

A VONZÁS TÖRVÉNYÉNEK IGAZSÁGA



TARTALOM

Bevezetés

1.fejezet: Az önmegismerés útja

2.fejezet: Ki vagy?

3.fejezet: Hangok a fejedben

4.fejezet: A jó és a rossz közötti konfliktus

5.fejezet: Önmagad iránti szeretet

6.fejezet: Önmegújulás: Az erő pillére

7.fejezet: Életed meghatározója

8.fejezet: A Vonzás Törvénye

9.fejezet: Tanuld meg megnyilvánítani álmaidat

10. fejezet: Fogadd el az élet változásait

Az erős megnyilvánításhoz

Bevezetés

Gondolkozott már azon, hogy ki is valójában? Mi az élete célja?

Mit kell valóban tennie a Földön ebben az életben? Érti, hogy van önben valami több, és hogy többet tud nyújtani?

Ha még mindig keresi ezeket a válaszokat, jó helyen jár. Az önmegismerés útja sok munkát igényel, és néha lehangolónak tűnhet, mivel magában foglalja a visszatérést számos múltbeli tapasztalatához, döntéséhez és érzelméhez.

Ezért ez a könyv végigvezeti önt minden bonyolult részleten, amelyre szüksége van az igazi énje felfedezésének útján. Ez magában foglalja személyiségének azonosítását, spirituális dimenziójának felébresztését, az önszeretet megtanulását, valamint az eljövendő változás elfogadását.

Kétségtelenül zavart, kétségeket és félreértéseket fog kiváltani, amelyek olyan döntések meghozatalára készítetik önt, amelyek befolyásolják életét. Azonban bíznia kell ebben a folyamatban, mert érdemes végigcsinálni, és teljesen más emberré válik, mint amilyen az elején volt.

Több van önben, mint gondolná.

Felejtse el a múltat, és összpontosítson arra, ami jön. Adjon engedélyt magának erre az útra, és engedje meg magának, hogy sebezhető legyen. Amikor megnyílik minden lehetőség előtt, amelyet ez az út hoz, rá fog jönni, milyen jutalmazó a végén.

Felfedezi a legfontosabb elemet mindközül: ÖNMAGÁT.

Az önmegismerés útja

1. Önértékelés végrehajtása az önmegismeréshez

„Nincs nagyobb út annál, mint amelyet meg kell tennie, hogy felfedezze az önben rejlő összes titkot.”

— Michelle Sandlin

Sokan nagy mértékben hajlamosak vagyunk a rossz dolgokat látni másokban anélkül, hogy figyelembe vennénk vagy közelebbről megfigyelnénk magunkat.

Tudattalanul ítéljük meg a másokat, de magunkat nem. Az önértékelés fontos az öntudat és az önformálás szempontjából, hogy önmagunk legjobb változatává váljunk. Szüksége van valakire is, aki nagyon őszinte, hogy segítsen önnek az önértékelésben.

Általában segíthet egy olyan személy, akiben megbízhat. Ez lehet a társa vagy a legjobb barátja. Számos önértékelő teszt is létezik, amelyeket elvégezhet az önmegismerés céljából.

Az önértékelés azt jelenti, hogy mélyen belenéz a belsejébe, és RÁLÁTÁST szerez.

Az önértékelés nem azt jelenti, hogy időt szán arra, hogy elgondolkodjon magán, és megismerje azt az embert, akit minden alkalommal lát, amikor a tükörbe néz.

Az első lépés a végleges önértékeléshez az, hogy őszinte legyen önmagához. Nézzon jól a tükörbe, és szánja rá az időt, hogy tanulmányozza azt a személyt, akit lát.

Írja le azt a személyt, akit a tükörben lát, akár 25 melléknévvel. Fontolja meg pozitív és negatív melléknevek használatát is. Ez a gyakorlat azért fontos, mert őszinte önmagához. Merüljön el mélyen. Engedje meg, hogy önmegismerés ébredjen önben.

A következő lépés az, hogy fontolóra vegye, mi tetszik és mi nem tetszik önnek. Ez azért fontos, hogy lehetővé tegye számára, hogy azonosítsa kedvteléseit és negatív tulajdonságai gyökereit.

Jegyezze fel azokat a tevékenységeket, amelyeket szívesen végez.

- Milyen könyveket szeret olvasni?
- Milyen emberekkel veszi körül magát?
- Milyen tevékenységeket élvez szabadidejében?

Magyarázza meg az összes választ, amelyet megad.

Vizsgálja meg a magyarázatokat mélyebben.

Egy másik gyakorlat az, hogy kezdjen naplót vezetni. Egy héten keresztül jegyezzen fel minden érzelmet, cselekedetét és gondolatot, amely eszébe juthat.

Jegyezze fel, mit csinál a legjobban, nagyobb erőfeszítés nélkül, de ugyanakkor nagyon hasznos az ön számára.

2. Hogyan ismerje meg igazi énjét

„Mindenki szépnek tűnhet távolról. Az igazi jellemvizsgálat az, hogy milyen a legközelebbi embereihez.

A jó jellem azt jelenti, hogy minél közelebb jön valaki önhöz, annál szebbnek látják.”

— Yasmin Mogahed

Igazi énje felfedezése néha ijesztő lehet. Megköveteli személyes törekvéseinek, érzelmeinek és akár spirituális értékeinek megértését. Azt is magában foglalja, hogy megtanulja, hogyan elégítse ki a legjobban azokat az igényeket, amelyeket az életben szeretne. Ha megérti az élet minden ilyen aspektusát, akkor jó úton halad az önmegismerés felé.

Az életben általában arra összpontosítunk, hogy megkeressük a megélhetést, pénz után futunk, és elfelejtjük életünk spirituális oldalát. Elhanyagoljuk azt a tényt, hogy egyensúlyt kell találnunk fizikai, érzelmi és spirituális létünk között.

Be kell néznie a lelkébe, és keresnie kell, mire van szüksége. Fontos felismerni, hogy nem vagyunk csupán edények, hanem van egy belső énünk, amely lélekből áll, és amely szintén kielégülést kíván.

Kapcsolatban kell lennünk önmagunkkal, és fel kell kelteni a figyelmet, vagy el kell távolodnunk a külső zavaró hatásoktól. A legtöbb esetben a figyelmünk külső vágyaink kielégítésére van hangolva.

Soha nem érjük el a beteljesülés érzését, ha folyamatosan a környezetünkre nézünk. A legtöbb esetben elfoglaltak vagyunk a fizikai szükségletek kielégítésének vágyával, és ez azt okozza, hogy az ember elveszíti önmagát. Szánjon időt a meditációra. Ez segít önnek tudatosabbá válni és jobban megismerni önmagát.

Egy másik módszer, amely segít felfedezni igazi énjét, a kapcsolatok javítása másokkal. Ez segít kevésbé összpontosítani az anyagi nyereségre, és inkább a nem tárgyasult értékekre, mint a szeretet és az őszinteség.

Elégedettebbnek fogjuk érezni magunkat, ha javítjuk kapcsolatunkat másokkal azáltal, hogy örömet szerezünk és segítünk, ahol tudunk, az embereknek körülöttünk. Ez nagyobb spirituális kielégülést hoz nekünk.

3. A spirituális önmegismerés értéke

„Ahhoz, hogy helyesen dönthessen az életben, kapcsolatban kell lennie a lelkével. Ehhez tapasztalnia kell a magányt, amelyről a legtöbb ember fél, mert a csendben meghallja az igazságot.”

— Deepak Chopra

Amikor az emberek az önmegismerés útjára lépnek, hajlamosak személyiségük fizikai és érzelmi oldalára összpontosítani.

Az emberek ritkán veszik figyelembe a spirituális önmegismerés jelentőségét. Szánjon időt önmaga spirituális aspektusának felfedezésére. Ennek köszönhetően felfedezünk személyiségünk egy egyedi és eltérő aspektusát, amelynek létezéséről talán nem is tudtunk.

Testi, spirituális, intellektuális és érzelmi dimenzióból állunk. Az univerzumot ezen dimenziók egyéni és kollektív nézőpontjai alapján érzékeljük.

Ez nem teljesen újdonság.

Tudjuk, hogy az emberiség mindig is figyelembe vette ezeket a dimenziókat. A római és görög mitológia, a római asztrológia és az ősi vallás tájékoztatott bennünket arról, hogy milyen fontos szerepet játszott a spiritualitás az emberiség fejlődésében.

Talán a legjobban azonosulhatunk olyan pillanatokkal, mint a napkelte tanúsítása vagy egy csodálatos természeti jelenség, amely ámulatban és csodálatban hagy bennünket, és beismerjük, hogy életünkben olyan dolgok léteznek, amelyeket nem tudunk megmagyarázni és kontrollálni. Tudatosan vagy tudattalanul beismerhetjük a vágyat ennek az erőnek a felfedezésére, és nevezhetjük azt „spiritualitásnak”.

Amikor a spirituális jólétről beszélünk, elkerülhetetlenül Istenre gondolunk. Függetlenül attól, hogy mit képzelünk el e fogalom alatt. Egyesek legfelsőbb lényként tekintnek rá, mások pedig „az odafenti”-ként, apafigurákként. Egyesek esetleg elutasítják bármilyen lény fogalmát, és spirituális elemeiket a földön vagy a természet anyjában találják meg.

Hogyan fedezhetjük fel tehát személyiségünk spirituális oldalát?

Különböző módszerek léteznek személyiségünk spirituális oldalának felfedezésére. Egyesek a spiritualitást formális vallás révén keresik, mások jogán vagy más meditációs formán keresztül fedezik fel, amely lehetővé teszi számukra, hogy önmagukra összpontosítsanak. Mások az önmegismerés útjára lépnek, és vallási tapasztalatnak nevezik.

Egyesek ezt a spirituális ébredést a mélyebb szintű élmény fokozott érzéséhez hasonlítják. Amikor tudatosan engedjük, hogy belsőnk mélyebb szinten élje meg az életet, mint ami nyilvánvalónak tűnik körülöttünk, másképp kezdünk viszonyulni a dolgokhoz.

Másrészt egyesek közülünk tudattalanul vagy tudatosan magasabb lénynél keresnek segítséget és menedéket, vagy egyesek közülünk beszélhetnek „istenről”, amikor reménytelen helyzetbe kerülnek.

Sok ember számára ezt a pillanatot szintén spirituális ébredésnek tekintik.

Ahhoz, hogy elfogadjuk spirituális oldalunkat, fel kell ismernünk, hogy létezik. Amikor a spirituális önmegismerés útjára lépünk, gyakran felfedezünk személyiségünk és karakterünk olyan aspektusait, amelyekkel eddig nem találkoztunk. A legtöbben közülünk rájönnek, hogy ez felkelti belső elemeinket, és kitölti életünk ürességét.

Egyesek a hitet vagy a spirituális tudatot vak követésként érzékelik bizonyíték nélkül, mivel az megfoghatatlan. Ez gyakori a spirituális ébredés korai szakaszaiban, amikor ez sok ember számára kényelmetlenséget okoz. Végül azonban a legtöbben eljutunk oda, hogy életünkben sok olyan dolog létezik, amelyet bizonyíték nélkül is elfogadunk.

Amikor felfedezzük önmagunk spirituális oldalát, felfedezzük helyünket is az univerzumban. Gyakran megkérdezzük magunktól: „Miért vagyok itt?” és „Hová tartok?”. Bármennek is nevezzük spirituális valóságunkat, ezt a két alapvető kérdést tesszük fel. A spiritualitás segít nekünk felfedezni a válaszokat ezekre a kérdésekre. A spirituális önmegismerés olyan út lehet, amely betölti bennünk a személyes „beteljesülés” és elégedettség érzését.

4. Önmegismerés — a boldogabb élet kulcsa

„A siker nem a boldogság kulcsa. A boldogság kulcsa a siker. Ha szereti, amit csinál, sikeres lesz.”

— Albert Schweitzer

Az „önmegismerés” fogalma az önmaga és szükségletei azonosítását jelenti. Az önmegismerés nagyon fontos. Ha nem fedezi fel önmagát, és nem tudja pontosan, mit akar az élettől, fogalma sincs, miért él.

Az önmegismerés lépése a szükségleteinek azonosítása. A legtöbb ember nem tudja, mit akar. Ha azonosítani akarja szükségleteit, először hátra kell lépnie, és alaposan el kell gondolkodnia.

Amikor aztán eljut a relaxált elmállapotba, meditáljon, és összpontosítson gondolataira.

Tegye fel magának a kérdést, mi teszi boldoggá, mi teszi szomorúvá, és hasonlókat. A „mi” kérdés mellett azt is kérdezze, miért érez bizonyos érzelmeket. Keressen mögötte mély és erős okot, ne hétköznapi vagy általános választ.

Amikor rájön, mi teszi boldoggá és mi teszi szomorúvá, összpontosíthat azokra a dolgokra, amelyek boldoggá teszik, és elkerülheti azokat a pillanatokat, amelyek elszomorítják.

Amint megvannak a válaszai minden kérdésére, jegyezze fel őket papírra, hogy bármikor könnyebben megtekinthesse azokat.

5. A boldogságunkért magunk vagyunk felelősek

„Soha ne hibáztassa magát azért, mert olyan döntést hozott, amely feldühítette a többi embert. Nem ön felelős az ő boldogságukért. Ön a saját boldogságáért felelős.”

— Dr. Isaiah Hankel

A boldogság keresése során sok időt töltünk önmagunkon kívül. A legboldogabbnak akkor érezhetjük magunkat, amikor alkohol vagy más anyagok hatása alatt állunk. Talán szükségünk van családra vagy barátokra körülöttünk, hogy boldognak érezzük magunkat, vagy akár azt is gondoljuk, hogy a fogyás vagy az edzettség fokozása a boldogság elérésének módja.

Noha ezek a dolgok hozzájárulhatnak boldogságunkhoz, az igazi boldogság bennünk rejlik, és csak akkor találhatjuk meg az igazi boldogságot, amely nem függ külső anyagoktól vagy tényezőktől, ha megtaláljuk magunkat és elfogadjuk önmagunkat.

Ez lehet az egyik legfelszabadítóbb gondolat az összes önmegismerés közül.

Amint megtanuljuk ezt az alapvető leckét, eldöntjük, hogyan reagálunk, amikor a dolgok nem úgy mennek, ahogy elképzeltük. Addig boldogságunk többnyire más tényezőktől függ, nem önmagunktól.

Sok ember a boldogságot pozitív érzelmekként érzékeli. A boldogságot olyan érzésekkel vagy érzelmekkel társítjuk, amelyek az elégedettségtől a tiszta örömig terjedhetnek. Sokan közülünk hajlamosak vagyunk nagy elvárásokat támasztani külső tényezőkkel szemben, hogy kiváltsák bennünk ezeket a pozitív érzelmeket.

Amíg nem tudjuk megbékélni azzal, hogy mi magunk vagyunk boldogságunk forrása, valószínű, hogy kapcsolataink soha nem fogják teljesíteni elvárásainkat. Hozzájárulhatnak boldogságunkhoz, de soha nem lehetnek annak forrásai. Henry Miller azt mondta: „Nincs pénzem, nincsenek forrásaim, nincsenek reményeim, de a világ legboldogabb embere vagyok.” Ebben az esetben ez így van.

Hogyan keressük saját boldogságunkat?

A boldogság inkább az elme állapota, mint reakció rá. Ha boldogságot akarunk keresni magunkban, először meg kell változtatnunk hozzáállásunkat. Olyan gondolkodásmódot kell elsajátítanunk, hogy a boldogság belül létezik, a külső körülményektől függetlenül.

A perspektíva a boldogság teremtetője, és lehet annak pusztítója is. A pozitív és elégedett hozzáállás edzése fontos életkézség. Amint megtanuljuk, segít fenntartani egészséges érzelmi reakcióinkat minden helyzetben, amellyel szembesülünk. Alain-Rene Lasage egyszer azt mondta: „Boldog és elégedett vagyok, mert ezt gondolom magamról.”

6. Meditáció az önmegismeréshez

„A meditáció azt jelenti, hogy megismeri vagy felfedezi saját igazi énjét.”

— Sri Chinmoy

A meditáció jó módszer lehet a tudatalatti behatolására és a belső én megértésére. Segít válaszolni azokra a kérdésekre, amelyeket az élettől kapcsolatban feltesz.

A meditáció fontos annak meghatározásakor vagy eldöntésében, hogy milyen úton haladjon élete. Azonban ne csüggedjen, ha úgy tűnik, hogy nem kap azonnal helyes válaszokat.

Folytassa a gyakorlást, és végül megkapja a válaszokat. Meditáció során az agy theta állapotba transzformálódik. Amikor ebben az állapotban van, nagyon minimális zavarással találkozik a tudat tudatos állapota részéről. Így sikeresen kapcsolatot létesít a tudat tudattalan állapotával.

Kezdje azzal, hogy leül egy nagyon kényelmes helyre és egy szobába, amely a lehető legkevésbé zavartatott. Fontolja meg néhány gyertya meggyújtását, hogy a lehető legkevesebb fénye legyen.

Vegye figyelembe légzésének tempóját.

Mély, kontrollált légzést kell gyakorolnia, amely a rekeszizmából indul ki. Lélegezzen be és lélegezzen ki, miközben célszerű az orrot használni. Figyeljen légzésére.

Amikor meditál, elméjét gondolatok uralják.

Figyelje, hogyan jönnek és mennek a gondolatok. Ha egy gondolat hosszú ideig ismétlődik, fontolja meg, hogy mélyebben foglalkozik-e vele.

Ez ideális lehetőség a keresett válaszok keresésére, mivel teljes lény nyugalomban van. Ne feledje, hogy ne kényszerítsen semmit. Ne erőltesse a válaszokat, hanem legyen nyitott és fogékony elmével. Ez segít jobban felfedezni önmagát.

7. Kérdések, amelyeket feltehet magának az önmegismeréshez

„Látása akkor válik világossá, amikor belenéz a szívébe. Aki kifelé néz, álmodik. Aki befelé néz, felébred.”

— Carl Jung

Bár mindannyian különbözőek vagyunk a tehetségek és adottságok tekintetében, sajnos nem mindannyian vagyunk tisztában azzal, milyen adottságaink vannak. Az is igaz, hogy a legtöbben közülünk tudjuk, mik az erősségeink, de nem tudjuk, hogyan hasznosítsuk azokat maximálisan.

Nem tudjuk használni azokat sem saját hasznunkra, sem mások javára. Az egyik fő ok, amiért az emberek nem használják ki maximálisan Istentől kapott tehetségüket, az az, hogy nem tudják felfedezni

azokat. Sok fiatal embernek problémája van azzal, hogy azonosítsa, ki valójában és miért van a bolygón. Az önmegismerés során számos kérdést tehet fel magának. Ezek a kérdések:

- Még mindig szívesen végzi azokat a tevékenységeket, amelyeket gyermekkorában végzett?
- Ha véletlenül könyvet írna, miről írna?
- Az élet melyik területén vagy aspektusában érzi, hogy kényelmesen tudja segíteni az embereket?
- Mit mondanak önről közeli munkatársai, barátai vagy akár rokonai?
- Mi a legboldogabb emléke? Kutasson az emlékeiben, és próbáljon visszaemlékezni egy napra,

amikor igazán boldognak érezte magát.

Ezek a kérdések mind IGAZI énjének felfedezéséhez vezetnek.

A nap végén személyes elégedettséget fog érezni azzal a tekintetben, hogy milyen irányba halad élete. Motiváltnak és inspiráltnak érzi magát. Többet is fog hinni magában, és játszi könnyedséggel fog megbirkózni mindennel, ami az útjába kerül.

8. Melyek az önmegismerés tényezői?

„Áldozza fel a mát a jobb holnapért, hajlandó megfizetni ezeket a fájdalommal, mert a fájdalom csak üzenet, amikor helyreigazít valamit, ami hiányos az életében.”

— Greg Plitt

Az önmegismerés nem magától történik. Bizonyos helyzetek és tényezők vezetnek minket önfelfedezésre. Amint felnövünk, számos kihívással és kudarccal kell átmennünk az életben. Ezek a helyzetek tesznek azzá, amik vagyunk.

Az alábbiakban felsorolunk néhány helyzetet, amelyekkel találkozhat:

1. A legfontosabb tényező önmaga felfedezésében a tapasztalat.

Amikor bizonyos kedvezőtlen helyzetekkel találja szembe magát, bizonyos módon reagál. Ekkor fedezi fel önmagát. Noha bizonyos módon gondolkodik, gyakorlati cselekedete egy adott helyzetben teljesen eltérő lehet.

2. A szenvedély szintén fő útja az önmegismerésnek.

Amit igazán élvez, azt jelzi, ki ön és mi a célja.

3. A környezet másik fontos tényező, amely jelentős szerepet játszik önmaga felfedezésében.

A környezet, amelyben található, formálja, kik vagyunk. Ha pozitív környezetben van, hajlamos vagyunk felfedezni önmagunkat pozitív beállítottságú emberként, és fordítva.

Az önmegismerés elemei tehát átlátszóak, és egy vagy másik életszakaszban lehetőséget kap önmaga felfedezésére. Fontos felfedezni önmagunkat nemcsak látszólagos okokból, hanem belső elégedettségünk érdekében is.

9. Módszerek önmagad felfedezésére

„Néhány lépést egyedül kell megtennie. Csak így tudhatja meg, hol kell valójában lennie.”

— Mandy Hale

A Földön emberek milliói élnek, akik különböző területekről, vallásokból, színekből és kultúrákból származnak. Annyi különbség ellenére egy dolog közös: mindannyiunknak van CÉLJA. Ismét igaz, hogy a cél egyénenként eltérhet. Sokszor lehetnek példaképei, akiket követni szeretne.

Sok ember azonban példaképeik követése helyett közvetlenül másolja példaképeit. Ezáltal elveszítik önmaguk érzékét és eredetiségét.

Ahhoz, hogy felfedezze önmagát és megértse képességeit a cél elérésére, meg kell értenie azt az alapvető tényt, hogy célja elérése során biztosan akadályokba ütközik.

Például amikor egy gyermek nő, először megtanulja kúszni, aztán lassan megtanulja ülni, aztán megtanulja állni, és végül megtanulja járni és futni. Az akadályok ellenére, amelyekkel szembesül, eléri célját, és sikeresen jár.

Másik fontos tényező az önmegismeréshez kapcsolódóan a koncentráció. Sok ember nem tud összpontosítani a célra. Egyszerűen időt töltenek időpocsékoló dolgok végzésével, megfelelő tervezés nélkül. Ezért a célok elérésére való törekvés során maximálisan összpontosítson azokra a tényezőkre, amelyek hozzájárulnak céljai eléréséhez. Fegyelmet kell gyakorolnia életében.

10. 10 kérdés önmaga megértéséhez

„Találjon valamit, ami érdekli, és tartson fenn iránta óriási érdeklődést.”

— Julia Child

Érti önmagát? Önmaga megértése segít az élet döntéseiben. A döntések, amelyeket önmagunk megértése nélkül hozunk, gyakran hibásak lehetnek, és további problémákat okoznak. Erősségeink és gyengeségeink megértése segít olyan tapasztalatok irányába terelni utunkat, amelyek biztosítják döntéseink legjobb lehetséges eredményeit.

Ha naplót vezet, ez a 10 kérdés segíthet felfedezni önmagát és kapcsolatba lépni belső gondolataival és érzéseivel. Ezek a kérdések segíthetnek magánéletének, munkájának és kapcsolatainak döntéseiben.

1. Írja le, mi valóban fontos az életben.
2. Írja le, milyen értékeket vall az életben, amelyek a legjobban tükrözik, miben hisz.
3. Írja le álmait és azt, amit személyesen el szeretne érni az életben.
4. Ki a mentora vagy ki van rá alapvető hatással az életében, és hogyan segíti önt a döntéshozatalban?

5. Mit tart különleges tehetségének és adottságának?
6. Milyen készségeket szeretne fejleszteni a következő 12 hónapban személyes vagy munkaéletében?
7. Mit bánna meg, hogy nem tett meg, ha húsz év múlva visszanézne életére?
8. Mit tart élete legnagyobb sikerének?
9. Mit tart legnagyobb kudarcának, szomorúságának vagy csalódásának?

Ne feledje, ezekre a kérdésekre nincs helyes vagy helytelen válasz. Amikor őszintén és megfontoltan válaszol rájuk, válaszai képet nyújtanak arról, ki ön, reményei, vágyai összefoglalását, és olyan dolgokat, amelyeket megtanulhat múltjából.

Alakítsa át válaszait életcélokká, és használja őket döntéseiben, amelyek befolyásolják jövőjét.

11. Több van önben, mint gondolná

„Ha nem szenvedett volna úgy, ahogy szenvedett, emberként nem lenne sem mélysége, sem alázata, sem együttérzése.”

— Eckhart Tolle

Az az ember, akire a tükörbe néz, lehet, hogy nem az, akinek gondolja. Önismeretünk nagy része abból ered, ahogyan észleljük, hogy szerintünk hogyan jelenünk meg mások előtt. Az, hogy mennyire pontosak gondolataink önmagunkról, általában életkörülményeinktől, az emberektől és eseményektől függ, amelyek formálták észlelésünket.

Egyesek elérték annak elfogadásának érzését, kik ők, és hová tartoznak a világon. Sok embernél azonban a nyilvános kép, amelyet másoknak mutatnak, nem feltétlenül valódi tükröződése belső érzéseiknek.

Az önkínzás sok embert meggyőz arról, hogy semmi jó nincs rajtuk és életükön. Ez feszültséget és szomorúságot hoz létre, amely destruktív módon nyilvánulhat meg. Ha nem védekezünk ellene, befolyásolhatja kapcsolatainkat és egészségünket.

Hogyan alakítanak ki az emberek negatív érzéseket önmaguk iránt?

Gyakran olyan események következményei, amikor valaki, akit szeretünk vagy akiben megbízunk, mond vagy tesz valamit, ami miatt rosszul érezzük magunkat. Ez elkezdődik befolyásolni azt, ahogyan gondolkodunk magunkról és érezzük magunkat, valamint ahogyan megjelenünk mások előtt.

A negatív érzésekből való menekülés azt jelenti, hogy megtanuljuk szeretni azt az egyedi embert, akik vagyunk. Azt is jelenti, hogy megtanuljuk ismét beengedni másokat az életünkbe, a sérülés vagy elutasítás félelme nélkül. Ezt elérhetjük magunk azzal, hogy tudatosan elutasítjuk a belső hangot, és szembenézünk vele életünk minden áldásának és sikerének emlékeztetésével.

12. Találkozott már önmagával valaha?

„Nem tapasztalhatja meg önmagát annak, ami, amíg nem találkozik azzal, ami nem.”

— Neale Donald Walsch

James Baldwin színész egyszer azt mondta: „Európában sok emberrel találkoztam, még önmagammal is.” Felmerül a kérdés, találkozott-e már önmagával?

Találkozni azt is jelenti többek között meglepő vagy váratlan találkozás. Mikor tapasztalta utoljára az ilyen meglepő találkozást önmagával?

Előfordult már önnel, hogy rájött, hogy szereti azt, amiről azt gondolta, hogy nem fogja élvezni? Kipróbálhat új ételt vagy új sportot. Talán új hobbit kezdett? Amikor ez megtörténik anélkül, hogy irányítaná ezt a helyzetet, találkozik önmagával. Sok ember komfortzónájában marad, és ritkán kerül olyan helyzetbe, ahol a találkozás önmagával váratlan vagy meglepő kihívás számukra.

Személyes kihívásként ma szánjon rá időt valami másra.

Menjen sétálni a tengerparton vagy az erdőben, és használja érzékeit arra, hogy észlelje a látványokat, illatokat és ízeket maga körül. Menjen lassan, és legyen nála napló.

Szánjon időt azokra a dolgokra, amelyeket általában természetesnek vesz, és jegyezze fel azokat a dolgokat, amelyeket kezd észrevenni. Írjon arról, hogyan hatnak önre, és ha emlékek vagy más jelentős gondolatok jutnak eszébe, jegyezze fel azokat is.

Ha az önmegismerés útjára lép, önmagával való találkozás az első lépés annak az embernek a megismeréséhez, aki ön. A találkozás másik jelentése konfliktushoz és konfrontációhoz kapcsolódik. Sokszor inkább nem állunk szemben önmagunkkal, és határozottan nem akarjuk megismerni a belső konfliktust, de ahhoz, hogy az önmegismerés sikeres legyen, késznek kell lennünk figyelembe venni a bennünk folyamatosan dúló belső konfliktusokat is. Késznek kell lennünk szembenézni az alaptalan félelmekkel és feltevésekkel, amelyeket gyakran indokolatlanul hozunk létre.

13. Az önelfogadás a kulcs az élet átalakulásához

„Hagyja el azt, aminek gondolja, hogy lennie kellene, és legyen az, aki valójában.”

— Brene Brown

Néha életünk folyamán megessük, hogy igent mondunk olyan döntésekre, amelyeket később megbánunk. Amikor visszaemlékszünk rájuk, azon gondolkodunk, miért engedjük még mindig meg magunknak, hogy ugyanazokat a rossz döntéseket hozzuk. Az általunk hozott döntésekkel való foglalkozás negatív gondolkodás ciklusát hozhatja létre.

A sikeresség iránti vágy a legtöbb számára fontos.

Szeretnénk a legjobb házastársak, családfenntartók vagy a legjobbak lenni a munkában. Szeretnénk a legjobb tortákat sütni vagy a legjobb anya vagy feleség lenni. Önbecsülésünk gyakran attól függ, hogy mások mit gondolnak rólunk. Törekvésünk, hogy nagy dolgokat érzünk el az életben, gyakran annak az eredménye, hogy vágyunk másokkal történő elfogadottság érzésére, mint eszközre az önfogadás érzéséhez.

Még a legmagabiztosabb embereknek is vannak saját bizonytalanságaik.

A hírességek például gyakran arcplasztikához és erős sminkhez folyamodnak, hogy megvédjék nyilvános imázsukat. A bizonytalanság nem jelent kudarcot, hanem az emberiséghez tartozik. Amikor ezek a bizonytalanságok kezdik döntéseinket és választásainkat irányítani, akkor fennáll annak veszélye, hogy rosszul döntünk, és belső feszültséget és negatív önbeszédet hozunk létre.

Ahhoz, hogy segítsünk magunkon önfogadásunk erős érzésének kiépítésében, fontos megkérdezni magunktól, milyen szándékokkal hozzuk döntéseinket, és mik a motivációink.

Néha az általunk hozott jó döntések nem a legjobb döntések. Ehelyett megerősítik a ciklust annak megkísérlésével, hogy találjuk az önfogadást mások elfogadásával.

Ennek a ciklusnak a megszakításához létfontosságú saját álmaink és erősségeink leltárának elkészítése. Értékünk nem attól függ, hogy mások mit gondolnak rólunk, hanem inkább attól, hogy mi magunk mit gondolunk magunkról. Amint kapcsolatba lépünk belső énünkkel, és elfogadjuk, kik vagyunk, akkor képesek vagyunk életdöntéseket hozni, amelyek hozzájárulnak önbizalmunkhoz és megerősítik azt. A legfontosabb, hogy megbékéltünk azzal, kik vagyunk.

14. Az önmegismerés az önszeretettel kezdődik

„Ne felejtse el először önmagába szerelmesedni.”

— Carrie Bradshaw

Az önmegismerés nagy mértékben attól függ, hogy szereti-e önmagát. Az önszeretet a legnagyobb előny, amelyet az ember az életben kaphat. Először is fel kell tennie magának a kérdést, ki ön. A legtöbbünk nagymértékben mélyen belemerül a mindennapi élet rohanásába. Ez magában foglalja: megélhetés megszerzését, különböző vállalkozások működtetését és új karrier utak indítását. Annyira belemerülünk, hogy elfelejtjük, kik valójában vagyunk. Soha nem állunk meg, hogy felfedezzük magunkat.

Ha nem szereti önmagát, nem tud szeretni senki mást.

Mindig helyezze első helyre magát, és ne tekintsen vissza önmagára. Az önszeretet semmi köze az egóhoz; nem jelenti azt, hogy másokat felülről néz, vagy túl büszke. Nem lehetséges, hogy másokat szeressen, ha először nem szereti önmagát. Az önszeretet ezáltal megnyitja életét egyedi lehetőségek

előtt, mert jól érzi magát a bőrében, és készen áll elfogadni mindent, ami vár önre.

15. Mikor tapasztalta utoljára az örömet?

„Ha örömet visel a szívében, bármikor meggyógyulhat.”

— Carlos Santana

A tiszta öröm az az érzés, amelyet gyermekként érzett, amikor várta, hogy kibontsa az ajándékokat a karácsonyfa alatt, amikor felébredt karácsony napján reggel. Ez az az érzés, amelyet érzett abban a pillanatban, amikor találkozott a legszínesebb fagyalttal, amelyet valaha látott.

Emlékszik, hogy vágyott arra, hogy megnyíljanak kedvenc vidámparkjának kapui?

Ahogy öregsünk, elveszítjük a tiszta öröm érzését, amely elbűvöli a gyermeki elmét. Ritkán engedjük meg magunknak, hogy olyan gondtalansággal élvezzük tevékenységeinket, mint gyermekkorunkban.

Jegyezze fel naplójába 5 gyermekkori emléket, amelyekre emlékszik, és amelyek mély öröm és izgatottság érzését keltették önben, amikor várta őket, és később, amikor megtapasztalta őket.

Ha például a strandon lévő fagyalt különleges gyermekkori emlék volt az ön számára, amelynél örömmel és várakozással ugrált, vigye el a családját vagy barátait, és élvezze velük a fagyaltot a strandon. Ha nyaralni szeretett családi lakókocsival kirándulni, akkor béreljen lakókocsit, szánjon időt kirándulásokra, és fedezze fel és élje át a kalandot saját családjával.

Felnőttkorban életkötelességeink megfosztanak minket azokról az egyszerű örömeiktől, amelyek boldogságot hoznak nekünk. Egyetlen önmegismerési út sem teljes anélkül, hogy nem néznénk arra, milyenek voltunk gyermekkorban, és nem hasonlítanánk össze, hogy milyenek vagyunk most felnőttként. A tapasztalatok, amelyek formálták személyiségünket, mélyen gyökereznek gyermekkorunk pillanataiban. Időt tölteni ezek reflexiójával kiváló módszer belső önünk újrafelfedezésére.

Ki vagy?

1. Azzá válni, aki lenni szeretne, személyisége fejlesztésével

„Ami mögöttünk van, és ami előttünk áll, apróságok ahhoz képest, ami bennünk rejlik.”

— Ralph Waldo Emerson

A személyiségfejlesztés olyan hatékony eszköz, amely valóban olyan magasságokba emelhet, amelyekről álmodni sem mert. A személyiségfejlesztés segít javítani élete sok aspektusát, beleértve a társadalmi egészséget, az anyagi jólétet és még az érzelmi egészséget is.

Mielőtt belekezdene a személyiségfejlesztésbe, először azonosítania kell személyiségét.

- Milyen személyiségtípusú?
- Melyek személyiségjegyeinek erősségei és gyengeségei?
- Mit tesz gyengébb oldala javításáért, és milyen kezdeményezéseket tesz erősségei megerősítésére?

E kérdések össze megválaszolása után továbbléphet a következő lépésre, amely a tényleges személyiségfejlesztés. Az első dolog, amit személyisége fejlesztéséért tennie kell, az az, hogy ésszerű időt tölt önmagával. Ez segít kapcsolatba kerülni önmagával, és képes többet megtudni arról, ki is ön. Ezután meg kell határozni az előre vezető utat; világosan megfogalmaznia kell azt a fejlődést, amelyet magában látni szeretne, gyengeségei és erősségei ellenére. Realistának és ugyanakkor szigorúnak kell lennie. Ne legyen túl szigorú önmagával, mert az irrealitás csalódást okoz. Ne feledje, hogy ne legyen túlságosan engedékeny sem magához, mert ez lelassítja személyiségfejlesztésének útját.

Bocsásson meg minden hibának, amelyet életében elkövetett. Megpróbálni személyiséget fejleszteni gyűlölettel és keserű hozzáállással önmaga iránt felesleges lesz, és nem hoz eredményeket, mivel elméjét és hozzáállását visszafogja a múlt. Tekintsen minden múltbeli kudarcára ugródeszkának a jövőbeli siker felé.

A személyiségfejlesztés rugalmasságot is igényel. Nem lehet merev, és elvárni, hogy a személyiségfejlesztés az ön javára működjön. Legyen nyitott a személyiségfejlesztés bármely követelményére. Legyen rugalmas és realista céljait illetően is, mivel lehetséges, hogy néhány módosítást kell végrehajtania útja során.

Hangolja teljes lényét a személyiségfejlesztésre, és az út aztán már simán fog menni. Még könnyebbé teheti azzal, hogy szemléletesen bemutatja, mit szeretne elérni. Annak elképzelése vagy illusztrálása, amit el szeretne érni, segít fenntartani fejlődését a helyes úton. Célszerű napi ellenőrző listát készíteni és mérföldkövekben célokat kitűzni. Így módon következetesen és realistikusan éri el célját.

2. Személyiségfejlesztés — hogyan érje el céljait

„Annak a változásnak kell lennie, amelyet látni szeretne a világban.”

— Mahatma Gandhi

Az életben sok emberrel találkozunk, akik különböznek viselkedésükben, reakcióikban és gondolkodásukban. Mindegyikünk egyedi különböző személyisége miatt. A személyiség tehát viselkedésmódok és tulajdonságok kombinációja, amely az egyik embert különbözővé és egyedivé teszi a többiektől. A személyiség sok tényező hatására alakul ki.

Először is vannak személyiségjegyek, amelyeket az ember örököl szüleitől és rokonaitól. Nem csoda, hogy néhány tulajdonságát, kedvteléseit és negatívumait hasonlónak találja szülei vagy rokonai tulajdonságaihoz. Vannak olyan személyiségjegyek, amelyeket növekedésünk és életünk során szerzünk. Ahogy öregsünk, átveszünk szokásokat, értékeket és meggyőződéseket, amelyek neveltetésünktől függenek. Azonban azok a vonások, amelyeket gyermekkorunkban sajátítottunk el, általában tartósan hatnak ránk azokhoz képest, amelyekkel felnőttkorban találkozunk.

Ha sikeresen szeretné fejleszteni személyiségét, őszintének kell lennie önmagához személyiségtípusát illetően. Figyelje meg személyiségtípusának erősségeit és gyengeségeit. Próbáljon meg erősségeire összpontosítani és azokra építeni. Ha például bőbeszédű és magabiztos, használja ki ezt az előnyét, és hagyja, hogy ez a tulajdonság támogassa karrierjét és ambícióit. Ugyanígy nagyon őszintén és nyíltan azonosítsa gyengeségeit. Dolgozzon gyengeségein úgy, hogy tudatosan törekszik erre. Ha például folyamatosan pesszimista gondolatokkal küzd, próbáljon meg módot találni arra, hogy megtalálja a dolgokban a pozitívát.

3. Személyisége megismerése

„A személyiség az emberre nézve az, ami a parfüm a virágra.”

— Charles M. Schwab

Sok módszer létezik a személyiségtípus meghatározására. Jelenleg különböző online személyiségtesztek állnak rendelkezésre, amelyek eredményei néhány perc alatt megszerezhetők.

A személyiségtípusok különböző kategóriákra oszlanak, de általában négy különböző temperamentum létezik — az introvertált és az extrovertált, az, aki gondolkodik, és az, aki érez, az, aki ítéletet használ következtetések levonására, és az, aki éleslátást használ, és végül az, aki előnyben részesíti az érzékek használatát, és az, aki megkülönböztetést használ. Ezek a különböző temperamentumok általában meghatározzák, hogyan fog az ember reagálni különböző helyzetekre és milyen döntéseket hoz.

Amikor rájön személyiségtípusára, jobban megérti önmagát. Képes maximalizálni potenciálját és saját javára használni. Ha például introvertált, tehetségét úgy irányíthatja, ahogyan az legjobban megfelel

személyiségének.

Amikor megérti személyiségtípusát, tiszta lesz a másokkal való kommunikációban. Megtanulja bókot mondani a másik félnek. Például ön lehet az, aki gondolkodik, mielőtt cselekedni kezd, és nagyon éles látású, ellentétben barátjával, aki spontaneitást és gyors ítéletet használ. Így harmonikus kapcsolatok alakulnak ki.

4. Tippek a személyiségfejlesztéshez

„A kiegyensúlyozott siker alapkövei a becsületesség, jellem, integritás, hit, szeretet és hűség.”

— Zig Ziglar

Mindenkinek vannak tulajdonságai, amelyek egyedivé teszik, és amelyek miatt az egyik Dávid teljesen különbözik a másik Dávidtól, még ha ugyanaz a nevük is. Pont ezek a vonások különböztetik meg az egyéneket egymástól. A környezet, amelyben felnövünk, és az emberek, akikkel érintkezünk, formálják, kik vagyunk.

Az őszinteség önmagához elengedhetetlen, mert segít azonosítani gyengeségeit és erősségeit, hogy saját javára használhassa azokat. Fejlesztheti azt is, hogy jó hallgató legyen. Hallgasson többet másokra ahelyett, hogy beszélne hozzájuk, és meg fog lepődni, mennyire segít ez személyiségfejlesztésében. Amikor az az idő jön, hogy beszéljen, kerülje az „én” hozzáállást. Kerülje a nárcisztikus viselkedést.

Hangok a fejedben

1. Hogyan értse meg a tudatalatti jelenlétét

„Az affirmációk ismétlése hitre vezet. És amint a hit mély meggyőződéssé válik, elkezdődnek dolgok történni.”

— Muhammad Ali

Sok ember úgy gondolja, hogy életét teljesen kézben tartja. Nem veszik észre azt az egyszerű ténnyt, hogy nem minden a terv szerint működik. Nem minden van ellenőrzésünk alatt.

Ebbe tartozik a tudatalattiink is.

A tudatalattinak megvannak az előnyei és hátrányai. A legtöbb ember tudattalanul használja tudatalattiját káros célokra. Sok ember például megengedi tudatalatti elméjének, hogy átvegye felette az irányítást, és negatív gondolatokkal foglalkozzon. Szélsőséges esetekben ez depresszióhoz vezethet, rosszabb esetben öngyilkossághoz.

Ez csak egy egyszerű példa. Ezek a negatív gondolatok gyakran azt az érzést keltik bennünk, hogy el kell fogadnunk azokat. Természetünknel fogva hajlamosak vagyunk a dolgok negatív oldalára nézni, és inkább elfogadni azokat, mint a pozitívakat.

Vegyünk egy egyszerű példát, amely bizonyítja ezt az esetet. Emlékszik arra a napra, amikor elveszített valakit? A legtöbb esetben a válasz igen. Ami ezután következik, az érzetének megerősítése, akár pozitív, akár negatív. Pont a tudatalatti az, amely fő szerepet játszik ezekkel az érzésekkel való bánásmódban. Ez vagy boldogabb, vagy szomorúbb érzéshez vezet.

Ha folyamatosan pozitívat vár egy eseménytől, nagy az esély arra is, hogy pozitív eredményeket kap. Függetlenül az eseményektől vagy múltbeli tapasztalatoktól, amelyeken átment.

Hasonlóan ha visszajelzése az eseményre negatív. Valószínű, hogy negatív fogadtatásban részesül.

Mindkét forgatókönyv azért történt meg, mert tudatalattija elfogadta a valóságot.

A tudatalatti jelentős szerepet játszik abban, hogyan észleljük és vetítjük ki magunkat. Ha tudatalattiját pozitív módon használja, hatalmas előnyt hozhat életébe, és életet jobb irányba változtathatja. Mivel érzelmeket és érzéseket foglal magában, ezért a pozitív tudatalatti ereje van a negativitás gyógyítására.

2. Mennyire támaszkodhat tudattalanára?

„Kövesse ösztöneit. Ebben nyilvánul meg az igazi bölcsesség.”

— Oprah Winfrey

Gyakran mindennapi beszélgetéseket folytatunk magunkkal. Néha ez belső harcot teremt a különböző „hangok” között, amelyeket gyakran hallunk, amikor ezek a beszélgetések zajlanak.

Ezeket a beszélgetéseket önbeszédnek nevezik. Tudatalattiunk folyamatosan „beszél” hozzánk, és gyakran ugyanakkor válaszol is magának. A hangok, amelyeket hallunk, és a belőlük eredő döntések. Önbeszédünk segíthet fontos döntések meghozatalában. Mennyire támaszkodhatunk azonban tudattalanunkra és önbeszédünkre?

Általában az önbeszéd akkor aktiválódik, amikor valamilyen esemény történik velünk. Lehet valami, amit látunk, hallunk vagy tapasztalunk. Amikor egy helyzetről tudatos szinten gondolkodunk, tudatalattiunk is elkezd reagálni rá.

Eszünkbe juthat például, hogy másnap fontos vizsga vár ránk. Tudatalattiunk emlékeztet, hogy tanulnunk kell rá. Ez pozitív önbeszédnek tekinthető, és sok döntés esetében ez a fajta tudattalan tevékenység életmódot változtathat.

Sok esetben azonban negatív reakciókat is kiválthat. Az előző példából: a vizsgára való felkészülés helyett szorongás érzését hagyhatja bennünk. Ez elhamarkodott döntéshez vezet, mert megengedjük tudatalattiunknak, hogy átvegye felettünk az irányítást.

Az észlelés változhat attól függően, hogy milyen állapotban vagyunk éppen. Annak megállapítása, hogy ezek az önbeszédtek tényeken vagy elképzeléseken alapulnak-e, segít jobban dönteni tudatalattiunk segítségével.

3. Elérhet sikert tudatalattija segítségével?

„Pszichológiai törvény, hogy amit el akarunk érni, azt a szubjektív vagy tudatalatti elmére kell hatással lennünk.”

— Orison Swett Marden

A válasz igen. De az igazi kérdés: „Hogyan érjen el sikert tudatalattija segítségével?”.

Az elme képes elképzeléseket vetíteni. Csak akkor, ha valaki elképzel valamit, tudja elképzelni azt. Amit akar, az ellenőrzése alatt van, és tudatos elméjében történik. A tudatos elme átviszi tudatalatiba, hogy elképzelje, lássa, észlelje és érezze. E folyamat révén az ember motivált a vágyott siker elérésére.

A tudatalatti használatának helyes módszerének ismerete a kulcs sok előnyhöz. Azonban szükséges, hogy a teljes folyamat során pozitív maradjon. Ez azért van, hogy biztosítsa, tudatalattija jó szándékára dolgozzon.

Általában az ember tudattalattijának 15%-át használja helyesen. Mi történne, ha az ember a maradék 85%-ot használná? Meseszerűnek tűnik, de ha ez valóban megtörténne, nem lenne annyi szenvedés a

világon, és mindenki békében élne. Az emberiség sikert érne el élete minden területén. Ha tehát többet szeretne használni tudatalattiját, ismerje meg magát, tanulja meg az élet helyes módját, és uralja csodálatos elméjét.

Azonban ismernie kell a megfelelő módot negatív tudatalattija megváltoztatására. Csak POZITIVITÁS hozhat sikert.

4. Hogyan vegye át tudatalattija felett az irányítást?

„Tudatalattija irányítja teste minden létfontosságú folyamatát. Már ismeri problémái válaszait, és tudja, hogyan gyógyítsa meg önt.”

— Dr. Jill Carnahan

A tudatalatti az elme nagyon összetett területe, amelyet nehéz megérteni. Akik sikeresen megtették, képesek kommunikálni vele belső hangjaik segítségével. Ez az agy azon része, amely az ember érzelmeivel és érzéseivel foglalkozik.

Érzékeny bizonytalanságunk is részei, tudatalattiunk. Ezért csak részleges irányítást lehet felettük átvenni e néhány lépés segítségével.

Először is hagyhat fizikai emlékeztetőket. Például ha célt tűzött ki a fogyásra, írja le, mit kell és mit nem szabad tennie célja eléréséhez. Leírhatja egy papírdarabra, naplóba vagy akár a falra is helyezheti.

Ezáltal ismételt emlékeztetésekkel tudatalattiját irányíthatja.

A tudatalatti irányításának második lépése a meditáció. Az első napokban nehéz lehet koncentrálni, de idővel elérheti. Meditáció közben nem képzel el semmit, csak gondolataira koncentrálni azáltal, hogy kiüríti azokat. Az egyetlen, amit tennie kell, hogy először ellazul. Csukja be szemét, és összpontosítsa minden gondolatát egyetlen koncentrációs pontba.

Aztán engedje el, és tartsa meg a lazított nyugalmat. Ez segít racionalizálni döntéshozatali folyamatát.

A harmadik lépés a vizualizáció. Amint sikerült koncentrálnia a meditációra, itt az idő céljainak vizualizálására. Ez a lépés motivációt ad célja eléréséhez. Minél többet vizualizálja, annál többet fog hajlamos keményebben dolgozni annak elérésén.

Mindezek a lépések után tegyen ígéretet valakinek, akiben megbízik, hogy felelősségre vonhassa magát céljáért. Elkerülhetetlenül gyakran kap tőlük pozitív és negatív visszajelzést is. Ha optimista hozzáállással áll hozzá, a negatív visszajelzés ösztönzésként szolgál ígéretei teljesítésére.

5. Változtassa meg életét tudatalattija segítségével

„Bármit is ültetünk tudatalattiunkba és táplálunk ismétléssel és érzelemmel, egy napon valósággá válik.”

— *Earl Nightingale*

Most, hogy ismeri tudatalatti elméje működését, könnyebb helyes szokásokat elsajátítania.

Ha például ivásra függő, ez tudatalattija, amely ezt a szokást létrehozta. Ezért ismernie kell a mögötte álló mechanizmust, hogy életét jobbra változtathassa. Ezért a kutatások azt mutatják, hogy tudatalattija erősen kapcsolódik jelenlegi szokásához.

Figyelmet kell fordítani arra, hogyan növekedtek ezek a szokások. A válasz az, hogy ezek a szokások valószínűleg nem egy nap alatt keletkeztek, hanem bizonyos cselekedetek vagy gondolatok folyamatos ismétlésével rákapott a szokásra.

Amikor egy cselekményt vagy gondolatot többször megismétel, tükröződik tudatalattiában. Idővel elfogadja napi rutinja részeként, szokásként. Így növekednek szokásai.

Ha meg szeretné tanulni változtatni és jobb irányba irányítani, egyszerűen csak ugyanazt az ismétlést kell elsajátítania. Azonban győződjön meg arról, hogy pozitív megközelítésből jön létre. Még ha negatív környezetben van is, bátorsága kell legyen a dolgokat pozitívan nézni. Amikor képes különbséget tenni jó és rossz között, ez segít fenntartani saját szokása feletti irányítást.

6. Hogyan használja tudatalattiját megoldások keresésére?

„Tudatalattija nem vitatkozik önnel. Elfogadja, amit tudatosa elrendel. Amikor azt mondja: Nem engedhetem meg magamnak, tudatalattija azon dolgozik, hogy az igaz legyen. Válasszon jobb gondolatot.”

— *Dr. Joseph Murphy*

Amint rájön szokása és tudatalattija közötti kapcsolatra, használnia kell megoldások keresésére. Hinnie kell tudatalattija erejében, hogy teljes mértékben használhassa.

De „Hogyan pontosan használja tudatalattiját?” Itt van néhány stratégia, amely segít megtanulni tudatalatti használatát.

Értesítse tudatalattiját problémáiról. Ne feledje, hogy a megoldás kereséséhez pozitívan kell elfogadnia ezt a tényt. Emlékeztesse tudatalattiját problémáinak ismétlésével, és hangsúlyozza válaszok keresését. Vizualizálja a problémát megoldás megtalálásához. Ezt nevezzük bemeneti lépésnek.

Ezt követi a feldolgozási lépés. Ebben el kell lazítania elméjét azáltal, hogy olyan tevékenységeknek szentel időt, amelyek nem stresszesek az ön számára, legyen az zenehallgatás vagy sport. A cél a stressz

elkerülése. Minél inkább elkerüli a stresszet, annál könnyebben talál végleges és pozitív megoldást problémáira.

Ezt követi a kimeneti fokozat. Miután tudatalattija megoldásokat keres problémáira, tudatja önnel azzal, hogy érzést ad. A legfontosabb az önnek ezt az érzést megérteni és feldolgozni.

Legtöbbször azonban nem kell figyelmet fordítania rá, mivel elméjében homályos elképzelések formájában jelenik meg. Amikor tehát legközelebb ezt tapasztalja, ne felejtse el egy lépést hátra tenni és ezt az érzést feldolgozni. Vezethet a válaszhoz, amelyet keres.

7. Manipulálja tudatalattiját jó szokások kialakítására

„A tökéletesség jó szokások fejlesztéséből ered. A cselekvésből származik, nem a gondolkodásból.”

— *Tudie Rose*

Amint sikerült manipulálnia tudatalattiját, itt az ideje jobb szokást kialakítani belőle. Cselekedeteink és döntéseink, amelyeket életben teszünk, tudattalan szinten történnek. Tudatalattiunk énünk „gondolkodó” része, amely irányítja észlelésünket és gyakran döntéshozatali folyamatainkat is. Ezt „ösztönnek” vagy „belső érzésnek” is nevezik.

Ha nem irányítjuk, észlelésünket elhomályosíthatja stressz és más hasonló tényezők, amelyek aránytalan reakciókhoz vezethetnek.

Lehetséges edzeni és manipulálni tudattalival, hogy jó szokásokat alakítson ki azzal, hogy tényekre koncentrál, és nem engedi, hogy érzékelések befolyásolják. Fontos azt is felismerni, hogy amikor negatív önbeszéddel szembesül, talán nem képes megváltoztatni helyzetet, amellyel szembesül, de megváltoztathatja, hogy hogyan érzi magát benne.

A szakértők azt mondják, hogy a dolgok 90%-a, amitől félünk, soha nem történik meg velünk. Ezért félelmeink okára kell összpontosítanunk, nem pusztán észlelésre;

1. Először kérdezze meg magától a tényeket az adott helyzetről, és azok feljegyzésekor próbáljon meg nem tükrözni érzelmeket.

2. Másodszor, kérdezze meg magától, hogy nem léteznek-e más okok annál, mint amit tudatalattija sugall. Kérdőjelezze meg észlelését más forrásokból származó bizonyítékokkal, amelyek hamisíthatják észlelését.

3. Adjon vissza perspektívát a helyzetnek azzal, hogy elgondolkodik tényeken és alternatív okokon.

4. Kérdőjelezze meg eddigi észlelését, és alakítson ki más észlelést.

5. Amikor megtanulja megkérdőjelezni azt a módot, ahogyan tudatalattija közelít helyzetekhez,

befolyásolhatja, és elkezdhet pozitívan gondolkodni. A cél tudattalan érvelésének megkérdőjelezése azelőtt, hogy „gondolkodni” kezdene és negatívan reagálna helyzetekre.

8. Hogyan befolyásolhat minket tudattalan evés?

„Az affirmációk ismétlése hitre vezet. És amint a hit mély meggyőződéssé válik, elkezdődnek dolgok történni.”

— Claude M. Bristol

A sok problémával szembesülve, amelyekkel meg kell birkóznia, étel és étkezési szokások tudattlanul befolyásolják önt. A tudattalan evés olyan szokás, amikor az ember ösztönösen eszik gondolkodás nélkül. Ha például valaki olyan ételt hoz önnek, amelyet szeret, azonnal veszi és elkezdi enni, még ha nincs is éhes. Ez a tudattalan evési gyakorlat általában megnehezíti az ember számára a fogyást.

Az egyik legnagyobb hiba, amelyet az emberek tudatalattiukban elkövetnek, az az, hogy edzés közben többet kezdenek enni. Ha kalóriabevitele nagyobb, mint amennyit eléget, akkor nem fog fogyni, sőt még többet is fog hízni!

Ha tehát kontrolálni szeretné étkezési szokásait, AKTÍV SZEREPET kell játszania. Például ön 100 kg-os személy, és szeretné, ha súlya 60 kg-ra csökkenne. Első lépése tehát az, hogy elképzei magát 60 kg-os személyként.

Csak így kap tudatalattiában pozitív MEGERŐSÍTÉST, hogy fogyni szeretne és kontrolálni étkezési szokásait. Étkezési szokások kontrolálása mellett néhány gyakorlatot is kell végeznie súlycsökkentés érdekében. Ne feledje, felelős azért, amit eszik. Pusztán azt állítani, hogy nem tudta kontrolálni az ételt, kifogás.

A jó és a rossz közötti konfliktus

1. Pesszimista vagy optimista vagyok?

"A pesszimista minden lehetőségben nehézséget lát, az optimista minden nehézségben lehetőséget."

-Sir Winston Churchill

Az optimizmus és a pesszimizmus két ellentétes fogalom. Amikor egy feladatba kezd, azt vagy pozitív, vagy negatív szemlélettel közelíti meg. Néha bizonyos késztetések arra készítetik, hogy belekezdjen egy feladatba, még akkor is, ha nincs kedve hozzá.

Ha ez történik, nézze másképp a feladatot. Gondoljon azokra az előnyökre, amelyeket hozhat az Ön számára. Így élvezheti a feladatot, és pozitív hozzáállással kezdheti el.

A pozitív hozzáállás boldogabb hangulathoz vezet. Míg a negatív hozzáállás ahhoz vezet, hogy az ember elveszíti mindazokat a szép dolgokat, amelyeket az élet kínál számára. Az egyik dolog, amit talán akaratlanul is tesz, az a folyamatos panaszkodás a kudarcai miatt.

Ha meg szeretné tudni, hogy Ön optimista vagy pesszimista, hallgasson szíve hangjára. Emlékezzon vissza, amikor negatív helyzetbe került, és hogyan reagált rá.

Ezekben az időkben. Milyen gondolatok jutottak eszébe akkor? Hogyan vette át a helyzet irányítását?

2. Az optimizmus része az önellátás

"Az optimizmus az önbizalom titka. Az önbizalom a dinamikus erő titka. A dinamikus erő az azonnali siker titka."

-Sri Chinmoy

Minden élő és élettelen dolog független és kölcsönösen támogatja egymást. A növények, állatok és az emberek sem létezhetnek elszigetelten. Együtt osztják meg az életet. Bár szükségünk van másokra az élethez, amíg nem vagyunk önellátóak, nem kezdtünk helyesen élni. Ez igaz az egyénekre és a nemzetekre egyaránt.

Általában az embert a legelejétől fogva önállóságra vezetik. A gyermeket iskolába küldik, majd egyetemre, hogy felkészüljön az életre. Többnyire egyedül kell rájönnie, hogyan alkalmazkodjon az új környezethez.

Ezt nevezhetjük önellátásnak. Ez nem csak azt jelenti, hogy képes megkeresni a kenyerét. Sokkal többet jelent. Az önellátó ember az, aki félelem nélkül gondolkodik és odaadással dolgozik. Bizalmat fejleszt ki képességeiben, ami a siker egyik alapvető életfeltétele.

Ez olyan lecke, amelyet már fiatal korban tanítani kellene, amikor a fiatalok felkészülnek a pályára. Ez az a nevelés, amelynek révén az fogékony fiatal tanítvány megtanulhat élni, nem pedig csak megélni.

Segít a felhasználóknak abban az időben, amelyet Mahatma Gandhi elképzelt, amikor az ember nem érzi magát megalázva, ha alárendelt munkára kéri. Éppen ellenkezőleg, büszke lesz arra, hogy önellátó.

3. Hogyan maradjon pozitív, amikor negatív környezetben van?

"Pozitívnak maradni egy negatív világban nemcsak javítja az életét, hanem meg is változtatja jobban, mint el tudná képzelni."

-Timothy Pina

A kiegyensúlyozott önellátás elérésének lényege az, hogy több negatív környezeten menjen keresztül. Gyakran kerülünk negatív környezetbe, akár rövidebb, akár hosszabb időre. A legjobb példa a munkanélküliség. Amikor ez megtörténik, az első benyomás, amit kap, negatív. Néhány ember, aki elveszíti munkáját, rövid időn belül újat kap, míg másoknak várniuk kell.

A frusztráció és a depresszió tükröződik a motivációs levelében, ami az állásajánlat elutasítását eredményezi. A munkáltató könnyen felismeri az alacsony önbizalmú embert a magas önbizalmútól. Ez befolyásolja az új alkalmazott felvételéről szóló döntésüket.

Az egyik jó technika, hogy pozitív maradjon negatív környezetben, ha felírja azokat a pozitív dolgokat, amelyek az életében megjelennek. Tegye ezt minden nap. Például írja fel azoknak az embereknek a nevét, akik szeretik Önt, minden vagyont, amit ezekben az években kemény munkával szerzett. Jegyezzen fel legalább egy pozitív dolgot is, amit a nap folyamán tett. Ez az érzés fontos ahhoz, hogy pozitív hangulatát megőrizze negatív környezetben.

Azokon a napokon, amikor valószínűleg megtámadja a pesszimizmus, szenteljen több időt az Önt érdeklő szabadidős tevékenységeknek. Talán eleinte kissé habozni fog, hogy kimenjen, de amint kimegy és részt vesz a szabadidős tevékenységekben, elkezd pozitívan gondolkodni. Az érdeklődési körével foglalkozni nem időpocsékolás, inkább hasznos.

4. Hogyan maradjon érintetlen a negatív gondolkodású emberektől?

"Ne engedje, hogy negatív és mérgező emberek helyet béreljenek a fejében. Emelje fel a bérleti díjat és rúgja ki őket!"

-Robert Tew

Néha, még akkor is, ha hisz abban, hogy sikerül legyőznie minden Önt körülvevő negativitást, rájön, hogy ennek nincs vége.

Pesszimisták vannak a világ minden sarkában, és mindig örülnek, ha elronthatják a napját.

Elégedettséget szerez nekik, amikor egy optimista embert negatív gondolatok felé vezetnek. Ezért mindig helyénvaló érintetlennek maradni ezeknek a pesszimistáknak a szavaival szemben. Íme néhány

módszer, amely segít Önnek.

Amikor zavaros helyzetbe kerül, gyakran a negatívan beállított emberek fordulnak először Önhöz.

Jönnek és minden lehetséges negatív megjegyzést tesznek, hogy félelmet keltsenek Önben. Ne fogadja be szavaikat a fejébe. Ehelyett udvariasan reagáljon rájuk, hogy ne veszítse el a döntési képességét.

Személyesnek venni a dolgokat nagy hiba.

Egy másik módja a negatív emberekkel való megbirkózásnak az, hogy ugyanannyi jót tesz nekik mindazért a negatív dologért, amit Önnel tesznek.

A velük való szembesülés megrázza önbizalmukat és arra készíti őket, hogy átértékeljék hozzáállásukat. Magatartásuk bemutatása és rámutatás arra, hogy milyen gonoszak, arra készítheti őket, hogy kissé megváltoztassák hozzáállásukat. Ezáltal az igazi optimizmus nyilvánul meg Önben.

5. Lépések a pozitív gondolkodáshoz

"Az élet 10%-a az, ami velem történik, és 90%-a az, hogyan reagálok rá."

-John C. Maxwell

Az életben soha nem kerüljük el a kihívásokat. Ez az élet szerves része. Mindig lesznek fel- és lefelé mozgások, és valahányszor kihívásokkal vagy nehézségekkel nézünk szembe. Biztosan hallotta már, hogy az emberek azt tanácsolják nekünk, hogy maradjunk pozitívak és optimisták beállítottak.

Azonban nehéz lehet folyamatosan pozitívnak maradni, amikor a dolgok nem a tervei szerint alakulnak.

A további hanyagság azonban árt az egészségének. Íme tehát 3 hatékony módja annak, hogyan maradhat pozitív.

Először is, minden reggel felébredés után merüljön el pozitív anyagokban. Olvashat pozitív idézeteket vagy hallgathat motivációs beszélgetéseket, és az egész gondolat abban rejlik, hogy helyesen indítsa be napját pozitív energiával.

Az ebben a könyvben található idézetek böngészése is segít! Ha az olvasás nem az Ön teáscsészéje, hallgasson beszédeket és beszélgetéseket.

Másodszor, beszéljen pozitívan. A szavaknak erejük és energiájuk van, különösen azoknak, amelyeket saját magának mond, mert az a nyelvezet, amelyet használ, befolyásolja azt az észlelést, amelyet egy eseményről vagy eseményekről alkot. Például amikor munkába megy és forgalmi dugóba kerül, választása van.

Káromkodik az adott helyzetre, vagy ráébred, hogy semmi sem tehető, és ezért a lehető legjobban ki kellene használnia a helyzetet? Fontolja meg a két eredményt, az egyik cáromkodást foglal magában, a másik énekelést foglalhat magában az autóban a dugón keresztül.

Harmadszor, vállaljon teljes felelősséget. Ez messze a leghatékonyabb, de az emberek számára nehéz elfogadni. A teljes felelősség vállalása nagyon erős. Ez azt jelenti, hogy bármi is az Ön élete ma, Ön felelős érte. Akár gazdag, akár szegény, egészséges vagy sem, ez mindazon döntések csúcspontja,

amelyeket meghozott és nem hozott meg.

A teljes felelősség vállalása személyes erőt teremt, és mivel mindig van választási lehetősége, megváltoztathatja élete menetét, ha így kívánja! Csak döntenie kell azzal, hogy alkalmazza felelősségét az élete felett!

6. Képes-e a pozitív gondolkodás megváltoztatni az életét?

"Változtassa meg gondolkodását. Változtassa meg életét! Gondolatai alkotják valóságát. Gyakorolja a pozitív gondolkodást. Viselkedjen úgy, amilyen szeretne lenni, és hamarosan olyan lesz, ahogyan viselkedik."

-Les Brown

Úgy tűnik, manapság az emberek arra összpontosítanak, hogy megélik magukat, nem pedig arra, hogy éljenek. Ebben óriási különbség van. Az egyik a hiányra összpontosít, míg a másik arra, hogy kihasználja azt, ami már van. Amikor az ember túlságosan a pénz hajszolására összpontosít, ahelyett, hogy egyensúlyba hozná az élet átélésével, hajlamos depressziós lenni az életnyomás miatt.

Biztosan mindenki küzd az élet nyomásaival, és én hiszem, hogy a legjobb módja ezek kezelésének a pozitív gondolkodás gyakorlása. A pozitív gondolkodás tudatos gondolkodás és pozitív és jó eredmények várásának folyamata az élet minden területén, legyen szó pénzügyekről, egészségről, kapcsolatokról stb. Ez a pozitív energia képes lesz előre mozdítani Önt a nehéz pillanatokban is.

De mi van, ha egyszerűen nem tud segíteni magán, és pesszimistának érzékeli magát? Ha így dönt, megváltoztathatja szemléletét és gondolkodási folyamatait, de ez nem lesz hirtelen változás, vagy nem történik meg egy nap alatt. Minden az Ön idejétől, türelmétől és hajlandóságától függ. Ha a változás mellett dönt, kihívásokkal fog szembesülni, és leggyakrabban belső hangja formájában lesznek.

A pozitív gondolkodásra való törekvés során belső hangja válhat a legnagyobb szabotőrüvé, ha nem tudja megfelelően kontrollálni. Ezért először meg kell tanulnia belső hangját azonosítani és tudatában lenni. Tudja, hogy nem minden igaz, amit magának mond.

Ha például valami megvásárlásán gondolkodik, ami Ön számára kissé nagyobb pénzügyi költséget igényel, ne gondolja vagy válaszoljon arra, hogy az áru túl drága, hanem tegyen fel egy jobb kérdést. Kérdezze meg: "Hogyan engedhetem meg ezt magamnak?". Megtörténik, hogy elméje válaszokat fog keresni arra, hogyan valósítsa meg ezt, és meg fog lepődni az eredményen.

7. A pozitív gondolkodás és hatása az egészségre

"Az erős pozitív mentális hozzáállás több csodát tud tenni, mint bármely csodálatos orvosság."

-Patricia Neal

Mindannyian tudjuk, hogy a szomorúság depresszióhoz vezethet, ha nem sikerül megoldani. A kutatások kimutatták, hogy azok az emberek, akik pozitívan vannak beállítva, hajlamosak kevésbé megfázni, tovább élnek és jó egészségnek örvendenek.

Az egészségi állapot általános javulásának oka nem nehéz megérteni. Közvetlen kapcsolat van érzelmeink és fizikai testünk között.

Ez a kapcsolat már régóta ismert, bár nem teljesen értett. Az emberek fizikailag öregszenek, de ha fenntartják pozitív életfelfogásukat, belül fiatalok és magabiztosak maradnak, és energiaszintjük magas marad.

Az élet iránti optimizmus érzése segít nekünk jobban dönteni az élet más területein. Azok az emberek, akik nyugodtnak és magabiztosnak érzik magukat, hajlamosak jobban enni, többet sportolni és több időt tölteni családjukkal és barátaikkal. Ezek a tevékenységek hozzájárulnak az egészség és a jólét javításához.

Ez egyszerűen csak azt jelenti, hogy csökkentse a stresszt életében és maradjon pozitív minden ellenére, amivel szembesülhet.

Az érzelmi jólét az egyik legfontosabb ajándék, amit magunknak adhatunk. A rendszeres érzelmi ellenőrzések és annak biztosítása, hogy tegyünk valamit érzelmi jólétünkért, alapja az egészséges élet fenntartásának.

Önmagad iránti szeretet

1. Az önmegismerés az önmagad iránti szeretettel kezdődik

"Ne felejtse el, hogy először magadba kell szerelmesnek lenni."

-Carrie Bradshaw

Az önmegismerés nagymértékben függ attól, hogy szereti-e magát. Az önmagad iránti szeretet nagy előny, amellyel az ember az életben rendelkezhet. Először is fel kell tennie a kérdést, hogy ki Ön. Legtöbbünket nagymértékben mélyen elnyel a mindennapi élet hajszája. Ez magában foglalja: a megélhetés keresését, különböző vállalkozások működtetését és új karrierutak megkezdését. Annyira mélyen elnyel bennünket ez, amíg el nem felejtjük, hogy ki is vagyunk valójában. Soha nem állunk meg, hogy felfedezzük magunkat.

Ha nem szereti magát, nem szerethet senki mást. Mindig helyezze előtérbe saját magát, és ne nézzen körül maga körül. Az önmagad szeretésének semmi köze az egóhoz; ez nem azt jelenti, hogy lenézően néz másokra vagy túlságosan büszke. Nem lehetséges, hogy szeressen másokat, ha nem szereti elsősorban önmagát. Az önmagad iránti szeretet tehát megnyitja életét egyedi lehetőségek számára, mert jól érzi magát a bőrében, és készen áll elfogadni mindazt, ami rá vár.

2. Hogyan szeressen bele önmagába

"Talán úgy kellene szeretnünk magunkat olyan erősen, hogy amikor mások látnak minket, pontosan tudják, hogyan kell ezt csinálni."

-Rudy Francisco

Szereti magát?

A legtöbb ember valószínűleg elkerülné ezt a kérdést, de ez egy fontos kérdés, amelyre ha mindannyian képesek lennénk igennel válaszolni, megváltoztatná magunkról alkotott érzésünket és önbizalmat adna álmaink és vágyaink eléréséhez, amelyeket életünk számára táplálunk.

Arról is szó van, hogy elfogadjuk, hogy van a világon különleges helyünk. A szeretlenség és méltatlanság érzése nagyon magányos.

Megtanulni Önt szeretni lehetséges. Ahhoz, hogy szerethesse magát, szembe kell néznie azokkal a negatív érzésekkel, amelyek gondolatainkra összpontosítanak. Fel kell ismernünk, hogy önbecsülésünk és önelfogadásunk arról szól, hogy kik vagyunk, mivel vagyunk jól, amikor mindenki más elmegy, és amikor egyedül vagyunk. Fel kell ismernünk, hogy a nap végén minden vagyunk, amink van.

Szánjon rá időt, üljön le és írja fel, hogy mit szeret magában. Legyen őszinte önmagához. Ne engedje, hogy mérgező gondolatok akadályozzák ebben. Próbáljon ezeket az öt egyszerű dolgot megtenni minden nap, és rá fog jönni, hogy másképp gondolkodik:

1. Írja fel a pozitív tulajdonságait, amelyekkel rendelkezik, és gyakran olvassa fel őket hangosan.

2. Tanulja meg gondoskodni magáról, és minden nap tegyen valamit, amit szeret. Megérdemli!
 3. Nézzen a tükörbe és tanulja meg szeretni azt az embert, aki vissza néz Önre, és mondja meg neki minden nap, hogy szeretik, és miért.
 4. Töltse meg életét olyan emberekkel, akik szeretik Önt és gyakran mondják Önnek, hogy milyen különleges ember. Fogadja el szavaikat és szeretetüket anélkül, hogy megkérdőjeleznék őket.
- Amikor pozitív megerősítései vannak önmagáról, automatikusan elkezd szeretni magát, és készen áll elfogadni minden kihívást, amely előtte áll.

3. Minden nap újjászületés...

"A világ minden reggel új számunkra - ez Isten ajándéka; és minden embernek hinnie kellene, hogy minden nap újjászületik."

-Baal Shem Tov

Minden reggel, amikor felébred, olyan, mint egy újjászületés. Újra kap egy új esélyt élni, az életre törekedni és azzá tenni, amivé az Ön számára válik.

Gondoljon erre. Minden lélegzetvétellel él, és ez azt jelenti, hogy lehetősége van teljesen megváltoztatni élete irányát, és ezt a lehetőséget mindenki rendelkezésére áll. Semmiképpen sem jelenti azt, hogy valamire kényszerítve van. Mindig van választási lehetősége. Élete minden másodperce egy lehetőség, egy választás.

Ez azt jelenti, hogy minden nap 86400 lehetősége van újjászületni és megváltoztatni élete irányát. Az erő abban rejlik, hogy az adott pillanatban valóban dönt.

Hogy segítek Önnek dönteni, meg szeretném osztani Önnel a visszaszámláló módszert.

Ez a módszer egyszerűen egy bevált módja annak, hogy segítsen Önnek lézerre fókuszált döntéseket hozni és gyakorolni döntési izmait.

Hogyan működik?

Egyszerű. Amikor legközelebb úgy érzi, hogy nem tud dönteni, vagy nem tudja, mit akar. Számoljon vissza 4...,3...,2...,1... és döntsön. Ilyen egyszerű. Kövesse érzését és döntsön. Ez az eljárás hatékony, mert kiküszöböli a túlgondolkodást és az elemzésbénulást.

4. Amikor tudja, mi teszi boldoggá, felfedezi az igazi aranyat

"A gyönyörű szív olyan dolgokat hozhat életébe, amelyeket a világ összes pénze sem szerezhet meg."

-DauVoire

Tudja, mi teszi boldoggá?

Ha igen, akkor felfedezte az igazi aranyat. Nem a pillanatnyi boldogságfelvillanásokra gondolunk, amelyek akkor jönnek, amikor kedvenc desszertünket esszük vagy gyönyörű autót vezetünk. Ezek ideiglenes boldogságot nyújtanak, de amint megeszi a süteményt vagy visszaadja az autót a tulajdonosának, visszatérhetnek azok a problémák, amelyek megfosztották Önt a boldogságtól. A boldogság, amelyről itt beszélünk, az a boldogság, amelyhez fordulhat, amely békében tartja Önt önmagával és a világgal, függetlenül attól, hogy mi történik körülötte.

Néhány ember megtalálja a boldogság érzését az Istennel való kapcsolatban. Valaki boldogságot talál egy új hobbiban vagy egy új sportban. Sokan meghatározzák boldogságukat életszerepük révén. Vajon ezek a dolgok valóban az igazi boldogság forrásai?

Az önfogadás az a kulcs, amely segít nekünk megbirkózni a mindennapi élet próbáival. Az önfogadást kifejezhetjük az Istenhez vagy más emberekhez való viszonyunkban. Ha azonban először nem fogadjuk el magunkat, semmi sem fog igazán kielégíteni és boldoggá tenni hosszú távon. A pszichológusok már régóta hirdetik azt a gondolatot, hogy a legnagyobb szerelmi kapcsolat, amelyet lehet, az, amelyet önmagunkkal van.

Még akkor is, ha az élet keményen megüthet minket, ez semmiben sem árthat nekünk. Ezt a szintet az igazi boldogságból akkor tapasztalhatjuk meg, amikor megtanuljuk szeretni magunkat és észlelni magunkat, mint azt az igazi aranyat, amik vagyunk. Menedéket találhatunk az önfogadásban, amikor tudjuk, hogy nem vagyunk, hanem inkább meghatározhatjuk tapasztalatainkat aszerint, hogyan reagálunk rájuk.

5. Megérdemli!

"Az önbecsülés egyetlen dologból ered - abból, hogy azt gondolja, hogy méltó."

-Dr. Wayne Dyer

Úgy érzi, hogy nem elég jó?

Minden, amit tesz, úgy tűnik Önnek, hogy végül sehova sem vezet, így még csak nem is próbálkozik? Lefelé tartó spirálban forog, mert úgy érzi, hogy nem jár sikerrel?

Azok számára, akik így érzik, ez lehet a "valóságuk" vagy igazságuk. A kutatások kimutatták, hogy a méltatlanság érzése az egyik gyakori tényező, amely hozzájárul a súlygyarapodáshoz és az érzelmi étkezési zavarokhoz.

Mindannyiunknak van tere növekedni és fejlődni, és a legfelszabadítóbb igazság az, hogy mindegyikünk egyedi és gyönyörű. Nincs és soha nem lesz senki ezen a földön, aki hasonlítana Önre.

Amint ezt elfogadjuk, összpontosíthatunk arra, hogyan javítsunk. Ha nem értékeljük ezt a perspektívát, úgy érezzük, hogy folyamatosan igyekszünk megtalálni az önfogadást kifelé, ahelyett, hogy önként és teljes szívvel elfogadnánk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk.

Ez egészségtelen függést teremt a külső megerősítéstől. Az az ember, aki csak akkor érzi magát boldognak, amikor az emberek dicséretet mondanak neki, soha nem fogja igazán boldognak érezni magát, mert a külső dicséretetek elhalványulnak és nem tartanak hosszan. Az emberek nem dicsérhetnek minket 24 órában, a hét 7 napján.

Egy régi afrikai közmondás emlékeztet minket arra, hogy ha nincsenek belső ellenségeink, semmilyen külső ellenségek nem árthatnak nekünk. Ez azt jelenti, hogy ha békében vagyunk magunkkal, akkor semmilyen események vagy események, amelyeket rossznak és negatívnak érzünk, nem befolyásolnak minket, ha nem engedjük.

Azt szeretném, hogy megkérdőjelezze ezeket a gondolatokat.

Holnaptól kezdve - Válasszon egy tevékenységet, amelyet megtesz magának. Lehet olyan egyszerű dolog is, mint egy strandon kirándulás, amelyet mindig is szeretett volna, vagy egy póló vásárlása, ami jól áll Önnek. Adjon magának ajándékot csak úgy. Nem kell fényűzőnek lennie, ha nem akarja, de ÉREZNI KELL azt az igazi érzést, hogy ajándékot ad magának és jutalmazza magát. Köszönje meg magának, hogy eljutott eddig az életben, függetlenül az eredménytől, mert tudja mit? Még mindig él! A legtöbb embernek meg kell küzdenie a sabotázzsal és ritkán mond magáról valami szépet, de Ön nem a legtöbb ember, és ezért vette meg ezt a könyvet. Javulni szeretne, így komolyan veszi ezt a tevékenységet önmaga miatt.

Megérdemli!

6. Elvárja, hogy jó dolgok történjenek az életében?

"Amikor jó dolgokat vár, elméje nyitott a lehetőségekre. Amikor rossz dolgokat vár, elméje zárt. Még azokat a lehetőségeket sem látja, amelyek közvetlenül Ön előtt vannak."

-Matt McWilliams

A kutatások azt mutatják, hogy ha arra számítunk, hogy jó dolgok történjenek életünkben, gyakran így is történik. A pozitív érzés nem valami varázslatos formula, amely garantálja a sikert, de közvetlen összefüggés van pozitív elvárásaink érzései és endorfinok felszabadulása között agyunkban, amelyek természetes fájdalomcsillapítóként működnek. Ez következképpen segít kezelni a stresszt és a nehézségeket azáltal, hogy tisztább elmével gondolkodunk a problémák megoldásainak keresésekor. Ellenkező helyzet áll elő, amikor alacsony vagy negatív elvárásaink vannak az eredményekkel kapcsolatban. Ha negatívan gondolunk a dolgokra, ugyanazon endorfinok felszabadulása elnyomódik. Hajlamosak vagyunk depressziósebben érezni magunkat, és nehéz helyzetben nehéz gondolkodni vagy akár fontolóra venni a pozitív eredményeket. Amikor ez a negatív gondolkodás ciklusa folytatódik, ez azt eredményezi, hogy potenciálisan szokássá válik, és az erős szokás elég nagy fájdalmat igényel ahhoz, hogy megtörjük a szokást.

A környezet elvárásai is befolyásolják saját elvárásainkat. Ez mind a negatív, mind a pozitív elvárásokra

igaz. Azok a tanárok és szülők, akiknek pozitív elvárásaik vannak a tanuló azon képességével kapcsolatban, hogy bizonyos minőségben elvégezze a munkát, bátorítják a tanulókat jobb eredményekre.

A motivált ember, aki magas követelményekkel rendelkezik önmagával szemben és hittel abban, amit el akar érni, módokat fog keresni céljai és álmai elérésére, és ez viszont endorfinokat termel, amelyek segítenek fenntartani a koncentrációt, még akkor is, ha kihívások állnak előtte. Minden kis siker növeli a pozitív elvárásokat és az eredményeket.

A motiválatlan embert terheli az önkétely, fennáll a veszély, hogy a negatív eredményekre és elvárásokra összpontosít, és gyakran alagút látás és önszabotázs fejlődik ki nála.

Ha alacsony önbizalom és negatív gondolkodás állapotában van, vegye körül magát pozitív emberekkel, akik segítenek újra összpontosítani és növelni önmagába és abban vetett hitét, amit el akar érni az életben.

A legfontosabb kérdés, amelyet itt fel kell tennie magának: Elvárja, hogy jó dolgok történjenek az életében?

7. Az emberek közötti szeretet boldog élethez vezet

"Az emberek akkor nőnek, amikor jól szeretik őket. Ha segíteni szeretne másoknak gyógyulni, szeresse őket szándék nélkül."

-Mike McHargue

A legmagasabb érzés az univerzumban a szeretet. Amikor a szeretet szándékával cselekszik, minden lehetséges. Minden dolog világos. A szeretet ellentéte nem a gyűlölet, hanem a félelem. A félelem korlátozó érzés.

A szeretet ezzel szemben bátorságot, elszántságot, megértést és minden egyéb pozitív érzelmet hoz. Amikor szeretet van az emberek között, függetlenül a fajtól vagy származástól, megértés, béke és haladás történik. Az ellenkezője az erőszakos cselekmények a félelemből. A félelem az ismeretlentől, a fenyegetettségtől és az irreális félelem.

Ha egyedül a szeretet válna az egyének életének vezérlő elvévé, nem lennének veszekedések és válások házastársak között. Nem lennének súrlódások szülők és gyermekek között, keserűség barátok között és az ember ember általi kizsákmányolása.

8. Mi adja Önnek azt az érzést, hogy szeretik?

"Amikor hálánkat fejezzük ki, soha nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a legmagasabb elismerés nem a szavak kimondása, hanem azok szerint élni."

-John F. Kennedy

Milyen dolgokat tesznek mások Önért, hogy szeretve érezze magát?

Szereti, amikor az emberek különleges ajándékokat adnak Önnek vagy küldenek Önnek üdvözlő kártyákat és üzeneteket azzal a biztosítással, hogy szeretik Önt és értékelik? Talán Ön olyan típusú ember, aki értékeli az ölelést, mint módot arra, hogy szeretve érezze magát, vagy igazán szereti az időt tölteni házastársával vagy legjobb barátjával.

Az a mód, ahogyan szeretetet adunk másoknak, gyakran jelzi, hogyan szeretnénk magunk is szeretve lenni. A legtöbb pár szeret szeretetet kifejezni. Sokan közülünk azonban még nem tanultuk meg az arany leckét.

Az, ami nekünk szeretetet érzését adja, gyakran különbözik attól a módtól, ahogyan azt mások adják és fogadják. Annak ismerete, hogy mi okozza azt, hogy partnerünk vagy gyermekeink szeretve érezzék magukat, kulcs a mély szenvedélyes kapcsolatok átéléséhez.

Mindannyian szeretjük, amikor valaki azt mondja nekünk, hogy szeretnek minket, de néhány embernek nem elég csak a szavak. Azt mondani házastársának vagy gyermekének, hogy szereti őket, de ezt soha nem egészíteni ki azzal, ami Önt arra vezeti. Szeretve érezni magát, zavart és aggodalmak érzéseit keltheti még a legjobb kapcsolatokban is.

Megtanulni felismerni azokat a dolgokat, amelyek azt az érzést adják nekünk, hogy szeretnek minket, és ezt követően kideríteni, hogy mire van szüksége életünk jelentős személyeinek ahhoz, hogy szeretve érezzék magukat, gyönyörű önfejlesztési kaland, amely javítja kapcsolatainkat. Ezt megtanulni csak kevés időt és erőfeszítést igényel, mégis amikor ezt az egyszerű technikát megtanuljuk és használjuk, kapcsolataink átalakulhatnak.

9. Fogadja el az élet örömeit és fájdalmait, hogy szép legyen

"A siker titka abban rejlik, hogy megtanulja használni a fájdalmat és az élvezetet ahelyett, hogy a fájdalom és az élvezet használná Önt. Ha ezt meg tudja tenni, az Ön élete lesz irányítás alatt. Ha nem teszi ezt, az élet fogja irányítani Önt."

-Tony Robbins

A mai rohanó világban az emberek folyamatosan sietnek. Ez a sietség miatt folyamatosan versenyeznek egymással, és biztos, hogy ebben a folyamatban az egyik nyer, a másik veszít.

Amikor az ember valamit elér vagy nyer, természetes felemelkedés érzését érzi, míg amikor veszít, a mélyponton érzi magát. Ismert, hogy amikor a Földön felkel a nap a félteke egyik részén, a másik rész sötétben van. Ugyanez a tény igaz az életre is, az életben mind szenvedések, mind örömök vannak. Az élet tehát olyan, mint egy hajó, amely a tengeren hajózik, amely nem mindig folyik simán. Ha az ember nem tudatosítja magában az élet fájdalmát vagy szenvedését, nem értheti meg az élet örömét.

Néhány embernek az a képze, hogy az élet csak szenvedésről szól. Az ilyen emberek elfelejtik azt a

boldogságot, amelyet a múlt időkben éltek át. Rövidlátók és elfelejtik észlelni azt az alapvető törvényt, hogy a boldogság a jövőben újra meglátogatja őket.

Az élet alapvető törvénye, hogy a boldogság és a szomorúság egymás mellett léteznek. Az egyik nélkül a másik felesleges. Az élet tövisei olyan kerítésként szolgálnak, amely védi az öröm és a napfény virágait.

Még a nagy angol költő Shelley is mondta: "A mi legédesebb dalaink azok, amelyek a legszomorúbb gondolatokról mesélnek."

A komédia és a tragédia alkotják az élet hálózóvetét. Ezekkel az ellentétes szálakkal vannak átszőve a tapasztalat minden mintája. A mosolyok sóhajok és az élet fűszerei, amely egyébként unalmas és monoton lesz.

Még a könyvekben is az van írva, hogy az örömeket és szenvedéseket nyugodtan és habozás nélkül kell elfogadni. Buzdítva van arra, hogy ne örüljön túlságosan, amikor siker látogatja meg, és ne féljen, amikor fájdalmak és szenvedések érik. A legnagyobb emberek a földön, mind szenvedtek örömtől és fájdalomtól.

10. Hogyan javítsa hangulatváltozásait és legyen boldogabb ember az életben

"Az évek során megtanultam, hogy az emberek csak emberek és van hangulatváltozásuk, függetlenül attól, hogy mennyire tehetségesek. Ma megpróbálok az életre reális szemszögből nézni, és nem úgy, ahogyan szeretném, hogy a dolgok legyenek."

-Otis Williams

Dühös önmagára, hogy a család és barátok körében rosszul van hangolva?

Érzelmünk gyakran hangulatváltozásokat váltanak ki bennünk, és ezért hasznos lehet megismerni hormonjainkat és testünk reakcióit a stresszre. Gyakran azonban nem a hangulatváltozásaink, hanem inkább azok a tényezők, amelyeket irányítás alatt tartunk, amelyek kiváltották bennünk a hangulatosságot, és ez szerencsére valami, amit megtanulhatunk irányítani.

Amikor megtanuljuk felismerni őket és megfordítani hatásukat pszichénkre, boldogabbá válhatunk és jobban irányíthatjuk magunkat a kapcsolatokban más emberekkel a munkában és otthon.

1. Ha nem alszunk eleget, hangulat osak leszünk. Minden felnőtt embernek ideális esetben 6-8 órát kellene aludnia naponta. A legtöbb embernek legalább 7 óra alvásra van szüksége, mégis általában azt tapasztaljuk, hogy az alvásra szánt idő egyre kevesebb, mert életünk egyre zsúfoltabb. Az alvás mennyiségének növelése segít nekünk irányítani a hangulatváltozásokat.

2. Ellenőrizze étrendjét. Győződjön meg róla, hogy kiegyensúlyozott étrendet eszik, amely elegendő zöldséget és gyümölcsöt, gabonafélét és diót, fehérjét és szénhidrátot tartalmaz. A kortizol és szteroid

hormon termelődik, amikor szomjasak vagy éhesek vagyunk, és ez a hormon csökkenti az immunrendszert és növeli stresszérzetünket. Könnyen csökken evéssel és ivással, és az oka annak a jólét érzésnek, amelyet sok elhízott érzelmi evő érez evés közben.

3. Vegyen részt valamilyen teljes agyat érintő tevékenységben, például sportban vagy más fitness-tevékenységben, hogy javítsa jólét érzetét és csökkentse stressz szintjét. Bebizonyosodott, hogy ezek a tevékenységek javítják az érzelmeket, a logikát és a tanulási képességet. Ez magyarázza, hogy az edzőtermet rendszeresen látogató nők miért írják le az eufória érzéseit a gyakorlat végén.

4. A túl sok televízió és számítógép előtt töltött idő befolyásolhatja hangulatát. A televízió és a számítógép függőséget okozó természete feszültséget és szorongást válthat ki, amikor ki kell kapcsolni őket, függetlenül attól, hogy mennyire fontos az ok.

5. A hangulatváltozások okai Ön maga lehet. A szerző, Jeff Conley egykor azt mondta: "Nyaktól felfelé kell megvizsgáltatnunk magunkat." Amikor stresszesnek vagy felzaklatnak érezzük magunkat, igyekeznünk kellene minimalizálni a károkat azáltal, hogy hangoljuk magunkat és családjainkat, és igyekszünk harmonikus otthont teremteni családunk számára.

Önmegújulás: Az erő pillére

1. Idő az önmegújulásra és az önfejlesztésre

"A stressz elleni legnagyobb fegyver az a képességünk, hogy az egyik gondolatot a másik elé helyezzük."

-William James

A kikapcsolódás olyan magány időszaka, amikor az önfejlesztésre és az önreflexióra összpontosítunk. Ez rendkívül hasznos tevékenység lehet. Mikor engedte meg magának utoljára egy kellemes estét egyedül vagy egy rövid kirándulást otthonról?

A legtöbb ember sajnos nem vesz időt. Miért? Vagy a családról kell gondoskodniuk, vagy örült munkaóráik vannak, vagy egyszerűen nincs idejük más okból. A kikapcsolódás megengedése az önmegújulás cselekedete. Ez az az idő, amikor felfrissítheti elméjét és összpontosíthat azokra a dolgokra, amelyeket el szeretne érni.

Nézzük meg azokat az előnyöket, amelyeket hoz, amikor ez a tevékenység legalább évente egyszer prioritássá válik:

1. A hosszabb pihenőidő lehetővé teszi, hogy hátralépjen és döntse el, hogyan folytassa életét. Amikor az élet és minden kötelezettsége közepén van, könnyebb a túlélésre koncentrálni, nem pedig a sikerre. Vegyen időt minden évben néhány életcél elérésére.
2. A kikapcsolódás nem önző tevékenység, hanem idő kritikus és őszinte nézésre önmagára és életére. Az Ön kapcsolatainak javítására és családjá és barátai segítségére összpontosít. Lehetőséget ad arra, hogy értékelje, amit jelenleg csinál, és hogyan javíthatja.
3. Néhány órát vagy napot kiszakítani zsúfolt programjából nem jelenti azt, hogy elszökik kötelezettségeitől. Inkább lehetőség új lelkesedés kialakítására, hogy továbbra is "elérjük szaladhassanak".

A legtöbb ember szívesen engedne meg magának kikapcsolódást, de nem tudja, hogyan érje el. Íme néhány javaslat:

1. Beszéljen partnerével. Döntse el, hogy együtt veszi-e ki a szabadságot, vagy külön-külön. Ha gyermekekről van szó, próbáljon segítséget kérni nagyszülőktől, testvérektől vagy barátoktól.
2. Ha partnerével kezdi el, próbáljon időt tervezni maguknak közösen és külön is a visszavonulás során. Amint megtervezte szabadidejét, meg kell terveznie, hogyan használja fel a legjobban. Az utazásra való felkészülés ugyanolyan fontos, mint a részvétel rajta. Íme néhány javasolt módszer arra, hogyan készüljön fel a kikapcsolódás élményére:
 1. Válasszon olyan helyet, amely segít ellazulni. Akár közel van otthonához, akár nem, a siker kulcsa a relaxáció és a felfrissülés.
 2. Ne hozzon magával semmit, ami elvonja figyelmét. Ha mobiltelefont visz magával, próbáljon olyan

telefont kölcsönözni, amely nem csábítja e-mailek ellenőrzésére vagy internet időtöltésére.

3. Vihet személyes diktafont vagy naplót, hogy rögzíthesse gondolatait és céljait azok létrehozása során.

4. Ha a vallás fontos az Ön számára, vigyen magával vallási könyvet vagy önsegítő kézikönyvet, ha meditációja részeként szeretné használni őket.

Amikor megérkezik arra a helyre, ahol tartózkodni fog, és elkezd az önreflexió folyamatát, íme néhány útmutatás, amely segít összpontosítani:

1. Értékelje, hogy mi váltott ki Önben szomorúságot és mi örömet, amikor végigjárja életét. Ez segít összpontosítani azokra a dolgokra, amelyeket életében kezelni kell.

2. Ünnepelje azokat a dolgokat, amelyeket elért, és a célokat, amelyeket elért.

3. Hozzon létre cselekvési terveket azokra a dolgokra, amelyek bántják Önt, vagy amelyekkel nem elégedett.

2. Nem arról van szó, hogy mit nem tud, hanem hogy mit tud

"Megtanultam, hogy fontos nem korlátozni magunkat. Bármit csinálhat, ami igazán élvez, bármi legyen is az."

-Ryan Gosling

Azokra a dolgokra összpontosít, amelyeket nem tud megtenni, és sajnálja, hogy nem tudja megtenni őket? Azt kívánja, hogy jobban tudna csinálni néhány dolgot, amit szeret csinálni, mint ahogy tudja? A legtöbbünknek vannak ezek a gondolatai, és különböző módon kezeljük őket. Néhányan egyszerűen folytatják őket, néhányan másképp közelítik meg őket.

Ahelyett, hogy arra összpontosítana, hogy mit nem tud, összpontosítson azokra a dolgokra, amelyeket tud, és dolgozzon azon, hogy még jobban csinálja őket.

Amikor arra összpontosítunk, hogy tökéletesítsük azt, amit már jól csinálunk, jól érezzük magunkat önmagunkkal kapcsolatban. Minden nap halljuk önbeszélünket, amely ellentmondó történeteket mesél nekünk. Barátaink dicsérhetnek bennünket valamiért, amit tettünk, vagy új ruhákért, amelyeket viselünk, de rájövünk, hogy nem lehetséges elfogadni ezt a dicséretet kedvesen és bocsánatkérés nélkül. Negatív önbeszélünk gyakran hangosabban beszél, mint barátaink szavai. Azokra a dolgokra való összpontosítás, amelyekről tudjuk, hogy jók vagyunk bennük, segít növelni önbizalmunkat.

Vegyen időt ezen a héten arra, hogy élvezze és értékelje azokat a dolgokat, amelyekben jó, különösen azokat, amelyekről meg van győződve, hogy jól tudja őket. Ha nem biztos benne, hol vannak erősségei, kérjen tanácsot partnerétől vagy barátaitól. Szívesen fordítsa idejét és energiáját arra, hogy segítsen abban, ami jó, a legjobbra válni, majd élvezze sikereit. Engedje meg magának, hogy élvezze megjegyzéseket és munkája elismerését.

3. Ez az Ön élete! Fogadja el

"Csak egyszer élsz, de ha jól csinálod, egyszer elég."

-Mae West

Gondoljon mai életére. Olyan-e, amilyennek szeretné? Gondoljon kapcsolataira, szokásaira, pénzügyeire, szellemi jólétére és még munkájára is. Mindezek a dolgok hatással vannak arra, hogy milyen embernek szeretné látni magát.

Emlékezzen, hogy ha Ön nem veszi át életének irányítását, valaki más fogja Ön helyett. Gyermekkorban gyakran kaptuk a kérdést: "Mi akarsz lenni, ha felnősz?". A tizenévesek tökéletes kapcsolatukról álmodnak, a fiatal felnőttek következő külföldi nyaralásukat tervezik. Mint felnőtt felnőtteknek újra meg kell szerezniük vágyainkat és álmainkat.

Miért ne készítené életleltárt és jegyezné fel őket életének minden olyan területére, amely fontos az Ön számára? Keressen az interneten vagy helyi könyvtárban lehetőségeket új készségek vagy új ismeretek fejlesztésére azokban a területeken, amelyekben nőni szeretne. Tegye fel ezeket a kérdéseket:

1. Mik a céljaim és álmaim?
2. Hogyan illeszkednek céljaim és álmaim jelenlegi életem körülményeibe?
3. Milyen területeken van szükségem képzésre céljaimhoz?
4. Ki lesz a legjobb forrás tanácsokra, hogyan vegyem át az irányítást olyan területeken, amelyek most irányítás nélkül vannak?
5. Hol találhatok forrásokat, amelyek segítenek elérni céljaimat, és ha nem találom egyedül, hol találhatok?
6. Hol találhatok információkat, amelyekre szükségem van, hogy elkezdjek előre haladni elérésük felé?
7. Mit kell megváltoztatnom életemben, hogy legyen időm céljaim elérésére?
8. Milyen hozzáállásokat kell megváltoztatnom életemben, hogy legyen szándékom elérni céljaimat?
9. Kivel oszthatok meg ezeket a célokat, hogy legyen valaki, aki szurkol nekem céljaim teljesítése során?

Ezen kérdések mindegyike segít felkészíteni önmagáról, ambícióiról és céljairól való nézetet, hogy létrehozassa gyakorlati módját annak, hogy dolgozzon elérésükön és az életén, amelyet saját magának és családjának akar.

4. Mi teszi boldoggá?

"Az élet jobb, amikor azt teszi, ami boldoggá teszi, függetlenül attól, hogy mit gondolnak mások. Ez az Ön élete, nem az övék."

-Sonya Parker

Kérdezze meg magától, mi teszi boldoggá? Gyakran töltjük a nap nagy részét "a boldogság hajszolásával", de egyáltalán megtaláljuk-e, vagy eredménytelen úton vagyunk a sehová, amikor megpróbáljuk megtalálni?

Néhány ember megpróbálja megtalálni a boldogságot gazdagságban, mások tulajdonban. Néhányan boldogságot keresnek házastársban, feleségben vagy gyermekekben. Minden nap női világszerte boldogságot keresnek azzal, hogy "kiskereskedelmi terápiának" adják át magukat. Mások számára a boldogság egy dekadens csokoládédobozt képvisel. A férfiak talán mosolyognak ezeken az elképzeléseknél, mindazonáltal hány férfi engedheti meg magának, hogy estéket töltsenek barátokkal vagy hétvégi golfozást.

Minden erőnkől igyekszünk elérni a boldogságot, még ha csak egy pillanatra is. Az emberek csalódást okoznak nekünk, a csokoládétól meghízunk, és a tulajdon soha nem tűnik elegendőnek. Nem találjuk meg a boldogságot, ha kifelé keressük. Soha nem leszünk elégedettek, ha először nem találunk elégedettséget önmagunkban és a világban, amelyben minden nap élünk.

Íme néhány gondolat, amely segít kideríteni, hogyan legyen elégedett és érjen el boldogságot:

1. Ne költson pénzt, hogy boldogságot találjon: Soha nem lesz boldog, ha azt gondolja, hogy pénzért megvásárolhatja a boldogságot, vagy hogy a boldogság tulajdonban rejlik. Ez csak elégedetlenséghez vezet.
2. Ne aggódjon a jövő miatt: Boldogsága már ma rendelkezésére áll. Sok ember abban a reményben él, hogy holnap boldogok lesznek. Várja, hogy a boldogság már ma az Öné!
3. Találja meg boldogságát a hitben: Az élet hit nélkül élet remény nélkül.
4. Nézzon másokra, akik rosszabb helyzetben vannak, mint Ön, és legyen hálás azért, amit van: Az elégedettség és a hála a legkönnyebb út a belső boldogsághoz.
5. Akarnia kell boldognak lenni: Valaki egyszer bölcsen mondta: "Ki nem akar boldog lenni?"
6. Segítsen másoknak: Örömmük és elismerésük növeli saját boldogságát!

"Ne félj, légy boldog..." Ebben a négy kis szóban rejlik az igazi boldogság. A boldognak lenni választás, nem a boldogság hajszolása!

5. A mosoly mindent megváltoztathat

"Valami olyan egyszerű, mint egy mosoly, mindent megváltoztathat."

-Stephen Welton

Amikor valami miatt aggódunk, általában arcunkon látszik. Gyakran azt gondoljuk, hogy normálisan nézünk ki és viselkedünk, de a stressz és az aggodalmak általában valahogy megnyilvánulnak. A mosoly gyakran az utolsó dolog, amire kedvünk van, különösen a legsötétebb pillanatokban. Amikor azonban megtanuljuk mosolyogni problémáink ellenére, megnyitjuk az ajtót új energiátípushoz, amely néha enyhülést hozhat a fájdalomtól, amelyet hordozunk.

Valaki egyszer azt mondta: "A mosoly társadalmi kötelezettség." Hányszor derítette fel napját egy teljesen idegen személy mosolya? Ilyen esetben, amikor ösztönösen viszonyozza mosolyukat, rájön, hogy kissé optimistának érzi magát.

Amikor mosolygunk, agyunk felszabadít egy hormont, amely jó érzést ad nekünk. Ez azonnal felemeli hangulatunkat és optimistábbnak érezzük magunkat. A mosoly hamarosan ragályossá válik. Amikor emberekre mosolygunk, gyakran visszamosolyognak ránk.

A legtöbb ember, aki stresszesnek érzi magát, úgy dönt, hogy otthon marad, mert azt mondják, hogy "nincs kedvük emberekkel érintkezni". Ehelyett menjen ki családjával és barátaival, és ne izolálja magát. Amikor nem barátokkal van, találjon vidám könyvet vagy nézzen valamit humoros dolgot a televízióban. A nevetés pozitív kémiai választ vált ki agyunkban.

Harcoljon negatív érzések ellen azzal, hogy azokra a dolgokra összpontosít, amelyek bátorító gondolatokat váltanak ki Önben, nem negatívakat. Vegye körül magát boldog emberekkel és szórakoztató helyzetekkel. Ők segítenek pozitívan gondolni helyzetekre, mert saját optimizmusuk áttragad Önre is.

6. Hogyan gondolkodjon boldogan és tanuljon meg repülni

"Abban a pillanatban, amikor kételkedik abban, hogy tud-e repülni, örökre megszűnik képesnek lenni rá."

-Pán Péter

Barátja, Wendy megkérdezte Pán Pétert, hogyan tud úgy repülni, mint ő. Azt válaszolta neki, hogy a repüléshez elég, ha boldog dolgokra gondol. Bár gyermektörténet volt és kitalált szereplő, a történet morális tanulsága igaz marad. A boldog gondolatok gondolása ugyan nem segít nekünk repülni, de olyan boldogok lehetünk, ahogy eldöntjük.

Sok ember hagyja, hogy életkörülmények irányítsák őket. Boldogságérzésük nő és csökken attól

függően, hogy mi történik életünkben. De így nem kellene lennie. Boldogságunkra összpontosíthatunk minden nap. A boldogság az elme állapota, nem reakció életünk eseményeire.

Több módja van annak, hogy segítsen magának érezni az igazi boldogságot, és gyakorolhatja őket minden nap:

1. Segítsen más embereknek. Amíg csak önmagára összpontosít, tudatában van azoknak a dolgoknak, amelyek életében nem olyan jók, ahogy lehetnének.
2. Találjon minden nap valamit, amiért hálás lehet. Minden nap nézzen szét világában és találjon legalább egy dolgot, amiért hálás lehet. Jegyezze fel naplóba és rendszeresen nézze át, hogy emlékeztethesse magát életének jó dolgaira.
3. Vegye körül magát jó barátokkal. A boldogság ragályos, amit már tudnia kellene. Amikor boldog, pozitív emberekkel veszi körül magát, boldogságuk befolyásolja Önt, és boldogsága befolyásolja őket.
4. Rendszeresen menjen emlékezésre. Élete tele van boldog emlékekkel. Írja le, miért okoztak örömet ezek a dolgok, és nevéssen valakivel, aki gyakran emlékszik rájuk.
5. Gondoskodjon azokról, akiket szeret. "Mennyi időt fektet házassága javításába vagy szülői készségei fejlesztésébe?" A kutatások azt mutatják, hogy a legboldogabb emberek azok, akiknek a legerősebb kapcsolataik vannak szeretteikkel.
6. Gondoskodjon egészségéről. Élvezze futást gyermekekkel, zumbát edzőteremben vagy golfot barátokkal. Az egészségről való gondoskodás energiával tölt el, és amikor hozzáadja a nevetést is, győzött!
7. Próbáljon ki valami újat, amit mindig is tenni akart. Tűzze ki célul, hogy minden héten tegyen valami újat, függetlenül attól, hogy mennyire érzi, hogy nem tudja megtenni. Próbálja meg és élvezze. Talán meglepi az eredmények.
8. Ne várjon túl sokat. Tartsa elvárásait önmagával és másokkal szemben ésszerű szinten. Ha túl magasra teszi a léceket, csalódásra készíti fel magát. Fogadja el és értékelje azokat a dolgokat, amelyeket az emberek tesznek Önért.

A boldogság elérhető, ha összpontosítunk elérésére. Értékeljük életünk jó dolgait és a szeretet ajándékát, amelyet szeretteink adnak nekünk. Ezek azok a dolgok, amelyek továbbra is megmaradnak, amikor más dolgok életünkben nem mennek jól. Segítenek megőrizni perspektívánkat nehéz pillanatok felett, amelyekkel elkerülhetetlenül szembe fogunk nézni, és reményt adnak nekünk, amikor körülöttünk reménytelennek tűnhetnek a dolgok.

7. Megfosztja-e Önt az észlelt boldogság hiánya az igazi boldogságtól?

"Adja át magát annak, ami van. Engedje el, ami volt. Higgyen abban, ami lesz."

-Sonia Ricotti

Gyakran úgy érzi, hogy az élet cserben hagyta, hogy valamilyen módon elutasították a boldoghoz és elégedetthez való jogát? Talán pénzügyi problémái vagy kapcsolati problémái vannak az életben, vagy krónikus egészségügyi problémákkal küzd.

Nincs senki a világon, bármennyire gazdag, híres vagy sikeres, aki ne szenvedne olyan pillanatokban, amikor úgy érzi, hogy az élet nehéz próbákat szolgáltat ki, amelyekkel meg kell birkóznia.

Más emberek mosolyognak, mert megtanultak megbirkózni fájdalommal és problémákkal, és a jóra összpontosítani, nem pedig a rosszra életükben.

Áldás megtalálása az életben és arra való összpontosítás, nem pedig a negatívokra, azonban az a kulcs, amely kinyitja az elégedettség ajtaját. Minden ember egyedi emberi lény és múltbeli tapasztalatainak terméke. Az emberek közötti kölcsönös interakcióban mindig fennáll a konfliktus keletkezésének potenciálja.

Amikor arra összpontosítunk, hogy mi jó a másik emberben és kapcsolatunk előnyeire vele, ez segít nekünk más perspektívából nézni az értékelés nehéz területét.

Néha a különbségek legyőzhetetlenek lehetnek, de gyakran az igazi boldogság nem egyenlő a látszólagos boldogsággal, és kapcsolataink vagy életünk állandó összehasonlítása mások körülményeivel csak lehúz minket. Amikor megtanuljuk ezt az alapvető életleckét, megtanulhatunk vizsgálni és boldogságot találni ott, ahol legkevésbé várjuk.

8. Mit adott ma magának ajándékba?

"Hogyan várhatod, hogy az emberek jól bánjanak veled, amikor te magad nem bánsz jól magaddal?"

-Rafaa Khiari

Attól függően, hogy milyen kultúrában nőtt fel, nevelhetik önöket jó adományozókká vagy jó befogadókká. Általában véve, ha ázsiai környezetből származik, például Japánból, úgy nevelték, hogy adjon, és a közösségre és a csoportra gondoljon először, nem pedig egyéni igényeire. Ebben nincs semmi jó vagy rossz, ha jó adományozó, de nem jó befogadó.

Azok az emberek, akik csak adnak, de nem fogadnak el, nem fogják teljesen megérteni a kapás örömét, és kiegyensúlyozatlanok lesznek.

Honnan tudja, hogy nem jó befogadó?

Tegye fel magának a kérdést: Milyen ajándékokat adott magának az utóbbi időben? Megengedett magának valamit, amit igazán akart?

Lekicsinyíti az önnek küldött bókokat, vagy kecsesen fogadja el őket?

Ha nem fogad el megfelelően, nehéz, hogy további örömök és csodák történjenek. Az univerzum folyamatosan ad és adni akar, de önnek nyitottnak kell lennie a befogadásra.

Kezdje ma azzal, hogy teljesen elfogad egy bókot és hisz benne. Kezdje azzal, hogy megenged magának valamit, amit mindig is akart, és örüljön neki. Amikor egyre többet kezd el elfogadni, rájön majd, hogy sokkal jobb helyzetben van ahhoz, hogy többet tudjon adni, mert csak azt adhatja, amije van. Töltse hát fel először saját magát!

Az Ön élettanítója

Mindannyian kialakítottunk egy értékrendszert, amely meghatározza, hogyan gondolkodunk és érzünk az életről, beleértve a helyes és helytelen viselkedést is. Amikor azt látjuk, hogy mások olyan dolgokat tesznek, amelyek kívül esnek az általunk elfogadható viselkedési paramétereken, általában negatívan reagálunk.

A személyes fejlődés fontos része megtanulni elfogadni, hogy "ami rossz számunkra, nem feltétlenül rossz mások számára". Nem kell egyetértünk a választásaikkal, de tiszteletben tartjuk és megengedjük az embereknek, hogy önmaguk legyenek. Értékeik és elképzeléseik vannak, amelyek eltérhetnek az önökétől.

Azért viselkedünk úgy, ahogy viselkedünk, főleg azért, mert ez gyakran gyermekkori tapasztalatainkból fakad. Például azt mondták nekünk, hogy csukott szájjal együnk. Ez egy olyan mód számunkra, amelyet fontosnak tartunk magunk és családunk számára, hogy elérjük. Amikor tehát olyan emberekkel kerülünk kapcsolatba, akiket nem tanítottak meg ilyen szabályokra, elkerülhetetlen, hogy frusztráltnak érezzük magunkat.

Értékeink és viselkedésünk gyakran mérőpálcává válik mindenki más viselkedéséhez.

Nem tudjuk mindig kontrollálni a reakcióinkat mások viselkedésére, de megtanulhatjuk kontrollálni azt a módot, ahogyan észleljük és reagálunk rájuk.

2. Megbirkózás a kritikával

"Vegye komolyan a kritikát, de ne személyesen. Ha a kritika igaz vagy megalapozott, próbáljon tanulni belőle. Ellenkező esetben hagyja elcsendesedni."

- Hillary Clinton

"Ha megőrzi fejét, amikor körülötte mindenki elveszti és önre hárítja" - ez egy verssor Rudyard Kipling híres költeményéből, a "Ha"-ból. Valószínűleg sokan azonosulunk ezekkel a szavakkal és megértjük a félreértés vagy igazságtalan megítélés miatti frusztrációt.

Szinte minden nap megtapasztaljuk ezt a frusztrációt, akár mi, akár valaki, akit szeretünk. Az, ahogyan reagálunk rá, a vers szerint férfiasságunk és nőiességünk mérőpálcája. Megtanulni reagálni a kritikára és megbirkózni a negatív dolgokkal, amelyeket az emberek mondanak nekünk, a felnőtté válás lépése. A kritika támadás önbecsülésünk ellen, és védekező álláspontunknak meg kell védenie énként a

fájdalmas tapasztalattól. Néha mentegetőzünk saját viselkedésünkért vagy mások viselkedéséért. Még azt is keressük, hogyan hibáztathatunk másokat a helyzetért.

Hogyan reagálhatunk tehát pozitívan a kritikára?

1. Tekintse az incidenst tanulási és önfejlesztési lehetőségnek, ne pedig támadásnak önbizalma ellen.
2. A kritika következtében keletkező harag nagy része ellenségeskedéssé nőhet. Ezért mindig próbáljon meg megbocsátani az illetőnek. Aktívan próbáljanak megállapodni egy olyan megoldásban, amellyel mindketten elégedettek lesznek.
3. Mielőtt reagálna, próbáljon meg egy lépést hátra lépni. Köszönje meg nekik szavaikat, és mondja meg nekik, hogy gondolkodni fog rajta és egy másik alkalommal megvitatja velük. Ez a megközelítés lehetővé teszi mindkettőjüknek, hogy megnyugodjanak és tovább racionalizálják tetteiket.
4. Gondolkodjon el a kritikán; kérdezze meg magától, hogy jogos-e. Ha igen, keressen módokat annak megakadályozására, hogy a helyzet megismétlődjön, és ha nem, tegyen lépéseket annak csendes megcáfolására, lehetőleg bizonyítékok segítségével.
5. Ne foglalkozzon a kritikával, hanem menjen tovább. Az ön értékét nem egy kritika határozza meg!

3. Szembenézni az élet kihívásaival - elfogadni vagy megváltoztatni őket

"Az életnek kihívásnak kell lennie, mert a kihívások révén növekszik."

- Manny Pacquiao

Van-e olykor olyan érzése, hogy élete rossz irányba tart és kicsúszik a kezéből? Amikor ilyen helyzetekkel szembesülünk, két lehetőségünk van. Vagy belenyugszunk, hogy vannak dolgok életünkben, amelyeket nem tudunk megváltoztatni, és vannak dolgok az életben, amelyeket meg tudunk változtatni.

Ha vannak olyan dolgok az életünkben, amelyeket meg tudunk változtatni, nem várhatunk arra, hogy megváltoznak, hanem dolgoznunk kell rajta. Sokan közülünk tudjuk, hogy bizonyos dolgokat meg kell

változtatnunk az életünkben. Azonban halogaljuk ennek a változásnak a végrehajtását, hogy javítsuk. Ha hagyjuk, uralhá válik életünket. Assisi Szent Ferenc egyszer azt kérte, hogy "legyen bátorsága megváltoztatni a dolgokat, amelyek megváltoztathatók, és elfogadni a dolgokat, amelyek nem változtathatók meg, és képességet megkülönböztetni őket".

Ferenc az imában arra kérte, hogy legyen képessége megkülönböztetni a dolgokat, amelyeket meg tudunk változtatni, és azokat, amelyeket nem tudunk megváltoztatni. Ez az első lépés a rossz állapot megoldásának megtalálásához. Meg kell kérdeznünk, hogy lehetséges-e megváltoztatni a helyzetet. Ha lehetséges, milyen gyakorlati lépésekre van szükségünk a változások végrehajtásához?

Miután megtaláltuk a választ erre a kérdésre, be kell vezetnünk azokat a lépéseket, amelyek segítenek nekünk végrehajtani ezt a változást. Ha úgy döntünk, hogy a változás nem hajtható végre, meg kell próbálnunk szélesebb összefüggésekben látni a helyzetet. Bele kell nyugodnunk abba, hogy a probléma itt marad, és céljainknak arra kell összpontosítaniuk, hogyan tolhatjuk el a problémát és értékeljük azt az életet, amelyünk a probléma mellett van.

4. Ha ráközelíthetne az életére

"Az élet értelme az értelmes élet"

- Robert Byrne

Ha lefényképezhetné mai életét, majd ráközelíthetne valami különlegesre vagy fontos dologra, melyik részét választaná ki életének? Valami lenne, ami szenvedést okoz önnek, vagy épp ellenkezőleg?

Szeretné, hogy ez az élmény folytatódjon, vagy azt kívánná, bárcsak soha ne történt volna meg? Ha újra élhetné életének ezt a részét, megtenné? Ha nem, miért nem tenné?

Az életünk filmként vagy fényképként való elképzelése jó módja annak, hogy tovább kutassuk életünket. Amikor megnevezzük a fontos életeményeket, összpontosíthatunk életünk fontos eseményeire, különösen azokra, amelyek ma is hatással vannak ránk.

Észrevette valaha, hogy amikor széles látószögű felvételt készít egy jelenetről, sok képet lát, de nagyon kevés részletet? Még ha ráközelít is a kép egy részére, amely érdekli, kicsúszik a teljes kép.

Gyakran nézzük így az életet. A teljes képre nézünk és elfelejtjük a részleteket, amelyek szépséget és érdekességet hoznak életünkbe. Ha csak egy nézőpontból nézzük az életet, fennáll a veszély, hogy elveszítjük a perspektívát. Perspektívákra van szükségünk, hogy megértsük életünk tapasztalatait és értelmét.

Nézze meg újra a lefényképezett emléket. Mennyire néz ki másképp a kép közelről és távolról? Ha a

kép közelről nyugtalanító, próbálja meg ráközelíteni és kicsinyíteni.

Nézze meg a képet nagyobb távolságból, hogy nagyobb perspektívát kapjon. Megváltoztatja ez egyáltalán a képet?

Ha tehát életünkre távolságtartással összpontosítunk, elfelejtenénk értékelni az egyedi és kisebb dolgokat, amelyek egyedivé teszik az életet.

5. A konfliktuskezelés jelentősége, amely megerősíti a másik személy nézőpontját

"Valahányszor konfliktusban van valakivel, létezik egy tényező, amely eldöntheti, hogy kapcsolata károsodik-e vagy elmélyül. Ez a tényező a hozzáállás."

- William James

A legtöbb ember eltérő véleményekhez közeledik, míg mások megpróbálják megvédeni saját álláspontjukat. Szándékunk lehet személyes álláspontunk védelme, de a legtöbb ember úgy érzékeli védekező álláspontunkat, mint támadást véleményük ellen. Ez konfrontációt válthat ki és könnyen személyközi problémákhoz vezet a másik személlyel. Ez a konfliktuskezelési megközelítés sok vitát teremt a munkahelyen és otthon is, amelyek elkerülhetők lennének.

Hogyan mutathatjuk be tehát véleményünket anélkül, hogy ezt a reakciót kiváltssuk az emberekben? A kulcs megtanulni látni a helyzetet a másik szemszögéből és megoldani azt az ő és a mi szempontunkból is. Ezzel a megközelítéssel továbbra is kifejezhetjük gondolatainkat és érzéseinket az adott helyzetről, de általában ez teljesen eltérő eredményhez vezet.

Ez a technika kiváló kommunikációs mód, akár családdal, barátokkal, munkahelyi kollégákkal vagy idegenekkel. Megtanuljuk kifejezni gondolatainkat, aggodalmainkat és ötleteinket, sőt egyet nem érteni másokkal is, de szóban és testbeszéddel elismerni, hogy a másik személynek joga van saját véleményéhez és gondolataihoz a problémával kapcsolatban, amely az egyet nem értés oka.

Ez a megközelítés fenntartja a kapcsolatot két ember között, amely elismeri, hogy egyetlen álláspont sem érvényesebb, mint a másik véleménye, perspektívája vagy gondolatai. Ez nem azt jelenti, hogy mindkét gondolat egyformán érvényes, hanem azt fejezi ki, hogy a másik személynek joga van saját gondolataihoz vagy véleményéhez arról a helyzetről, amely az egyet nem értés oka. Ez a megközelítés értékeli a kapcsolatot és megerősíti a személy érvényességét, miközben nem feltétlenül erősíti meg a probléma vagy a javasolt megoldás érvényességét.

Egy régi közmondás azt mondja: "Soha nem ismeresz meg egy másik embert, amíg nem sétálsz az ő cipőjében." Az a törekvés, hogy a helyzethez közeledjen és megoldja azt az ő nézőpontjukból, lehetővé teszi számunkra, hogy a cipőjükben sétáljon az adott helyzetben. Így az "én akarom" típusú kijelentések, amelyek a mi perspektívánkból mutatják be a problémát, megváltoznak olyan kijelentésekké, mint "tudom, hogy így érzi, és megértem, miért érzi így, de mutathatok egy másik gondolatot, vagy megmutathatom, miért nem ez a legjobb gondolat?"

Amikor megtanuljuk és alkalmazzuk ezt a technikát életünkben, nyilvánvaló, hogy betekintést nyertünk egy rendkívül fontos életleckébe, amely megerősíti és fenntartja a kapcsolatokat, még akkor is, ha nem értünk egyet a másik személlyel. Segít nekünk nem konfliktusos módon közelíteni a potenciális konfliktushelyzetekhez, amely elősegíti a vitát és a megoldást.

6. Az életegyensúly elérése

"Nincs olyan, hogy munka és magánélet egyensúlya - ez az egész élet. Az egyensúlynak önben kell lennie."

- Sadhguru

A legtöbbünknek vannak dolgok az életében, amelyeket szeretnénk csinálni, és olyanok is, amelyeket csinálnunk kell. Talán gyakrabban szeretne edzőterembe járni, vagy több könyvet szeretne olvasni idén. Előfordul-e önnek, mint a legtöbbünkkel, hogy azt kívánja, bárcsak lenne több ideje ezekre a dolgokra? Bár az időmenedzsment fontos ezen célok eléréséhez, meg kell előznie néhány további lépésnek. Amikor meghatározza ezeket a lépéseket, legjobban egy napló segítségével, amelybe feljegyzi, amit magáról megtud, segíteni fognak elérni a munka és élet közötti egyensúlyt, amely lehetővé teszi, hogy azokat a dolgokat tegye, amelyeket ebben az életszakaszban tenni szeretne és elérni.

1. Céljainak listája

Mindannyiunknak vannak céljaink, amelyek rendszeresen változnak és tükrözik életünk további eseményeit.

Írja le céljait és rendezze őket fontosság szerint a legfontosabbtól a legkevésbé fontos felé. Foglaljon bele nemcsak azokat a célokat, amelyeket el kell érnie, hanem személyes célokat is, amelyeket el szeretne érni.

2. Napi ütemtervének listája

Még ha szeretnénk is több időt, mindannyiunknak 24 órája van. Részüket használjuk alvásra, részt munkára és kikapcsolódásra. Írja le napi ütemtervét és foglaljon bele olyan dolgokat, amelyeket meg kell tennie, mert kötelezettség az ön számára. Ez lehet munkával kapcsolatos kötelezettség vagy iskolai sportkötelezettségek a gyerekekkel.

3. Állítson be személyes célokat ugyanolyan prioritással, mint a munkahelyieket

Ne korlátozza azt az időt, amelyet rendelkezésére áll azokra a dolgokra, amelyeket tenni szeretne, különösen, ha hozzájárulnak életcéljaihoz vagy a jó élethez. Foglaljon bele családdal töltött időt és más nélkülözhetetlen életaktivitásokat, amelyek időt és figyelmet igényelnek öntől.

4. Tartsa be az ütemtervet, kivéve, ha sürgős helyzetről van szó

A legtöbb ember, aki napi ütemtervet készít, egy ideig betartja, de nem elég hosszú ideig ahhoz, hogy szokássá váljon. Egy szokás kialakítása körülbelül 3 hétig tart, tehát ha azt szeretné, hogy új munkája és életstílus-megközelítése fennmaradjon, mindenáron védenie kell. Ha el szeretné érni személyes céljait, mindenáron védenie kell azokat. Végül az általa bevezetett változások második természetévé válnak, de addig az időmenedzsmentjének ellenőrzés alatt kell lennie.

7. Élje át érzelmeit, de ne hagyja, hogy vezessék

"Ne féljen átélni érzelmeit, ők az útja a lelkéhez. Az érzelmek kitörnek, hogy emlékeztessenek bennünket, hogy élünk, hogy emberek vagyunk. És hogy tudomásunkra adják, hogy növekszünk. Bízson magában annyira, hogy érezze azt, amit érez."

- Iyanla Vanzant

Jackie M. Johnston egyszer megkérdezte hallgatóit: "Megtanulta megkülönböztetni 'érzései átélése és az között, hogy hagyja, hogy vezessék'?" A válasz erre a kérdésre nagyon személyes, és mindannyiunknak fel kell tennünk magunknak.

Nem kezdhetünk el pozitívan cselekedni és gondolkodni, amíg meg nem tanuljuk átélni és kezelni érzéseinket anélkül, hogy elragadtatnánk magunkat velük. A legtöbb ember "ösztöneire" hagyatkozik a döntéshozatalban.

Az, ahogy az emberek érznek, gyakran meghatározza, hogy tesznek-e valamit vagy sem, vagy hogy élvezik-e vagy sem. Még azt is eldönthetik, hogy nem tesznek valamit, mert úgy érzik.

Ennek a típusú reakciónak a problémája az, hogy mélyen gyökerezik az érzelmekben, nem pedig a logikában, bár a logika és az érzések ugyanarra a következtetésre vezethetnek bennünket. Ez az, amit "érzések átélésének" neveznek. Megtanulta megkülönböztetni 'érzései átélése és az között, hogy hagyja, hogy vezessék'?

Az érzések átélése lehetővé teszi, hogy felülemelkedjen érzésein és logikusan döntsön, milyen lépéseket tegyen.

Ez különösen fontos házastársával vagy gyermekével való vita esetén. Nagyon könnyű hagyni, hogy az érzések vezessenek, amikor a vita fellángol. Egy bölcs házastárs vagy szülő, aki felismeri és megérti, hogy benne növekednek a frusztráció és harag érzései, légzési időt javasol, hogy mindenkinek legyen ideje és tere gondolkodni és inkább logikusan reagálni, mint érzelmileg.

A pozitív gondolkodás elérése szempontjából kulcsfontosságú megtanulni megkülönböztetni az érzések alapján való cselekvés és annak megértése között, hogyan segíthetnek vagy akadályozhatják cselekedeteinket és reakcióinkat. A negatív érzések túszként tarthatnak bennünket és megnehezíthetik életcéljaink elérését. Nem érezzük magunkat boldognak vagy elégedettnek azzal, amink van, így többre törekszünk. Depressziósnak érezzük magunkat, így elszigetelődünk másoktól vagy túleszünk. Dühösnek érezzük magunkat, így ezt gyermekek vagy házastárs felé tanúsított magatartásunkkal vezetjük le. Amint megtanuljuk negatív gondolatainkat és érzéseinket pozitívabb döntéshozatalba terelni, képesek leszünk arra, hogy segítsenek nekünk a viselkedés választásában, de nem hagyjuk, hogy diktálják cselekedeteinket anélkül, hogy először megkérdőjeleznénk őket azáltal, hogy elgondolkozunk olyan alternatív lehetőségeken, amelyek pozitívan befolyásolhatják életünket és az általunk hozott döntéseket.

8. Amikor valami nem sikerül - hibák vagy lehetőségek?

"A kudarc csak lehetőség arra, hogy újra kezdjük, ezúttal okosabban."

- Henry Ford

Sok ember kipróbál új ötleteket, és amikor nem sikerülnek, feladja és kudarcot vallottnak érzik magukat. Mások az új ötletek kipróbálása és kudarc után nem hajlandóak feladni és tovább próbálják,

ami sikerhez vezet.

Miért döntenek úgy néhány emberek, hogy kihozzák a maximumot ebből a tapasztalatból, függetlenül az eredménytől, és mások kudarcként értékelik, ha nem sikerül nekik? A válasz az optimista hozzáállás minden életélményhez. A sikerek olyan sikerek, amelyeket ma élvezünk, és a kudarcként tanulási eszközök a jövőbeli tapasztalatokhoz. A kudarcként nem léteznek, csak lépések a jövőbeli sikerekhez. Megtanulni nevetni hibáinkon és nagy álmokat álmodni két nagyon fontos tulajdonság, amelyet az optimisták elsajátítanak, és amelyek lehetővé teszik számukra, hogy valamire, amit valaki kudarcként jelölhet meg, tanulási lehetőségként tekintsenek.

Amikor túl komolyan vesszük magunkat, valószínűbb, hogy kudarcainkat állandónak tekintjük, és ezek gyakran megtámadják önértékelésünket.

Amikor képesek vagyunk a következő sikereinkre összpontosítani és úgy érzékeljük őket, mint kudarcot, amelyen nevelhetünk és legközelebb tovább álmodunk sikerről, megőrizzük optimizmusunkat.

Hogyan birkózzunk meg tehát a kudarccal, hogy eszközként érzékeljük a jövő számára való tanuláshoz?

1. Kérdőjelezze meg elképzeléseit a sikerről és kudarcról. Ez a mi érzékelésünk, amely okozza, hogy a kudarcot negatívként és a sikert pozitívként érzékeljük. A kudarc egyszerűen része az útnak a sikerhez, amely a végső cél.

2. Amikor kudarcosnak érzi magát rossz eredmény miatt, azonnal állítson be célokat és döntse el, hogyan folytatja az utat a siker felé. Ezen a koncepción alapul a régi, de ismert mondás: 'Máss fel a lóra azonnal, miután leestél róla'.

3. Nézze a kudarcot az összképből. Talán nem érte el azt az eredményt, amelyet akart, de elérte. Készítsen listát minden dologról, amit megtanult és szerzett ennek a tapasztalatnak köszönhetően, és ünnepelje meg őket. Ezek sikerek, nem egy teljes kudarc, hanem sok kis siker, és ezek megérdemlik az ünneplést.

A kudarc lehetőség, és a kudarc elfogadása lehetőségként segít eltávolítani a kudarcot szótárából, ami segít optimistának maradni és megtalálni a sikert mindenben, amit csinál.

A Vonzás Törvénye

1. A dolgokban mindig figyelje meg a jót

"Engedje meg magának, hogy nemet mondjon anélkül, hogy bűnösnek, rossznak vagy önzőnek érezné magát... Legyen kibékülve döntéseivel."

- Stephanie Lahart

Mikor figyelte meg utoljára egy méhet, amely szorgalmasan járt virágról virágra, nektárt és pollent gyűjtve, amelyek a kaptárban lévő lárvák létfontosságú energiaforrásává váltak? Míg egyes méhek szívesen gyűjtenek pollent sokféle különböző növényből és virágból, mások csak bizonyos fajok gyűjtésére specializálódnak. Az ezeknek a speciális méheknek kaptáraiban termelt méz egyedülálló tulajdonságai és íze miatt nagyon keresett.

Az életről való döntéshozatalban viselkedhetünk úgy, mint egy méh specialista, aki elfogadja a jót, amit az élet kínál nekünk, és elutasítja a többit, ami kárt okozhat nekünk vagy életünk minőségében. Megtanulni nemet mondani egy erőteljes eszköz, amelyet közülünk sokan ritkán használnak, ha egyáltalán.

Megtanulni elutasítani vagy nemet mondani arra, ami hosszú távon árt nekünk vagy károsít, kulcsfontosságú a mindennap magunkban hordozott stressz mennyiségének csökkentéséhez és ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat önmagunkkal és az általunk hozott döntésekkel kapcsolatban.

Amikor megtanuljuk elutasítani azokat a dolgokat, amelyek ártanak nekünk, nagyobb hajlandóságunk lesz elfogadni azokat a dolgokat, amelyek segítenek nekünk. Hogyan tudja megkülönböztetni, mit fogadjon el és mit utasítson el, hogy összpontosított és boldog maradjon? Azonosítania kell szenvedése okait.

A stresszen keresztüli növekedés néha nem teljesen rossz dolog, és néha kénytelenek vagyunk komfortzónánkon kívül mozogni, hogy haladást érzünk el életünkben. A kulcs ahhoz, hogy tudjuk, mi váltja ki a jó és mi a negatív stresszt, az, hogy élettervet készítünk, és csak azokat a dolgokat fogadjuk el, amelyek hozzájárulnak hozzá.

2. A félig teli pohár és a pozitív emberek

"Nem számít, hogy a pohár félig üres vagy félig teli. Csak az számít, hogy Ön önti a vizet."

- Mark Cuban

Ismer olyan embert, aki mindig boldog és pozitívan viszonyul önmagához és általában az élethez? Úgy tűnik, soha nincs problémájuk, és képesek az élet dolgaival nyugalommal és kecsességgel megbirkózni. Szeretné, ha jobban hasonlítana rájuk, és képes lenne ugyanúgy megbirkózni az élet körülményeivel, mint ők?

Ezek az emberek az életet 'félig teli pohárként' érzékelik, és még ha nem is sikerül nekik, találnak valami pozitívat, amire összpontosíthatnak. Ez a módja az élet érzékelésének természetes néhány ember számára, de a legtöbbünk számára ez egy tanult reakció. Annak az eredménye, hogy szándékosan nézzük a pozitív dolgokat és ne foglalkozunk a negatívokkal.

Sajnos ez olyan egyszerűen hangzik, de valójában nehéz. Hogyan tanulnak meg az emberek a félig teli pohárra összpontosítani, nem pedig a félig üresre, és pozitívak maradni? Nem könnyű hálásnak lenni, amikor nehéz körülményekkel szembesülünk. A hálagyakorlás azonban segít nekünk megbirkózni a legnehezebb élményekkel, amelyekkel az életben szembesülhetünk. Ez a kulcs az optimizmushoz és a jó meglátásához mindenben.

A 'félig teli pohár' gondolkodás megpróbálja tisztázni a helyzetet, mielőtt panaszkodni kezdene rá. Megkérdezi, hogy a panasz javítja vagy rontja a helyzetet, és segít-e megoldani a problémát. A legtöbb esetben mindkét kérdésre a válasz nemleges. A helyzet tiszta látása segíthet nekünk megoldani a helyzetet. A hálaállás fenntartása segít nekünk pozitív nézőpontot tartani a legtöbb dologgal kapcsolatban, amely életünkben történik. Segít a poharat félig telien tartani még a legnehezebb körülmények között is.

3. A legkisebb dolgok néha a legnagyobb ajándékokat hordozzák

"A nehéz szíveknek, akárcsak az égen a nehéz felhőknek, a legjobban megkönnyebbül, amikor egy kis vízzel megtelnek."

- Christopher Morley

Állandóan szépség vesz körül minket. A kihívás az, hogy megengedi-e magának, hogy lássa, mert az élet nagyon elterelheti a figyelmet, különösen, ha gyors életstílusban él. Ha valaha úgy érzi, hogy elakadt, álljon meg és merítsen ihletet környezetéből.

A történelem legnagyobb képei közül néhányat a természet inspirált. Van Gogh 1889-es 'Nőszírom' című képét egyszerű virágok ihlették. A lényeg az, hogy ezek az inspirációk ingyenesek és készen állnak arra, hogy hozzáférjen hozzájuk, amikor csak úgy dönt. A siker kulcsa a jelenlét.

Létezik egy hatékony módja annak, hogy jobban jelen legyünk, és ez a dolgok lassú, szándékos és tudatosabb elvégzésének művészete.

1. Készítsen elő maga elé egy tálat vegyes diófélékkel. Bármikor megteheti nap folyamán.
2. Amikor készen áll, lassan nyúljon ki és emeljen magához egy diót. Ne féljen tapogatni és elemezni szerkezetét. Bármit tehet vele, amit akar. A cél az, hogy teljesen megértse és erre az egyetlen dióra irányítsa tudatosságát.
3. Ezután lassan tegye a diót a szájába, de még ne rágja meg. Rágás előtt először kóstolja meg a diót a szájában, és amikor rágja, tegye lassan. Összpontosítson a dió ízének megtalálására a rágás helyett.
4. Szánjon legalább 10-15 percet erre a gyakorlatra. Talán szükségét érzi, hogy siessen valamivel olyan egyszerűvel, mint a diók fogyasztása, de tartózkodjék ettől. A sietés megghiúsítaná ennek a jelenléti gyakorlatnak a célját.

Ennek a gyakorlatnak a végén felfedezi az örömet valami olyan egyszerűből, mint egyetlen dió fogyasztása. Meglepné, mennyi íz és illat születhet valamiből olyan egyszerűből, amikor

összpontosítunk és tudatában vagyunk annak, amit éppen csinálunk. Talán úgy érzi, hogy ez valami triviális, de nézze, ne higgyen nekem. Próbálja ki és győződjön meg maga. Ne hagyja ki az egyszerű örömeket.

4. A Vonzás Törvénye és az Ön élete

"Egész élete a fejében zajló gondolatok megnyilvánulása."

- Lisa Nichols

A Vonzás Törvénye 'dologgá' vált életünkben. Mindenki alkalmazni akarja ezt a törvényt mindennapi tevékenységében. Ez azért van, mert mindannyiunknak vannak álmai, és szeretnénk, ha egyszer valóra válnának.

A legtöbbben nagyon sikeres életet kívánunk sok sikerrel és boldogsággal. Mindannyian azt kívánjuk, hogy kívánságaink teljesüljenek. A Vonzás Törvénye ezért segít nekünk hangolni elménket és érzéseinket, hogy vonzzuk azt az életstílust, amelyet szeretnénk.

Íme a lépések a Vonzás Törvényének aktiválásához.

Először le kell írni, milyen életet szeretne, és képesnek kell lennie elképzelni szellemben. Amikor valamit akar, kérnie kell az univerzumot, és elképzelése is kell legyen arról, hogy mi az. Álmai és követelményei felismerése azzal kezdődik, hogy először mentális képet készít arról, amit akar. A vizualizáció nagyon fontos, mert képes mind tudatát, mind tudatalattiját bevonni. Ebben a vizualizációs folyamatban fontos, hogy az az érzése legyen, hogy már rendelkezik vele.

A következő rész a pozitív gondolkodás. Ha negatív, a Vonzás Törvénye nem aktiválódhat. Ha el akarja érni a vágyott sikert, pozitívnak kell lennie. Mindig gondoljon arra, hogy különböző módok léteznek a cél elérésére. A saját maga pozitív megerősítése a legfontosabb.

Mindig hálásnak kell lennie, és késznek arra, hogy megossza azt, amije van. Ily módon képes lesz továbbiak vonzására. Mindig nézze azt, amije van, ne pedig azt, amije nincs.

Az utolsó dolog, amit meg kell tennie, az az, hogy masszív cselekvést hajt végre!

Fogadja el az élet változásait

1. Miért olyan nehéz a szokások megváltoztatása?

"Soha nem változtatja meg életét, amíg nem változtat meg valamit, amit minden nap tesz. Sikere titka mindennapi rutinjában rejlik."

- John C. Maxwell

A szokások megváltoztatása olyan, mint kilépni a komfortzónából, és ez nagyon nehéz feladat, bármennyire kétségbeesettek is vagyunk. A legtöbb embernek vannak szokásai, amelyeket szeretne megváltoztatni, legyen az fizikai, mentális, spirituális vagy akár érzelmi oldalról.

A szokások mélyen meggyökereznek elménkben. Megváltoztatásuk valóban kihívást jelentő feladattá válhat. Ahhoz, hogy képes legyen végrehajtani a változást, arra kell összpontosítania, amit el szeretne érni, nem pedig arra, amit el szeretne távolítani.

Gondolkozott már azon, miért könnyű egyes embereknek megváltozni, míg mások egyszerűen nem tudják? Tudja, amikor tudatalatti szinten van az az égető vágy, valószínűbb, hogy eléri anélkül, hogy nagy fájdalmat kellene elviselnie. Az egyetlen módja a változás végrehajtásának az, ha visszatekint a problémákra, amelyek befolyásolhatták érzékelését viselkedése tekintetében. Ez segít tudatának és tudatalattijának harmóniában dolgozni és nagy sikert elérni.

Írja le és írja át nézeteit, amelyek korlátozzák abban, hogy jobb verziója legyen önmagának. Amint rájön, milyen viselkedést kell megváltoztatni, megnézhetjük, hogyan kezdeményezzük és tartjuk fenn a változást:

1. Előkontempláció: Ebben az esetben a személy még csak megpróbálja feltárni problémáját, és megpróbálhat elkerülni a témát.
2. Kontempláció: A személy tudatában van problémájának, de nem biztos benne, hogy változtatni akar-e valamit. Tisztában van vele, hogy másképp kellene csinálnia a dolgokat, de nem teszi.
3. Előkészítés: Az ember készen áll a változásokra, nem teljesen hajlandó rájuk, de készen áll megváltozni. Általában akkor lépnek be ebbe a fázisba, amikor a változás elviselhetetlen.
4. Cselekvés: Ebben a fázisban az ember készen áll végrehajtani a változásokat.

5. Fenntartás: Az illető személynek meg kell tanulnia fenntartani a változásokat és vigyázni kell, hogy ne térjen vissza, különben át kell mennie az összes fázison újra.

2. A tudatalattiban mélyen gyökerező szokások megváltoztatása

"A rossz szokás tartós eltávolításának titka az, hogy szeress valamit nagyobb, mint az adott rossz szokás."

- Bryant McGill

Tapasztalta azonban, hogy még minden elmélkedés után is a szokás, amelyet megpróbált megváltoztatni, valamivel mélyen önben blokkolva van? Tanácsadók, pszichológusok segítségét kérte, és pénzt költött mindenféle szemináriumra, csak hogy ugyanabban a helyzetben találja magát, mint korábban?

Ez azért van, mert szokásaink monopolizálják életünket. Ezért fontos felismerni rossz szokásainkat és konstruktív szokásokkal helyettesíteni őket. Ha még nem sikerült elérnie célját, valóban fel kellene tárnia élethez való hozzáállását.

Javaslom, hogy készítsen listát arról, hogyan érzékeli a dolgokat maga körül vagy élethez való hozzáállásáról. Természetesen lesznek olyanok is, amelyek nem szolgálnak jól, de nem kell emiatt csüggednie.

Egyszerűen távolítsa el őket teljesen és cserélje ki az ellentétükkel. Bármit is érzékel, tudatalattija elfogadja, és önbeteljesítő jóslattá válik.

Tehát ahelyett, hogy azt mondaná magának, hogy lehangolt, vagy hogy abban a helyzetben van, amelyben van, gondoljon múltbeli sikereire, vagy arra, mennyit érhet el, és milyen könnyű az élet, ha csak a megfelelő készségeket használja. Talán nem hisz benne kezdetben, de tanácsolom, hogy csinálja addig, amíg nem sikerül, függetlenül attól, mennyi ideig tart.

Ez a gyakorlat megköveteli, hogy teljes munkaidőben szentelje magát neki. Különben könnyen feladja. Folytassa a pozitív attribútumok áramlását, amíg közvetlenül álmai felé nem irányítják önt.

3. Hogyan alakítson ki egészséges életmódra

vonatkozó szokást?

"Azok vagyunk, amit ismételten eszünk. Az egészséges táplálkozás tehát nem tett, hanem szokás."

- Felicity Luckey

A szokásokról gyakran negatív dolgokként gondolkodunk. Még ha nem is szeretnénk csinálni őket, mégis tudatlanul csináljuk. Hasznos azonban figyelembe venni, hogy a szokások lehetnek jók és rosszak is, és hogy a jó szokások előnyösek számunkra, és ugyanúgy fontos a rossz szokások eltávolítása. A szokások három hét alatt alakulnak ki. Az életmód megváltoztatása, táplálkozás megváltoztatása vagy a mindennapi séta választása második természetünké válik, ha sikerül fenntartanunk a KÖVETKEZETESSÉGET. A fegyelem révén az új szokás fenntartása erőfeszítés nélkül történik. Ezeknek az egészséges szokásoknak a fejlesztésének kulcsa az, hogy átvigyük őket a tudatos szintről a tudatalatti szintre. Olyan dologgá kell válniuk, amit gondolkodás nélkül tesz. Például minden reggel fél órát szeretne sétálni munka előtt. Ezért kulcsfontosságú, hogy minden nap ugyanabban az időben sétáljon, amelyet meghatározott. Semmi sem akadályozhatja meg, hogy ez a séta megtörténjen. Ha három hét után reggel nem megy sétálni, úgy fogja érezni, hogy valamit kihagyott reggeli rutinjából. Új szokások kialakításakor normális, hogy vannak gyenge pillanatai, amikor elhatározása gyengül. Amikor ez megtörténik, fontos összpontosítani arra, hogy a gyenge pillanatokat 'dobja a hátuk mögé', és habozás nélkül kezdje újra. Türelemmel a következetesség megtérül, és sikerül kialakítania új egészséges életszokást!

4. Önmagáról való érzékelés megváltoztatása és

jó érzés önmagáról

"Ne hagyja, hogy a félelem az elméjében tolja. Hagyja, hogy az álmok a szívében vezessék."

- Roy T. Bennett

Hogyan érzi magát ma? Gondolja, hogy ha csak lefogyott volna, boldognak és tökéletesnek érezné magát? Szeretné, ha elég pénze lenne arra, hogy új modern autót vegyen, amelyet a barátai irigyelnének?

Sokunk számára fizikai megjelenésünk és vagyonunk segít meghatározni, amit magunkról gondolunk. Sajnos ez lusta gondolkodásmód, amely úgy tűnik, mintha inkább a jövőben élnénk, mint a jelenben. Amikor ez a 'az élet javul, ha valami történik' hozzáállás befolyásolja azt, ahogyan élünk, meg kell kérdőjeleznünk ezeket a gondolatokat. Ha most nem szeretjük magunkat, potenciálisan továbbra is nézhetjük, amit a jövő segít javítani nekünk. El kell fogadnunk az embert, aki most vagyunk, és látnunk kell, hogy jobb források már bennünk vannak.

Ha nem akarunk lefogni magunk miatt, fogyókúra kísérleteink valószínűleg nem lesznek sikeresek. Ha megpróbálunk a jövőben élni, fékezhetjük saját fejlődésünket és sikereinket. Ha kihasználjuk a lehetőségeket, amelyek ma rendelkezésünkre állnak, valószínűbb, hogy a jövőben elérjük céljainkat és ambícióinkat.

Önbecsülésünk nem függ attól, amit csinálunk. Ha nem tanuljuk meg örülni annak, akik vagyunk, és értékelni, akik vagyunk, inkább gyalázni fogjuk sikereinket.

Ennek a megközelítésnek a veszélye abban rejlik, hogy ha nem sikerül teljesítenünk elvárásainkat, aláással nézetünket magunkról. Önbizalmunk gyenge marad, és általában kevesebb motivációt érzünk új dolgok kipróbálására. Ha önbecsülésünket azon alapozzuk, hogy elfogadjuk magunkat olyannak, amilyen ma vagyunk, ünnepelhetünk minden sikert.

5. Megküzdés nagy életváltozással

"A változás az élet törvénye. És aki csak a múltba vagy jelenbe néz, biztosan elmulasztja a jövőt."

- John F. Kennedy

Kérdezze meg magát: történt már valamivel alapvető dolog az életében? Amikor valami ilyesmi történik, különösen amikor elárulva vagy csalódottan érezzük magunkat az általunk szeretett emberektől, könnyen megtörténhet, hogy soha többé nem bízhatunk az emberekben. Egy vagy két negatív dolog hatása életünkben spirálba küldhet minket, amelyből látszólag nincs visszatérés. Még a helyes döntések meghozatalára vonatkozó saját képességünkbe vetett bizalmunkat is elveszíthetjük. A múltban elakadni és hagyni, hogy a múlt manipulálja és diktálja a jövőt, a fő oka annak, hogy sok embernek úgy érzi, hogy élete nem fejlődik. Ezért a múlt ELISMERÉSE az első fázis a gyógyuláshoz és az előrehaladáshoz az új holnapok felé. Ne feledje, hogy függetlenül az önt célzó változásoktól, mindig emlékezzen saját értékére.

Ha tisztában van azzal, hogy a múltból származó esemény befolyásolja jelenlegi cselekedeteit, bölcs szakmai segítséget vagy vallási csoport vezetőjét keresni, ha hisz Istenben.

Vannak más lehetőségek is, hogyan segítsen magának.

1. A múlt múlt, és semmi, amit mondani vagy tenni lehet, nem változtatja meg, ami történt. Miután rájöttünk, hogy a múlt talán negatív gondolatokhoz vezet minket, pozitívvá változtathatjuk őket azzal, hogy az új kezdetre összpontosítunk.

2. Hívja ki magát, hogy ne olyannak lássa magát, amilyen a múltban volt, hanem amilyen lenni akar a jövőben. Írja le, hogyan szeretné, hogy élete kinézzen tíz év múlva, és írja le, mintha valóság lenne. Rendszeresen olvassa el és figyelje, hogyan változik. Meg fog lepődni az eredményen.

6. Változások és stresszhelyzetek előrejelzése és

felkészülése a stressz minimalizálására

"Felkészültnek lenni a győzelem fele"

- Miguel de Cervantes

Mindannyian szembesülünk változásokkal az életben. Néha várjuk és örülünk a felkészülésnek, amely megvalósításával jár. Máskor a változás nagyon kellemetlen lehet.

Általában figyelmeztetés nélkül történnek, és többnyire nem vagyunk felkészülve rájuk. Váratlan változáskor jelentősen dezorientáltnak érezhetjük magunkat, és fizikai reakciókat válthat ki, amelyek felett úgy érezzük, hogy csak kis kontrollal rendelkezünk.

A nem tervezett változásokkal felkészült elmével szembenézni segít átirányítani az életet, még ha úgy tűnik is, hogy kicsúszik a kezünk közül. Ha elfogadjuk, hogy a változás elkerülhetetlen, látjuk, hogy van értelme gondolni rá és felkészülni rá megfelelő előre, amikor valóban bekövetkezik. Segít nekünk is elgondolkodni azon, hogyan küzdünk meg reakcióinkkal, amikor stresszel és változásokkal szembesülünk.

Időt fordítani a változások tervezésére és előkészítésére nem azt jelenti, hogy meghívjuk a sorsot, hanem szembenézünk a valósággal. Azok az emberek, akik olyan szakmákban dolgoznak, amelyek hirtelen, váratlan és rendkívüli események kezelését foglalják magukban, abban a helyzetben vannak, hogy folyamatosan készenlétben kell lenniük. Megtanulják előrejelezni az összes lehetséges forgatókönyvet azzal, hogy megtanulják, hogyan kezeljék őket, mielőtt megtörténnének. Megtanulják, hogyan előzzenek meg vagy minimalizáljanak károkat.

Értékes információkat kapunk arról, hogyan készülünk fel a változásra, és megtanuljuk alkalmazni megközelítéseiket potenciális változásokra és stresszhelyzetekre. Három módon készülünk fel a változásokra vagy potenciális stresszhelyzetekre:

1. Először is, minél magasabb annak a kockázata, hogy valami megtörténik, annál többet kellene feltételeznünk, hogy megtörténik. A természeti katasztrófa jelentős kockázatával rendelkező területeken élő emberek elkerülhetetlenül felkészülnek rá azzal, hogy évente felkészítik környezetüket és mentálisan felkészültek rá.

2. Annak ellenére, amit az emberek gondolnak, lehetséges mentálisan felkészülni a változásra. Még ha lehetetlen is tudni, milyen lesz szülői szerepben. Felkészülhetünk például azzal, hogy elolvassuk és

azonosítjuk a lehetséges területeket, amelyek személyesen aggaszthatnak minket az új szülői szerepben.

3. Harmadszor megtanulhatjuk reakcióink és gondolataink kezelését apró változások és kihívások idején. Ily módon felbecsülhetetlen értékű edzést biztosítunk magunknak. Amikor megtanuljuk kezelni a sok apró kihívást és változást, amelyekkel naponta szembesülünk, ez segít fejleszteni készségeinket a nagy váratlanok kezelésére.

Az erős megnyilvánításra

Mindig tartsa észben. Potenciál van önben. Minden erénye és ereje arra vár, hogy megnyilvánítsa és felhasználja létezése beteljesítéséhez. Nem számít, hol van, akinek tartja magát és milyen körülmények között van; teljes joga van elérni céljait. Minden ember megérdemel minden darab sikert, amit a világ kínál.

Amikor elkezdi alkalmazni az összes jót, amit ez a könyv kínál önnek, minden félelme és bizonytalansága eltűnni kezd. Bátorság és tudás váltja fel őket. Ezek az ön segítői, akik végigmennek önrel ezen a csodálatos úton.

Elég az első lépéssel elkezdeni most. Minden út álma vizualizálásával kezdődik. Innen meg kell ragadnia hitét és meggyőződését. Lassan, de biztosan segítenek önnek kijelölni az utat a siker felé.

Sikeréhez és boldogsággal teli életéhez!