

# 10 FÉLREÉRTÉS, AMI MEGVÁLTOZTATHATJA AZ ÉLETEDET

## 1. A múltad releváns

A múltadból működsz? Sokunknak tanították azt, hogy a múltbéli tapasztalataink összessége vagyunk. Ha ezt igaznak és valósnak veszed, akkor lehetetlen lesz olyat teremteni, ami nem illik a múltadhoz. Ha olyan családból származol, ahol az etnikai vagy vallási háttérnek értéke van, akkor nehezen fogod látni, mi az igaz számodra, azokon a hiedelmeken és értékeken túl.

Mi lenne, ha bármit teremthetnél és bármi lehetnél, amit csak választasz tekintet nélkül a múltadra? Mennyire lenne örömteli és táguló?

Egy nagyszerű gyakorlat, ha érdekel, hogyan juss túl a múltadon, az, ha utazol, vagy számodra ismeretlen helyekre mész, és valaki teljesen másnak tettetted magad. Ha egy olasz katolikus családból származol az USA keleti partjáról, választhatod, hogy akár kaliforniai, akár ausztrál ateista vagy (és nincs akcentusod, mert Iowa-ban tanulsz). Mennyi szórakozásod és szabadságod lehet, ha hajlandó vagy megváltoztatni a múltadat, akár csak ideiglenesen? Mit fedezhetsz fel önmagadból?

## 2. Szerepeket és identitásokat kaptál

Amíg technikailag anya vagy apa, vagy valakinek a lánya, fia, unokaöccse vagy, valójában ez az, aki vagy, vagy sokkal több vagy ennél? A karrierrel azonosítod magadat? Ügyvéd vagyok, ács vagy feleség?

Mi van, ha ezek csak szerepek, amiket akkor játszol, ha szükséges, de tudatában vagy, hogy egyiknek sem kell meghatározni téged. Minden alkalommal, amikor rákattanunk egy személyazonosságra, amivel meghatározzuk magunkat, hatalmas korlátokat állítunk magunknak. Részben ez adja a nehézséget sok embernek a nyugdíjba vonuláskor, váláskor, vagy amikor a gyerekek kiröppennek a fészekből. Ha abban hiszel, hogy az vagy, amit teszel, akkor el kell veszítened egy darabot magadból, amikor változnak a körülményeid. Mi van, ha valójában egy végtelen lény vagy, aki bármikor megváltozhat, és ténylegesen újrateregetheti magát, ha hajlandó rá és választja? Ez rémisztően hangozhat, de mennyivel lenne könnyebb az életed, ha játszanád a választott szerepeidet, és nem azok határoznának meg téged?

### 3. Mindig konzultálj szakértőkkel, és kövesd a tanácsaikat

Mi lenne, ha tudhatnád, mi számodra az igaz, azon túl, amit bárki mondott neked? Miért tudna egy idegen többet rólad, mint te magad? Ez nem olyan, mint amikor az autódat vagy a számítógépedet megjavíttatod, amikor szükséges, vagy amikor elmész az orvoshoz, amikor beteg vagy. Ez az, amikor becsekkolsz arra, amit igaznak tudsz, és nem teszed mások válaszait helyesebbé vagy értékeesebbé, mint a saját éberségedet. Megtagadjuk magunkat és gyakran kerülünk bajba, ha abszolút igazságként és végszóként vesszük egy orvos, ügyvéd, terapeuta, dietetikus vagy idősebb véleményét, anélkül, hogy kérdeznénk róluk. Miért varrnád a tested nyakába ezt a fajta egészségügyi vagy orvosi rendszert, mert valaki azt mondta neked, hogy ez az, amire szükséged van?

Mi lenne, ha hajlandó lennél belépni abba, amit igaznak tudsz a magad számára és mindenki más válaszáiról úgy beszélnél, hogy nem tulajdonítasz nekik jelentőséget?

Sokan szenvednek szükségtelenül, amikor nem kérdeznek, és nem ismerik el, amit igaznak tudnak saját maguknak. A veszteségek származhatnak ellenőrizetlen pénzügyi befektetésekből, megkérdőjelezetlen orvosi diagnózisokból és eljárásokból, és számos más területről, ahol automatikusan valaki mást teszünk meg szakértőnek és vakon követjük a tanácsait.

Sokan fejezik ki aggodalmukat afelől, hogy nem tudják, ténylegesen mi az igaz nekik. Érvénytelenítették gyerekkorodban a tudásodat? Mondták, hogy nem tudhatsz valamit, amit tudtál, vagy rossz voltál, mert tudtál és beszéltél arról, amit tudtál, és amiről beszéltél? Sokan tudtuk, hogy mi az igaz számunkra, de kinevelték, kiverték belőlünk vagy nevetségessé tették. Mi lenne, ha visszakövetelnéd ezt a kapacitásodat? Ha ahelyett, hogy mindig mások hatásaként létezel, visszaszerezned a belső tudásodat és bízna benne, amikor nehéz dolgokkal kell szembenézned? Milyen lenne az életed, ha senkit nem tennél többé az életed szakértőjévé?

### 4. Felelős vagy azért, hogy mások szükségleteit kielégítsd

Életednek mekkora részét töltöd azzal, hogy mások szükségleteivel foglalkozol? Előfordulhat, hogy az életcéloddá tetted?

Milyen lenne az életed, ha feladnád? Önzőnek és nemtörődömnek kellene ítélned magadat? Mi van, ha az, hogy nemet mondasz mások igényeire, hozzájárulás minden

résztevőnek? Mi van, ha ez azt teremti mindenkinek, hogy választhatnak és még őszintébbek lesznek magukkal?

Legtöbbünket arra kondicionáltak, hogy kielégítsük mások igényeit. Azt tanították, hogy ez a helyes és kedves dolog, amit tenni tudunk, és hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy a másik személy szükségletei igaziak és érvényesek.

Ez tényleg igaz számodra? Tudsz-e az életedben olyan emberekről, akik feltételezik, hogy ott leszel, hogy teljesíthesd az igényeiket? Itt van néhány gyakran megfogalmazott szükséglet: "Szeretném, ha elmennél nekem a boltba.", "Szeretném, ha érzelmileg elérhetőbb lennél.", "Szeretném, ha abbahagynád az ivást.", "Szeretném, ha viselkednél.", "Szeretném, ha gyakrabban hívnál, látogatnál meg.". Mi ezekben a közös? Az, hogy valójában a személy, akinek szüksége van valamire, az az önző és a nemtörődöm! Arra kér egy másik személyt, hogy tisztelje azt, amiről ő eldöntötte, hogy fontos (ő maga), teljesen tekintet nélkül a partnere hajlandóságára, választásaira vagy vágyaira.

Nézzük meg ezt egy példával. Sok nő kéri arra a férfi párját, hogy legyen "érzelmileg elérhetőbb". Ebben hol van a másik ember megbecsülése? Ez valójában egy követelés a másik felé, hogy hajlítsa, görbítse, összefűzze magát valamibe, ami nem ő, azért, hogy az első személy ki legyen elégítve olyan módon, ahogy azt eldöntötte, hogy szükséges a jóllétéhez. Hol van itt a megengedés? Ez nem azt jelenti, hogy nem kérhetjük azt, ami nekünk működik, és, ha egy személynek rengeteg érzelmi interakcióra van szüksége, választhatja azt, hogy tovább megy egy másik személyhez.

Nagy különbség van aközött, hogy azt kéred, ami neked működik, és aközött, hogy mástól várod el, hogy megadja azt neked, valamint, hogy felelőssé teszed őt a saját jóllétedért.

Amikor más valaki szükségleteit valódiként vesszük érvényesnek, hatalmat adunk nekik magunk fölött. Sok ember arra használja a szükségleteit, hogy manipuláljon és kontrolláljon másokat. Sok variáció van erre, beleértve az olyasmiket, mint hogy: "ha szeretsz, megteszed ezt nekem", vagy "olyan sokat dolgozom (túl nagy a nyomás rajtam, depressziós vagyok, stb.), segítened kell nekem azzal, hogy ezt megteszed nekem."

Van egy ellentmondás az "igazi szükséglet" létében. Az igazi szükséglet nem az, hogy megkérünk valakit, hogy megváltozzon értünk. Inkább olyan körülmény, ahol, ha bizonyos

módon viselkedek, az nagy változást hozhat létre, és ahol a tett igazán kívánt. Autós balesettel vagy tűzzel találkozni és segíteni valakinek, aki csapdába esett, példa az igazi szükségre. A gyerekeknek van igazi szükségük a gondoskodásra, interakcióra, gyengédségre úgy, mint alap élelmiszerekre, ruhára, menedékre és nem bántalmazó környezetre.

Az igazi szükséglet nem az, hogy manipulálunk és leuralunk másokat. Ott van, ahol a személy igazán megkívánja a cselekvésünket vagy közbelépésünket. Ez nagyon különbözik attól, hogy megkérsz valakit, hogy tegyen meg számodra valamit, amiről nincs meg a joga, hogy feltételezze, hogy azt kielégíteni a te feladatod, és/vagy, hogy ez a feltételezés valami, amit magáért megtehet. A legtöbb dolog, amit "szükségnek" hívunk, az valójában csak egy kitalálás. Van egy régi mondás, miszerint: "A szegényes tervezésed nekem nem jelent válságot."

Természetesen mindig választhatod azt, hogy eleget teszel bizonyos szükségleteknek. Jelenthet neked örömet, ha elugrasz valakinek a boltba, és választhatod azt is, hogy segítesz gondoskodni valakiről, aki nagyon beteg. A lényeg, hogy választás legyen.

Ha azt választod, hogy nem foglalkozol más emberek szükségleteivel, valószínűleg ellenállással fogsz találkozni. Az emberek szeretik azt gondolni, hogy mások a lekötöztetettjeik, de a lényeg, hogy nem vagy az! Az életed, energiád és időd mekkora részét szabadíthatnád fel, ha hajlandó lennél feladni, hogy mások szükségleteit elégítsd ki?

Az, ha kiszolgálod mások igényeit, nagyrészt következtetések és feltételezések eredménye. Tényleg vegetáriánus étterembe kell menned, mert a sógorod a múlt héten vegán lett? A családnak kötelező együtt buliznia? Vannak más lehetőségek is? A kérdés ki tudja nyitni a lehetőségek ajtajait.

Ha már egyszer megláttuk, hogy a szükségletek kitalálások, sokkal könnyebb lesz választani, hogy teljesíted a másik kérését vagy sem. Jusson eszedbe, azért vagy itt, hogy az a nagyszerűség legyél, aki vagy, és nem azért, hogy másokért élj.

## 5. A következetesség erény

Érezted már magadat nyomás alatt azért, hogy következetes légy? Célozhatták már mások arra, hogy a munka, a barátok, a lakhelyek és a szerelmek gyakori váltása az

éretlenség jele? Próbáltál már következetes lenni, amiből csak az lett, hogy frusztrált lettél a nem működő házasságod miatt, vagy a munka miatt, ami dögunalmas volt számodra?

A következetesség semminek nem a mértéke, kivéve talán a képzelet hiányának. Az élet folyton változik, és új lehetőségekkel ajándékoz meg bennünket. Miért ne használnád ezt előnyödre? Vegyünk néhány egyszerű példát. Tegyük fel: egy gyerek csak 3 féle színnel kezd el játszani: pirossal, zölddel és kékkel. Készít húsz darab rajzot velük. Hirtelen felfedezi, hogy létezik lila, türkiz, narancssárga, citromsárga, és még sok más szín is, és ezeket is bevonja a rajzolásba.

EI tudsz képzelni olyan szülőt vagy kultúrát, amelyik azt mondja: "Hogy mersz ilyen következetlen lenni?! Mostantól megint csak pirosat, zöldet és kéket használhatsz!"? Tapasztaltál meg már valaha is ilyet az életedben?

Az igazi indok, amiért az emberek megkövetelik a következetességet másoktól az, hogy azok, ezáltal kontrollálhatóvá válnak és könnyen dobozba tehetőek, szépen felcímkézve és elfelejtve.

A legtöbb ember automata pilótában működik, így a másokkal kapcsolatos következetesség lehetővé teszi számukra, hogy ne kelljen jelen lenniük és azzal foglalkozniuk, ami éppen van. A következetesség magával vonja azt az elképzelést is, hogy egy érett egyénnek van egy stabil személyisége, más szavakkal, az érett személy az, aki megállt a növekedésben és a változásban. Nem hangzik ez egybe egy kicsit a halállal? EI tudod képzelni magadról, hogy megállsz a növekedésben és a változásban?

A következetesség lehet valami olyan, amit értékelünk a számítógépeinkben és a porszívóinkban, de semmi köze nincs valakihez, aki ténylegesen él. Hajlandó lennél több következetlenséget hozzáadni az életedhez?

## 6. A gondolataidnak, érzéseidnek, érzelmeidnek jelentősége van

Kérdezték már tőled: "Mit érzel ezzel kapcsolatban?" Mintha ez valami nagyon fontosnak a mutatója lenne? Megtanultad, hogy a gondolataid, érzéseid és érzelmeid a fontos kulcsok ahhoz az emberhez, aki vagy és mindenhez, ami számít neked? "Érezted" már úgy magad valaha, hogy valami baj van veled, mert nem értetted a traumadramát és fájdalmat, amit mások látszólag magukhoz öleltek?

Mi van, ha a gondolatok, érzések és érzelmek inkább olyanok, mint felhő az égen? Mi lenne, ha csak keresztülbegnének rajtad (valójában másvalakihez tartoznak), és csak úgy észrevennéd őket, mint egy változást az időjárásban?

Amikor a gondolatainkkal, érzéseinkkel, érzelmeinkkel azonosítjuk magunkat, beállítjuk magunkat sértettnek, hibáztatottnak, hibáztatónak, és számtalan indokot és igazolást adunk és követelünk meg, mindent halálra elemzünk, és általában nem vagyunk jelen. Mennyire örömteli ez? A gondolatok, érzések és érzelmek nem csak távol tartanak minket a jelenléttől, de elszakítanak az éberségünktől, ami nagyon nehézvé teszi, hogy lássuk és jelen legyünk azzal, ami van.

A gondolatok, érzések és érzelmek az érzékelés, tudás és létezés alacsonyabb harmonikusai. Amikor hajlandóak vagyunk érzékelésből, tudásból és létezésből működni, akkor képesek vagyunk jelen lenni mindannak, amit az Univerzum ajándékozni szeretne nekünk!

## 7. Mindent számon kell tartanod

Ez azt jelenti, hogy bármikor, amikor valaki ad neked valamit, mondjuk egy 12.000 forintos ajándékot, neked egy ugyanolyan értékű ajándékot kell visszaadnod. És ha bármikor valaki kedveskedik neked valamivel, neked viszonznod kell a szívességet. Ismerősen hangzik ez számodra? Megkaptad a tipikus családi leckéket, mint például: "ha kaptál, adnod is kell"? Ez nagymértékű számontartás, és ez igaz a negatív aspektusban is, habár ez kicsit bonyolultabb lesz.

Mondjuk, valaki valamilyen bosszúságot okoz neked. Igazat tehetsz azzal, hogy valami ugyanolyan durvaságot teszel vele, de választhatod a "magasabb utat" is, miszerint, hogy nem a goromba igazságtételt választod, hanem kivonod magad és teljesen fölé helyezkedsz, mivel elutasítod, hogy leereszkedj hozzá.

Az egyik dolog, amit a számontartós rendszer felállít, azaz, hogy te és én, mindannyian valakinek vagy valaminek a hatásaként létezőnk. Ha elvárod magadtól, hogy számon tartsd a dolgokat, akkor állandóan reakciós módban vagy, és soha nem teremtő módban. Látod, hogy mállasztja szét ez a választás szabadságát?

Mi lenne, ha meghoznád a választást, hogy nem tartasz számon semmit? Mi lenne, ha csak úgy el tudnál fogadni valakitől ajándékot és tudnád, hogy már az elfogadásod

önmagában is ajándék? Ez az, amit az Access Consciousness a befogadás és ajándékozás egyidejűségének hív. Nincs többé lekötetés, szemé szemért, csak a pillanat és a személyek nagyszerűségének elismerése. A nemviszonzás alkalmazható azokra az esetekre is, amikor valaki durván bírál téged, vagy más módon gorombáskodik veled. Mi lenne, ha ezt csak elismernéd valahogy így:

“Nahát, ez az ember nagyon goromba!”? Mi lenne, ha nem vennéd magadra, és foglalkoznál tovább a saját dolgoddal? Mekkora könnyedséggel tudna ez hozzájárulni az életedhez és a létezésedhez?

## 8. Mindig mások és a körülmények hatása alatt állsz

Nagyon csábító lehet néha úgy tenni, mintha minden csak úgy megtörténne velünk. Mindig mások a hibásak! Ez jó ötletnek tűnhet, mert maga után vonja, hogy a “rossz” dolgok, amiket használunk, nem a mi hibánk és minden bizonytal nem a mi teremtésünk. A rossz hír vagy a jó hír, attól függően, milyen a nézőpontunk, az, hogy ez nem igaz. A választásainkkal, kérdéseinkkel, és azzal az energiával, amit választunk, ténylegesen teremtjük az életünket. Általában ha valami “rossz” történik, jelzés arról, hogy hajlandóak voltunk elválni magunkat az éberségünktől azzal kapcsolatban, ami ott volt. Működött már valaha olyan hiedelemből, ami nem volt igaz, és csodálkoztál azon, miért nem megy semmi? Legtöbbsen tettünk ilyet. Természetes a vágy, hogy azt higgyük, hogy egy “barát” őszinte és támogató, amikor ténylegesen, ha hajlandóak lennénk éberek lenni, talán megkímélhetnénk magunkat a szemellenzősség fájdalmától. Abban, ha hajlandóak vagyunk elismerni, hogy mi vagyunk az életünk teremtői, az a nagyszerű dolog, hogy kised minket az áldozat szerepből és bizalmat ad magunkban. Amíg megnyugtatóbbnak tűnhet azt hinni, hogy nem mi vagyunk felelősek az életünk eseményeiért, az strandlabdaként hagy minket egy vihar hullámain hánykolódva – ez inkább szálnalmas látvány!

Mennyivel jobb tudni azt, hogy képes vagy megteremteni az életet, amire vágysz, és nem kell a körülmények áldozatának lenned?

Segíthet, ha ez az elgondolás eszedbe jut, amikor valaki durva és ítélező veled szemben. Nagyon könnyű belemenni abba, hogy: “Bántottak engem!” – de valójában igaz ez? Mi lenne, ha azt választanád, hogy akárcsak magadban így válaszolj: “Váó, ez az ember nagyon goromba! Tudom, hogy ez róla szól és nekem nincs hozzá semmi közöm!”

Mekkora felszabadulás lehet, ha megválasztod, hogyan felelj, ahelyett, hogy megjósolható automatikus válaszokba mennél?

Az, hogy hajlandóak vagyunk elismerni, hogy mi teremtjük az életünket, megadja nekünk az összes képességet és alkalmat, hogy elkezdjük ténylegesen azt az életet teremteni, amire vágyunk, és a tudását annak, hogy soha többé nem kell az áldozat szerepben fetrengenünk!

### 9. A tested nemtudatosság és egy olyan tárgy, amit manipulálni kell, és megcsináltatni vele, amit akarsz

A testünk valójában tudatos lény, a saját preferenciáival és kapacitásaival. Érezted már úgy valaha, hogy harcolsz a testeddel, majdnem mintha egy másik lény lenne? Nos, valószínűleg tényleg ezt tetted! Legtöbbünknek azt tanították, hogy a test nem több egy mechanikai típusú tárgynál, amiről a szakértők meg tudják mondani, hogyan változtatható meg, és működtethető nekünk tetsző módon, mint egy számítógép vagy autó. Mennyire működött ez neked jól? Ha hasonlítasz a legtöbbünkre, akkor nem túl jól!

A jó hír az, hogy, ha realizálsz, hogy a tested ténylegesen tudatosság, elkezdheted megismerni, elkezdhetsz barátkozni vele, és egy sokkal együttműködőbb kapcsolatot kialakítani vele, ahol a tested nem érzi magát idegenként! Tényleg tudhatsz meg többet a testedről, arról, ami benne zajlik, és képes vagy jobban tudni, mit kíván, mint egy szakértő. A szakértők "mind-egy-méret"-ben vannak, de valójában nincs két egyforma test. Ez nem azt jelenti, hogy ne kérj tanácsot szakértőktől, de mindig bízz abban, amit egyből és először igaznak tudsz.

Szóval hogy is kezdesz kapcsolatot kiépíteni a testeddel? Először is, mivel valószínűleg már évek óta figyelmen kívül hagytad az üzeneteit, ne lepődj meg, ha eltart egy ideig. Ha legtöbbünkhöz hasonló vagy és hozzánk hasonlóan úgy bántál volna a kutyáddal vagy a macskáddal, mint a testeddel, akkor boldog lenne, ha lát téged, vagy inkább elfutna?

A legjobb módja az elindulásnak a kérdezés. Mi történik veled? Éhes vagy? Fáradt? Szeretnél valamit inni? Szeretnél valamilyen mozdulatot tenni? Sétálni? Táncolni? Miután felteszed ezeket a kérdéseket, engedd meg magadnak, hogy éberré válj a feljövő energiára. Amikor kérdéseket teszel fel a testünknek, általában nem olyan válaszokat kapsz, mint egy másik személytől kaphatsz. A válasz gyakran finomabb, de, ha hajlandó vagy még éberebb lenni, köteteket beszél hozzád. Néhány embernek az izomteszt



működik jól a testükkel való kommunikáció során. Rengetegféle technika van, és az is nagyszerű, ha azok működnek neked!

Ha már egyre inkább kapcsolatban vagyunk a testünkkel, akkor általában boldogan adja a tudunkra, éppen mi zajlik benne; azonban, ha nem figyelünk, a testünk fokozottabban fogja megkísérelni, hogy tudunkra adja, közölnivalója van felénk, és ez lehet olyan érzés, mintha egy kalapáccsal vágta volna fejbe!

Amikor érzékelsz egy “fájdalmat” vagy intenzitást a testedben, segíthet a kérdés: “Testem, milyen éberséget próbálsz nekem itt adni?” Ez sok problémától menthet meg a jövőben.

Minél inkább hajlandó vagy a testedre figyelni, ő annál inkább tudatja veled, mit kíván, és mire vágyik, és az életed annál könnyedebb lesz! Mennyivel több könnyedség és öröm lehet az életedben, ha a tested lesz a legjobb barátod? Végül is, mindig veled van!

## 10. A legtöbb dolog az életben megváltoztathatatlan

Mi lenne, ha tudnád, hogy bármit megváltoztathatsz magaddal és az életeddel kapcsolatban? Felcsigázna? Megijesztene? Vagy kihívást jelentene? Legtöbbünknek azt tanították, hogy “vagyunk, akik vagyunk”, hogy van egyfajta alapvető és szilárd természetünk vagy énünk, amin egy kicsit állíthatunk, de ténylegesen nem változtathatjuk meg. Mi van, ha ez nem igaz? Nocsak! Mit szeretnél megváltoztatni magaddal kapcsolatban?

Az az igazság, hogy a legtöbb dolog, amiről eldöntöttük, hogy megváltozhatatlan magunkkal kapcsolatban, valójában döntések, bírálatok és következtetések eredményei, amiket mi alkottunk magunkról, vagy másoktól vettünk át. Szabadulj meg a döntésektől, bírálatoktól és következtetésektől, és majdnem minden megváltoztatható! Példaként, lehet, hogy gyerekkorodban azt mondták neked, hogy te vagy a csinos (vagy jóképű), és a lány vagy fiútestvéred az okos. Mivel a nézőpontjaink teremtik a valóságunkat (ez az egyik nagyon hasznos Access Consciousness eszköz), lehet, hogy egész életedben úgy viselkedtél, mint aki nem túl okos! Nézzük meg ezt más módon is. Ha azt mondogatod egy gyereknek újra és újra, hogy buta, elkezdi elhinni, és olyan eseményeket teremt, amik bizonyítják ezt. Ha komolyan elhiszed, hogy buta vagy, lehetsz jó valaha is az iskolában? Felnövkedésünk során újra és újra a családjaink, az oktatási intézményünk, a vallásunk, a kormányunk és a kultúránk határoz meg bennünket. “Ilyen és ilyen vagy, de nem vagy ilyen és ilyen.” Hajlandó lennél megvizsgálni az összes

meghatározást magadról, és megkérdezni magadtól, hogy szeretnéd-e megváltoztatni őket?

Mekkora szabadságod lenne, ha hajlandó lennél elpusztítani és nemteremtetté tenni az összes döntést, ítéletet és következtetést arról, aki vagy, és aki nem vagy?

Mi lenne, ha jó lehetnél a számokkal, a szervezethez, pénzügyekkel kapcsolatban vagy nem lennél szégyenlős?

Az egyik ok, amiért mások szeretnek minket definiálni az, hogy ez könnyebbé teszi az életüket. Ha beletehetnek minket egy dobozba, akkor automata pilótában kapcsolódhatnak hozzánk, és nem kell jelen lenniük velünk. Volt már valaha olyan élményed, hogy felnőttként hazautaztál (a szüleid házába) és gyerekként kezeltek vagy visszaálltál a gyermekkori mintákba és szerepekbe? Ez egy példája annak, hogy egy régi dobozába léptél, annak, aki vagy.

Egy másik hazugság, amit mondtak nekünk azzal kapcsolatban, hogy mi változtatható meg és mi nem, azaz, hogy meg tudunk, és meg kell próbálnunk másokat megváltoztatni. Nagyon sok nő, és esetenként férfi a partnerét megszerelendő dologként vagy projektként vállalja be. Észrevetted már, hogy ez milyen ritkán működik? Hogy a "projekt" általában ingerült lesz és végül távozik? Csak úgy lehet valakiből projektet csinálni, ha van egy felsőbbrendűségi nézőpontunk, ami nem ad semmit hozzá a kapcsolathoz. Ebben az az örülség, hogy ha valaki azt kívánja a másiktól, hogy változzon meg, megváltoztathatná magát, mondjuk kevesebb ítélettel és fix nézőponttal és több megengedéssel. A másik személy megváltozik ténylegesen? Működik ez?

Itt egy kis infó, amivel még lehet, nem találkozta. Amikor a másikkal kapcsolatos ítéletmentesség és teljes megengedés teréből közelítünk, akkor az a változás, a még nagyobb varázslat és a kivirágzás terét kínálja neki. Minden ítélet, bármelyik a sok formájából, leállítja ezt a folyamatot. Gandhi azt mondta: "Légy a változás, amit a világban látni akarsz." Ez csodálatos, de azáltal, hogy magunkat megváltoztatjuk, egy olyan teret hozunk létre, ahol mások is könnyedén választhatják a változást.

Önmagunk megváltoztatása egy része annak, hogy megalkotjuk önmagunkat. Nem vagyunk kőbe vésve. Ki szeretnél lenni? Mit szeretnél teremteni? Mi tenné ezt lehetségessé? A valóság megoldásokból és válaszokból működik. Ha szeretnél fogyni, használd ezt a diétát. Ha "jobb ember" szeretnél lenni (vegyük észre

itt az ítéletet), kövesd ezt az önsegítő tervet. Az igazi változás nem abból származik, hogy valaki más megoldásait alkalmazzuk, hanem inkább kérdésből, választásból, lehetőségekből és hozzájárulásból. Egy nagyszerű kérdés a kezdéshez: Mi más is lehetek, és mit tehetek másképp? Ezt életed bármely területén használhatod. Mi más is lehetek, és mit tehetek másként a pénzügyeimmel, kapcsolataimmal, testemmel stb.? Ha felteszed ezt a kérdést, és utána hajlandó vagy várni, bármilyen éberség is bukkanjon fel, az kiszedhet az aktuális paradigmából a korlátozott menüjével együtt valamibe, ami teljesen más.

Hozhatsz létre változásokat, valójában bármit megváltoztathatsz magaddal kapcsolatban, amit csak szeretnél. A trükk az, hogy először elpusztítasz és nemteremtetté teszel minden döntést, ítéletet és következtetést magaddal kapcsolatban egy bizonyos területen, és utána nyitott kérdéseket teszel fel, mint például:

Mi lehetséges itt azon túl, mint amit valaha is gondoltam? és Milyen energia, térűr és tudatosság lehetek, ami megváltoztatná ezt teljes könnyedséggel? Segíthet, ha eszedbe jut, hogy az egyetlen dolog/személy, amit/ akit valójában megváltoztathatsz, az Te magad vagy. De azáltal, hogy Magadat megváltoztatod, valójában egy olyan teret hozol létre, ahol mások is meg tudnak változni. Hogyan lehetne ez még ennél is jobb?

Forrás: <http://access-consciousness-blog.com/2015/01/ten-misconceptions-that-can-change-your-life/>

Fordította: Szecskó Emese