1

ARANYLÉPÉS

HOGYAN TALÁLD MEG A SAJÁT SZEMÉLYES MOTIVÁCIÓDAT?

Biztos sokszor hallottad már vagy mondogattad magadnak, hogy le kell fogynom, le kell fogynom, le kell fogynom, mert… Vagy változtatnom kell az életmódomon, hogy egészségesebb legyek, mert… Vagy több energiát akarok, mert…

Talán egyet is értettél vele, hogy ez tényleg fontos probléma, amit meg kell oldanod. A racionális elméd meg is erősítette ezt. Tényleg igazuk van, most már le kell fogynom, és változtatnom kell az életmódomon, mert… Ennek ellenére mégsem tettél semmit. Tudtad, hogy meg kellene tenned, mégsem voltál rá képes, hogy változtass, és megtedd, amit kell azért, hogy elérd, amit akarsz. Vajon mi lehet ennek az oka? Gyenge vagy? Nem vagy elég kitartó? Nem vagy elég fegyelmezett? Nem bírod a kötöttségeket? Lehet…, de ennek is megvannak az okai. Nem elég a felszínt kapargatnunk, mélyen meg kell értenünk és meg kell ismernünk önmagunkat ahhoz, hogy rájöjjünk, mi mozgat bennünket igazán. Ha nem találod meg a saját belső mozgatórugódat, az úgynevezett motivációs pontjaidat, akkor nagyon kicsi esélyed lesz a sikerre. Fontos, hogy az igazi motiváció nem kívülről jön. Az igazi motiváció, amely mindent elsöprően feltör és segít abban, hogy a legnagyobb akadályokat is leküzdd, benned kell, hogy felébredjen. Mint egy alvó vulkán, ami aktívvá válik, és egyszer csak kitör úgy, hogy azt semmi és senki nem tudja megállítani. Így hát le kell ásni magadban és fel kell térképezni, hogy mi az, ami személyesen tűzbe hoz téged és nem valaki mástól kell, hogy megkapd. Ugyanis az nagyságrendekkel alacsonyabb hatékonyságú lesz, mint egy pillanatnyi fénycsóva az égbolton, ami csak átmenetileg ad fényt. Meg kell tanulnod, hogyan válj te magad fénnyé, olyan izzó és lángoló tűzzé, ami minden akadályt felperzsel, ami az útjába kerül.

2

ARANYLÉPÉS

FEDEZD FEL VALÓDI ÖNMAGAD!

Mi azt valljuk és azt tanítjuk, hogy az ember alapvetően egy szellemi lény, aki egy fizikai testben tartózkodik itt a Földön élete során. Meggyőződésünk, hogy sokkal többek vagyunk, mint a puszta fizikai testünk. Mi úgy tekintünk a testünkre, mint egy ajándékra, amelyben a lelkünk lakik, és az Univerzum energiái éltetik. Mi hiszünk a test, a lélek, a szellem hármas egységében és ebből a nézőpontból tekintünk saját lényünkre. Miért fontos az egészség és az optimális testalkat, valamint a magas energiaszint szempontjából ez a nézőpont? Azért, mert így nem azonosulunk 100%-ban csak a fizikai testünkkel, és rájövünk arra, hogy emberi lényünk valójában sokkal több annál, mint amit az érzékszerveinkkel fel tudunk fogni. Mi nem vagyunk vallásosak, de hiszünk egy olyan Végtelen Intelligencia létezésében, melyet nevezhetünk Istennek, Univerzumnak, Teremtőnek, vagy ki ahogyan a nézete szerint gondolja. Ahhoz, hogy tiszta képet kapjunk emberi mivoltunk lényegéről és más nézőpontból tekintsünk önmagunkra, érdemes elgondolkodni a következő kérdésen:

Vajon miért jött létre a világmindenség, és nekünk mint embereknek vajon mi a szerepünk ebben? Miért születtünk le erre a Földre és mi itt a feladatunk? Pusztán csak annyi az életünk értelme, hogy fenntartsuk fajunkat, éljük az életünket, majd meghaljunk, és ennyi? Én személy szerint nagyon sokat gondolkodtam ezen. Emlékszem, gyerekkoromban, miután elmém felfogta a mulandóságot és rádöbbentem arra, hogy én is meg fogok halni egyszer, borzasztóan elkezdtem félni. Esténként, amikor lefeküdtem aludni, feltettem magamnak a kérdést: Mi lesz majd azután, mikor meghalok? Mindennek vége lesz? Ennyi volt az egész? Mivel nem tudtam értelmes választ adni, ezért inkább elhessegettem ezeket

3

ARANYLÉPÉS

MILYEN AZ ÉRTÉKRENDED?

Ebben a fejezetben egy nagyon fontos témáról fogok írni, az értékrendről. Első lépésként hasznos dolog, ha egyáltalán tisztázzuk, mi is az értékrend.

Szerinted mi az értékrend fogalma? Kérlek, írd le saját szavaiddal:

Az értékrend röviden egy személy értékeinek azon összessége, amely alapján döntéseket hoz az életében. Ez fogja számára meghatározni azt, hogy mi neki a fontos és mi kevésbé az. Ebből a megítélésből fogja meghatározni azt is, hogy számára mi a jó és mi a rossz.

Most egy nagyon fontos játék következik, amely vissza fogja tükrözni azt, hogy neked, kedves olvasóm, milyen értékrended van, és az hogyan befolyásolja az életedet.

Először osszuk fel ezeket fő területekre:

Kapcsolatok, anyagiak, önmegvalósítás (karrier), egészség, kikapcsolódás

Feladat!

Kérlek, rakd sorrendbe a fentieket a saját értékrended szerint, hogy számodra mi a fontosabb általánosságban, ahogy éled az életed és hozod a döntéseidet:

4

ARANYLÉPÉS

MIRE FIGYELJ EGY EGÉSZSÉGTUDATOS ÉLET KIALAKÍTÁSÁBAN?

Elérkeztünk ahhoz a részhez, amikor részletesen kibontjuk, hogy milyen területeken kell változtatnod és mire kell figyelned, ha egészségtudatos életmódot akarsz kialakítani.

1. Gondolatok és érzések
2. Légzés
3. Táplálkozás
4. Mozgás
5. Környezeti hatások

1. GONDOLATOK ÉS ÉRZÉSEK

Ezt nem győzöm eléggé hangsúlyozni. Mint már korábban írtam, egészségi állapotunkra, vitalitásunkra és formánkra legnagyobb hatással gondolataink és érzéseink vannak. Miért? Azért, mert ahogy világunkat fizikai törvények irányítják, úgy világunkban működnek szellemi törvények is, ha hiszel bennük, ha nem. Egy felsőbb intelligencia által kormányzott világban élünk, amelyet fizikai és szellemi törvények alkotnak. Viszont itt is érvényesül az isteni kettősség. Egyrészt hatnak ránk ezek a törvények, másrészt korlátlan hatalmunk van afölött, hogy ezeket hogyan használjuk. Nézzük meg például a gravitációt. Mindenképpen hat rád, ha akarod, ha nem, ha elfogadod, ha nem. Ha felmászol egy magas épületre és leugrasz, a gravitáció hatni fog rá és lezuhansz, ha jó ember vagy, ha nem. A szellemi törvények ugyanígy működnek. 0–24 órában hatnak ránk. Számos olyan szellemi törvény van, amit érdemes ismerni

5

ARANYLÉPÉS

CÉLKITŰZÉS AZ EGÉSZSÉG TERÜLETÉN

Bizonyára hallottál már a célkitűzés fontosságáról. Lehet, hogy már alkalmazod is. Az egyértelmű írott célok a tudatos teremtési folyamat egyik lényeges eleme. Hiszen önmagában kevés az, ha csak gondolsz valamire, amit szeretnél. Ahhoz, hogy az a valóságoddá váljon, és tényleg úgy, ahogy azt elképzelted, pontosan kell megfogalmaznod. Az írott céloknak elképesztő erejük van. Egyfajta program a tudatalattinak, hogy elkezdjen dolgozni annak megvalósításán. Első lépésben a tudatos elmében fogalmazódik meg valami bennünk. Ha sokat gondolunk rá és megfűszerezzük azt mély érzelmekkel, akkor azt a tudatalatti elménkbe is elültetjük. A tudatalatti, Brian Tracyt idézve olyan, mint egy veteményes kert. Ültethetünk bele tudatosan virágokat, de ültehetünk bele tudatlanul gyomokat is. Ha valamire sokat gondolunk, mély érzelmekkel tesszük azt, akkor az szárba szökken a tudatalattinkban és a tudatfeletti (Univerzum) segítségével előbb-utóbb a fizikai valóságunkban is megjelenik. Ezért nagyon nem mindegy, mit ültetünk el. A helyes célkitűzés abban segít, hogy egyértelmű üzenetet adjunk az Univerzumnak, hogy mit is akarunk elérni és megtapasztalni. A célkitűzés olyan, mint amikor egy rakétába beleprogramozzuk, hogy hova csapódjon be. Kilőhetjük a célprogram nélkül is, de akkor nem tudjuk kontrollálni, és ne csodálkozzunk, ha olyan helyre csapódik be, amit nem is akartunk eltalálni. Továbbá, ha homályosak az elképzeléseink, akkor az Univerzum kevésbé tud támogatni minket az álmaink megvalósításában, mert nem adunk egyértelmű megrendelést. A mentális törvények mindig működnek, ugyanúgy, mint a gravitáció. Ha valakinek nincsenek céljai, akkor csak sodródni fog az árral és azt fogja érezni,