

## Reményt találni, amikor úgy tűnik minden elveszett – dr.Dain Heer

Valaha néztél körben úgy a világban és érezted azt, hogy ez nem elég? Valaha kívántál más lehetőségeket? Vagy épp nem annyi ítékezést az emberek között? Vagy egy kedvesebb, sokkal nagyszerűbb világot, ahol élnél?

Mindig is tudtam, hogy valami más lehetséges. Mindig is része akartam a teremtésének lenni. Csak nem tudtam, hogyan tudnám kitalálni, hogy ez működjön. Hogyan tegyem az életem működőképessé. Mindent megtettem azért, amit itt meglehet, hogy egy nagyszerűbb életem legyen. Egy sikeres csontkovács üzletet építettem. Olyan anyagi helyzetem volt, amire mindenki azt mondta, hogy az nekem tökéletes. A gyönyörű Santa Barbarában éltem. Kívülről nézve megvolt, mindenem. De tudod mit? Boldogtalan voltam.

Minden nap, miután a menyasszonyom elment dolgozni, feküdtem az ágyban és sírtam. Depressziós voltam. Reményvesztett. Nyomasztott minden. A nem gondolni arra, hogy mindent tudsz kezelni, nagyon jól tudtam.

Mindent megpróbáltam, amit csak tudtam, hogy megjavítsam magam. Valaha azt gondoltam: Boldognak kellene lennem. Elégedettnak kellene lennem. Képesnek kellene legyek arra, hogy csináljam azt, amit szeretek és hogy ki tudjam fizetni az albérletemet. Nem kellene, hogy az elégedetlenség fájdalma legyen rajtam. De volt. És semmilyen rendszer, eljárás, önsegítő könyv, semmi nem űzte ezt a fájdalmat el hosszú időre. Ebben az időben depressziós és boldogtalan voltam.

Nem tudtam, hogy mi mást próbáljak. Nem tudtam, hogy mi mást tegyek. Nem láttam az életnek értelmét, ha ez így fog menni. Kész voltam arra, hogy kilépjek.

.....Befejeztem.

Kiválasztottam a napot. A napot, amikor mindennek véget vetek. A napot, amikor véget vetek az életemnek. Kirobban belőlem még egy utolsó követelés az univerzum felé, “ Univerzum! 6 hónapod van vagy én lelépek innen.” És tényleg így is gondoltam.

Egy héttel később a hirdetésekkel néztem át és láttam egy aprócska hirdetést, ami ezt mondta, “ Access. Az egész élet, örömmel, könnyedén ragyogva árad felém.

Hívd Shannont.” Eldobva az újságot azt mondtam, “ Pollyanna rakj egy hirdetést az újságba. Könnyedség, öröm, ragyogás? Leginkább fájdalom, szenvedés és gyönyör!” A következő héten megint láttam a hirdetést. Ekkor fel is hívtam. Amikor Shannon felvette a telefont kérdeztem “ Mit csinálsz?!” Beszéltem nekem az Access Consciousness® eszközeiről. Vonakodva és szkeptikusan egyeztettem egy időpontot.

Az első találkozó, egy teljesen új világnak a kezdete volt számomra. Ahogy folytattam az Accessel, felfedeztem eszközöket, amelyeket alkalmazni tudtam a napi életemben és igazából működött! Minél többet használtam az eszközöket, annál inkább a lehetőségek érzékelésével ébredtem reggelente. Hosszú idő óta, az első alkalom, hogy boldog voltam és hálás, hogy ezen a bolygón lehetek. És tudod mit? A boldogság, a lehetőségek érzékelése még most is napról napra fokozódik!

Mi van veled? Mi az, amit keresel, de soha nem tudtad megtalálni? Az öröm érzete? Ismered a kétségbeesettség és elégedetlenség érzését? Néha mész azon, hogy milyen az életed most, az igazából ennyi csak? Többre vágysz?

Én vagyok az élő bizonyíték, hogy több lehetséges. Létezik az öröm tere és a könnyedsége, amit te is tudsz.

Itt van három eszköz, amely dinamikusan megváltoztatta az életemet és a tiédet is meg tudja:

- **Csendesítsd le a zajt a fejedben:** Szoktad azt érezni, hogy a gondolataid, érzelmeid, érzéseid kiabálnak veled és nem számít, hogy mit próbálsz, akkor sem tudod őket megállítani? Itt van valami, 98%-a a gondolataidnak, érzelmeidnek, érzéseidnek amire éber vagy nem is hozzád tartoznak. Olyan vagy, mint egy hatalmas pszicho rádió, amely mindent összeszed, ami körülötte történik. Ha legközelebb depressziósnak érzed magad, mérgesnek, irritáltnak, szomorúnak, magányosnak vagy nehezen kelsz ki az ágyból reggel, mert ezek az érzelmek annyira erősek és nyomasztóak, tedd fel a kérdést: “Kihez tartozik ez?” Ha azt veszed észre, hogy ez a dolog könnyebb lesz a világodban, akkor először is ez soha nem volt a tiéd. Egyszerűen csak mond azt, hogy visszaküldöd a feladónak.
- **Változtasd meg az elméd:** A nézőpontod teremti a valóságodat. Ahogy elhiszed, valamiről hogyan tud megjelenni, az úgy is fog. Ahogy érzel valamivel kapcsolatban,

amit gondolsz valamivel kapcsolatban az az, ahogy meg fog jelenni. A jó hír az, hogy ha megváltoztatod a nézőpontodat, akkor meg tudod változtatni a valóságodat. Elkezdheted megváltoztatni a nézőpontodat az életről azzal, hogy elkezded mondani: "Az egész élet, örömmel, könnyedén, ragyogva árad felém." Mond el 10x reggel és 10x este. Amikor az a nézőpontunk, hogy az élet tele van könnyedséggel, örömmel és bőséggel, akkor könnyedség, öröm és bőség fog megjelenni, mert a nézőpontod teremti a valóságodat.

- **Meg tudod változtatni a világot:** Az Access Consciousness eszközei arról szólnak, hogy képessé tegyenek arra, hogy tudd, amit tudsz. Amikor elkezded felismerni, hogy nem számít, mit választasz, nem számít hol vagy most, akkor is választhatsz valami mást ma.

Ez a három kérdés segíthet abban, hogy felfedezd azt az ajándékot, aki te vagy és képessé tegyen arra, hogy valami újat válassz:

- Mi az, amit úgy gondolsz, hogy nem tudod ma kezelni, amit valójában tudnál?
- Hol tanultad meg azt, hogy kell, hogy legyen valami kiút, ahelyett, hogy a lehetőség teremtésének az útja létezik?
- Mi önmagad ajándéka, amit ha a világ elveszítene, akkor a világ egy kevésbé nagyszerű hely lenne, mivel te eltűntél?

Mindig van remény. Mindig vannak más lehetőségek. A világ lehet egy más hely. Az életed sokkal nagyszerűbb lehet annál, amit valaha megtapasztaltál és reméltél. Én is voltam ott, amikor a kiutat kerestem. Nagyon jól ismerem ezt. És azt is mondhatom, hogy ha nem látod a többet, ami elérhető kérlek, ne add fel. Ott van, és ha választod, hogy felteszed a kérdéseket, ha választod, hogy felismered, hogy közel sem vagy annyira elcseszett, mint amennyire azt te gondolod, ha választod, hogy a könnyed és örömteli életet invitálsz, hogy játssz vele, akkor az élet egy kaland, ami túlmegy mindenben, amit csak elképzeltél idáig.

Forrás: <http://consciouslivingtv.com/health/finding-hope-when-lost.html>

Fordította: Kozák Anikó