

AZ ÖNISMERET EREJE A SIKER ÚTJÁN

1

A siker lehet kiáradó és befelé forduló. Kiáradok a világba, cselekszem és élvezem cselekedeteim gyümölcseit. Ám ki is nyílhatok a világnak, ekkor befogadom azt, nem cselekszem, várakozom, netán élvezem a létezés élményét. Mindannyiunknak más, és mindannyiunkban egyedi, mit tekintünk sikernek. A saját siker definícióját minden ember maga dönti el. A sikerbe épp úgy belefér a nyugati topmenedzser imázsa mint a keleti zen mesteré, a családjáról gondoskodó édesanya sikere és az alkotóművész vajúdása. Minden tekinthető sikernek. A kérdés mindig ez: „Nekem mi a siker?”.



BelsőERŐforrás RendSZER Állítás

Rudnicai Margit, 2010, 2014, 2017, Átdolgozva: 2020.

www.belsoeroforras.hu



A kép forrása Usplash.

Érdeklődés, jelentkezés, információk

✦ ✉ margo@belsoeroforras.hu ✦ ☎ +3630 722 3621 ✦ Skype: [rmargo0116](https://www.skype.com/en/contacts/rmargo0116), ✦ Messenger: Margó Rudnicai, ✦

Whereby: <https://whereby.com/rudnicaimargit> ✦

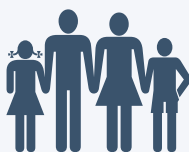
✦ Rudnicai Margit e.v. ✦ 📄 8095 Pákozdi, Ribizli utca 27. ✦ Adószám: 64684226-1-27 ✦ Engedélyszám: 11271122 ✦

Tartalom

OKOK ÉS KÖVETKEZMÉNYEK	3
Mire felnövök	3
Életemben ható erők	5
KIVEZETŐ LÉPÉSEK	7
Mit akarok – személyes meghatározásaim az életről	7
Felismerni, ami van	8
Mire van szükségem és mit fogok csinálni?	10
Miből tudom, hogy ott vagyok?	11

Az alábbi írásomban összefoglaltam mindazt, amit célszerű átgondolni, megvizsgálni, számba venni, amikor elindulunk az önismereti úton, hogy életünket ezzel a lépéssel egy jobb és zökkenőmentesebb vágányra tereljük. Az írás egy nagyobb képet ad a javasolt folyamatról és nem feltétlenül tér ki a „Hogyan?”-ra, inkább a „Mit célszerű megtenni?” területén mozog. Ha elolvasod és inspirál, sok mindet találsz majd a neten (nálam is) a „hogyanok”-ról.

Jelzem, hogy ez az én nézőpontom az önismeretről, néhány általam igazán hangsúlyosnak talált szemponttal.



A siker tanulható, ám az hogy az egyes ember számára milyen mértékben, az nagyon sok tényező együtt állásától függ.

Az egyik legelső és legfontosabb megállapítás: attól függ az előre haladásom, hogy mennyire bők a szögem amiben ülök. Ha elviselhető, akkor nem mozdulok, hiszen csak kis kényelmetlenséget okoz. Ha már eléggé bők, akkor teszek erőfeszítéseket, átülök máshova. Ha már véresre sértett a fenekemet, akkor eléggé nagy az elhatározásom mértéke, ekkor fogok igazán belső erővel átítatott tetteket tenni, melyekben megkísérlem azt elérni, hogy ne bőkjön többé a szög. (Természetesen a „véresre sértettség” mindenkinek máshol van!) És nagy valószínűséggel elkezdek hálás is lenni valahol a lépések során, a véresre sértett alsó felemért.

Most pedig nézzük az **okok**, a **következmények** és a **kivezető lépések** rendszerét. Ezek együttese határozza meg, hogy én mit tekintek sikernek, meghatározza, hogyan leszek képes az elérni, és még azt is képes meghatározni mikor adom fel, no meg azt is, feltápaszkodom-e a földről, hogy mégis nekifussak még egyszer....

OKOK ÉS KÖVETKEZMÉNYEK

Mire felnövök

Apa, anya, „nagy bum” és én létrejövök. A fogantatás első pillanatától kezdve szorosan egy vagyok anyával (fizikai értelemben mindenképp, pszichológiailag ez már érdekes kérdés lehet). Első benyomásaim, érzéseim, élményeim során minden, ami az övé, az az enyém is. Vagyok, és úgy vagyok, hogy egy nagynak a része vagyok. Alapvető létélményem csírái már itt megjelennek, anya attitűdjei átítatnak engem. Ellenem irányuló gondolatai (súlyosabb esetben tettei) méregfullánkokként elraktározódnak. Konfliktusai, negatív állapotai stresszt okoznak bennem.

Ha pedig nem egyedül indulok, hanem egy ikertestvérrel (vagy többel) karöltve, aki lemarad tőlem az úton, akkor létezésem alapja a veszteség élménye, mely minden apró sejtemben ott rezeg. Ebből a rezgésből pedig ilyen, létemet meghatározó kérdések születnek mélyen bennem: „Mit lehet és mit szabad egyáltalán nekem?”, „Alapvetően szabad-e a boldogság, a könnyűség, a siker, s egyáltalán az élet teljessége?”.

Amikor ez az egység börtönné válik fizikai értelemben (no meg lelki, szellemi értelemben is), akkor a lét tovább lök és egy másfajta egység irányába mozdulok. Jön a vajúdás élménye és a születés. Ha anya nem fárad el a vajúdás alatt (lelki, szellemi értelemben és nem fizikailag) akkor egész lényem rendelkezésemre áll a megszületésemkor, figyel rám és én érzékelem az ő mindenható figyelmét. Ha a születésem gyengéd, és első lélegzetvételem nem a köldökszínór idő előtti elvágásától kényszerítődik rám, akkor könnyedén lépek át a belső egységből, a külső egységbe. Ebben boldogan fürdök és boldogan elfogadom, megtanulom, hogy a közellét és a közelség rendben van, a világ biztonságos hely.

Ha komplikációk vannak, akkor traumatikus lesz földi pályafutásom kezdete a belső egység védettségéből nem tudok gyengéden áthaladni a külső egység melegségébe.. Ha inkubátorba kényszerülök, vagy anyát altatják, érzéstelenítik valami miatt, akkor a kapcsolódás kialakulása előtt magamra maradok, ez a kényszer elválasztódás később minden kapcsolatom minőségét meghatározza, Ilyenkor megharagszom édesanyára és ebben a hidegben élem mindennapjaimat (később azt fogom elmondani, ha kérdezik: valahogy sosem értett meg engem... sok közöttünk a konfliktus... nem tudtam megbeszélni vele a dolgaimat... apával voltam mindig is jóban... és még folytathatnám).

Ha anya meg én nem tudunk jó együttműködni, akkor a születés természetes folyamata valahol megszakad. S én nem a szülőcsatornán, hanem a hasából kiemelve kerülök erre a világra, akkor saját élet erőm megtapasztalása már a kezdeteknél akadályokba ütközik, hiszen nem éltem át, hogy egy olyan nehéz feladattal, mint a születés, képes vagyok megküzdani. Ekkor az életem során sokszor fogok arra várni, hogy valaki végre mentsen meg, tegyen meg helyettem dolgokat.

A magzati lét megalapozza egész létezésemet, a születés folyamatában pedig sok cselekvési stratégiai minta magva vettetik el (küzdés, és ellazulás, haladás valami nálam nagyobb együttműködésben, erőm összegyűjtése és kinyilvánítása, a küszöbök önerőből való átlépésének képessége, és még ezt is sorolhatnánk), a születést követő egy éven szintén kiemelten fontos. Azon történetek melyek életem első időszakában értek engem, életem alapidallamát jelentik. Ez az indító programom.

3 éves koromig a lehető legnagyobb mértékben igényt tartok anya figyelmére, szeretetére, testére. Ha valami megakadályozza ennek a figyelem-igénynek a beteljesülését (kórházba kerülök, ahol nincs velem; több napra nincs jelen az életemben valamilyen okból; netán bölcsibe ad) akkor eltávolodom tőle és megint megharagszom rá, hideggé válik a világ. Ha anya bölcs, akkor tudja: ha sokszor és erősen magához ölel, a szemembe néz, és teljesen jelen van nekem, ezzel ismét elérheti, hogy én megint az ő kisfia/ kislánya lehessenek boldogan.

Aztán lassan elindulok a szocializáció rögzös útján. Sokszor hangosan, vagy hangtalanul ezt tanulom: nem szabad, ezt nem illik, ilyet nem csinálunk, nálunk ez nem szokás, erről nem beszélünk, nekünk ez nem jár, ez nehéz, nem vagy rá képes.....persze ezt is megtanulom: ez így kell csinálni, ügyes vagy, okos vagy, szép vagy, ezt neked szabad. De természetesen azt is tanulom, hogy milyen együtt lenni egy másik emberrel, más emberekkel.

A szocializáció egyik legerőteljesebb hatása a nemi sztereotípiák belém ivódása. Kikristályosodik bennem mi az „igazi nők” és az „igazi férfiak” feladata, képessége, készsége, megjelenése. Az is kialakul, hogy ehhez képest én hogyan határozom meg magam. Lassan megformálódik saját és klánom tapasztalataim keresztül az énképem.

Az énkép nem statikus valóság, hiszen a meggyőződésekem keresztül újratерemti magát minden pillanatban. Énképem sokfaktoros valóság. Hiteimből, meggyőződéseimből, tapasztalataimból épül fel, tulajdonságaim elfogadása vagy el nem fogadása meghatározó benne, valamint telítve van szerepmodellekkel és értékekkel, cselekvési stratégiákkal. Akár tudok róla, akár nem, énképem szűrőjén keresztül tapasztalom és teremtem a valóságomat. (Ezért nagyon jó és

időálló a mondás: akár azt hiszed, hogy meg tudsz csinálni valamit, akár azt, hogy nem - igazad van.)

Az egyik képzésen elhangzott egy nagyon találó gyakorlatias metafora, ami gyönyörűen leírja az énképet. A fémdetektor azt a fémet találja meg, amire kereső rendszerét beállították. Énképem is pontosan azokat a tapasztalatokat hozza életembe, amelyeknek a megtalálására beállítottam vagy hagytam, hogy mások beállítsák. Ez az összetett és bonyolult rendszer, amit énképnek hívunk, sikerem és boldogságom kulcsa.

5

A felvázolt folyamat úgy nagyjából a 30-as évek közepére kiteljesedik, majd sokszor válságot is produkál. Át kell gondolnom, ki az ördög az, akivel reggelente a tükörben találkozom. Megjelenik bennem annak a kérdése is, hogy akivel reggelente szemezek, az az ember oda tart-e ahova menni akar, s ha nem akkor mit is kellene csinálnia, hogy jó irányt vegyen az élete.

Életemben ható erők



Személyes erő. Mindenki rendelkezik talentumokkal, ezek azok az erők, melyek igazán egyedivé teszik az életet. Amikor élem ezeket a talentumokat, akkor valahogy színesebb és szagosabb a világ, melegebb hely. Ezek erősségek bennem, melyekkel, ha jól gazdálkodom, nagyban emelik életem minőségét. Sokszor a személyes erők a csalárendszer rendeződésével tudnak működésbe lépni, mert mindaddig, amíg a mögöttem lévő dolgok elvonják a figyelmemet és elszívják az energiáimat, egyszerűen nincs elegendő erőm és szabad figyelmem, hogy arra fordítsam, amire igazán szeretném a lelkemből és a szívem mélyéből.

Időnként akkor férek hozzá saját talentumaimhoz, ha a saját tragédiáimhoz, sérülési pontjaimhoz érek hozzá. Ezeknek az elnyomása, tudattalanban tartása sok-sok erőt emészt fel. Ezen sérülési pontok keletkezésekor hiányoztak még belőlem bölcsességek, élettapasztalatok, stabilitás. Gyakran e sérülések hatására én részek szakadnak le rólam, melyek fenntartják személyiségem megosztottságát. Sosem szabad arról megelégedkezni, hogy az így leszakad részeim szándéka mindig jó és az élet irányába mutat, ugyanakkor a szándékok által generált cselekvések gyakran a sikertelenségem zálogai (hiszen szabotálnak engem). Amikor a cselekvéseket sikerül átítatnom a szándék alapvetően nemes energiáival, akkor a cselekvések maguktól is képesek változni, hiszen értelmet nyernek és erőforrásokkal töltekeznek fel.

Érdeklődés, jelentkezés, információk

✉ margo@belsoeroforras.hu ☎ +3630 722 3621 💬 Skype: rmargo0116, 💬 Messenger: Margó Rudnicai, 💬

Whereby: <https://whereby.com/rudnicaimargit> 💬

💬 Rudnicai Margit e.v. 💬 📄 8095 Pákozd, Ribizli utca 27. 💬 Adószám: 64684226-1-27 💬 Engedélyszám: 11271122 💬

Amikor sérülési pontjaimat megtöltöm a létezés alapvető állapotaival, onnantól fogva sérüléseim legfontosabb erőforrásaim és hálám alapvető fűtőanyagai. Ekkor tudom belátni: nélkülük nem az lennék, akinek rendeltetett lennem.

Családrendszeri erők. Anyától alapvetően „női” dolgokat tanulok. Ő életem legerőteljesebb jin princípiuma: befogad, szeret, megtanít érezni, megtanít térben tájékozódni, a világot egészen látni, haladni az áramlással, tisztelni a sors hatalmát, kívánni a megfelelő időt, rábízni magamat hangulataimra, benyomásaimra, intuícióimra, megtanítja nekem az irracionalitásba rejlő értékeket. Anyán keresztül anyai vonalam ereje is belém áramlik, annak minden velejárójával együtt. Mi minden lehet ez a „minden velejáró”? Ezek azok a családrendszeri pontok, ahol az erő és az energia még nem áramlik szabadon (valaki különös módon halt meg, valakinek a sorsa szégyenletes, valaki eltűnt, valakivel erőszakos dolgok történtek és még folytathatnám). Itt sérülés van, ezt nem tudja a családrendszerem elfogadni, és éppen ezért arra készítet engem, vagy a testvéreim közül valakit, vagy éppen édesanyámat, hogy az életében megjelenő problémákon keresztül kerüljön közelebbi kapcsolatba ezzel a sérülési ponttal, kísérelje meg azt el- és befogadni, s így ami eddig megrekedt, az ismét el tudjon kezdeni áramolni.

Aztán valamikor „megjelenik” (nyilván a kezdetektől ott van ez a hatás, ám életemben csak fokozatosan tud érvényesülni, olyan mértékben és ütemben, ahogy anya ezt engedi) apa is életemben, no meg a „férfi” dolgok. Apa életem legerőteljesebb jang princípiuma, megtanítja nekem a logikát, a cselekvést, a vállalkozó szellem, az erő dolgait, a kiáradást, a kezdeményezést, növekedést. Apán keresztül apai vonalam ereje is belém áramlik, annak minden velejárójával együtt (lásd édesanyámnál).

Ez a két alapvető erő egyenrangú az életemben elméletileg. Mint ahogy két agyféltekém is egyenrangú elméletileg. Ugyanakkor a dominancia kérdése már életem korai szakaszában megjelenik. Reakcióim, döntéseim, választásaim, értékeim a két domináns erő folyamatos játékának hatására alakulnak ki.

Fontos megértenem és tudnom, hogy mindkét princípium szükséges, és egyenrangú én pedig mindkettő elfogadásával tudok egyensúlyba kerülni és tartósan ott is maradni. Durva közhely, ám igaz,

amennyit szüleidből befogadsz, annyi fogadsz be a világból is.

Ők azzal, hogy életet adtak, mindent megadtak nekem, amire csak képesek voltak – ez az az összeretet, melyen minden más fut az életemben. Amennyit tőlük befogadok, annyi energiát fogadok be a rendelkezésemre álló maximumból. Amikor szüleim belső képmásai (a bennem róluk kialakult és érzelmekkel átítatott mintázatok, reprezentációk) erőforrásokban gazdagok, akkor támogatnak engem. Kiterjesztett családomra, sőt egész családrendszeremre is igaz ez a törvény. Minél nagyobb a mögöttem levő rend, mely szeretetből, elfogadásból és befogadásból táplálkozik, annál több a személyes erőm, az élet ajándékeként ekkor új talentumok is megjelenhetnek életemben ennek a rendnek hatására. Azt fontos felismernem, hogy ezért a belső rendért belső munkát kell végezni, ez a belső munka pedig a bennem kialakult belső képmásokkal, lenyomatokkal történő munka. Ha a belső képmásaim rendezettek, akkor az ő külső képviselőik nem bántanak engem, együttműködnek velem, támogatnak engem. Ezzel megnövekszik az erőm is, hiszen többet fogadok el tőlük.

Közösségem ereje. Amikor felszabadul - a klánom rendezése és a személyes terem rendezése folytán - az erőm, akkor észre vehetem, hogy azon közösségekhez, amiknek tagja vagyok, milyen módon járulhatok hozzá. Az én személyes talentumaim milyen módon tudják szolgálni ember-, állat- és növénytársaimat. Észre tudom ekkor venni, hogy mik azok a közösségi ügyek melyek hívnak engem, vagy amelyeket én hívok. S ekkor képes leszek beleállni ezekbe az

ügyekbe. Ennek másik aspektusaként közöségeim nem csak tőlem kérnek szolgálatot, hanem megtartó erejünkkel engem is szolgálnak.

Fajom ereje, kollektív erő. Amikor a rajtam keresztüláramló élet múltam (és sokszor őseim múltjának) befogadására és elfogadására késztet (gyakran pont sikertelenségemen keresztül), akkor ismét kapcsolatba kerülök valami nagyobbal. Ez a nagyobb az, ami igazából mozgat engem, s ez a nagyobb az, aminek a hatására el tudok indulni a bölcsesség ösvényén. Az ember sorsa, hogy bölcs legyen, de sokan elkerülik a sorsukat.

Van, akibe a bölcsesség észrevétlenül áramlik bele, őt nevezhetjük a sors kegyeltjének. Van, aki kap ugyan jeleket, hívást a sorstól, ám figyelmen kívül hagyja, mert.....mert nincs ereje, bátorsága. Van, akiben nincs hely a sors befogadásához, mert kifelé figyel és másokat okol. És van, aki elindul, keres. Keresi az erőt, hallja a hívást, érzi a változás szükségességét. Boldog akar lenni és be akarja teljesíteni saját életét. Ők azok, akik be tudják kapcsolni azokat a faktorokat, melyek eddig nem úgy működtek, ahogy ők szeretnék volna.

Ahogy már korábban szó volt róla, a kollektív és a személyes erő legerőteljesebb találkozási és transzformációs pontjai életem nem kedvelt részei, sikertelenségeim, megtorpanásaim, nem kedvelt tulajdonságaim. Csak amíg ide be nem áramlott az élet, addig ezt nem veszem észre.

Nagy szerencsénk van azzal, hogy az élet türelmes velünk.

Nagy szerencsém van, hogy az élet megvár engem.

KIVEZETŐ LÉPÉSEK

Ha csak nem vagyok olyan szerencsés, hogy a változás a sors kegyeként magától lépjen be életembe, akkor bizony nekem kell a sors után eredni, ez az utána eredés pedig az önismeret és önfejlesztés útja. Olyan utat és útítársakat érdemes keresnem, ahol tudok növekedni, a dolgokat (belsőket és külsőket egyaránt) tudom szemlélni, melegben és biztonságban érzem magam és őszinte lehetek. Ha kell, akkor cselekedeteimet is meg tudom erővel tölteni és visszajelzéseket tudok kapni azon dolgokra, melyeket megosztok útítársaimmal.

Nézzük a **lehetséges lépéseket**. (Természetesen ettől mindenki olyan mértékben és módon tér el, ahogy az neki megfelelő.)

Mit akarok – személyes meghatározásaim az életről

Ugyebár boldog és sikeres akarok lenni. Tudom, hogy a siker személyes fogalom nekem, tehát meghatározom nekem mit jelent az, hogy boldogság és mit jelent az, hogy siker. Meghatározhatok más számomra fontos dolgokat is.

Kezd azzal, hogy te is befejezed az alábbi mondatokat. Amikor pontosan tudod a válaszokat ezekre a mondatokra, elmondhatod, hogy „**tudom, mit akarok és azt is pontosan tudom, minek kell történnie ehhez, és mit fogok érezni, amikor ez megtörténik**”.

FEJEZD BE A MONDATOKAT A LEHETŐ LEGŐSZÍNTÉBBEN, LEGKONKRÉTABBAN ÉS LEGPONTOSABBAN!

Akkor vagyok boldog, amikor.....

Akkor vagyok sikeres, amikor.....

Akkor érzem magam szeretve, ha.....

Akkor érzem magam védetten, ha.....

Akkor vagyok elégedett, amikor.....

A tudat fejlődése számomra azt jelenti, hogy....

A növekedés számomra az, amikor.....

Akkor érzem magamban az erőt, amikor/ ha.....

Akkor van bizalmam, amikor/ ha.....

Akkor félek, ha.....

Akkor esem pánikba, ha.....

Akkor bizonytalanodom el, amikor/ ha.....

8

Felismerni, ami van

Leltár a családrendszeremről. Célszerű feltárnom azt, **ahol most tartok** és megismernem azokat a rendszerből származó dolgokat melyek gátolják a haladásomat. Ehhez célszerű megállapítanom **családrendszerem sérült pontjait**.

Ha ezt egyedül végeznéd, akkor ehhez itt találsz egy strukturál kérdőívet, ami alapján átgondolhatod. >>><http://www.belsoeroforras.hu/rendszerallitas/csaladfelallitas>.

Leltár az életterületeimről. Megnézem **mi működött és mi működik az életemben**. Mitől gondolom, hogy működnek és mit hiszek a működésükkel kapcsolatosan. Megnézem, **mi nem működik az életemben** és mit hiszek, a nem működéssel kapcsolatban. Megnézem a sikereim és a kudarcaim elemzésekor, hogy egyáltalán melyik az alapvető működési módom: **sikerorientált** (valami felé tartok) **vagy kudarcckerülő** (valamitől távolodni akarok). Ehhez remekül használható eszköz az **életkerék**.

Az életkerék diagnosztikus eszköz, hogy felméréd, hol tartasz most az egyes életterületeken. Kezd azzal, hogy elképzeled életed egyes területein milyen az, amikor boldognak és elégedettnek érzed magad. Ez lesz a kiinduló 100 % neked. Így látod, hogy mi van egyensúlyban, vagy jól az életedbe, és mi az, ami fejlesztésre, változtatásra szorul. Amikor értékeled az egyes területeket, érdemes beazonosítani az azon területeken érvényes hiedelmeket, képességeket, készségeket, valamint azokat az eseményeket is, amik sikerességre utalnak. Ha nem a legjobban működik egy-egy terület, akkor érdemes a sikertelenségi eseményeket is összegyűjteni.

Ökölszabályként elmondható, hogy a 70 % feletti elégedettség egy életterülettel a terület rendben levőségét jelöli. 70-30 % közötti elégedettségénél önerőből is sokat tud valaki fejlődni. 30% alatti elégedettség (inkább elégedetlenség) pedig gondokra utal. Ilyenkor már célszerű külső segítséget kérni.

Ha a 30-70% közötti önfejlesztési sávban határoztad meg az egyes életterületekkel való elégedettségedet, akkor nagyon jól használható például az EFT Belső Béke eljárása a terület kitisztítására. Itt találsz ehhez egy letölthető anyagot, mely bemutatja neked az EFT hátterét, néhány eljárást és ismerteti a Belső Béke módszertant is. <http://www.belsoeroforras.hu/modszertar/eft>.



Leltár a belső és külső erőforrásaimról (erőforrás térkép). Megnézem milyenek a kapcsolataim (szociális atomként találhatsz róla információkat a neten).

Megnézem milyen **képességekkel, készségekkel és tulajdonságokkal** bírok, mivel rendelkezem, és milyenekre van szükségem.

Célszerű számba vennem **erőforrásos állapotaimat** is. Ezek gyakorlatilag azon állapotaim, melyeket megtapasztaltam már, vagy amik megtapasztalására képes vagyok, és amely állapotokba belehelyezkedve mind a jelenbeli, mind a jövőben vágyott önmagam megtapasztalása könnyen megy. (Ha nem távoli tőled ez a megközelítés, azok az állapotaid, melyekben könnyen befolyásolhatod a valóságodat és teremtheted azt.)

Egyre többen és egyre több ismételhető kísérletben bizonyították, hogy gondolataink és érzéseink hatnak testi valóságunkra és életünkre is. Energetikai lények vagyunk, akinek testében fény van. Ennek a fénynek a rezgésszámát pedig uralkodó gondolataink és érzelmi állapotaink határozzák meg. Tudatállapotunkat akár tudatosan, akár öntudatlanul mi határozzuk meg mindennapi cselekedeteink és döntéseink által.

A tudattal kapcsolatosan 1975-től folytatott részletes kutatásokat Dr. Hawkins. Célja kutatásaival egy objektív, igazság visszajelző eszköz és módszer megtalálása volt. Ő állította fel a **Tudattérképnek** hívott eszközt, mely bemutatja az emberi tudatállapotok rétegeit.

istenfelfogás	életfelfogás	szint	érték	érzelem	folyamat
Önvaló	Létezés	Megvilágosultság	700-1000	Kimondhatatlan	Szintiszta tudat
Mindenlét	Tökéletes	Béke	600	Áldottság	Megvilágosultság
Egy	Teljes	Öröm	540	Derű	Megdicsőülés
Szerető	Jóindulatú	Szeretet	500	Áhítat	Kinyilatkoztatás
Bölcs	Jelentőségteli	Ésszerűség	400	Megértés	Elvonatkoztatás
Könyörület	Harmonikus	Elfogadás	350	Megbocsátás	Transzcendencia

Inspiráló	Reményteli	Hajlandóság	310	Derűlátás	Szándék
Képessé tevő	Kielégítő	Pártatlanság	250	Bizalom	Felszabadulás
Megengedő	Megvalósítható	Bátorság	200	Megerősítés	Képessé tétel
Közőnyös	Követelő	Büszkeség	175	Lekicsinylés	Felfuvalkodás
Bosszúálló	Szembenálló	Harag	150	Gyűlölet	Agresszió
Megtagadó	Csalódó	Vágyakozás	125	Sóvárgás	Behódolás
Büntető	Fenyegető	Félelem	100	Szorongás	Visszahúzóadás
Lenéző	Tragikus	Bánat	75	Sajnálkozás	Csüggedés
Elítélő	Reményteli	Fásultság	50	Kétségbeesés	Lemondás
Gyűlölködő	Gonosz	Bűntudat	30	Szemrehányás	Pusztítás
Megvető	Nyomorúságos	Szégyen	20	Megaláztatás	Kirekesztés

Erőforrásos vagy magas teljesítményű állapotainkban a 200 feletti attraktormezőnkben tartózkodunk mindannyian. Nyilván emiatt vágyunk gyakran ezekre az élményekre, melyek képesek ide repíteni minket. Ugyanakkor ez egy véletlenszerűséget feltételez. Mikor lesz már a következő?

Ha alaposan tanulmányozzuk a táblázatot. Tisztává válik, hogy a spirituális fejlődés a személyiség kimunkálását KÖVETŐ lépés. Amíg valamilyen eszközzel nem integráltuk a 200 alatti területeket, nem tudunk magasabbra jutni tartósan, mert a szív - fájdalmaitól átítatva - nem tud megnyílni. Nem juthatunk el a megbocsátás áldásáig, a hála és egyéb magasan rezgő állapotok átéléséig. .

Mire van szükségem és mit fogok csinálni?

Pozitív énkép kialakítására. Ez már elkezdődik a „felismerni, ami van” szakaszban - erősségeim számbavételével, értékeim tisztázásával. Aztán nekifogok egy integrációs folyamatnak, melyben családrendszerem helyzetét és az eddig be nem fogadott életememényeimet egyaránt érinti. Valamint dolgozom énképem belső megjelenítési rendszerének megtagasztalásával és a sikerhez meghatározott tulajdonságok kialakításával is. Alapvetően és egyszerűen elvégzem az önismeret áldásos (bár néha nehéz) munkáját. Ezt néha egyedül teszem, máskor egy szakemberrel kettesben, vagy egy csoporthoz csatlakozva.

Érték vezérelt célkitűzésre, ezen keresztül jövőm tudatos alakítására. Megtanulom az érték vezérelt célkitűzést életem minden területén. Ezzel nagyban fogom és tudom is csökkenteni az értékkonfliktusokból származó belső feszültségeimet. A stresszem szintjét. Ezzel összefüggésben megtanulom a belső képalkotó folyamatot, hogy egyrészt fejlesszem belső képességeimet, másrészt a jéghegyem vízbe merülő részét, a tudattalanomat is bevonjam életem átalakításának játékába. Így figyelmemet a kitűzött célom tudom tartani, ebbe be tudom vonni a tudatalattimat is, és a jelenben is képes vagyok jól lenni.

Önszervezésre. Aztán megtanulom az önszervezés képességét. Különös tekintettel az időm beosztására. Ez a képesség nagyon hasznos, amikor tervezem céljaimat rövid és hosszútávon és akkor is hasznos, amikor mindennapjaimat tervezem. A fontos dolgokra fókuszálva figyelmemet.

Szeretet készségem fejlesztésére. Ez egyrészt megtörténik, amikor énképemmel foglalkozom, másrészt megtörténik, amikor hozzáérek azon pontjaimhoz a lelkemben, melyeket most nem tudok szeretni. Ennek keretében foglalkozom a kommunikációs stratégiámmal és fejlesztem az értő figyelmemet és az összehangolódási képességemet

másokkal. Megtanulom megnyitni a határait és igazán befogadni a másikat. Ide tartozik az is, hogy elvégzem a megbocsátás áldásos munkáját (lásd a tudattérképénél írtakat).

„A fájdalom, a sajnálat és a megbánás átérzését, amely révén azok megbocsátássá, elfogadássá, és belső békévé alakulnak, nevezem valódi gyógyulásnak. A valódi gyógyulás az én szememben: kapcsolatot teremteni a szív legmélyebb rétegével, a feltétel nélküli szeretet e transzperszonális szintjével, amelynek már semmi köze az önös érdekekhez és a személyes, többé-kevésbé követelőző szeretethez. (...)

A megbocsátás létállapot: ha megbocsátasz magadnak, automatikusan megbocsátasz másoknak is. (...)
(Riekje Boswijk-Hummel)



Intuícióm fejlesztésére. Ennek fejlesztésére megtanulok figyelni érzelmi jelző rendszeremre (ezzel összhangban figyelem mi zajlik valóban a testemben), és megtanulom azt felhasználni és befolyásolni is, a céljaim és életminőségem javításának érdekében. Fejlesztmem a figyelmemet és az érzelmi intelligenciámat. Elkezdem kreativitásom gyakorlatoztatását olyan módon, ami örömet okoz és ennek elősegítése érdekében fejlesztem képalkotó és imaginációs képességemet is. Gyakorlom a testi-lelki ellazulást.

Tárgyi tudást szerzek. Ha önismereti folyamatomban valahol megjelenik az igény újabb tudás elsajátítására, akkor hallgatok erre az igényemre és mindent megteszek, hogy sikerüljön kielégítenem ezt az éhséget.

Miből tudom, hogy ott vagyok?

Észreveszem, hogy ott vagyok. Felfigyelek arra, hogy jól érzem magamat, könnyebben mennek a dolgaim, boldogabb vagyok, ismét jó volt a megérzésem, egy csomó szinkronisztikus dolog történt, ami elvitt az álmaim ösvényére. A céljaim és a vágyaim sorra valósulnak meg, sőt még olyanok is, amit csak titokban dédelgettem magamban.

Süt a nap. Esik az eső és én érzem az illatát. Vízcseppek tesznek gyönyörűvé egy pókhálót. Illatosak a virágok. Ég a kezem alatt a munka. Ringatózom egy függőágyban. Boldog vagyok és áramlok az élettel. Ott vagyok ahova elindultam.

Jó munkát és önfelfedezést Neked! Ott legyél ahova elindultál, vagy még jobb helyen.

Rudnicai Margit közgazdász, rendszerállító, coach

Érdeklődés, jelentkezés, információk

✉ margo@belsoeroforras.hu ☎ +3630 722 3621 💬 Skype: rmargo0116, 💬 Messenger: Margó Rudnicai, 💬

Whereby: <https://whereby.com/rudnicaimargit> 💎

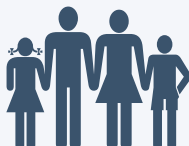
💎 Rudnicai Margit e.v. 💎 📄 8095 Pákozd, Ribizli utca 27. 💎 Adószám: 64684226-1-27 💎 Engedélyszám: 11271122 💎

DGfS által elismert kiképző rendszerállító



www.belsoeroforras.hu
margo@belsoeroforras.hu
Mobil és Viber: +3630 7223621,
Skype: rmargo0116,
Messenger: Margó Rudnicai,
Whereby: <https://whereby.com/rudnicaimargit>

12



„Minden megoldatlan dolog energiával rendelkezik, hiszen a megoldatlanságban feszültség van, amely feloldásra törekszik. Ez a feszültség, ez az energia mindaddig megmarad, amíg feloldást nem talál, amíg fel nem szabadul. Egy eseményhez kötődő energia mindaddig nem képes felszabadulni, amíg az esemény rejtve marad, és nem néznek rá. Amint ez megtörténik, az energia szabaddá válik, és feloldódhat a teljességben.... A mező energiamátrixa, amelybe beleszületett, gondoskodik arról, hogy a gyermek hozzájárulhasson a feszültségoldáshoz.... A mátrix azonban nemcsak egy, hanem sok megoldatlan témával rendelkezik. Némelyek kiegészítik és felerősítik egymást, mások egymás ellenében hatnak.”

Wilfried Nelles: Az életben nincs visszaút

Érdeklődés, jelentkezés, információk

✦ ✉ margo@belsoeroforras.hu ✦ ☎ +3630 722 3621 ✦ Skype: rmargo0116, ✦ Messenger: Margó Rudnicai, ✦
Whereby: <https://whereby.com/rudnicaimargit> ✦
✦ Rudnicai Margit e.v. ✦ 📄 8095 Pákozd, Ribizli utca 27. ✦ Adószám: 64684226-1-27 ✦ Engedélyszám: 11271122 ✦