

MIT CSINÁLTÁL EDDIG és MIT TEREMTESZ MA?



Mi van, ha a teremtés nem olyasvalami, amit esős napokon csinálunk, amikor nincsen jobb dolgunk? Neked mit jelent az, hogy teremtés? Esetleg valami borzasztóan jelentőségteli dolog? Hajlandó lennél ezen a nézőpontodon lazítani, és elismerni, hogy már csinálod? Sőt, nem tudod rosszul csinálni.

Nézzünk csak rá, hogy van ez! Azon tűnődtem mindenféle etimológiai kutatás nélkül, érdekes, hogy az angolban a creation (teremtés, alkotás) és a creative (alkotó, teremtő) szó rokonok egymással, míg a magyarban a kreatív szót használjuk többit, azt is csak akkor, ha valaki szupertehetséges, szuperelme, és valami "nagyot", különlegeset alkot. Azt, hogy folyamatosan teremtünk, alkotunk, kevésbé ismerjük el. Főztél valaha valamit, vagy megkentél egy kenyeret vajjal? Gyerekként építettél homokvárat, legóvárat? Netán van gyermeked? Nos, az a helyzet, hogy ilyenkor létrehoztál valamit ebben a valóságban, ami azelőtt nem létezett. Mi az, amit még létrehozhatasz? Milyen varázslatos, felfoghatatlan módon csinálod, ahogyan senki más?

Van-e esetleg olyan terület az életedben, ahol be vagy ragadva, esetleg olyan, ami látszólag működik, valójában nem? Ha nem akarsz változtatni, kérlek, hagyd abba itt az olvasást! Ha másképp csinálnád, először is:

1. Hagyd abba, hogy ezért bántod Magad!

Mi van, ha soha nem csináltál rosszul semmit, nem rontottál el semmit és nem vagy hibás? (Ezt mondókát hányszor tudod elmondani és mit hoz fel?) Továbbá, ha van kedved, engedj meg nekem egy aljas kérdést! Mit szeretsz az önszabotázsban? Ennek az izgalmát mi másból kaphatod meg, ami nagyobb hozzájárulás az életedhez? Nem kell rá konkrét válasz, csak nézd meg, választanál-e valami mást.

2. Ismerd el, mi a jó abban, amit éppen csinálsz!

Valami előnyöd biztos van belőle, vagy legalábbis remélsz valamit attól, különben nem csinálnád. Teljesen oké, akármilyen hülyeséget is választottál eddig. Mit szeretsz a jelenlegi korlátozásaidban, amit választasz? Tudd, hogy mindig választhatsz mást! Csak tedd fel a kérdést: mi más lehetséges, mik a végtelen lehetőségeim?

3. Nézd meg, mi az, amit teremteni akarsz!

Állj meg, ha könnyebb, hunyd le finoman a szemed. Engedd le a falaid. Engedd meg Magadnak, amit valóban szeretnél! Ez valóban a Tiéd, vagy valami mintát próbálsz utánozni, amihez semmi közöd? Mi az, ami valóban örömteli Neked? A selyempapír csomagolás helyett a valódi lényeg energiáját figyeld. Sokszor abból is hiszti van, hogy megkapjuk, amit kérünk, csak más formában. Mi lenne, ha mindenre lenne befogadásod?

4. Ismerd el, amit már létrehoztál!

Jobban fejlődik az életed, ha hajlandó vagy hálásnak lenni. Ez nem azt jelenti, hogy be kell érned, egy "elég jó, legalább..." étellel. Mindenhol, ahol eldöntötted, hogy ez volt a legjobb nyaram, párkapcsolatom, bevétel, stb. ott megállítottad Magad. Mi van, ha nem azután próbálsz kétségbeesetten kapálózni, hanem, mikor megjelenik valami örömteli az életedben, azt mondod, szuper, köszönöm, és ebből kérek még (és még). Van, akit a vágyakozás éltet, amikor megkapja, amit kért, rohan tovább. Te mit szeretsz: kapni vagy vágyakozni?

5. Ki teremti a valóságodat?

Úgy vélem, sejtet... Igen, vannak körülmények, sőt ráfoghatjuk anyára, apára, akár a nyuszira is... Nos hát, mire vársz? Menj, csináld bátran. Próbáld ki, milyen reakció helyett folyamatosan akcióban lenni. Ne add oda senkinek az erődet. Maradj benne, így lehetsz invitálás másoknak is, akik szeretnének Veled jönni.

6. Mit szeretsz elpusztítani abban, amit teremtettél?

Bocsika. Sokszor látom (én sosem csináltam ám :)), hogy elkezdjük túlteremteni magunkat. Többet, nagyobbat, mint amit valaha elképzeltünk. Aztán szépen kiteszük a stop táblát magunknak, mert jajaj, ez már ismeretlen. Lehetséges volna, hogy összekevertük az izgatott kíváncsiságot a félelemmel? Hajlandó vagy-e megállíthatatlan lenni? Egyet előre, kettőt hátra, és nem változik semmi?

7. Megkövetelés, elköteleződés

Juj, de kirázott a hideg korábban, ha ezt hallottam. Nemrég néztem rá, hogy összekapcsoltam azzal, hogy más követel tőlem, valaki másnak kell megfelelnem. Felfedeztem, hogy csodálatos könnyedséget ad az, ha elköteleződöm magam, az életem mellett, és megkövetelem, hogy mindegy mi kell hozzá és meddig tart, megteremtem, amit kérek. Csak úgy, mert ezt választottam és választom minden pillanatban.

Van egy módszer, ami nekem igencsak meggyorsította és könnyebbé tette a teremtést.

Neked milyen lehet?

Örömteli felfedezést, és sok csodát kívánok a mindennapokra. Mi lenne, ha minden este megkérdeznéd Magadtól: na, ma mit teremtettem, mi az, amiért elismerhetem magam?

Forrás: http://boldogtestben.blog.hu/2017/01/28/mit_teremtesz_ma

Keress gyorsan egy tanfolyamot vagy egy Bars kezelőt – hiszen tudod:

Minél többet futtatod a Barjaidat ♥ annál jobban érzed magad! – Ez, az én üzenetem Neked. Szeretettel Andrea