A bűvös feladat

Nagy Belső Utazás

Magasabb cél meghatározása
3. alapgyakorlat

Felkészülés
mielőtt elkezdenéd

Néhány perc nyugalomra lesz szükséged. Ha most épp szól a tévé, vagy melletted beszélgetnek a családtagok, akkor válassz egy másik időpontot! Fontos, hogy rövid ideig nyugodtan, csendben tudj gondolkodni.

Egy nehéz nap után
elalszol...

Gondolj arra, hogy egy fárasztó nap után hazatérsz, és miután szokásos módon eltelik az estéd, nyugovóra térsz.

Hamar elalszol...

A csoda...

...megtörténik

Az éjszaka azonban nem a szokványos, ugyanis megmagyarázhatatlan okokból valamiféle
CSODA TÖRTÉNIK...

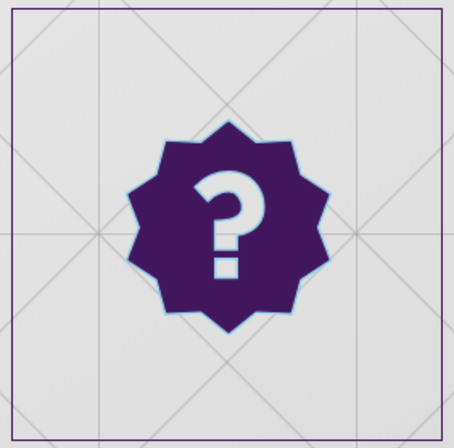
Reggel, amikor felébredsz, megdöbbenve tapasztalod....

... hogy minden, amire valaha is vágytál, és minden, amiről valaha álmodtál, egyszerűen valóra vált.

Felülsz az ágyban, és tisztában vagy vele, hogy minden megváltozott.

Ahelyett azonban, hogy felugranál, és körbenéznél a szobában, vagy kiszaladnál az utcára, elsőként azt kérdezed magadtól:

„Most, hogy megtörtént a csoda, miben látom a különbséget? Miben vagyok én más, mint amilyen azelőtt voltam? Milyen új érzéseim vannak, amelyek mások, mint azelőtt? Milyen ember vagyok most?”



Írd le a válaszaidat, mielőtt tovább mennél!

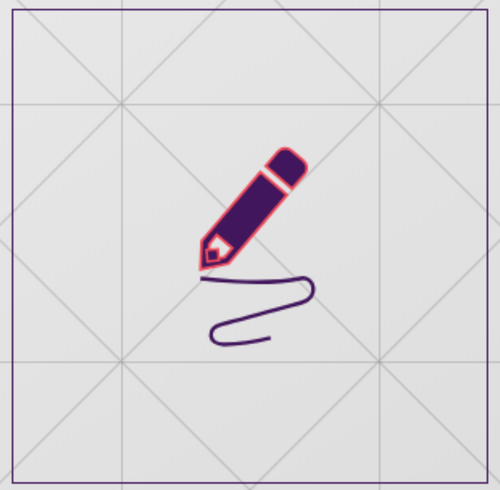
Annyi időt szánj erre, amennyire szükséged van

Ezután tedd fel magadnak a kérdést:

„Mit látok magam körül, ami más, mint azelőtt? Milyen dolgok vesznek körül?”

Figyeld meg....

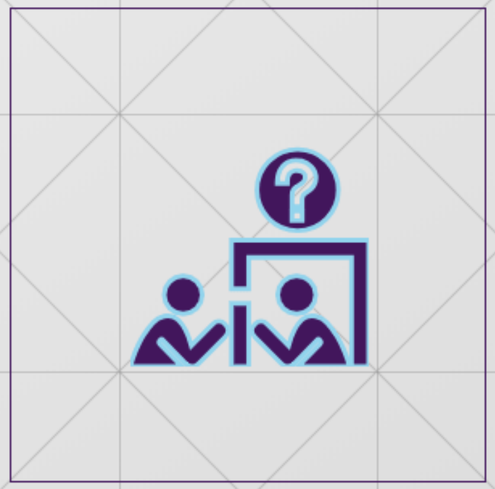
... hol vagy, milyen a környezeted, mi az, ami körülvesz? Szemügyre veheted a közvetlen környezetedet is, de ha akarsz, kimehetsz az utcára, és szétnézhetsz. Bármit megtehetsz!



Írj le mindent a környezetedről!

Kérdezd meg magadtól:

„A többi ember mit látna, hallana, mit venne észre az én életemben, ami más volna, mint most?”



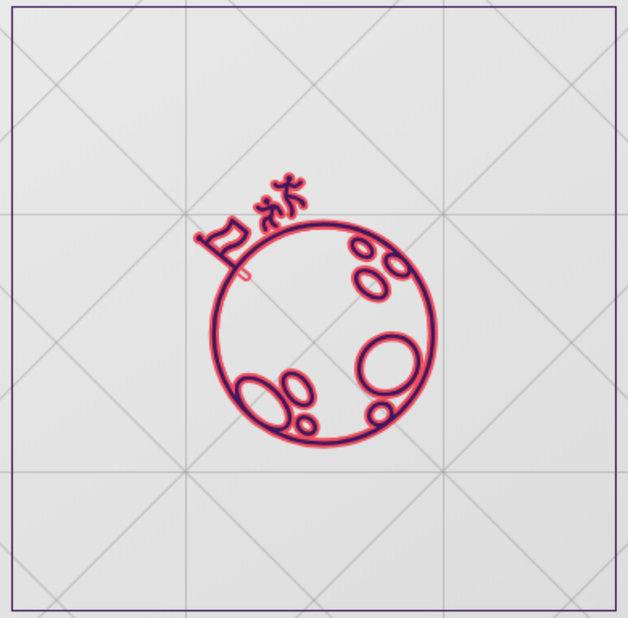
Az emberek körülötted

Milyennek látnak?

Gondolj azokra az emberekre, akik szerepelnek az életedben, és lásd magadat az ő szemükkel. Képzeld el, mit látnak és hallanak, mire gondolnak, amikor veled vannak. Vajon mit gondolnak ők a te viselkedésedről, az életszemléletedről, az értékekről? Milyen embernek tartanak téged?

Ezzel a feladattal a magasabb célodra láthatsz rá.

A magasabb célod jelöli ki az irányt, amely felé el kell indulnod, ha pozitív változást akarsz elérni az életedben.



Megtaláltad a magasabb célod?

Akkor ideje elindulnod felé...