

TUDATOSSÁGRA HANGOLÓDVA

1. Észreveszem, tudomásul veszem, mi zajlik bennem és körülöttem. Elfogadom és tudomásul veszem, tudatosítom, amikor időnként rossz napjaim vannak, (VANNAK! :)) és amikor negatívan gondolkodom. Igyekszem megkeresni az okát, hogy vajon miért érzem magam úgy, ahogy.

2. Megkeresem az okát, hogy valami, ami nem tetszik az életemben (egy esemény, egy ember, egy betegség) vajon miért jött létre. Kis apróságokkal (pl. nátha) azonban nem foglalkozom: el fog múlni, meg fog oldódni, és tudom, hogy jól választottam: egy könnyed dologgal (nátha és nem egy súlyos betegség) tapasztalom a fejlődést, a gyógyulást.

3. Tudom, az életemért én vagyok a felelős, ezért senkit sem hibáztatok. És amikor mégis

hibáztatnék valakit vagy valamit (akár magamat), akkor megint csak tudatos vagyok abban, hogy itt az ideje, hogy megbocsássak.

4. Gyakorlom a megbocsátást és az elfogadást, a magam és a mások irányába is. (Akkor is, ha valaki éppen elém vág a forgalomban. - BÉKE VELE! :))

5. Szeretem, tisztelem, elfogadom magam és a többi embert.

6. Ha aggódom valamin, ha félek valami miatt, akkor észreveszem, hogy ezt csinálom, tehát változtatok: megkérdőjelezem az aggodást, félelmet okozó gondolataimat. Ha a megkérdőjelezés nem megy, akkor HÁLÁT adok mindenért, ami van és működik az életemben.

7. Mindent megteszek azért, hogy megismerjem önmagam, azért, hogy felismerjem magamban és hogy végre rájőjjenek: Ki Vagyok és Ki nem Vagyok. Mindezt teszem a folyamatos fejlődés, tanulás révén: olvasással, tanfolyamok elvégzésével, új emberek megismerésével, beszélgetésekkel, utazással. Az ország, világ nagy, arra vár, hogy felfedezzem!

8. Mindig a jelenben, jelenlétben vagyok. Figyelek, hallgatok és a jelenre válaszolok. (Nem a múlton rágódom vagy a jövőn aggódom!)

9. MINDEN PILLANATBAN ÉS MINDENÉRT HÁLÁS VAGYOK!

