

Tartalom

<i>Köszönetnyilvánítás</i>	10
<i>Előszó</i>	11
<i>Bevezető</i>	13
1. fejezet – Érzékelésünk határozza meg a valóságunkat	21
2. fejezet – Az emberi működés	24
3. fejezet – A potenciál	29
– <i>A tudatalatti</i>	30
– <i>A tudatos működés</i>	32
4. fejezet – A teremtőerő – ami már benned van	35
5. fejezet – A bőség a születési jogod	42
– <i>Hiedelmeink kitartó természete</i>	43
– <i>Szűkösség, azaz hiánytudatosság</i>	45
– <i>Mindent kétszer teremtesz</i>	48
– <i>Mentális jólét</i>	50
Önismereti stratégia	
<i>A bőség a születési jogod</i> című fejezethez	52
6. fejezet – Lép ki a bűn és bűnhődés csapdájából!	55
– <i>Kommunikáció és kapcsolatok</i>	55
– <i>A párkapcsolat</i>	57
– <i>A gyerekek</i>	58
– <i>Mit tehetsz ma?</i>	66
Önismereti stratégia	
<i>a Lép ki a bűn-bűnhődés csapdájából!</i> című fejezethez	68
7. fejezet – Az emberek nem a te erőforrásaid	72
– <i>Önállóság és függőség</i>	72

Önismereti stratégia	
<i>Az emberek nem a te erőforrásaid</i> című fejezethez	80
8. fejezet – A kapcsolataid veled kezdődnek	84
– <i>Lélek és szellem</i>	84
– <i>Feltétel nélküli szeretet</i>	85
Önismereti stratégiák	
<i>A kapcsolataid veled kezdődnek</i> című fejezethez	92
9. fejezet – A birtoklás pusztítással jár	96
– <i>Intimitás és választások</i>	96
Önismereti stratégia	
<i>A birtoklás pusztítással jár</i> című fejezethez	102
10. fejezet – Jogod van pénzzel rendelkezni	106
– <i>Két világban élsz</i>	106
– <i>Gátló hitrendszerek</i>	111
Önismereti stratégia	
<i>a Jogod van pénzzel rendelkezni</i> című fejezethez	114
11. fejezet – A célkitűzések jelentősége	118
– <i>Magabiztosság és bizonyosság</i>	118
– <i>Energiavezetők</i>	119
– <i>Segítő, keresztvező és szemben álló áramlatok</i>	120
Önismereti stratégia	
<i>A cél jelentősége</i> című fejezethez	125
12. fejezet – A szív és az agy koherenciája	132
– <i>Szívmatek – HeartMath</i>	132
– <i>A „szívagy”</i>	133
– <i>Érzelmi kódok</i>	133
– <i>Energetikai kapcsolódás</i>	135
– <i>Kísérlet</i>	136
– <i>Koherencia</i>	137
– <i>Reziliencia</i>	138
– <i>Intelligens energiamedzszment</i>	139

13. fejezet: Tudatszintbővítés	140
– <i>Kiút a transz bűvöletéből</i>	140
– <i>Vonzások és választások</i>	141
– <i>Emberi elme vs. emberi agy</i>	142
– <i>Kísérlet telefonhívásokkal, kutyákkal</i>	143
– <i>Energetikai hálózat</i>	145
– <i>Lépj tovább!</i>	146
– <i>Gondolkodjunk pozitívan?</i>	146
– <i>A szív mágneses tere</i>	148
– <i>A megoldás benned van</i>	149
Gratulálok!	150
Bőségteremtő meditáció	151
– <i>50 megerősítés a jólét megteremtéséhez</i>	
A szerzőről	155
Életmorzsák	156

Érzékelésünk határozza meg a valóságunkat

Sem nem jó, sem nem rossz, egyszerűen csak van.
Semmit sem birtokolhatsz, hiszen minden te vagy.

Gondolataink befolyásolják azt, hogy mit és hogyan érzékelünk a környezetünkben. Mi több, *érezékelésünk határozza meg a valóságunkat*. Amit gondolunk, amiben hiszünk – mélyen, elrejtve, akár elfojtva a tudatalattiban –, megmutatkozik a mindennapjainkban.

Munkáim során – miközben rendkívül komplex és egyedi esetekkel találkoztam – felismertem, hogy az emberek néhány nagyon hasonló vagy éppen egyforma sémán át teremtik a valóságot. Úgy tűnik, hogy ezek a problémák univerzálisak, és ugyan eltérések mutatkozhatnak kultúrák, népcsoportok szokásai miatt, mégis szinte mindenkit ugyanazok a tudat alatti minták hajtanak előre vagy éppen blokkolnak az egészség, a bőség és a jóllét teremtésében.

Melyek a legfőbb hátráltató gondolatok és érzések?

- „Nem vagyok elég jó” – **szorongás, frusztráció**
- „Nem érdemlem meg” – **érdemtelenység**
- „Nekem ez nem jár/lehetséges” – **méltatlanság**
- „Hibás vagyok” – **értéktelenység**
- „Képtelen vagyok” – **alkalmatlanság**
- „Kevés vagyok” – **kishitűség**

Mire van szükségünk?

- Megvizsgálni az érzéseinket,
- feltérképezni a rejtett mintázatokat,
- hatékonyan változtatni rajtuk.

Melyek a leginkább támogató érzések?

- szeretet
- hála
- nagyrabecsülés
- öröm
- elismerés
- megbocsátás

Ha mindez túl egyszerűnek hangzik, gondoljunk arra, hogy a világon milliók élnek ezzel a lehetőséggel. Ők ma már boldogok és sikeresek.

Hiszem, hogy az élet egy hatalmas vállalkozás – a maga szépségeivel és kihívásaival együtt, és mi képesek vagyunk a bennünk lévő végtelen potenciál kiaknázására, a hiteles, sikeres, vállalkozó szellemiségű léthez szükséges szemléletváltásra és a fiatalok ezirányú nevelésére, felvilágosítására.

Képesek vagyunk megtalálni a módot és a megfelelő utat ahhoz, hogy olyan *érzéseket* és *gondolatokat* válasszunk, melyek új lehetőségeket teremtenek számunkra.

Arra is képesek vagyunk, hogy rövid idő alatt megváltoztassuk a dolgokhoz, az emberekhez, a helyzetekhez való *hozzáállásunkat*, sőt, az akár több évtizede bennünket befolyásoló érzelmeinket is át tudjuk alakítani magunkban könnyedén. Hogyan lehetséges ez?

Minden *választások* és *megítélések* alapján zajlik az életben. Nézz szembe azzal, amit a „sötét oldaladnak” hiszel, így nemcsak a kör-

nyezeted, de te is felszabadulsz az alól, hogy az elnyomott félelmeid visszatükröződjenek. Minél tudatosabb vagy, annál inkább hozzáférsz *igazi önmagadhoz*.

Ahogy képes vagy megélni a benned rejlő lehetőségeket és képességeket, egyre inkább *önmagadat éled*. Ezáltal nemcsak a saját életed változik meg, hanem olyan példaképpé válsz a következő nemzedék számára, ami építő és felemelő. Tiéd a választás lehetősége!