

9 ősi alapelo egy boldogabb élethez



SULYA
ZSUZSANNA

"ÁLLÍTSD ÉLETED SZOLGÁLATÁBA AZ EGYETEMES TÖRVÉNYEKET!"

A felfelé ívelő boldogság

Ma Magyarországon a népesség 6%-a vallja magáról, hogy boldog. Vagyis minden 16. ember. Ez sajnos egy rettentően elszomorító mutató, mégis, ha körbenézel, és belenézel az emberek szemébe, talán, Te magad is ugyanezt tapasztalod.

Minden ember egy csoda. Sokféle tekintetben az. Gondoljunk csak bele, az anyaméhen belül mekkora esélye van annak, hogy pont az az egy pici sejtecske lesz a befutó, hogy éppen ő kapja a lehetőséget arra, hogy világra jöjjön, és beteljesítse életfeladatait. Minden embernek a kiváltsága az, hogy élhet. Mégis, milyen kevesekben tudatosul mindez, és, bár lélegzik, ver a szíve, lát, hall, mégsem ÉL!

Mindenki boldogságra született. Bárkit is kérdeznél, kivétel nélkül mindenki azt felelné, hogy nagyon szeretne boldog lenni. Ennek ellenére csak kevesen tapasztalhatják meg azt. Mi lehet ennek az oka? Talán az, hogy nem igazán tudják megfogalmazni, mi is az a boldogság.

Ahogy Kurt Tepperwein mondta: *„Egész életünkben a boldogságot hásszuk, pedig azt sem tudjuk, mi az.”*

Egészen 35 éves koromig én is így voltam ezzel. Kerestem valamit. Valamilyen érzést, valamiféle kézzel fogható dolgot, egyfajta választ, hogy mitől is leszek boldog”?! Rendre újabb és újabb elérendő feladatokat tűztem magam elé célul, és szentül hittem, ha megvalósítom azokat, akkor már biztosan boldog leszek, és akár hátra is dőlhetek. Végzettségeket, sikeres vizsgapapírokat halmoztam, egyiket a másik után, nyelvvizsgákat teljesítettem sikerrel, karrierlépcsőfokokat másztam felfelé, hogy elégedett és végre boldog legyek, mert azt



tanultam a szüleimtől, azt tanultam a társadalomtól, hogy igazán csak ezek számítanak.

Aztán, miután ezek sem adtak belső megnyugvást, arra gondoltam: mindez mit sem számít, ha nem él az ember rendes házasságban és nincsenek gyerekei. Azt hittem, ez a két dolog, ami bizonyosan kell a boldog élethez. Így aztán 34 évesen a harmadik gyermek születésével már biztos voltam abban, hogy bőven teljesítettem mindent, jöhet tehát a boldogságérzés. De tévedtem! Nem jött! Helyette viszont mindennapossá vált a stressz, a levertség, az elégedetlenség, a belső frusztráltság, és még hosszan sorolhatnám a kellemetlen érzéseket. Közben pedig egyáltalán nem értettem, mégis hogyan lehetséges ez.

Ezen a ponton voltam már annyira elfoglalt, hogy ne akarjak újabb munkába, vagy iskolába belefogni, ezért inkább más irányból közelítettem a vágyott boldogság felé.

Boncolgatni kezdtem magát a boldogságot, a boldog élet titkát, más, nálam sokkal bölcsőbb emberek látószögéből nézve. Könyveket olvastam, előadásokra jártam, mikor is egy nap felbukkant a mesterem, a maga megnyugtató, bölcs szavaival, és akkor minden gyökeresen megváltozott. Azóta a mesterem hanganyagái, könyvei, személyes előadásai nélkül egyetlen napom sem telik el. Ahogy a napfény, vagy a víz életet, úgy lett általa az én életem is teljes, és egy pillanatot sem akarok elszalasztani ebből a csodálatos életből. Az elmúlt néhány évben olvasott és hallott bölcsességek egyre biztosabb helyet kaptak a tudatalattimban, életem pedig a boldogság megélése felé vette az irányt. Minden nap hálát adok ezért a kiteljesedett és örömteli életért. Minden nap azt gondolom, hogy ettől már nem lehet jobb, aztán rácsodálkozom, hogy mégis. Ez egy felfelé ívelő boldogság érzése, ami szinte napról napra fokozódik az életemben.



Mіндеzen elsajátított bölcsességek természetesen mit sem érnének, ha csak elolvastam volna őket, és nem alkalmaznám azokat napi szinten az életemben. Hiszen önmagában a tudás nem elegendő, csak annak gyakorlása és tudatos megélése hozza az igazi változást.

Az elmúlt néhány év esszenciáját szeretném megosztani veled, hogy ne kelljen Neked is 35 évet várnod, tapasztalnod, hogy ne szalaszd el az életedet. Ne vesztegesd el ezt a csodát valamire várva, mert a boldogság maga az élet. Az életed a tied, így a változást is csak te keltheted életre. Ehhez adok most neked némi útmutatót.



ABOLDOGSÁG ELSŐ TITKA

Tudatosan irányítsd a gondolataidat!

A megoldást minden esetben magunkban kell keresni. Ott kezdődik minden. A külső siker mit sem ér, ha a belsőben nem vagy sikeres, ha belül szenvedsz. Hajszolhatod a pénzt, érhetsz el újabb és újabb anyagi fejlődést, ha belül meghasonlasz, szenvedsz, magányos vagy.

A boldogság elérése, az élet értelmének megtalálása olyan technikákon múlik, amelyek megtanulhatók, elsajátíthatók, ezáltal pedig egy vitálisabb, kreatívabb, teljesebb életet élhetsz. Ezek olyan ősi elvek, melyek bevezetésével tovább élhetsz, fiatalabb maradhatsz, sokkal boldogabbnak érezheted magad.

Mégis, ismerni ezeket a technikákat, önmagában kevés, **szükség van hozzá: fegyelemre, önuralomra, személyes felelősségérzetre.** Kıtartóan kell gyakorolni, lépésről lépésre haladni, és fokozatosan fejleszteni a képességeket. A jó hír az, hogy már az első lépésektől érezheted a fejlődést, életed kinyílik, meglátod majd a szépséget a világban és boldogabb érzések kerıtenek hatalmukba. Hisz végső soron minden embernek ez a célja.

Egy csodálatos spirituális könyvben olvastam egy hasonlatot az elménkről, miszerint az olyan, mint egy kert. Mit is akar ez jelképezni? Képzeld el a szellemed úgy, mint egy kertet, mely csak akkor lehet szép, virágzó, rendezett, dús növényekkel teli, ha gondozod. Figyelsz arra, hogy ne vaduljon el, ne üsse fel benne fejét a gaz. Ugyanúgy igaz ez az elmére is: ha folyamatosan táplálsz, és nem engeded, hogy eluralkodjon rajta a szomorúság, akkor kivirul, örömöd lesz benne, mi több, saját szolgálatodba állíthatod. A gyomok gyökeret eresztenek úgy a kertben, akár az elmédben, szellemedben, a vágyott belső harmónia, a lelki béke, a boldogság pedig elillan.



Senki sem szeretné, ha a gondosan ápolt kertjébe valaki bemenne és tele-szórna azt szennyező anyagokkal, hulladékkal. Miért engedjük hát, hogy az elménk bepíszkolódjon, hogy mérgező gondolatokkal, félelmekkel, szorongásokkal, múlttal kapcsolatos rágódásokkal, jövőtől való félelmekkel teljen meg?

Be kell látnod, hogy ezek mind-mind mérgezik az elmédet, és elképesztő pusztítást végeznek belső világodban.

Bármikor lehetőséged van a változtatásra. Kellő tudatossággal, önfegyelmével, odafigyeléssel te is képes vagy őrt állni elméd kapujában, hogy csak az építő jellegű gondolatokat engedd be. Tartsd magad távol a negatív gondolatoktól, és meglátod, az életedet a boldogság irányába indítod! Legyél tudatos, figyelj oda!

Elképesztő tény, hogy egy átlagembernek naponta 60.000 gondolat fut át az agyán. Amí még ennél is meglepőbb adat, hogy ennek a halom gondolatnak 95 százaléka ismétlődik. Napról napra ugyanazt a lemezt játsszuk! Ez csak akkor baj, vagy káros a te életedre nézve, ha ezek a gondolatok negatívak, rossz irányúak, rossz érzést keltenek benned.

Például a már említett aggodalmak, félelmek, múlton való rágódások, más emberek megjegyzései pont ilyen negatívak. Mind-mind lehúznak téged, elveszik az életerődet, végső soron pedig az életed. Ha hagyod, hogy ilyen gondolatok uralkodjanak elmédben, elveszed a lehetőséget más képességeidről.

Pedig az az igazság, hogy a következő oldalakon feltárt gyakorlatokkal olyan képességek előtt tudod megnyitni az elmédet, amiről most még csak nem is hinnéd, hogy benned vannak.



Ha irányítod a gondolataidat, irányítod az életed. Ha boldog életet akarsz, irányítsd a boldogság felé a gondolataidat!

Gyakorlással sajátítsd el a gondolataid uralását!

Életed boldogság irányába állításához egy döntésre van szükség. Egyszerűen eldöntöd, hogy boldog akarsz lenni. Szánd rá most magad, alakítsd át belső világodat, és a mindennapjaid különleges irányt vesznek majd. Az életedet úgy tudod irányítani, hogy csak egyetlen dologra lehetsz száz százalék hatalommal, az pedig nem más, mint a gondolataid. Sem az időjárásra, sem a munkatársaidra, sem a gazdasági helyzetre nem tudsz hatással leni, csak és kizárólag a gondolataid felett van teljes uralmad.

Életed minden egyes pillanatában képes vagy irányítani a gondolataidat. Mindegy miről van szó, képes vagy a hozzáállásodat megválasztani, az azzal kapcsolatos gondolataidat kiválasztani. El tudod dönteni, mivel akarsz foglalkozni.

Ha dugóban ülsz a nagyvárosban, Te választod meg, hogy bosszankodó gondolatokat táplálsz magadban, vagy kihasználod a lehetőséget, örülsz a tétlenségnek és felhívsz végre egy barátot, akivel régen beszélgettél, vagy beraksz egy oktató, tréninganyagot és hallgatod, tanulsz a várakozási idő alatt. Vagy éppen bekapcsolsz egy pörgős zenét és vidáman énekelgeted. Próbáltad már ezeket? Azt javaslom, tegyél egy kísérletet, bármikor alkalmad nyílik rá és meglátod, hogy mennyivel jobban fogod magad érezni.

Az általad negatívnak nyilvánított eseményeknek, körülményeknek is van pozitív oldala. Valójában negatív tapasztalat nem létezik, csak mi vagyunk hajlamosak jelzővel illetni az eseményeket. Ahogy Shakespeare mondta: „Nincs a



világon se jó, se rossz, gondolkozás teszi azzá”. Minden csupán egy lehetőség, hogy fejlődjünk, tanuljunk, erősítsük önuralmunkat.

Nem számít, mi történik körülötted, mindig van lehetőséged megválasztani, hogyan reagálsz adott helyzetre!

Lehet, hogy eleinte nehezebben megy majd. Ez is egy folyamat. Teljesen normális, hogy döcögős az elején, de Te ne csüggedj! Ha tudatosság van benned, figyelsz magadra, a gondolataidra, akkor egy idő után rutinszerűvé válik ez az új helyzet, a szokásoddá válik, és automatikusan keresed majd a pozitívumot mindenben. A körülötted levő emberek is észre fogják venni a változást és tudni akarják majd, mi történt veled.

Ez a technika kítartó és türelmes gyakorlással elsajátítható, segítségével a boldogság irányába indítod az életed. Meglátod a csodát minden napban és lelkesedéssel éled majd meg annak minden percét.

Életed minden eredménye, csodája a gondolataiddal kezdődik.
Életed minden körülménye a gondolataiddal kezdődik.
A külső világod, a belső világod tükörképe, vagyis a gondolataid tükörképe.

Ha valami nem tetszik a külső világodban, úgy kezdheted azt megváltoztatni, hogy először az azzal kapcsolatos gondolataidat változtatod meg. Azt mondják, hogy „a sorsod irányítása a te kezvedben van”. De ez a mondás helyesen inkább így hangzik: „A sorsod irányítása a fejedben van.”



ABOLDODSÁG MÁSODIK TITKA

A képzeletedből élj, ne az emlékeidből!

Életed a boldogság irányába állítod, ha gondolataid irányítását más aspektusból is uralmad alá veszed. Az utóbbi évek érdekes felfedezése egy olyan univerzális tény, mely szerint minden dolgot kétszer alkotunk meg. Először gondolatként a fejünkben, majd ezt követően a valóságban, látható(bb), kézzelfoghatóbb módon.

Nézz körül, van-e olyan tárgy most körülötted, amivel nem ez lenne a helyzet! Olyan egyetemes igazságról van szó, mely alól nincs kivétel, mindennel így történt a múltban, így történik a jelenben is, és, ami igazán jó hír: a jövőt illetően is elmondható ugyanez.

Ezt a törvényt pedig te is képes vagy a boldogságod szolgálatába állítani. Amint a már említett gyakorlással képes leszel uralkodni a gondolataidon, máris boldogság jellemzi majd a képzeletedet. Az lesz életed jövőjének mozgatórugója. Segítségével leszel képes kibontakoztatni úgy a testedet, a szellemedet, ahogy a képességeidet is.

Mégis, hogy néz ki ez a gyakorlatban?

Élénken képzeld el mindazt, amit szeretnél elérni, ettől pozitív érzések kerítnek majd hatalmukba. A hangsúly itt az „élénken” szóra utal! Nem csak egyszerű ábrándozásról van szó, hanem mélyen, legbensődben megjelenített vágyaidról. Ha sikerül élénken elképzelned valamely vágyadat, akkor tapasztalni fogod, hogy az ehhez kapcsolódó pozitív érzelmek során óriási lelkesedés ébred benned. Ezzel a lelkesedéssel pedig a még sosem tapasztalt erőidet és



képességeidet is feléleszted. Idővel pedig ez egy folyamatosan erősödő, felfelé vivő spirál lesz.

A gondolataid irányításához, uralásához, elméd pozitív irányba állításához további hasznos gyakorlatokat találhatsz, ha letöltöd a könyv 2. részét, melynek címe: „7 gyakorlati lépés a boldog életedhez”

Használd bátran a képzeleted! Ne fukarkodj a vágyaiddal! Alkoss boldogságot hozó körülményeket a képzeletedben, mindentől a legjobbra számíts! Ne a múlt kudarcaiból és eddigi negatív tapasztalataidból merítkezz, amikor a képzeleted használod!

Ahogy gyakorlod a képzeleted használatát, úgy lesz egyre több lelkesedés benned, és, ahogy ez a lelkesedés kiváltja belőled a szunnyadó erőket, azok olyan cselekedeteket generálnak, amiktől közelebb kerülsz a vágyaidhoz. Ahogy pedig közelebb kerülsz ahhoz, amit szeretnél, még inkább lelkes leszel.

Lehet, hogy nem sikerültek dolgok a múltadban, de ez nem jelenti azt, hogy a jövődben sem fognak. Eddig nem használtad a tudatos gondolkodás erejét, de miután olvasod ezeket a sorokat, biztos vagyok abban, hogy te is emellett tetted le a voksodat. Azért csodálatos döntés ez részedről, mert amint tudatosan irányítod a gondolataidat a boldogabb életed felé, az univerzum is segítőként küldi majd életedbe a csodákat. Figyeld csak meg, hogy milyen nagyszerű dolgok történnek veled!

Az agyad is úgy működik, mint bármely más izmod!

Ha gyenge a karod, és azt szeretnéd, hogy több súlyt tudjon felemelni, akkor edzened kell, erősíteni kell a karizmaidat. Úgy gondolom, ezt az összefüggést



mindenki ismeri. Azt már viszont kevesebben tudják, és kevesebben látják be, hogy ugyanez igaz az agyunkra is. Ha nem használod, kárba vész, ha többet használod, jobban fog teljesíteni. Ha megtanulod hogyan használd, és egyre többet gyakorlatoztatod, akkor az agyad csodálatos eszközöd lesz életed irányításában. Ha a boldogságod elérésére használod, akkor mindent odavonz az életedbe, amit beleprogramozol. Legyen az boldog párkapcsolat, sikeres munka, kicsattanó egészség, bármi, ami neked boldogságot jelent.

Sose felejts el, hogy csak és kizárólag te szabhatsz határt annak, mit is jelent számodra a boldog élet. Azzal kell kezdened, hogy sikeres, egészséges, boldog gondolatokkal foglalkozol.

Mint minden testépítő gyakorlat eredményéhez, ehhez is türelem, kitartás, befektetett energia kell. Ugyanez igaz a belső változásodra is. Van, akinek hosszabb ideig, van, akinek rövidebb ideig tart a kielégítő változás. Ha képes vagy magát a fejlődést és gyarapodást, mint utat szemlélni, akkor az utazást magát is lelkesedéssel fogadod, minden egyes pillanatát élvezni fogod.



ABOLDOGSÁG HARMADIK TITKA

Gondolataid irányításának alapja – a koncentráció, a fókuszálás!

Akkor tudod az agyadban, gondolataidban lévő energiát maximálisan kihasználni, ha megtanulsz fókuszálni, összpontosítani. Mindig az éppen aktuális feladatodra irányítsd az összes energiádat.

„Lézerfókuszban” kell lenned, mindig csak egyetlen célra szabad figyelned, s meglátod, az eredmények csodaként köszöntenek be az életedbe.

Ennek szemléltetésére hadd idézzek egy történetet. Képzeld el, hogy télvíz idején eltévedtél az erdőben, és tüzet szeretnél gyújtani, hogy átmelegedj kicsit, de nincs nálad gyufa, öngyújtó.

Mindösszesen egy papírlap és egy nagyító van a hátizsákodban. Összegyűjtesz egy adag száraz faágat, közéjük teszed a papírlapot, de semmi nem történik. Ám ekkor eszedbe jut, hogy van egy nagyító a hátizsákodban, s eszedbe jut egy fizika órán tanult kísérlet, ami most hasznodra válik.

A nagyítóval a Nap sugaraít, energiáját a papírlapra koncentrálsz, s az láng-ra lobbantja azt. Végre sikerült tüzet gyújtanod!

Az agyaddal is ugyanez a helyzet: ha fókuszáltan használod a kívánt, értelmes dolgokra, azonnal fellobbantja a benned lévő energiákat és óriási eredményeket érsz majd el!

Sajnos a mai felgyorsult világban igen divatos lett a „multitasking”, a többfelé figyelés, vagyis, hogy egyszerre több dologgal is foglalkoznunk kell, hiszen képesek vagyunk rá.



Valójában mégis ez okozza a legtöbb ember sikertelenségét, a stresszt, vég-eredményképpen pedig a boldogtalanságát. Ha többfelé akarsz figyelni, végül egyik irányba sem tudsz haladni. Ezáltal pedig feszült, bosszús, boldogtalan leszel.

Ellenben, ha mindig kijelölsz egy irányt, feladatot, vagy konkrét célt, és adott időintervallumban csak azzal foglalkozol, közben pedig használod a lézerfókusz technikáját, akkor sokkal eredményesebb és ezáltal boldogabb lehetsz.



ABOLDOGSÁG NEGYEDIK TITKA

Találd meg mi az, ami lelkesít, szenvedéllyel tölt el!

Találd meg mi az, amit igazán szeretsz csinálni, és irányítsd minden energiádat arra! Az igazán boldog emberek titka, hogy szenvedélyüknek élnek, mindennapjaikat pedig ennek megvalósítása vezérli. Mindez örömmel és lelkesedéssel tölti el őket. Attól boldogok, hogy így telnek a mindennapjaik, céljaikhoz pedig egyre közelebb kerülnek.

Válaszd ki Te is, mi az a tevékenység, ami igazán közel áll hozzád. Koncentrálj erre mentális erődet, fókuszálj erre a tevékenységre és meglátod, könnyedén éred majd el az eredményeket, megéled a boldog életet!

Az a hivatás és szenvedély fog téged is igazán felemelni, ami mások életének jobbra tételével, mások szolgálatával kapcsolatos. Amint megtapasztalod, hogy másokkal jót teszel, mások életére pozitív hatással vagy, értékesebbnek fogod érezni magad, lelkesebb leszel, alig várod majd, hogy újra reggel legyen, és energikusabb leszel, mint valaha. Minden gondolatodat erre fókuszáld, és ezzel együtt nem lesz időd a romboló gondolatokra. Szinte észre sem veszed, hogy eltűnnek a fejedből a negatív gondolatok, olyan automatikussá válik minden.

Lelkesedésed következtében hatékonyabban fogod végezni azt, ami a szenvedélyed forrása. Belső megelégedettség, harmónia köszönt be életedbe. Összességében boldognak fogod érezni magad.

Megfigyelted már, miért alszanak olyan sokat az emberek? Azért, mert nincs mit csinálniuk. Viszont, akik korán kelnek, azokban ég a tettvágy, tenni akar-



nak a céljaikért, egyfajta belső tűz vezérli őket. Ha azzal foglalkozol, amit szeretsz, akkor a jelenben vagy, teljes figyelmedet képes vagy az adott dologra fókuszálni, hatékonyabb leszel, hatékonyabban használsz az agyad.

Ne engedd, hogy az aggodalom beférkőzzön az életedbe! Az aggodalom fölösleges, rengeteg energiádat felemészti, képességeidet rombolja, lelkesedésedet csökkenti, minden kreativitásod, motivációd, optimizmusod alábbhagy.

Figyeld csak meg, milyen az a napod, amikor azon stresszelsz, hogy mennyi mindent kell elvégezned, mindenkinek meg akarsz felelni, szétszakítanak a teendőid. A nap végére annyira kiszívja az erődöt az aggodás, hogy úgy érzed, mintha egész nap kemény fizikai munkát végeztél volna, és fáradtan zuhansz be az ágyadba. Nincs ez így akkor, amikor olyan dolgokkal foglalkozol, amelyek inspirálnak.

Mi tud igazán lelkesíteni? Ha megtalálsz a célokat, és teszel is azért, hogy egyre közelebb és közelebb kerülj ahhoz. Élvezni fogod napjaidat, fókuszáltabb leszel, kevesebb erőbefektetéssel leszel sokkal eredményesebb. Értelmet találsz az életedben és szenvedélyt a tevékenységeidben. Ez az igazi boldogság!



ABOLDOGSÁG ÖTÖDIK TITKA

Tágítsd a komfortzónádat!

Mi az a komfortzóna?

Azok a helyzetek, események, körülmények, amelyekben magabiztosan érzed magad. Amiket rutinszerűen csinálsz, megszokásból, netán beletörődésből. Ezek a dolgok, bár nagyon kényelmesek, mégis könnyen életed és lelkierőd leépüléséhez vezethetnek.

Az jellemző az ilyen tevékenységekre, hogy éppen elég jók ahhoz, hogy elégedjünk bennük, de nem annyira rosszak, hogy változtatni akarjunk rajtuk.

Ha csak ezek mentén létezel, akkor csak éled a napjaidat, egyiket a másik után, nincs, ami inspiráljon, hajtson. Pedig ennél sokkal többre vagy képes, mi több, sokkal többre vagy érdemes!

Merj kilépni a biztonságot nyújtó élethelyzetekből. Tágítsd a határaidat, lépj ki az úgynevezett komfortzónádból. Elsőre bizonytalannak érezheted magad, mégis, amint megteszed az első lépést, rájössz, hogy menni fog. Lehet ez egészen pici dolog is, minthogy 10 perccel korábban kelsz fel, hogy tornagyakorlattal kezdhesd a napot. Lehet ez nagyobb dolog is, például, hogy elhatározod, hogy egészséged érdekében minden héten kétszer egy órát elmész edzőterembe.

A komfortzónádat csak te ismered, te tudod igazán, hogy hol vannak a határaid. Bármiről is legyen szó, eleinte kényelmetlennek, akár lehetetlennek is tűnhet számodra, de hidd el, képes vagy rá, és, ha megtetted azt a bizonyos első lépést, óriásit fejlődik az önbecsülésed is. Törekedj erre, hiszen



csak jót teszel magaddal. Csodálatos dolgok várnak rád: rájössz, hogy a képességeid sokkal nagyobbak, mint ahogy azt eddig gondoltad.

Ne feledd, a komfortzónád tágítására csak saját magadat motiválhatod. Ha más kedvéért teszed meg, soha nem lesz akkora az akaratod, hogy sikerrel és végérvényesen élj a lehetőségeiddel. Ha viszont megszületik benned a döntés, és megteszed a kellő lépéseket, az elképesztő energiákat szabadít fel benned, életedet pedig boldogsággal tölti meg.



ABOLDOGSÁG HATODIK TITKA

Szánj időt életed átgondolására!

Naponta 20 perc. Ennyi idő elég ahhoz, hogy válaszokat kapj a kérdéseidre, ami lépésről lépésre meghozza a kívánt változásokat.

Szánj hát minden nap időt arra, hogy átgondold, éppen merre tartasz, hova szeretnél eljutni, és mi az, ami közelebb visz a közép és hosszú távú céljaidhoz. Vedd górcső alá életedet, legyél magaddal nagyon őszinte. Meglehet, hogy időnként fájdalmas lesz, de szükség van rá ahhoz, hogy végre tisztán lásd, mi tenne boldoggá, merre kell továbbhaladnod.

Lehet ez bármilyen területe az életednek: család, kapcsolatok, munka, anyagi tervek, egészséggel kapcsolatos elképzeléseid. Mindennap gondolkodj el 20 percben azon, miként tudsz ezekben újabb eredményeket elérni. Ha átgondolod, és eszerint cselekszel, akkor napról napra érezhető javulást tapasztalsz, ezáltal pedig életed is javulni fog.

Sokan azzal a kifogással élnének ezeket a sorokat olvasva, hogy „de hiszen nekem erre nincsen időm”! Ne ess te is ebbe a hibába, kérlek! Ha nincs időd naponta a gondolataidat összeszedni, életed jobbá tenni, akkor gondolkodj el a következő kérdésen: Ha autódat vezeted, éppen igyekszel valahova és útközben kivillan a jelző, hogy kiürült a benzintartály, mondanád-e azt, hogy most nincs időd tankolni, mert nagyon sietsz? Ugye, nem?! Nos, ez igaz az életedre is.

Akár most is elkezdheted a meditációt. Nincs szükség semmilyen különleges tudásra, csak egy nyugodt helyre, ahol befelé figyelhetsz. Kimehetsz akár a természetbe is, de otthon egy csendes szobában is végezheted a meditációt.



Hunyd be a szemed és figyelj befelé. Lehet, hogy először kényelmetlen lesz ez a csönd, nyugalom, hiszen sokan annyira megszokták már a rohanó életmódot, zajos környezetet. Ha úgy könnyebb, akkor fokozatosan vezesd be a 20 percet és kezd csak 5 perccel, de gyakorold mindennap! Egyre könnyebben lesz majd, az agyad egyre könnyebben tud majd kikapcsolni, engedelmessé válni ennek az új helyzetnek, míg végül rutinszerűnek érzed, hogy irányítod a tudatod.

Ettől kezdve pedig sokkal eredményesebb leszel, sokkal optimistábban szemléled az életedet, több energiád lesz mindenhez. Boldogabbá, lelkesebbé válsz.

Ne higgy nekem, hanem próbáld ki! Csak napi 20 perc meditáció vagy relaxáció, koncentrált befelé figyelés, gondolataid irányítása a kívánt életed irányába, csodálatossá teszi az életed! Mindameltt fizikailag is egészségesebb leszel.



ABOLDOGSÁG HETEDIK TITKA

Lásd magad annak, aki lenni akarsz!

Már olvashattad, hogy a világon mindent kétszer kell megalkotni: először az elmében (valaki elméjében), ezt követően pedig a valóságban.

Ezt a törvényt kihasználva bizony az életedet is megteremtheted, újratervezheted a neked tetsző módon. Az agyadban megfogalmazódó gondolatok olyan „küldöncök”, akiket kiküldesz a fizikai világodba, hogy alakítsa azt. Így a vágyaidat valósággá tudod alakítani.

A vizualizáció csodálatos technikájával bárki képes saját világán alakítani. Ha becsukod a szemed, belső képernyődön bárkinek láthatod magad. Képzeld el, hogy megvalósulnak a vágyaid!

Bármit elképzelhetsz: lehetsz soványabb, egészségesebb ember, lehetsz örök jó kedélyű ember, határozott ember, a társaság központja, lehetsz kiváló főnök, szülő, remek szakács... bármí, ami lenni szeretnél.

Csak használd gondolataid mentális erejét, vizualizáld önmagad a szemhéjad belső képernyőjén, ahogy máris olyanná váltál, amire mindig is vágytál.

Önképed alakításához további gyakorlatokért töltsd le a könyv második részét, a „7 gyakorlati lépés a boldog életedhez” című gyakorlati útmutatót!

Hogy miért olyan hatásos technika ez?

Azért, mert a tudatod képekkel dolgozik.

A tudatod alakítja az önképedet is, és az önképed befolyásolja azt, ahogyan érzel, cselekszel és teljesítesz.



Szabó Péter mesteremtől tanultam azt az összefüggést, amit ő GÉTE mozaikszóként írt le.

Az összefüggés pedig a következőképpen írható le:

Miszerint van egy fontos összefüggés

- a Gondolataid
- az Érzelmeid
- a Tetteid és
- az Eredményeid között.

Minden a gondolataiddal kezdődik. Minden gondolatod érzelmeket vált ki belőled, amely érzelmek alapján teszel (vagy nem teszel) valamit. A tetteidnek pedig eredményei (következményei) lesznek.

Ha a benned élő önképed alapján azok a gondolataid, hogy a gazdag, egészséges, boldog élet csak olyan embereknek adatik meg, akik jobb körülmények közé születtek, mint te, akkor sajnos ez a gondolatod, jóslatként valósággá válik számodra.

A jó hír az, hogy képes vagy ezt, vagy bármely más, a boldogságodat gátló önképedet a kreatív vízionálás technikájával megváltoztatni. A kellő eredményért, napi 15-20 perc vizualizálást rendszeresíts életedbe!

Válassz egy csendes helyet magadnak, ahol be tudod csukni az ajtót, kizárni a külvilágot, kikapcsolni a telefont és átadni magad néhány percre a vizualizálásnak.



Hunyd le a szemed, végy 10 mély lélegzetet, érezni fogod, hogy ellazulsz. Ezután kezdj el egy mentális képet alkotni arról, milyen szeretnél lenni, mit szeretnél birtokolni, milyen boldog életet szeretnél élni! Kezdd el így teremteni a boldogságodat!

Legyél türelmes és kitartó! Önmagaddal szemben is. Hidd el, a gondolataid mágnesként vonzzák mindazt, amire vágysz.



ABOLDOGSÁG NYOLCADIK TITKA

Használd a fordított paranoiás elvet!

Van egy játékos, de nagyon hasznos eljárás, amivel szintén javíthatsz életed minőségén, és nagyban hozzájárulsz ahhoz, hogy boldognak érezd magad. Ezt is Szabó Péter mesteremtől tanultam. A lényege, hogy alkalmazod a „fordított paranoiás” módszert.

Mit jelent a paranoiás?

A paranoiás ember azt gondolja, hogy minden és mindenki ellene esküdött össze, hogy neki rossz legyen. Folyton a rosszat látja, a rossz szándékot feltételezi minden dolog és esemény mögött. Ezzel szemben a fordított paranoiás úgy véli, mindenki azért fogott össze, hogy neki jó legyen. Minden mögött a jó szándékot feltételezi.

Igen, ez az elv is a komfortzónád elhagyásával jár. Hiszen mennyire megszoktuk már, mennyire természetes azt képzelni, amit talán gyerekkorunk óta rögzítettek belénk – hogy: „nekem minden balul sül el”, „ez is miattuk van”, „ez is azért nem sikerült, mert a másik valamit így meg úgy csinált”..., stb.

Ezzel szemben természetesen nehéz lehet – de csak az elején – olyan gondolatokkal foglalkozni, hogy „A világ arra esküdött, és az emberek arra szövetkeztek, hogy nekem jó legyen!”

Próbáld csak ki! Szerintem ez egy mókás módszer és hamar rákapsz az ízére!

Képes vagy a gondolataidat lecserélni!



A fordítottság alapja is az a csodálatos univerzális elv, miszerint az agyunk egyszerre csak egy gondolattal tud foglalkozni.

Ennek felhasználásával megszabadíthatod az életedet az aggodalmaktól, stressztől, bármiféle negatív, boldogtalanságot okozó hatástól. Rövid idő alatt pozitív és kreatív gondolkodást sajátíthatsz el. Csak annyit kell tenned, hogy amikor észreveszed, hogy egy boldogtalanságot okozó gondolatra fókuszálsz, azonnal csípd magad nyakon és helyettesítsd egy sokkal kellemesebb gondolattal.

Ez elsőre sokaknak nehéznek tűnik, DE gondolj bele: Pontosan ugyanannyi idődbe, energiádba, erődbe telik egy negatív gondolatot táplálni, mint egy pozitívat. Az előjele viszont merőben más. A pozitív gondolattól ráadásul sokkal jobb érzésed is támad. Miért akarnád hát bántani magad?! Miért választanád a rosszabb érzéseket keltő gondolatokat, amikor ugyanannyiba telik a pozitív gondolat?!

Ismerned kell azt az összefüggést, miszerint a gondolataid minősége határozza meg az életed minőségét.

Cseréld le a borongós gondolataidat vidámakra! Gondolj a rosszkedv ellenkezőjére!

Ha boldogtalannak érzed magad, koncentrálj arra, hogy vidám és energikus legyél! Érezd azt, hogy boldog vagy! Hidd el, ez csak egy választás! Akár el is mosolyodhatsz. Ha elég ideig mosolyogsz, a kedved is jobb lesz. Programozd át magad vidámságra egyszerűen úgy, hogy úgy mozogsz, úgy jársz, és úgy nézel, mint egy vidám és lelkes ember. Elképesztő hatása van ennek a technikának, mert hamarosan tényleg vidámabbnak és lelkesebbnek fogod érezni magad.

Végy egy nagy levegőt, válassz pozitív gondolatot és kész a „varázslat”!



ABOLDOGSÁG KILENCEDIK TITKA

A boldog élet titka a célokkal teli élet!

Ahhoz, hogy boldog legyél, célokkal kell rendelkezned. Olyan célokkal, amik miatt örömmel kelsz fel reggel. **Ha nincs célod, nem tudod, miért érdemes felkelni.** Vedd úgy, hogy az életed egy hajó, amiben te vagy a kapitány. Ha nem tudja a kapitány, merre kéne irányítani a hajót, akkor csak hánykódik a tengeren, és vagy kiköt valahol, vagy nem. Nem lenne jobb egy olyan helyen kikötni, ahova szeretnél is megérkezni?

Van egy mondás: „Az életed meg fog változni, ha akarod, ha nem. Hatalmadban áll meghatározni a változás irányát.”

Életed kapitányaként az irányítás a te kezében van, te határozod meg az irányt.

A boldogság forrása: mások szolgálatában állni

A legjobb lehetőség boldogságod elérésére, ha másokat szolgálsz. Lehet az egy vállalkozás, egy szolgáltatás, amivel mások problémájára, szükségére kínálsz megoldást. Attól leszel boldog, ha mások életének szépítésére, jobbá tételére törekszel, ezáltal saját életed is magasabb értékek felé emelkedik.

Úgy működik, mint a vetés-aratás törvénye. Gondolj bele, ha elvetsz egy marék búzamatot, mi lesz a végeredmény. Nem egy, hanem több marék búzamat. Mikor? Több hónap múlva. Meg kell érte dolgozni? Valamennyit biztosan. Hogy mennyit? Azt nem mindig tudhatjuk előre.



Az életben minden az univerzális vetés-aratás törvénye szerint működik, mely mindenkire igaz. Amennyit és amilyen minőséget vetsz, annál többet és olyan értékűt aratsz. Ami nagyon fontos, előbb mindig vetned kell, a termést csak később fogod learatni. Nagyon sokan az aratást szeretnék elsőnek, nekik rossz hír, hogy az időbeliséget nem lehet felcserélni. Ami viszont jó hír, hogy mindig többet fogsz learatni, mint amit elvetettél. Persze csak akkor, ha elég türelmes és gondoskodó gazda voltál.

Ha ezt az egyszerű, természeti elvet megjegyzed és elraktározod szellemedben, akkor életedet a boldogság irányába vezeted: eléred lelki békédet, és beteljesíted céljaidat.

Legyen életed célokkal teli élet!

A boldog emberek mindig tudják, mit akarnak az élettől. Anyagilag, lelkileg, fizikailag, érzelmileg. A konkrétan, világosan, megfogalmazott célok, prioritások irányt mutatnak a hajódnak, biztonságot nyújtanak életed útján. Határozd meg életed egyes területeinek irányát (egészség, család, kapcsolatok, karrier, munka) tarts ki ezek mellett, és elkerül az aggodás, a stressz. Örömmel, motiváltan fogsz ébredni reggelente, hiszen tudni fogod, merre tartasz. Nagyon sok stressz forrása az, mikor az emberek nem tudják, milyen irányba induljanak.

Ha tudod merre tartasz – hiszen meghatározta az irányt –, akkor minden egyes nappal kicsit közelebb jutsz a céloddhoz, az így elért eredmények pedig a boldogság érzésével ajándékoznak meg. A tartós boldogság a kitartó munka eredménye. Céljaid elérésének mércéje, hogy bizakodva teszel minden nap egy-egy újabb lépést.



Célnak nem kell feltétlenül anyagi jellegűnek lennie. Lehet az egy belső személyes változásra irányuló vágy: önuralom, lelki béke, magabiztosság. Lehet az egy kapcsolatra vonatkozó vágy: minden nap megnevelteted a párodat.

Te is, mint minden ember, egyedi képességekkel jöttél a világra. Ezek a képességek lehetővé teszik, hogy egy igazi életművet alkossál meg. Ismerd fel ezeket a belső erőidet, s közben megtaláld életed fő célját is.

Amikor határozottan tudod mit kívánsz elérni az életedben, és ezek teljesítésével töltöd az idődet, végül megtaláld az örök boldogságot. Ehhez először tudnod kell, mi életed célja, és csak ezt követően válhatod azt valóra lépésről lépésre. Ezen az úton pedig ajándékot kapsz az élettől: a belső harmónia és az elégedettség semmihez sem fogható érzését.

Hogyan ismerd föl belső erőidet? Csakis úgy, ha befelé nézel kicsit, belső önvizsgálatot tartasz. Ez nagyon fontos, ezért ne add fel, még akkor sem, ha kezdetben nehezen megy. Kezdd egy kis önismereti munkával. Lehet, hogy fájdalommal jár, de ha ezt nem teszed meg, életed nem tudod a megfelelő célok irányába indítani.

Benjamin Disraeli mondta: „A siker titka a határozott cél”

Kezdj el most gondolkodni a céljaidon, aztán pedig naponta cselekedj, még ha csak egy kicsit is! Határozd meg világosan, mit akarsz elérni életed egyes területén, legyen eltökélt szándékod ezek elérése, használd az önfegyelmet, tegyél értük minden egyes nap! Céljaid működésbe hozzák a kreativitást, amely elvisz a megvalósítás ösvényére.



Világosan meghatározott életcélokra van szükséged!

Az emberek nem tudnak olyan célt elérni, amelyet nem látnak. Sokan csak ábrándoznak arról, hogy boldogabbak, fittebbek, erősebbek, egészségesebbek lesznek, örömtelibb életben lesz részük. Ennél a pontnál azonban meg is állnak. Vágyaikról csak homályos elképzeléseik vannak, azok is elsősorban csak a fejükben.

Te a boldog emberek közé tartozol majd, ha megérted, mennyire fontos, hogy naponta 10 percet szánj a céljaid leírására. 10 perc nem sok, igaz? De ha legalább havonta szánál rá ennyit, már közelebb kerülnél életed értelmének megtalálásához. Az írott célokkal boldogabbá, nagyszerűbbé, varázslatosabbá teheted életedet.

Életed minden területére legyenek írott céljaid: spirituális, fizikai, mentális, anyagi, kapcsolati, egészségi.

Ahhoz, hogy belső és külső világodon javíthassál, végy egy papírt és írd le, mik életed fő céljai. A természet erői azonnal működésbe lépnek majd, és elkezdik valóra váltani ezeket az írott célokat.

Abban a pillanatban, hogy vágyaidat leírod, a naponta megjelenő és ismétlődő 60 ezernyi gondolatodból az a néhány, ami a papírra került, bizony kiemelkedik az összes többi közül, és határozott jelet küldesz vele az univerzum felé. Olyan ez, mint egy szerződés, leírva sokkal komolyabban hat, mint egy szóbeli megállapodás. Ezt az univerzum még ennél is komolyabban veszi.

Az élet azt adja meg neked, amit kérsz tőle. Kérj hát bátran, kérd a neked megfelelő dolgokat!

Sajnos a legtöbb ember nem tudja világosan meghatározni, mit is szeretne. Csupán arra gondolnak: gazdag akarok lenni, egészséges akarok lenni, több



energiára vágyom..., stb. De pontos leírást nem tudnak adni ezekről a meghatározásokról. Mégis mit jelent az egészség? Egy bizonyos testsúlyt? Egy bizonyos mértékű vérnyomást, vagy, hogy minden nap le tudjon futni 5 km-t? A vágyakat egészen konkrétan kell meghatározni. Ha erre képes vagy, abban a pillanatban az életed is megváltoztatod. Átállítod az elméd, az agyad, az pedig elkezd keresni azokat a lehetőségeket a körülötted levő világban, amik céljaidal szinkronban vannak.

Biztos te is tapasztaltad már, hogy mikor elkezdted egy bizonyos téma iránt érdeklődni, akkor az úton útfélen szembe jött veled. Vagy kitaláltad, hogy szeretnél valamit megkapni, megvenni és sok embertől hallottál felőle, sok helyen találkozta annak hirdetésével, vagy sok helyen olvastál róla. Nem véletlen ez, hiszen az emberi agy a világ legnagyobb szűrőberendezése.

*Ha elmédet irányba állítottad a célok kitzűzésével,
akkor kiszűri azokat az információkat, amelyek fontosak lehetnek neked,
és megadja a keresett információkat.
Ahogy Goethe mondta: „Az formál és alakít bennünket, amit szeretünk.”*

Tűzz ki nagy célokat, de kezdj kicsiben.

Talán ismered Lao Ce híres mondását: „Egy ezermérföldes utazás is egyetlen lépéssel kezdődik.”

A nagy célok elérését is kicsiben kell kezdeni. Mindenképpen legyenek nagy céljaid, de bontsd őket részeire. Amikor egyre jobb vagy a kisebb tettek megvalósításában, az előkészíti a nagy célok valóra váltását is. Kezdd tehát ezzel az 5 lépéssel:



1) Alakítsd ki a célod eredményének világos, mentális képét!

Ha például az a célod, hogy leadjál 15 kg-ot, akkor minden nap trenírozd az elmédet azzal, hogy csukott szemmel elképzeled magad, ahogy karcsúbb, fittebb, 15 kg-mal könnyebb vagy. Minél tisztább, világosabb ez a kép, annál hatásosabb lesz. Erről a vizualizációs technikáról már korábban is olvashattál.

2) Tegyél az eredmény eléréséért!

Miután megfilmesítetted vágyadat, gyakorolj magadra nyomást, használd az önfegyelmet, lépj a tettek mezejére, tegyél érte minden egyes nap! Bizony a szokás nagy úr, az ember a kezdeti lelkesedést követően hajlamos visszaesni a régi szokásokba. Ez ellen kell használni a nyomásgyakorlás módszerét. Ehhez ajánlott egy egyszerű, de annál hatásosabb technika: Használd a nyilvánosságot! Mondd el ismerőseidnek, mire készülsz. (Például: lefogyok 15 kg-ot) Ez a nyilvánosság egy kényszert fog szülni benned, hatására pedig tényleg véghez viszed és teljesíted, amit kitűztél.

3) Tűzz ki határidőt a célod teljesítéséhez!

Konkrét határidőre lesz szükséged a célod eléréséhez. Határidő nélkül felelősség sem lesz, csupán valami, amit még mérni sem tudsz. Ha határidőt tűzöl ki, azzal úgy az elmédnek, ahogy az univerzumnak is határozott utasítást adsz. Olyan ez, mint egy szerződés. Minden szerződésben szerepelnek dátumok, határidők. Ettől lesznek komolyak és számonkérhetőek.

4) Írd le céljaidat!

Egy szándék, amire nem kötelezed el magad írásban, egyáltalán nem cél. Végy elő lapot és írd le. Írd le képességeidet, erősségeidet, gyöngeségeidet, reményeidet, álmaidat.



Végy egy spirálfüzetet, és írd bele céljaidat. Oszd fejezetekre a füzetet életterületeid szerint (egészség, anyagi, személyiségfejlődés, közösség) majd írd ide azt:

- *ahogyan magadat látod
- *ahogyan mások látnak téged
- *ami az igazság

Miután ezeket átgondoltad és leírtad, írd le az ezekhez kapcsolódó céljaidat.

Majd töltsd meg a füzetet azon dolgok képeivel, amiket szeretnél megszerezni, birtokolni. Valamint olyan emberek fotóival, akik azt képviselik, amiket szeretnél elérni, vagy tudomásod szerint olyan tulajdonságokkal rendelkeznek, amiket te is szeretnél elsajátítani. (Egy sportos alkatú ember, egy tengerparti ház, egy kocsi.) Legyenek ezek számodra inspiráló képek! Ha minden nap átlapozod ezt a könyvet, lelkesedéssel töltened majd el, és vágyaid sokkal könnyebben érnek el hozzád.

5) Kezdd el a 21 napos tréninget ma!

Azt mondják, egy új szokás elsajátításához és egy régi felülírásához 21 napra van szükség úgy, hogy megszakítás nélkül kell azt végezni. Ismeretes tény, hogy egy megrögzött rossz szokást sosem lehet teljesen kiirtani, viszont felül lehet írni. Ehhez való a 21 nap. 21 nap kell egy új idegpálya kialakulásához, ezért 21 napig annyi energiát fektess bele az új szokásba, ami ezáltal olyanynyira megerősödik, hogy elfedi a régi rossz szokást.

Ha például elhatározod, hogy minden nap fél órával korábban kelsz, hogy meditálj és lelki ráhangolódásban, relaxáltan kezd a napod, akkor ezt 21 napig minden nap ugyanabban az órában kell megtened, hogy kellőképpen rögzüljön az új szokás.



Ne azért tedd, mert kell. Soha semmit ne csinálj muszájból. Azért tedd meg, mert akarod, és mert így látod jónak. Különben nem tudod majd kellő lelkesedéssel és kitartással csinálni.

Bármí, amit napról napra ugyanazon a módon, ugyanabban az időben csinálsz, gyorsan szokássá válik. A rítusnak óriási ereje van.

Míndeközben bízz a fenti univerzális törvényekben, higgy abban, hogy biztos léptekkel haladsz céljaid felé, és el is éred őket. Ne aggodalmaskodj, ne stresszelj! Koncentrálj arra, hogy élvezd az életet, élvezd az utat!

Ne teljen el egy napod sem nevetés, szeretet nélkül. Mert ez maga az élet! Legyél vidám, jókedvű, miközben a szándékaid és céljaid ösvényén haladsz. Lásd meg az örömet minden egyes kicsi eredményben is, lelkesedj, légy nyitott az új dolgok íránt. Mert ez a boldogság lényege.

Ne aggódj a múltban történt dolgok miatt, ne ragaszkodj a múlthoz. Élvezd a jelen életed. Találd meg a szenvedélyed és ez olyan lelkesedéssel fog feltölteni, hogy életed minden perce boldog lesz. Ne gondold, hogy a dolgokat muszáj megcsinálni. Azért tedd meg, mert szereted azt csinálni. Semmit nem muszáj. A muszáj csak boldogtalanságot eredményez. A szenvedélyes, lelkes cselekedetek a boldogságot hozzák el számodra.

Míre ídáig értél a könyv olvasásában, már megismerhetted a sikeres és boldog élet mozgatórugóit. De azt is tudnod kell, hogy „a világon a legnagyobb szakadék a tudom, és a teszem között van”!



Ha a fentiekben megismertetett titkokat már magadévá tetted, az csak az első lépés a sikeres élethez. A következő, hogy mindezeket el is kezded alkalmazni, mert csak az alkalmazott tudás, az igazi tudás.

A gyakorlatba való átültetéshez töltsd le a könyv 2. részét: 7 gyakorlati lépés a boldog életedhez.

Szeretettel kívánok sikeres és boldog életet!

