HOGYAN ALAKÍTOTTAM ÁT AZ ÉLETEMET DR.JOE MÓDSZERÉVEL

4+1 LÉPÉSES KALAUZ A SZEMÉLYES UTAZÁSOM ALAPJÁN

www.erzelemsuli.hu

TARTALOM

“Tudatosítanunk kell magunkban a berögződött emlékeket, amelyek mentén berendezzük a napjainkat, és el kell döntenünk, hogy az ezen érzelmek szerint élt élet jót tesz-e nekünk. A legtöbben ugyanis régi, megszokott személyiségükkel próbálnak új személyes valóságot teremteni, de ez nem működik. Ha meg akarjuk változtatni az életünket, szó szerint valaki mássá kell válnunk.”
Dr. Joe Dispenza

BEVEZETŐ 3

4+1 lépés rövid ismertetője 4

1. Lépés: MI A CÉLOD? 5

2. Lépés: ISMERD FEL ÖNMAGAD! 6

3. Lépés: ALKOSD MEG AZ ÚJ VALÓSÁGOD! 7

4 .Lépés: TUDATOSÍTSD AZT, AMIT MEGTANULTÁL 8

+1. Lépés: GYAKOROLJ MINDENNAP 9

ZÁRÓ GONDOLATOK 10

BEVEZETŐ

Szeretettel köszöntelek egy varázslatos világban, egy olyan világban, amit én csak a gyerekkoromban mertem elhinni, hogy létezik és most évtizedekkel később a mindennapjaim része. Az elmúlt pár év az életemben nagyon jól visszaigazolta, hogy milyen csoda is rejlik bennünk és, hogy valóban képesek vagyunk megteremteni bármit önmagunk számára.

Dr. Joe Dispenza munkássága nagy hatással van az életemre és nagyon sokat merítettem belőle. Fontos viszont megjegyeznem, hogy ez a Kalauz az én megtapasztalásaimra, a saját magamon tesztelt és akár újragondolt módszerekre épül. Tehát kérlek kezeld is így. Akár egy esettanulmánynak is veheted, hogy az én belső utazásomon hogyan használtam mindazt a tudást, ami rendelkezésemre állt Dr. Joe munkáiból, könyveiből, illetve a saját, közel 20 éves önfejlesztői utazásomból összeszedett tudás és tapasztalások is szerves részei ennek a kalauznak.

Szeretném átadni, hogy nekem mi működött, mi vált be, hogyan gondolkozom mindezekről és milyen stratégiákat használok a személyes valóságom megváltoztatására.

Ez a 4 +1 lépéses kalauz tehát a személyes útmutatóm számodra. Amiben összeszedtem mindazt a tudást, ami segítette a hatékony és eredményes változásaimat és ebben nagy hangsúly van Dr. Joe Dispenza tanításain.

Persze a belső utazásom nem 4 éve kezdődött, hanem 2008-ban, méghozzá azzal, hogy egy elég furcsa iskola “diákja” lettem, de erről az új könyvemben bővebben olvashatsz. Azért pár gondolatot megosztok magamról.

Mindig bajban voltam azzal, hogy meghatározzam ki is vagyok, ha röviden be kellett mutatkozni, általában az identitásom szerves részét képező vállalkozó szóval szoktam magamat bemutatni. Talán azért, mert ez az a szó, ami a leginkább visszaadja azt amiben hiszek, na meg azért is, mert soha sem voltam alkalmazott, maximum diákként. Vállalkozni nekem a korlátlanságot jelenti, azt, hogy a magam ura lehetek és szabadon alkothatok. Építhetem az álmaimat és nem mások álmát építem. Lehet küldetésem, amivel emberek életét tudom jobbá, boldogabbá tenni és közben élhetem a bőséget. Nem vagyok kötve hagyományos rendszerekhez, mint a 8 órás munkaidő. Megtehetem, hogy nem a legértékesebb erőforrásomat az időmet cserélem pénzre. Megtehetem, hogy kitalálhatok bármit és megvalósíthatok bármit, csak önmagam vagyok a korlát. 2009-ben, amikor az első komoly vállalkozásunkat elindítottuk pont ezért is éreztem kritikus pontnak az önfejlesztést, mert tudtam, hogy egyenes arányosság van a vállalkozásom sikere és az én belső fejlődésem között. A hozzáállásom és az emberekkel való kapcsolatomról akkoriban egyszerűen gondolkoztam és “egzaktul” Minél hatékonyabb vagyok, minél jobban tudok kommunikálni, minél jobb vezető vagyok, minél többet dolgozom magamon, annál jobb és sikeresebb lesz a vállalkozásom és annál több pénzt fogok csinálni. Alkalmazottként nem láttam, hogy lenne ilyen szoros kolleráció a saját belső fejlődésem és az anyagi és üzleti sikerek között. Ezt ma kicsit árnyaltabban látom, de tény, hogy ha valaki vállalkozik, akkor instant látszik az eredménye a hozzáállásának a bankszámláján. Sőt a mai világban, amikor egyre több ember éli meg az egzisztenciális válságot a legnagyobb kincs önmagunk urának lenni és inflációtól függetlenül élni az életünket.

De ennél jobban ebbe most nem mennék bele, inkább csak egy kicsit szerettem volna átadni abból, ahogy a világra tekintek.

Az Érzelemsuli a küldetés. Látom, hogy mennyire kell a szemléletmód váltás és egyszerűen csak szeretnék esélyt adni másoknak, hogy lehet másmilyen az életük, beteljesülhetnek a legnagyobb álmaik eljuthatnak oda ahova csak akarnak, lehetnek boldogok, szabadok, kiegyensúlyozottak felszabadultak, ha megtanulják kezelni az érzelmeiket.
Tanulni önmagunkról talán a legnagyobb érték, mert új világot nyit ki számunkra, amiben az erőnket visszakapva élhetünk.

Ennek a kalauznak pedig az a küldetése, hogy egyszerű, átlátható lépésekben adja át neked a változás folyamatát. Megmutatom, hogyan használom Dr. Joe tanításait a tudatos teremtés és személyes fejlődésem terén. Ez a módszer teszi lehetővé számomra, hogy egy olyan életet éljünk, amiről csak álmodoztam gyerekként.

Ha készen állsz, hogy átprogramozd az elmédet, és pozitív változásokat hozz létre az életedben, akkor ugorjunk is neki!

Fontos, hogy minden egyes lépés odafigyelést és koncentrációt igényel!

4+1 LÉPÉS RÖVID ÁTTEKINTÉSE

1. MI A CÉLOD? – Határozd meg, hogy mi a konkrét cél, eredmény, amit szeretnél elérni!

Határozd meg a konkrét célodat. Legyél rugalmas a részletekkel, de legyél elkötelezett, azért, hogy megvalósítsd.

2. ISMERD FEL ÖNMAGAD! – Növeld a tudatosságodat önmagaddal kapcsolatban:

A tudatosság növelése segít abban, hogy jobban megértsd saját magadat, a reakcióidat és a viselkedéseidet, valamint felismerd a negatív gondolatokat és érzéseket, amelyek akadályoznak a céljaid elérésében. Monitorozd a működésed, ismerd fel milyen külső hatások aktiválnak benned érzéseket, állapotokat.

3. ALKOSD MEG AZ ÚJ VALÓSÁGOD! - A meditáció és a mentális gyakorlás:

A meditáció és a mentális gyakorlás segít abban, hogy elképzeld és megéld az általad vágyott jövőt főleg annak az érzéseit. Gyakorold minden nap.

4. TUDATOSÍTSD AZT, AMIT MEGTANULTÁL - Megerősítések használata:

A megerősítések segítenek más szemszögből látni önmagadat és támogatják a tudatos teremtésed folyamatát. Ha szeretsz írni, akkor javaslom, hogy készítsd el saját megerősítéseidet, ismételd rendszeresen, kösd hozzájuk az emelkedett érzéseket és érezd meg azok erejét a mindennapokban.

+1. KÖTELEZŐDJ EL A MINDENNAPI GYAKORLÁS MELLETT -

Kitartás és gyakorlás:
Légy kitartó és mindennap gyakorold a 4 lépést. Ne feledd a saját változásaid korlátja te magad vagy, minden változás olyan gyorsan tud végbemenni, amennyire képesek vagyunk azt elhinni. Tehát, ha a változás időbe telik, az azért van, mert felül kell emelkednünk régi önmagunkon. A rendszeres gyakorlás és az elkötelezettség meghozzák az eredményüket.

Kövesd az útmutatót, gyakorold rendszeresen az egyes lépéseket és légy nyitott a pozitív változásokra az életedben.

Hajrá, kezdjük el együtt az utazást a tudatos teremtés és személyes fejlődés felé!

Dr. Joe Dispenza módszere az **integratív tudatosság** elméletére épül, amely szerint a problémák, kihívások és viszonyok az életünkben bizonyos tudatossági vagy tudatalatti szintekről erednek.

A módszer lényege, hogy tudatosan befolyásoljuk a gondolatainkat és az érzéseinket annak érdekében, hogy megváltoztassuk a valóságunkat és új lehetőségeket teremtsünk az életünkben.
A módszer gyakorlati része magában foglalja a meditációt, a mentális gyakorlást, a megerősítéseket és a tudatos jelenlét gyakorlását. Az embereket arra ösztönzi, hogy higgyenek a saját teremtő erejükben, és tudatosan irányítsák a gondolataikat és érzéseiket, hogy elérjék a kívánt eredményeket.

Az integratív tudatosság elmélete szerint az emberek képesek átprogramozni az agyukat és megváltoztatni a testük biokémiáját a pozitív gondolkodás és az érzelmek gyakorlásával. Ezáltal lehetőség nyílik az új valóságok megteremtésére és az életünk pozitív irányba történő alakítására.

1. MI A CÉLOD?

HATÁROZD MEG, HOGY MI AZ A KONKRÉT CÉL, EREDMÉNY, AMIT ELSZERETNÉL ÉRNI!

A tudatos teremtés és cselekvés fontos eleme Dr. Joe Dispenza módszerének, amely segít abban, hogy tudatosan alakítsd az életedet és elérjed a kitűzött célokat. Ez a folyamat magában foglalja a pozitív gondolkodást, a tudatos teremtést és a cselekvést az álmaid és vágyaid megvalósítása érdekében.

Hogyan alkalmazd a tudatos teremtést és cselekvést:

- **Képzeld el a kívánt jövődet:** Gyakorold mentálisan és érezd meg az általad vágyott jövőt. Képzeld el részletesen, hogyan néz ki az életed, milyen érzéseket tapasztalsz meg és milyen eredményeket érsz el.

- **Hozz létre konkrét célokat:** Írd le konkrét célokat és terveket arra vonatkozóan, hogy hogyan fogod elérni az álmaidat. Legyenek mérhető és időhöz kötött célok, amelyek segítenek irányt mutatni a cselekvésednek.

- **Cselekedj tudatosan:** A célok kitűzése és a tervezés a mi feladatunk, de ez sokkal inkább a miértről szól és a végeredmény megtapasztalásáról, mintsem a hogyanról. Ez eleinte nagyon nehéz, főleg, ha az ember gyakorlatias. Szeretünk minden lépést megtervezni, szeretjük előre látni, hogy miből mi lesz. Ám ez a régi működés. Az új működés, a kvantum teremtés esetében nem ezzel kell foglalkoznunk. Hozd létre az érzést önmagadban a célod végeredményével kapcsolatban és az egész “játék“ lényege az, hogy megtudd élni itt és most a vágyott jövőt. Ehhez kellenek a világos célok. Például valamilyen előléptetés vagy egy álom társ, utazás, transzcendentális élmény stb…

Gyakorlatok:

1. **Célok kitűzése:** Írj le 3-5 konkrét célt, amelyeket el szeretnél érni a következő hónapokban. Legyenek világos célok, és időhöz kötöttek.

2. **Érzelemterv készítése:** Határozd meg, hogy milyen érzelmeket fogsz megélni. Hisz tudjuk, hogy egy tapasztalat eredménye vagyis végterméke maga az érzelem. Tehát akár egy naplót is vezethetsz amiben leírod, hogy hogyan érzed magad a célod elérésekor. Nekem például ez nagyon bevált. Mivel szeretek írni, így szeretem rövid történetbe foglalni, mintha csak már megtörtént volna az esemény és leírom az érzéseimet, az elért célt. Arra figyelek, hogy a cél legyen konkrét, de maga az oda vezető út az rugalmas.

3. **Napi tudatos cselekvés:** 2 feladatunk van, az egyik a meditáció, a másik, hogy mentálisan gyakoroljuk az elérni kívánt eredményt. Ha egy előléptetést szeretnék, akkor a figyelmem nem az előléptetés elérésének a módján van, hanem az élményen, hogy ez megtörtént. Emellett persze nem állok meg a munkámmal és tárom szét a karjaim, bár elvileg ez is működne, de szerintem fontos, hogy elmerüljünk abban, amit csinálunk, csupán egy másik megéléssel tegyük ezt. Egy biztos a hozzáállásunk megváltoztatása garantáltan új módszereket, rálátást és megoldásokat hoz el, amikre nem is gondoltunk azelőtt és nem prognosztizálnék, de akár ez is lehet az alapja például egy előléptetésnek. Hisz azáltal, hogy megváltoztatjuk hogyan nézünk a folyamatainkra más ki nem próbált utak nyílnak meg előttünk, akár olyan is, amit azelőtt elzártunk magunk elől a hitrendszerünk miatt. Ám, amint a hitrendszerünket újratervezzük megváltozik minden.

A tudatos teremtés és cselekvés segít abban, hogy irányításod alatt tartsd az életed alakulását és elérhesd a kitűzött céljaidat. Legyél kitartó, kövesd az általad kitűzött célokat és cselekedj tudatosan az álmaid megvalósítása érdekében.

2. ISMERD FEL ÖNMAGAD

Nem lehet úgy változni, hogy ne lennék tudatos arra, amit meg akarok változtatni, de ahhoz, hogy tudjam min akarok változtatni önmagamban, ahhoz ismernem kell, hogy milyen a jelenlegi működésem. Tehát meg kell figyelnem önmagam.

A meditáció erre egy kiváló eszköz, de emellett a mindennapi pillanatainkat is fontos monitoroznunk főleg azokon a területeken, amik összefüggésben vannak az el nem ért céljainkkal.

Meg kell vizsgálnunk a hitrendszerünket, a gondolatainkat, a viselkedésünket és főleg a végtermék az érzelem lesz ebben iránymutató. Nehéz volt elfogadnom régen, de ma már a Napnál is világosabb, hogy a jelen pillanatban nincsenek rossz érzések. Tehát, ha megjelenik bennem egy kényelmetlen, kellemetlen érzés, akkor tudom, hogy ezzel dolgom van, mert itt a jelen pillanatnak ez nem része, nincs köze hozzá, ezt csak én hoztam magammal ide a pillanatba, a múltamból, viszont most, hogy itt van korlát is, mert nem tudom azt megélni, amit élhetnék, ha ez az érzés nem lenne itt és most, sőt fogalmunk sincs, hogy milyen lenne az érzés nélkül pl egy adott szituáció. Na ez az alapvető probléma és ezért kell megfigyelni önmagunkat, monitorozni ezeket a régi érzéseket, hogy felszabadulhassunk belőlük.

A tudatosság növelése segít abban, hogy jobban megértsd saját magadat, reakcióidat és viselkedésedet, valamint felismerd a negatív gondolatokat és érzéseket, amelyek akadályozhatják az előrehaladásodat.

Teendők:

1. **Tudatos jelenlét gyakorlása:** Naponta szánj időt arra, hogy figyelmesen jelen légy a pillanatnyi állapotodra. Figyelj oda a környezetedre, a tested jelzéseire és a gondolataidra, az érzéseidre.

2. **Negatív érzések felszabadítása:** Amikor felismered a negatív érzéseidet, akkor próbáld meg jól körbehatárolni, hogy mi váltotta ki ezt az állapotot benned, és legközelebb legyél már tudatos arra, hogy hogyan reagálsz.

3. ALKOSD MEG AZ ÚJ VALÓSÁGOD

A meditáció és mentális gyakorlás kulcsfontosságú elemei Dr. Joe Dispenza tudatosság növelésére és személyes transzformációra irányuló módszerének. Ezek az eszközök segítenek a tudatosság mélyítésében, a negatív gondolatok feloldásában és a pozitív változások elősegítésében.

Meditációk fajtái:

- **Ülő meditáció:** Az ülő meditáció segít a belső csend és nyugalom elérésében. Ülj le kényelmesen, zárd le a szemedet, és figyelj a légzésedre. Engedd, hogy elméd csendesedjen és a jelen pillanatban legyél jelen.
- **Álló meditáció:** Az álló meditáció során figyelj a tested tartására és a talaj alatt érzett stabilitásra. Engedd, hogy tested és elméd egységben legyenek, miközben a jelenlétet gyakorolod.
- **Sétáló meditáció:** Sétálj lassan és tudatosan, figyelve a lépteidre és a környezetedre. Engedd, hogy a sétálás közben is a jelen pillanatban maradj, és érezd a talaj érintését.
- **Fekvő meditáció:** A fekvő meditáció során pihenj le kényelmesen, és engedd, hogy tested ellazuljon. Figyelj a légzésedre és engedd, hogy az elméd csendesedjen.

Nekem az ülő meditáció vált be a leginkább, bár Dr. Joe workshopjain mindegyiknek van jelentőssége. Amit még nagyon szeretek és egy különleges élményt és megtapasztalást ad az a séta meditáció, annyi különbséggel, hogy én ezt futás közben szoktam hallgatni, ezt persze nem javaslom kezdőként, viszont nekem nagyon sokat segít a körülményektől való elszakadásomban. A séta meditációnak egyébként pont az a lényege, hogy amit megélsz becsukott szemmel, azt éld meg nyitott szemmel is. Tehát lépj be a 3D világába és tanuld meg hogyan lehet belülről kifelé generálni az érzéseket és nem pedig fordítva, ahogy megszoktuk, hogy a külső ingerekre reagálunk csupán.

Mentális gyakorlás:

- **Új jövő megteremtése:** Képzeld el a kívánt jövődet, milyen érzéseket kapcsolsz hozzá? Helyezd magadat az általad vágyott helyzetben, milyen hangok, illatok, érzetek jelennek meg? A cél, hogy belépj ebbe az állapotba és minél tovább fenn tudd tartani, tehát minél több időt tudj benne tölteni.

Gyakorlatok:
Reggel felébredés után, vagy este elalvás előtt javaslom, hogy gyakorold.

1. **Meditáció gyakorlása:** Válassz egy típusú meditációt (pl. ülő meditáció) és gyakorold rendszeresen minden nap legalább 10-15 percig.
2. **Mentális gyakorlás:** Rakj össze egy hanganyagot, vagy csak használj egy szép zenét és merülj el a vágyott jövődben. Ha nem reggel/este csinálod, akkor keress olyan helyzetet, amikor egyedül vagy, nyugi van. Nekem például utazás közben nagyon jól szokott működni. A vezetés amúgy is egy aktív meditáció számomra, ilyenkor nagyon jól megtudom élni a vágyott jövőt akár egy kedvenc playlist-el, vagy csak amit feldob a Spotify

Ezek a gyakorlatok segítenek a tudatosság növelésében, a belső egyensúly megteremtésében és a pozitív változások elindításában. Rendszeresen gyakorold ezeket a technikákat, hogy erősítsd a kapcsolatot önmagaddal és fejleszd a tudatosságodat.

4. TUDATOSÍTSD AZT, AMIT MEGTANULTÁL

A megerősítések használata segít a pozitív gondolkodás megerősítésében, a tudatosság növelésében és a kívánt változások elérésében. Az megerősítések olyan pozitív kijelentések vagy mondatok, amelyek segítenek átprogramozni az elmét és a tudatot a pozitív irányba. Én erre is a reggeli/esti időszakot ajánlom, de ezt például lehet csinálni olyankor is, amikor belekerülök egy kényelmetlen helyzetbe és szeretnék kilépni belőle

Hogyan használd az megerősítéseket:

- **Készítsd el a saját megerősítéseidet:** Írj le olyan pozitív kijelentéseket, amelyek támogatják a céljaidat és a pozitív változásokat. Például: "Én vagyok egészséges és boldog." vagy "Bízom a saját képességeimben."
- **Ismételd rendszeresen:** Ismételd naponta többször az megerősítéseidet, hogy beépüljenek az elmédbe és erősítsék a pozitív gondolkodást.
- **Érezd meg az megerősítéseket:** Ne csak mondd, hanem érezd is meg az megerősítések mögött rejlő pozitív érzéseket és energiákat.

Gyakorlatok:

1. **Megerősítés napló vezetése:** Minden nap írd le legalább 3-5 pozitív megerősítést a napod elején és/vagy végén. Olvasd fel hangosan, éld át és érezd meg az megerősítések erejét.
2. **Megerősítés mentális gyakorlással:** Ülj le csendes helyen, hunyd le a szemedet, és ismételd a megerősítéseidet. Éld meg önmagadban, ahogy ezek az állítások valóra válnak az életedben.
3. **Megerősítés meditációval:** Gyakorold a meditációt a megerősítésekkel együtt. Ülj le, figyelj a légzésedre, majd ismételd az megerősítéseidet, miközben belső csendre és nyugalomra törekszel.

Én személy szerint egy olyan kombinációt használok, amiben felvettem magam számára a megerősítéseimet, céljaimat és például az esti elalvás előtt ezeket hallgatom egy megfelelő zenével. Reggel pedig a meditációval kezdem a napot, majd futással és futásnál vagy ehhez a témához hallgatok valamit, akár Dr. Joe-t, vagy a séta meditációt hallgatom. Visszatérve a megerősítések meghallgatására egyrészt azért jó, mert a saját hangomon szólok, másrészt azért, mert este egyszerűbben rögzülnek a tudatalattimban. Tűnt így már el szorongásom is például.

5. KÖTELEZŐDJ EL A MINDENNAPI GYAKORLÁS MELLETT

Az ötödik lépés, a kitartás és gyakorlás, a konzisztencia. Lássuk be enélkül semmilyen áttörést, hathatós eredményt nem lehet elérni. Ha csak néha meditálsz ne várd, hogy megváltást hozzon, ahogy a többi itt leírt eszközről is ugyanez elmondható. Olyan ez, mint a sport vagy a táplálkozás. Szerintem az egész változási folyamatnak ez a legkritikusabb eleme, egyszerűen azért, mert ha ez hiányzik akkor a fentebb leírtak sem fognak működni. Ellentétben azzal, ha az ember rendszeresen gyakorol és még ha nem is a legjobb a meditáció vagy nem megy a mentális gyakorlás mégis idővel a rendszeresség miatt egyre jobbak és jobbak leszünk benne és előbb utóbb meg lesz az eredménye. Az elmúlt évtizedek és főleg az elmúlt pár év legnagyobb tanulsága volt ez számomra. Csináltam sok mindent, de nem tartottam ki mellette és nem vittem végig, feladtam útközben és azt is megértettem, hogy ami igazán jól működött az életemben az mind olyan volt, amit rendszeresen csináltam és foglalkoztam vele. Annyiszor elmondták mindenféle szakemberek, hogy csinálni kell minden körülménytől függetlenül, de valahogy nem értettem. Ma viszont értem, sőt azt is, hogy ez nekem azért nem ment, mert nem tanultam meg, az elmúlt pár évben viszont megtanítottam magamnak, akár a meditáció, akár a futás, akár a könyvírás kapcsán. Jó volt rálátni arra is, hogy például a vállalkozásomban észrevétlenül is megvoltak ezek a folyamatok és így lehetett fejlődni.

Gyakorlati feladatok:

- **Rendszeres gyakorlás:** Gyakorold a megerősítéseket, a mentális gyakorlást és meditációt naponta, hogy formáld a személyiséged, megerősítsd a pozitív gondolkodásod és a céljaid iránti elkötelezettségedet.
- **Tanulás és fejlődés:** Ne állj meg a tanulásban, folyamatosan gyarapítsd a tudásodat és mélyítsd el a módszer megértését.
- **Önkéntes kihívások:** Tűzz ki magad elé kihívásokat és célokat, amelyek segítenek fejlődni és tovább lépni az utadon.
- **Napi megerősítések:** Írj fel néhány pozitív megerősítést, és mond el ezeket magadnak minden reggel, hogy pozitív energiával indulj a napodba.
- **Mentális gyakorlat:** Képzeld el érzéssel és részletekkel, hogyan éled meg az általad kívánt jövőt.
- **Meditáció:** Szánj minden nap időt a meditációra, hogy növeld a tudatosságodat és megerősítsd a belső békédet.

ZÁRÓ GONDOLATOK

Ha eljutottál idáig, akkor gratulálok, hisz az emberek kevesebb, mint 10% szokott végig menni egy ingyenes tartalmon, mégha nagyon hasznos is lenne számára.

Remélem, hogy ez az útmutató segített neked rávilágítani a változás hatékony útjára. Bízom benne, hogy fogod tudni alkalmazni az itt leírtakat, hogy megteremtsd a személyes valóságodat.

Ingyen adom ezt a tartalmat, mert szeretnék vele minél több embernek segíteni. Viszont ha úgy érzed, hogy értéket kaptál, akkor megköszönöm, ha elküldöd a feliratkozás linket azoknak, akik számára hasznos lehet még ez a tartalom vagy akár másik, illetve, ha segítesz az Érzelemsuli népszerűsítésében.

Tudod, hiszek benne, hogy minél több ember lesz tudatos a saját életére annál szebb és jobb világban tudunk majd létezni és annál több boldog, kiegyensúlyozott és csodálatos ember sétál majd velünk szembe.

Ha szeretnéd, hogy személyesen is együtt dolgozzunk a változásodon, akkor írj nekem e-mailt a hello@erzelemsuli.hu címre

Élj jelen, szabadon!
Ákos