

Legyél hálás - megtérül

Eszedbe jut néha, hogy köszönetet mondj például azért, mert van mit enned, van hol aludnod? Vagy mindezeket teljesen természetesnek veszed, és csak panaszkodsz, hogy semmi jó nem történik veled? Pedig ha megtanulsz örülni annak, ami van, még több jót vonzatsz be az életedbe.

A hála és az áldás két pozitív, a teremtéseinket erősítő és a szeretetképességünket fejlesztő energia. Ezért ha használjuk őket, akkor sok jót vonzhatunk be az életünkbe általuk.

Elégedetlenkedés helyett

A legtöbb ember többnyire az életében nem működő dolgokra fókuszál. Azok miatt mérgeződik vagy szomorkodik, ami épp nem sikerült, ami épp nincs.

Sokan ismerik már azt az univerzális törvényt, hogy a hasonló a hasonló vonzza. - Így ha gyakran vannak negatív gondolataink, rossz érzéseink, ezzel akár azt is elérhetjük, hogy még több problémát hozunk be a napjainkba. Ha viszont tudatosan a pozitív dolgokat kezdjük el összegyűjteni, akkor rájövünk, hogy sokkal több van belőlük az életünkben, mint a negatívakból.

Hálásnak lenni valamiért tehát egyenlő azzal, hogy köszönetet mondasz azért a bizonyos dologért.

Amit legtöbbször észre sem veszel, említésre sem méltatsz, mert általában természetesnek tartod. Például, hogy tested sejtjei sok-sok éve szolgálnak téged, és (ha te nem teszel ellene), fenntartják az egészségedet. Hogy van fedél a fejed fölött, hogy van mit enned, hogy van mibe felöltözned, hogy vannak családtagjaid, és van jó pár barátod, kollégád is, vagy épp egy kedves szomszédod, aki figyel rád, törődik veled... S ezt a sort még hosszan lehet folytatni.



Hogyan működik a gyakorlatban?

Próbáld ki azt, hogy mostantól mindenért elkezdsz köszönetet mondani. Onnantól kezdve, amikor kinyitod a szemed reggel, adj hálát hálát mindazért, amid van, ami működik. Észre fogod venni, hogy inentől kezdve sokkal nagyobb energiával és örömmel látod el a napi feladataidat.

Amint ugyanis köszönetet mondasz valamiért, a szívedet jó érzések töltik el, ezáltal pozitív rezgések generálódnak és indulnak el benned. Minél több dologért vagy hálás a nap folyamán, annál erősebbé válnak ezek a rezgések. A belőled kiáradó pozitív energiák pedig egyrészt boldogabbá, kiegyensúlyozottabbá tesznek, ráadásul magukhoz hívnak még több jót, és másokból is a pozitív érzelmeiket, viselkedést fogják kihozni, kiváltani.

Neheztünk a feladaton...

Sőt, azért is érdemes hálát adni, amikor valami általad nehézségnek vagy rossznak mondott dolog történik veled, mert abban is rengeteg ajándék, tanulság, ezáltal fejlődési lehetőség található számodra. Mindez lehet, hogy csak később derül ki, amikor pár hónap múltán tekintesz vissza a történetekre. Pl. ha elbocsátanak a munkahelyedről, kiderülhet, hogy mindez rövidesen egy olyan álláshoz segíthet, amiről mindig is álmodtál, vagy végre saját vállalkozásodban valósíthatod meg régi elképzeléseidet, stb. Ráadásul, ha hálás vagy és köszönetet mondasz a problémáért is, akkor az ezáltal gerjesztett jó érzések energiái segítenek magadhoz vonzani az adott gond legjobb megoldási lehetőségeit is.

Diósy Katalin
www.pink.hu



Harmóniában az életfeladattal

Minden ember meghatározott céllal és feladattal született a Földre. Beteljesülést csak akkor érhet el, ha felismeri életfeladatát, elfogadja és eleget tesz neki.

Miért fontos időről időre tudatosan rendbe szedni az életünket?

A látható cél csupán orientációs pont a horizonton, amely irányt szab utunknak. A valóságban maga az út a cél, ahol a látható célok és a bennünk lévő boldogság fokmérője döntik el az irányt.

Amikor felismerjük, hogy fölösleges végigrohanni az úton, és azt kívánni, hogy minél előbb célba érjünk, attól kezdve fogjuk igazán élvezni az utat és azt, ahol éppen vagyunk.

Majdnem mindenki tisztában van a célmeghatározás jelentőségével.

100-ból 97-en mégsem tűznek ki célokat. Viszont 100-ból 3 ember sokkal jobban él, mint a többi 97.

Lehet rengeteg célunk, de ha hiányzik hozzájuk a motiváció és a lelkesedés, akkor nem jutunk el sehova. Megeshet, hogy nem a megfelelő célt próbáljuk elérni, vagy olyan célokat tűzünk ki magunk elé, amelyeket a kultúra szulykol belénk, mint például „keress pénzt”, „vegyél házat”, „alapíts családot”. Persze ezekkel a törekvésekkel semmi baj nincs, de elfedik azokat a törekvéseket, amelyek valódi és tartós boldogságot biztosíthatnának.

Fontos, hogy felismerjük, mely célok tesznek tartósan boldoggá, és azt kell kitzúzni!

Miért olyan fontos a boldogságunk szempontjából a célok kitzúzése?

Céltudatot biztosít számunkra, meg hogy urai vagyunk az életünknek. Lesz miért dolgoznunk, miért örülnünk.

Az értelmes célok támogatják önbecsülésünket. Azt eredményezik, hogy magabiztosnak és hatékonynak érezzük magunkat. Minden részcel elérésével az érzelmeink felpezsdülnek. Ezek nemcsak boldogítanak, de folytatásra is ösztönöznek. (Gondolj valakire,

aki számodra nagyon boldogtalan. Figyeld meg, hogyan él...)

Ha követjük céljainkat, ez napi szinten is struktúrát és értelmet ad az életünknek.

Segít megtanítani, hogy jól bánjunk az idővel, segít beosztani az időnket. Például kisebb lépésekre, részcelokra osztjuk fel őket. Ez által kialakítunk egy

olyan menetrendet, amely alapján elérjük a célt. Az életünk elég gyorsan széteshet rendezettség nélkül.

Nehéz, válságos időkben segít abban, hogy megküzdjünk a gondjainkkal. Nagy megrázkódtatások lehetnek, melyek miatt célt kell módosítani. De az meg nem lesz véletlen.

Sokszor együtt

kell működnünk más emberekkel, ahhoz, hogy elérjük céljainkat. Az ilyen társas kapcsolatok önmagukban is sokszor fokozni tudják a boldogságot. Az embereknek erős szükségletük van arra, hogy tartozzanak valahová.

Milyen haszna van ránk nézve, ha ezt a belső nagytakarítást megcsináljuk?

A tartós boldogság egyik legfontosabb stratégiája egy értelmes életcél kitzúzése és elérése. Sokkal boldogabbak azok az emberek, akik valami olyan dologra törekednek, ami számukra fontos, mint azok, akiknek nincsenek merész álmaik, vagy törekvéseik.

Azért álmodozunk ezekről, mert azt hisszük, a vágyképeink beteljesítése boldogabbá tesz majd minket. Mégis csupán kevesen tudják, milyen mértékben növelhetik boldogságukat tartósan, és mindehhez hogyan fogjanak hozzá.

Mindannyian boldogok akarunk lenni, még akkor is, ha más szavakkal fejezzük ki ezt a vágyunkat. Mindegy, hogy az élet céljáról, szakmai sikerről, spirituális kiteljesedésről, szerelemről, valakihez tartozásról, szeretkezésekről szövögetett álmainkról van-e szó.

Kutatások is bizonyították, hogy ha igazán boldogok vagyunk, akkor:

Növekszik az energiánk
Felszabadultabbá válunk és ezáltal a bennünk lévő kreativitás is

Erősödik az immunrendszerünk
Jobbak lesznek az emberi kapcsolataink
Hatékonyabbak és sikeresebb leszünk a munkánkban

Testileg és lelkileg is stabil egyensúlyba kerülünk
Az életkörülményeink spontán módon a javunkra változnak

Megnő a kisugárzásunk
Önbizalmunk és önbecsülésünk megerősödik
Az állapotingadozásaink megszűnnek

Ahhoz hogy ezeket elérjük, szükséges egy erős belső döntés a változásra, mert döntés nélkül nincs fókusz, nem tudni hova tartunk igazán. Először merni kell igent mondani mindarra, ami van, aztán merni kell dönteni mindamellelt, ami lehetne. Ha így teszünk, a körülményeink a meghozott döntéseinkhez igazodnak. Minden nap lehetőségünk van közelebb kerülni az álmainkhoz. Ám ez csak akkor lehetséges, ha tudjuk, hogy mik az álmaink.

Bagdi Bella
Asztronet

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Égzs a vágytól, hogy szeretet adj és kapj. Arra vigyázz, hogy senki felé ne válj önzővé. Hivatásodra nézve igen kedvező időszak elé nézel, ha képes vagy kicsit lassítani és háromig számolni mielőtt az első gondolatodat kimondanád.	RÁK (06.22.-07.22.) Ne ess abba a hibába, hogy a kudarcoknak megélt élmények miatt bezárkózol. Remek lehetőségek adódhatnak továbbképzésre a munka területén, főként utazással vagy joggal kapcsolatos kérdésekben. A családodtól nem várt segítségre számíthatsz.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Ha netán szerelmi háromszögben élsz, vagy egy régi viszonyt nem tudtál meg magad mögött hagyni, most olyan energiákat kapsz, melyekkel sikerül lezárnod a múltat. Nincsenek anyagi nehézségeid, mégis úgy érzöd, hogy több energiát kéne a pénzügyi terveidbe fektetni.	BAK (12.22.-01.20.) A kollégáid most egoistának tarthatnak, pedig csak erősen törekedsz az önmegvalósításra, az anyagi biztonság megteremtésére. Vigyázz minden újszerű ötlettel, mert a sok pénz kecsgetető vállalkozások most inkább járnak anyagi veszteséggel.	HOROSZKÓP
	BIKA (04.21.-05.20.) Vigyázz, nehogy később megbánd a hirtelen fellángolásból hozott döntéseket! Minde mellett eredményes hetek elé nézel, a szakmai életed mintha szárnya kapna, a sikerek révén pedig némi plusz jövedelemre is számíthatsz.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Ne éld bele magad túlságosan az érzéseidbe, és főleg ne hozz elhamarkodott döntéseket a pillanatnyi szélsőséges érzelmeid hevében. Figyeld oda, hogy a túlfeszített tempó végül teljesen kimeríthet!	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Egy ideje önmagaddal harcolsz, és ez a csata okozza a legtöbb keserűséget. A munkában úgy viselkedsz, mintha saját főnököd lennél: úgy hajtod magad, mint akit hátulról csapkodnak a jó eredmény érdekében. Pénzügyekben szerencsés időszakot élsz.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Nézz önmagadba, mert elképzelhető, hogy kedvesed most jobban látja a valóságot. Olyan energiák vesznek most körül, amivel képes leszel mindenkire jó hatást gyakorolni. A közös ötletelésektől pedig szárnyakat kap a kreativitásod.	
	IKREK (05.21.-06.21.) Ez az időszak most karriered és hosszú távú elképzeléseid megvalósításáról szól. Eddigi erőfeszítéseidet végre elismerik és talán jutalmaznak is. Figyeld jobban oda az étkezéssedre, mert gyomorpanaszaid jelentkezhettek.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Ha jobban odafigyelsz magadra, most kiderülhet, hogy mit vársz el igazából egy tartós viszonytól, milyen az alkalmazkodóképességed és, hogy képes vagy-e helyesen viszonzni mások felé az érzéseidet.	NYILAS (11.23.-12.21) Ez az időszak nem kedvez a mély érzelmeknek, inkább csak az élet élvezeteinek kötetlen hasznosulásáról szól. Szakmai téren némi családias érhet, elhalmozhat a papírmunka, mellyel már egyedül képtelen vagy megbirkózni.	HALAK (02.20-03.20) Negatívan állsz hozzá a dolgokhoz, és már az elején attól tartasz, hogy nem vagy képes megcsinálni a rád bízott feladatokat, így hajlamos vagy inkább agyonszervezni a dolgokat, ahelyett, hogy bíznál önmagadban.	