, HA MEGTESZEM A NAGY DOLGOKAT, MERT TŐLEM AZT VÁRJÁK, HOGY TEGYEM MEG.***

***Mi lenne, ha nem mások elvárásai szerint örülnél, sírnál, tennéd a dolgaidat? Mi lenne, ha ránéznél arra, ha nem külső elvárásoknak akarnál megfelelnél, nem hoznál létre konfliktusokat magadnak, a torz énképeddel, mert elhiszed másoknak, hogy te milyen vagy.***

- Mik azok a feszültségek benned különböző helyzetekben, emberek társaságában. Nézd meg az érzéseidet, hogy amikor elvárnak tőled valamit, a gondolataiddal milyen érzéseket generálsz magadnak, amivel a nap végére oda jutsz, hogy én egy nulla vagyok, semmire sem vagyok jó, nem vagyok erre sem képes. Ha belenézel a tükörbe, milyennek látod magad? Egy szerencsétlennek, aki megfeszül, aki nem tudja merre van arccal. Mert nem tudja melyik arc az igazi magáról.

Mi lenne, ha eljutnál odáig, hogy bárkinek bármiféle elvárása van veled szemben, azzal neki van dolga, nem neked. Neki kell ránéznie az elvárásaira, nem neked teljesíteni azokat. Mi lenne, ha megfordítanád azt a tükört?

Ha nincs egy egészséges énképed, ha nem tudod felmérni a tudásodat, ha nem tudod felmérni, hogy valójában mekkora erődd van, akkor nem fogsz tudni teremteni. Mert bármit tennél, be fog kapcsolni, hogy te milyen vagy, végig pörgeted, és ott vagy, hogy mindenki szerencsétlennek lát. Elhiszed, és közben meg nem vagy az

- Ha senki nem számítana, ránéznél-e arra, hogy valójában milyen is vagy? Ha nem az vinné el az energiádat, hogy milyen is vagy, ha több időt töltenél el magaddal, akkor milyennek látnád magad?
- Mi lenne, ha a képességeid, a tulajdonságaid, bármi más a saját ütemedben, saját örömödre, saját életed teremtésére tudjanak előjönni úgy, amikor akar, amikor itt lenne az ideje?

Ha mások visszajelzéseit várod és mások szemén keresztül nézegeted magad, ha mindenkit tükörnek használsz, az csorba tükör, mert igaziból nem magadat látod, hanem a másikat. Őt látod, mert ő vetíti kik rád, hogy ő milyen, és milyennek akar látni. Ez még nem egyenlő azzal, hogy te olyan vagy, és ez nem jelenti azt, hogy neked olyanná kell válnod.

- Mi lenne, ha saját szemedben keresztül nézelődnél?

- Ránéznél-e arra, hogy most is azt látod-e magadról, mint amit 5 perce, 10 perce, 1 éve, 10 éve.

Néha utol kell érünk magunkat. Néha beleragadunk egy állapotba, és úgy, ahogy az önítéletnél írtam, hogy nem árt néha nagytakarítást végezni az agyunkban. Ránézni arra, hogy én valójában még ugyanazt gondolom-e magamról? Mi van, ha már réges régen nem aktuális? Ha már réges régen nem aktuális? Mi az amiről azt gondolom, hogy nem tudom megtenni? Mi lenne, ha ránéznél magadra úgy, hogy már nem az vagy, aki x idővel ezelőtt voltál, és már az sem, aki tíz perccel ezelőtt voltál?

Semmi sem ugyanaz. Minden változik. Mik azok a nézőpontok, amik már nem aktuálisak? Amiket kialakítottál x idővel ezelőtt, ami eddig működött, viszont már nem, például féltél eddig valamit kérni, már nem félsz, csak nem néztél rá?

- Mennyi apró lépést teszel meg, amiket nem ismersz el, amiket nem ismersz el?

Nem fogsz tudni változásokat elindítani az életedben, ha nem nézel rá a dolgaidra, ha mindig mindennek ellene akarsz menni, ha bizonyítani akarsz.

MI VAN AKKOR, HA MÁR RÉGES, RÉGEN MEGHALADTAD AZ ÖNMAGADRÓL ALKOTOTT KÉPET?

NEM KELL A GYEREEKKORI ÉNEDET, VAGY EGY RÉGEBBI ÉNEDET MÉG MINDIG CIPELINI, AMIN MÁR RÉGEN TÚLNŐTTÉL. CSAK FEL KELL ISMERNI. VISZONT MEGTAGADNI SEM KELL. NEM TAGADOD MEG, ELFOGADOD, EZ ÓRIÁSI KÜLÖNBSÉG.

- Amikor másoktól vársz visszajelzéseket, nézd meg, hogy mik azok, amikre másoktól vársz választ önmagaddal kapcsolatosan?
- Mennyire betonozod be, amit hallasz magadról, és elkezdesz idomulni hozzá?
- Mi lenne, ha nem vennél mindent készpénznek magadról? Mert amit magadra húzol a külvilágból, az még nem jelenti azt, hogy az vagy.

Tedd fel azt a kérdést, hogy igazak rád mindazok, amiket hallasz? Te valóban az vagy? Mi kéne ahhoz, hogy tisztábban lásd magad? Hajlandó vagy minden nézőpontot, ítéletet, amit másoktól vettél át, és működteted önmagadként, elengedni?

Önmagadként létezni az a szabadság. A szabadságot is összekeverik. Szabadság azt jelenti, hogy nem csinálok hülyeségeket. A szabadság az, hogy én eldöntöm mi a jó nekem. Hogy szabad vagyok, hogy leveszem a láncaimat, leveszem az álarcaimat.

ÖNMAGAD LÁTÁSÁNAK A GYAKORLATA:

Képzeld el, hogy a szemeidről elkezdesz lehúzni rétegeket, egyet, aztán még egyet. Minden egyes ilyen réteg levételével, megszabadulnál mások szemétől. Tisztábban látnád magad, csak a te látásod maradna..... Az is egy érdekes gyakorlat, amikor belenézel a tükörbe, feltennéd a kérdést, hogy most kinek a szemén át nézel magadra? Ki az, akit én látok a tükörben, az mennyire valós, és ki látja azt a személyt a tükörben? Ha asaját szemedden keresztül néznél magadra, akkor ki nézne rád a tükörből?

***Szeretnél egy egészséges énképet?***

*Felteszed a kérdést valakinek, hogy mondja el, hogy ki vagy te szerinte. Rengeteg dolgot fel fog sorolni, hogy te ki vagy. Ami neked tetszik, azzal elkezdesz azonosulni, ami nem tetszik, azt elkezdted elutasítani. Ez is attól függ, hogy ki mondja neked. Ha olyan valaki mondja, akit szeretsz és tisztelsz, attól elfogadod a „rosszat”, és azzal kezdesz el azonosulni. Lehet ha jót mond rólad, akkor azt mondod, hogy ez biztosan nem lehet.*

***Tessék letisztítani, hogy mit hittem el magamról, kitől fogadom el, kinek hittem el?***

*Nézd meg azt, hogy aki mondta, azt te most túlságosan felmagasztalod, magad felé helyezed, hogyan kezeled, milyen a viszonyod vele? Milyen érzéseket vált ki belőled? Ha elhiszed, miért hiszed el? Ha ezeket kitisztítod, akkor még mindig ott van, ha ezek nem számítanak, akkor te milyennek látod magad?*

***Minél inkább rendben vagy magaddal, annál inkább reális képet tudsz kialakítani magaddal.***

***Mit jelent az, hogy rendben vagyok magammal?***

- ***Önbizalom, önértékelés, önítélet, önbecsülése mind, mind rendben van. Majdnem ugyanarról van szó, közben mégsem. Energetikailag nagy különbség van köztük.***

Ezek hosszú munkák, de ha ezek nincsenek rendbe téve benned, nem fogsz tudni kiteljesedni.

Nézd meg a korlátaidat. Mi az amiktől leblokkolsz. Később, olvasd újra vissza a 12 lépést, de úgy, ahogy neked jó. Ha csak egy mondatot ki tudsz belőle venni, ami neked segítség, akkor már megérte megírnom. Hol hozhat változást az életedben bármelyik lépés? Ha csak egy kicsit ki tudnak majd mozdítani ezek a sorok, annak én nagyon örülök

## 5. LÉPÉS / FELELŐSSÉGVÁLLALÁS

Ha végig vesszük a lépéseket, amikről eddig írtam, akkor látjuk, hogy ezek a lépések segítenek minket abban, hogy teremtsük is, ne csak éljük az életünket. Hogy ezek a lépések egyre inkább önmagunkhoz, az erőnköz visznek közelebb. Abban segítenek, hogy előrébb jussunk, kimozduljunk egy megrekedt állapotból, ami miatt nem változik körülöttünk semmi. Az 5. lépésig ha eljutottál, akkor már van képed az önbizalomról, önmagadról alkotott képről, önítéletéről, és arról, hogy hogyan állsz ezekkel a dolgokkal, mert először ezeken kell dolgozni. Ha ezek nincsenek megoldozva, mindig kétségeid lesznek. Az első 4 lépés az erről szólt.

MOST A FELELŐSSÉGVÁLLALÁSHOZ ÉRKEZÜNK. ELJUTOTTUNK ODA, HOGY FEL KELL ISMERNÜNK FELŐLES VAGYUNK AZÉRT AMI VELÜNK TÖRTÉNIK. BÁRMI TÖRTÉNIK VELÜNK, BÁRMIT TESZÜNK, AZT MÁR TUDNUNK KELL, A FELELŐSSÉG A MIÉNK. AZÉRT AMIT TENNI AKARUNK, AZÉRT AMIT MONDUNK, AZÉRT AMIT NEM TESZÜNK MEG, VAGY NEM MERÜNK MEGTENNI. ANNAK IS LESZ KÖVETKEZMÉNYE, HA VALAMIT NEM TESZÜNK MEG. MINDEN DOLOGÉRT AMI VELÜNK TÖRTÉNIK, VÁLLALNUNK KELL A FELELŐSSÉGET.

Ezek akkor mennek, ha rendben vagy magaddal. Ha van önszereteted, van önbizalmad, ha tisztában látod az értékeidet, van egy kialakult egészséges énképed, tudod, hogy mire vagy képes, és mire nem. Azt is tudod, hogy nem kell olyat megtenned, ami számodra nem kényelmes, ami feszültséget okoz, nem kell megfelelned senkinek. Ha van egy egészséges énképem, magamra ránézek, van egy önbizalmam, még ha nem is az igazi, de dolgozom rajta, akkor már szépen bele tudok állni a felelősségvállalásba.

” Sokszor mondjuk azt, hogy én felelősséget vállalok a tetteimért”

- **HÁNYSZOR FORDULT ELŐ VELED, HOGY ÚJJAL MUTOGATTÁL MÁSRA, ÉS MÁST HIBÁZTATTÁL?**

**Sokszor jönnek nekem is úgy konzultációra, hogy másokat hibáztatnak, okolnak azért ami velük atörténik. (A másik ilyen, olyan, ezt csinálta, azt csinálta)**

**Ott kezdődik, hogy Ő megtette, de te hagytad. Nem lehet azt mondani, hogy nem volt benne felelősséged, és minden az Ő hibája. Ki kell venni belőle azt, ami a tiéd.**

*Oké, Ő valóban ezt csinálja, de te hagytad. A te felelősséged annyi a sztoriban, hogy ezt megengedted. Nem vagy áldozat! Hiába szeretnéd magad áldozatnak hinni, azzal nem vagy előrébb.*

**HA A FELELŐSSÉGET ÁTRUHÁZOD MÁSOKRA, ÚJJAL MUTOGATSZ, HOGY TÉGED MINDENKI BÁNT, HOGY NEKED MENNYIRE LEHET... AKKOR mi az a felelősség, amit nem akarsz vállalni? Kérdezd ezt úgy magadtól, hogy közben nem teszed magad rosszá. Bármikor amikor kérdezel, akkor nem hibáztatjuk magunkat, nem bántalmazzuk magunkat. Az a cél, hogy ismerjük fel, hogy mit az**

elakadásunk. Például elismerem, hogy nem tudom megtenni ....., mert ettől én be vagyok tojva. Nem tudom megtenni azt, hogy ..... mert én vagyok xy, akinek hatalmas az egója. Felismerem, hogy ez nem rossz. Ebben az a felelősség, hogy nem mondhatom azt, hogy minden csak a másik hibája. Az én felelősségem az, hogy nem mutogatok újjal, hanem megkeresem mi belőle az enyém, mit tudok megtenni, hogy megváltozzon a helyzet. Szeretnék rajta vagy nem szeretnék rajta változtatni. Azt mondom, amit teszek. Eleinte nehéz lehet, és furcsa. Nézzél rá arra, hogy mennyire vállalod a felelősséget a történetben.

Hányszor fordult elő veled az, hogy valakire rácsaptad a telefont, vagy valaki bocsánatot akart kérni, nem hallgattad meg. Aztán belül elkezdett benned valami mocorogni, hogy lehet nem így kellett volna. Oké. Nem teszed magad rosszá ezért. Nem hibáztatod magad. Hanem, abból indulok ki, hogy felelős vagyok a tetteimért. Akkor beleállok. Sétálok pár kört, majd felemelem a telefont, és elmondom, hogy lehet rosszul reagáltam le, de itt vagyok. Akkor is, ha Ő teszi rád a telefont. Te akkor már rendben leszel.

***MINDENKI A SAJÁT ÉLETÉN KERESZTÜL VÍVJA MEG A TÖRTÉNETÉT. TE CSAK A SAJÁTODDAL FOGLALKOZZÁL, NE ÚJJAL MUTOGASSÁL.***

- Mennyire bújsz ki a felelősség alól?
- Mi az amit szeretnél ilyenkor megúszni?
- Mi van a mögött, amit elrejtész azzal, hogy arra vársz, hogy majd mások helyetted megoldják a dolgokat? (nem akarsz kényelmetlen helyzetbe hozni magad? vagy mi más lehet még?)
- Mit ad neked az, hogy másra tudsz mutogatni?
- Mik azok, amik alól fel akarsz magad menteni?

***Írd le, hogy mi az, mik azok, amikért nem vállalsz felelősséget, amiért kellett volna, vagy amikor nem vállalsz felelősséget, akkor miért nem teszed? Mi van mögötte? Milyen félelem kapcsol be mögötte?***

A felelősségvállalás az lehet több emberes történet is, ha többen vagyunk egy sztoriban, de akkor is mindenki viszi a sajátját. Neked azzal kell foglalkoznod, hogy neked mennyi a felelősség a történetben?

Ha mindig visszarettensz, és nem mersz beleállni helyzetekbe, elmenekülsz, elszaladsz, akkor mennyire tudnak komolyan venni?

***HA NEM VÁLLALSZ FELELŐSSÉGET A TETTEIDÉRT, AKKOR MENNYIRE VISELKEDSZ FELNŐTT MÓDJÁRA?***

***HA A KISKAPUKAT KERESED, HA AZOKAT A HELYZETEKET KERESED, AMIKBEN BIZTONSÁGBAN ÉRZED MAGAD, MERT BEPÁNIKOLSZ, AKKOR NEM FOGSZ BELE ÁLLNI NAGYON HELYZETEKBE.***

**HA ELISMERED, BELEÁLLSZ ABBA AMIT TETTÉLL, HA ELISMERED, HOGY IGEN EZT, ÉS EZT CSINÁLTAM, AZON MÁR NEM TUDOK VÁLTOZTATNI, DE EZ VAN, AKKOR MENNYIT TUDNA RAJTAD EMELNI EZ AZ ELISMERÉS, EZ A TETT, ÉS VÁLTOZTATNÁ MEG AZ ÉLETEDET, AHELYETT, AMIT AKKOR ÉRZEL, AMIKOR MEGFUTAMODSZ, AMIÉRT NEM VÁLLALSZ FELELŐSSÉGET?**

Nézd meg, hogy mennyiszer mocorgott benned ezért valami rossz érzés? Mik azok, amik feljönnek belőled többször, hogy mit kellett volna, hogy kellett volna? Amik ilyenkor megjelennek érzések, azokat kell megdolgozni. Sokszor azért nem tudunk haladni, mert a szituációkban megyünk bele, a helyzetet elemezzük ki, ahelyett, hogy ránéznénk arra, hogy a helyzet mögött a mögöttes tartalom micsoda, hogy miért nem mertem beleállni egy helyzetbe. Mitől félttem? Mi tart vissza amikor oda kéne állnom, és nem megyek? Ha visszaolvasod az eddigi lépéseket, és tényleg megdolgozod azokat, akkor nem lesz ez probléma, mert a belső konfliktusok, a rossz érzések, a félelmet generáló, lehúzó energiák, a magadról létrehozott énképed, önítéleted, önértékelésed nem fog megállítani.

Mostanra tudod, hogy ezekre rá tudsz nézni, és tudod, hogy ki lehet dolgozni, meg lehet dolgozni ezeket magunkban.

Keresd mindig a mögöttes érzéseket. Kérdezd meg, hogy kihez/mihez tartoznak az érzések. Ki elől akarsz, mi elől akarsz menekülni? Mi kéne ahhoz, hogy beleállj abba, hogy felelősséget tudjál vállalni a tetteidért, a szavaidért. Azt ne felejtsd el, hogy felelős vagy azért amit mondasz, azért nem, amit mások értenek a mondandódból. Amikor valamiért felelősséget vállalsz, csak a saját magadra vonatkozó dolgokért tudsz felelősséget vállalni. Sokszor a kezeskedem érte .... van a tudatban. Nem tudsz olyanért felelősséget vállalni, ami nem belőled ered. Csakis magadért tudsz felelősséget vállalni. Erre figyelj, mert ez is megállítja a teremtésedet, ha mások helyett vállalsz felelősséget, és húzol magadra sok dolgot ami nem a tiéd, amire nincs szükséged, mert meg van neked a magadé. És még sokan hibáztatják magukat mindig, rosszá teszik magukat még mindig, ha nem vállalják át mások terheit. Nem kell senki másét vinni. Elég neked a sajátod.

***NEM A MÁSIKRA MONDASZ NEMET, HANEM MAGADRA IGENT!***

***Ha ezért valaki megsértődik, az az Ő baja. Nem azt mondd, hogy nem szereted, nem számít neked, hanem azt, hogy mindenki vigye a sajátját. Mindenki a saját életéért felelős. Hogyan élheted a saját életedet, ha mindig mások életét éled?***

***AMIKOR VALAMINEK SÚLYA VAN, AZT MEGÉRZED. NEM A SZAVAK, A MONDATOK SZÁMÍTANAK, HANEM AZ ENERGIÁK. AMINEK SÚLYA VAN. AZ IS FELELŐSSÉG, HA AZT MONDOD, HOGY KÖSZ NEM, HA VÁLLALOD, HOGY NEMET MONDASZ, NEM KÖDÖSÍTESZ. Ha azt érzed, hogy nem, akkor mond ki.***

Minden ami nem a tiéd, azt add vissza. Gondolkodj el azon, hogy mennyire tudsz beleállni helyzetekbe, mennyire tudod vállalni a tetteidért a következményeket

Mennyivel tudnál többet teremteni, ha ki mernéd mondani amit gondolsz? (Azért azt tudjuk, hogy nem mindegy, hogy hogyan mondod)

Ha nem fojtanád vissza a mondandódat, ha vállalnád önmagadért, akkor mennyivel lenne könnyebb?

Ha csak minden nap 1%-kal állsz bele abba, hogy felelősséget vállalsz, hogy kimondod amit gondolsz, és ezek a blokkok, a görcsök, elkezdenek kioldódni, akkor az önbizalmad, az önítéleted, az énképed és minden más egyre jobban erősödik, és minél inkább erősödsz ott, egyre inkább mersz és tudsz is majd felelősséget vállalni, nő a felelősség tudatod, nem fog elriasztani a felelősség, és nem fogod magad rosszá tenni, mert tudod, hogy azzal nem mész semmire. Mert már ha ide eljutsz, akkor már tudni fogod, hogy nem rossz vagy, hanem tudatosan éled az életedet.

## 6. LÉPÉS/ FÉLELMEK

HA VANNAK FÉLELMEID, AKKOR VAN MIT MEGDOLGOZNI MÉG AZ ÖNÉRTÉKELÉSEDEN, ÖNÍTÉLETEDEN, FELELŐSSÉGEDEN. MÉG MINDIG ÁT KELL MENNED AZ 5 LÉPÉSEN. újra, és újra. Ami egyáltalán nem baj. Gyakorlat teszi a mestert.

Amikor félünk, akkor a negatív dolgok bekövetkezését vonzzuk magunkhoz, akár tudunk róla, akár nem. Akár velünk kapcsolatosan, a munkánkkal, környezetünkkel kapcsolatban, bármivel, amit el akarunk kerülni, és félünk tőle, óhatatlanul teremtjük, mert rajta van a fókuszunk.

***Ha valamit nem mersz meglépni, ha feljön egy gondolat, ami magával hozza a félelem érzetét, azonnal mehet a kérdés, hogy: - kihez tartozik? Enyém, vagy másé?***

*- Ezt a kérdést bármire felteheted-*

**Kérdések, amiket feltehetsz, hogy kigyere a félelem energiájából:**

- Kinek hittem el, hogy félnem kell?
- Kihez tartozik ez az érzés?
- Mennyire ismerős ez az érzés nekem, mi ez, ami megint bekapcsolt?
- Kinek hittem el, hogy nem változtathatok a félelmeimen?
- Minek kellene megváltoznia bennem, hogy ne féljek?
- Mi van valóban a félelem mögött?

***Mennyi félelem kapcsolódhat a kollektív tudathoz?***

***Mennyi félelem kapcsolódhat az ismeretlenhez?***

***Mennyi félelem kapcsolódik máshoz, másokhoz, akiknek az érzéseit átvetted?***

Amikor túlságosan bele vagy kényelmesedve egy helyzetbe, és jön egy másik lehetőség, akkor milyen érzések kapcsolnak be? Az ismeretlen érzés miket indít be benned, mit hoz fel benned?

Mennyire működik még mindig, az elég jó vagyok-e?, meg tudom-e csinálni? Vagy bármi más, amikről az elmúlt 5 lépésben beszéltünk?

Sajnos, amíg nem látod tisztán a félelmeidet, a mögöttes okokat, addig dolog van vele. Addig újra és újra vissza kell térned hozzá, mert a teremtésed akadályozod, a félelmeid leblokkolnak, megállítanak.

Mi van a félelmeid középpontjába? Boncold szét... Nézd meg. Bogozd ki.

Mikor azt mondom, hogy félek, az sem mindenre igaz. Valamire ráhúztam valamit, a gyökere nincs kidolgozva. Nem tudom mi a valós ok, nem nézek rá, csak megyek egy érzéssel. Ha szétszedem, és felismerem az okot, akkor már annyira nem is félelmetes.

***Minden ami nem engedi, hogy tisztán lásd a félelmeidet, azt elengednéd?***

***Vegyél elő egy papírt. Írd össze azokat, amiktől félsz,***

***Mik azok amiket szeretnél létrehozni, és mik azok az érzések amik gátolnak ebben?***

*Azok az érzések valódiak, vagy nem valódiak? Vedd a fáradtságot és nézz rá a félelmeidre. Lehet, hogy folyamatosan olyat működtetsz, ami már nem is igaz. Mi van akkor, ha félsz valamitől, legalább is azt hiszed, mert tegnap még féltél tőle, és ez nem igaz? Ma már nem az vagy, aki tegnap. Mi van, ha ma már nem félsz tőle, csak nem néztél rá?*

***Ha ismétlem is magam most, nem baj, hiszen, minden, mindennel összefügg.***

- *Mi kapcsol be, amikor megjelenik a félelem?*
- *Mi a nyomógombod?*
- *Mennyire kötöd össze a félelmet mással?*
- *Mi van valójában a félelmed mögött? (te félsz, vagy más félelmét működteted? Ki az akinek elhiszed, hogy neked félned kell?)*
- *Milyen helyzetekben jelentkeznek a félelmek?*

***Addig félelem a félelem, amíg nem nézel rá. Abban a pillanatban amikor felismered, már nem tud úgy hatni, megszűnik. Addig amíg nem akarsz ránézni a félelemre, addig tagadni akarod, úgy akarsz csinálni, mintha nem létezne. Közben pedig van egy összehúzó erő, ami működik benned, hogy jaj ne....***

***Minél inkább tagadod, annál inkább erősíted, mert arra fordítasz energiát, hogy ne legyen jelen. Ahelyett, hogy beengednéd a világodba, hogy ránéznél, hogy felismerd, mert abban a pillanatban el is engedhetnéd, meg is tudna változni. Onnan már nem mumus.***

***Ne keverd össze a stresszt a félelemmel. Nem ugyanaz a kettő. Nem mindegy, hogy izgulok vagy félek.***

***AZ IZGALMI ÁLLAPOTBÓL TUDSZ TEREMTENI, A FÉLELEM ERRE NEM AD LEHETŐSÉGET.***

***AZ IZGALMI ÁLLAPOT MÖGÖTT IS MÁS VAN, MEG A FÉLELEM MÖGÖTT IS MÁS VAN.***

***AZ IZGALMI MÖGÖTT VAN EGY WOOOHOOOO, MENJÜNK, CSINÁLJUK ENERGIA, A FÉLELEM MÖGÖTT PEDIG EGY ISTEN MENTS, NEM AKAROM, NEM CSINÁLOM .....ENERGIA.***

***Mind a kettő ugyan onnan indul, csak mássá alakul át. Nézzél rá, hogy most izgulsz, vagy félsz.***

Tisztázd le azt, hogy ha félsz, akkor pontosan mitől félsz....!!!! Nézd meg mögötte az érzést, hogy mire mutat. Mi az, amivel még dolgod van. Gyomláld ki.

Ha felismered a félelmeidet, engedd meg, hogy jelen legyenek, engedd közel magadhoz, de ne menj bele. Engedd, hogy elhaladjanak melletted. Ne tagadni akard. Mert minél inkább engeded, hogy jelen legyenek, annál inkább tudod kifelé pucolni.

***Az, hogy jelen van a félelem, az nem egyenlő a pánikkal, a szorongással, azzal, hogy benne maradok, hogy etetem a félelmeimet. Mivel én etettem, én tápláltam, saját magam tudom tőle megvonni a táplálékot. Ehhez tudatosnak kell lennem, tudatosítanom kell, hogy mi az amit tagadni szeretnék, amit tagadok.***

A félelmeink miatt soha nem tesszük rosszá magunkat. A mögöttes érzéseinket felismerjük, elfogadjuk. Mindig a mögöttes érzéseket engedjük el, amik a félelmet okozzák, amik a félelmet bekapcsolják.

**FONTOS, HOGY AZT TUDATOSÍTSD, HOGY A FÉLELEM MINDIG JELEN VAN AZ ÉLETÜNKBEN, AMIRE AZ ÉBERSÉGÜNK TÖKÉLETES SEGÍTSÉG. A FÉLELMET NEM TUDOD KIIRTANI. A FÉLELEM MÖGÖTT LÉVŐ ÉRZÉSEKET TAKARÍJTUK KI, A FÉLELEM GYÖKERÉT, ÉS EZ SEGÍTSÉG ABBAN, HA NINCS MÁR MEG A GYÖKÉR, A FÉLELEM ÖNMAGÁBAN CSAK EGY SZÓ LESZ, EGY TÖLTELÉK NÉLKÜLI SEMMI! A MÖGÖTTES ÉRZÉSEK AZOK, AMIK IJESZTŐEK LEHETNEK. HA AZOKAT KIGYOMLÁLOD, AKKOR**

**PUSZTÁN EGY SZÓ, EGY JELENTÉKTELEN VALAMI, AMI LÉTEZIK. ANNYIRA ERŐSEN, AMEKKORA JELENTŐSÉGET TE TULAJDONÍTASZ NEKI.**

*Ha félek, nem tudok teremteni, de ha felismerem, hogy mitől félek, és a felismerés mögöttes részét letehetem, csak annyira amennyire tudom, akkor már ott be tud jönni egy teremtő erő.*

*A félelem nem jó és nem rossz. A félelem hozhat éberséget. Ha bekapcsol az éberséged, akkor kérdezd meg, hogy mi van itt, amit nem veszek észre? Mi mást tudok a félelem helyett érezni?*

**NÉZD MEG, HOGY MIT SZERETNÉL TEREMTENI? Írd le! Írd le azt is, hogy mi az akadály.**

Mik azok a félelmek, amikre még nem néztél rá?

Tedd fel azt a kérdést, hogy én félek, vagy más fél?

Mit vettem át másoktól a félelemről?

Mi az én nézőpontom a félelemről?

Hogyan tudnád átváltoztatni az érzéseket?

Mi kéne ahhoz, hogy megszűnjön a félelem?

Nevezd meg a félelmeidet, mert amíg nem nevezed meg, addig olyan, mintha nem létezne. Addig tagadásban vagy. Ismerd meg a félelmeidet...

**7. LÉPÉS/ ÖNMAGADBA VALÓ BELEÁLLÁS**

Mit jelent az önmagunkba való beleállítás? Azt, hogy ha idáig eljutunk, akkor már tudjuk kik vagyunk, mit akarunk, ismerjük a képességünket, és azt mondjuk, hogy innentől nem érdekel, hogy ki mit mond, azt fogom csinálni, amit én szeretnék. Nem érdekel, hogy kinek mi a véleménye rólam. Megteszem amit én akarok. Vállalom azt, aki én vagyok. Elismerem a képességeimet, minden olyan tulajdonságomat, ami az enyém. Nem akarok megtagadni semmit. Most már szépen lassan elérkezünk oda, hogy rendbe tettük magunkban a dolgokat. Legalább is igyekszünk. Most már nagy löketet adna a teremtésünknek az, hogy ha beleállnánk abba, akik vagyunk.

Mostanra már tudunk különbséget tenni aközött, hogy mit gondolnak rólunk, hogy kik vagyunk, és mi mit gondolunk magunkról. Már tudjuk, hogy mi az amit mi tudunk. A belőlünk áradó tiszta tudás, az van. A saját tudásodat nem tanulod, nem másolod, hanem VAN.

- **MILYEN KÉPESSÉGEID VANNAK, AMIKRE EDDIG NEM NÉZTÉL RÁ?**

Sokszor mikor nem állunk bele valamibe, attól félünk.

- **MI AZ A KÉPESSÉG AMIT NEM MERSZ HASZNÁLNI?**

**MI VAN AKKOR, HA A KÉPESSÉG NEM JÓ ÉS NEM ROSSZ? RÁNÉZNÉL-E ARRA, HOGY MENNYI MINDENT TUDNÁL A KÉPESSÉGEIDDEL KEZDENI?**

Minden olyan, amire azt mondd, hogy ez benned rossz, ezt nem akarod csinálni (például leveszed mások érzéseit, érzékeny vagy az energiákra), minden olyan valami, amit csak azért nem akarsz, mert nem ismered, amiről azt hiszed nem tudod irányítani, nem tudod kordában tartani, nem tudod mit kezdj vele, minden ilyen lehet egy képesség, egy erő. Amit nem tudsz kamatoztatni. Ha ilyened van, kérdezd meg, hogy **mi az a képesség, amit nem akarok használni?**

Mindenhol ahol azért nem állsz bele a képességedbe, mert egyszer, bármelyik térben időben, dimenzióban megítéltek érte, megvetettek érte, esetleg megkínóztak érte és azt mondtad, hogy te ezt soha többet nem fogod alkalmazni, használni, és neked ez nem kell, elnyomtad, minden ilyen esküdet, fogadalmadat, hajlandó vagy-e elengedni, eltörölni?

Ha tagadni akarom a képességeimet, lefojtom a teremtéseimet. Ha beleállok önmagamba, akkor engedem, hogy az legyek, aki vagyok. Itt már elérkezünk addig a pontig, hogy megbízom abban, amit tudok. /Mi az amit tudsz, csak nem akarod tudni, vagy mi az amit tudsz, csak nem tudod, hogy tudod?/

Mik azok a képességek, dolgok, cselekedetek, amik csak neked vannak meg? Ami már többször felbukkant az életedben, bejelzett, csak nem foglalkoztál vele? Például egy éberség. Megérezés. Megérezel dolgokat.

Ha megérezed a képességeidet, de nem hiszed el, akkor tedd fel magadnak azt a kérdést, hogy ki hitette el velem, hogy nem tudom, hogy mik az én képességeim? (kihez/mihez tartozik)

Kezd el figyelni magad. Ahhoz, hogy teremteni tudjál, figyelned kell magadat. Nem kell görcsölnöd semmin. Kiküldöd a kérést az univerzumba, és nem görcsölsz rajta.

Az önmagadba való beleállásnál az is nehézséget okozhat, hogy sokszor azt gondoljuk, hogy mennyire ciki az a valami, amit csinálni akarok, amit én tudok, és rejtegetem a tudásomat. Viszont amíg rejtegetem, amíg nyomaszt és frusztrál, hogy nem engedem meg magamnak, nem vállalom a tudásomat, mert elhittem, hogy amit én tudok, az nem tudás.

Nem az a lényeg, hogy ki mit fog szólni, hanem az, amit én akarok csinálni. **Az önmagadba való beleállás, az elhozza neked a szabadságot.** Amikor készen állsz rá, és egyre tudatosabb vagy, egyre több minden fog arra sarkallni, hogy beleállj önmagadba, hogy vállald magadat.

Amikor hezitálsz, akkor veszel egy mély levegőt, és azt mondd, hogy akkor én most elköteleződöm az életemhez, lesz ami lesz. És nem érdekel, hogy ki tart velem, ki nem. Addig amíg nem vállalod azt, hogy esetleg kinevetnek, megszólhatnak, megítélnék, amíg mások véleményétől rettegsz, addig nem tudod teremteni az életedet, nem tudsz haladni az utadon. Ahogy beleállsz abba, ami a te feladatod, onnantól fogsz kapni lehetőségeket, segítségeket. Nem tudod, hogy hogyan, mint, még kigondolnod sem kell. Az égiek sokkal jobban tudják, hogy hogyan adjanak segítséget. Olyan lehetőségek tárháza van, amiről neked fogalmad sincs.

*Bízol-e annyira az égiekben, Istenben, az életedben, hogy célod van, hogy feladataid vannak, amiket képes vagy véghezvinni?*

Helyed van a világban. Nem véletlen vagy itt. Ezt tudod-e? Elhiszed-e?

TE TE VAGY! HA BELEÁLLSZ ÖNMAGADBA, AKKOR AUTOMATIKUSAN LEVETED A LÁNCAIDAT, EGYRE TÖBBET AKARSZ MAGADRÓL TUDNI, EGYRE JOBBAN MEG AKAROD ISMERNI MAGAD. NEM FOG ÉRDEKELNI, HOGY KI TART VELED, KI MINEK FOG NÉZNI, HANEM CSAK ÖNMAGADAT AKAROD MAJD LÁTNI.

AMIKOR ÖNMAGAD VAGY, LELKES VAGY. A LELKESEDÉSED FOG ELŐRE VINNI AZ UTADON. A LELKESEDÉSEDDDEL FOGSZ TEREMTENI.

Hajlandó vagy-e beleállni, amit tudsz?

Van-e benned annyi erő, hogy elkezd élni az életedet úgy, ahogy szeretnéd? Ha nincs, akkor semmi gond, nem teszed magad rosszá, visszamész az előző lépésekhez, és nem adod fel. Az is erő, hogy nem adod fel.

## 8. LÉPÉS / MEGFELELÉS

Már egész jól kezdünk rálátni arra, hogy hol vannak elakadásaink. Már egyre inkább vállalunk felelősséget a tetteinkért, vagy legalábbis azon vagyunk, hogy felelősséget tudjunk vállalni.

Megnéztük, hogy mit jelent az, hogy önmagadba való beleállás. Most a megfelelés témánál megnézzük azt, hogy kell-e nekünk megfelelni, mit kezdjünk a megfelelésekkel az életünkben.

***Ha már tudatosak vagyunk, akkor rá kell néznünk arra, hogy mit ad nekünk a megfelelés?***

***Mennyire működünk még mindig abból, hogy meg kell felelnünk?***

Amikor én meg akarok felelni valakinek, akkor bizonytalan vagyok a képességeimben, azt akarom, hogy szeressenek, elfogadjanak, hogy valahova tartozzak. Azt tanultam, hogy akkor vagyok jó, ha ezt és azt megteszem.... Azt tanultam, hogy meg kell felelnem a szüleimnek, a barátaimnak, a rokonaimnak, bárkinek, engem mindenki ugráltathat. Ezek mögött, hogy milyen érzések vannak, azokra már így a nyolcadik lépésnél rá tudsz nézni.

***Mikor azt érzed, hogy neked meg kell felelni, vagy meg akarsz felelni, tedd fel a kérdést, hogy***

- kinek, minek akarok megfelelni?
- mit nyerek azzal, hogy ha én megfelelek?
- mennyire tudom a saját teremtésemet megállítani azzal, ha valakinek meg akarok felelni?

Mi van, ha szeretnél valamit csinálni éppen, és valaki felhív, mondjuk édesanyád, hogy azonnal menj oda hozzá. Mennyire hagyod abba az éppen aktuális dolgaidat, mert édesanyádnak fontos?

Van fontossági sorrend, ha baj van, akkor megyünk. Az nem megfelelés. Én most is arra szeretnék célozni, ha rángatnak, te ugrasz, mert ha nem, akkor ez van, az van, amaz van. Mert ha nem teszem meg amit akarnak, akkor rossz barát vagyok, rossz szülő stb és inkább mész, megfelelsz, mert nem akarsz azonosulni azzal, amit rólad gondolnak. Közben nem veszed észre azt a csapdát, hogy már nem is önmagadként létezel, hanem egy bábu vagy, akit rángatnak. Szépen, lassan feladod magadat, hagyod, hogy rángassanak, és nincs saját életed. Jó akarsz lenni. Van egy megfelelési kényszered. Nézd meg, hogy mi van mögötte. Hol hittem el, hogy mindaz igaz rám, amit rólam gondolnak.

Ha beleállunk abba, akik vagyunk, akkor pontosan tudjuk, hogy nem másokra mondunk nemet, hanem magunkra igent, azáltal, hogy megismerjük, vállaljuk akik vagyunk. És ez nem azt jelenti, hogy nem szeretjük a másikat. Azt jelenti, hogy szeretjük magunkat annyira, hogy élni merjük az életünket úgy, ahogy nekünk jó. Hogy megadjuk magunknak is azt az odafigyelést, amit másoknak.

Tisztázzuk a fogalmat, hogy mit jelent nekem az, hogy jó vagyok, jó szülő vagyok, jó gyerek vagyok. Mindig az a lényeg, hogy nekem mit jelentenek a fogalmak, mit jelent az amit én magamról gondolok.

***Azért vagyunk egymás mellett, hogy emeljük egymást, hogy ha kell nyomógombok legyünk egymásnak, de mindig önmagunk legyünk, mert azzal tudjuk a másikat segíteni, ha mi magunk önmagunk vagyunk.***

*Mit hoz ki belőled, hogy meg kell felelned?*

*Tudsz-e úgy teremteni, ha állandóan ugrásra készen állsz?*

Mi az a kényszer, ami arra sarkall, hogy megfelelj? (például, ha nem teszem meg..... akkor megbüntetnek, megvonnak tőlem valamit, nem kapok meg valamit..... Ezek pedig arra kényszerítene, hogy ugrásra készen álljak, nehogy megvonjanak tőlem szeretetet, odafigyelést, nehogy büntessenek. Ezek a mögöttes félelmek nagyon irányíthatnak. Ezeket a mögöttes félelmeket meg meglátni, elengedni amikor bekapcsol a megfelelés, úgy, ahogy a félelemről írtam.)

***Mennyire tudna megváltozni az életed, ha csakis saját magadnak kellene megfelelned?***

***HOL VAGY TE A SAJÁT TÖRTÉNETEDBEN?***

***KINEK A VILÁGÁT ÉLED?***

***VAGY-E ANNYIRA FONTOS MAGADNAK, HOGY NEMET TUDJÁL MONDANI?***

***MI VAN AKKOR, HA VALAMIRE NEMET MONDASZ, PONT AZZAL MONDASZ IGENT VALAMIRE?***

***MI KÉNE AHHOZ, HOGY AZOKBAN A HELYZETEKBE AMIKOR MEG AKARSZ FELELNI, AKKOR CSAK RÁNÉZZ ARRA, HOGY MI MŰKÖDIK NEKED?***

*Ha az értékeiddel tisztában vagy, ha bízol magadban annyira, hogy ha bármi történik, te mindent meg tudsz oldani, ha van egy egészséges énképed, hogy ha felelősséget tudsz vállalni az életedért, a tetteidért, a szavaidért, azokért a következményekért, akkor már nem a megfelelés működtet.*

Mit ad neked a megfelelés?

Nem tesszük magunkat rosszá azért, ha nekünk ad a megfelelés. Melyik típushoz tartozol? Vannak olya típusú emberek, akiknek ad a megfelelés. Az ilyen típusú emberek szeretik ha irányítják őket,

akiknek szeretik, ha megmondják nekik hogyan legyen. Így nekik fontos a megfelelés, ami számukra nem is úgy jöhet le. Van akiknek ez úgy jelenik meg a világában, hogy „szolgálom”, segítem a másikat, azért ugrom. Ő neki ez nem megfelelésként mutatkozik a világában, viszont ezeknek a típusú embereknek, még mindig sérült vagy az énképe vagy az önbizalma. Ez az ő világában rendben van. Mert mint tudjuk, minden csak egy érdekes nézőpont.

MINDENHOL, AHOL A MEGFELELÉST ROSSZNAK ÍTÉLED MEG, AZT HAJLANDÓ VAGY ELPUSZTÍTANI, ELTÖRÖLNI? HELYES, HELYTELEN, JÓ, ROSSZ, POC POD, MIND A 9, RÖVIDEK, FIÚK ÉS TÚLONTÚL. (Ez az értelmezhetetlen mondat egy tisztító mondat aminek annyi a lényege, hogy energetikailag pucol ki nézőpontokat, gondolatokat ott és abban az időben amikor megteremtetted, oda megy vissza, és itt és most a jelenben kitörli. )

MINDENHOL, AHOL A MEGFELELÉSRŐL AZT GONDOLOD, HOGY JÓ, AZT HAJLANDÓ VAGY-E ELPUSZTÍTANI, ELTÖRÖLNI? HELYES, HELYTELEN, JÓ, ROSSZ, POC POD, MIND A 9, RÖVIDEK, FIÚK ÉS TÚLONTÚL.

Mindig menj azzal, hogy mi működik neked. Csak mindig nézd meg, hogy mit teremtesz vele. Hozzáteszel magadhoz, vagy elveszel magadból a megfeleléssel. Mit hozok létre vele. Jó nekem, hogy megfelelek, vagy nem jó? Ha nem jó, akkor nem hagyom, hogy mások ítéletei, nézőpontjai befolyásoljanak. Felteszem magamnak a kérdést: IGAZSÁG, MOST MEGFELELJEK VAGY NE? MI A JÓ NEKEM? CSINÁLJAM VAGY NE?

Kérdések amik segíthetnek, mikor tanácstalan vagy:

- Hogyan lehetne ez még ennél is jobb?
- Mi más lehetséges még itt?
- Mi van itt, amit nem vettem észre?
- Mi kéne ahhoz, hogy ez a helyzet megváltozzon?

Nem elég kérdezni. A kérdések nagyon jók, teret nyitnak, de a kérdés után a választás van. Ami a 9. lépés lesz a teremtésünkhöz.

Szükséges, hogy megfelelj?

Kell-e neked, hogy megfelelj?

Mi történik veled adott szituációkban, amikor megfelelsz?

Mi lenne, ha egyszerűen csak kiállnál magadért?

Minden csak egy választás.

Mennyire tudsz belecsömörödni egy helyzetbe, amikor azt érzed, hogy neked meg kell felelned?

Mennyire érzed bezárva magad, mintha a kezeid, lábaid le lennének láncolva, mert neked megmondják, hogy mikor mit csinálj, mit csinálhatsz, mert csak akkor vagy jó?

Annyira szeretni akard a másikat, hogy folyton adsz, és adsz? Észre veszed-e, hogy ez is a megfelelés egy formája? kényszeredetten adok, mindent megteszek, ott vagyok, figyelek rád, magamat háttérbe szorítom, mert annyira jó társ, gyerek, barát, vagy bármi vagyok, mindent be áldozok érted..... Nézd meg, hogy itt mi van? Félelem? Mártír szerep? Megtanultam, hogy csak így vagyok jó? Meg akarok felelni? Mi van akkor, ha ebben a helyzetben sok vagy? Te azt hiszed meg kell felelned, más meg azt gondolja, hogy megfullad tőled. Nézz rá, hogy itt mi van? Meg akarok neki felelni? Ha igen, akkor még mindig elő kell vened az előző lépéseket. Ennél a lépésnél még mindig nem teremtesz.

**Írd le:**

- Hol érzem azt, hogy valamit teljesítenem kell?
- Hol érzem azt, hogy ha nem teszem meg amit kell, akkor értéktelen vagyok?
- Hol érzem azt, hogy olyan szinten kell helyt állnom, hogy nem vagyok önmagam?
- Mi az ami elveszi magamról az időmet?

Amikor ezeket felsorolod, akkor még mindig ránézhetsz, hogy ezek az állítások, ezek a nézőpontok igazak-e rád.

Melléjük írhatod azt is, hogy mit tehetnél máshogy, hogy ezek ne legyenek.

Mi az az első lépés, amit megtehetnél, hogy ez ne legyen.

Ha még mindig feljön valami, akkor még mindig ránézhetsz mindenre. Lehet macerásnak tűnik, de nem azok.

***Minden, mindennel összefügg. Ha megcsinárod a feladatokat amiket itt írok, akkor előbb, utóbb észreveszed, hogy hol van elakadásod, min kell változtatnod. Az önmunka nem könnyű, de kifizetődik.***

**MI MÁST VÁLASZTHATSZ A MEGFELELÉSEN KÍVÜL?**

## 9. LÉPÉS/ VÁLASZTÁS

### **MI AZ A VÁLASZTÁS, AMI MEGADÁLYOZ ABBAN, HOGY TEREMTENI TUDD AZ ÉLETED?**

Sokszor a választások hozzá vannak kötve a megfeleléshez, a félelemhez. Hogy mi az amit én merek választani, mit hiszek el, hogy mit választhatok. Amikor nem választasz, az is egy választás. Sokan próbálják kihúzni magukat a felelősség alól, úgy, hogy nem választanak. Bedugják a fejüket a homokba, úgy csinálnak, mintha nem történne semmi. Ilyenkor az a választásuk, hogy nem választanak.

Ha nem jutsz el odáig, hogy neked valami felé el kéne mozdulni, akkor nem fog történni semmi. Ha nem keresel lehetőségeket, ha nem választasz, akkor hiába mondod, hogy miért nem változik meg ez vagy, az, vagy ezt nem érdelem meg, mert nem tettem semmit. Annyit tettél, hogy nem választottál semmit. Pontosan azt, hogy semmit nem tettél, ami miatt jobb is lehetne. Itt van egy kis paradoxon. Néha azt érezzük, hogy jobb, ha nem választunk. Ahhoz, hogy megmozduljon valami, muszáj választanunk.

A választás azért jobb kifejezés mint a döntés, mert az enged lehetőségeket. A döntés egy fix helyzetet teremt. Ott leteszem a voksom valami mellett, amit ezzel az energiával megmásíthatatlannak teszek. A választás ad egy szabadságot, egy olyan energiát, ami megadja azt a szabadságot, hogy bármikor választhatok mást.

A választásaimért nem teszem rosszá magam. Tisztában vagyok vele, hogy semmi nem szól örökre, van lehetőségem mindig újra és újra mást választani. Ha csak 10 másodperces választásokban megtanulsz létezni, az egyre több választáshoz, több lehetőséghez fog elvezetni.

Sokszor ha eldöntök valamit, nem is nézek további lehetőségek után, mert azt mondom, hogy oké, ezt döntöttem, ez van. Nem nézek utána később, hogy ez még aktuális-e, vagy mi más lehetséges azon túl, amit egykor valamiért eldöntöttem. Más az energiája a döntésnek, mint a választásnak.

A 10 másodperces választások megtanítják nekünk azt, hogy ha nekem rossz pillanatom van, és jelen helyzetben nem választok valamit, az nem jelenti azt, hogy 10 másodperc múlva lehet már jobb kedvem van, és akkor már választanám azt, amit 10 másodperccel ezelőtt nem tettem. Semmi nincs kőbe vésve. A választás lehetősége is tér, és szabadság.

### **10 MÁSODPERCES VÁLASZTÁSNÁL KÉRDEZHETED AZT, HOGY MOST MIT VÁLASZTHATOK?**

**ÉS MOST?**

**ÉS MOST?**

**ÉS MOST?****MOST MIT VÁLASZTHATOK, AMIT 10 MÁSODPERCCSEL EZELŐTT NEM VÁLASZTOTTAM? ÉS MOST?**

HA 10 MÁSODPERCED LENNE AZ ÉLETEDBŐL, MIT VÁLASZTANÁL? UTÁNA MEGINT VAN 10 MÁSODPERCED?

*Ha belementél most ebbe a játékba, akkor érzed azt, hogy amikor azt gondolja az ember, hogy ha az utolsó utáni pillanatban van, akkor mer választani. Mi lenne, ha minden napodat úgy élnéd? Mi lenne, ha megtanulnál így választani?*

**Írd össze, hogy:**

- Milyen választásokat hoztál meg eddig, amik oda vezettek, ahol most vagy.
- Jelenlegi helyzetedet milyen választások hozták létre?
- Mik azok a döntések, amiket hoztál, amik miatt nem választasz?
- Milyen új választásaid lehetnének, amik a döntéseidet meg tudják változtatni?

*A választások mindig újabb és újabb lehetőségeket hoznak, mert minden választással újabb és újabb dolgok jelennek meg a teredben.*

- Milyen embereket zártál ki
- Milyen lehetőségeket utasítottál el, mert nem merted választani?

Ha a választásnál előjön, hogy valami miatt megrettensz, akkor menjél oda, hogy milyen érzés van mögötte, ami nem engedi a választást. Ha nem tudod, akkor tedd fel azt a kérdést, hogy mi van itt, amit én nem veszek észre?

Ne félj választani! A választás nem jelenti azt, hogy mást nem választhatsz.

Párkapcsolatban is azért maradunk sokszor, mert nem nézünk rá arra, hogy lehet más választásunk is. Nem nézünk rá arra, hogy valamiért egyszer választottuk párunknak, az már nem biztos, hogy megállja a helyét, de nem merünk választani mást, mert összekeverjük a döntéssel, hogy ezt döntöttük, slussz, passz. Ha a választás teréből vizsgálom meg a kapcsolatomat, akkor még jobbá is tehetem, mert ránézek arra, hogy vannak választásaim, amik hozzásegítenek ahhoz, hogy a kapcsolatomat jobbá tegyem. Ez igaz minden kapcsolatra, nem csak a párkapcsolatra. Barátság, munkakapcsolat, rokonság stb.

Következő lépés amiről írok az a kapcsolat lesz, és mivel pont azért megyünk végig ezeken a lépéseken, hogy teremteni tudjuk az életünket, így fontos arra is ránézni, hogy:

- Mennyi olyan választásod volt, ami beleragasztott egy szituációba, egy helyzetbe, ami már réges régen nem aktuális?
- Mit adtak neked a választásaid, és mit tehetnének hozzá az életedhez?

Mindenhol, ahol elhitted, hogy neked nincs választásod, és ha te egyszer eldöntöttél valamit, az egyszeri és megmásíthatatlan, és bármi történik, neked a végsőkiig ki kell tartanod, azt hajlandó vagy elpusztítani, nem teremtetté tenni? Poc Pod

- **Kérdezz!**
- **Válassz!**
- **Cselekedj!**

**Kérdezz azért, hogy megnyíljon a tér. Válassz a lehetőségekért, a jobbért. Cselekedj, hogy végbemenjen a változás.**

**Mi az a választás, amit ha meghoznál, elindítaná a cselekvésed is?**

**Találj motivációt!**

**Legyen egy célod!**

**Konkrét célod fogja meghozni a motivációdát. Mit szeretnék, mikorra szeretném, hogy szeretném megélni? Azért, hogy tényleg olyan választásokat tudjál meghozni, amik behozzák az életedbe a bármit és a mindent IS!!!**

Mi van akkor, ha választasz valamit és pont nem jól sül el? Semmi. Mert tudod, hogy csak egy választás volt. Mindig úgy választunk, amit adott pillanatban a legjobbnak ítéltük meg, ami miatt később magunkat bántani esztelenség. Amikor választasz, az éppen aktuális legjobb tudásod szerint választasz. A tudásod pedig úgy változik, ahogy fejleszted, ahogy fejlődsz. Ami miatt visszamenőleg sosem bántjuk magunkat, hanem hálásak vagyunk azért, hogy felismertük, hogy már mást is választhatunk. Teremteni mindig az adott pillanatból tudunk. Mindig a pillanatból teremtünk. Nem rosszat teremtünk, hanem tapasztalatot. Ezen a szinten már, ennél a lépésnél, már nem jót vagy rosszat teremtünk, hanem tudjuk, hogy csak tapasztalatot teremtünk.

Mit választok? Valamiben jól akarom érezni magam, vagy rosszul? Ez is az én választásom. Minden egy pillanat műve.

Amikor választás előtt állsz, tedd fel magadnak azt a kérdést, hogy ha ..... választom, milyen lesz az életem 5 év múlva, vagy ha ..... választom, akkor milyen lesz az életem 5 év múlva, és figyeld az érzést, ami megjelenik. Ne aggyal akard kitalálni, m hogy milyen lesz, hanem engeddd az érzést, az energiát, ami felbukkan a kérdésedre.

Ha eljutsz odáig, hogy meghozol egy választást, ahhoz mindig kapsz segítséget, hogy a választáson túl elkezdj cselekedni.

## 10. LÉPÉS / KAPCSOLATOK

Már szépen lassan eljutunk oda, hogy elkezdjük a teremtéseinket véghezvinni. Ránézünk arra, hogy miben akadályoznak, miben segítenek minket a kapcsolataink a teremtéseinkben.

- Írj le pár embert, akik segítenek neked már most, már most melletted állnak mindenben.
- Írd le azokat is, akik nem állnak melletted, akik már most mindent megtesznek, hogy ne tudd véghezvinni amit szeretnél.
- Írd melléjük konkrétan, hogy miben támogatnak, akik nem támogatnak, melléjük írd oda azt, hogy miket mondanak, mikkor akadályoznak.

Azért lényeges a kapcsolatok témája, mert sokszor nem vesszük észre, hogy kik vannak körülöttünk, kinek mi az amit megengedünk. Hogy tisztázd a kapcsolataidat, takarítsd ki. Ne megszokásból működtesd. Kik azok, akiknek még mindig helye van az életedben?

***Mennyit tesznek a kapcsolataid hozzá az életedhez, és mennyit vesznek el belőled?***

***Itt is meg van a lehetőséged arra, hogy válassz. Benne maradsz vagy nem maradsz.***

Ha úgy érzed, hogy nyílik az olló, már valami nem az igazi a kapcsolatban, akkor kérdezd meg magadtól:

- szeretném még működtetni?
- miért szeretném működtetni?
- mi van mögötte?
- mitől függök, ha függök?
- kinek, mit szeretnék bizonyítani ezzel a kapcsolatommal?

Amikor egy olyan párkapcsolatban vagyunk, ami már régóta nem működik, és félni kezdesz tőle, akkor tedd fel magadnak azt a kérdést, hogy **valójában mikor lett már vége, amit nem akartam észrevenni? Mióta halott már ez a kapcsolat?** – Minden kapcsolatra igaz –

Ne legyen vége, nem akarom, hogy vége legyen.....

Mit érzek veszteségnek, mi lenne a veszteség, és valóban veszteség lenne-e nekem, vagy csak én érzem azt, mert nem látok mást?

***MENNYI OLYAN KAPCSOLATOT TARTASZ FENT, AKÁR ILLEMBŐL, VAGY AZÉRT, MERT RAGASZKODSZ FÁJDALOMHOZ, ÉRZÉSHEZ, VALAMIHEZ AMI MÁR LEHET NINCS IS, MERT MÉG BE AKAROM BIZONYÍTANI, HOGY EZ MÉG MEGVÁLTOZHAT?***

Nem az a kérdés, nem az a lényeg, hogy a másik mit szeretne. Az számít, hogy te mit szeretnél. Ha megállítod magad, mert másra vársz, más visszajelzéseire vársz, addig megállítod a teremtésedet. Mindig te számítasz. Ne várj senkire. Mi van, ha te vársz a másik visszajelzésére, és azt fogja mondani x idő után, hogy figyelj, nem. Inkább nem. Neked meg ki tudja mennyi lehetőséget elment, mert másra vártál. Elvitte az idődet ez az egész. Amikor vársz, ott lehet egy olyan csapda, hogy jaj de jó, most x napig haladékot nyerek. A komfortzónámat nem kell átlépni. Jaj, de jó. Pl. ha mennél valahová, és te rosszul érzed magad. Lemondják az időpontot, átteszik későbbre, te pedig megkönnyebbülsz. ilyenkor nézz rá arra, hogy mi van mögötte. Mindig a mögöttes számít. A felszín soha nem a valóságot mutatja.

Mik azok a kapcsolataid, amiket kikukázhatnál? Amikre nincs szükséged tovább? Amik összehúznak, amik nem táplálnak, amikben kevesebb vagy, mint lehetnél? Ami inkább elvesz belőled. Írd le őket.

Nézzél rá arra, hogy a számodra fontos kapcsolatokban hol vagy a rangsorban? Miket kell megtenned ezekben a kapcsolatokban? Mennyire tudsz önmagad lenni ezekben a kapcsolatokban? Mennyire tesznek hozzád, vagy mennyi energiát visznek el azzal, hogy bizonyítanod kell magad?

Mennyire kötik le a szárnyaidat ezek a kapcsolatok? Mennyire tudsz teremteni ezekben a kapcsolatokban, és miket tudsz teremteni? Nézz rá a kapcsolataidra, hogy ha szeretnél egészséges, tápláló kapcsolatokat létrehozni.

Ha valakivel kapcsolatot szeretnél kialakítani, de nem teszed, akkor nézd meg, hogy milyen félelmeid vannak mögötte. Mi az az érzés, és megint menj vissza ahhoz a lépéshez, ami segíthet neked abban, hogy ebből kigyere.

Mi lenne, ha a kapcsolatteremtés egy buli lenne? Ha nem vennéd véresen komolyan? Ha úgy vennéd, hogy ami számodra bulis, tápláló az marad, ahol nem érzed jól magad, ott köszönöd szépen, de nem maradsz tovább. Ez még nem jelenti azt, hogy később nem lehet működőképes, de jelen pillanatban, itt és most nem működik a kapcsolat, és választasz mást. Akár azt is, hogy befejezed.

*Mennyire tudsz bármilyen kapcsolatodban együtt haladni a másikkal?*

*Mennyire húztok egy szekeret?*

*Kell-e működtetned azokat a kapcsolatokat, amikben nem érzed jól magad, amik kényelmetlenek a számodra?*

Ami nem őszinte szereteten alapul, az a kapcsolat nem fog jól működni. Ahonnan valamit várok, ahonnan valamit le akarok aratni, be akarok bizonyítani valamit, az nem fog működni hosszútávon. Ott ahol én nem tudom magam megmutatni annak aki vagyok, mert a másik vagy nézi ki belőlem, vagy én akarok megfelelni, ott mindig valami haszonszerzés van. Hasznot akarok kovácsolni a másiktól.

*Van-e olyan kapcsolat körülötted, ami emel? Amiben úgy érzed szárnyalsz? Mennyi ilyen kapcsolatod van, , és mi kéne ahhoz, hogy csak ilyen kapcsolataid legyenek?*

*Hova helyezed magadat a kapcsolataidban? Ez visszanyúlik az önítélethez, önértékeléshez, önbizalomhoz, önmagamról alkotott képről. Ha kell, menj vissza ezekhez a lépésekhez.*

*Mennyi működőképes kapcsolatod van? Mi kéne ahhoz, hogy csak olyan kapcsolataid legyenek, amik táplálóak a számodra, amikkel tudsz teremteni?*

*Mit kéne elengedned ahhoz, kit kéne elengedned ahhoz, hogy csakis ilyen kapcsolataid legyenek?*

## **11. LÉPÉS / TEREMTÉS**

Már sok mindenre ránéztünk. Ha még mindig vannak elakadások, járvátok végig újra, mert mindig mást, és mást mutathat.

*Nagyon lényeges, hogy tudjam, hogy mit szeretnék teremteni és elismerjem azt, hogy eddig miket teremtettem, függetlenül attól, hogy nekem hogyan jelentek meg az életemben. Nehézségként,*

*könnyedségként, örömként, bánatként, szomorúságként. Hogy ránézzek arra, hogy micsoda teremtő vagyok.*

**Mindent te hozol létre az életedben, amik megjelennek. Akár vállalsz érte felelősséget, akár nem. Nem tudod magad kizárni belőle, mert a részese vagy.**

Bármi megjelent az életedben, el kell ismerned. El kell ismerned, ha ennyi mindent létre tudsz hozni a saját életedben, legyen ez jó vagy rossz, ami attól jó vagy rossz, hogy te azzá teszed. Ezért szuper teremtő vagy. Ha valami nem működik, akkor mi volt az az energia, ami nem működik, és mi lenne, ha én azt az energiát átformálnád, megfordítsd teremtő energiává? Például miket hozol létre azzal, hogy leértékeled magad, megítéled magad, szomorú vagy, keseregsz stb, és ha ezeknek az energiáját megfordítanád? Addig amíg nem nézel rá, nem ismered el, hogy ezeket te teremtetted be az életedbe, nem fogod elismerni, hogy teremtő vagy. Azt fogod működtetni továbbra is, hogy minden ami veled történik az rajtad kívülálló ok. De most már vagy annyira tudatos, hogy tudod, hogy te működtetted azt, ami világodban megjelenik. Te mozgatod vagy így, vagy úgy. Te hozod be azzal, hogy behívod az energiát, azokat az energiákat mozgatod. Ezért nagyon fontos ránézned arra, hogy mit szeretnél teremteni.

Már ismered a képességeidet, tudod mire vagy képes, tudod mik azok, amik elvittek abban az irányba, hogy ne tudjál teremteni. Már tudod, hogy hogyan tudod ezeket megváltoztatni, mik azok amiken még kell dolgozni, és mindezeknek az összességében, mit szeretnél teremteni?

*Megint leírhatod, mert most már a 11. lépésnél már máshogyan is fel tudnak bukkanni a dolgok az életedben, meg tudnak mutatkozni máshogy, hiszen dolgoztál már magadon. Már más, mint amikor először tetted fel ezeket.*

*Itt és most, ezzel a tudással, ami nem egyenlő azzal a tudással, amivel az első lépések előtt rendelkezted, itt és most mit szeretnél teremteni? Vedd elő azokat a jegyzeteket, amikre leírtad, hogy te szerinted mire vagy képes, szerinted mi az amit meg tudsz csinálni, és hasonlítsd össze, hogy most, ebből a nézőpontból, hogy most már tudod, hogy mindent máshogy is láthatsz, most ebből a nézőpontból miket tudsz megteremteni?*

*Ezzel a hozzáállással, milyen új dolgokat tudsz behozni az életedbe?*

*Teljesen máshogy tudod teremteni az életedet, mint eddig. Elismernéd ezt? Hajlandó vagy elismerni? Minden ami nem engedi, az helyes, helytelen, jó, rossz, poc, pod, mind a 9, rövidek, fiúk és túlopntúl*

*Mi az az elismerés amit megadhatnál magadnak, amit eddig nem tettél, ami hozzásegít ahhoz, hogy elkezd beindítani a teremtésed? Minden ami nem engedi, hogy erre ránézzél, az helyes, helytelen, jó, rossz, poc,pod, rövidék, fiúk és túlontúl.*

*Mit hittél el, van-e olyan korlát ezek után, olyan akadály, ami még mindig megakadályoz abban, hogy teremtsél., hogy beindítsd a teremtésed? Van-e még mindig ezek után olyan pont, ami blokkol? Tedd fel azt a kérdést újra, hogy mi van itt, amit nem veszek észre?*

**A teremtésünket a hangulatunk, a gondolataink nagyon el tudják vinni. Meddig maradsz meg egy bizonyos érzésben, egy hangulatban, és ilyenkor mit csinálsz magaddal?**

**A gondolatid még sokáig fogva tarthatnak. A teremtés akkor fog történni, ha nem tagadok meg semmit. Nem attól vagyok tudatos, hogy ellen megyek mindennek, az érzéseknek is, hanem vagyok annyira tudatos, ha éppen rossz napom is van, megengedem magamnak, de tudom, hogy én irányítom a gondolataimat, a gondolataim hozzák az érzést, és én tudom, hogy milyen gondolatokat engedek meg magamnak. Hogy miket teremtek a gondolataimmal.**

**Figyelned kell a gondolataidra, mert azokkal teremtesz! Ezt újra, és újra el kell mondanom. Az érzés visz, de a gondolataid hozzák meg az érzéseidet. És az érzés energiájával teremtesz, de a gondolataid jönnek először, amikhez érzések lesznek rendelve, és így teremtesz.**

**Mennyire húzod bele magad még mindig abba, hogy bántod magad, leértékeled magad?**

**Elég ha csak a rád eső felelősséget viszed. Fejezd be azt, hogy bántod magad valaki más gondolatai, teremtései miatt. Ha még mindig működik ez benned, akkor mindenféle önbüntetés nélkül nézz rá, engedd át magadon, de ne társíts hozzá érzéseket. Így ki tudsz jönni az önbüntetésből, az önbántalmazásból, ha még mindig visszacsúsznál ezekbe.**

Ha valami nem úgy alakul, ahogy szeretnéd, engedd meg magadnak, hogy ez most rossz, ez nem megy valami miatt, de ne kezd el bántani magad, ne agyalj. Csak akkor tudsz mást teremteni, ha felismered, hogy csinálhatod máshogy.

A másik fejével nem fogsz tudni gondolkodni soha. Képzeldhatsz, találgathatsz, és közben mit csinálsz, megteremtesz valamit, ami nem is létezett. Azért, mert azt hitted, hogy ő azt gondolja.

Az Ő teremtésében, ilyenkor a te energiád is benne van. Nem baj ez, csak nézz rá arra, hogy itt még van munka. Ne akard kitalálni, hogy a másik mit fog gondolni. Csak a saját dolgot tudod teremteni. Mit akarsz teremteni? Nem teszed bele azokat a gondolatokat, hogy én ezt akarom, de a másik tuti, hogy ezt, vagy azt akarja, vagy nem akarja. Ezzel nem foglalkozol.

Tehát, mit akarsz teremteni?

Milyen lehetőségeid vannak?

Mik azok, amik a lehetőségek közül vonzanak, amikkel azt gondolod, hogy valamit tudsz vele kezdeni?

Nem találd ki előre, hogy mi hogyan fog alakulni, hogy mások hogyan és mit fognak tenni. Mindig csakis a magad oldaláról tudod teremteni az életed. Ne vetíts előre semmit. Ne dönts előre! Ne játszd le előre azt amiről nem tudsz semmit.

Amikor nem tudod mit és hogyan, mi történik körülötted, akkor tedd fel a már jól ismert kérdést, hogy mi van itt, amit nem veszek észre?

**Összefoglalva:**

***Mit szeretnék teremteni?***

***Miben vagyok?***

***Mit erősítek a gondolataimmal?***

***Elismerem, hogy mindent én teremtettem. Mindegy, hogy kire raktam a felelősséget eddig.***

***Ebből a helyzetből, mit tudok teremteni?***

***Hová viszem a fókuszot? Hol van még nyomógombom?***

***Mi van itt, amit nem veszek észre?***

***Fontos, hogy tudd, hogy mit akarsz teremteni.***

***Legyen egy jó célod, hogy legyen motivációd.***

***Egy jó cél nélkül nem fogsz megmozdulni.***

***Mi az amiről beszélsz, minek adsz energiát? Nézz rá, hogy mit teremtess a szavaiddal***

***Mit működtetsz?***

***Mi megy a fejedben? Ami benned van, az jelenik meg körülötted.***

***Miket hozol létre a gondolataiddal?***

***12. LÉPÉS / NEM VAGY ROSSZ***

Teremtéseiddel minden és mindenki kapcsolatba kerül. Ne hibáztasd magad. Fontos az is, hogy tudd, hogy nem vagy rossz!!

Ne tedd magad rosszá olyan miatt, ami már megtörtént.

Ne kezdj el azon gondolkodni, hogy ki mit fog rólad gondolni. A jelen pillanatból tudsz választani. Ami volt már mindegy, ami lesz azt még nem tudod.

Ha olyan helyzetből indulsz, hogy rossz vagy, akkor miket teremtettél eddig?

Működik, hogy rossz vagy? Engedd el. Szeretnéd elengedni?

Próbáld ki azt, hogy engedd át magadon az érzést. Megengedem, átengedem magamon. Állítsd meg, csípd el a gondolataidat, engedd át magadon az érzést.

A működésedet nem tudod egyik pillanatról a másikra megváltoztatni, nem is kell, de a gondolataidat el tudod csípní és tudatosan tudsz rá figyelni. Ha a 12 lépést átveszed újra, és újra akkor menni fog.

Nem eteted tovább az érzést. Nem vagy rossz. Olyan vagy, amilyen. Tapasztalni jöttél. Azért, hogy ezekben a tapasztalásokban megismerd magad. Önmagunk megismeréséért jöttünk.

Hoztunk útitársakat, vannak útitársaink, de mindenkivel csak addig haladunk együtt, amíg dolgozunk van vele.

Hajlandó lennél felszabadítani magad minden olyan nézőpontból, ítéletből, blokkokból, bármi miatt, amiért te egyszer rosszá titted magad, és nem engeded meg, hogy ez megváltozzon? Megengednéd, hogy kioldódjon a blokk? Helyes, helytelen, jó, rossz, poc, pod, mind a 9, rövidek, fiúk és túlontúl.

**OLYAN LESZ AZ ÉLETED, AMILYENNÉ TESZED. HA ELHISZED, HOGY NEM VAGY ROSSZ, AKKOR NEM VAGY ROSSZ. HA AZT HISZED, HOGY JÓ VAGY, AKKOR JÓ VAGY. MERT AZ VAGY, AMIT HISZEL MAGADRÓL. LEGYEN NEKED A HITED SZERINT. EGYSZER ÉS MINDENKORRA EL KELL DÖNTENED, HOGY ELÉG VOLT-E A KESERGÉSBŐL, AZ ÖNBÁNTALMAZÁSBÓL?**

Igen , a működésünk létezik. Igen, még minden vissza fog köszönni. De el tudom dönteni, hogy mit akarok. Rajtam múlik, hogy elkezdem-e értékelni azt aki vagyok, hogy felszabadítsam magam az alól, hogy rossz vagyok, és végre ránézek arra, hogy mit csinállok az életemben. HOGY FELÁLLJAK. LEHET NEM HULLIK A MANNA AZ ÖLEMBE, LEHET MÉG ÉVEK, HOGY ELJUTOK ODA AHOVÁ SZERTNÉK, DE NEM SÜRGETEM AZ IDŐT, MERT ABBA BELEFESZÜLÖK. ELISMEREM, HOGY NEM VAGYOK ROSSZ. OLYAN VAGYOK, AMILYEN. Nem csúszok bele a szegény én szerepébe.

**MINDENT MEGTEHETSZ, CSAK AKARNOD KELL, ÉS CSELEKEDNEK.**

- **KÉRSZ**
- **FELISMERED**
- **AHOGY FELSIMERED ELENGEDED**
- **LEHETŐSÉGEKET KÉRSZ**
- **VÁLASZTOD A LEHETŐSÉGEKET**
- **BELEÁLLSZ**
- **ELISMERED AMIT TESZEL**
- **FELELŐSSÉGET VÁLLALSZ A SAJÁT ÉLETEDÉRT**
- **BÁRMIT TETTÉL VAGY CSINÁLSZ, CSAK MAGADHOZ MÉRTEN TUDOD TENNI VAGY CSINÁLNI**
- **IGYEKSZEL A LEGJOBBAN LÉTREHOZNI DOLGOKAT**
- **NEM TESZED MAGAD ROSSZÁ**
- **NEM MÉSZ VERSENYBE**
- **NEM KEZDED MAGAD HASONLÍTGATNI SENKIHEZ**

**TE TE VAGY, AZ A CSODÁLATOS VÉGTELEN LÉNY, AKI VAGY, AKI VÁLLALTA EZT A FÖLDI LÉTET, A TAPASZTALÁSOKAT.**

**HAJLANDÓ VAGY AZ A CSODÁLATOS VÉGTELEN LÉNY LENNI, AKI VALÓJÁBAN VAGY?**