

A gyógyító önbizalom megteremtése

Önbizalomnak nevezzük azt a lelki képességünket, melyet nem lehet elvenni tőlünk. Ha egy önbizalomnak, magabiztosságnak képzelni pszichés állapot elveszithető, megszüntethető az bizony csupán tünékeny hangulat, időleges harmóniaállapot lehet.

Az önbizalom lényege, magva, lelke éppen az, hogy szükséghelyzetben, nehézségeink közepette biztos, sziklaszilárd partnerként álljon mellettünk. Az önbizalom megtanulható képesség.

Képzeld meg most el, hogy kellemes nyaralóhelyen pihenünk a mediterrán térségben. Ragyogó napsütésben, ernyedten, gondtalanul, fél mosollyal az arcunkon elégedetten nyulunk el a forró homokon. Nos ebben a szituációban szükségünk lehet valaha is az önbizalomra, mint lelki képességre? Ennek a valószínűsége igen csekély.

Embert próbáló nehéz időkben mikor az egészség vagy a megélhetés forog kockán sok-sok ember nyilatkozik így: "sajnos elvesztettem a hitemet önmagamban. Az események nem a számításom szerint alakultak, ezért nem vagyok képes össze-szedni a talpra álláshoz szükséges erőt."

Bosszantó tény, hogy a lélek ereje gyakran éppen akkor távozik nyomtalanul, mikor csatasorba kellene állnia, tökéletes támaszt nyújtva a céltudatos cselekvéshez. Ez a példa jól illusztrálja, hogy a hite elvesztéséről panaszok ember tulajdonképpen nem mond igazat. Legfőképpen saját magának hazudik. Elvesztette a hitét önmagában? Ugyan!

Sohasem volt hite önmagában.

Életünk egyik legnagyobb tévedése az, hogy önbizalomnak nevezzük azt a hangulatot, amit akkor érzünk, amikor jól mennek a dolgok. Időzünk el kissé ezeknél a gondolatoknál, fogjuk csokorba az előbbieket nézve a mondatokat!

Szívjuk erőteljesen magunkba a tartalmat, a lényegét, az esszenciát! Ha így teszünk világossá válik számunkra az önbizalom törvénye.

Nyári délelőttön egy fiatalember halad rugalmas léptekkel, emelt fővel a park árnyas sétányán. Derűsen szemléli a körülötte nyüzsgő világot és erőt határozottságot sugároz.

Vajon mennyire magabiztos ez az úr? Ha éppen súlyos beteg, vagy csődbe jutott, esetleg elvesztette szerelmi partnerét és ennek ellenére két lábbal áll a földön, akkor egészen biztosan számíthat lelki tartására. Egyszóval az önbizalmával minden a legnagyobb rendben. Tegyük fel, hogy éppen tökéletesen problémamentes az élete. Akkor a kérdésre már nem tudunk egyértelmű válasszal szolgálni.

Alaptörvény: a magabiztosság vizsgálja mindig a probléma vagy feladat. Ki hogyan értelmezi. Aki problémát lát, annak önbizalma nagyobb eséllyel bukik meg - tehát valójában nem igaz lelki tartás - mint azé az emberé, aki feladatot kihívást lát a szituációban.

A váratlan, meglepetésszerű élethelyzetek, melyek kellemetlen lelki tónussal járnak, így minden olyan szituáció, melyet egy öntudatlan autoszugesztívó élő ember lakonikusan csak bajnak vagy tragédiának hív, nemcsak az önbizalom vizsgájának kitűnő terepe, de fejlesztésének nagyszerű lehetősége is. Biztassuk magunkat ilyenkor telve türelemmel, kedvességgel! Lépésről lépésre, apró sikerről apró sikerre növeljük, építjük lelki erőnket: "a tartásom most is szinte tökéletes. A szívem és az eszem a helyén van. A lehető legtöbb értéket találok meg ebben az új életfeladatban is. Ezt a nehézséget nagyobb dinamizmussal, gördülékenyebben lépem túl, mint a legutóbbi hasonló eseményt. Fejlődök, erősödöm. Számíthatok magamra. Igen, számíthatok magamra, megtaláltam a kulcsot az öröm és az elégedettség megteremtéséhez. A sorsom nem rángatja többé lelki állapotomat. Ura vagyok a sorsnak és ura vagyok érzésvilágom lehetséges végleteinek."

Természetesen érezhetjük néha úgy, egy feladat kapcsán, hogy erőnk a végéhez közeledik. A legkitűnőbb lelki állóképességű emberek is átélik alkalmanként azt az érzést, hogy nincs tovább, ennyit bírtam. Mit tehe-

tünk?
Végezzünk el egy rendkívül egyszerű gyakorlatot! Szomatopszichikus tréningről van szó, amely csodálatos lelki erőt kölcsönöz. A gyakorlathoz szóbeli szugesztívót adunk. A "nincs tovább" érzés közepette szorítsuk erőteljesen állunkat mellkasunk felső részéhez.

Kizárólag orron keresztül lélegezzünk, a kilégzést se szánunk keresztül folytassuk. Ebben a testhelyzetben lehetőleg állva kezdjük el mondani az alábbi szöveget: **önbizalmam töretlen, erős és most fejlődik, önbizalmam töretlen, erős és most fejlődik tovább.** Ismételjünk a mondatot legalább húszszor, harmincszor Tegyük ezt nagyon lassan, monoton hangon, hangosan. A hangos beszéd nagyon fontos. Így nemcsak elképzeljük azt, amit szeretnénk megvalósítani, hanem halljuk is. A hallás a gondolathoz képest egy más úton erősíti elménkben a szugesztívó pozitív tartalmát és a képzelet illetve a szó hallásának hatása együttesen érvényesül. Mindközben állunkat hihetetlenül lassan távolítsuk el mellkasunk felső részétől, és fejünket emeljük lehellet finoman felfelé. Ne gyorsan! Pontosan olyan tempóban, ahogy a nap hajnalban felkel. Tehát fejünk egyre emelkedik, miközben lassan, hangosan önmagunkhoz beszélünk. A fej emelkedjék mindaddig, míg elér egy olyan pozíciót, melyben a természetesnél egy hajszálnyival magasabban lesz. Ha elértük a kívánt szintet a szugesztívó



tiót ismételjünk még néhányszor. A hatás nem várat magára. Éljük át és élvezzük! Uralkodunk a helyzetünkön.

Ez a kitűnő gyakorlat olyankor lehet a segítségünkre mint említettük - ha azt gondoljuk, hogy lelki állóképességünk végére értünk. Példák: elhagyatottság érzés, kudarcok, kommunikációs zavarok, sértés, elmarasztalás, betegség vagy a vártnál lassúbb gyógyulás esetén. Ön a gyakorlat végén garantáltan jobban lesz.

Tettrekészsége, szilárd tartása meglevenedik. Ha korábban úgy tapasztalta, hogy nem volt sem tettrekészség, sem pedig erős, akkor most új élményként fedezheti fel ezeket az érzéseket. Nagyon fontos azonban, hogy a szugesztívó szövegétől semmi esetre se térjünk el, és a gyakorlati megvalósítás is szigorúan a leírtak szerint történjék.

Kérdések és válaszok az önbizalommal kapcsolatban
Mit jelent az a fogalom, hogy szomatopszichikus és e tény milyen fontossággal bír az eredményesség tekintetében?

Amikor verbáliszugesztívót (szóbeli ráhatás) adunk, pszichoszomatikus kölcsönhatást teremtünk. Tehát a lelki tónussal irányítjuk a testfunkciókat, hártjuk el a működési zavarokat, gyógyítjuk a betegségeket. A szomatopszichikus kölcsönhatás lényege pedig az, hogy a test gyakorol hatást a lélekre. Gyógyító, önbizalomfejlesztő fogalmi keretben tárgyalva ez így hangzik: ha a lélek bajba jut, olyan erőtlenség vagy félelem lesz úrrá rajta, ami a magabiztosság ellenében hat, akkor amikor éppen arra lenne szükség, a test speciális, kidolgozott mozgástechnikák életre keltésével segíthet. A legegyszerűbb, de egyben leghatásosabb szomatopszichikus gyakorlatunk a mosoly. Ha szívből, lélekből nem megy, teremtünk csupán testi mosolyt. Ezáltal lelkünk is automatikusan áthangolódik. Önbizalomfejlesztő gyakorlatunk kapcsán a szomatopszichikus befolyásolást a mellkas felső részéhez szorított, majd az onnan igen finoman emelkedő fej testesíti meg.

Miért használjuk azt az összefüggést, hogy gyógyító

önbizalom?

Úgy gondolom, hogy a magabiztos hozzáállás inkább védő, óvó szerepet tölt be.

Azért van rá szükségünk, hogy ne kerülhesünk szorult helyzetbe.

Vegyünk szemügyre egy gyakori példát, mely sok beteget érint. A vártnál, megálmódottnál lassúbb gyógyulás sokakat kétségbe ejt. Egyszerűen megrémít, esetleg eltántorít az állhatatos szugesztívó gyakorlástól. A pozitív gondolatok átalakítják testi valóságunkat. Gyógyítanak. Emellett lelki könnyebbséget, felszabadult érzést is vonzanak. Szuggeráljuk magunkat, és jobban leszünk. Már akkor javulást érzünk, mikor testünk még csupán a gyógyulási fázis egyharmadánál tart. A lélek gyakran már ekkor szárnyal. Úgy tűnik mintha a zavar 90 százalékban már meg is gyógyult volna. A beteg sokszor azt várja, hogy a maradék általa elképzelt 10 százalék ennek megfelelően frappánsan és varázsszerű gyorsasággal tűnik el. A hiba persze a képzelte arányokban van. A tudás, a módszer ismerete - mely szerint testünknek mint létező anyagi valóságnak időre van szüksége ahhoz, hogy lelkünkkel mozgásba hozzuk - és a nevezetes önbizalom segít, hogy ilyenkor kapkodástól, meggondolatlanságtól, csalódásérzéstől vezérelve ne kövessünk el hibát. A magabiztos fellépés és hozzáállás higgadságot, sziklaszilárd hitet, nyugalmat és az eddigi eredményekkel való megelégedést hozza meg.

Bármilyen csekély haladást is értünk el, csak úgy juthatunk még tovább a gyógyulás útján, ha kis sikerünket megbecsüljük, de nem becsüljük túl. E kényes egyensúly fenntartása a gyógyító folyamat katalízise, az önbizalom feladata.

Nem túlbecsülni, de megbecsülni az eredményt. Ez legyen jelszavunk!

Az önszugesztívó módszer elsajátítása során visszagondoltam arra az időszakra, mikor gyors egymásutánban mindkét szülőmet elvesztettem.

Magamhoz sem tudtam térni és egyik tragikus esemény követte a másikat. Hát nem vagyok biztos benne, hogy képes lettem volna elvégezni, előírászerűen pontról pontra megvalósítani az önbizalomfejlesztő gyakorlatot. Egyszerűen úgy érzem, hiányzott volna hozzá az önbizalmam. Mit lehet tenni egy ilyen ördögi körben

Én csak szenvedtem hónapokig.

Mit gondol, mihez van szükség nagyobb önbizalomra? Egy fájdalmas szituáció átéléséhez, vagy az élet megváltoztathatatlan törvényeinek

elfogadásához, a szeretetteljes elengedéshez és búcsúhoz, mely bölcsőbbé és erősebbé tesz. Úgyis fogalmazhatnánk, hogy melyik a megterhelőbb lelki aktus a szenvedés, vagy az elfogadás, amely gátat szab a szenvedésnek? A szenvedés mindig nehezebb számunkra, mint a harmonia útja. Ha szenvedéséhez volt elég önbizalma, akkor biztosan el tudta volna végezni a gyakorlatot, hiszen ahhoz kevesebb lelki erő szükséges. Annak érdekében, hogy senki számára ne tűnjék cinikusnak a válasz, világítsuk meg a kérdést egy másik oldalról is. A gyász fájdalma nyilvánvalóan érthető. Az elszakadás, a hirtelen tragédia feldolgozása lelkileg és testileg is megterhelő. Egy hétnél tovább azonban semmi esetre se adjuk át magunkat az elkeseredettségi érzésnek! Kimutatatható ugyanis, hogy a hosszan tartó gyászállapotok keserű, romboló érzései közvetlen összefüggésbe hozhatók egyes rosszindulatú betegségekkel. Egy hét és nem több! Az emlékek ápolása nem azonos a szenvedéssel, és önpusztítással. El az önsajnálattal!

Önbizalmunk begyógyítja sebeinket és megóv attól, hogy szervezetünk elveszítse biológiai egyensúlyát.

Összefoglalás

1. Az önbizalom krízishelyzetben tesztelhető és fejleszthető legtökéletesebben.
2. Az emelkedő fej technika olyan nagyfokú feszültség kezelésében is segít, amely különben meghaladná pillanatnyi képességeinket.
3. A technika nemcsak gyorssegély! Ha egyszer képességeink határai kitolódtak, a magasabb szint később bármikor rendelkezésünkre áll.
4. Ezt nevezzük szilárd, tanulási, tapasztalati folyamatban szerzett önbizalomnak, mely nem száll el még szélsőséges helyzetekben sem.

Szerző: Emil Coué
részlet „A gyógyítás legnagyobb titka”
címmű könyvéből

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Hiába vannak jó ötletei, ha erővel akarja keresztülvinni őket, semmire sem megy. A társasági életben kiváltságosnak érezheti magát, az ön jókedve a motorja minden összejövetelnek. A nyilvánosságra való koncentráció felszínessé teheti kapcsolatukat. Kár lenne hagyni.	RÁK (06.22.-07.22.) Az idegesség, a szócátak rossz fordulatot vehetnek. Ne keresse másban a hibát! Az otthoni helyzetet a szokásosnál is kaotikusabbnak éliheti meg. Ha ez egy átépítés, vagy költözés miatt van, akkor természetes. Ha nem, akkor ott valamit nagyon meg kellene változtatni!	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Anyagi téren sok változás érheti: készüljön fel a szűkebb időkre! Sok múlik a hozzáállásán, hogy mennyire elkötelezett a pénzügyekben. Szerelmi életén sokat javíthat egy hétvégi kisebb utazás. Használják ki kedvesével a vénasszonyok nyarának langy napsütését!	BAK (12.22.-01.20.) Most azt is elérheti, hogy a munkáját már nem pusztán kötelességnek éretheti. Magasabb szintre lép, és a robot helyett az önmegvalósítást tudja gyakorolni benne. Adja fel az örökös sírát, kesergést, és lássa meg az élet napfényes oldalát! Akkor az is meg fogja látni őnt.
	BIKA (04.21.-05.20.) Jól teszi, ha a „többet ésszel, mint erővel” elvét alkalmazza. Ezt az elvégzendő munkára is értem. Ennél ön már többet tud. Akármilyen mesések is az otthonát, családját illető illúziói, mégsem erőltetheti rá azokat élete párjára. És persze fordítva is igaz ez.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Egy barátjának köszönhetően nagyon szerencsés helyzetbe kerülhet. Egy nem várt szerető felbukkanása okozhat mosolygúnymet partnerkapcsolatában. Sajnos, úgy tűnik, ezúttal a kedveséről. Az ultimátum nem jó stratégia. Bízson a vonzerejében!	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Sajnos, a féltékenység zöldszemű ördögének látogatására is számíthat. A ködök elszállnak, tisztul a kép, az utak járhatóbbá válnak. Előnye, hogy ami megmarad, az az igazi út, ami járható. A barátok támogatására számíthat, de a nőkel jobb vigyáznia.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) On egelőbb érte meg e sorok üzenetét: aki fél, az hamarosan találkozni is fog a félelme tárgyával. De a bátraké a szerencse. Nagyon aktív, és kreatív, és ezt az időszakot érdemes valamilyen komoly alkotásra fordítani. A szerelem ebben inspiráló, és egyben elengedhetetlen kovász.
	IKREK (05.21.-06.21.) A régi életcélok most úresnek tűnhetnek, új kihívásokra vágyik immár. Ez a megújulás érintheti a szerelmi életét is, de ez nem jelent feltétlenül új kapcsolatot. Az azonban bizonyos, hogy akár régi, akár új szerelemben éli meg e hónapot, az nagyon pezsgő és változatos lesz.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Nem alkalmas ez az idő új vállalkozások létrehozására, hacsak nem kalkulálja bele az örökös változtatás kényszerét. A sokszínűség előny. Szerelmes illúzióira árnyékokat vehetnek párjának kiábrándító szókésai. Kerülje a kemény szavakat, azzal nem sokra megy.	NYILAS (11.23.-12.21) A kapcsolatok miatt sem kerülheti el, hogy kimozduljon a négy fal közül. Családjá megértésére viszont bizton számíthat, ha a szerelem a családban marad. Am, ha nem így van, akkor természetesen csak háborúságra számíthat!	HALAK (02.20-03.20) Anyagi sikereket, munkahelyi elismerést hoz önmagának az elkövetkező időszak. Nehéz ugyan de mégis meg kell próbálnia kicsit kiszabadulni, és megélni a boldogságot, akár családon kívül is. Ha ön feltöltődik valami sportban, utazásban, vagy hobbitban, boldogabb tudja tenni majd szeretteit is.