



Nem úgy gondolok magamra, mint egy szegény, hátrányos helyzetű, gettósított, aki sokra vitte. Úgy gondolok magamra, mint olyan valakire, aki fiatal korától kezdve tudta, hogy felelős a saját sorsáért, és így sokra vitte.

OPRAH WINFREY



AZ ÖNBECSÜLÉS NÖVELÉSE TANULHATÓ

Biztos vagyok benne, hogy téged is értek csalódások, igazságtalanságok, különféle fájdalmak az életedben, és tudod, milyen az, amikor a negatív gondolatok lehúznak, és a keserűség fogságában tartanak.

De ez megváltoztatható!

Megtanulhatod újra szeretni önmagadat, megtanulhatod, hogyan alakítsd át az önmagadról kialakított képet olyanná, ami inspiráló számodra, megtanulhatod, hogyan növeld az önbizalmadat, és hogyan növeld a boldogság szintedet.

Ne kövesd el azt a hibát, hogy egész életedben saját magad ellensége maradsz! Sokan úgy élik le az életüket, hogy háborúban állnak saját magukkal, mert nincsenek kibékülve azzal, amilyenek, és nincsenek meg az eszközeik arra, hogyan változtassanak a helyzeten.

Ezek az emberek folyton a rossz dolgokra fókuszálják a figyelmüket, és nem is sejtik, hogy pont ez a magatartás az, ami a problémáikat létrehozza.

Ezek az emberek képtelenek élvezni az életet, bizonytalanok, mindig mindenben a legrosszabbra számítanak, nem tudják elképzelni, hogy velük valami jó is történhet, állandó küzdelemben állnak saját magukkal. És mindez azért van, mert

nincs egészséges önértékelésük, nem tanulták meg elfogadni magukat a hibáikkal együtt, nincsenek megelégedve a testükkel, a képességeikkel és azzal, ahol tartanak éppen az életükben. Folyton mérgesek, elégedetlenek, és tele vannak sérelmekkel, amiket képtelenek elengedni.

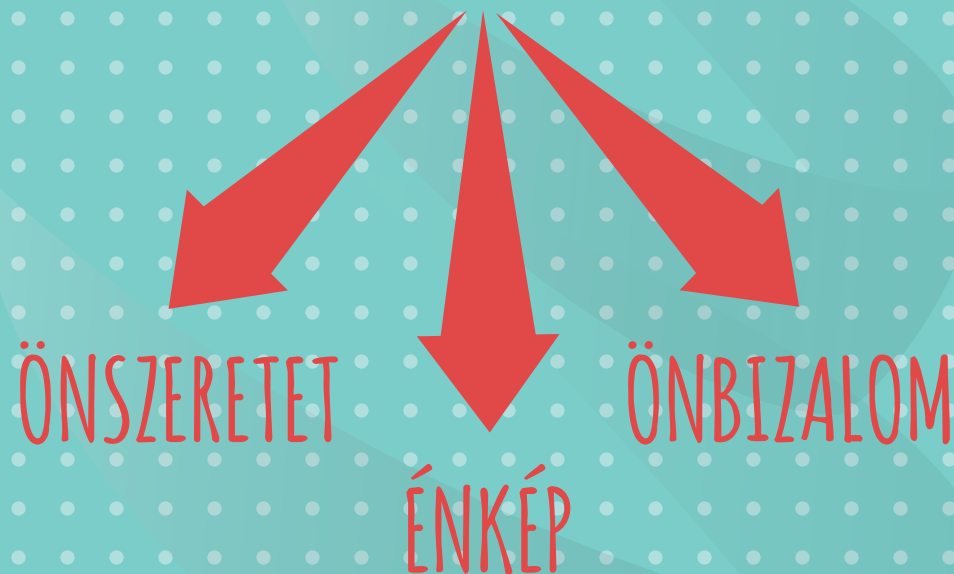
Ideje van a megértésnek. Itt az ideje, hogy lerázd magadról a negatív önképet, és új szintre emeld az életedet!

Miközben fejlődsz, változol, és az önbecsülésed növekszik, nemcsak egyre jobb emberré válsz, hanem az álmaid is mind elkezdnek valóra válni.

Hozd meg azt a döntést, hogy új szintre emeled az életedet!

A könyvben található gyakorlatok segíteni fognak, hogy örömmel fejlődj és változz.

ÖNBECSÜLÉSED ÖSSZETEVŐI



Ha az önbecsülésed szintjét növelni szeretnéd, ezen a három területen kell munkálkodnod.

Ha ez a három aspektus összhangban van egymással, az önbecsülésed harmonikus, az életed pedig virágzó.

Ha a most következő gyakorlatok által állandóan táplálod az önbecsülésedet, sorsfordító események, lehetőségek, emberek fognak megjelenni az életedben, akik és amelyek abban támogatnak, hogy egy olyan életet teremts meg magadnak, amilyenre szíved mélyéből vágysz.

Remélem, hogy mire a gyakorlatok végére érsz, úgy érzed, gyökeresen megváltoztathatod az életed.

TIPP!

1. 108 napon keresztül mindennap tégy meg valamit az itt található gyakorlatok segítségével az önbecsülésed növeléséért! Akár feloszthatod négy részre ezt az időszakot. Az első huszonhét nap szólhat az önszeretetről. A második a testszeretetről, a harmadik az énképed fejlesztéséről és a negyedik az önbizalmad erősítéséről.
2. Válassz olyan gyakorlatot, amelyet szívesen végzel, a lényeg, hogy érezd jól magad.
3. Érdemes három-négy kedvencet találni és azt váltakoztatva gyakorolni, mert a változatosság élvezetesebbé teszi a fejlődés folyamatát.

I.

AZ ÖNBECSÜLÉS NÖVELÉSE ÖNSZERETETTEL ÉS ÖNELFOGADÁSSAL





ÉS A BOLDOGSÁG KÖVETNI FOG!

MIÉRT IS FONTOS, HOGY SZERESD MAGAD?

Ha megérted, miért fontos, hogy szeresd magad, ez a megértés megadja neked azt az elhatározást és motivációt, ami a hajtóerőd lesz abban, hogy valóban elkezdj szeretni magad.

Az a célom, hogy segítsem meggyógyítani a kapcsolatodat saját magaddal, mert ez az egészséged és a mindennapi boldogságod alapja.

Ha nem szereted magad, állandóan olyan tapasztalatok érnek az életben, amikben ezt a kellemetlen érzést újra és újra átéled. És ezek a negatív érzések felelősek számtalan problémáért az életedben.

De hála Istennek, te vagy az életed irányítója, így itt és most hatalmadban áll megszakítani ezt a láncot és új életet teremteni magadnak.

A szeretet az élet pozitív ereje, és a szeretet az oka minden pozitív dolognak az életedben. Életed minden területe – legyen szó akár egészségről, kapcsolatokról, pénzről, munkáról vagy boldogságról – azt mutatja meg, milyen viszonyban vagy saját magaddal.

Ha szereted magadat, a szeretet erejét működteted az életedben, és a világ visszatükrözi számodra azt, ahogyan bánsz magaddal. Ezért fontos, hogy szeresd magad.

Önszeretetet negatív érzések idején

Olvasd föl hangosan magadnak, amikor csak szükségét érzed!

Elfogadom a jelenlegi érzéseimet bármilyenek is legyenek azok, és felismerem, hogy minden érzésemmel együtt szerethető vagyok.

Elfogadom, hogy hoztam rossz döntéseket az életemben, elismerem, hogy időnként helytelenül viselkedtem helyzetekben, volt, hogy rosszul bántam másokkal és saját magammal, de ettől még szerethető vagyok.

Voltak rossz megnyilvánulásaim, amelyek abból fakadtak, hogy nem voltam tisztában magammal, az értékeimmel, vagy féltem legbelül, de ettől még szerethető vagyok.

Bár néha büntetem magam, mert butának, értéktelennek, alkalmatlannak érzem magam, de ettől még szerethető vagyok.

Előfordul, hogy nem igazán tudom, merre kell mennem, mit kellene tennem, tanácstalan, bizonytalan vagyok, de ettől még szerethető vagyok.

Van, hogy érnek kudarcok, nehézségek, megpróbáltatások, van, amikor képtelen vagyok együtt élni a dolgokkal úgy, ahogyan vannak, de ettől még szerethető vagyok.

A múltban tettem olyan dolgokat, amiket már megbántam, de ettől még szerethető vagyok.

Elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok: esendőnek, tökéletlennek, de ettől még szerethető vagyok.

Szerethető vagyok, és én ezt itt és most elfogadom...

ELSŐ NAP

Kijelentem, hogy a mai naptól kezdve szeretem és elfogadom magamat olyannak, amilyen vagyok.

Elhatároztam, hogy azokra a dolgokra összpontosítom a figyelmemet, amit szeretek magamban. Megújítom az elmémet, hogy megújuljon az életem.

Felismerem, hogy a világ úgy bánik velem, ahogyan én is magammal.

Kijelentem, hogy mostantól kezdve szeretettel és elfogadással bánok magammal, és ennek köszönhetően egy új szintre emelkedik az életem. Boldogabb, egészségesebb leszek, mint valaha voltam.

Ez az én megvallásom.



Hol van szükséged arra, hogy elfogadóbb legyél magaddal?

AZ ÉRZÉKELES ÁTALAKÍTÁSA

1. Válaszd ki egy olyan területét az énképednek, ami hátráltat téged a boldogságodban! Például ez lehet a félős részed, a bizonytalan részed... stb.

Három percig idézz magad elé egy konkrét helyzetet, amiben ez a részed megnyilvánul!

Például lenne pénzed, hogy elutazz Hawaii-ra, de már az a gondolat, hogy repülőre kell ülnöd, teljesen szorongóvá tesz.

Mondd bele három percen keresztül ebbe az érzetbe azt, hogy „szeretet, szeretet, szeretet”!

Ellenőrizd az eredményt!

2. Válassz ki a múltból egy olyan helyzetet, amiben úgy érezted, elmulasztottál valamit, vagy másként viselkedtél volna.

Idézd fel az adott eseményt és figyeld meg az érzékelésedet!

Most mondd bele három percen keresztül, hogy „szeretet, szeretet, szeretet”!

Ellenőrizd az eredményt!

Ezt a gyakorlatot bármikor kipróbálhatod, amikor negatív érzések lesznek úrrá rajtad.

MEGOLDÁS ÖNGYŰLÖLETRE:



**Fontos, hogy felismerd,
amikor elutasítod magad,
sohasem önmagad, hanem
egy meghatározott
tulajdonságodat utasítod el,
mint például a külsődet, a
jellemedet, a hűtlenségedet,
a függőségedet, a
merevségedet vagy azt a
minőséget, ahogyan élsz.**

**Semmi sincs, amiért
gyűlölni kellene magad,
de olyan sok van,
amin változtathatsz.**



REGGELI KIJELENTÉSEK

Nagyszerű nap kezdődik el. Látom magam, amint jó dolgokban részesülök. Lelkesen kezdem a mai napot, mert tudom, hogy csodálatos dolgok fognak velem történni. Jó döntéseket hozok ma. A dolgok a javamra változnak meg. Hatalmas növekedés jön, ami jóval feljebb repít a jelenlegi szintemnél.

Számomra kedvező áttörést hoz a mai nap, ami új szintre emel engem. Készen állok az új lehetőségekre, amelyek által új szintre emelkedem. A nagy lehetőség megtalálja az utat hozzám, ami messze-messze meghaladja minden eddigi tapasztalatomat. Az a lehetőség, amin az én nevem szerepel, visszakerül hozzám. Az a pénzmennyiség, amin az én nevem szerepel, visszakerül hozzám. Az az egészség, amin az én nevem szerepel, visszakerül hozzám. Azok a dolgok, amiken az én nevem szerepel, visszakerülnek hozzám. Az az üzleti lehetőség, amin az én nevem szerepel, visszakerül hozzám. Most éppen a pillanatban is kutató utánam valami, amin az én nevem szerepel. Mindez hamarabb fog bekövetkezni, mint ahogy számítanék rá. A berobbanó áldások megtalálják az utat hozzám. Előrelépés és növekedés vár rám.

Növelem a befogadóképességemet, tágítom a hitemet, és nagyobb dolgokról álmodom. Használni kezdem azt, amim van, hogy megsokasodjon. Hasznosítom a képességeimet, és megsokasítom a sikereimet és az elért eredményeimet. A megfelelő időben elérkezem ahhoz a ponthoz, ahol növekedés, kedvező fordulatok, megfelelő személyek, gyógyulás, helyreállítás, új lehetőségek várnak, és olyan áldás ömlik rám, amelyet korábban nem is tapasztaltam.

Ez az én megvallásom.

HA AZT AKAROD, HOGY
JOBBRA FORDULJANAK

A KÖRÜLMÉNYEID

ELŐSZÖR

... A HIT SZEMÉVEL ...

LÁTNOD KELL

➤ A ➤

VÁLTOZÁST



Amikor krízisbe kerülsz,
akkor tanulod meg
kifejleszteni azokat a
képességeidet, amelyek
segítenek előrejutni
azon az adott
területen.

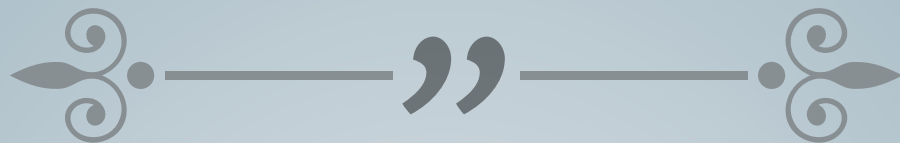


BÍZZ A FOLYAMATBAN!

Egész életed során különféle próbákon mész keresztül, és bár valószínűleg nem mindig könnyű keresztülmenni rajtuk, a sorserők arra használják fel őket, hogy csiszoljanak, megtisztítsanak és fejlesszenek téged. Ezeknek a tapasztalatoknak köszönhetően válsz azzá a személyé, akivé lenned kell, hogy majd beteljesíthesd a feladatodat. Ha megtanulsz együttműködni a sorserőkkel és bízni abban, hogy ami veled történik, az valamilyen értéket akar adni neked, és gyorsan változtatsz azokon a területeken, amelyekre rávilágítanak, kiállod a próbát, és életed új szintre emelkedik.

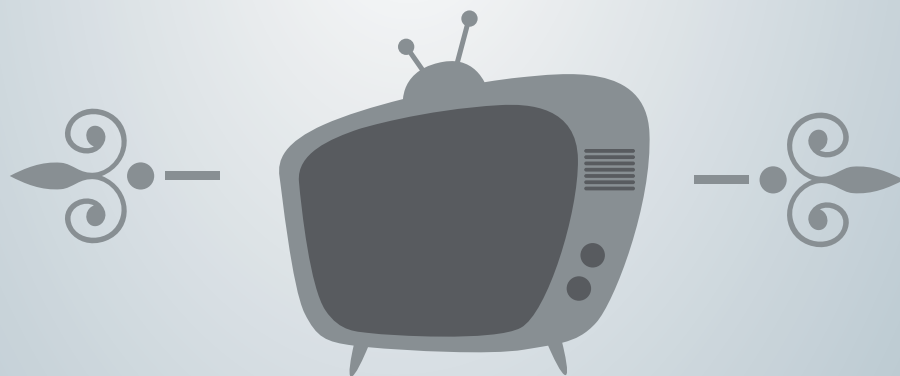
A sorserők azt akarják, hogy állandóan fejlődj, és néha valamilyen nyomást alkalmaznak arra, hogy előrébb taszigáljanak téged. A feszültség meglök, cselekvésre erőltet, kipendérít a megszokottságból. De ez jó, erre szükséged van! Bízz a folyamatban!

Minden, ami veled történik, a javadat szolgálja, és mindig minden a rendelkezésedre áll a megfelelő időben, amire szükséged van. Az élet megtart és védelmez téged. A problémák sohasem megoldhatatlanok. Szellemi törvény, hogy minden problémára lennie kell legalább egy jó megoldásnak. Bármilyen megoldhatatlannak tűnő probléma is álljon a céljaid útjában, az valójában egy lehetőség a számodra, hogy új szintre emeld az életed.



Mindannyian tudjuk, hogyan kell használni egy tévé távirányítóját. Ha valami nem tetszik, csatornát váltunk, és mást nézünk. Meg kell tanulnunk, hogyan tegyük ezt meg az elménk képernyőjével! Sajnos vannak olyanok, akik az elme képernyőjén megjelenő visszahúzó képek láttán nem váltanak gyorsan csatornát, hanem előhúznak egy széket, kibontanak egy csomag pattogatott kukoricát, mintha valami jó filmet készülnének nézni. Azután csodálkoznak, miért olyan lehangoltak, csalódottak és bizonytalanok. Tanulj meg csatornát váltani!

Joel Osteen



KEZDJ POZITÍV KIJELENTÉSEKET TENNI AZ ÉLETEDEL KAPCSOLATBAN!

Ha szeretnéd megtudni, hol fogsz tartani öt év múlva, figyelj oda a szavaidra! A kimondott szavaid olyanok, akár egy visszhang: visszatérnek hozzád. Ha szeretnél erősebb, magabiztosabb, sikeresebb, boldogabb lenni, kezdj azonnal ennek megfelelő kijelentéseket tenni!

A szavak olyanok, akár a magok. Hangos kimondásukkal elveted őket a tudatalatti elmédbe, és saját életre kelnek. Egy idő után önmagukhoz hasonló gyümölcsöt teremnek.

A szavaidnak óriási hatalma van.

Ha valamit elég sokszor ismételsz el magadnak, elméd elkezd azon dolgozni, hogy minden szükségeset elkövessen azért, hogy valóra váltsa ezeket a szavaidat, gondolataidat.

Különösen akkor légy tudatában a szavaidnak, amikor valamilyen nehézség, megpróbáltatás ér! Amit olyankor sokszor hangoztatsz, az nagymértékben befolyásolja a dolgok végkimenetelét.

Jelents ki előreivő szavakat, arról beszélj, ahova el szeretnél jutni, mert annál gyorsabban és előnyösebben éred el azt a kívánt állapotot, amire vágysz!

A most következő kijelentéseket mondd ki hangosan, amikor bátorításra van szükséged, és addig hangoztasd, amíg a kívánt állapotot el nem éred!