

7 gyakorlati lépés a boldog életedhez



SULYA

ZSUZSANNA



Gratulálok! Az első lépést már megtetted azzal, hogy elolvastad a **9 titok, amit a boldog élethez tudnod kell** című könyvet. Ezzel már megismerhetted a fő irányelveket, és azokat az alapigazságokat, amelyek mindenki számára működnek, nemre, bőrszínre, nemzetiségre való tekintet nélkül minden emberre érvényesek.

Ez a mostani könyv a folytatás. A **7 gyakorlati lépés a boldog életedhez** bemutatja neked azokat a gyakorlati tennivalókat, amiket napi szinten végezve közelebb kerülsz a boldog, örömteli, sugárzó élethez.

Bizonyára Te is tudod: nincs olyan, hogy „kell” vagy „muszáj”! Az életben semmit nem kell megtenned. Minden alkalommal van választásod, és amikor azt mondd, hogy kell, akkor igazából a saját kezedből adod ki a döntés jogát. Ezekkel a gyakorlatokkal is ez a helyzet, hisz nem kell megcsinálnod, nem kell azokat életed részévé tenned. Természetesen bátorítalak, különösen akkor, ha nem találod a helyed az életedben, ha nem érzed jól magad a bőrödben.

A magam részéről, én évekkkel ezelőtt azt a döntés hoztam, hogy belevágok. Belső motiváltságom hatására cselekedtem, így adtam esélyt a gyakorlatoknak, hogy bizonyítsák, mire is képesek. Ma már ott tartok, hogy életem részévé váltak és nem telik el egyetlen napom sem nélkülük. Annyira több lett általuk az életem, annyira más lett a világszemléletem, annyira boldogabban élem a napjaimat. Az idáig vezető út nem volt egyszerű, de megérte. Át kellett értékelnem egy-két dolgot, más-hogy kellett megterveznem az időmet, de ezek a gyakorlatok ebben is segítettek, fokozatosan, de határozottan indítottak el a sikeres, boldog élethez vezető úton.

Kívánom, hogy számodra is minél hamarabb meghozzák az áttörést, hogy végre kiteljesedett életet élhess.



Ha mindig a jelenben élsz, boldogan élsz

Két óriási ellensége van ennek a gondolatnak: a múltban való rágódás, valamint a jövő miatti aggodás.

Ezért azt mondom: tanulj meg a jelenben élni, hisz így lesz igazán örömteli és eredményes életed, melynek minden percét kiélvezheted.

Sokan pazarolják arra az idejüket, hogy a múltban élnek, a múltban rágódnak, emésztik magukat, ezáltal pedig beteggé teszik a testüket. Ne feledd! A múltat már úgysem tudod megváltoztatni.

A jövővel kapcsolatos negatív gondolataid pedig még inkább fölöslegesek. Nem vagy jövőbe látó, nem tudhatod biztosan, mi fog történni. Miért aggódnál olyan dolgokon, amik koránt sem biztos, hogy megtörténnék? Ez elképesztő energiaveszteség, rombolja az életkedvet és boldogtalanságra nevel.

Élj hát a mának, és ne feledd: „a boldogság maga az utazás, és nem a célállomás”.

Az út, amelyen jársz, tele van csodákkal, öröme adó érzésekkel, felbecsülhetetlen értékű kincsekkel. Figyelj a kicsi dolgokra is, azoknak örülj csak igazán, hisz így tudod élvezni a szépségét és jóságát mindannak, ami körülvesz téged!

Természetesen ezzel egyidejűleg nem kell a céljaidat elhanyagolni, vagy elfelejteni, mert a célok pezsdítik fel lelkedet, azok teszik tudatosság az életedet. Csak arra figyelj, hogy sose dobd el a boldogságot a siker kedvért. Sose tedd a jóérzést, a boldogság és elégedettség érzését egy jövőbeli időpontra, sose kösd egy jövőbeli eseményhez, várt sikerhez.

Éld meg teljességgel a mai napot, ne azt várd, hogy a boldogságot majd a lottónyeremény vagy bármí más hozza meg.



ELSŐ GYAKORLAT

Tölts magaddal minőségű időt!

Lelki békéd, boldogságod érdekében elengedhetetlen, hogy foglalkozz magaddal, hogy időt szánj magadra. Annyira felgyorsult életet élünk, hogy az emberek már azt sem tudják, hol áll a fejük, nem tudják mit akarnak, hova tartanak, nem látják mire jó az, amit csinálnak, de még csak azt sem, hogy egy helyben toporognak.

Mire jó az a néhány évtized, amit ajándékba kaptunk, ha csak átrohanunk rajta? Mire jó, ha kapkodunk a mindennapokban, és hajszolunk valamit, amiről azt sem tudjuk, megéri-e?

Itt vagy Te, egy egészen különleges, egyedi lélek, szellem, csodálatos személyiség, mégsem tudod, milyen is vagy igazán. És miért nem? Mert nem szánsz időt arra, hogy befelé is figyelj. Néhány évad van csupán, ne hagyd úgy elrepülni, hogy nem ismerted meg a legfontosabb személyt az életedben: saját magadat.

Szánj hát időt önmagad feltérképezésére!

Szánj időt önmagad megújítására!

Találj időt a napirendedben arra, amikor csak önmagadra figyelsz: elcsendesedsz, befelé fordulsz, és megtudod ki is vagy valójában.

Tudom, sokan gondolnak most arra, hogy nekik erre nincs idejük, mert sok a dolguk. Én mégis azt mondom: ha nem szánsz kellő időt magadra, az a boldogságodat, egészségedet, lelki békédet veszélyezteti. Tedd félre a telefonod, kapcsold ki a tévédet, kelj korábban.

Biztos vagyok benne, hogy napi egy órát meg tudsz takarítani olyan tevékenységekből, amik haszontalanok. Meglátod, ez az idő meg fog térülni. Érdekes módon, ha a lelked tökéletesítésére, az életed megjavítására időt veszel el a zakatoló napirendedből, az még a mindennapi tevékenységeidre is pozitív hatással lesz, azokat sokkal hatékonyabban, lelkesebben, lendületesebben végzed majd el.

Szánj hát naponta egy órát magadra, és meglátod, olyan változásban lesz részed, amit sosem reméltél volna. Mivel töltsd ezt az egy órát? Teremts magadban, az elmédben, a lelkedben békességet, nyugalmat. Magány szertartást végezz. Ha kezdetben nehéz erre egy



teljes órát találnod a napirendedben, akkor kezd csak 20 perccel. Már ez is pozitív hatással lesz rád. Idővel pedig növelheted ezt az időszakot 60 percre is, amit mindenképpen arra fordíts, hogy kihasználod a csend és nyugalom gyógyító erejét.

Ez a fajta magány és csend segíti a lelked megismerését, a belső hangok megfigyelését, kreatív éned feltárását – összességében az univerzum intelligenciáinak felismerését és megértését..

Hadd magyarázzam meg egy példával, hogy miért van erre szükséged.

Képzeld el egy tóvízzel teli vödört, aminek folyamatosan kevergeted a tartalmát, mozgásban tartod, nem hagyod nyugodni. Milyen lesz a víz? Íszapos, átláthatatlan, zavaros, nem szívesen innál belőle. Abban a pillanatban, hogy abbahagyod a kavargatását, időt hagysz neki, akkor a sok iszap, üledék szépen lerakódik az aljára, a felszínen pedig nem marad más, csak a tiszta víz. Ugyanez a helyzet a lelkeddel is. Teli van belső zűrzavarral. Ha mindennap időt szánsz arra, hogy nyugodt és csöndes legyél, akkor elméd úgy tisztul le, akár a vödör víz.

A belső lecsendesedés óriási pozitív erőket szabadít fel benned: jobb lesz a közérzeted, határtalan energiád lesz, boldogabban éled a napjaidat, jobban alszol.

Válassz ki egy csendes sarkot lakásodban, s legyen szokásod minden nap elvonulni a csend és magány szertartására. Legalább 21 napig végezd, minden nap ugyanabban az időpontban, így válik majd életed természetes részévé. Boldogságod érdekében tanácsolom, hogy sose hanyagold el.



MÁSODIK GYAKORLAT

Tartsd karban testedet is, edzed fizikai erőnlétedet is!

Van egy mondás, miszerint: ahogyan a testeddel törődsz, úgy törődsz a szellemeddel. Ahogyan a testedet edzed, úgy edzed az elmédet.

Minden nap kell az egészségedre időt szánnod.

Mozgasd át minden nap a tested, érezned kell, ahogy felpezsdül a véred.

Mozgasd át letapadt izmaidat, végtagjaidat, hogy ne lustuljanak el.

Ideális lenne, ha minden nap egy órát tudnál erre szánni, de ha csak 20 perc fér bele, már azzal is sokat tettél egészségedért és a népesség átlaga fölé emelkednél.



HARMADIK GYAKORLAT

Folyamatosan fejleszd a tudásod!

Biztosan ismered a mondást, hogy a tudás hatalom. De csak abban az esetben az, ha használod is, alkalmazod önmagad és a környezeted javára.

Az iskola végeztével nem érhet véget a fejlődés, tanulás. Csak akkor érezheted kiteljesedettnek és boldognak magad, ha minden nap fejlődsz, jobba válsz valamiben, ha megtanulsz, elsajátítasz valamit.

Emiatt megint az időbeosztásodat kell görcső alá vened. Meg kell találnod azt az időintervallumot, amikor elméd csiszolására fordítod figyelmedet. Legyél annyira tudatos, hogy investálsz magadba a fejlődésed érdekében.

Olvass rendszeresen, olvass minden nap.

De itt most nem hetilapokat, bulvársajtót, vagy a könnyed, romantikus könyveket kell elővenned. Olyan könyveket olvass, amik emelik szellemedet, emelnek téged, fejlesztik önismertetedet, tökéletesítik életminőségedet. Lehet ez spirituális, önfejlesztő, önismereti irodalom, bölcséleti, életrajzi könyv.

„A könyv a bölcs ember legjobb barátja.” Robin Sharma
Szegény embereknek nagy tévéjük van, sikeres embereknek, nagy könyvtáruk.
(Jack Canfield)

Az elmédnek hasznos könyvek arra valók, hogy figyelmesen olvasd őket, érleld magadban a mondandójukat, ízlelgesd, válj eggyé velük. Ha így teszel, óriási hatással lesznek fejlődésedre, megfelelő irányba terelik az életed.

A könyvekben minden problémára találsz megoldást. Óriási hatalmat és tudást rejtenek, csak fel kell fedezned.

Nem tudsz olyan hibát véteni, olyan élethelyzetet felmutatni, amit ne követtek volna már el az előtted járók. Minden problémára ott vannak a nyomtatásban a válaszok. Minden



kihívás, amivel találkozol, az előtted járók életében is felbukkant, minden gondot megoldottak már előtted, és, ami a legjobb hír, hogy ezeket a megoldásokat meg is osztották, lejegyezték, megtalálhatók a könyvek lapjain.

Ismerd meg, hogy elődeid miként kezelték a kihívásokat, amikkel te is szembenézel, sikered érdekében alkalmazd a könyvekben olvasható tanácsokat, és meglátod, életed egyszerűbbé, örömtelibbé válik!

Boldogabb leszel azáltal, amit kiváltak belőled, mi több, segítenek abban, hogy felismerd azt, ami mindig is benned volt.



NEGYEDIK GYAKORLAT

Minden nap tarts önelemzést!

Ismerd meg önmagad! Ez a mondat szinte egyidős az emberiséggel. És hídd el, nem véletlen. A belső szemlélődés ereje felbecsülhetetlen a fejlődésed és a boldogságra való hangolódásod érdekében. Minden nap szánj időt arra, hogy önmagadban legyél, hogy befelé figyelj, mert olyan dimenziókat nyitasz meg magad számára, amiről még csak nem is sejtetted, hogy léteznek. Ezek rejtik a valódi csodákat.

A néma elmélkedéstől erősebb, türelmesebb, bölcsőbb leszel. A sikeres emberek alapvető szokása, hogy naponta visszavonulnak egy erre szánt csendes zugba, hogy végiggondolják a napjukat, mit akarnak, hova tartanak. Elmélkednek eddigi életükön, majd értékelik, hogy az vajon építő jellegű volt-e. Ha kell, levonják a következtetéseket – így lesznek képesek kijavítani a hibákat, és fejlődni.

*„A holnapot csak akkor tudod tökéletesíteni, ha tudod, mit tettél rosszul ma.”
(Robin Sharma)*

Eleinte lehet, hogy furcsa lesz csendben maradni, befelé figyelni, hiszen már megszoktad a körülötted levő zajt. De éppen ez a baj a mai gyorsan pörgő világban: az emberek képtelenek csendben, egyedül, csak magukban lenni. A legtöbben akkor is igénylik a háttérzajt, ha egyedül vannak. Olyan, mintha már attól is félnének, hogy rájuk nehezedik a csend.

Pedig a csend megnyugtató, különösen, ha közben behunyod a szemed, befelé figyelsz és érzékeled magad. Elképesztő élményeket hoz felszínre!

Ha ezt rendszeresen gyakorlod, elkezded élvezni a létet, azt, hogy önmagad vagy, hogy csodálatos vagy, mégpedig úgy, ahogy vagy. A lelked könnyebb lesz és a nap többi részében szinte szárnyalni fogsz, felfrissülsz.



ÖTÖDIK GYAKORLAT

Ébredj az első napsugarakkal!

Mennyire bölcs mondás: aki korán kel, aranyat lel. Az, aki így tesz, egyrészt gyönyörködhet az aranyló napsugarakban, másrészt hasznosan kezdi a napját, és pozitív irányba tudja azt állítani.

Tudom, elképesztően hangzik, hisz a legtöbb ember szeret sokáig aludni. De talán csak azért, mert nem tapasztalták még meg a korán kelés, a ráhangolódás csodálatos hatását. Kétség kívül fontos a pihentető alvás, az egészséges élethez hozzátartozik a napi 6 óra alvás, de igazából ennél több nem is szükséges. Aki ennyi alvás után fáradtnak érzi magát, az inkább motiválatlan, azt nem találja, hogy miért érdemes felkelni.

Nincs fáradt ember, csak olyan, aki céltalanul éli életét!

Szokták mondani, hogy elsősorban az alvás minősége számít, és nem a mennyisége. Sokkal többet ér 6 óra nyugodt alvás, mint 9-10 óra nyugtalan. 6 óra alatt is helyreáll a szervezet, a természetes folyamatok kisimulnak az előző napi stressz és küzdelmek után.

Vezesd hát be életedbe a korai ébredést, mert igazából ez is csak egy szokás, mint minden más, csupán a kitaró gyakorláson, edzésen múlik. Kelj fel 21 napon keresztül korábban, ezután már szokásként épül majd be életed ritmusába. Eleinte nehéz lesz, talán szenvedni is fogsz, de amint rákapsz az ízére, és érezni kezded áldásos hatását, úgy lesz egyre könnyebb. A szenvedés gyakran része a személyes fejlődésnek, de, ha a korán kelés szokását bevezeted életedbe, garantáltan fejlődni fogsz. Ahhoz hasonlítható ez a folyamat, mint amikor először veszel fel egy új cipőt: eleinte kényelmetlen, itt-ott még szorít, tör, de ahogy használod, úgy idomul lábadhoz, míg végül olyan lesz, mintha rád öntötték volna.

A korai kelés, korai fekvést hoz magával, ezért a késői munkáról, késő esti tévézésről le kell mondanod, ha egészséges, pihentető alvást szeretnél. Ennek minősége függ a lefekvés előtti időszaktól is. Sokan ugyanis híreket néznek a tévében, akár az ágyban fekve, ez pedig egyenesen károsan hat az éjszakai testi és lelki regenerálódásra. A boldog, kiegyensúlyozott élethez hozzátartozik, hogy este nem tömőd tele sem a testedet, sem az elmédet szennyező anyagokkal.



Vagyis este a lefekvés előtti időszakban ne nézzél híreket, rémisztő filmeket, mert ez az időszak nagyon mélyen befolyásolja a tudatalattidat. Pozitív gondolatokkal, kellemes zenével tápláld ilyenkor az elmédet, agyad funkcióit. Képzeld úgy, mintha az agyad egy számítógép volna, és amit beteszelsz, bizony azt is veszed ki belőle.

Egyedül te vagy ennek a számítógépnek a programozója. Te határozod meg a bemenetet, ezáltal te határozod meg azt is, hogy mi jöjjön ki.

Tehát mielőtt elalszol, inkább lazíts, relaxálj, meditálj! Ne veszekedj, ne az elmúlt nap nehézségein rágódj. Inkább hallgass lágy, klasszikus zenét, és hangolódj rá a nyugtató alvásra.

Majd reggel, mikor felkelsz, akkor se a távirányító után nyúlj, hanem hangolódj rá a napodra. Ez a felkelés utáni egy óra is áldásos hatással van a nap további részére, így egész életedre.

Mit csinálj a felkelés utáni egy órában? Csupa építő, pozitív irányba állító, boldogságra hangoló tevékenységet. Az ébredés utáni óra gondolatai erőteljesen meghatározzák, hogy miket tapasztalsz majd napközben. Figyelj oda, hogy csak pozitív, jó dolgokra gondoldj! Hallgass kellemes, lágy zenét, meditálj, írd listát azokról a tapasztalásokról, amikért hálás lehetsz, nézd meg a napfelkeltét, tegyél egy kellemes sétát, jógázz. Bármít, amitől jól érzed magad.

(Ne mondd, hogy ez a reggeli szörnyűséges hírek meghallgatásától, vagy az online hírek olvasásától jó lenne!)

Hallgass inkább zenét! A zene felpezsdít, táncra perdít. Akármikor elérhető, akár autóban ülve is, a nap bármely szakában. Ha levert vagy, elcsigázott, kapcsolj be egy jó zenét, érezni fogod annak motiváló hatását.



HATODIK GYAKORLAT

Használj mantrákat, hogy boldog életre programozd magad!

A mantra a pozitív hatás érdekében alkotott, összefűzött szavak gyűjteménye. A szanszkrit nyelvből ered, aminek a jelentése, „mán” = elme, „tra” = szabaddá tétel, vagyis olyan mondat, amelyet úgy alkottak meg, hogy minél hatékonyabban szabaddá tegye az elmét. Az a jó a mantrákban, hogy bárhol használhatod őket, autóban, tömegközlekedés közben, sorban állás közben, bárhol. Megerősítenek téged mindabban, ami jó a világodban, még úgy is, hogy ki sem kell mondanod őket.

Ha leírod, úgy is hatásosak, de hangos ismétléssel is használhatod a választott mantrádat. Bármilyen témában használhatsz mantrát, amit akár magadnak is kitalálhatsz.

Mit szeretnél elérni?

Egészséget, önbizalmat, sikereket?

Mondogathatod magadnak azt, hogy: „Erős vagyok, és kiválóan végzem a munkám” vagy „Egészséges, dinamikus és fiatalos vagyok”!

Ismételd gyakran, amikor csak lehet, hangosan, mert a kimondott szavaknak óriási hatása van az agy működésére. Akár fel is írhatod egy lapra, és kiragaszthatod egy olyan helyre, ahol gyakran megfordulsz, így bármikor vethetsz rá egy pillantást, ezzel is erősíted elmédre irányuló befolyását.

„Ami másoknak mondasz fontos, amit magadnak mondasz még annál is fontosabb.”

(Robin Sharma)

Önképed alakítása mantrával

Ha azt mondd öreg vagy és fáradt, ezt a mantrát küldöd az agyadnak, az elméd pedig ezt fogja alátámasztani a külső valóságodban. A magadnak mondott szavaid befolyásolják az önképedet. Az önképed hatással van a cselekedeteidre, cselekedeteid pedig életed kimenetelére. Ha boldog életet akarsz, boldogságot hozó gondolatok kellene, boldog önképet kell magadról alkotnod, mert az vagy, amit egész nap folyamán magadról gondolsz.



Az önképed egy önbeteljesítő prófécia. A boldogságod útjában csak az önképed áll. Ha azt hiszed képtelen vagy tökéletes társat, munkát találni, valamit megtenni, stresszmentes életet élni, akkor ezek a hiedelmeid befolyásolják az önképedet és megakadályoznak abban, hogy olyan dolgok felé irányuljon a figyelmed, amivel megtalálnád ezeket a vágyott dolgokat. Az önképed minden ebbe az irányba tett erőfeszítésedet szabotálni fogja.

Mitől lesz boldog és kiteljesedett az életed? Amíg meg nem változtatod, az önképed szabotálni fog abban, hogy boldog életet élj. Olyan, mint egy irányítórendszer: egészen addig nem engedi, hogy ellentmondj neki, amíg nem programozod erre. Megváltoztathatod az önképedet, ha olyan mantrát választasz, ami segíti ezt az átalakulást. Az egész jellemedet meg tudod erősíteni.

„Elvetsz egy gondolatot, tettet aratsz. Learatsz egy tettet, elvetsz egy szokást. Elvetsz egy szokást, egy jellemet aratsz. Elvetsz egy jellemet, learatod a sorsodat.”
(Robin Sharma)

Jellemed fejlesztése időt, kitartást, következetes cselekvéseket igényel. Minden nap kis dolgokat kell megtenned, kis lépésekben kell haladnod. Ahogy tapasztalni kezded, hogy mennyire más és szép ez az új irány, úgy válik majd egyre könnyebbé.



HETEDIK GYAKORLAT

Szelektáld ki a fölösleges dolgokat az életedből!

Ülj le, gondold át, mik azok a dolgok, cselekedetek, amik gátolnak a többi gyakorlat elvégzésében, vagyis a boldog élet kialakításában. **Egyszerűsítsd le az életed, állíts fel prioritásokat, koncentrálj a legfontosabb dolgokra, legjelentősebb tevékenységekre.** Valóban szükséges napi több órát tévézned, valóban hasznos az online bulvárhíreket bújni, vagy távoli ismerősök életében kutakodnod a „social media” oldalain?

Gondold át a mobiltelefonod használatát is. Valóban minden alkalommal fel kell vened, amikor csörög, félbe kell szakítanod egy értékes beszélgetést a pároddal, gyerekeddel emiatt? Számomra igen tanulságos volt, amikor Szabó Péter egyik tréningjén felvilágosított, hogy a mobiltelefon nem arra való, hogy mindig elérhető legyek, hanem arra, hogy amikor éppen az a teendőm, visszahívjam azokat, akik kerestek. Kapcsold ki a telefonodat! Ne hagyd, hogy a fókuszált tevékenységed közepette megzavarjanak. Ne hagyd, hogy a családi ebéd meghitt hangulatát megzavarják!

Ahhoz, hogy boldog életed legyen, csökkentened kell a szükségleteidet. Ha nem teszed, sosem leszel elégedett, hiszen valami belül mindig frusztrálni fog. Feszítő hiányérzeted lesz, úgy érzed, még nincs meg mindened. De hidd el, nem a külsőségeken múlik a boldogságod.

Mi lenne, ha nem tárgyakat gyűjtögetnél, hanem inkább élményeket? Másokkal eltöltött vidám órákat, kellemes beszélgetéseket. Tölts több időt a gyerekeiddel, barátaiddal, szerelmeddel. Ezek az együtt töltött órák nem is kerülnek annyiba, mint egy-egy vagyontárgy, mégis sokkal többet adnak az életedhez, a saját kiteljesedésedhez.

Azt mondják nálam okosabb emberek, hogy ezeknek a technikáknak a hatása 30 nap alatt érezhető. De a valódi változás spontán megy végbe!

Egy szempillantás alatt, abban a pillanatban, amikor lelked legmélyén úgy döntesz, hogy a boldog és kiteljesedett élet mellett teszed le a voksodat, hogy nem hagyod elfecsérelni az életedet, az éveidet, és az életedet magasabb szintre emeled. Amint ezt a döntést meghozod, már nem leszel ugyanaz az ember.



Olyan leszel, aki saját kezébe veszi sorsa irányítását, ennek köszönhetően pedig, minden életkörülménye változni fog. Energikusabb és kreatívabb leszel, kevesebbet aggódsz, lecsökkennek a stresszes helyzetek.

Ismerd meg a Spirituális hátteret a gyakorlatok és a boldog életed mögött!

Az előbb ismertetett gyakorlatok lehetővé teszik számodra, hogy kívánságod szerint alakítsd az életed. Ez vezet el a feltétel nélküli boldogsághoz.

Ezek mind gyakorlati elvek, de átítatja őket egy láthatatlan, egyetemleges spirituális igazság. Olyan erő, ami minden teremtésért felelős. Egy láthatatlan szándék, ami mindent mozgat, egységben, összefüggésben tart. Olyan erő, ami téged is, engem is, minden embert, minden természeti dolgot teremtett. Ezért, minden ugyanabból a forrásból származik.

Minden élőlénynek, minden tárgynak lelke van, mert ugyanabból az univerzális energiából származik. Amikor a saját tudatodat és lelkedet táplálsz, valójában az univerzális energiát, forrást táplálsz, amiből másoknak is jut. Ezért, amikor saját életedet tökéletesíted, önmagadat boldoggá teszed, minden körülötted élő életére is pozitívan hatasz, az ő életüket is jobbá teszed. Növeled az univerzális boldogságot, amiből másoknak is egyre több jut!

Miközben a gyakorlatokat végzed, érezni fogod, ahogy egyre kiteljesedtebb lesz az életed, haladsz az álmaid felé, ebben pedig az univerzális erők is segítségedre lesznek, és még többet tudsz meríteni belőlük. Miközben gazdagítod az elmédet, gondosan ápolod a testedet, táplálsz az elmédet, tapasztalni fogod ezeket. Az élet mindig azt adja neked, amit kérsz tőle!

Mit kezdjél a kudarctól való félelemmel?

Felmerülhet benned a kétely, hogy mindez rád biztos nem érvényes. Megfogalmazódhat benned a kérdés, „mi van, ha nekem mégsem sikerül”? Mi van, ha kudarcot vallok? Arra biztatlak, ne a kudarc lehetőségére koncentrálj (hiszen, amire koncentrálsz, annak adsz energiát), hanem hozz egy határozott döntést!

A kudarctól való félelem áll az ember és az álmai közé, mert azt mindig valami rossznak gondoljuk, elménkben valamilyen rossz felhangja van.



Mi lenne, ha mostantól felruháznád egy másfajta megközelítéssel?

A kudarc minden erőfeszítés sikerében alapvető fontossággal bír, valójában egy teszt, és a fejlődést szolgálja. Inkább barát, hiszen segít levonni a tanulságokat, utat mutat a tisztánlátás, a fel- és megvilágosodás felé. Irányít, hogy az eddigi sikertelen útról egy másikra térjünk, ami jó eséllyel elvezet a kívánt eredményhez, legyen szó az élet bármely területéről.

Nagyon fontos: a kudarccal kizársz egy-egy jónak vélt lehetőséget, de marad még másik több száz, ami elősegíti azt, hogy célba érh.

Ahogy Robin Sharma mondja:

„Minden nyílvesző, amely a céltábla közepébe talál, száz elvétett lövés eredménye.”

Még egy csepp a kiteljesedett, boldog életedért!

Ez pedig nem más, mint az önfegyelem ereje! Hogy miért fontos esszencia az önfegyelem a boldog élethez? Mert az önkontroll és a fegyelem elengedhetetlen a fenti gyakorlatok végzéséhez, a boldogabb, kiteljesedett élethez. A döntés az első lépés, de szükség van hozzá az önuralmadra is, hogy életedet a boldogság irányába haladjon.

Vasakaratot kell kiépítened a megvalósításához. Ezt a vasakaratot pedig úgy tudod majd kiépíteni, hogy apró dolgokat teszel az egyéni fegyelem jegyében. Ahogy kicsi dolgokat, napi gyakorlatokat végzel, ezek egymást erősítve, szinte egymásra halmozódva egyre nagyobb belső erőt adnak neked. Lelki békét, belső magabiztosságot, elégedettséget kínálnak neked, és, ahogy haladsz majd az időben, ez egyre csak fokozódik. Elképesztően felemelő érzés lesz, próbáld csak ki!

Használd az akaraterődet és meglátod, saját életed irányítójává válsz! Az előbb említett kudarcok nem tudnak majd legyűrni, nem lesz olyan magas akadály, amit ne tudnál megugrani, nem lesznek olyan kemény kihívások, amiket ne tudnál kezelni. Önfegyelmelmed óriási mentális energiával lát majd el, segítségével kifejlesztheted magadban a rendületlen kitartást, ami jól jön a sorsfordító eseményeknél. De ne feledd, nem jön elsőre, szépen fokozatosan tudod felépíteni. Legyél türelmes, kitartó, mindig csak arra koncentrálj, hogy előző napi önmagadat felülmúld.



Ha már kifejlesztetted magadban az önfegyelmet, akkor minden olyan dolgot véghez tudsz vinni, amit meg akarsz tenni a boldogságod érdekében, egyenes út vár rád. Semmi nem állíthat meg, ez pedig óriási szabadságérzetet ad számodra. Azt fogod tenni, ami szerinted helyes, és nem azt, amit mások helyesnek gondolnak, mert bátorságot merítesz az akarat-erődből, ami irányt mutat a boldog életed felé.

Óriási energia birtokosa leszel, ha már egy lépéssel is közelebb kerülsz az akarat-erő kifejlesztése felé. Hiszen magabiztosságot ad a tény, hogy sikerül uralni a tudatodat.

Bizony, ahhoz is erős önfegyelem kell, hogy a gondolataidat irányítsd, megfigyeld, kihajítsd a kedvezőtleneket, és csak a pozitívakat tartsd meg. Amint kifejlesztetted az akarat-erődöt gondolataid irányítására, máris átvetted az életed feletti irányítást.

Akaraterőd része, hogy minden gyengítő gondolatot elvetsz és csak az erősítő, pozitív gondolatokra koncentrálsz. Egészen addig, míg végül a negatív gondolatok örökre távoznak az elmédből.

Az akarat-erő kifejlesztésének első lépése lehet, hogy olyan dolgokat teszel meg, amiket nem szeretsz. Szánj most néhány percet arra, hogy átgondolod és leírod, mi az, amit nem szeretsz, amitől esetleg félsz, ami komfortzónádon kívüli dolog. Ha megvan a lista, akkor azt tanácsolom, jól őrizd meg, mert az elkövetkezendő időben, néha elő kell vened, és ezeket kell megtenned. Ha például utálsz korán kelni, akkor holnaptól keljél a szokottnál egy órával korábban. És tedd meg ezt minden nap. Töltsd el azt a „plusz” órát valami hasznos tevékenységgel: olvasással, meditálással, testedzéssel. Rá fogsz jönni, mennyivel jobban telnek majd ezek után a napjaid, mennyivel lendületesebb leszel, hiszen tapasztalod azt az energiát magadban, amit az akarat-erő kifejlesztése ad neked. Amint megérezed a teljesítmény okozta örömet, szépen fokozatosan hozzászoksz, hogy használd az akaratodat.

Záró mondatként engeddd meg, hogy megosszam veled
egyik kedvenc idézetemet Robin Sharmától:

„A nevetés megnyitja a szívet és megnyugtatja a lelked. Senkinek soha nem szabad olyan komolyan venni az életet, hogy elfelejtsen nevetni önmagán.”

