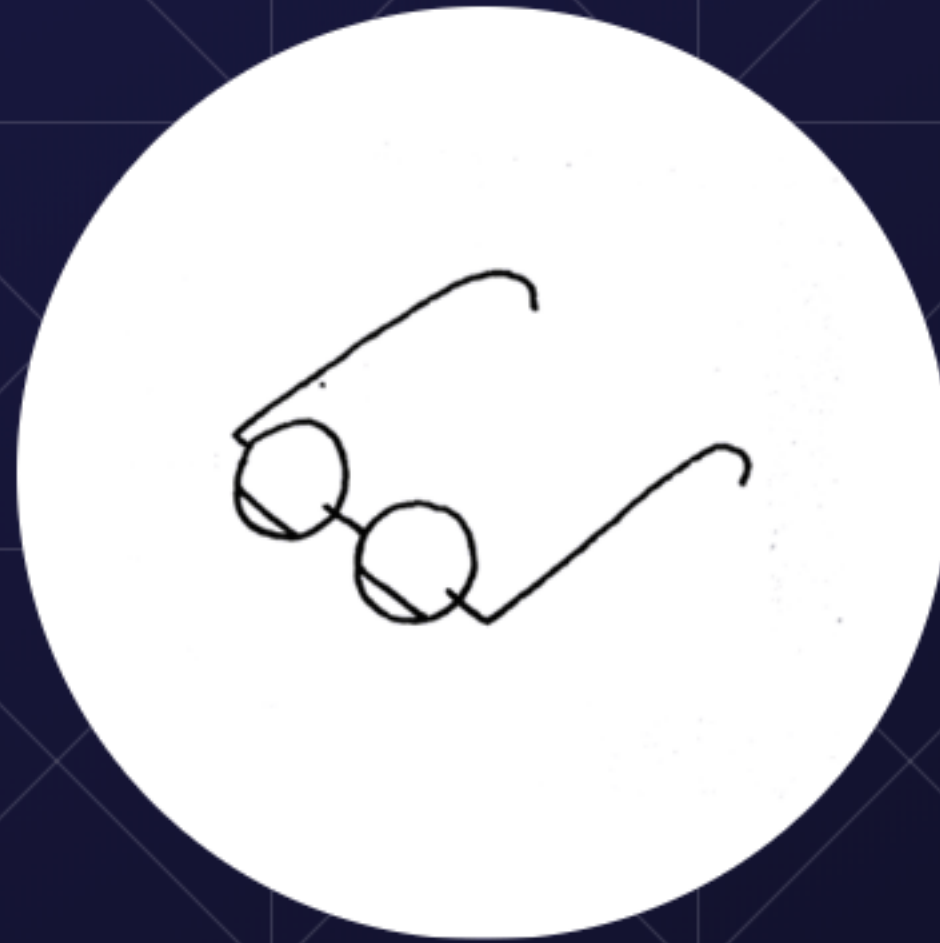


Tisztánlátás

Nagy Belső Utazás



1. Alapgyakorlat :
Személyes értékrend felállítása

A garanciajáték

Vannak az életben fontos dolgok.

Példák:

- Fontos az egészség
- Fontos a biztonság
- Fontos a család
- Fontos a párkapcsolat
- Fontos a munka
- Fontos a szex
- Fontos a nyaralás



Ezek a dolgok nagyon általánosak és ebben a listában nincsenek prioritás szerint rendezve.

Vannak sokkal egyedibb dolgok is

- Van, akinek fontos a hatalom.
- Másnak fontos a horgászás.
- Megint másnak mindene a veszély.
- Olyan is van, aki folyton a tévét lesi (mert neki az fontos).
- Vagy a videójátékok.

Ezeket nevezzük ÉRTÉKEKNEK.



További példák ömlesztve: elismerés, szerelem, utazás, alkotás, zene, buli, mások segítése, győzelem, tanulás, takarékoság, szabadság, sebesség, víz, vallás, csokitorta, úszás, tánc, olvasás, jóga, szép ruhák, tisztaság, humor, és így tovább.

Mi az érték?

Mindazok a dolgok, amelyek egy személynek fontosak az életében.



Hogyan lehet ezekhez az értékekhez hozzájutni?

Legtöbbször ezek a dolgok nem kaphatók egy üzletben sem. Nem vásárolhatsz magadnak önbizalmat, jó kommunikációs készséget vagy boldog családot.



A garanciajáték személyes értékrend meghatározása



EMBERI ÉRTÉKEK BOLTJA

"Minden, ami fontos."



Képzeld egy napon szórakozottan sétálsz egy belvárosi utcán. Kellemesen süt a nap, az emberek kávézók teraszán üldögélnek, és te a kirakatokat nézegeted. Egyszer csak megpillantasz egy különös boltot az út túloldalán.

„Mi a fene...” – mondod magadban, majd odasomfordálsz, és jobban is megnézed az üzletet. A kirakatban kicsiny tégelyek, zacskók, üvegcsék, borítékok, és rajtuk felirat: „Önbizalom”, „Igaz szerelem”, „Anyagi függetlenség”, „Jókedv”. Egy apró kék üvegcsén a „Belső béke” feliratot látod, egy hegyikristályból készült szelencére azt írták, hogy „Egészség”, és van egy rózsaszín, áttetsző üveggömb „Szex a javából” címkével ellátva.



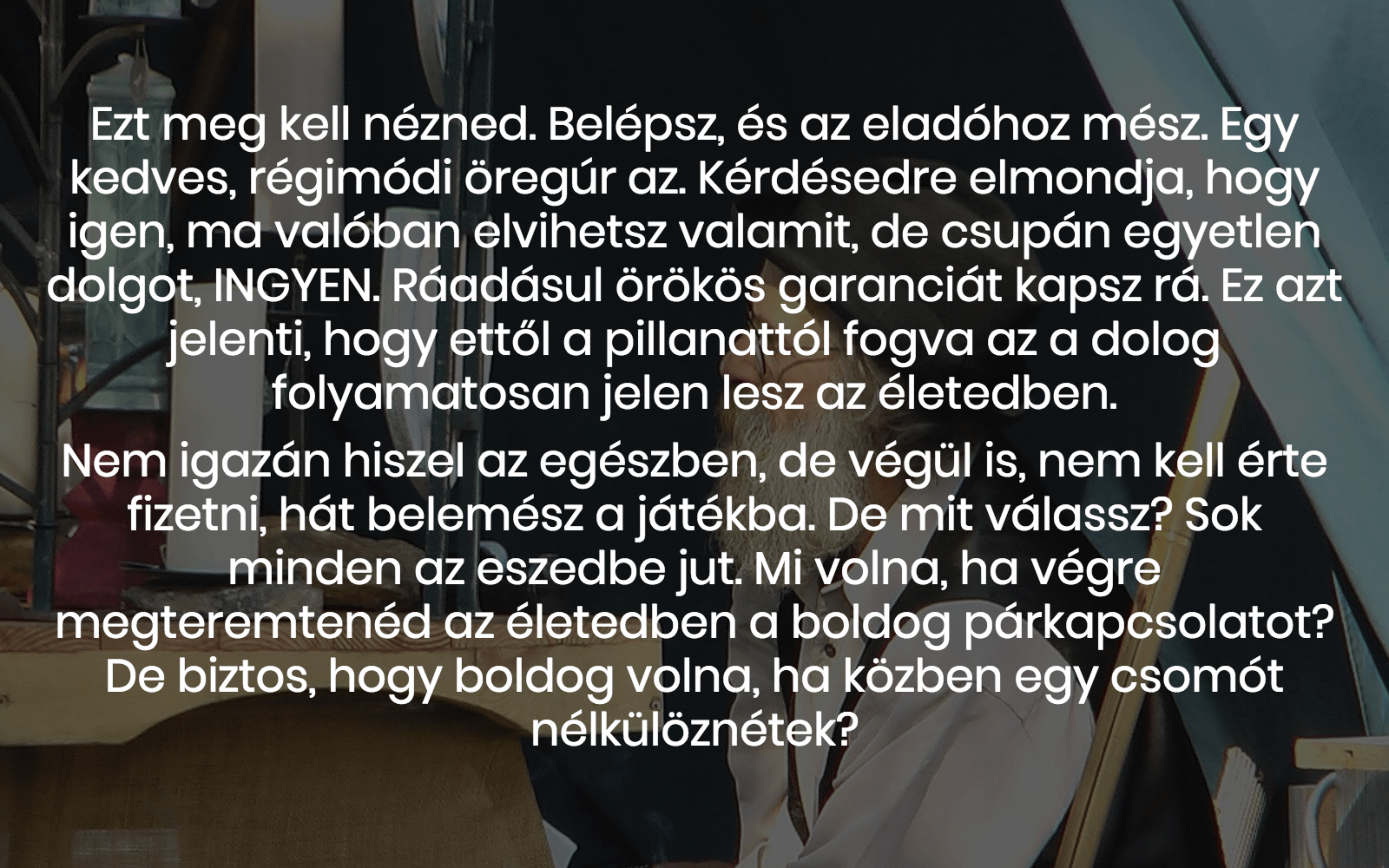


Ezek szerint mégis létezik olyan üzlet, ahol bármit megkaphatsz, ami fontos – vagy csak a bolondját járatják az emberekkel. Az árak horribilisek, a legtöbbet ki sem tudod olvasni.

Az üzlet ajtaján egy táblát pillantasz meg:

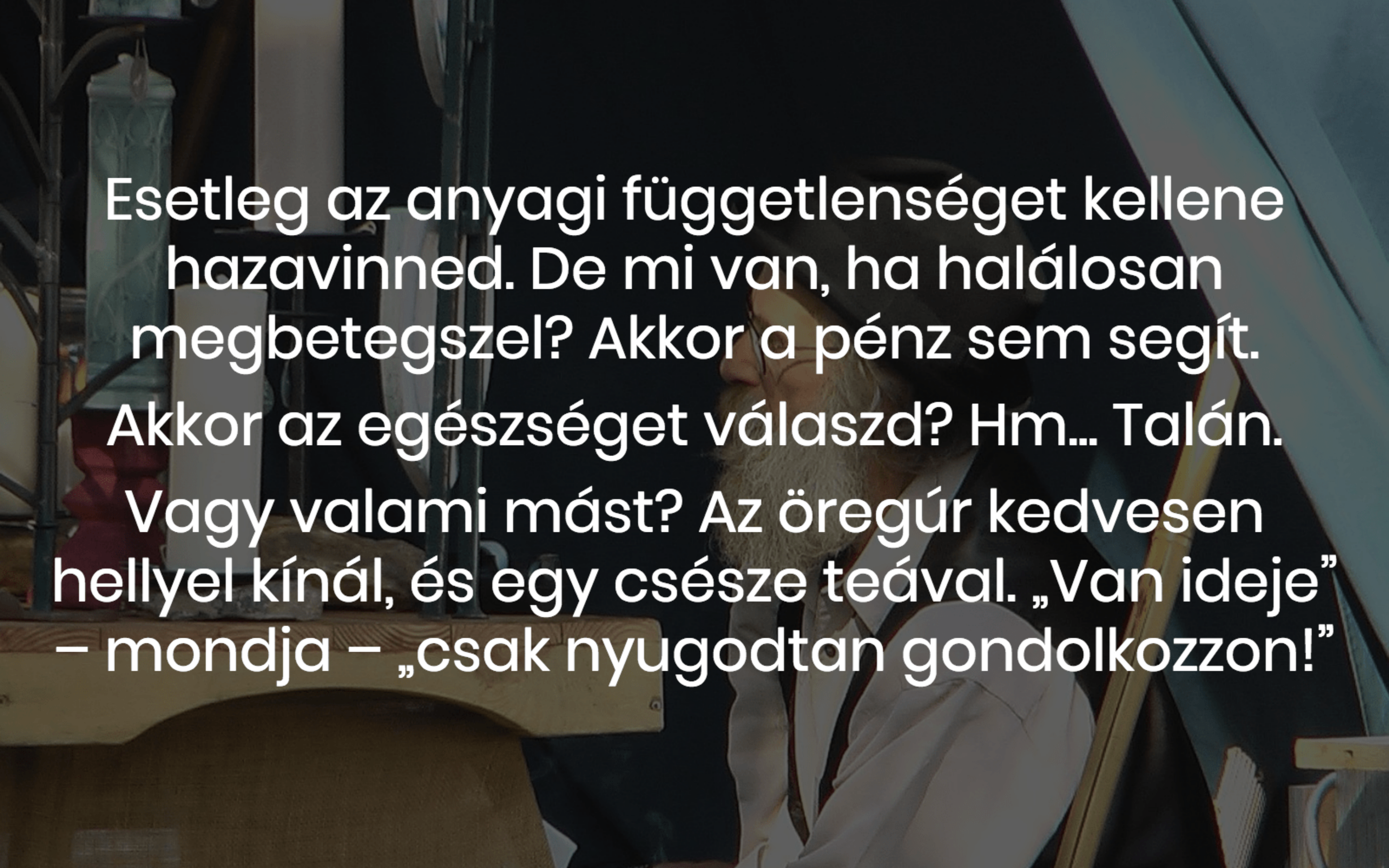
*„Ma akció!
Egyetlen terméket
ingyen megkaphat!
Örökös garancia.”*





Ezt meg kell nézned. Belépsz, és az eladóhoz mész. Egy kedves, régimódi öregúr az. Kérdésedre elmondja, hogy igen, ma valóban elvihetsz valamit, de csupán egyetlen dolgot, INGYEN. Ráadásul örökös garanciát kapsz rá. Ez azt jelenti, hogy ettől a pillanattól fogva az a dolog folyamatosan jelen lesz az életedben.

Nem igazán hiszel az egészben, de végül is, nem kell érte fizetni, hát belemész a játékba. De mit válassz? Sok minden az eszedbe jut. Mi volna, ha végre megteremtenéd az életedben a boldog párkapcsolatot? De biztos, hogy boldog volna, ha közben egy csomót nélkülöznének?



Esetleg az anyagi függetlenséget kellene hazavinned. De mi van, ha halálosan megbetegszel? Akkor a pénz sem segít. Akkor az egészséget válaszd? Hm... Talán. Vagy valami mást? Az öregúr kedvesen helyet kínál, és egy csésze teával. „Van ideje” – mondja – „csak nyugodtan gondolkozzon!”

A feladat:

Írd le most egy darab papírra, hogy mi volna az az egy dolog, amit választanál, ha csupán egyetlen egyet választhatnál, tudván, hogy az a dolog mostantól folyamatosan jelen lesz az életedben. Csak egyet!



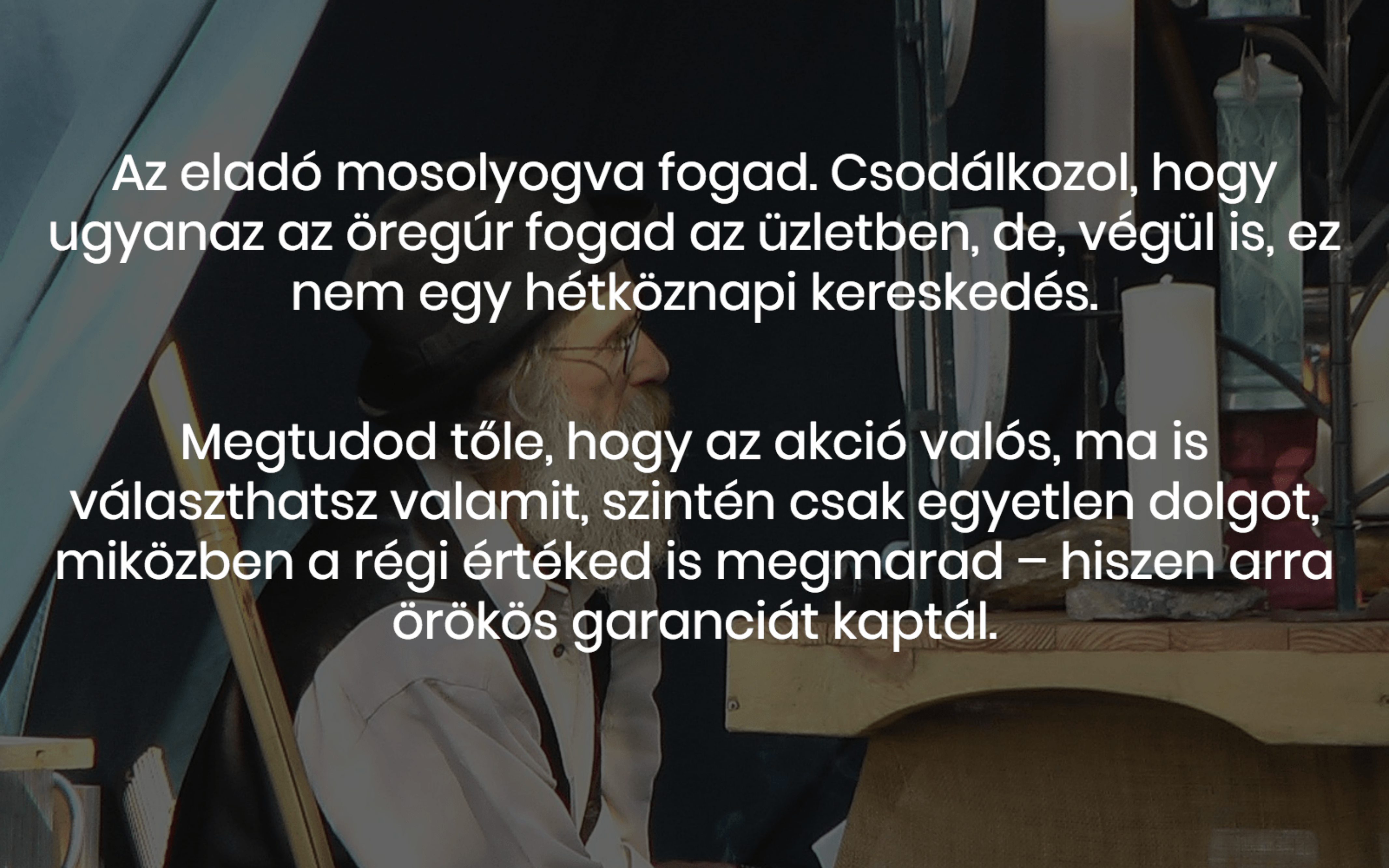
Csak akkor menj tovább, ha leírtad az egy dolgot!

Hihetetlen, de működik a dolog! Amit választottál, az valóban megvan. Ráadásul semmit sem kell tenned érte. Megváltozott az életed. Persze, azért vannak még problémák, de azok elé már örömmel nézel. Majd megoldod önerőből.

Hetek telnek el.

Cordonnerie

Elutazol egy idegen városba. A belvárosban sétálgatsz, és majdnem dobsz egy hátast, amikor meglátod ugyanazt a boltot. Ráadásul, az ajtón függő tábla szerint ismét akció van. Csak ma, egyetlen termékre örökös garancia.



Az eladó mosolyogva fogad. Csodálkozol, hogy ugyanaz az öregúr fogad az üzletben, de, végül is, ez nem egy hétköznapi kereskedés.

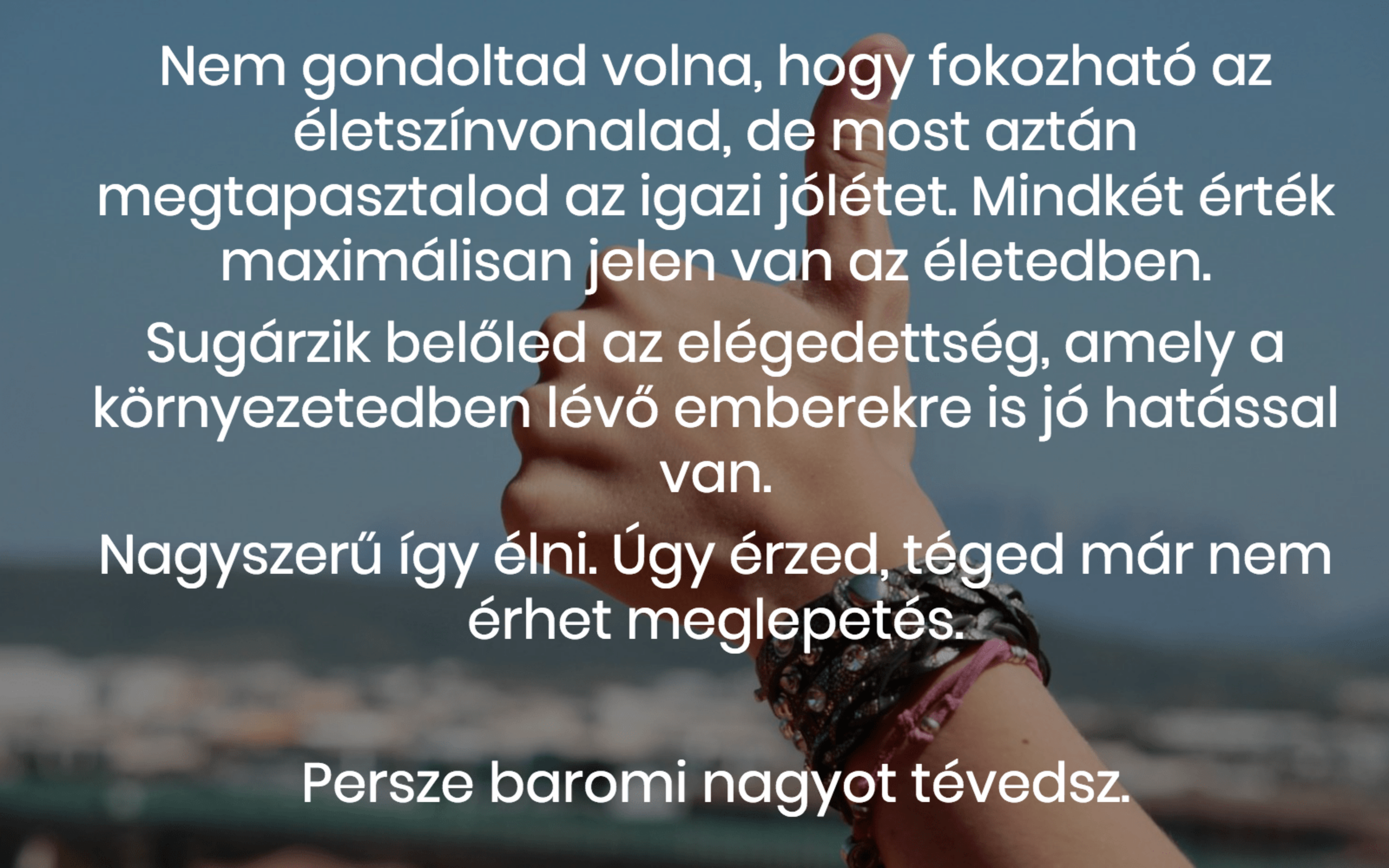
Megtudod tőle, hogy az akció valós, ma is választhatsz valamit, szintén csak egyetlen dolgot, miközben a régi értéked is megmarad – hiszen arra örökös garanciát kaptál.

Ismét kapsz egy csésze teát az öregtől.
Gondolkozol...

Írd fel egy papírra, mi volna ez a második dolog,
amit kiválasztanál.



Ha felírtad, olvass tovább!

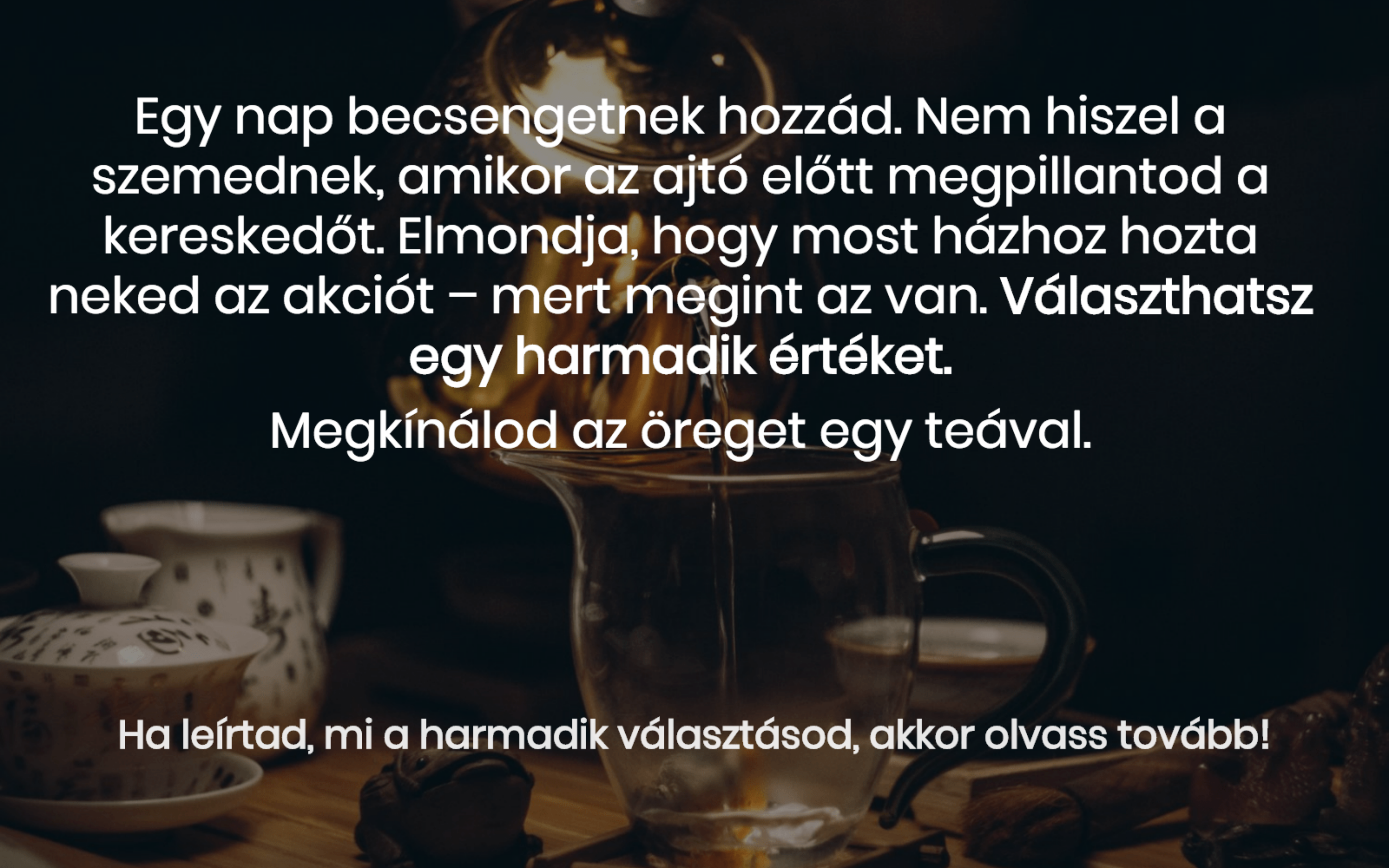


Nem gondoltad volna, hogy fokozható az
életszínvonalad, de most aztán
megtapasztalod az igazi jólétet. Mindkét érték
maximálisan jelen van az életedben.

Sugárzik belőled az elégedettség, amely a
környezetedben lévő emberekre is jó hatással
van.

Nagyszerű így élni. Úgy érzed, téged már nem
érhet meglepetés.

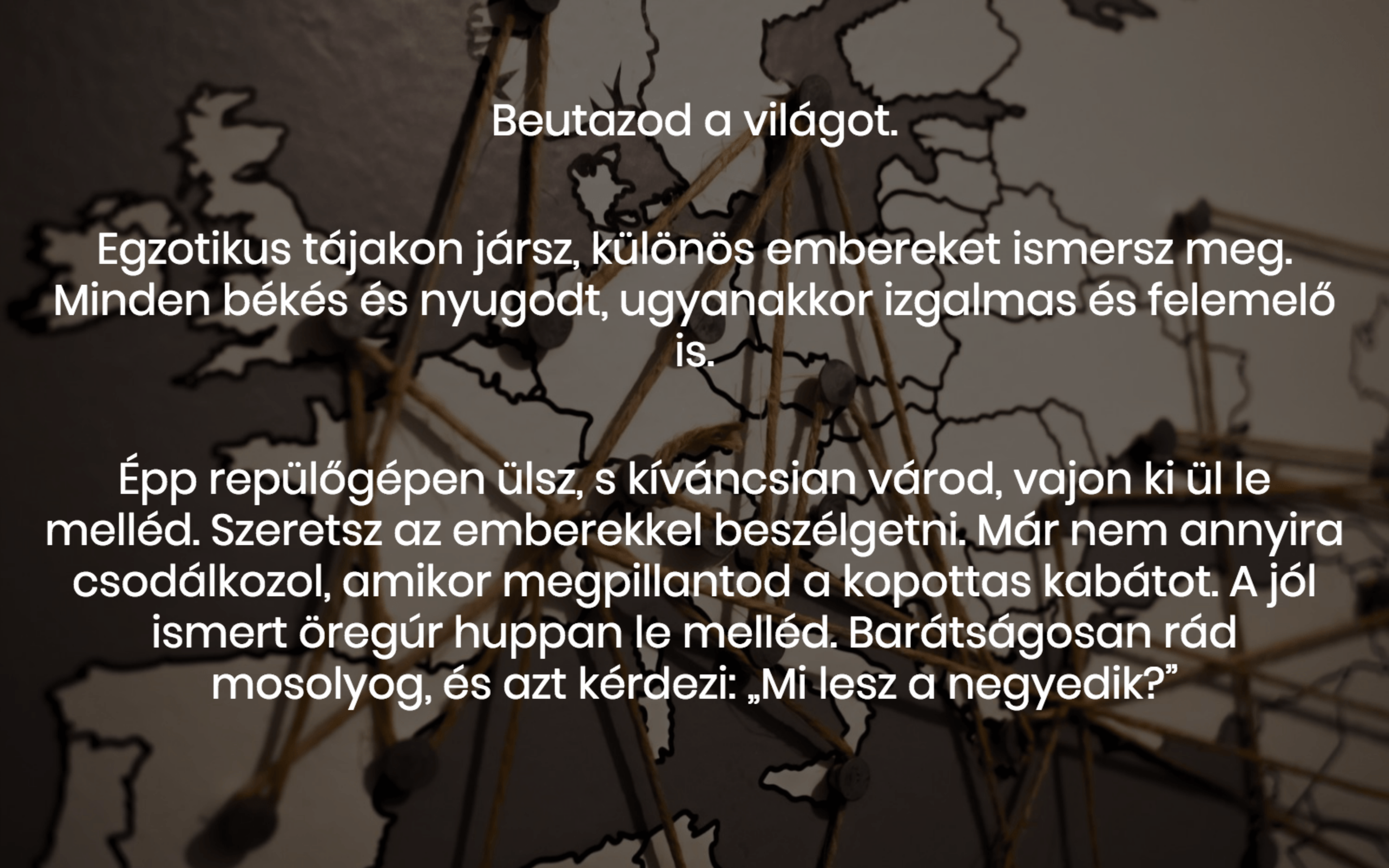
Persze baromi nagyot tévedsz.



Egy nap becsengetnek hozzád. Nem hiszel a szemednek, amikor az ajtó előtt megpillantod a kereskedőt. Elmondja, hogy most házhoz hozta neked az akciót – mert megint az van. Választhatsz egy harmadik értéket.

Megkínálad az öreget egy teával.

Ha leírtad, mi a harmadik választásod, akkor olvass tovább!



Beutazod a világot.

Egzotikus tájakon jársz, különös embereket ismersz meg.
Minden békés és nyugodt, ugyanakkor izgalmas és felemelő
is.

Épp repülőgépen ülsz, s kíváncsian várod, vajon ki ül le
melléd. Szeretsz az emberekkel beszélgetni. Már nem annyira
csodálkozol, amikor megpillantod a kopottas kabátot. A jól
ismert öregúr huppan le melléd. Barátságosan rád
mosolyog, és azt kérdezi: „Mi lesz a negyedik?”

A close-up photograph of a champagne bottle being poured into a flute glass. The liquid is clear and bubbly, creating a dynamic splash in the glass. The background is dark and out of focus.

Az utaskísérő pezsgővel kínál mindkettőtöket.
Elfogadjátok.

Ha leírtad a negyedik értéket is, olvass tovább!

Hatalmas dolgokat vittél véghez. Rengeteg embernek segítettél.
A világ csodálatos.

Hogyan is történt az egész? A tengerparton ülsz, az arcodon
érzed a nap melegét. Csukott szemhéjad mögött egyszer csak
álomszerű arc jelenik meg. Az öreg az. A jól ismert mosolyt látod
rajta, s a hangja a fejedben szól.

„Mi legyen az ötödik?”

Ugye, tudod a választ?
Írd le!

Mi volt ez a gyakorlat?

A személyes értékrended meghatározása.



Ez életed legfontosabb listája