

• 7 •

ÖNERŐSÍTŐ GYAKORLAT A HARMÓNIAÉRT

WWW.MANNACOACH.COM

Köszöntelek a 7 önerősítő gyakorlat a harmóniáért című programban.

Az előző, de talán még az azt megelőző év is nagy valószínűséggel neked is másképp alakult, mint ahogy tervezted. Berobbant egy vírus az életünkbe, és akaratunk ellenére bekúszott a mindennapjainkba. Akkor is ott van, ha nem veszel róla tudomást, hiszen figyelned kell az órát, mikor mehetsz vásárolni, mikor zárnak az üzletek, mikorra kell otthon lenned. És akkor is jelen van, ha óránként frissíted a híreket, és követed az eseményeket.

Sok embert hatalmába kerített a vírus okozta szorongás, az aggodalom, a nehézségek, a lemondás, és még számos egyéb érzés, gondolat. Talán te is közöttük vagy. Talán téged is rettegéssel tölt el a bizonytalan helyzet. Az is lehet, hogy könnyedebben kezeled, és nem engeded, hogy befolyásolja az életedet.

Ebben a programban arra nyújtok megoldást, hogyan találj vissza időről időre a nyugalmadba, és találd meg a harmóniádat akkor is, ha a barátok, kollégák, ismerősök társaságában rendre ez a téma.

Hogyan tudsz kiegyensúlyozott, és belső világodban nyugodt maradni ebben az időszakban?

A Covid-ot egyikünk sem tudja eltüntetni a világból. Nem is hiszem, hogy ki kell irtani, sokkal inkább azt gondolom, hogy meg kell tanulnunk együtt élni vele, és elfogadni a természet körforgását. Vírusok voltak, vannak és lesznek. Nem tudunk hermetikus közeget teremteni, ahol semmilyen veszély nem leselkedik ránk. Bármikor bármi bekövetkezhet.

A megoldás az, ha megtanulsz alkalmazkodni, és olyan saját világot teremteni, amit külső események alig zavarnak meg. Hiszen a te életedért te vagy a felelős, egyedül rajtad múlik, milyen életet élsz. Még akkor is, ha éppen úgy tűnik, a kormány, a gazdasági helyzet, a vírus, és még a bánat tudja, mi minden a felelős. Nézz körül. Van, aki vígan él most is, és van, aki búskomorságba süllyedt.



Rajtad áll, hogy eldöntsd, te milyen akarsz lenni.

A lehúzó érzéseket odafigyeléssel, kitartással, tudatossággal fel tudod oldani, és át tudod formálni a szemléletedet úgy, hogy még ez az embert próbáló időszak is téged gyarapítson, a fejlődésedet szolgálja.

Fő célom, hogy eljuss egy olyan állapotba, ahol azt mondhatod: "kerek a világ, mindent megoldok, átvészelek, és olyan életet és körülményeket teremtek magamnak, amiben boldognak, kiegyensúlyozottnak és elégedettnek érzem magam".

Ne csak túlélő, hanem teremtő legyél

Az igazi túlélői ennek a vírusnak nem feltétlenül azok lesznek, akik átestek a betegségen, és meggyógyultak belőle. **Az igazi túlélők azok lesznek, akik magukkal tudnak majd vinni ebből az időszakból egy életre szóló tanulást, fejlődést, megértést, és visszatekintve elmondhatják magukról: megcsináltam!** Nemcsak hogy átvészelttem ezt az időszakot, hanem mindenből a legjobbat tudtam kihozni.

Ehhez itt az ideje a saját életed teremtőjévé válnod!

Elsőként talán egy furcsának tűnő kérdéssel érkezem abban a helyzetben, amikor szinte ösellenségként kezelünk egy egyszerű vírust.

A kérdés így hangzik: Mi van, ha a vírus is a szeretet része? Hogyan tudod megszeretni mindazt, ami a vírus által érkezett az életedbe? És ha képes vagy szeretettel fordulni a vírus felé, mint valami olyan felé, amely ugyanúgy világunk része, mint a halak, a fák, az erdők és a többi élő, akkor hogyan változhat meg ettől a nézőpont váltástól a világod?

Hogyan változhat meg, ha nem küzdesz valami ellen, hanem beleállsz az élet áramlásába, és azzal együtt mész tovább?



Ebben az ebook-ban a hurrá optimizmust sugalló közhelyek és a „fejünket a homokba dugva úgy tegyünk, mintha ez az egész helyzet nem létezne” típusú tanácsok helyett a **célom, hogy olyan egyszerű, könnyedén végezhető gyakorlatokat mutassak be, amelyek ebben a világban tartanak, mégis tudatosan építenek.**

Csak és kizárólag rajtad múlik, hogyan reagálsz életed eseményeire, és a körülötted jelenlévő helyzetekre, emberekre. És amikor engeded, hogy az energiaszinted lecsökkenjen, és a búskomorság, harag, düh, frusztráció irányítsa a napod, akkor könnyen beleragadhatsz ebbe a hangulatba, ahonnan egyre nehezebb továbblépni. Ezért érdemes már az elején fülöncsípned a hangulatod megváltozását, és tudatosan odafigyelve reagálnod, felemelned magad.

Egy olyan gyűjteményt hozok most neked, amiben nagyon egyszerű technikákat szedtem össze, amiket elvégezve kívül tudsz maradni a lehúzó energiákon, és meg tudod tartani a belső stabilitásod, egyensúlyod.

Ne várd a csodát, a katarzist, a majd mindent elsőprő tuti megoldást. Ugyanúgy, ahogy a változáshoz és a célhoz vezető út is apró lépésekből áll, úgy az elméd, gondolataid átprogramozása is egyszerű, apró, ám kitartóan gyakorolt feladatokkal valósul majd meg.

Jöjjenek azok a nagyon egyszerű gyakorlatok, amelyek segítségével örömtelivé varázsolhatod a napjaidat.

Szeretettel:

Gürtler Szilvia



Annak érdekében, hogy a felsorolt gyakorlatokat még könnyebben magadévá tedd, az alábbi linken eléredz hozzájuk kapcsolódó videókat is a kurzuson:

[7 önerősítő gyakorlat - MannaCoach](#)

ÉLEK MEDITÁCIÓ

A napi rohanásban alig marad idő önmagadra figyelni, csendben és nyugalomban befelé figyelni. Pedig a kapcsolódás önmagaddal mindennél fontosabb, és az adja meg az alapját a stabilitásodnak.

Egy olyan meditációt hozok, ami mozgással kombinált, és mindössze egy-egy szót vagy mondatot kell ismételned.

Úgyhogy mielőtt megijedsz, és rögtön sarkon fordulsz azzal, hogy te nem tudsz meditálni, ez egy kicsit más jellegű feladat, próbáld ki nyugodtan.

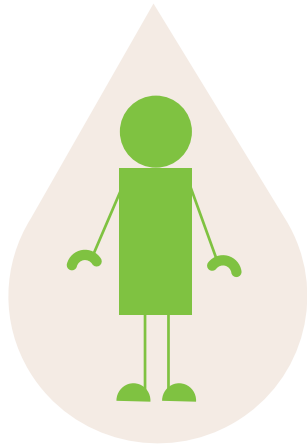
7 lépésből álló mozgássort mutatok neked, amivel megnyithatod magad az örömnak, az önelfogadásnak, és a belső biztonságunknak.

A hét lépés mindegyike egy mozdulatot és egy mondatot tartalmaz, amelyek segítenek a belső erőd felszínre hozásában, és a biztonságérzeted megerősítésében.

Ezt a gyakorlatot napjában akár többször is elvégezheted.

Pár perc mindössze, mégis megnyugtat, lecsendesíti az elméd és egyensúlyba hoz.

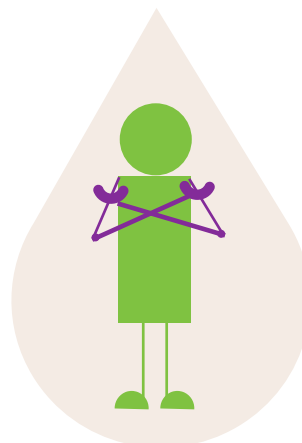
ÉLEK MEDITÁCIÓ



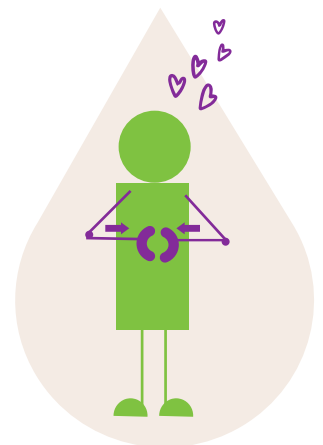
1. Élek



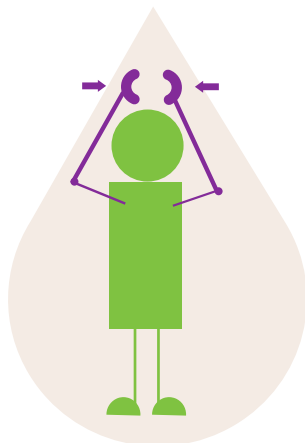
2. Elfogadlak



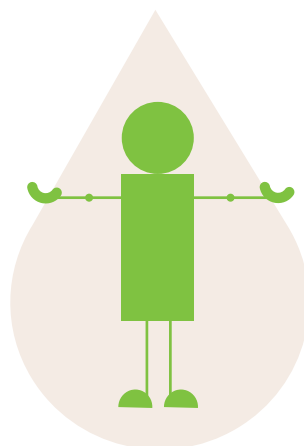
3. Elfogadom magam



4. Hálás és boldog vagyok



5. Önmagamban védettnék és biztonságban érzem magam



6. Tele vagyok életerővel és energiával



7. Tudom, hogy ez így van!

SZAVAK EREJE

A szavaid, mondataid meghatározzák, hogyan élsz, mit csinálsz. A szavak a gondolataidból fakadnak, azokból, amelyeket nap mint nap mondogatsz magadnak.

Sokszor észre sem veszed, milyen lekicsinylően, lemondóan beszélsz magadról. Hányszor hangzik el a szádból, hogy már megint valamit elrontottál, elfelejtettél, hülyeséget csináltál? Hányszor gondolsz úgy magadra, mint aki képtelen valamit elérni, és megcsinálni, pedig már ezerszer próbálta?

Nagyon fontos, hogy mekkora jelentőséget tulajdonítasz a szavaidnak, hogy mennyire figyelsz arra, amit kimondasz. Azért érdemes ezt rendszeresen figyelned, mert pontosan mutatja a benned dúló indulatokat, hangulatot, érzéseket, gondolatokat.

És mivel a gondolatokból fakadnak a szavak, amikor a szavaidra figyelsz és átalakítod azokat, akkor ez visszahat a gondolataidra is, és **egy idő után azt veszed majd észre, hogy megváltoztattad a magadról való gondolkodásodat.**

A tudati áthangolást nagyon egyszerűen meg tudod tenni a mondataid átformálásával.

SZAVAK EREJE



Te hogyan gondolsz arra, milyen Te vagy?
Hogyan beszélsz magadról?
Hogyan beszélsz magaddal?

ENERGIA BUROK

Kívül maradni a történéseken, a rád ható energiáktól távol lenni odafigyelést, önreflexiót és tudatosságot igényel.

Sokszor hallod, hogy távolodj a lehúzó emberektől, távozz a mérgező kapcsolatokból, kerüld a negatív befolyást.

Valószínűleg te magad is tudod ezt, mégsem olyan egyszerű megvalósítanod, amikor a családtagjaid, a barátaid, ismerőseid felől árad a lemondás, a rosszkedv feléd. Talán te magad is néha elmerülsz ebben, és bizonytalannak érzed a jövőd.

Ebben az állapotodban pedig könnyebben becsusszan hozzád is a lehúzó, az energia csökkentő.

Biztosan nem mondok újat azzal, ha megemlítem azt is, hogy elképesztő médiázajban élünk. Mindenhol mások gondolata, mások véleménye harsog felénk. Nem tudsz úgy megnyitni egy levelet, egy honlapot, vagy akár egy levelezést, hogy ne találjad szembe magad mások termékével, mások ajánlatával.

Tudom, hogy ezt az ebookot is így töltötted le, hiszen az információt el kell juttatnom valahogy hozzád. Mégis, azt gondolom, **érdemes tudatosan szűrned, mit engedsz be a világodba. Hiszem, hogy a segítő szándék, a jóakarat mindenképpen megtalálja az útját.**



Kívül maradni a történéseken...

ENERGIA BUROK

Olyan gyakorlatot hozok most, ami kb 3 percet igényel tőled naponta, mégis nagyon nagy segítséget jelenthet abban, hogy a saját belső burkodban maradhass.

- Hunyd be a szemed, és lélegezz mélyeket.
- Képzeld el egy tojáshéj-szerű anyagot magad körül.
- Olyan ez az anyag, amelyen te keresztül tudsz jutni, kinyúlhatsz belőle, de befelé nem érkezhetsz semmi olyan, ami megbolygatja az egyensúlyodat.
- Töltsd fel ezt a burkot a saját energiáddal. Azzal az aranyfényel, aki te vagy.
- Kezdd el tágítani ezt a burkot annyira, hogy kényelmes legyen benne a mozgásod. Képzletedben nyúlj ki belőle, érezd a textúráját, mozogj benne úgy, hogy komfortos legyen.
- Vidd magaddal a nap folyamán ezt a tojáshéj burkot, és tudd, hogy védve vagy benne.
- Ha napközben valaki rosszkedvűen közelít feléd, te csak mosolyogj, tudván, hogy a burkodban semmilyen ilyen hatás nem érhet.



Gyakorlat: Hogyan hozod létre a saját burkodat?



KI VAGY TE?

Ez a gyakorlat elsőre talán egyszerűnek tűnik, mégis engedj meg magadnak több időt, napot, akár hetet, hogy mélézz rajta, és minden alkalommal újradefiniáld magad.

1. Először tisztázd magadban, **ki vagy most**. Pl. Jóska vagyok, aki mindig mindenkinek segít.
2. **Milyen embernek látod magad a mai napon?** Sorolj fel olyan értékrendedet meghatározó dolgokat, mint pl: segítőkész, kedves, vagy türelmetlen, haragos stb....
3. Most arra gondolj, **ki akarsz lenni 1 év múlva** december 24-én. Milyen embert akarsz látni karácsonykor, aki megajándékozta magát önmagával.
4. **Sorold fel, milyen ember akarsz lenni**. Pl: Okosan segítőkész, tiszta szívű, türelmes, jókedélyű stb..
5. Már látod, milyen ember akarsz lenni. Határozd meg, **min fogsz változtatni**, hogy olyan emberré válj 1 év múlva, amilyennek látod magad.
6. Vedd számba, **mi segíthet oda eljutnod, ahova el akarsz jutni**. Kezdj el egyre több olyan dolgot tenni, amivel olyan embernek látod magad, aki szeretnél lenni, és amivel oda jutsz el, ahova szeretnél menni.

A változás nem csettintésre jön el. A változás úgy következik be, hogy az áramlást a szolgálatodba állítod, és mivel te minden nap teszel azért, hogy elérkezzen a kívánt állapot, ezért az áramlat is ebbe az irányba igazodik majd. Ekkor érkezik el az a szakasz, amikor már beállhatsz az áramlásba, hiszen arrafelé visz, amerre te akarsz menni.



Ki akarsz lenni egy év múlva?



KI VAGY TE?

Figyelj oda, hogy csak és kizárólag akkor tedd ezt meg, amikor magadban már biztos vagy abban, hogy ki megy el (a te kívánt éned), és hova (a te kívánt célod).

Semmi ördögösség vagy turpisság nincs ebben. Kitartás, és napi apró lépések vezetnek el oda, ahova vágysz. És ha most is csak legyintesz, és éled tovább az eddigi életed, akkor 1 hónap / 1 év / 5 év múlva is ugyanott fogsz tartani, ahol most. Lehet, több pénzed, vagy nagyobb lakásod lesz. Vajon boldogabb is leszel?

Így léphetsz ki a mostani helyzetből is. Tudatosan figyelj önmagadra és arra, amit te akarsz. Ne hagyd, hogy a külső áramlat magába szippantson, hozd létre a sajátodat, amiben jól érzed magad, és haladj abban!

Ilyen egyszerű. Kezdd el ma!

A gyakorlatot elvégezheted minden nap, ekkor arra összpontosíts, hogy az előző napi énedhez képest hol tartasz ma.

JELENBEN

A megszokás rabjai vagyunk. Megszoktad, hogy dolgozol, aztán pénzt költesz, vásárolsz. Aztán újra dolgozol, újra vásárolsz, és pénzt költesz. Van valami különbség a napjaidban? Vagy unos-untalan ismételt körforgásban élsz, amiről azt is gondolhatod, hogy ez az élet rendje. Pedig mi van, ha ez koránt sincs így? **Mi van, ha azzal, hogy ezt a régi körforgást ledobod, most kezdődik el igazán az életed?**

Te mire emlékszel vissza a hetedből? Arra, hogy melyik nap mit vettél, vagy arra, hogy kivel beszélgettél, kivel talákoztál, mi történt a pároddal, a gyerekeiddel? **Ha belegondolsz, meglátod, hogy napjaidat a jó érzések, a kapcsolódás, a szeretet, és az örömteli pillanatok teszik emlékezetessé.**

Nemcsak a napjaid telnek rohanással, hanem a figyelmed is hol a múltban, hol a jövőben kalandozik. Néhol arról ábrándozol, milyen is volt akkor és ott (helyettesítsd be az éppen eszedbe jutó aktuálissal), hol meg azon agyalsz, milyen lesz majd, ha ott leszel (szintén a megfelelővel egészítsd ki.) Az igazság az, hogy egyik sem érdekes. Jó, ha vannak szép emlékeid, persze, ám ha sokat időzöl a múltban, elveszted a kapcsolatot a jelennel. A jövőről meg végképp nincs értelme álmokat szőni, hiszen ha te alakítod a jövődet, akkor annak van jelentősége megintcsak, amit most teszel.

Tehát a legfontosabb az, hogy a jelenben tartózkodj, és igyekezz kiűzni a fejedből azt a több ezer gondolatot, ami egyetlen pillanat alatt átsuhan az elméden.

Egy nagyon egyszerű jelenlét gyakorlatot hozok arra, hogy teljes egészében az adott pillanatra figyel, ott és abban legyél jelen.

A megoldás egyébként pofonegyszerű. Csak mondd ki hangosan azt a tevékenységet, amit éppen végzel.

HÁLA EREJE

Ahol a figyelem, ott az energia. Én most arra hívom fel a figyelmed, hogy alkalmazd ezt az egyszerű törvényszerűséget. Jelen helyzetben ez nagyon egyszerű: ha a negatív, lehúzó gondolatokra figyelsz, akkor oda helyezed az energiád, és az fogja meghatározni az érzelmeidet, gondolataidat. Ezáltal alacsonyabb szintű érzelmeket élsz meg, úgymint harag, félelem, düh, frusztráció.

Abban a pillanatban, amikor figyelmed a hála felé fordítod, óhatatlanul elkezdesz felhangolódni, és magasabb rezgésszintre kerülni, ezáltal örömet, melegséget adó érzelmeket megélni. A hála segít eljutnod az elfogadásig, a megnyugvásig, a szeretethez.

Napi pár perc, és máris áthangolod magad.

Gondold át, hogy miért lehetsz hálás ma.



ÉRTÉKELD

Az életünk tele információkkal, benyomásokkal, új élményekkel, megoldandó helyzetekkel. **Ez stresszforrást jelent, ami sem a a fizikai, sem a mentális egészségünkre nem feltétlen hat építően.** Mert bár a stressznek van olyan változata, ami kifejezetten inspiráló és előrevivő, a napi rohanással és frusztrációval járó verzió más kategóriába tartozik.



Azt látom – és én is részese voltam ennek ugyanúgy -, hogy a legtöbbször csak átrohanunk a napjainkon. Úgy telik az idő, hogy szinte fel sem ocsúdunk, és már újra az új évet köszöntjük.

Visszanézve pedig alig tudjuk összefoglalni, mit is tettünk adott évben. Mára megtanultam lecsendesíteni magam, és elégedetten, az aznap elért eredmények számbavételével álomba hajtani a fejem.

Megmutatom, hogyan teheted meg ezt te is. Mindössze napi 5 percre van szükséged esténként.

ÉRTÉKELD

1. Állj meg egy pillanatra, és menj végig gondolatban azon, ami veled történt aznap. Pl: kitakarítottam a lakást, kimostam egy adag ruhát, megfőztem a gyerekeknek, lefordítottam 5 cikket, leszerveztem 3 tárgyalást... bármi, amit aznap tettél.

2. Gondolj úgy ezekre, hogy milyen eredményeket értél el.

Pl: tisztává varázsoltam az otthonunkat, illatossá és frissé varázsoltam a ruháinkat, hogy jóleszen belebújni, tápláló ételt adtam a gyerekeimnek, sikerült elérnem azt az ügyfelet, akit régóta kergettem ...stb

3. Most rögzítsd ezeket mind.

Fogj egy papírt, egy füzetet, és írd le. Vagy beszélj meg valakivel, aki támogat téged. Vagy készíts videót, audiót. Én például minden este a telefonom voice memo-jába rögzítem. Isteni élmény, ahogy szinte fizikai megkönnyebbülést érzek, amint számba veszem és felmondom azokat az eredményeket, amelyeket magaménak tudhatok.

4. Ismerd el, hogy mennyi mindent megtettél ma is a jóllétedért.

Kérlek, ne bagatellizáld, hogy hisz az csak vásárlás, főzés, munka, napi rutin stb... Dehogyan az! Minden, amit teszel, az valóban egy tényleges cselekedet. Ahogy erre gondolsz, és ahogy ezzel kapcsolatban érzel, az viszont rajtad múlik, és meghatározza az életedet.

Nagyon fontos, hogy valóban leírd, felmondd, vagy valamilyen formában rögzítsd ezeket a megállapításokat.

Mert bár lehetséges, hogy te úgy érzed, ezt amúgy is minden nap összegzed a fejedben, az mégsem ugyanaz, mint amikor strukturáltan, a legkisebbnek tűnő apróságokat is előbányászva rendszerezed a napod. Meglátod majd, mekkora különbség van a fejedben rohanó gondolatok, és a papírra, vagy felvételre rögzített, összeszedett megállapítások között.

ÉRTÉKELD

Ez az egyik legnagyobb kulcs a boldogsághoz, a kiegyensúlyozottsághoz. Önmagad elismerése, a megelégedettség érzésének beengedése. Pedig ha nem mástól várod az elismerést, hanem magadnak megadod, akkor magad is meglepődsz majd, milyen gyorsan átalakul az életed.



**LÉGY SZABAD MADÁR! REPÜLJ A SZABADSÁGBA, AZ
ÖRÖMBE!**

ÚTRAVALÓ

Amikor a világ(od) darabjaira hullik, valami egészen más kezd épülni helyette. Új energiákkal, új nézőpontokkal, új lehetőségekkel. **Ragadd meg őket, és engedd, hogy aminek lejárt az ideje, az elmenjen, az új pedig megérkezessen.**

Az előző év életem eddigi legjobb éve volt. Olyan fejlődést és megértést hozott az életembe, ami valószínűleg a világban zajló események nélkül jóval lassabban történt volna meg. Fókuszáltan és koncentráltan tudtam dolgozni az Életcélomon, ezáltal fantasztikus eredményeket elérni.

Az az élet, amelyet eddig éltünk, szerintem már fenntarthatatlan. Talán te is tudatában vagy a környezetszennyezésnek, az értelmetlen pazarlásnak, a vásárlási örületnek, a versenyláznak és a többi, amit a kultúránk generált. Ezt állította meg most a vírus, és fordít bennünket vissza saját magunkhoz, saját önvalónkhoz. A kapcsolatok, az érintkezés, az odafigyelés, törődés, szeretet fontosságának felismeréséhez. Értékelj hát, hogy ajándékba kaptad ezt a lehetőséget. Akkor is, ha most veszteségként élsz meg dolgokat.

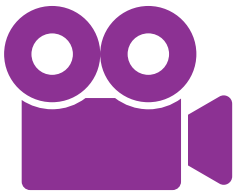
Lehet, a munkádat vesztetted el, a hiteledet nem tudod fizetni, szeretted hunyt el. Biztos vagyok benne, hogy a felszínen korlátozásokat és veszteségeket hozott számodra ez az év. Én most arra hívlak, hogy nézz ennek e mélyére, és engedd meg, hogy átforduljon benned annak befogadásává, amit életed megváltoztatásával nyerhetsz ezáltal.



ÚTRAVALÓ

Kívánok nagyon sok sikert a gyakorlatokhoz! **Pontosabban napi szokássá alakítást, és rendszeres, tudatos gyakorlást. Legyen ez az új rutinod, és meglátod, a siker garantált, ha csinálod.** Úgyhogy kérlek, vedd komolyan, hiszen időt, energiát, pénzt fektettél ebbe a gyakorlati füzetbe. Kezdj neki a gyakorlatoknak még ma, és meglátod, milyen hamar kint leszel a szomorúság-hurokból, és fordulsz szépen lassan a nap felé.

Gürtler Szilvia



Annak érdekében, hogy a felsorolt gyakorlatokat még könnyebben magadévá tedd, az alábbi linken eléred hozzájuk kapcsolódó videókat a kurzuson:

[7 önerősítő gyakorlat - MannaCoach](#)

MANNA COACH | GÜRTLER SZILVIA



www.mannacoach.com



www.facebook.com/mannacoach/



+36 30 821 5283



[manna.coach](https://www.instagram.com/manna.coach)



coach@mannacoach.com



[Professional Certified Coach](#)