

REMÉNYRE LELNI, AMIKOR MINDEN VESZNI LÁTSZIK

Dr. Dain Heer vendég blogbejegyzése

Van úgy, hogy azt érzed, a világ nem elég? Vágytál valaha is másik lehetőségre? Talán, hogy ne ítélkezzenek az emberek annyira? Esetleg egy kedvesebb, gyengédebb világra, amiben élhetünk?

Mindig is tudtam, hogy lehetségesnek kellene lennie valami másnak. Mindig is szerettem volna részese lenni a megteremtésének. Ugyanakkor úgy tűnt, nem tudom mindezt megoldani. Hogyan tudom a saját életemet megoldani. Mindent megtettem, amit kell ahhoz, hogy itt egy nagyszerű életem legyen. Felépítettem egy sikeres kiropraktőr vállalkozást. Volt menyasszonyom, akiről mindenki azt mondta, hogy a tökéletes pár számomra. A gyönyörű Santa Barbarán laktam. Kívülről nézve, mindenem megvolt. De tudod mit? Szörnyen éreztem magam.

Minden egyes nap, miután a menyasszonyom elment dolgozni, sírtam és szinte meghaltam az ágyon. Depressziósan. Reménytelenül. Túlterhelve. Azzal a túlzottan is ismerős érzéssel, hogy azt gondolod, már nem tudod kezelni a dolgokat.

Már mindent megpróbáltam, amiről azt gondoltam, hogy megjavíthat. Régebben azt gondoltam, hogy "Boldognak **KELLENE** lennem. Elégedettnak **KELLENE** lennem. Képesnek **KELLENE** lennem arra, hogy azt tegyem, amit szeretek, és ebből fizessem az albérletem. **NEM KELLENE**, hogy fájjon az elégedetlenség." De az voltam. Semmilyen terápia, módszer vagy önfejlesztő könyv nem tudott eljuttatni oda, hogy ez a fájdalom hosszú távon elmúljon. Depressziós voltam és boldogtalan az idő, jelentős részében. Már nem tudtam, mi mást próbálhatnék ki. Már nem tudtam mit tenni. Már nem láttam értelmét az életnek, ha ez így megy tovább. Készen álltam kiszállni.

... teljesen kivoltam.

Kiválasztottam a napot. Azt a napot, amikor véget vetek ennek az egésznek. Azt a napot, amikor véget vetek az életemnek. Egy utolsó kérést böktem oda az Univerzumnak: “Univerzum, van 6 hónapod, vagy kiszálltam.” Komolyan gondoltam.

Egy héttel később néztem az apróhirdetéseket és volt közte egy tényleg apró, mely így szólt: “Access. Az életben minden örömmel, könnyedén és ragyogva árad felém. Hívd Shannont.” Ledobtam az újságot és azt mondtam: “Hirdetést adott fel egy elvakult optimista. Öröm, könnyedség, ragyogás? Leginkább fájdalom, szenvedés és vér halom!”

A következő héten megint láttam a hirdetést. Ezúttal telefonáltam. Amikor Shannon felvette a telefont, ráripakodtam: “Mivel foglalkozol?” Beszélte az Access Consciousness® eszközeiről. Vonakodva és hitetlenkedve, de időpontot egyeztettem.

Ez az első időpont volt számomra egy új világ kezdete. Ahogyan belemélyedtem az Accessbe, egyre inkább felfedeztem az eszközöket, amelyeket a napi életemben tudtam alkalmazni, és ezek még működtek is. Amint egyre többet használtam az eszközöket, reggelente a lehetőségek érzésével ébredtem. Hosszú idő óta először boldog voltam és hálás azért, hogy ezen a bolygón lehetek. Tudod mit? Ez a boldogságérzet, a gyarapodó lehetőségek érzése napról napra növekszik.

Te hogy vagy mindezekkel? Mi az, amit régóta keresel, és még nem voltál képes megtalálni? Esetleg az öröm érzése? Ismered a kétségbeesés és elégedetlenség érzését? Merengtél esetleg azon, hogy milyen most az életed, az minden, ami lehetséges? Vágysz többre?

Élő bizonyítéka vagyok annak, hogy több lehetséges. Van egy tere az örömnek és könnyedségnek, amit megismerhetsz.

Itt van három eszköz, amelyek dinamikusan megváltoztatták az életemet, és a tiédet is meg tudják változtatni:

- Csendesítsd le a zajt a fejedben: Érezted valaha, hogy a gondolataid, érzéseid és érzelmeid olyan hangosan ordibálnak a fejedben, hogy bármit is próbálsz, nem tudod őket elhallgattatni? A helyzet az, hogy a gondolatok, érzésed és érzelmek 98%-a, amire éber vagy, nem is hozzád tartozik. Egy hatalmas médium rádió vagy, ami mindent fog, ami a környezetében történik. Legközelebb, amikor depressziós, dühös, irritált, szomorú vagy magányos vagy, esetleg nehézséget okoz kikelni az ágyból reggelente, mert ezek az érzések tényleg nagyon erősek és lehangolóak, kérdezd meg a következőt: “Kihez tartozik ez?”. Amennyiben ezután könnyedséget érzel, akkor már tudod, hogy soha nem volt a tiéd a kezdettől fogva. Egyszerűen mondd azt, hogy vissza a feladónak.
- Változtasd meg a gondolkodásod: a nézőpontod teremti a valóságodat. Ahogyan elképzeled, hogy a dolgok meg fognak történni, úgy fognak megtörténni. Ahogyan valamire gondolsz, amilyen érzésekkel vagy iránta, az úgy fog megjelenni. A jó hír az, hogy ha megváltoztatod a nézőpontodat, meg tudod változtatni a valóságodat. Akár úgy is kezdheted, hogy azt mondd: “Az életben minden örömmel, könnyedén és ragyogva árad felém.” Mondd ezt reggel-este tízszer. Amikor az a nézőpontunk, hogy az életben minden könnyedséggel, örömmel és bőséggel teli, akkor könnyedség, öröm és bőség fog megjelenni, mert a nézőpontod teremti azt a valóságot számodra.
- TE változtathatod meg a világot. Az Access Consciousness eszközei pont azt szolgálják, hogy megerősítsenek abban, hogy tudd, hogy tudsz. Sokkal egyszerűbb és hatalmasabb vagy, mint valaha elismerted. Amikor ezt elkezded felismerni, bármi is legyen az, bármilyen választásaid is voltak korábban, függetlenül attól, mennyire volt igazad, a mai napon valami mást választhatsz.

Ez a három kérdés segít felfedezni az ajándékot, aki te magad vagy és megerősít abban, hogy valami újat válassz:

- Mi az, amiről azt gondolod, hogy nem tudod kezelni, amit valójában tudnál?
- Hol tanultad azt, hogy kiutadnak kell lennie egy módszer helyett, amivel lehetőséget teremtesz?

- Milyen ajándék vagy, amit ha a világ elveszít, sokkal kevésbé lenne csodás hely, mert elmentél?

Mindig van remény. Mindig van egy másik lehetőség. A világ megváltozhat. Az életed sokkal nagyszerűbb lehet, mint bármi, amit eddig tapasztaltál, vagy amiben reménykedtél.

Voltam abban a helyzetben, amikor a kiutat kerestem. Nagyon is jól ismerem. És elmondhatom, ha nem látod a többet, ami elérhető, kérlek, ne add fel. Ott van az, és ha azt választod, hogy kérdéseket teszel fel, ha azt választod, hogy felismered, közel sem vagy annyira elcseszett, mint amilyennek gondolod magadat, ha azt választod, hogy az élet könnyedségét és örömét meghívod, hogy játsszon veled, akkor az élet olyan kalandját élheted meg, ami messze túlmutat minden eddigi elképzeléseden.

Eredeti blogbejegyzés, angolul: <https://consciouslivingtv.com/health/finding-hope-when-lost.html>