



Ajándék a Sorsforgatókönyv webinár élő résztvevőinek

MEGERŐSÍTŐ MONDATOK

meditációhoz, a mindennapokra

„A forgatókönyvemet én írom.”

Hogyan használd?

- ♦ Válassz egy témát, és azon belül egy vagy két mondatot, amely most megérint.
- ♦ Csendesedj el, vegyél három mély lélegzetet, és mondd ki a mondatot lassan, hangosan vagy magadban.
 - ♦ Ismételd reggel és este, amíg érzed, hogy a mondat már a tiéd.
 - ♦ A kipontozott helyekre írd be a saját számodat, a saját szavaidat.

ÖNBIZALOM ÉS ÖNSZERETET

- ◆ Hiszek magamban.
- ◆ Hiszek magamban és az Isteni tervben.
- ◆ Értékes vagyok. Elég vagyok. Szerethető vagyok.
- ◆ Minden nap közelebb lépek önmagam legjobb változatához. Én vagyok a saját példaképem.
- ◆ Az vagyok, aki lenni akartam.
- ◆ Kiegyensúlyozott, békét adó önbizalom él bennem.
- ◆ Annyira boldog és hálás vagyok, hogy éppen az vagyok, aki vagyok.
- ◆ A múltam nem határoz meg. A döntéseim tesznek naggyá.
- ◆ Megbocsátok magamnak, és újra bízom magamban.
- ◆ Minden nap érzem, mennyire hálás vagyok a sorsomért.
- ◆ Büszke vagyok az útra, amelyen végigmentem. Ettől vagyok az, aki vagyok. És szeretek az lenni, aki vagyok!
- ◆ Minden nap emlékeztetem magam: én vagyok az életem irányítója.
- ◆ Szeretem azt az embert, aki vagyok, és akivé válok.
- ◆ Elhiszem, hogy különleges vagyok. És az is vagyok!
- ◆ Erős vagyok. Kitartó vagyok. Bátor vagyok.
- ◆ Nem kell tökéletesnek lennem, hiszen pont elég jó vagyok.
- ◆ Minden hibám tanító ajándék volt. Köszönöm.
- ◆ Méltó vagyok minden jóra, ami felém érkezik.
- ◆ Örömmel fogadom a lehetőségeket, és bátran élek velük.
- ◆ A bizonytalanság nem az ellenségem, hanem a lehetőségem. Felismerem, és bátran döntök.
- ◆ Hallgatom az intuíciómra, mert mindig tudja az utat.
- ◆ Az önbizalmam napról napra mélyebb és stabilabb.
- ◆ Engedem, hogy a fényem ragyogjon, és ezzel mások életét is bearanyozzam.
- ◆ Vállalom magam teljes egészében, az árnyékaimmal együtt.
- ◆ Büszke vagyok magamra.
- ◆ Szeretem és elfogadom magam.
- ◆ Nem hasonlítgatom magam másokhoz. Egyedi vagyok, egyedi és megismételhetetlen.

- ✦ Én vagyok a kulcs a saját életemhez.
- ✦ Én irányítom az életemet és a sorsomat.
- ✦ Én vagyok az, aki átvezeti magát minden nehézségen.
- ✦ Az egóm a bőség felé támogat, és nem áll a sikereim útjába.
- ✦ Minden nap egyre jobban érzem, hogy elég jó vagyok úgy, ahogy vagyok, és nem kell semmit bizonyítanom ahhoz, hogy szerethető, értékes és tiszteletre méltó legyek.
- ✦ A múltbéli hibáim és nehézségeim nem lehúznak, hanem felemelnek, mert tanítottak és formáltak. Ma már tudom: az is a bátorságom jele, hogy túléltem őket.
- ✦ Megengedem magamnak, hogy önmagam legyek, mentegetőzés, magyarázkodás és rejtőzködés nélkül, mert tudom: a világ így szerethet engem igazán.
- ✦ Hiszem, hogy minden válasz bennem van. Amikor elcsendesedem, meghallom azt a hangot, amely mindig is tudta, mire vagyok képes.
- ✦ Mostantól nem másokhoz mérem magam, hanem önmagamhoz, és büszkén tekintek minden apró lépésre, amelyet a bátorságommal megtettem.
- ✦ Végre látom magamban azt az embert, akire mindig is vártam: az erős, érző, bátor lényt, aki nem tökéletes, de teljes, és pontosan így elég jó.
- ✦ Bízom abban, amit érzek, amit gondolok és amit mondok, mert többé nem tagadom meg önmagam mások elvárásai miatt.
- ✦ Már nem kell harcolnom sem a külvilággal, sem a belső kételyeimmel, mert tudom: az igazi erőm abból fakad, hogy felvállalom, ki vagyok.
- ✦ Nem várom többé, hogy valaki más igazoljon vissza. Mostantól én vagyok a saját tükröm, a saját szövetségesem, a saját legjobb barátom.
- ✦ A hang, amely korábban lehúzott, most felemel, mert átírtam a belső monológomat, és ma már úgy szólok magamhoz, mint aki valóban szeret.

BŐSÉG ÉS ANYAGI BIZTONSÁG

- ✦ A pénz szabadon és örömmel áramlik felém.
- ✦ Nyitott vagyok a bőség minden formájára.
- ✦ Minden nap egyre több lehetőséget vonzok be.
- ✦ A bőség és az anyagi biztonság a természetes állapotom.
- ✦ Értéket adok a világnak, és értéket kapok cserébe.
- ✦ Megérdemlem a gazdagságot, minden szinten.
- ✦ A pénz szeret engem, és én is szeretem a pénzt.
- ✦ Megérdemlem a gazdagságot, a bőséget, az anyagi és az érzelmi biztonságot.
- ✦ Hálás vagyok minden bevételért, legyen az kicsi vagy nagy.
- ✦ Minden forint, amit kiadok, megsokszorozva tér vissza hozzám.
- ✦ Engedem, hogy az anyagiak a boldogságomat szolgálják.
- ✦ Minden, amire szükségem van, elérhető számomra.
- ✦ Jut időm, pénzem és energiám mindenre, ami fontos.
- ✦ Elengedem a hiány gondolatát. Bőségben élek.
- ✦ A gazdagság természetesen áramlik az életembe.
- ✦ Tudok kérni, tudok elfogadni, tudok megtartani.
- ✦ A pénz jó kezekben van nálam, áldással használom.
- ✦ Az anyagi sikerem összhangban van a belső békémmel.
- ✦ Minden nap új lehetőséget hoz a gyarapodásra.
- ✦ A sikerem másokat is emel.
- ✦ Én vagyok a bőség forrása az életemben.
- ✦ Szeretem és megbecsülöm a pénzt.
- ✦ A pénz örömmel választ engem, mert jól használom, és értéket teremtek vele.
- ✦ A pénzt minden formájában örömmel fogadom.
- ✦ A pénz boldogít, és a céljaim elérésére fordítom.
- ✦ A pénz akadálytalanul áramlik az életemben, mert tudja, hogy jól és örömmel áramoltatom.
- ✦ Könnyedén megteremtem a környezetemet, és megélem az élményeim, hiszen a pénz bőségesen a rendelkezésemre áll.

- ◆ Szabadon nyaralok és vásárolok, mert mindig több pénzem van, mint amennyit elköltök.
- ◆ Annyi pénzem van, hogy biztonsággal befektetni is tudok.
- ◆ A pénz energia, amely akadálytalanul áramlik az életemben.
- ◆ A pénz jó és megbecsült energia az életemben.
- ◆ Annyira boldog és hálás vagyok, hogy minden hónapban több mint Ft áll a rendelkezésemre a szabadságom megélésére.
- ◆ Érzem, hogy a pénz nem elválaszt, hanem összeköt: lehetőség arra, hogy adni és alkotni tudjak, és szabadon, az értékeimmel összhangban éljek.
- ◆ A bőség mostantól nem csak álom vagy cél, hanem valóság, amelyet nap mint nap megengedek magamnak gondolatban, érzésben és cselekvésben is.
- ◆ Valahányszor pénzt adok vagy kapok, tudatosítom magamban: az Univerzum bőséggel válaszol a hitemre, az értékadásomra és az önszeretetemre.
- ◆ A biztonság, amelyre vágyom, nem másoktól függ, hanem belőlem fakad. Az anyagi világ csak visszatükrözi azt a stabilitást, amelyet önmagamban megteremtettem.
- ◆ Nem félek a gazdagságtól, mert tudom, hogy nálam jó kezekben van, és áldássá válik mindenki számára, akivel kapcsolódom.
- ◆ Az anyagi javak, a pénz és a siker nem bűnös dolgok, hanem eszközök a kezemben, amelyekkel örömet, stabilitást, szabadságot és szeretetet hozhatok a saját és mások életébe.
- ◆ Képes vagyok megteremteni a bőséget, nem mások kárára, hanem értéket adva, tisztán, teremtetően és méltó módon, úgy, hogy közben én is jól vagyok.
- ◆ Megérdemlem, hogy anyagi biztonságban éljek, és hogy a munkám, a hivatásom, a szenvedélyem meg is térüljön, nemcsak lélekben, hanem kézzelfogható formában is.
- ◆ Elengedem a hiánytudatot, a szűkösség mintáit és a pénzzel kapcsolatos gyerekkori félelmeket. Mostantól engedem, hogy a bőség természetesen, könnyedén és örömmel áramoljon hozzám.
- ◆ Képes vagyok többet kérni, többet elfogadni és többet megengedni magamnak, nem mohóságból, hanem abból a mély felismerésből, hogy a bőség nekem is jár, mert elég vagyok.

PÁRKAPCSOLAT ÉS SZERELEM

- ✦ Méltó vagyok a mély, őszinte és boldog szerelemre.
- ✦ Szeretem azt, aki vagyok, ezért engem is szeretnek.
- ✦ Nyitott a szívem, és készen áll a szerelemre.
- ✦ Tisztelem és elfogadom magam, így mást is tudok szeretni.
- ✦ Minden nap közelebb visz a vágyott kapcsolatomhoz.
- ✦ A szeretet szabadon áramlik bennem és körülöttem.
- ✦ Megengedem, hogy feltétel nélkül szeressenek.
- ✦ A szerelem biztonságos, örömteli és felemelő.
- ✦ A szerelem viszonzottan áramlik az életemben.
- ✦ Olyan kapcsolatot teremtek, amelyben mindketten növekszünk.
- ✦ A lelki társam úton van felém, vagy már itt is van.
- ✦ Értékelem a jelenlévő embereket és a múlt tanításait.
- ✦ Meggyógyítom a régi sebeimet, és új szeretetet választok.
- ✦ A szerelem nem küzdelem, hanem szövetség.
- ✦ A szerelem felemel, és mindkettőnknek boldogságot ad.
- ✦ A szívem csordultig telik, amikor a Szerelmemre nézek.
- ✦ Az érzéseim tiszták, viszonzottak és felemelők, és beteljesülnek.
- ✦ A kapcsolataim őszinték, tiszták és táplálók.
- ✦ Tudok adni és tudok kapni, mindkettő egyformán fontos.
- ✦ Megengedem, hogy jól működő, boldog párkapcsolatom legyen.
- ✦ Megérdemlem, hogy megbecsüljenek, figyeljenek rám és szeressenek.
- ✦ A szerelem gyógyító ereje bennem van.
- ✦ Annyira boldog és hálás vagyok, hogy viszonzott szerelemben élek.
- ✦ A szívem tudja, hová vezet az utam.
- ✦ Én vagyok a szeretet forrása minden kapcsolatomban.
- ✦ A szívem érzi: megtaláltam azt, akit kerestem.
- ✦ Szeretem a Társamat azért, aki

- ♦ Megengedem magamnak, hogy a Szerelmem minden nap örömben ébredjen mellettem.
- ♦ Minden nap érzem, hogy egyre boldogabb vagyok.
- ♦ Nyitott vagyok egy olyan szeretetkapcsolatra, ahol tisztán látjuk egymást, ahol a lelkünk találkozik, és ahol nem kell szerepeket játszani, mert elég az, akik vagyunk.
- ♦ Hálás vagyok minden korábbi kapcsolatoméért, a boldog pillanatokért, a tanításokért és a fájdalmakért is, mert ezek tettek képpé arra, hogy most valódi, mély kapcsolódásra legyek képes.
- ♦ Megengedem magamnak, hogy szeressenek, teljesen, őszintén, elfogadva, és cserébe én is tisztán, bátran, szabadon szeretek.
- ♦ A szívem már tudja, hová tart, és én elég bátor vagyok követni ezt az utat akkor is, ha közben sebezhetőnek érzem magam.
- ♦ Olyan párkapcsolatot választok, ahol az egymás iránti szeretet nem elvesz belőlünk, hanem megsokszorozza mindazt, akik vagyunk.
- ♦ Már nem a hiányból, hanem a teljességemből választok, és így hívom be azt a társat, aki nem betölteni jön, hanem megosztani velem a csodákat.
- ♦ Minden fájdalmas tapasztalatom új megértést adott a szerelemről, és ma már tudom: nem a sérüléseimből, hanem a gyógyulásomból érdemes szeretni.
- ♦ A kapcsolataim mostantól nem játszmák színterei, hanem a mélység, az őszinteség és a fejlődés terei, ahol bátran megmutatom, ki vagyok.
- ♦ Azt a szerelmet teremtem meg, amelyről eddig csak álmodni mertem, mert mostantól bízom abban, hogy a lelkem vágyai valósággá válhatnak.
- ♦ Olyan kapcsolatban hiszek, ahol nem kell magyarázni, mit jelent a szeretet, mert mindketten ugyanonnan indulunk: a szívünkből.
- ♦ Minden reggel boldogan nézek az életemre, mert szerelmes vagyok. Viszonyzottan szerelmes.
- ♦ A világ egyik legboldogabb embere vagyok, mert megtaláltam az életem párját.
- ♦ A Szerelmem felemel, inspirál, és minden nap csordultig tölti a szívemet.

CSALÁD, SZÜLŐK, GYEREKEK, SZEREPEK

- ◆ Szeretem és tisztetem a családomat, olyannak, amilyenek.
- ◆ A családom története tanított, formált és felemelt. Általuk vagyok az, aki vagyok.
- ◆ Elengedem, amit nem kell tovább vinnem.
- ◆ A kapcsolatom a szüleimmel rendbe jött, meggyógyult. A régi sebeim már csak emlékként vannak jelen az életemben.
- ◆ Én vagyok a saját családi mintám újrateremtője.
- ◆ Képes vagyok egészséges határokat tartani.
- ◆ Hálás vagyok minden családi tapasztalatért.
- ◆ Tisztelettel tekintek a gyökereimre, és a saját utamat járom.
- ◆ Engedem, hogy a szeretet vezessen a családi kapcsolataimban.
- ◆ Elfogadom a szüleimet olyannak, amilyenek.
- ◆ Szabad vagyok a múlt terheitől.
- ◆ Jó szülő vagyok: elég jó, szerető és fejlődő.
- ◆ Türelmes és figyelmes vagyok a szeretteimmel.
- ◆ Megérdemlem, hogy szeretetteljes családi közegben éljek.
- ◆ Megbocsátok a múltnak, és a jelenre figyelek.
- ◆ A családom nem tökéletes, de szerethető.
- ◆ A gyerekeim tanítanak engem, és én is őket.
- ◆ Minden családi nehézség lehetőség a gyógyulásra.
- ◆ A szeretet a legerősebb örökség.
- ◆ Egyensúlyban vagyok a szerepeimmel és önmagammal.
- ◆ Elfogadom a helyemet a családom rendszerében, tisztán, felelősséggel és szeretettel, anélkül, hogy túlzott terheket cipelnék, vagy mások szerepét magamra venném.
- ◆ Mostantól én vagyok az, aki megállítja a generációs sebek továbbadását. Bennem oldódik fel mindaz, amit korábban elhallgattak, elfojtottak vagy elfelejtettek.
- ◆ Szeretetből kapcsolódom a családomhoz, nem kötelességből és nem bűntudatból, és ez a szeretet az, ami valóban gyógyítani tud.
- ◆ A gyermekeimet nem birtokolni akarom, hanem kísérni, úgy, hogy közben én is önálló, szerethető, boldog ember maradok.



- ◆ A múltból tanulok, de nem maradok benne. Most már a saját történetemet írom, a saját szavaimmal, a saját választásaim szerint.
- ◆ Elfogadom a szüleimet, a gyökereimet és az örökségemet. Mostantól azt viszem tovább, ami felemel, és amit nem, azt tisztelettel visszaadom.
- ◆ A szerepeim, legyek gyermek, testvér, szülő vagy társ, mostantól nem kötelességek, hanem kapcsolódási lehetőségek, ahol önmagamot is megélhetem.
- ◆ Meggyógyítom magamban a családi mintákat, a kimondatlan fájdalmakat és a szerepcseréket, és ezzel nemcsak magamnak, hanem az utánam jövőknek is szabadságot adok.
- ◆ Képes vagyok úgy szeretni, hogy közben ne veszítsem el önmagam, és képes vagyok határokat tartani úgy, hogy közben szerethető maradjak.
- ◆ A család számomra nem teher, hanem egy történet, amelyet most már én is írhatok, új szavakkal, új választásokkal, új szívhanggal.
- ◆ Minden szerepemet teljes szívvel, felemelő módon és egészségesen élem meg.
- ◆ Ez a helyem ebben a családban. A családtagjaim szeretnek, elfogadnak, és büszkék rám.
- ◆ A családi kapcsolataim bőséggel és szeretettel támogatnak.
- ◆ Az ősök áldásával élem az életemet.

EGÉSZSÉG

- ✦ A testem gyógyul, megújul, és szeretettel támogat engem.
- ✦ Minden sejtem az egészségemért dolgozik.
- ✦ A testem a barátom: figyelek rá, és hallgatok rá.
- ✦ Az egészségem napról napra erősödik.
- ✦ Bízom a testem bölcsességében.
- ✦ Elfogadom, ahol most tartok, és támogatom a változást.
- ✦ A lélegzetem életet és erőt hoz belém.
- ✦ A pihenés gyógyít, a szeretet megújít.
- ✦ A gondolataim támogatják a gyógyulásomat.
- ✦ Elengedem a stresszt, és a nyugalmat választom.
- ✦ Minden nap az egészséges élet mellett döntök.
- ✦ A testem a lelkem temploma, méltón bánok vele.
- ✦ Megengedem magamnak, hogy jól legyek.
- ✦ A fájdalom tanít, de nem uralkodik rajtam.
- ✦ Az egészség a természetes állapotom.
- ✦ Minden nap teszek magamért, apró, szeretetteli lépésekkel.
- ✦ Hallgatok a testem jelzéseire, és szeretettel válaszolok rájuk.
- ✦ A mozgás öröm, az evés táplálás, az alvás ajándék.
- ✦ Egészséges vagyok, erős vagyok, élni akarok.
- ✦ A testem, a lelkem és a szellemem harmóniában van.
- ✦ A testem nem az ellenségem, hanem a leghűségesebb társam ebben az életben. Figyel rám, jelez, és most már én is figyelek rá, szeretettel, türelemmel, elfogadással.
- ✦ Minden lélegzetem gyógyít, minden pihenésem feltölt, minden apró mozdulatom az öngyógyítás csodája felé vezet.
- ✦ Megértem, hogy a testem a lelkem állapotát tükrözi, ezért most a gondolataimat és az érzéseimet is gyógyítom, nemcsak a tüneteket kezelem.
- ✦ Bízom a testem intelligenciájában, és minden sejtemmel együtt dolgozom azért, hogy erőben, harmóniában és egészségben éljek.

- ◆ Elengedem az egészségemmel kapcsolatos félelmeimet. Mostantól a bizalom, a hála és az önszeretet táplálja a gyógyulásomat.
- ◆ Minden sejtem emlékszik arra, hogy egészséges vagyok, és most újra életre keltem ezt az ősi tudást, az öngyógyítás képességét, amely mindig is bennem volt.
- ◆ Már nemcsak a testemet kezelem, hanem a lelkemet is ápolom, mert tudom, hogy a kettő nem választható el egymástól, és az igazi gyógyulás belülről indul.
- ◆ Mostantól nemcsak akkor figyelek magamra, amikor valami fáj. Megelőzőm a bajt, megtartom az egészségemet, és megbecsülöm a testem minden rezdülését.
- ◆ A testem üzeneteit már nem félelemmel hallgatom, hanem együttérzéssel, és minden jelzés lehetőség arra, hogy jobban kapcsolódjak magamhoz.
- ◆ Az egészségem nem a szerencsén múlik, hanem döntéseken, szereteten és tudatosságon, és én most meghozom ezeket a döntéseket.

CÉLKITŰZÉS

- ✦ Tudom, mit akarok, és merem is akarni.
- ✦ A céljaim világosak, és napról napra közelebb kerülök hozzájuk.
- ✦ Minden lépésem számít, a legkisebb is.
- ✦ A cselekvés bizalmat épít bennem.
- ✦ Képes vagyok rá, minden erő bennem van.
- ✦ Tisztelem az utat, amelyen haladok.
- ✦ A céljaim a lelkem igaz vágyából fakadnak.
- ✦ Inspirált vagyok, lelkes vagyok, fókuszált vagyok.
- ✦ Nem kell sietnem, minden a maga idejében történik.
- ✦ Minden akadály tanít, és új ajtókat nyit.
- ✦ A célkitűzés teremtő erő, és én használom.
- ✦ A céljaimhoz méltó gondolatokat gondolok.
- ✦ A világ támogat, amikor tiszta szándékkal haladok.
- ✦ Nem a tökéletességre törekszem, hanem a haladásra.
- ✦ Minden nap újra elköteleződöm magam mellett.
- ✦ A céljaim örömet adnak, nem nyomást.
- ✦ Tudom, hová tartok, és bízom az utamban.
- ✦ Minden tettem közelebb visz a beteljesüléshez.
- ✦ Megengedem, hogy a siker könnyed is lehessen.
- ✦ Most cselekszem. Most élek. Most teremtek.
- ✦ Már nem halogatok, nem várok a tökéletes pillanatra, mert tudom, hogy az erőm a jelenben van, és a legapróbb lépés is előre visz az álmaim felé.
- ✦ A céljaim nem elérhetetlen, távoli pontok, hanem belső iránytűk, amelyekhez napról napra méltóvá válok a választásaimmal.
- ✦ Minden vágy, amelyet a szívemben hordok, már ott van a lehetőségek mezejében, és én vagyok az, aki elindulhat érte.
- ✦ Nem félek nagyot álmodni, mert tudom: a vágy nem azért van a szívemben, hogy fájjon, hanem hogy hívjon, vezessen és éltesse.

- ◆ A célkitűzés számomra már nem nyomás, hanem szeretetteljes elköteleződés mellett, aki lenni akarok, és amilyen életet élni szeretnék.
- ◆ A céljaim nem azért vannak, hogy elmeneküljek a jelenből, hanem hogy emlékeztessenek: mire születtem, mit akarok létrehozni, és ki akarok lenni ebben a világban.
- ◆ Minden nap közelebb visz ahhoz az énemhez, aki már most is ott él bennem, és akinek csak időre, bátorságra és szeretetre van szüksége, hogy teljesen kibontakozzon.
- ◆ Nem kell sietnem, és nem kell mindent tudnom. Elég, ha most megteszem a következő szeretetteljes, fókuszált lépést a célom felé.
- ◆ A célkitűzésem nem nyomás, hanem hívás. Nem teher, hanem láng, amelyet újra és újra meggyújthatok magamban.
- ◆ Én választom meg az életem irányát, és ezzel minden nap új esélyt adok magamnak a kiteljesedésre.

SZABADSÁG, PIHENÉS, VÁGYAK

- ◆ Megengedem magamnak a kikapcsolódást és az örömet.
- ◆ Minden porcikámban érzem: szabad vagyok.
- ◆ Tudok pihenni, és meg is érdemlem.
- ◆ A vágyam iránytű, nem ellenség.
- ◆ Élvezem az életet, nemcsak túlélni akarom.
- ◆ A boldogság nem cél, hanem állapot, amelyet gyakorlok.
- ◆ A világ felfedezésre vár, és én is nyitott vagyok rá.
- ◆ Az utazás élmény, ajándék és kaland, és megérdemlem.
- ◆ A szabadságom belőlem indul.
- ◆ A nyaralásom mostantól nem halogatás, hanem döntés.
- ◆ Merem élvezni azt, amit eddig csak másoknak tartottam megengedhetőnek.
- ◆ Megélem a pillanatot, mert tudom: az élet most van.
- ◆ A vágyam teremtető erő, és én használom.
- ◆ A legegyszerűbb dolgokban is megélem az örömet.
- ◆ A szabadságom nem bűn, hanem létszükséglet.
- ◆ A pihenés erőforrás, nem luxus.
- ◆ A nyár, a fény, a víz mind engem hív.
- ◆ Követem a szívem és az örömöm útját.
- ◆ Megengedem magamnak a gondtalanságot.
- ◆ Az életem élvezet is lehet. Mostantól az is lesz.
- ◆ Nem kell kiérdemelnem a pihenést. A feltöltődés nem jutalom, hanem alap, amelyből újra és újra megszülethetek.
- ◆ A vágyam nem önzés, hanem iránytű. Megmutatja, merre dobban igazán a szívem, és én már elég bátor vagyok követni.
- ◆ Mostantól nem halogatok, és nem spórolok az örömmel, mert tudom, hogy az életem itt és most zajlik, nem majd egyszer.
- ◆ A szabadság bennem él. Nem a külső körülményeim múlik, hanem azon, hogy merem-e megengedni magamnak, hogy JÓL legyek.

- ◆ Megengedem magamnak, hogy a hétköznapiakban is megéljem az élet ünnepét, legyen az egy kávé a teraszon vagy egy tengerparti naplemente.
- ◆ Az élet nemcsak munka és felelősség, hanem öröm, könnyedség, játék és szabad áramlás is, és ezt mostantól nemcsak tudom, hanem meg is élem.
- ◆ A nyugalmat, a feltöltődést és az élvezetet nem kívülről várom, hanem megteremtem magamnak, és ezzel példát adok azoknak is, akik figyelnek rám.
- ◆ A vágyaim nem túlzások és nem álmodozások, hanem belső iránytűk, amelyek segítenek azzá válni, aki igazán vagyok.
- ◆ Tudatosan választom a szabadságot minden szinten, időben, térben, gondolatban és érzésben, és megengedem, hogy az életem ebből a térből szülessen újjá.
- ◆ Már nem büntetésből dolgozom, és nem jutalomként pihenek, hanem tudatos egyensúlyban élek, ahol az életem minden része értékes és jogos.

HÁLA ÉS BOLDOGSÁG

Annyira boldog és hálás vagyok, hogy...

- ✦ ... minden nap új lehetőségeket hoz az életembe.
- ✦ ... szeretnek, és én is szeretek.
- ✦ ... egészséges a testem, és tiszta a lelkem.
- ✦ ... olyan emberek vesznek körül, akik felemelnek.
- ✦ ... megtaláltam a hivatásomat, és szolgálhatok vele.
- ✦ ... bőségben élek, anyagi gondok nélkül.
- ✦ ... végre elhiszem, hogy elég jó vagyok.
- ✦ ... béke van bennem, és körülöttem is.
- ✦ ... merem követni a szívem hangját.
- ✦ ... a múltamat átírhatom, és a jövőm az enyém.
- ✦ ... most már tényleg ÉLEK, nem csak túlélék.
- ✦ ... tudom, hogy minden rendben van, és rendben is lesz.
- ✦ ... örömet találok a hétköznapiakban.
- ✦ ... elengedtem mindazt, ami nem szolgált.
- ✦ ... hálás lehetek önmagamért és minden döntésemért.
- ✦ ... megérkezett a szerelem az életembe.
- ✦ ... megtanultam hinni magamban.
- ✦ ... végre szabadnak érzem magam.
- ✦ ... a belső fényem vezet, nem mások elvárásai.
- ✦ ... itt vagyok, most vagyok, és ez elég.

Hálám mélyebb rétegei

- ✦ Annyira hálás vagyok, hogy ma már nem kell elrejtennem, ki vagyok, mert elfogadom magam, és ezzel másoknak is teret adok, hogy ugyanezt megtegyék.
- ✦ Köszönöm, hogy már nem a hiány határoz meg, hanem a bőségbe vetett bizalmam, amely napról napra valósággá válik az életemben.
- ✦ Hálás vagyok, hogy szeretnek, nem azért, amit teszek, hanem azért, aki vagyok, és ez a szeretet gyógyít és felemel.

- ◆ Köszönöm a múltam minden nehézségét és fájdalmát, mert ezek a próbák formáltak olyan emberré, aki már képes a boldogságot választani.
- ◆ Hálás vagyok, hogy a testem, bármilyen állapotban van is, most is él: lélegzik, működik, gyógyul, és támogat abban, hogy jelen legyek az életemben.
- ◆ Annyira köszönöm, hogy hiszek a céljaimban, és minden nap közelebb visz a megvalósulásukhoz, akkor is, ha épp nem látom a teljes utat.
- ◆ Hálás vagyok, hogy végre tudok pihenni, mert rájöttem, hogy nem kell szenvednem ahhoz, hogy értékes legyek.
- ◆ Köszönöm, hogy vannak körülöttem emberek, akikkel igazán lehet kapcsolódni, akik látnak, hallanak, és értik, mit jelent szeretni.
- ◆ Hálás vagyok, hogy ma már tudok nemet mondani, és ezzel igent mondok magamra, a határaitra, az életemre.
- ◆ Annyira boldog és hálás vagyok, hogy már nem akarok mindenkinek megfelelni, mert megtaláltam önmagam, és ez minden kapcsolatom alapja lett.
- ◆ Köszönöm, hogy ma már nem félek attól, mit hoz a jövő, mert bízom benne, hogy végül minden engem szolgál.
- ◆ Hálás vagyok, hogy nem vagyok egyedül: a láthatatlan segítők, az őseim és maga az Élet is támogat, terel és megtart.
- ◆ Köszönöm, hogy a vágyamat nem bűnnek, hanem útmutatásnak merem látni, és köszönöm, hogy engedem beteljesülni.
- ◆ Hálás vagyok, hogy már nem kell harcolnom, sem magammal, sem az életemmel, mert rátaláltam arra az útra, ahol küzdelem helyett együttműködés van.
- ◆ Köszönöm, hogy eljutottam oda, ahol az életem már nem a túlélésről szól, hanem a megélésről, az örömről, a jelenlétről.
- ◆ Hálás vagyok, hogy most már tudok kérni és tudok elfogadni is, mert megértettem, hogy az igazi erő nem abban rejlik, hogy mindent egyedül cipelek.
- ◆ Annyira hálás vagyok, hogy ma már másként tekintek a családomra. A múltbeli sebek mögött meglátom a sorsokat, az embert, az érzést, és ezzel együtt elfogadás van bennem.
- ◆ Köszönöm, hogy vannak céljaim és álmaim, és már nem félek kimondani őket, mert tudom, hogy a szívből jövő vágyam nem véletlen.
- ◆ Hálás vagyok, hogy ma már nem kell megjártszanom magam, hanem önazonosan élhetek, beszélhetek, kapcsolódhatok, és ettől minden sokkal könnyebb.
- ◆ Annyira boldog és hálás vagyok, hogy már nem csak létezem, hanem ÉLEK. Jelen vagyok, szeretni tudok, nevetek, álmodom, teremtek... és végre önmagam vagyok.





Az életed NEM véletlenek sorozata.

Egy TERV. Egy forgatókönyv, amit megérthetsz és megtanulhatsz.

Ha a webinar alatt azt érezted, hogy a SAJÁT forgatókönyvedet is szeretnéd megérteni, gyere el a 30 perces, ingyenes, telefonos Személyes Tanulási Útiterv Beszélgetésre. 30 perc, ami CSAK Rólad szól.

📍 JELENTKEZEM A BESZÉLGETÉSRE

<https://eletvaltoztatoakademia.hu/sors-tanulasi-utiterv-beszelgetes/>

Jelentkezési határidő: 2026. október 15. (csütörtök) éjfél

Hallgass a szívedre, és a vágyaid szerint éld az életedet!

Szeretettel:

Évi

Rakovics Éva · Élet Változtató Akadémia