

# HOGYAN TALÁLJ ÖNMGADRA?



1

## Megérkezés a jelenbe

Életed története formál téged, alakítja a jellemedet. Folyamatosan fejlődsz vagy hanyatlasz, de ha tudatosságra törekszel (hisz itt vagy), akkor a múltbéli önmagadat már meghaladtad!

2

## Mik a szükségleteid jelenleg?

Mire van szükséged a jelen pillanatban ahhoz, hogy működésed megfelelő legyen: testben, lélekben és szellem szintjén is a lehető legstabilabbá tudj válni?

3

## Mik az igényeid jelenleg?

Nézz szembe a vágyaiddal, melyek a szükségleteken az önfenntartáson túl mutatnak, de fontos, hogy jelen legyen az életedben.

4

## Alakítsd ki az értékrendedet!

Szükségleteid és igényeid megmutatják, hogy valóban mi fontos a számodra. Ne csak anyagi javakra gondolj, hanem például erényekre, eszmékre, hitre is! Ezek segítenek prioritizálni a mindennapokban.

5

## Milyen változások érnek most?

Vizsgáld meg, van ráhatásod a körülötted lévő folyamatokra? Melyekre? – és mit tehetsz azért, hogy neked minél kedvezőbbé váljon a helyzet? Reagálj a mindenkori és valós igényeid és szükségleteid mentén!

Ha nincs ráhatásod, akkor ne görcsölj, hagyd áramolni a történetet!

6

## **Törekedj az integritásra!**

Működésedet hangold össze: azt mondd, amit gondolsz és azt tedd, amit mondasz! Ilyen egyszerű hitelessé válni és az maradni is.

7

## **Élj a bölcsességed erejével!**

Nem feledkezem meg a múltamról, de azt csak bölcsességem formálására használom, nem azonosulva az egykori énem döntéseivel. Egykori tapasztalataidat adaptáld a jelenre és dönts tudatosabban!

8

## **Inspirálódj!**

A cél a "Mit?", a motiváció a "Miért?", az inspiráció pedig a "Hogyan?". Inspirálódj és mindennap tegyél lelki-szellemi gyógyulásodért!  
Alapvető forrásaid: bölcsesség, hála, szeretet, szerelem, lehetőségek, kreativitás.

9

## **Szabályozd önmagadat!**

Egyáltalán nem könnyű, de mindig tartsd az értékrendedet szem előtt és maradj integritásban. Úgy reagálj a környezeted felé, ahogy Te magad is szeretnél megélni mások közreműködésével!

10

## **Ne feledkezz meg a háláról!**

A hálaadás egy esemény, de a hála egy létállapot. Nem csak szavakban, hanem másokhoz, helyzetekhez, magához az élethez való viszonyodat takarja, összhangban a hitrendszereddal!

+1

## **Élvezd az életet!**

Közhelynek tűnhet, de igen is fontos! Ne hajkurász a szenvedélyt, kéjt, mámort... de lazulj, ne legyél megfelelési kényszerben! Azt hogy az utadon hol tartasz, akkor tudod igazán felmérni, ha laza állapotban is próbára teszed tudatosságodat,