

## HÉTKÖZNAPI HARMÓNIA

### Hasznos tanácsok a mindennapi stressz kezeléséhez.

*Néhány nem szokványos gondolat az emberről, a stresszről.*

### SZÍV ÉS ELME



Testünkben a szív generálja a legerősebb ritmikus elektromágneses mezőt. Szívünk és elménk szoros oda-vissza kommunikációt folytat egymással. A szív által az agynak küldött jelek befolyásolják az érzékelést, az érzelmi folyamatokat és a magasabb szintű kognitív funkciókat. (Heartmath intézet)

Agyunk szó szerint biológiává alakítja a pszichológiát és ennek hatásai befolyásolják a teljes testi működésünket, így a fizikai tünetek, betegségek kialakulását is.

Ma már az is bizonyított tény, hogy DNS-ünk fő funkciója, nem csak a fehérjeszintézis, hanem az elektromágneses energiafelvétel, egyértelmű, hogy a fent leírt hatásmechanizmus a génekre is hatással van.

Génjeink működését a lelki élmények, az emberek közötti tapasztalatok ugyanúgy befolyásolják, mint a fizikai és kémiai hatások, beleértve ebbe a táplálkozást is. És mindezen tényezők tartósan képesek megváltoztatni génjeink leolvashatóságát, vagyis, aktiválhatnak, illetve lezárhatnak genetikai funkciókat, működéseket.

**Dr. Bruce Lipton: "Nem a gének irányítják a biológiánkat.** Ha olyan családi problémákkal találkozunk, mint pl. a rák, rögtön a géntérképet kezdjük vizsgálni és megjelöljük azokat a családtagokat, akik megkapták a rákot, mondván: 'Lássuk a genetikát, mivel ez végigvonul a családon, kell lennie rák génnek!' Amit kihagytak ebből a nagyon érdekes kutatásból, hogy amikor gyermekeket fogadnak örökbe, olyan családokba, ahol rákbetegek vannak, az adoptált gyereknél ugyanolyan mértékben alakulhat ki rák, mint a család saját gyerekeinél. Az érdekesség az, hogy az örökbefogadott gyerek olyan genetikával rendelkezik, amelyben benne sincs ez a rák. Ez arra világít rá, hogy az befolyásolja a rák kialakulását, hogy **milyen családi mintával kerülünk kapcsolatba, milyen érzékelést, hitrendszert és hozzáállást tanulunk meg, nem pedig az, hogy milyen genetikai háttérrel rendelkezünk.**

A genetikának létezik egy új ága, amit epigenetikának nevezünk, amely ezekkel a génfejlődésre gyakorolt környezeti hatásokkal foglalkozik."

Ha ezekkel tisztában vagyunk, talán jobban megértjük testünk összetett működését, és mindazt, hogy mennyire mélyen fejti ki hatását életünkben a stressz.

Az emberi szervezetnek megvan az a képessége, hogy tudattalanul észleljen, és nem tudatosuló lelki és biológiai reakciókat mutasson.

Néha annyira részünk ké válik az állandó feszültség, hogy nem tudatosul bennünk a folyamatos jelenléte sem.

A hosszantartó distressz (negative stressz) kiégéshez vezet. A kiégés egy olyan szindróma, amely fizikai, lelki, szellemi kimerülést eredményez.

Joachim Bauer kutató szerint, korunk munkapszichológiai vizsgálatai azt mutatják, hogy ma sokkal inkább az ún. "puha tényezők" hatnak az egészségünkre, vagyis a hiányzó, támogató kapcsolatok, az emberek közötti konfliktusok, feszültséggel teli párcapcsolat, nehéz munkahelyi viszonyok, mind a munkavégzést, mind pedig a kapcsolatokat illetően, stb.

Vészreakció léphet fel, amikor erőn felül kell teljesítenünk, a konfliktusos, vagy félelemmel teli helyzetekben, amikor úgy érezzük, hogy cserbenhagytak, amikor elveszítjük a másokba vetett bizalmunkat, stb.

Érdeemes megnézni, hogy egyes esetekben milyen súlyos fizikai tüneteket vált ki például egy gyereknek az iskolától, való félelme. Vészreakció tehát nem csak akkor alakul ki, amikor valódi fizikai veszélyt észlelünk.

Amennyire feszültséget okoznak a fent említett helyzetek, annál többet segítenek intenzív, szeretetteljes emberi kapcsolataink is.

A félelem, mindig egy esély arra, hogy valami újat fedezzünk fel önmagunkból és a világból. Hatalmas transzformáló erővel bír, amennyiben nem menekülünk előle.

*És néhány, talán már ismertebb tézis röviden:*



Korunk aktuális történései, a fogyasztói társadalom követelményei, társadalmi méretűvé emelték a szorongást, a hosszan tartó, krónikus stressz egészségkárosító hatásait.

Az érzelmek, a stressz, különböző biokémiai, idegi elváltozásokat okoznak a testünkben és kibillenthetik egyensúlyi állapotából.

## **A stresszt nem egy adott helyzet váltja ki, hanem az, ahogyan mi reagálunk.**

Gondoljunk például a repülésre – van, aki alig várja, hogy a fedélzetre lépjen, hogy megérezze a gép emelkedő mozgását, hogy a felhők fölött az ablakon kinézve belemerüljön a végtelen szépségbe.

És van, aki már a repülés gondolatára, elkezd verejtékezni, izmai megfeszülnek, légzése szaporább, pedig még fel sem ült a repülőre....

A helyzet mindkét esetben ugyanaz, de míg az első esetben egy várakozás, kellemes izgatottság, addig a másodikban félelem van jelen és hív elő tipikusnak mondható testi tüneteket.

*Hogyan lehetséges ez?*

**Egy élményre adott reakciónkat erősen befolyásolják, az un. belső tényezők, mint pl. múltbéli tapasztalatok, gyermekkorban tanult reakciók, szülői minták, illetve az ezek hatására felépült hitrendszerünk.**

Így aztán ugyan arra az ingerre számtalan ember számtalan ember számtalan módon reagálhat.

És bár a fenti példa nagyon általános mégis, ezen keresztül megérthetjük, hogy ugyan ilyen hatásmechanizmusok működnek életünk egyéb helyzeteiben is.

**Amikor félünk egy változástól, a főnökünkötől, félünk egy szakítástól, vagy egy vesztésgélménytől, igent mondunk, amikor valójában nemet szeretnénk, amikor olyan dolgokat teszünk, ami belső értékrendünkkel ellentétes, és még sorolhatnám vég nélkül. Az határozza meg tehát a stresszt ezekben a helyzetekben is, ahogyan reagálunk. Félelemmel, avagy nyitottság, várakozással, vagy elutasítással stb.**

Amennyiben beleragadunk egy megoldatlan helyzetbe, a félelmek, szorongás állandósulnak és kialakul a hosszantartó stressz, amitől nem csak kényelmetlenül érezzük magunkat, hanem fizikai elváltozások kialakulásához vezethet. A vérünkben olyan hormonoktól állandósul, amelynek csak valódi vész helyzetben kellene jelen lennie, ehelyett azonban folyamatosan ott kering az ereinkben, és különböző problémák forrásává válhat.

Szerencsére azonban léteznek olyan módszerek, amelyek segítségével a stressz hatásait csökkenteni lehet.

Kezdjük azzal, hogy megtanulunk néhány módszert, gyakorlatot, amelyek akár gyorssegélyként is működhetnek a mindennapjainkban.

Amennyiben pedig elég kitartóak vagyunk, hosszú távon igen sokat segítenek az adaptációs, (alkalmazkodási) készségünk fejlesztésében.

*Nézzük akkor, mivel támogathatjuk önmagunkat a nehéz helyzetekben.*

## HÉTKÖZNAPI HARMÓNIA - MOZGÁSSAL

A mozgás az egyik legtermészetesebb feszültségoldó, a legkézenfekvőbb megoldás az elévenség, az életerő megtapasztalására. A problémát nem oldja meg, de felszabadít a közvetlen nyomás alól. A mozgás a kommunikáció egy formája.

Fontos, hogy mozogj biztonsággal, örömmel, teljes Jelenléttel a testedben.



Készíts magadnak egy tervet - feltétlenül írásban!!! - ami arról szól, hogyan építed be ezentúl a mozgást az életedbe! Légy nagyon körültekintő és óvatos, ami a fokozatosságot illeti. Javaslom, hogy kérd szakember segítségét - akár az enyémet is - aki biztos, hogy úgy épít fel számodra egy mozgásprogramot, hogy figyelembe veszi egyéni, fizikai adottságaidat, és feltétlenül törekszik rá, hogy a mozgás örömet okozzon, de azért - ha már haladó szakaszba léptél - kellő kihívás is legyen benne.

Feszültségoldásra leginkább azok a mozgásformák alkalmasak, amelyek megdolgoztatják a testet. Különösen előnyösek ebből a szempontból a ciklikus sportágak: futás, úszás, kerékpár, evezés. Remek feszültségoldók küzdő sportok, jó szolgálatot tehet egy bokszszak.

De örömteli és igen izzasztó lehet egy jó squash, vagy tenisz, foci, kosár, stb.

**A lényeg, hogy olyan mozgásformát válassz, amelyet örömmel végzel, és ne hagyd magad önmagad által lebeszélni a tervezett edzésről,** meglátod, egy idő után, már egyszerűen kívánni fogod.

## EGYÉB GYAKORLATOK

### *FESZÜLTSGCSÖKKENTÉS/1*

Ha nagyon feszültnek érzed magad, kérlek, végezd el a következő gyakorlatot:

Állj kis terpeszállásban, lélegezz be jó mélyen, tartsd vissza egy rövid ideig a lélegzeted és feszítsd meg közben az egész tested, legyen minél feszesebb az összes izom, majd néhány másodperc múlva fújd ki a levegőt és engedd az izmaid ellazulni. Kérlek, hogy ismételd a gyakorlatod néhány percig.



A gyakorlat végeztével, kérlek lélegezz egy jó mélyet és lazíts.

Ezután, lélegezz úgy, hogy az orrodon beszívod, a szádon pedig kifújd a levegőt. Nem kell mélyítened a levegőt – ha jólesne, természetesen mélyítsd - de alapvetően ez egy normál ritmusú és mélységű légzés. Néhány perc után, végy ismét egy jó mély lélegzetet és lazíts.

Valószínűleg sikerült a feszültségedet olyan szintre csökkenteni, hogy belekezdhes a következő gyakorlatba...

### *FESZÜLTSGCSÖKKENTÉS/2 (kérlek, olvasd végig, mielőtt belekezdenél!)*

Egy kicsit csendesedj most el, csukd be szemed egy ideig, csak figyelj a lélegzeted és engedd magad ellazulni.... csak engedd történni, szükségtelen akarnod, ez magától megtörténik. Lélegezz, lazíts!

Idézd fel magadban azokat a helyzeteket, eseményeket, személyeket, amelyek, akik mostanában sok feszültséget jelentenek a számodra. Figyelj arra, hogy milyen érzés bukkan most fel benned... harag, fájdalom, keserűség, szomorúság, stb.?

Miután azonosítottad az érzést, egész egyszerűen engedd jelen lenni, kitágulni. Amennyiben több zavaró, feszültséget okozó érzést is azonosítottál, kérlek, hogy válaszod, ki, hogy melyikkel dolgozol először.

És most engedd kitágulni, engedd megnövekedni és közben lélegezz orrodon be, szádon ki. Annyira mélyítsd a lélegzeted, amennyire Neked az adott pillanatban jólesik. Maradj a folyamatban még akkor is, ha legszívesebben elmenekülnél!

Amennyiben megengeded, hogy kitáguljanak, a csenedesedés szinte automatikusan bekövetkezik, és bár jobban érzed magad, ennek ellenére maradhatott egy-két kritikus helyzet, ami még mindig dühít, elszomorít, stb. Lehet, hogy már nem olyan erős, mint eddig, de még mindig dolgozik benned a harag, vagy más - általunk - negatívnak címkézett érzelem.

Amennyiben így van, figyelj most ezekre az érzésekre, érzelmekre, és nézd meg, hogy észre veszel-e magadon valamilyen fizikai érzetet. Maradj a folyamatban, lélegezz orron be, szájon ki. Fogd meg az egyik kezeddal a homlokodat, a másikkal a tarkódat és lélegezz tovább...engedd áramlani, örvényleni magadban az érzéseket. És most csak figyelj...

Indulj el egy kicsit visszafelé az időben és engedd felbukkanni egy-egy érzést, helyzetet a gyerekkorból, vagy a távoli múlt valamelyik pontjáról, ami nagyon hasonlít arra, amit most érzel... és közben lélegezz folyamatosan orron be, szájon ki...

Vizsgáld meg az emléket, lélegezz, engedd kitágulni a fájdalmat, félelmet, dühöt, stb. és lélegezz. Lehet, hogy szomorú leszel, lehet, hogy sírnod kell, kérlek engedd meg magadnak! És az is lehet, úgy érzed majd, mintha lekerült volna rólad egy páncél. És lélegezz! Közben elengedheted a homlokodat és a tarkódat... lélegezz.

És amikor úgy érzed, hogy kellőképpen megnyugodtál, hogy az érzések lassan elcsenedesednek benned, akkor egyszerűen lélegezz néhányszor jó mélyet, mozgasd át a tested, nyisd ki a szemed és merülj el ebben a békében.

### **Néhány kifejezetten fizikai szintű nyugtató-kiegyensúlyozó gyakorlat**

A gyakorlatok hatásfoka a rendszerességben rejlik. Csak néhány percet vesznek igénybe, de nagyban segítik tested kémiai, fizikai egyensúlyát. Azok közül, akik jártak már nálam egyéni konzultáción, sokan ismerik, de szeretettel ajánlom mindenkinek, semmilyen előzetes oldási folyamat nem szükségeltetik a gyakorlatok végzéséhez.



1. **KÖLDÖK-FEJTETŐ TARTÁS:** szem csukva, egyik kéz a köldökön, másik a fejtetőn (tetszés szerint válaszd meg, hogy melyik kéz van fölül, melyik alul), majd lassítod és mélyítod a légzésed, és csak magadra figyelsz. Követed a levegő útját, ha szükségét érzed, lélegezhetsz úgy is, hogy az orrodon szívod be, és a szádon fújod ki a levegőt. Addig végezd a gyakorlatot, amíg Te magad szükségét érzed!

2. **KÖLDÖK – HOMLOKTARTÁS:** ugyan úgy kell kivitelezni, mint az előző gyakorlatot azzal a különbséggel, hogy az egyik kéz a köldökön, a másik kéz pedig a homlokon van. Közben a szem csukva és kérlek, hogy képzelj el az aurád, vagyis a fizikai tested körülvevő energetikai burkot. Nézd meg a kiterjedését és növessz meg gondolatban legalább 1-1,5 méteres tojásformára és képzelj el abban a színben, amely számodra az adott pillanatban a legkellemesebb. Ne törődj vele, hogy mit tudsz a színekről, mely színek nyugtatnak, hűtenek, stb., csak arra figyelj, Neked melyik szín esik a legjobban az adott pillanatban!
  
3. **VÁLTOTT ORRLYUKÚ LÉGZÉS:** kifújod a levegőt, majd az egyik orrlyukat lezárod az ujjaddal, és a másik orrlyukon belélegzel. Ezután kinyitod a lezárt orrlyukat, és ott fújod ki a levegőt, majd visszazárod, és újra belélegzel, az előző nyitott orrlyukon. Ezt megismétled 5X egymás után, majd cserélsz, és amelyik orrlyukadon keresztül idáig ötször belélegeztél, most azon fogsz 5X kilélegezni.
  
4. **HOMLOKCSONT DUDORAINAK TARTÁSA:** bal kezéd ujjáival megérinted a bal homlokcsonton lévő kis kidudorodást, jobb kezéd ujjáival pedig a jobboldali dudort. Lecsukod a szemed, és a csukott szemhéjad mögött a tekinteted a homlokod közepére irányítod, és úgy tartod egy ideig. Szokatlan gyakorlat, nehézséget okozhat a fókusz, azt tapasztalhatod, hogy a tekintet elugrik, de nem baj, ha így is történik, újra és újra egyszerűen irányítsd vissza, majd egy kis idő múlva lélegezz mélyet, és nyisd ki a szemed. Ezután, ha szükségét érzed, egy pár levegővétel az orron át, a kilégzés pedig, a szájon át történik.
  
5. **BEKAPCSOLÁS:** akik voltak már egyéni konzultáción, valószínűleg ismerik a gyakorlatot. Egyik kéz a köldökön, a másik kéz hüvelyk- valamint mutató- és középső ujjával masszírozzuk a kulcsont és mellcsont találkozási alatti lágy részen lévő pontokat kb. 30 másodpercig, (mutató- és középső ujjunk a test ellentétes oldali pontján, a hüvelyk pedig a kézzel azonos oldali pontján masszíroz), ezután a masszírozó kezünk hüvelykujját az alsó ajak alá, mutató ujját pedig az orr alá helyezzük és gyengéd dörzsölő mozdulatok végzünk jobb-bal irányban haladva kb. szintén 30 másodpercig, majd a masszírozó kezünk hüvelykujjának valamelyik csontos bütykével most hátul a farkcsonton masszírozunk körkörösén szintén kb. 30 másodpercig. Ezután megcseréljük a kezeket, és amivel eddig masszíroztunk, azt most ráhelyezzük a köldökre, a másikkal pedig megismételjük a fentebb leírt masszázis folyamatát.

## RELAXÁCIÓ - VIZUALIZÁCIÓ

Ülve, vagy állva végezd, semmiképpen sem fekve! Ha széken ülsz, a két lábad legyen a talajon, de az is jó, ha lótoszban, vagy törökülésben végzed a gyakorlatot. A gerincd legyen egyenes, ha kell, támaszd ki egy párnával.

Vegyél néhány mélyebb levegőt, engedd a tested, elméd csendesedni. Ha valahol feszültséget érzel, irányítsd oda a figyelmed, érezd, hogy átjárja a friss oxigén és vele együtt az életerő, amit ugyan úgy a levegővel veszel magadhoz.

Lélegezz... figyelj magadra, a testedre, kövesd a levegőt, az életerőt. Lélegezz az orrodon be, a szádon ki.



Gondolatban, lelki szemeid előtt képzelj el, hogy a fejtetődön át belép egy tiszta fénysugár a testedbe (fehér, arany, kék, zöld, lila, amilyen Neked a legmegfelelőbb az adott pillanatban), és érzed, ahogy fokról fokra elindul a testedben lefelé, és mint egy nagyon gyengéd belső zuhany, átmos, megtisztít, lecsillapít. Lehet, hogy olykor úgy érzed, mintha a fénysugár elakadna, egyszerűen irányítsd oda a figyelmedet, lélegezz az orron be, a szádon ki. Használd a képzeleted, az érzésed. És amikor fény átjárta a tested, engedd, hogy kiáradjon, és betöltse körülötted az energiatered. És lazíts, fürödj egy kicsit ebben a fényben, majd lassan figyelj megint a fizikai testedre, lélegezz mélyeket, nyújtózz, és nyisd ki a szemed.

**Fürdés, zuhanyzás közben is elképzeld, hogy nem csak a tested tisztul, hanem egész aurád, elképzeld, hogy színes fénysugarakat is a víz mellé, és egyszerűen megengeded magadnak a megnyugvást, ellazulást.**

Saját magam is mindennapi gyakorlatokkal támogatom a testem, csillapítom az elmém, mert olykor bizony meg akar kapaszkodni egy-egy fájdalmas érzés, gondolat, egy nehéz történet, stb. Képes vagyok azt választani, hogy nem megyek bele, nem engedem, hogy elsodorjon, és mindezt anélkül, hogy el akarnám fojtani!

És ha én képes vagyok, akkor bárki más is képes rá! ☺

Néhány napja látszólag teljesen váratlanul előtört a düh. Szinte a semmiből tört elő, elementáris erővel. Elfogadtam, hogy jelen van, megfigyeltem, és a tudatos figyelmem segítségével sikerült megfogalmaznom, hogy mi miatt van jelen, majd elvégeztem a fentebb leírt feszültségoldó gyakorlatokat



**A düh egy olyan indulat, ami elfedi a valódi érzéseinket – a lelki fájdalmat, a kiszolgáltatottságot, a sebezhetőséget, a félelmet. A düh sokszor a hatalom érzését adja, egyfajta erkölcsi fölényt, például, amikor az igazságosságra hivatkozhatunk.**

Muszáj, hogy foglalkozzunk a megéléseinkkel, belső folyamatainkkal, és képesek legyünk támogatni a testünket a megemelkedett feszültségek közepette.

**És, lassan megtanuljuk észrevenni az örömteli pillanatokot, a szépséget ami körülvesz, és elkezdjük tudatosan is keresni az örömforrást, az örömet okozó tevékenységeket az életünkben.**

## **GYAKORLAT**

1.) Kérlek, hogy irányítsd a figyelmed a mellkasod, a szíved tájékára. Amennyiben jólesne, és lehetőséged van rá, helyezd a tenyered az adott területre, és egyszerűen csak tartsd itt a figyelmed.

2.) Mélyítsd a lélegzeted, az orrodon lélegezz be, a szádon pedig ki és kövesd a figyelmeddel, ahogy a levegő ki-be áramlik. Ez már önmagában véve is nagyon nyugtató lehet. Legyen ez a folyamat természetes, engedd, hogy tested határozza meg a ritmust, ne erőltess semmit...áradj a levegővel, engedd élni a folyamatot!

3.) Ebben a viszonylagos nyugalomban kérlek, hogy idézz fel magadban egy eseményt, ami számodra kellemes érzést okozott! Bármire gondolhatsz, ami jóérzéssel tölt el. Egy szép emlék, egy kellemes vacsora, egy jó film, vagy könyv, stb. Amikor úgy érzed, sikerült, egy kicsit maradj az emlékből, aztán lélegezz egy jó mélyet, és térj vissza az adott helyzethez, feladathoz.

Ezt a gyakorlatot érdemes minél többször elvégezni egy napon belül is. Tudom, hogy egyszerűnek tűnik, és mi emberek szeretjük a bonyolult dolgokat, de talán ideje erről leszokni...:) Nagyon rövid időt vesz igénybe, szinte 3-5 perc elegendő, és minél jártasabb, edzettebb vagy a gyakorlatban, a gyakorlat által, annál egyszerűbb lesz a kivitelezés. Akárcsak a fizikai mozgások esetében, itt is ugyanaz a helyzet!

Emlékezz rá, hitrendszereink is ismétlődések által vésődnek a személyiségünkbe.

Különös dolog az emberi elme... felállítja hitrendszerének sokaságát, folyamatosan biztonságra törekszik, - ami bizonyos mértékben kifejezetten szükséges, hisz többek között ez által biztosította fajunk fennmaradását - ki akarja küszöbölni azokat a helyzeteket, amelyeket "veszélyesnek" ítél, amelyekben felmerül a sérülés lehetősége.



A probléma jelen pillanatban az, hogy ez a jelző/védő mechanizmus elveszítette eredeti funkcióját, ami által elménk a világot félelmetesnek és bizonytalanak festi le számunkra, egy olyan helynek, ahol állandóan védekező üzemmódban kell lennünk. És miközben folyamatosan védekezünk, mégis úgy éljük meg, hogy ennek ellenére időről időre lelki sebeket szerzünk, hogy egyre bizonytalanabbá válunk és ezt a labilitást még erőteljesebb biztonságra való törekvéssel akarjuk kompenzálni. És a kör ezzel lassan be is zárul.

Amikor szembenézünk a félelmeinkkel, az indulatainkkal, önbizalomhiánnyal, stb. foglalkozunk a testünkkel, akkor sokat teszünk annak érdekében, hogy kiegyensúlyozzuk az idegrendszerünket. Ilyenkor jobban érezzük magunkat a világban, és jobban alkalmazkodunk a felfokozott kihívásokhoz. Amikor az idegrendszer egyensúlyi állapotba kerül, akkor tudunk igazán és mélyen kapcsolódni a finom-energetikai rétegeinkkel, belső tiszta eszenciánkkal.

Csodálatos dolog megtapasztalni, ahogy csökken a félelem, a szorongás jelenléte, ahogy egyre inkább engedi valaki történni az eseményeket, engedi áramlani az életet.

Nagy kihívás ez számunkra, emberek számára, de számtalanszor bizonyítottuk már saját magunknak, hogy igenis lehetséges!  
Lehetséges kilépni a megszokott mintáinkból, képesek vagyunk feldolgozni mindazt, ami ennek útjában áll, és egyre inkább képessé válunk élni az Életet.  
Áradni az Élet energiájával a hétköznapijainkban is.

Igen, tudatosnak kell lennünk, hogy ezt elérjük, hogy ne az elfojtásainkat halmozzuk tovább, hogy ne egy kivetítés mögé meneküljünk.

Kedves Olvasóm!

Remélem, hogy hasznodra válnak a fenti gondolatok és gyakorlatok, sikerül valamennyire beépítened őket a mindennapi életedbe.



A gyakorlatok nagyon hasznosak ugyan, de természetesen nem pótolhatnak egy terápiás folyamatot, - amennyiben arra lenne szükség - viszont nagyon jól kiegészíthetik azt.

Mindannyiunk számára nagyon fontos lenne, hogy megtanuljuk végre kellő mértékben tisztelni önmagunkat, mert csak így vagyunk képesek tisztelni másokat is.

Fontos, hogy végre belülről kifelé éljünk, vagyis ne az határozzon meg bennünket és a cselekedeteinket, hogy éppen milyen elvárások záporoznak felénk.

Szükségszerű elültetni lelkünkben a bizalom magvait, az életbe vetett alapvető bizalom apró csírait, hogy létünk kivirágozzék.

**Az alábbi email címen szívesen állok rendelkezésedre, amennyiben további kérdésed lenne, vagy szívesen részt vennél egy személyes konzultáción, esetleg valamelyik csoportos programon!**

[valosag.mia@gmail.com](mailto:valosag.mia@gmail.com)

**A stressz csökkentésében nagyon fontos szerepet játszik önmagunk elfogadása, szeretete. Az önszeretet és az önző, egoista magatartás között óriási a különbség!**

*"A mások iránti szeretetnek valamiből létre kell jönnie, valamiből táplálkoznia kell, és ez azzal kezdődik, hogy az ember szereti önmagát. És akkor ebben az önszeretetben benne rejlik annak a lehetősége, hogy a másikban meglátom önmagam."*

Az őszinte önszeretet, önértékelés, önellfogadás a felnőtt személyiség ismerve. **Aki egyensúlyban van önmagával, az pontosan tudja, hogy egyáltalán nem mindenható, hogy olykor nagyon is sebezhető... Még sem az elkerülést választja. Mert felnőtt... nem csak fizikai értelemben, hanem pszichikailag is.**

Szeretném, ha ebben a különlegesnek ígérkező évben egyre többen megéreznék az önmaguk felé történő közeledés csodáját, és a magam részéről, ahogy eddig, úgy most is szívem minden

szeretetével és létező eszköztáram összes lehetőségével itt vagyok, hogy amikor úgy érzed elakadtál, vagy eltévedtél, akkor közösen felkutassuk az ösvényt.  
Ha Te is úgy akarod...

Ehhez először is **szeretném, ha tudnád, hogy a neveltetésed ellenére:**

Jogod van ahhoz, hogy a dolgokról egyéni gondolataid legyenek.  
Jogod van ahhoz, hogy megéld az érzéseidet.  
Jogod van ahhoz, hogy kockázatot vállalj, azt a kockázatot, ami ahhoz kell, hogy független légy.  
Jogod van elutasítani a dogmákat, mert nem a kész válaszok szolgálják a fejlődésed.

És végül had búcsúzzam Tőled egy nagyon kifejező történettel!

*Egy este az öreg cherokee indián mesélni kezdett az unokájának arról a csatáról, ami minden emberben zajlik.*

*Azt mondta: ' Fiam, a csata két farkas között zajlik, akik mindannyiunkban ott lakoznak. Egyikük a Rossz: - A düh, irigység, féltékenység, sajnálat, szánalom, kapzsiság, erőszak, önsajnálat, büntudat, harag, kisebbségtudás, hazugság, hamis büszkeség, felsőbbrendűség és az ego. Másikuk a Jó: - Az öröm, béke, szeretet, remény, nyugalom, alázat, kedvesség, jóindulat, empátia, nagylelkűség, igazság, együttérzés és hit. '*



*Az unoka elgondolkodott egy pillanatra, majd megkérdezte nagyapját:  
' És melyik farkas győz? '*

*Az öreg indián mosolyogva válaszolt: 'Az, amelyiket eteted.'*

**Ha szeretnéd a feszültségek oldását és az önmagaddal való belső munkát elmélyíteni, ezt megteheted a március 11-én újra induló:**

**„AZ ÖNSEGÍTÉS ISKOLÁJA – online tréningen!**

**A tréningre január 24-től tudsz jelentkezni az alábbi linken:**

[http://www.mia-valosag.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=126&Itemid=21&lang=hu](http://www.mia-valosag.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=126&Itemid=21&lang=hu)

A Valóság szellemi Műhely közösségét már követheted a Facebook-on is:

<http://www.facebook.com/Mia.Valosag?ref=hl>

A honlapon folyamatosan tájékozódhatsz a friss programok és írások felől

[www.mia-valosag.hu](http://www.mia-valosag.hu)

Kívánok Neked gyönyörűséges, tapasztalással, élelvenséggel teli mindennapokat!

Szeretettel!

Havasi Mia