

TALÁLD MEG AZ UTAD!

KARRIERVÁLTÁS SPIRITUÁLIS ALAPOKON

5. NAP

AKADÁLYOK ÉS MEGOLDÁS!

MUNKAFÜZET

Ez a munkafüzet abban segít, hogy megvizsgáld, milyen visszatérő negatív történések, gondolatok, érzések és meggyőződések vannak az életedben. Célunk, hogy felismerd ezeket a mintázatokat, és elkezdj megérteni, hogyan befolyásolják mindennapjaidat és hosszú távú céljaidat.

Az életünkben előforduló negatív események, érzések és gondolatok sokszor ismétlődnek, és szinte láthatatlanul határozzák meg a viselkedésünket és döntéseinket. A tudatosítás és megértés által azonban lehetőség nyílik arra, hogy változtass ezeken a mintázatokon, és pozitív irányba tereld az életedet.

Lényegében az a cél, hogy a megjelenésük pillanatában észleld ezeket, mert így tudod azonnal átfordítani, átfogalmazni, átértékeli a gondolatot, tisztítani az érzést.

1. Feladat

Felismerni a visszatérő negatív történéseket: Milyen események vagy helyzetek ismétlődnek az életedben, amelyek negatív hatással vannak rád? Kapd fel a fejed, amikor egy mondat úgy kezdődik:

- “Én mindig...”
- “Nekem soha...”
- “Nem hiszem el, hogy már megint...”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Feladat

Fedezd fel a "láthatatlan" összefüggéseket: Mondhatom azt is, hogy alattomos... Nehéz észrevenni, akár meg is kérdezhetsz valakit, aki jól ismer és rálát az életedre.

Ezek a mondatok úgy kezdődnek:

"Amikor ez meg ez van (vagy ezt meg ezt elhatározom)..."

És úgy folytatódnak, hogy

"akkor MINDIG ez meg ez történik."

Ez nem könnyű, és talán nem egy nap alatt lesz teljesen kész ez a feladat, mert ha rányílik a szemed, egyre-másra fognak felbukkanni, de a világod fog megváltozni – jó irányba -, ha sikerül!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Feladat

Feltárni a visszatérő negatív gondolatokat, meggyőződéseket: Milyen gondolatok bukkannak fel rendszeresen, amelyek lehúznak vagy akadályoznak a fejlődésben? Olyan gyakran, hogy már meggyőződéssé váltak?

Nem tudom, mennyire tudsz hinni nekem ennyi idő után, de minden negatív gondolat hamis, azaz tévedés. Abban bízom, hogy hallottad már spirituális tanításokban az elméletet, és akkor könnyebb elfogadnod tőlem ennek a gyakorlati részét:

Azt mondjuk a negatív kijelentéseinkre, hogy azért vannak, mert ez a tapasztalatunk, de a helyzet az, hogy pont fordítva van, azért tapasztaljuk, mert már jó ideje ezt gondoljuk.

