

28 NAP VARÁZSLATBAN

Aman jegyzetei Rhonda Byrne -
A Varázslat c. könyve nyomán



Hívd be a varázslatot az életedbe!

Bárki is vagy, bárhol is légy, és bármilyenek is a körülményeid, a hála varázsa az egész életedet képes megváltoztatni.

Ha elkezded gyakorolni a hálát, megérted, miért alakultak bizonyos dolgok rosszul az életedben, mások pedig miért hiányoztak.



Ahhoz, hogy kaphass, adnod kell. Így szól a törvény. Ha nem adsz hálát, elvágod magad a varázslattól és attól, hogy mindent megkapj, amit szeretnél.

Ahhoz, hogy megtapasztalhasd a varázslatot, és gyökeresen megváltozzanak a jelenlegi körülményeid, rendszeresen gyakorolnád kell, vagyis az életed részévé kell tenned a hálát.

Az ősi mítoszokban és legendákban az embernek kí kell mondania a varázsigét ahhoz, hogy előcsalogassa a varázslatot.

A hála segítségével is így lehet előcsalogatni a varázslatot. Kí kell mondanod hozzá a varázsigét: **Köszönöm!**

A varázszformula a következő:



1. Tudatosan gondold magadban és mondd ki hangosan a varázsigét: **Köszönöm!**

2. Minnél többször mondd ki tudatosan a **Köszönöm!** varázsigét, annál több hálát érzel majd.

3. Minél több hála van benned - a gondolataidban és az érzéseidben -, annál nagyobb bőség lesz a jutalmad.

Ha egy kicsit gyakorolod a hálát, az életed egy kicsit fog megváltozni. Ha pedig minden nap sokat gyakorolod, az életed drámaian megváltozik - oly módon, amit most még el sem tudsz képzelni.

1. nap: vedd számba az áldásaidat!

Ha hálás vagy azért, amid van, legyen az bármilyen apróság, a szemed előtt indul gyarapodásnak. Ha hálás vagy a pénzért, ami adatott neked, bármilyen kevés is, varázsütésre sokasodni kezd. Ha hálás vagy egy kapcsolatért, még ha nem is tökéletes, csodába illően javulni fog. Ha hálás vagy az állásodért, még ha nem is az álmaid állása, a dolgok olyan irányba kezdenek változni, hogy jobban érzed majd magad a jelenlegi munkahelyeden, illetve új, kedvezőbb lehetőségek nyílnak majd meg előtted.

Reggel mindig az legyen az első dolgod, hogy számba veszed az áldásaidat. Vezess egy naplót, és abba gyűjtsd a hálával kapcsolatos gondolataidat.



A mai feladat az lesz, hogy készíts egy egyszerű listát tíz áldásról az életedben, amiért hálás vagy.

A készülő listád minden eleméhez írd oda azt is, miért vagy hálás érte.

Néhány ötlet a lista összeállításához:

- Igazi áldás az életemben, mert
- Boldogsággal és hálával tölt el, mert
- Igazán hálás vagyok azért, hogy, mert....
- Teljes szívemből köszönöm, hogy, mert....



Miután befejezted a lista megírását, olvasd el mégegyszer mindegyik áldást, akár magadban, akár hangosan. Amikor egy-egy mondat végére érsz, mindig mondd ki háromszor a varázsigét: **Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!**

Közben pedig légy hálás az adott áldásért, amennyire csak tudsz.

Köszönetet mondhatsz az Univerzumnak, Istennek, a Szellemeknek, az Angyaloknak vagy bármely másnak, amíhez vonzódasz. Amikor a háládat valakire vagy valamire irányítod, még hatékonyabbá válik.

A hátralévő 27 napban minden nap adj 10 új áldást a listádhoz!

2. nap: A varázskő

A Titok című könyvben Lee Brower mutatta be a hálakő gyakorlatát. Egy haldokló kisfiú édesapjáról beszélt, aki keresett magának egy követ, és valahányszor erre a kőre nézett, hálát adott a gyerek egészségéért. A fiú pedig csodával határos módon meggyógyult.

A hálakő azóta nagyon sok embernél bizonyított a világon, a segítségével rengetegen értek el sikereket pénzügyeik, egészségük és boldogságuk terén.



Keress magadnak egy követ vagy egy kavicsot. Olyan méretűt válassz, ami kényelmesen elfér a tenyeredben úgy, hogy rá tudod csukni az ujjaidat. Legyen sima és nem túl nehéz, hogy jó érzéssel tudd kézbe venni.

Ha megtaláltad a varázskövet, tedd az ágyad mellé egy olyan helyre, ahol biztosan ráveted a szemed, amikor este aludni térsz.

Minden este, mielőtt elaludnál, vedd a kezébe a varázskövet, tartsd a tenyeredben, és csukd rá az ujjaidat. Gondosan vedd sorra mindazt a jó dolgot, ami a nap folyamán veled történt, és keresd meg közöttük a LEGJOBB DOLGOT, amiért igazán hálás vagy.

Ha megvan, mondd ki a varázsigét: **Köszönöm!**
Azután helyezd vissza a varázskövet a helyére, készen is vagy!
A következő 26 napban minden este végezd el a gyakorlatot!

A varázskő használata a tréning letelte után: válassz ki egy fontos, megoldásra váró problémát, és azzal kapcsolatban adj hálát a kőnek. Például:

- ha gyógyulni szeretnél, akkor az egészségedért,
- ha boldogabb párkapcsolatot, akkor a párkapcsolatod jelenlegi örömeiért,
- ha nincs társad, akkor azért a biztos tudatért adj hálát, hogy már úton van feléd időben és térben a megismerkedésed, és hálás vagy az eddig megélt szerelmes pillanataidért az életedből,
- ha több pénzt szeretnél, akkor legyél hálás azokért a pénzekért, amik már megfordultak nálad.

Fontos, hogy át kell érezned mindazokat a jó érzéseket, amiket a vágyott állapothoz kapsz. Eleinte nem fog tökéletesen sikerülni, de a hálát nem lehet "elrontani", csak gyakorolni. A kimondott "Köszönöm!" Pontosan tolmácsolja az Univerzumnak a háládat!



Rövid áttekintés a 2. nap teendőiről

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

Közben pedig érezd át a hálát, amennyire csak tudod.

2. Keress egy varázskövet és tedd az ágyad mellé.

3. Este, elalvás előtt vedd kezédbe a varázskövetet, és gondolatban keresd meg a legjobb dolgot, ami a nap folyamán történt veled.

4. Ha megvan a legjobb dolog, adj hálát érte, és mondd: **Köszönöm!**

5. A következő 26 napban minden este ismételd meg a varázskő gyakorlatot!

Megjegyzés: érdemes a naplónkban feljegyezni, hogy este miért voltunk hálásak a varázskőnek. Amelyik életterület vagy probléma a legtöbbször kerül elő a 28 nap alatt, azzal lesz érdemes elkezdenünk a munkát a tréning után.

üdvös a reggeli imádság is.
Ez az egyik kedvencem, fogadd szeretettel.



Jó Istenem felébredtem,
Te örködtél énefelettem.
Köszönöm, hogy megtartottál,
hogy felettem virrasztottál.

Óvj meg ma is szent kezeddél,
Tekints reám szeretettel,
Vezesd minden lépésemet,
Ó hallgasd meg kérésemet. Ámen.

3. nap: Varázslatos kapcsolatok

A más emberekhez fűződő kapcsolatod és a velük átélt tapasztalataid örömet adnak, és sokkal nagyobb hatással vannak az életedre, mint bármí más.

Minden egyes panaszért, amit egy másik emberrel kapcsolatban - akár szóban, akár gondolatban - megfogalmazunk, TÍZ áldást kell mondanunk arra az emberre, ha azt szeretnénk, hogy a kapcsolat jól működjön. Ha ennél kevesebbet mondunk, a kapcsolat elkerülhetetlenül hanyatlásnak indul, és ha történetesen egy házasságról van szó, nagy valószínűséggel válással végződik.

A szavakban hatalmas erő lakozik, ezért amikor valakivel kapcsolatban panaszkodsz, valójában magadnak ártasz. A vonzás törvényének értelmében mindent magadhoz vonzol, amit egy másik emberről gondolsz vagy mondasz.

A mai feladat:

válaszd ki a három legfontosabb kapcsolatodat, amiért hálás vagy. Ha van róluk egy-egy fényképed, az segít a gyakorlat elvégzésében - a gyakorlat közben nézd az adott ember fényképét.

Ha nincs fotód vagy már nem élő személyről van szó, akkor használd a vele kapcsolatos emlékeidet.

ülj le, és gondold végig, hogy mely dolgok miatt vagy a leginkább hálás az adott embernek? Mit szeretsz benne a legjobban? Melyek a legjobb tulajdonságai? Ezután írd a füzetbe minden ember neve alá legalább öt dolgot, amiért hálás vagy neki.

Minden mondatot a köszönöm varázsigével kezdj, azután szólítsd nevén az illetőt, majd írd le, miért vagy neki hálás.

Napközben legalább háromszor idézd fel a kiválasztott személyeket, és mondd ki mindegyiknek hangosan: "Köszönöm,!" Ilyenkor is nevezd meg az adott személyt.

Rövid áttekintés a 3. Nap teendőiről



1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

Közben pedig érezd át a hálát, amennyire csak tudod.

2. válassz ki hármat a legszorosabb kapcsolataid közül, és mindegyik emberről jegyezz fel öt dolgot a naplódba, amikért a leginkább hálás vagy az illetőnek.

Minden mondatot kezdj a köszönöm varázsigével, majd írd le az illető nevét, és azt, hogy miért vagy hálás neki.

3. Ha van fényképed róluk, akkor napközben három alkalommal tedd magad elé azokat, és mondd ki hangosan mindenkinek: "Köszönöm, ... (a neve)..."
Ha nincs fényképed, idézd magad elé lélekben őket.

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



Plusszmunka a harmadik napon



Idézz fel magadban különféle helyzeteket, amelyek szomorúságot, dühöt, félelmet, szorongást, stb-t idéztek elő benned. Éld át a szituációt, majd néhány mély lélegzetvétellel higgadj le.

Játsz el újra a gondolattal: mi lett volna, ha kevésbé indulatosan (félénken, passzívan, érzelmesen, stb.) reagálsz?

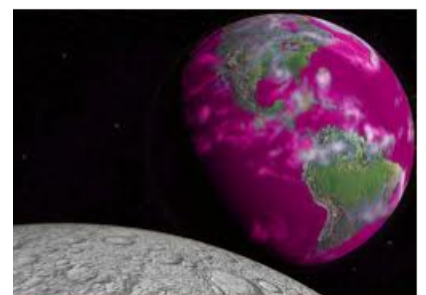
Mi történt, amikor hasonló helyzetet jobban oldottál meg? Miben viselkedtél másképp?

Keress elő pozitív helyzeteket, örömtelimeseményeket is. Elemezd, hogy mit csináltál jól?

Ha mindezzel megvagy, akkor vizsgálj meg, hogy megbántottál-e valakit a viselkedéseddel? Ha igen, gondolatban mondogasd neki 2-3 percen keresztül, hogy "szeretlek", és érezd is, ahogy a szeretet felőled árad az életükbe most.

A legvégén vedd észre, hogy saját magadnak is bánatot és szomorúságot okoztál. Legyél hálás ezért a felismerésért, és áraszd magadra is a saját szeretetedet. Ezt legkönnyebben úgy tudod vizualizálni, ha egy pár pillanatra behunyd a szemed, és látod, amint a szívedből erőteljes, széles sugárban aranylóan fényes, rózsaszín energia áramlik ki, és körbeveszi a tested. Jól beburkol, majd betölti a helyiséget, ahol vagy, aztán az épületet, a várost, majd az egész bolygót. A végén a földet lásd, mintha a világürből figyelned, és gyönyörű rózsaszín fényben pompázik, ami a szívedből árad...

Igazán élvezni fogod a gyakorlatot, pedig az eleje nem túl kellemes:)



4. nap: Varázslatos egészség

A varázslatos egészség gyakorlatának a bevezető lépése az, hogy elolvasod a következő néhány bekezdést a testi egészségről. A pirossal írt mondatok után hunyd le a szemed és ismételd el őket, miközben érezd a hálát, amennyire csak tudod.

Gondolj a lábadra és a lábfejedre - ezek a legfőbb szállítóeszközeid az életben. Gondolj bele, mennyi mindenre használod a lábadat: egyensúlyozáshoz, felálláshoz, leüléshez, sportoláshoz, táncoláshoz, autóvezetéshez, és így tovább...

A lábad teszi lehetővé a járást, a járás képessége pedig szabaddá tesz, hogy élvezhessük az életet.

Mondd ki: **Köszönetet mondok a lábamnak és a lábfejemnek!**

És valóban légy hálás értük!

Gondolj a karodra és a kezedre, és arra, mennyi dolgot veszel fel és tartasz velük nap mint nap. A kezedet jóformán egész nap használod. Nélküle más emberek segítségére szorulnál - és nem lenne, amivel megöleld a szeretteidet!

Mondd ki: **Köszönetet mondok a karomnak, a kezemnek és az ujjaimnak!**

Most gondolj az érzékszerveidre! Az ízlelésednek köszönheted, hogy naponta többször gyönyört lehetsz az evésben és az ivásban.

Mondd ki: **Köszönetet mondok csodálatos érzékelésemért!**

Gondolj a szaglásodra! Ez teszi lehetővé, hogy érezd az illatokat: a virágokét, a parfümökét, a tiszta ágyneműét, a készülő ebédét, a nyári fuvallatét, a frissen vágott fűét, a föld illatát egy kiadós eső után...

Mondd ki: **Köszönetet mondok csodálatos szaglásomért!**



Ha nem volna tapintás, és nem lennél képes a bőrödön keresztül érzékelni dolgokat, nem tudnád megkülönböztetni a forrót a hidegtől, a puhát az élestől, a simát az érdestől. Nem éreznéd a tárgyakat, és az emberi simogatást, ölelést sem.

Mondd ki: **Köszönetet mondok a tapintás kincséért!**

Gondolj a látás csodájára, a szemedre! Szemeid teszik lehetővé, hogy hogyan lásd a szeretteid és a barátaid arcát, hogy olvass, tévét nézz, gyönyörködj a természet szépségeiben...

Mondd ki: **Köszönetet mondok a szemeimért, melyek lehetővé teszik, hogy lássam a dolgokat!**

Gondolj a füleidre, melyek lehetővé teszik, hogy halld a saját hangod, más emberek hangját, a zenét, a természet hangjait...

Mondd ki: **Köszönetet mondok a hallásomért!**

Az érzékszerveidtől érkező információkat az agyad értelmezi. A gondolkodás valóban az emberi lét csodája.

Mondd ki: **Köszönetet mondok agyamért és csodálatos elmémért!**

Gondolj arra a sok milliárd sejtre, amelyek megállás nélkül dolgoznak a te testedért, a te életedért. Mondd ki: **Köszönetet nektek, sejtek!**

Gondolj az életedet fenntartó szervekre, amelyek kiválasztják az értékes anyagokat, tisztítják és megújítják a szervezetedet. Mondd ki hangosan:

Köszönöm nektek, szervek, hogy tökéletesen működtek!

Tested legcsodálatosabb része a szíved. Fenntartja az élet áramlását a testedben és a szerveid rendszerében. Mondd ki:

Köszönetet mondok erős és egészséges szívemért!

Napközben pedig legalább 4-5 alkalommal gondolj erre:

AZ EGÉSZSÉG AJÁNDÉKA TART ÉLETBEN!

Mit tehetsz, ha úgy érzed, nem jön szívből a hála érzése, mert valamelyik szerveid beteg, nem működik, vagy netán hiányzik?

Ha teljesen hiányzik egy szerveid, akkor a ho'oponopono segít: gondold a problémádra, és mondd ki magadban vagy hangosan:
"Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg! Szeretlek. Köszönöm!"



A bocsánatod saját teremtő énedtől kéred, és önmagad vagy, akit szeretsz. Elfogadod a helyzetet, és senkire sem haragszol érte.

Ha sokat mondogatod, akár százszor is naponta, vagy mondjuk naponta 2-3 alkalommal 5-5 percen át, a hála rezgésszintjét fogod kialakítani magadban. A hiányosság, deformitás okozta fájdalom helyett az életet fogod méltatni és szeretni. És ugye tudod: amire a figyelmedet irányítod, az megnő!

A ho'oponopono gyakorlataival a szeretet fog megnőni az életedben.

A 4. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

Közben pedig érezd át a hálát, amennyire csak tudod.

2. Mondj hálát minden testrészednek és a szerveidnek, majd mondd ki hangosan: **AZ EGÉSZSÉG AJÁNDÉKA TART ÉLETBEN!**

Naponta legalább négyszer lassan tagolva mondd ki a fenti mondatot, miközben a hálát is felidézed a szívedben!

3. Ha bármelyik szerveid hiányzik vagy beteg, vagy éppen egy enyhébb betegség kínoz, mint amilyen egy megfázás, egy csonttörés, vagy műtét utáni állapotban vagy, stb, akkor használd minden szabad pillanatodban a ho'oponopono módszerét!

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



5. nap: Varázspénz

Ha az életedben pénzhíányt tapasztalsz, tudnod kell, hogy az anyagiakkal kapcsolatos aggodalom, irígység, csalódottság, bátortalanság, kételkedés és félelem sosem hozhat több pénzt számodra, hiszen az érzések mind a meglévő vagytonod iránti hála hiányából fakadnak.

Ha a pénz miatt panaszkodsz és veszekszel, ha fisztrálnak érzed magad miatta, ha kritizálsz magadban valaminek az árát, vagy másnak okozol rossz érzéseket a pénzzel kapcsolatban, az sosem a hálából fakad. Ilyen körülmények között a pénzügyi helyzeted nem tud javulásnak indulni, sőt romlani kezd.

Nagyon fontos, hogy eltereld a figyelmedet a jelen nehézségeiről, és inkább hálát érezz a meglévő pénzed iránt.

Reggel szakíts néhány percet arra, hogy átgondolod, mi minden került a birtokodba úgy, hogy nem kellett megdolgoznod, spórolnod érte, hanem valami varázslattal egyszer csak az életed része lett?

Gondolhatsz a gyerekkorodra, amikor egyáltalán nem érdekelt, hogy valami pénzbe kerül - csak vágytál rá, és nagyon boldog voltál, amikor megkaptad? Bármikor életed során kerültek dolgok úgy az életedbe, hogy csak magadban gondoltad, mennyire szeretnéd, és megkaptad?

Most gyorsan kiragadok két példát, hogy megmutassam, milyen ügyesek az égiek, ha valamit meg akarnak adni nekünk. (Persze, ennél lényegesen több csodában volt részem!)

Életem első lakása olyan pici volt (mindössze 23 nm), hogy a konyhának, étkezőnek és fürdőszoba híján fürdőnek mis használt konyhánkban már nem fért volna el egy mosógép és egy centrifuga - az automata mosógép pedig olyan luxus volt, amit nem tudtam megfizetni.

A nagyapám első látogatása az otthonunkban váratlan volt, és mivel nem gondoltam, hogy valakit aznap be kell engednünk, kímostam, kézzel kicsvartam, és a bejárati ajtó felett elhelyezett szárítóra kitergettem egy csomó ruhát. Csöpögtek a nagyapám nyakába rendesen...

Papa pedig látva, hogy milyen ügyesen berendezkedtünk a kis lakásban úgy döntött, meglep egy automata mosógéppel.

(Annyira szerettem azt a gépet, hogy 18 évig szolgált minket.)

Az már sok-sok évvel később történt, hogy olyan másodállásom volt, ami során össze-vissza kellett közlekednek Budapesten, és a főállásom is messze volt a lakhelyünktől. Mivel a másodállásom teljesítménybéres volt, cseppet sem volt mindegy, hány helyre jutok el adott idő alatt.

Ráadásul "megbolondultam", mert vadonatúj autóra vágytam, "akivel" majd együtt öregszünk meg.

A hõn vágyott Toyota minden reklámfilmjének kívülrõl fújtam a zenéjét, a kívámságomat pedig a varázskehelybe helyeztem.

Három és fél hónap kellett a sorsomnak, hogy elhozza azt az anapot, amikor a másodállásomban a fõnököm magához hívatott, és azt mondta, vesznek nekem egy vadonatúj autót, aminek mindvégig fizetik a részleteit, ameddig csak náluk dolgozom.:)

Nekem a varázskehely módszere segít az olyan dolgok megszerzésében, amik igazándiból luxust jelentenek az életemben.

Am a pénz kiemelkedõen fontos, hiszen nem csak élelmet és lakhatást biztosít, de megléte azt is jelzi, hogy fontosak vagyunk.

El kell engedni a vele kapcsolatos hiedelmeinket, és ebben a hála nagy segítség, hiszen a hiánnyal ellentétben magas rezgésfokot biztosít, márpedig a csodák magas rezgésszinten történnek!

Varázspénz gyakorlat

Vegyél elõ egy papírpénzt (a címlete lényegtelen), ragassz rá egy öntapadós papírt a következõkkel:



Vidd magaddal ezt a bankjegyet a tárcádban, a táskádban vagy a zsebedben. A nap során vedd többször a kezédbbe, olvasd el a mondatot, és érezz valóban hálát mindazért a rengeteg pénzért, amit eddig életedben kaptál.

A nap végén dönthetsz úgy, hogy a varázspénzt továbbra is magaddal hordod, vagy elhelyezheted egy olyan helyen, ahol sokat látod.

Mostantól soha ne oanaszkodj a pénz miatt! Ha pénzt kapsz, érezz őszinte hálát, és hálával add ki a kezedből.

Kiegészítő gyakorlat: a varázskelyhely



Ezt a módszert szeretettel tanítom évek óta, ám ha már ismered, akkor is remek alkalmom arra, hogy elkezd használni!

A varázskelyhet képzeletünkben alkotjuk meg. Fantáziád segítségével lásd magad előtt azt, amire vágysz. Mindegy az értéke: lehet egy könyv, egy tanfolyam, egy hajó... Mindegy.

Amikor pontosan látod vagy gondolataiddal körülírtad a tárgyat vagy az eseményt (mert lehet ez egy nyaralás vagy egy esküvő is), akkor vizualizálj egy kelyhet, és gondolatban helyezd bele a vágyott dolgot. Ezután díszítsd fel a kelyhet. Tehetsz rá csillogó gyémántokat, metszeteket, girlandokat.. Amit csak szeretnél.

Időről időre vedd elő a kelyhet, és díszíts tovább, vagy teljesen alakítsd át. A valóságban is rajzolgathatod egy papírra.

EGY DOLOG NAGYON FONTOS: ha a vágyad eszedbe jut, soha ne azt vizualizáld, hanem a varázskelyhedet!

Ezzel a módszerrel elkerülhető a pozitív gondolkodás számos csapdája, a vágyad peddig hamarosan teljesül!



Fontos! Jobb, ha csak egy kelyhed van egyszerre, és csak egy kívánságot helyez bele! Ne legyél mohó!



Az 5. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

Közben pedig érezd át a hálát, amennyire csak tudod.

2. ülj le, és szánj pár percet arra, hogy végiggondolod, mennyi mindent kaptál életedben ingyen.

3. Miközben felidézelsz egy-egy emléket, amikor helyetted fizettek, mindig mondd ki hangosan a **Köszönöm!** varázsigét, és érezz hálát teljes szívedből.

4. Vegyél elő egy papírpénzt, ragassz rá egy öntapadós cédulát, és írd rá nagy és vastag betűkkel a következőt:

**Köszönöm mindazt a pénzt,
amit életem során kaptam!**

Hord magadnál a varázspénzt, és naponta többször vedd is elő. Tartsd pár percig a kezvedben. Olvasd el rajta a mindatot, és érezz őszinte hálát mindazért a pénzért, amit eddig kaptál.

5. A nap végén tedd a varázspénzt olyan helyre, ahol minden nap láthatod - de hordhatod is magadnál, ameddig csak jól esik.

6. Az este nyugalmas a varázskelyhed megalkotására. Válaszd ki egy fíntos kívánságodat, és dolgozz a kehellyel mindaddig, amíg be nem teljesül.

7. Mielőtt elaludnál, vedd kezvedbe a varázskövedet, és a **Köszönöm!** varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma veled történt.



6. nap: Varázsmunka

Bármí legyen is a munkád, szeretned kell. Nap mint nap örömmel kell munkába indulnod. Ennél soha ne add alább! Ha a mostani álásoddal kapcsolatban nem így érzel, ha nem ez álmaid munkája, akkor ahhoz, hogy az álomállásodat megszerezd, először is hálásnak kell lenned azért a munkáért, amit jelenleg végzel.

Ma az lesz a feladatod, hogy elképzeld: van egy láthatatlan menedzsered, akinek az a feladata, hogy számon tartsa a munkáddal kapcsolatos gondolataidat és érzéseidet.

Mindenhová követ, és amikor találsz valamit az állásoddal kapcsolatban, amiért hálás lehetsz, a menedzser felírja. A te feladatod az, hogy minél több feljegyezni valót adj neki, és a nap végére egy hosszú hálalista kerüljön ki a keze közül.



Gondolj mindazokra a dolgokra, amelyekért hálás lehetsz a munkáddal kapcsolatban, például:

- hogy egyáltalán VAN munkád,
- az eszközökre, amik segítenek (gépek, berendezések, telefon, internet, stb.),
- az emberekre, akikkel együtt dolgozol, akikkel így barátságokat kötsz, Azokra az emberekre, akik megkönnyítik a munkádat, kiszolgálják munka közben,
- hogy milyen jó, amikor megkapod a fizetést...

Láthatatlan menedzsered tehát minden egyes alkalommal feljegyzi, ha találsz valamit a munkádban, amiért hálás vagy. Ilyenkor mondd azt:

Annyira hálás vagyok, hogy..... (Ide írd, miért).....



A 6. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaiddat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. Mielőtt ma dolgozni indulnál, képzelj el, hogy van egy láthatatlan menedzsered, aki mindenhová követ, és felírja, ha találsz valamit a munkádban, amiért hálát érzel. A te feladatod, hogy annyi ilyen dolgot találj, amennyit csak tudsz.

3. Amikor a menedzsered felír egy-egy hálára okot adó dolgot, mondd azt:

Annyira hálás vagyok, hogy..... (Ide írd, miért).....

Érezd át a hálát olyan mélyen, ahogy csak tudod.

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



Az eredeti könyv leginkább azokhoz szól, akiknek nagyjából rendben van az élete, csak szeretnének még jobban élni.

A mai magyar helyzet kicsit más: rengeteg a munkanélküli, és a munkavállalók közül is sokan dolgoznak embertelen, megalázó körülmények között, borzasztóan alacsony fizetésért.

Márpedig ha a munkám TÉNYLEG pocsék, lélekölő, és nem tudok kijönni a fizetésemből, akkor ezt a gyakorlatot nem fogom tudni jól elvégezni.

A hálagyakorlatok lényege ugyanis éppen az, hogy felemelem a rezgésszintemet, amikor megidézem a boldogságot, amit érzek a hálám tárgyára való gondolás során.

Ha nem jön szívből a hála, csak mondogatom, akkor a rezgésszintem nem fog emelkedni!!!!

Ha valaki munkanélküli, akkor nem fog tudni hálát érezni a nem létező munkája miatt.

A munkanélküliség kérdését tavaly egy cikk-sorozattal jártuk körül, és meg kell mondanom, hogy nem fogadták olvasóink kitörő sikerrel. Pedig nem ismerek más utat, mint a cikkekben is részleteztük.

Azt tapasztaltuk, hogy sokan NEM akarnak MINDENT megtenni a munka megszerzéséért. Bemagyarázták maguknak, hogy "többre érdemesek" annál, mint amilyen vacak lehetőségeik lehetnek, és sokan nem hajlandóak elmozdulni a mikrokörnyezetükből a munka kedvéért.

Márpedig az angyalok csak akkor tudnak segíteni, ha a kezdő energiát mi magunk beletesszük a munkakeresésbe.

Amikor egyáltalán nincs bevétele valakinek, semmilyen munkája nincs, akkor nem azt az időszakot éli szerintem, ami a vágyai beteljesítéséről szól, hanem a létezésért kell megtemteni az anyagiakat.

Ezért fontos, hogy a munkanélkülivé válás után azonnal elkezdjük keresni a lehetőségeket, és merjünk segítséget is kérni barátoktól, ismerősöktől és szakemberektől. Ma már az interneten rengeteg oldal foglalkozik az álláskereséssel is, a saját vállalkozás indításának mikéntjével is.

Minden ember helyzete, körülménye, képességei, rátermettsége, stb. más és más. Az egyetlen tanács, amit működni láttam, ha aktívan dolgozik az ember a helyzetének megváltoztatásán, és közben imádkozik.

Nyugodtan adjuk át a válságos élethelyzet minden fájdalmát Istennek napi többszöri imádkozással, és közben hooponoponozunk, hogy a megbocsátás és a hit erejével elmozduljunk a vesztes pozícióból.

Tudom, sokan nem találják majd hasznosnak ezt a tanácsot. Ők nem is próbálják meg, csak siránkoznak tovább. Rajtuk nem tud senki sem segíteni... Tudom, mert próbáltam, de a hitetlenségük mindent meggátol.

7. nap: A negatívitásból kivezető varázsút

Kezdetben, még ha nehéznek találod is, keresned kell azt, amiért hálás lehetsz egy-egy negatív helyzetben - írja a könyv.

A gyakorlatban azonban ez nem igazán kivitelezhető, erről már beszéltünk. Inkább azt mondom:

Kezdetben keresned kell majd, amiért hálás lehetsz egy-egy negatív helyzet **ELLENÉRE** is...

A feladatunk ma az lesz, hogy ki kell választani egy negatív dolgot az életedben, amit szeretnél megoldani. Majd keress ezzel kapcsolatban 10 dolgot, amiért hálás lehetsz.

Példának válasszuk most mi is a munkanélküliséget - hiszen van ebben a helyzetben is olyan elem a munkával kapcsolatban, amiért hálásak lehetünk. Írhatsz például ilyesmit:

- 1. Őszintén hálás vagyok azért, hogy ez az első alkalom, amikor munkanélküli vagyok.*
- 2. Hálás vagyok azért, hogy eddig szinte mindig volt munkám.*
- 3. Örömmel és hálával tölt el, hogy eddigi munkáim során nagyon sok hasznos tapasztalatra tehettem szert.*
- 4. Hálás vagyok azért, hogy folyamatosan jelennek meg megpályázható állások.*
- 5. Hálás vagyok azokért a tapasztalatokért, amivel az álláskeresőm során gazdagodtam.*
- 6. Hálás vagyok az egészségemért, és azért, hogy képes vagyok dolgozni.*
- 7. Hálás vagyok a családom támogatásáért és biztatásáért.*
- 8. Hálás vagyok azért, hogy az állásom elvesztése révén rájöttem, milyen sokat jelent számomra a munka. Korábban ezzel nem voltam tisztában.*
- 9. Hálás vagyok azért a hitemért, hogy tudom, hamarosan rendeződik a sorsom és lesz újra munkám.*
- 10. Hálás vagyok mindazoknak, akik akarattal vagy azon kívül de segítenek, hogy újra legyen állásom.*

A könyv említ néhány pontot a példával, amivel én személy szerint nem értek egyet - mert pont arról szól, amit NEM akar az ember munkanélküliként bevonzani, nem akar abból többet kapni. Ilyen például az, hogy "Hálás vagyok, amiért a több szabadidőmnek köszönhetően rendben tudom tartani a dolgaimat."

Ez valóban egy pozitív hozadéka a munkanélküliségnek, ám nem hiszem, hogy most a legfontosabb még több szabadidőre vágyni, ugye?

Nézzünk egy 10 pontos listát magány esetére is. Ilyenkor miért lehetünk hálásak?

1. Hálás vagyok, mert tudom, hogy jó társ vagyok, aki boldoggá tudja tenni a társa életét.
2. Őszinte hálát érzek azért, hogy már élhettem meg boldog, szerelmes órákat.
3. Hálás vagyok a legutóbbi társamnak, mert megtanított rendszerben gondolkodni és takarékosabban élni.
4. Hálás vagyok a szüleimnek, akik úgy neveltek, hogy merjek szeretni, a szeretetemet ki merjem mutatni.
5. Hálás vagyok a barátaimnak, akikhez mindig fordulhatok.
6. Hálás vagyok a mai ragyogó napsütésért, mert olyan jól átmelegítette a szívemet... Mintha biztatna, hogy hamarosan a társam fog így símogatni, mint most a napsugarak.
7. Hálás vagyok Istennek, amiért férfit és nőt is teremtett, így egygé tudunk válni a szerelemben.
8. Hálás vagyok a piros rózsáért, amit bárhol meglátok, úgy érzem, egy titkos szerelmes üzenetet küldött eljövendő kedvesem...
9. Hálás vagyok a szüleimnek, mert jó látni, hogy két ember igazi társa egymásnak.
10. Hálás vagyok a jószerencsémért, ami odavezérel a társamhoz.

Ha felsoroltad a tíz dolgot, amiért hálás vagy, fejezd be a negativitásból kivezető varázssút gyakorlatát a következő mondat leírásával:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm, hogy a dolgok a legjobb módon oldódnak meg.

De a munka mára nem ér véget ezzel! Kapsz még

Rendkívül fontos feladatot:

MA EGÉSZ NAP NEM SZABAD SEM PANASZKODNOD, SEM NEGATÍV VÉLEMÉNYT, KRITIKÁT MEGFOGALMAZNI BÁRMIRŐL!



A legtöbb ember nincs tisztában azzal, hogy milyen sok negatív szó és mondat hagyja el a száját. Ha legalább egy napig odafigyelsz erre, te magad is megtapasztalhatod.

Ha tudatában vagy a szavaidnak, bármikor dönthetsz úgy, hogy felhagysz az efféle beszéddel, és inkább nem viseled a következményeit annak, amit épp mondani akartál.



Mit tehetsz, ha mégis felbukkan egy negatív gondolat?

ilyenkor azonnal állj meg, és mondd azt:

*Ugyanakkor azt kell mondanom, nagyon hálás vagyok azért,
hogy_____.*

Ha a jövőben bármilyen apró problémával vagy negatív helyzettel szembesülsz, ne feledd a hála segítségével eloltani a parazsat, mielőtt lángra kapna.

A negatív gondolatok kezelése nagyon fontos feladatunk - a Bőségteremtés Angyalokkal tanfolyamon kiemelten kezeljük, és sok technikát megismertettünk, amivel a negatív érzések és gondolatok hatástalaníthatóak. Itt nincs mód kitérni rá, de létezik egy általam nagyon gyakran használt, és rendkívül egyszerű kis módszer arra az esetre, ha azon kapom magam, hogy túl negatív vagyok:

Amikor észreveszem, hogy alacsony lett a rezgésszintem, sok negatív szót használok, minden nehézkesé válik, nem haladok semmivel, akkor néhány pillanatra behunyam a szemem, és elképzelem, hogy amikor kinyitom majd a szeméimet, akkor egy EGÉSZEN ÚJ NAP kezdődik, ami sokkal jobb lesz, mint az "előző" volt. Olyan napra nyitom a szemem, amikor minden gördülékenyen sikerül, és csupa jó dolog ér.

Megkérem az őrangyalomat, hogy vigyázzon rám, és töltsön fel energiával, jókedvvel, boldogsággal, szeretettel.

volt már olyan nap, amit kétszer is újra kellett kezdenem, de aztán igazán remek kis nap vált belőle:)

A 7. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. Válassz ki egy problémát vagy negatív helyzetet az életedben, amelyet nagyon szeretnél megoldani.

3. Sorolj fel tíz dolgot, amiért hálás vagy ezzel a helyzettel kapcsolatban.

4. A lista végére írd oda a következőt:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm, hogy a dolgok a legjobb módon oldódnak meg.

5. Figyeld meg, sikerült-e egy napig megállnod, hogy ne mondj semmi negatívot. Ha azon kapod magad, hogy valami negatív dologra gondolsz, vagy ilyesméről beszélsz, vedd be a varázs-mentőövet. Állja meg azonnal, és mondd azt:

*Ugyanakkor azt kell mondanom, nagyon hálás vagyok azért,
hogy _____.*

6. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



8. nap: A varázsösszetevő

A mai napon, mielőtt bármit ennél vagy innál, állj meg, és szánj egy percet arra, hogy megnézed, mit készülsz magadhoz venni. Közben gondolatban vagy hangosan mondd ki a varázsígét: **Köszönöm!**

Ezek után vedd el a szádba egy falatot vagy egy kortyot, és ízleld meg igazán. Ez a gyakorlat segít, hogy mélyebb hálát érezz az ételekért és az italokért.

Ha végeztél agykontrollt vagy hallottál már az alábbi módszerről, kérlek, akkor is próbáld ki, jó?

VARÁZSVÍZ



Szerezd be egy palack jó minőségű ásványvizet - vagy ha jobban szereted, akkor tölts meg egy 1-1,5 literes flakont vagy üveget finom, friss csapvízzel.

Keress egy papírt (lehet színes, mintás, csíkos, hófehér... ami neked kedvesebb.)

Rajzol fel szépírással a papírra: VARÁZSVÍZ, amely segít, hogy...

A pontok helyére írd oda, amit szeretnél, például:

- *hogyan kibéküljek Ildikóval,*
- *hogyan egészséges legyek,*
- *hogyan meggyógyuljak az influenzából,*
- *hogyan rámtaláljon a szerelem,*
- *hogyan sikeres legyek a munkámban,*
- *hogyan kiapadhatatlanul és széles folyóként áradjon az életembe a pénz...*



Egy lapra csak egy kívánságot írd, és ezzel dolgozz egész nap! (A palackot újratöltheted, és csak ebből igyál egész nap!)

A papírt ragaszd fel (például cellux segítségével) az üvegedre, és közben add át magad annak az érzésnek, ami akkor fog átjárni, ha a kívánságod beteljesül. Érezd tehát boldognak, sikeresnek, egészségesnek magad.

Vidd magaddal egész nap - és most kivételesen NE LEGYÉL UDVARIAS, senkit ne kínálj meg belőle! Egy palack csak egy embernek segít - egy dologban.

Nem fogom most hosszasan magyarázni, mitől és hogyan működik a varázsvíz, mert szerintem nagy az esélye annak, hogy Te is tudod:)

Annyi a lényege, hogy a víz átveszi azokat a rezgéseket, amiket a vágyat beteljesülésének képzeletbeli átélésekor kibocsátasz magadból. Átveszi, sőt meg is őrzi a boldogság rezgését, és amikor iszol belőle, újra és újra feltölti vele a szervezetedet.

Az anyukák és a nagymamák évezedek óta főzik a finom teát és levest a gyengélkedő gyermekeknek. Ezekben az ételekben is ott rezeg mindig a szeretet:)

Készíts Te is ilyen teát vagy levest beteg szerelmednek, barátodnak, gyermekednek, stb.!

Mindvégig, amíg főzöd, gondold nagyon sok szeretettel az illetőre, és kívánd, hogy újra egészséges legyen.

Amikor kész a tea vagy a leves, akkor a csésze vagy a tányér aljára, amiben felszolgálod a betegnek, ragassz egy papírt VARÁZS-TEA vagy VARÁZS-LEVES felírással.

Szokásoddá teheted azt is, hogy amikor a vásárlásból hazatérsz, szeretettel megsimogatsz minden élelmiszert, amit vettél, és csak utána pakolod el. Főzés, felhasználás vagy felnyitás előtt ismételd meg a szeretetteljes simogatást - ezzel egyúttal a háládat is kifejezed mindazok felé, akik lehetővé tették, hogy mindez a finomság hozzádkerüljön.

Asztali áldás

Hozd vissza a családod életébe azt a csodálatos szokást, hogy áldást mondotok az asztalnál!

I. Étkezés előtt

Édes Jézus, légy vendégünk,
Áldd meg, amit adtál nekünk!
Foglalj helyet asztalunknál
kis családnak Téged szolgál
étkünk legyen bő vagy szerény
érkezésed boldog remény
emeljed ránk áldó kezed
törd meg nekünk a kenyeret!
Légy velünk, ha napra kelve
kalács merül langyos tejbe
légy velünk, ha délre járva
ebédünk Neved áldva
esteledő lámpafénynél
tűzhelyparázs melegénél
nyitott szívvel hívunk, várunk
boldogság, ha itt vagy nálunk!
Édes Jézus, légy vendégünk,
Áldd meg, amit adtál nekünk!
Ámen

II. Étkezés után

Aki nekünk ételt-italt adott,
Annak neve legyen áldott!
Köszönjük, hogy velünk voltál
ételünkre áldást adtál
máskor is csak kérve kérünk,
legyél a mi jó vendégünk
szeretettel hívunk, várunk
jóságodért így imádunk:
Aki nekünk ételt-italt adott,
Annak neve legyen áldott!
Ámen



A 8. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. A mai nap folyamán, mielőtt bármit ennél vagy innál, szánj egy percet arra, hogy megnázzad, mit is készülsz magadhoz venni. Magadban vagy akár hangosan is mondd ki a varázsigét: **Köszönöm!**

3. Készíts egy falcon varázsvízet, vidd magaddal mindenhol, és csak abból igyál egész nap!

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezvedbe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



9. nap: A pénzmágnes

Keress elő az összes olyan csekket vagy számlát, amit még nem fizettél be, és vedd be a hála varázserejét. Tegyél rájuk egy-egy post-ít lapocskát (vagy tűzz hozzájuk gemkapoccsal egy-egy papírt), és írd rá mindegyikre:

Köszönöm a pénzt!

és légy hálás, hogy be tudod fizetni őket - függetlenül attól, hogy megvan-e rá a forrás vagy sem.

Ha ezzel megvagy, keress 10 olyan számlát vagy csekket, amit már befizettél, és írd rá mindegyikre a varázsíjét:

Köszönöm, fizetve!

Közben gondoldj arra, hogy milyen nagyszerű, hogy volt elég pénzed rendezni őket. Érezd át a hálát. Minél inkább képes vagy köszönetet mondani a már kifizetett számláidért, annál több pénzt fogsz magadhoz vonzani.

Ha gazdagásban és jólétben szeretnél élni, akkor tudomásul kell vened egy rendkívül kegyetlen TÉNYT:

**Addig egészen biztosan nem
leszel gazdag, amíg nincs
félretett pénzed!**

Azt gondolom, nagyon könnyű ezt belátni, hiszen az nem gazdag ember, akinek nincs kis vagyontáca, befektetése, félretett pénze, vastag pénztárcája, stb....

Innen már csak egy "picurka" szemléletmódosításra van szükség, hogy megérts:

**Minned nap félre kell
tenned valamennyi pénzt!**

Kész. Ennyi a meggazdagodás első lépése: bármilyen csekély összeget tesz lehetővé a jelenlegi élethelyzeted, de tegyél félre!

Legjobb, ha van egy cipősdobozod, amit szépen fel is díszíthetsz: ragaszthatsz rá tollakat, flittereket, képeket, pénzről készült fotókat - ahogy csak neked tetszik.

Egy kedves barátom például befestette feketére a dobozkáját, és egy széf mintájára kidekorálta.

Egy aranyos ügyfelünk egy piros lemezkazettát vett erre a célra... Mi egy kis vörös színű, flitteres vászonzacskót használunk, amit ha megtelik, kiürítünk, és egy direkt erre a célra létrehozott bankszámlán tároljuk. Nem mondom, lassan gyűlik a vagyonka, mert nem sok pénzt tudunk nélkülözni, de mégis folyamatosan gyarapszik!

A lényeg, hogy SOHA SEMMIRE ne vedd ki a dobozkából! Tehát minden nap akkora összeget rakj bele, amekkora valóban nem számít. Az Univerzumnak mindegy, hogy egy ötforintos vagy egy ötezres kerül bele nap végén! A vagyonkád vagyont fog vonzani!

Ne aggódj azon, hogy majd mihez fogsz kezdeni vele, amikor tetemes összeg lesz, mert mindig utadba fog akadni az a lehetőség, amivel megsokszorozhatod.

Ennek a módszernek még egy csodálatos hozadéka van, amit mind tanítványaim, mind a saját életemben van szerencsém megtapasztalni:

Amikor nincs túl sok készpénzem, nem tudok egy számlát azonnal kifizetni, stb., akkor is **TUDOM, HOGY GAZDAG VAGYOK!** Hiszen **VAN PÉNZEM**, amit most nem erre költök. Így már tényleg könnyű valódi hálát érezni, amikor a pénzzel kapcsolatban mondok áldást.



A 9. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. Fogd az összes csekket és számlát, amit még nem fizettél be, és vedd be a hála varázserejét. Írd rájuk: **Köszönöm a pénzt!**

3. Keress 10 olyan számlát vagy csekket, amelyeket már befizettél, és írd rá mindegyikre a varázsigét: **Köszönöm, fizetve!**

Közben gondolj arra, milyen nagyszerű, hogy volt elég pénzed a rendezésükhöz. Érezd őszinte hálát!

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezvedbe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.

Köszönöm a pénzt!



Köszönöm, fizetve!

10. nap: Hínts be mindenkit varázssporral



Az ősi spirituális tanítások szerint minden, amit jó szívedel adunk egy másik embernek, százszorosan tér vissza hozzánk. Ezért ha javítani szeretnél a saját életeden, légy hálás másoknak és mondj köszönetet nekik.



Amikor kifejezed a háládat valaki felé, képzelj el, hogy behinted őt a hála varázssporával. A varázsspor

A mai nap során vidd magaddal a képzeletbeli szelencédben a hála varázssporát, és keresd a lehetőséget, hogy mindenkit behinthess vele, miközben ezt mondd: **KÖSZÖNÖM!** Tedd meg ezt legalább tíz emberrel.

Gondolatban is megteheted mindazokkal, akikkel ugyan nem találkozol, de valamilyen módon élvezted a munkájukat, részesülsz a szolgáltatásukból.



Például ha beteg vagy, elmondhatod ezt:

"Nagyon hálás vagyok a kutatóknak, akik áldozatos munkával keresik a gyógyírt a betegségemre. Még sohasem gondoltam végig, hány kedves ímsmeretlen ember görnyed egész nap egy mikroszkóp felett azért, hogy én visszanyerjem az egészségemet."

Behintheted varázssporral az éttermi pincért, a péket, a buszvezetőt, a szüleidet, az iskolai tanárokat - mindegy, hogy ma találkozol-e velük.

Olyan személyekre is gondolhatsz, akikkel régóta megszakadt a személyes kapcsolat, de most eszedbe jutott, hogy mi mindent köszönhetsz neki.

Egy kedves barátom a varázsspor-híntés technikáját **ELŐRE** is alkalmazza. Amikor valamilyen hivatalban kell ügyintéznie, már az épület kapuja elé érve behintí a jószág, türelem és segítőkészség varázssporával az egész épületet, majd belépve a folyosót, a szobát, az ügyintézőket...

Pár éve még gyűlölte a hivatalos ügyintézéseket, egy jogosítvány meghosszabbítása mérhetetlen kínszenvedésnek tűnt a szemében. Mióta használja a varázssport, és **ELŐRE** hálás a hivatalnokok kedvességéért, azóta nem jelent már problémát a számára.

A 10. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. A mai nap folyamán hints be varázssporral 10 olyan embert, akik munkájukkalmtéged szolgálnak, akiknek köszönetet mondhatsz valamiért. Személyesen, vagy ha ez nem lehetséges, gondolatban mondd nekik köszönetet. Légy hálás feléjük!

3. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



11. nap: Varázssreggel

Minden egyes reggel telís-tele van lehetőségekkel arra, hogy köszönetet mondj. Ha a reggeledet megtöltöd a hála érzésével, akkor a figyelmedet azokra a dolgokra fókuszálsz, amelyekért hálás lehetsz, és így nem marad hely a (megszokott reggeli) ártó gondolatoknak.

Véleményem szerint remek kezdése a napnak, ha imádkozunk. Én rögtön ébredés után, még a puha takaró alatt szoktam imádkozni, többnyire a saját a szavaimmal. De ha nem jut semmi az eszembe, akkor szeretem az ilyen egyszerű imákat is:



Tedd szokásoddá, hogy köszönetet mondasz a pihentető éjszakáért és a rád váró csodálatos napért.

Tedd a mai napodat a lehető legjobbá azzal, hogy beveted a koncentrált hála erejét, és beépíted a varázslatot a reggeli teendőid közé. Attól a pillanattól kezdve, hogy kinyitod a szemed, egészen addig, hogy felhúzod a cipődet, minden egyes alkalommal, amikor használsz vagy megérintesz valamit, mondd ki a varázsigét: **KÖSZÖNÖM!**

A 11. nap teendőinek rövid áttekintése

1. Reggel, amikor új napra ébredsz, még mielőtt bármit tennél, mondd ki a varázsigét: **Köszönöm!**
2. Attól a pillanattól kezdve, hogy kinyitod a szemed, egészen addig, míg befejezed a készülődést, mondogasd a KÖSZÖNÖM varázsigét, valahányszor megérintesz vagy használni kezdesz valamit.
3. Vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:
Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!
4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezvedbe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.

KÖSZÖNÖM

Jut eszembe: a hétköznapi életben mindent meg szoktál köszönni?

Nálunk, családon belül ugyanis mindig, mindenért köszönetet mondunk: egy felénk nyújtott pohár vízért, ha valaki - önként - elmosogat vagy bármilyen házimunkát elvégez, stb.

Ennek a gyakorlatnak az elvégzésekor figyeltem csak fel rá, hogy naponta fejenként legalább 10x mondunk köszönetet valamelyik családtagunknak.

Nem állítom, hogy ettől olyan összetartó kis egység a miénk, de hogy valami köze van hozzá, az szinte biztos. Te is így gondolsz?

Mert ha igen, honosíts meg nálatok is a szívből átélt köszönömöket - ha még nem titted meg:)

12. nap: változást hozó varázslatos emberek

Mindannyian kaptunk már segítséget, támogatást vagy útmutatást más emberektől életünk valamely időszakában - amikor a legnagyobb szükségünk volt rá. Néha elég, ha valaki mellettünk áll, biztat, vagy egyszerűen csak jókor van jó helyen, hogy megváltoztassa életünk irányát. Aztán minden megy tovább, mi pedig hajlamosak vagyunk elfelejteni azt az embert, aki valaha olyan mélyen megérintett bennünket, és megváltoztatta egész jövőnket.

Ez a fontos ember lehetett egy tanárod, egy edződ, a nagybátyád, a nagynénéd, a testvéred vagy bármely családtagod. Lehetett egy orvos, egy ápoló, egy jóbarát. Lehet, hogy ő mutatott be életed párjának, vagy megismertetett egy olyan hobbival, amely azóta a legnagyobb szenvedélyeddé vált.



A mai feladatod az lesz, hogy azokra a varázslatos emberekre gondolj, akik hatással voltak az életedre. Gondolj három olyan emberre, akik különleges szerepet játszottak az életedben. Ha megvannak, kezdj el egyesével dolgozni velük. Gondolj az egyikükre, és mondd el neki - mintha csak jelen lenne -, miért érzel hálát iránta, és hogyan változtatta meg az életedet.

Ha nincs lehetőséged arra, hogy hangosan beszélj, vagy csak egyszerűen ez a megoldás jobban tetszik, levelet is írhatasz nekik.

A 12. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. Írd le három olyan ember nevét, akik nagy hatással voltak az életedre. Menj végig a listán, mindig egy emberrel dolgozva. Mondd el hangosan vagy írd le egy levélben, hogy miért vagy hálás nekik, és pontosan milyen értelemben változtatták meg az életedet.

3. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezedbe a varázskövedet, és a köszönöm varázsige kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



Ezt a gyakorlatot időről időre el szoktam végezni olyan emberekkel is, akikkel sosem volt kapcsolatom, de

- valamiért hálás vagyok nekik
- valami olyasmit hoztak létre, aminek a hasznát élvezem
- életmódjuk (általán ismert vagy fontosnak tartott részletei) fontos útmutatás számomra.

Ilyenkor összegyűjtök annyi nevet (és ha tudok, fényképet is az internetről), amennyit csak tudok, és egyesével köszönetet mondok azért, amit tőlük kaptam vagy tanultam.

Ezen a listámon szokott szerepelni a Dalai Láma épp úgy, mint Steve Jobs vagy Freddie Mercury, Erzsébet angol királynő, a gyermekotthonok nevelőszülői, az általános iskolai irodalom tanárom, azok a diákok, akik megteremtették a mai internet alapjait, Audry Hepburn, az örök nő, és így tovább... :)



13. nap: Váltsd valóra minden álmod

A legtöbb ember csak akkor hálás, ha már megkapta, amit akart. De ha szeretnéd minden vágyadat valóra váltani, megváltoztatni és kincsekkel megtölteni az egész életedet, akkor előtte és utána is hálásnak kell lenned.

Ma jött el az ideje annak, hogy tisztázd magadban, mit akarsz elérni az életed egyes területein. Írj fel tíz vágyat, amit a legjobban szeretnél elérni.

FONTOS! Ne azt kívánd, hogy valaki változzon meg (szeressen jobban, figyeljen rád többet, stb.), mert másokban csak segíteni tudjuk a változást! Ahhoz, hogy valaki megváltozzon, neki magának kell vágya rá - és amikor ő elkezd dolgozni a változáson, te segíthetsz neki.

Ha ezt a figyelmeztetést átléped, kudarcba fog fulladni a varázslatod!

Választhatsz egyetlen életterületről tíz problémát, de lehet vegyes is a listád, amit úgy kell elkészítened, mintha már elérted volna őket. Valahogy így:

Köszönöm, köszönöm, köszönöm a nagyszerű hírt, hogy gyermekünk lesz.

Köszönöm, köszönöm, köszönöm, hogy beköltözhetünk álmaink otthonába, ahol az utolsó részletig minden éppen olyan, mint amire vágytunk.

Köszönöm, köszönöm, köszönöm azt a nagyszerű telefonbeszélgetést édesapámmal, amely sokat javított a kapcsolatunkon.

Köszönöm, köszönöm, köszönöm, hogy megtaláltam a tökéletes társat.

Végül olvasd vissza az összes vágyadat, és hangsúlyozd a köszönöm varázsigét, hogy minél erősebben átéld az értük érzett hálát.

A 13. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. ülj le a számítógép elé, vagy vedd elő papírt és tollat, és sorold fel a tíz legfontosabb vágyadat. Mindegyik elé írd le háromszor, hogy **KÖSZÖNÖM**, mintha már megkaptad volna.

3. A képzeleted segítségével válaszold meg a következő kérdéseket, mintha már elérted volna a tíz felsorolt vágyad:

1. Milyen érzelmek kerítenek hatalmába, amikor elérted, amire vágytál?
2. Kinek és hogyan mondtad el először, hogy elérted, amire vágytál?
3. Mi volt az első nagyszerű dolog, amit tettél, amikor elérted a vágyad? Gondolatban szedj össze olyan sok részletet, amennyit csak tudsz.

4. végül olvasd vissza a mondatokat, amelyekben megfogalmaztad a vágyaidat, és hangsúlyozd a varázsigét: **Köszönöm!**

Fontos, hogy érezd át a hálát, amennyire csak tudod.

5. Ha van kedved, készíts varázstáblát. Vágj ki képeket, és tűzdeld fel őket egy táblára, majd tedd olyan helyre, ahol gyakran látod. A tetejére írd fel nagy és vastag betűkkel: **Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!**

6. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.

Nekem például ilyen a számítógépem háttérképe:)



Most szintén a különvéleményemet olvashatod a mai nap teendőivel kapcsolatban:

Azt figyeltem meg, hogy az emberek pár éve, amikor a pozitív gondolkodás kezdett teret nyerni a beszéd témák között, akkor hirtelen el is kezdték használni, ám nem segédeszközként, hanem megoldásként!

Ráadásul olyan anyagi helyzetben lévők, akiknek semmi tartalékuk nem volt, máról holnapra éltek, hirtelen milliárdos vagyonokat ragasztottak a vágytáblájukra! Miután ezzel - szerintük- mindent el is végeztek, már csak várták a sült galambot.

A nyáron, az olimpia kapcsán sokat cikkeztek arról, hogy az olimpikonokkal külön sportpszichológusok foglalkoztak, és versenyzőink megtanulták, hogyan játszik le fejben előre a győztes meccset, futamokat, távokat...

Mindemellett megfeszített erőbedobással edzettek - mert az izmaiknak, erőnlétüknek, a technikájuknak nem elég, ha fejben értik a mozdulatokat, azokat millió és millió percen át gyakorolták is a sportolók.

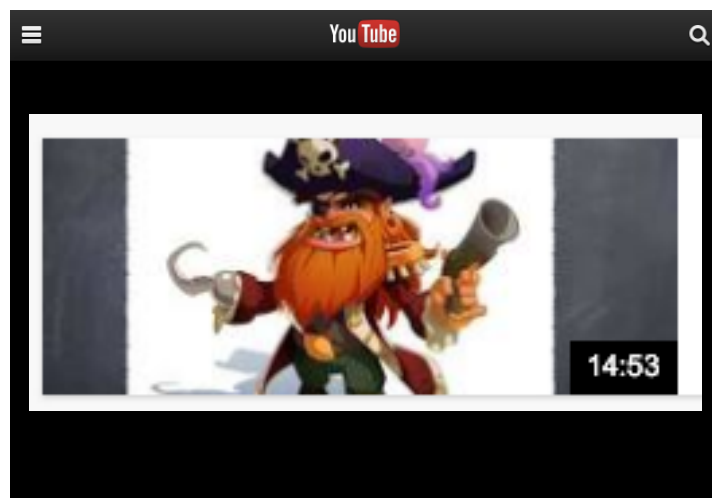
A mentális felkészülés, a pozitív győzelem-mozizás felkészíti a pszichéjüket a győzelemre, önbizalmat és kitartást ad.

De a gondolkodás önmagában nem elég!!!!

Ezért mondom el minden lehetséges alkalommal, hogy a vágyaidból készíts egy cselekvési tervet!

Ezzel kapcsolatban készítettem egy rövid, de minden kellő információt tartalmazó videót, amit megnézhetsz a www.youtube.com oldalon. Ezt másold a böngésződbe:

<http://m.youtube.com/index?client=mv-google&gl=HU&rdm=mfca6b1yg>



A videó az Önismereti Alapozó Tréning első fejezetének összefoglalójaként készült, de nincs benne olyan titkos információra való utalás, ami lehetetlenné tenné a megértését. Inkább nagyon remek kis példa, azt hiszem...:)

14. nap: Legyen varázsnapod

Bármilyen terveid legyenek is mára, tedd ezt a napot varázslatossá azáltal, hogy minden terved valóra válásáért kimondod a köszönöm varázsigét, még MIELŐTT megélnéd.

Akár írásban, akár gondolatban végzed el a gyakorlatot, az a lényeg, hogy érezd, minden tevékenység a lehető legjobb eredménnyel zárul.

Miután minden egyes aznapi terveddel és teendőddel kapcsolatban hálát adtál, fejezd be a gyakorlatot a következő mondattal:

"És köszönöm a nagyszerű hírt, amit ma kapok."

Megjegyzem, egy kicsit csalódott voltam ennek a fejezetnek az olvasásakor, mert azt hittem, lesz egy különleges nap, amikor valami nagyon varázslatos dolgot fogunk csinálni:)))

Ez persze nem jelenti azt, hogy nem fontos vagy hasznos a mai gyakorlat! Sőt, talán az egyik legnagyobb, amit mindenképpen javaslok, hogy tegyél szokásoddá.

Azt hittem, olyasmi lesz, mint az Angyalnap:

Angyalnap

Tölthetsz egy napot a szabadban (csomagolj elemózsiát), barátokat látogathatsz meg vagy elmehetsz egy zsúfolt bevásárlóközpontba. Nem számít, hová mégy. Egyetlen követelmény van - mielőtt elindulsz, mondd magadnak, hogy "Ma angyalnapom van. Ez azt jelenti, hogy nyitott vagyok bármire, amit a világegyetem mutatni akar nekem az angyalokról, és arról, hogy miként segíthetek másoknak." Azután indulj el.

Tartsd észben, hogy minden esemény és ember, akivel találkozol, az angyalok rendelkezésére került utadba, hogy tanítson vagy szórakoztasson téged. Kalandban veszel részt, kincsvadászaton. Nézz egyenesen a szemébe annak, akivel beszélsz. Ha vásárolni méysz, mondd magadnak, hogy csak angyali dolgokat keresel magadnak ezen a napon.

Kérd az angyalokat, hogy segítsenek eljutni a megfelelő boltba vagy könyvtárba, ha egy könyvet vagy idézetet keresel.

Amikor hazaérsz, írd le a naplódba a nap jelentős eseményeit. Szánj időt a meditációra és tested megtisztítására. A meditáció során angyalodat olyan idegenvezetőként lásd magad előtt, aki segít neked megfejteni bármely megválaszolatlan kérdést tapasztalataiddal kapcsolatban.

Lényegében sokféle angyalnapod lehet. Kezdheted minden napodat angyalnapként...



Szerintem egész bátran illesz be a 28 napos kurzusba egy Angyalnapot:) Egészen megváltozik a világod, ha havi rendszerességgel legalább egy napot arra szánsz, hogy észrevedd az angyalokat, a varázslatot az életedben!

Az angyalok világa olyan szép, egyszerű, tiszta - és csupa-csuoa szeretet. Bátran engedd be energiájukat az életedbe.

A 14. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. Reggel gondold végig az aznapi terveidet és teendőidet, minden napszakra, egészen lefekvésig. Minden eseménynél mondd ki a KÖSZÖNÖM varázsigét, és adj hálát, amiért jól sikerült. Közben képzelj azt, hogy már a nap végén jársz, és az adott dologra visszagondolva mondasz köszönetet, mert minden tökéletesen ment.

3. Miután minden tervedért hálát adtál, fejezd be a varázsgyakorlatot a következő mondattal: "És köszönöm a nagyszerű hírt, amit ma kapok."

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



15. nap: Gyógyítsd meg a kapcsolataidat

Amikor valaki egy nehéz kapcsolatban találja magát, vagy egy nehéz helyzettel kell szembenéznie valamelyik kapcsolatában, rendszerint egyáltalán nem hálás a másik embernek. Ehelyett bőszen a másikat okolja a saját problémáiért, ami garantálja, hogy egy csepp hálát se legyen képes érezni iránta.

A mások iránt táplált rossz érzéseid a te életedben tesznek kárt, a hála azonban képes ezeket felszámolni.

Válassz ki az életedből egy nehézségekkel teli, problémás vagy tönkrement kapcsolatot, amelyen javítani szeretnél. Nem számít, hogy a másik jelenleg is része az életednek vagy sem.

Ülj le, és készíts listát tíz olyan dologról, amelyekért hálás vagy az általad kiválasztott embereknek. Gondold végig a kapcsolatodok történetét, és sorold fel azokat a nagyszerű ajándékokat, amiket tőle kaptál. Ezt úgy teheted meg legkönnyebben, ha arra az időszakra tekintesz vissza, mielőtt még megromlott volna a viszonyotok. Ha a kapcsolatodok sohasem volt jó, valószínűleg nagyobb erőfeszítésre lesz szükséged ahhoz, hogy rátalálj az illető jó tulajdonságaira. Keresd őket kitértően, mert léteznek!

Azután szólítsd nevén az illetőt, és adj neki hálát egy szép kerek mondatban:

....(név).... , hálás vagyok neked azért, hogy....(miért?)....

Ha a jövőben valamelyik kapcsolatodban problémák vagy negézségek támadnának, vedd be nyomban ezt a varázsgyakorlatot. Ezáltal megszüntetheted a feszültséget, mielőtt még növekedésnek indulna, ráadásul varázslatossá teheted a viszony.

A 15. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

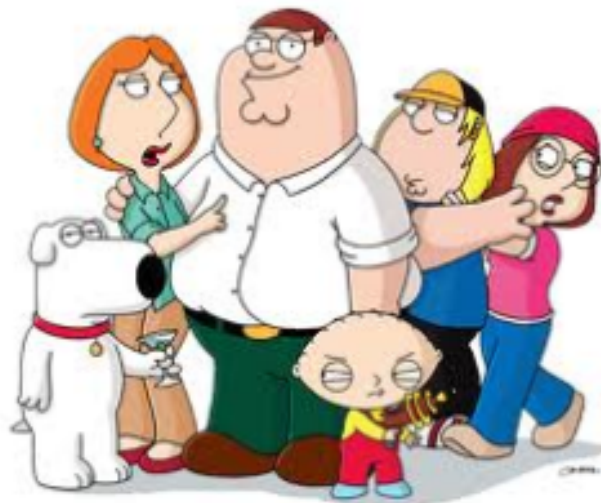
Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. válaszd az életedből egy nehéz, problémás vagy zátonyra futott kapcsolatot, amelyen javítani szeretnél.

3. ülj le, és készíts írásos listát 10 dologról, amelyekért hálás vagy az illetőnek. Írd le ezeket a következőképpen:

.... (név) , hálás vagyok neked azért, hogy.... (miért?)....

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



16. nap: Varázslatos és csodás gyógyulások

A hála varázssereje fokozza az egészség természetes áramlását az elmédben és a testedben, és segíti a gyorsabb gyógyulást. Ez az erő nagyszerű kiegészítője mindenféle jól megválasztott életmódnak, táplálkozásnak és orvosi kezelésnek.

1. lépés: Az egészség, amiben eddig részed volt (múlt)

Idézd fel azokat az időket, emlékeket, amikor kirobbanó formában voltál, tele energiával. Keress három különböző emléket, amikor a világ tetején éreztél magad. Aztán mondd ki mindegyikkel kapcsolatban a KÖSZÖNÖM varázsigét, és érezd magad őszintén hálásnak azokért az időkért.

2. lépés: Az egészség, amelyben részed van (jelen)

Gondolj a jelenlegi egészségedre, és adj hálát minden szervért, szervrendszerért és érzékszervért, amely jelenleg jól működik a testedben. Válassz ki öt olyan testi működésedet, amivel minden rendben van, és aztán egyesével mondd ki mindegyikkel kapcsolatban: **Köszönöm!**

3. lépés: Az egészség, amelyben részesüli fogsz (jövő)

Most oedig válassz ki egy olyan dolgot a testedben, amín javítani szeretnél. Gondolj arra, mikenént működik ideális esetben a kiválasztott szerveid, és mondj érte köszönetet. Amikor hálát adsz valaminek az ideális állapotáért, azt az ideális állapotot kell visszakapnod.

Szánj rá egy percet, és képzeld el magad abban az ideális testi állapotban, amelyet szeretnél elérni. Lelkímszemeiddel lásd olyannak a testedet, amilyennek valójában szeretnéd, és légy hálás érte, mintha már olyan volna.

Súlyos probléma esetén, amikor a félelem (például egy közelgő műtétől vagy kezeléstől) nagyon lebénít, nem fog menni a hála-gyakorlat. Ilyenkor érdemes visszanyúlni a ho'oponopono-hoz: naponta többször, ha lehet, minden szabad pillanatodban mondd el teremtő énednek, hogy

Szeretlek. Sajnálom, hogy olyan világot teremtettem, amiben nem vigyáztam kellően a testemre. Nem tudom, milyen tudatos és tudattalan folyamatok vezettek bele a betegségbe, ebbe a helyzetbe. Kérlek, bocsáss meg, és segíts visszaszerezni testem és lelkem tökéletes EGÉSZ-ségét! Köszönöm!

Ismételgetheted a "Szeretlek" vagy a "Köszönöm" szót is. Rendkívül eredményes módszer, mert a betegséget kiváltó lelki okokat (félelem, bűntudat, stb.) is gyógyítja.

Fájdalomcsillapítás gyermekeknek - Angyalokkal

Ez az egyik kedvencem, 1-199 éves kor között bármikor bevethető:)

Semmi más nem kell hozzá, mint egy befőttesüveg, ami akkor, hogy a beteg meg tudja fogni.



Tegyetek bele 9 apró, zöld dolgot, például kis angyalfigurát, színes kristályt, kavicsot, stb. Fontos, hogy legyenek közöttük kemény, zörgő dolgok is. Ezen kívül díszíthetitek szárított növényekkel (pl.: köröm- virág), majd zárjátok le.

Miközben beleteszitek az üvegbe a kis kincseket,

beszélgetek az angyali gyógyítókról. Mondd el, hogy ahányszor csak fájdalmat érez ezután, vagy csak már nehezen viseli a betegség terhét, rázza meg jól az üveget, és az angyalok már repülnek is segíteni.



A 16. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. Idézz fel 3 különböző időszakot az életedből, amikor kirobbanóan egészségesnek éreztél magad, és őszintén adj hálát ezekért az emlékekért.

3. Gondolj 5 olyan testi működésedre, amelyekkel minden rendben van, és egyesével adj hálát értük.

4. Válassz ki egy dolgot a testeddel vagy az egészségeddel kapcsolatban, amín változtatni szeretnél. Egy percig vizualizáld ennek a testi működésnek az ideális állapotát. végül adj hálát ezért az ideális állapotodért.

5. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



17. nap: A varázscsekek

A pénzzel kapcsolatos rossz érzéseid eltaszítják tőled a pénzt, és csökkentik az életedbe áramló anyagi javak mennyiségét. Minden egyes alkalommal, amikor rossz érzed támad a pénzzel kapcsolatban, lassítod egy kicsit a pénz hozzáad áramlását. Ha irigységet, csalódottságot, aggodalmat vagy félelmet táplálsz az anyagiakkal kapcsolatban, nem kaphatsz belőlük többet.

Az összefoglaló előtt találsz egy varázscsekket az Univerzum Hálabankjától. Töltsd ki a saját nevedre! Írd be az összeget, amire vágysz, a nevedet és a mai dátumot.

Gondolj valamire, amit igazán szeretnél, és ez alapján állapítas meg a pontos összeget - sokkal könnyebb ugyanis hálát érezni a pénzért, ha az ember tudja, mire fogja költeni. A pénz csak egy eszköz, aminek a segítségével elérheted, amit akarsz, de nem a cél, és nem a végeredmény.

A varázscsekket nyomtasd ki, és először érdemes egy kisebb pénzösszeggel kezdened, majd miután magadhoz vonzottad, a következő csekkben már fokozatosan növelheted a számokat.

Miután kitéltetted a varázscsekket, tartsd egy kicsit a kezében, és gondolj arra a bizonyos dologra, amit a pénzből meg szeretnél venni. Fontos, hogy az elmédben megjelenjen egy kép, és lásd magad, ahogy felhasználod a pénzt, és hozzájutsz vágyad tárgyához. Töltsd meg ezt a képet annyi izgatottsággal, élettél és hálával, amennyivel csak tudod.

Vidd magaddal a varázscsekket, vagy tedd lyán helyre, ahol napközben gyakran látni fogod. A nap folyamán legalább kétszer vedd kézbe, képzelj el, hogy felhasználod a pénzt arra, amire szeretnéd, és érezd magad lyán izgatottnak és hálásnak, amennyire csak tudod. Épp úgy, mintha ez az egész a valóságban történne.

A következő napokban tarthatod a tárcádban a varázscsekket, vagy kitezheted valahová, ahol jól látod. Valahányszor rápillantasz, légy hálás, hogy immár lehetőség van megvenni, amit akarsz.

Miután megkaptad a varázscsekkben szereplő összeget, vagy valami más módon hozzájutottál a vágyott dologhoz, írd egy csekket egy újabb összeggel.

Megjegyzés: Ezt a gyakorlatot nagyon szeretem! Ám tényleg fontos, hogy ne egyből akkora összeget kívánjunk, ami az egész életünket megoldja, hanem haladjunk fokozatosan. Így a sikerélmények segítenek átérezni a hálát.

Ide másolom a weboldalunkról a csodagyertyáról szóló cikkünket. Rendkívül hatékony, ha azonnali, gyors pénzügyi segítségre van szükséged. (Ha nem működik, akkor komoly energetikai gondok lehetnek körülötted, amit érdemes mihamarabb felszámolni.

Nem csigázlak tovább. Fogj egy tűt vagy hegyes kést, a zöld gyertyádat, és a következő jelet karcold bele jó sokszor, sűrűn a gyertyába:



Ha ezzel megvagy, gyújtsd meg a gyertyát, és mindaddig égesd, amíg magára nem kell hagynod (mert mondjuk elmegy otthonról...). Fújd el, ha dolgod akad, és bármikor meggyújthatod újra.

Mindenképp legyen melletted, ha hirdetésre válaszolsz, állásügyben telefonálsz vagy velünk haladsz az állás/jobbnak keresésében!

Ha teljesen leég, faragj nyugodtan másikat. Ha egyszer működik, ezentúl mindig használhatod.



AZ UNIVERZUM HÁLABANKJA

DÁTUM _____

VARÁZSLAT
CSEKK

UTALVÁNYOZÁSI ÉRTESÍTÉS – Hála

KIFIZETENDŐ ÖSSZEG

[REDACTED]

KEDVEZMÉNYEZETT

NEM
ÁTRUHÁZHATÓ
Hímei kell, és
álisan elfogadnod

KIBOCSÁTÓ: AZ UNIVERZUM HÁLABANKJA
SZÁMLA: HATÁRTALAN BŐSÉG

ALÁÍRÁS:

Az Univerzum

|: 843 62442 | : 843 732738 843

www.theseecret.tv

Használd a csekket sok sikerrel! :)

AZ UNIVERZUM HÁLABANKJA

DÁTUM _____

VARÁZSLAT
CSEKK

UTALVÁNYOZÁSI ÉRTESÍTÉS – Hála

KIFIZETENDŐ ÖSSZEG

[REDACTED]

KEDVEZMÉNYEZETT

NEM
ÁTRUHÁZHATÓ
Hímei kell, és
álisan elfogadnod

KIBOCSÁTÓ: AZ UNIVERZUM HÁLABANKJA
SZÁMLA: HATÁRTALAN BŐSÉG

ALÁÍRÁS:

Az Univerzum

|: 843 62442 | : 843 732738 843

www.theseecret.tv

18. nap: A Varázslista

A varázslista-gyakorlat bármilyen hétköznapi problémában segítségedre lehet, amikor nem tudod, mit tegyél, vagy egyszerűen csak szeretnél elintézni valamit. Ha a hála varázserejét a vonzás törvényével ötvözöd, az emberek, a körülmények és az események automaitukas újrendeződnek, még hozzá oly módon, hogy elintézzék számodra mindazt, amit el szeretnél intézni. Nem tudhatod előre, hogyan fog megoldódni a problémád, és nem is a te feladatod kitalálni. A te dolgod mindössze annyi, hogy olyan hálás legyél, amilyen hálás csak lenni tudsz, és köszönetet mondj azért, amit akarsz, úgy, mintha már el is érted volna.

Készíts egy listát arról, amit szeretnél, ha a mai napon elintéznének neked.

Ha megírtad a listát, válassz ki 3 dolgot, amire összpontosítani szeretnél. Egyesével képzel el, hogy mindegyik probléma megoldódik, és a szokott módon érezd át a hálát.

Mi mindennek az elintezéséhez kérheted a segítséget? Például

- nincs elég időd elvégezni a teendőidet, és nem tudod, gyan tehetnél szert egy kis szabadidőre,
- nem győzöd a házimunkát, jól jönne egy kis segítség,
- elvesztettél valamit, és hiába kutatsz át mindent, nem találod,
- egy jó fodrászt szeretnél találni vagy egy masszört,
- tanulni szeretnél, és jó lenne a közelben egy megfizethető árú tanfolyam, stb.

Amivel kapcsolatban szorongás, rossz érzés van benned (egy rád váró kényelmetlen telefonbeszélgetés például), ahhoz nyugodtan használd ezt a módszert az összegzésben leírtak szerint.

Megjegyzés: azért szeretem és tartom hasznosnak ezt a gyakorlatok, mertbtudatosságra kényszerít. Nem tudom homokba dugni a fejem, mert a megoldandó dolgaimat át kell gondolni.

Ezt a gyakorlatot is folytathatod: ha a kiválasztott 3 probléma megoldódott, végezd el másk 3 dologgal kapcsolatban.

A 18. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

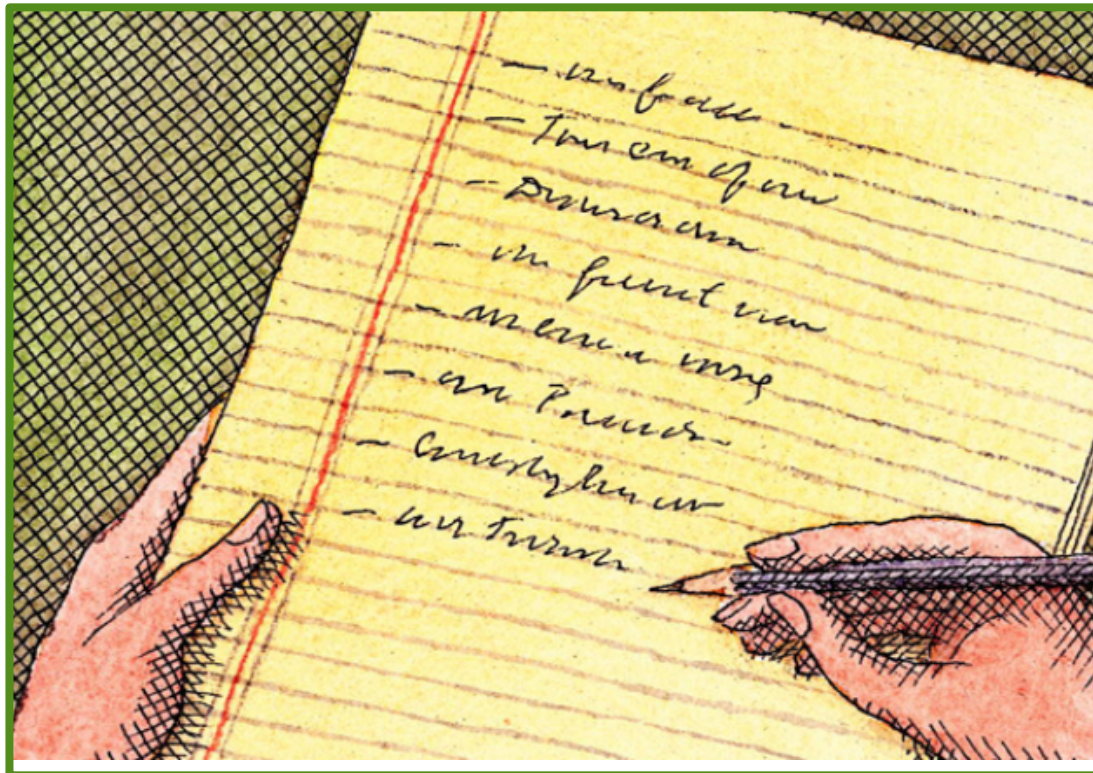
Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. Készíts listát a legégetőbb problémákról, amelyekre megoldást keresel az életedben. A címsorba írd fel: VARÁZSLISTA.

3. Válaszd ki a listáról a 3 legfontosabb teendőt, és egyesével képzelj el, hogy megoldják, elvégzik őket neked.

4. Minden teendővel tölts legalább egy percet. Hidd el, hogy megoldódik, és érezz hatalmas hálát érte.

5. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázssige kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



19. nap: Varázsléptek



A varázsléptek-gyakorlatban lépsz egyet, és amint a lábad a talajhoz ér, kimondod magadban a köszönöm varázsigét. Amikor a másik lábaddal is megérinted a talajt, ismét azt mondd: köszönöm. Egyik láb, köszönöm, másik láb, köszönöm, és így tovább.



Ahhoz, hogy a gyakorlat a lehető leghatásosabb legyen, végezd 90 másodpercig egyhuzamban - egy átlagos ember körülbelül ennyi idő alatt tesz meg száz lépést kényelmes tempóban. Fontos, ofy közben ne számold a lépteidet, mert az elvonná a figyelmedet a hálaadásról. Inkább jelölj ki olyan távolságokat a megszokott útvonaladon, ami MINIMUM 100 lépés, és adj hálát mindvégig.

Megjegyzés: ez a gyakorlat elvégezhető például fürdés, mosogatás, főzés, takarítás közben. Kiválóan énekelhető a KÖSZÖNÖM varázsigé mindenféle dallamokra, én nagyon szeretem énekelni - bár sajnálatos módon olyan botfűlű vagyok, hogy mások számára az én öröm-éneklésem zavaró:) Beiktathatsz otthon egy táncot is: ha meghallod a rádióból a kedvenc zenédet, állj neki pörögni-forogni, és közben mondogasd (vagy énekelj) a KÖSZÖNÖM varázsigét.

Így egyben oldod is a múlt hozadékadékat, hiszen ez a gyakorlat nem más, mint maga a



A 19. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. A nap folyamán tegyél egyhuzamban 100 varázslépést, körülbelül 90 másodperc alatt, és közben minden egyes varázslépésnél mondd ki és érezd át a varázsigét:

Köszönöm!

3. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.

.. bárhol van is dolgod:)



Tedd szokásoddá bátran a hooponoponozást...

20. nap: Szívvarázs



A Szívvarázs-gyakorlat elvégzéséhez először is összpontosítsd a gondolataidat és a figyelmedet a szíved körüli területre. Koncentrálhatsz belülről és kívülről is, nem számít. Hunyld le a szemed, mert az megkönnyíti az összpontosítást. Míközben elméd a szívedre fókuszál, mondd ki magadban a varázsigét:

Köszönöm!

Ha nem megy könnyen az összpontosítás, tedd a jobb kezedet a szívedre, segíteni fog.

A mai gyakorlat részeként vedd elő a 10 legfontosabb vágyad listáját, és mindegyik elemével végezd el a Szívvarázst. Olvasd fel a listát hangosan vagy magadban, egy-egy vágyad kimondása után mindig hunyld be a szemed, fókuszálj a szív körüli területre, majd lassan, átéléssel mondd ki a varázsigét: **Köszönöm!**

Ha szeretnéd felgyorsítani vágyaid megteremtésének folyamatát, rendszeresen végezd el a gyakorlatot a listáddal.

Megjegyzés: egy változata a gyakorlatnak, ha egyetlen, nagyon fontos vágyadat kiválasztod, és elméd segítségével egy képet alkotasz róla magadban - vagy akár készíthetsz egy rajzot is, amivel dolgozni fogsz. Ha például egy szép kertre vágysz, rajzold le! vagy ha szeretnél egy új kanapét, rajzold le a szobádat vele. Készíthetsz montázst is úgy, hogy lefényképezed a szobádat, és keresel egy képet a vágyott kanapéről is - majd egyszerűen kinyomtatod és a helyére ragasztod az új bútort.

Ha valami bonyolult dolog az, amire vágysz, akkor alkothatsz egy jelet is, ami számodra a vágyott dolgot vagy eseményt jelenti, és ezt a jelet rajzold le egy papírra.

A papírt vagy a képet a kezébe véve lásd, amint a KÖSZÖNÖM varázsigét kimondva egy rózsaszín fénysugár irányul a szívedből a papírra. Ahányszor csak kimondod a varázsigét, újabb és újabb szál indul a szívedből, míg végül teljesen beburkolja a képet.

A képet tartsd magadnál, vagy tedd olyan helyre, ahol jól látod. Naponta 1-2 alkalommal végezd el a varázslatot vele.

A 20. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. Fókuszáld az elmédet és a figyelmedet a szíved körüli területre.

3. Hunyld be a szemed, és koncentrálj továbbra is a szívedre. Közben mondd ki magadban a varázsigét: **Köszönöm!**

4. vedd elő a 10 legnagyobb vágyadat tartalmazó listát, és minden elemével végezd el a szívvarázslatot. Olvasd fel a vágyaidat egyesével, és mindegyik után hunyld le a szemed, összpontosíts a szívedre, majd lassan, nagy átéléssel mondd azt:

Köszönöm!

5. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezvedbe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



21. nap: Varázseredmények

Ki ne szeretné, hogy sikerüljön minden az életében, hogy az akadályok elháruljanak az útjából, hogy a kudarcok és a rossz meglepetések elkerüljék? Azt gondolhatjuk, hogy ilyen nem létezik, semmi sem tökéletes. Való igaz, ahogy az is, hogy néha szükségünk van a nehéz helyzetekre, hogy tanuljunk belőlük, ezért kaptuk feladatként a 7. napon, hogy hálával gondoljunk a problémák irányába is.

Hálát kellene adnunk, amikor megérkezik egy szerelő, hogy jó munkát végez majd, hálát kellene adnunk, amikor készülünk egy vizsgára, állásinterjúra vagy randíra. Megköszönhetnénk előre egy verseny eredményét, egy beszélgetést, egy találkozást. Ehelyett hajlamosak vagyunk ítélkezni, azon agyalni, hogy vajon mi lesz és mit hoz a jövő. Pedig a jövő nagymértékben tőlünk függ.

Mai feladatunk, hogy találjunk 3 olyan eseményt, helyzetet, mely ezen a napon fontos lehet számunkra, és annak sikeréért adjunk hálát. Ez lehet egészen egyszerű dolog, mint amilyen atakarítás, vásárlás, baráti találkozó, vagy nagyobb horderejű szituáció, mint amilyen egy orvosi látogatás, vizsga, új munkahely. Köszönetedet írd le, mintha az esemény már megtörtént volna, például:

"Köszönöm a mai biológia vizsgát, ami nagyon jól sikerült."

Am ez nem minden: gondoljunk egy olyan szituációra, ami váratlan és esetleg negatív. Lekéssük a buszt, kifut a leves, valaki elveszi előlünk a tökéletes parkolóhelyet. Általában ilyenkor csalódottak vagyunk, pánikba esünk, szitkozódunk. Mi lenne, ha inkább hálásak lennénk azért, hogy ebből is kísülhet valami jó, illetve ami történt, az nem tragédia, és minden jóra fordul?

Második feladatunk, hogy 3 bizonytalan helyzetet pozitívan, hálával kezeljünk. Ez lehet 3 email, amit épp olvasni készülsz, 3 telefonhívás, amit meg kell tenned, valami szokatlan és új feladat, vagy bármi, ami váratlanul érkezik a nap folyamán. Mielőtt cselekedsz, köszönd meg a helyzet kimenetelét. Egészen új dolgokat fogsz felfedezni, nem csupán a környezetekben, de önmagadban is.

A 21. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. A nap elején válassz 3 dolgot vagy helyzetet a jelenlegi életedből, amelyek fontosak számodra, és amelyekben varázslatos eredményekre számítasz.

3. Készíts listát erről a 3 dologról, és írd róluk úgy, mintha már megtörténtek volna:

Köszönöm a _____ varázslatos eredményét!

4. A nap folyamán válassz ki 3 váratlan eseményt, és légy előre hálás a varázslatos végeredményért. Mielőtt cselekednél, hunyd le a szemed, majd mondd ki és érezd át a következő mondatot:

Köszönöm a _____ varázslatos eredményét!

5. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezedbe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



22. nap: A szemed láttára

A vágyott jövő jelenben való vizualizálása bizony nem könnyű, ezért a mai napon is ezt fogjuk gyakorolni. A feladat igen egyszerű, és sokat segít Rhonda személyes élménye, amit megoszt velünk.

Elmeséli, hogy amikor a legínségesebb idők jártak rá, ő mégis megírta legnagyobb vágyainak a listáját, és nap mint nap úgy gondolt rájuk, mintha már megtörténtek volna. Rhonda állítja, hogy azóta minden vágya teljesült, és ezt kizárólag a hálának köszönheti, amivel körbevette a vágyait.

Most rajtad a sor, hogy a hála varázserejének segítségével elérd, hogy minden vágyad a szemed láttára teljesüljön. Ma vedd elő a tíz legnagyobb vágyadat tartalmazó listát. Olvasd végig, minden egyes mondat után állj meg, és egy percig vizualizáld, hogy az adott dolog már megvalósult. Közben érezz annyi hálát, amennyit csak tudsz, mintha már tébyleg elérted volna, amit szeretnél.

Vidd magaddal a listát a zsebedben. Napközben legalább két alkalommal vedd elő, olvasd végig, és érezz olyan erős hálát, amelyet csak tudsz, mintha az összes, a listádon szereplő vágyadat elérted volna.

Ha azt akard, hogy a vágyaid még gyorsabban váljanak valóra, azt ajánlom, hogy ettől a naptól kezdve mindig hordd magaddal a listádat a tárcádban vagy a táskádban. Üres perceidben vedd elő, olvasd át és adj hálát az egyes vágyakért, mintha már teljesültek volna. Amikor egy-egy vágyad a szemed láttára testetbölt, húzd ki a listáról, és írd fel helyette valami mást.

Mi segít még a vágyaink teljesülésében?

Arról már írtam, hogy célszerű a nagyobb vágyakat kisebb, könnyebben elérhető célokká bontani. Azonban van még egy módszer, amiről már sok tananyagban beszéltem, de nagyon idekíváncozik, ezért most is elmesélem a saját tapasztalatomat. (Ha már ismered, talán akkor is hasznos lesz újra elolvasnod... Tudod, semmi sem történik céltalanul, ezért bizonyára itt az ideje, hogy most hasznosíts is a történetem tanulságát.)

A nyolcvanas évek végén egy 28 nm-es önkormányzati lakásban éltünk a kislányommal. Bár nagyon jól éreztük ott magunkat, a fejembe vettem, hogy szerzek az önkormányzattól egy nagyobb lakást.

Persze, nem voltak túl segítőkészek, sőt, már majdnem kidobtak, amikor gyorsan elmondtam egy fohászt magamban a jóistenhez, hogy küldjön angyali segítséget, mert nem boldogulok. Nem akarlak untatni a következő hetek történeteivel, de augusztusban kerestem fel a hivatalt, és karácsonyra beköltözhattünk az 53 nm-es, szépen kifestett otthonunkba.

Egy nagy hibája volt a lakásnak - ezért nem akarta senki elfogadni az önkormányzattól -, mégpedig az, hogy nem volt benne fürdőszoba.

Nekem sajnos semennyi pénzem nem volt, így kellett egy kis csoda a megoldáshoz. Már karácsony után megterveztem a fürdőszobát: hol kell falat bontani, ajtót befalazni, ablakot berakni; hogy türkízkék lesz a kád és a mosdó, a csempe márványos, fehér, benne arany és türkíz díszítés... Mindent le is rajzoltam, és ettől fogva bárki jött hozzám, elmeséltem és meg is mutogattam, hogy mi hogy lesz. Nem érdekelt, ki unja és ki nem: aki hozzánk belépett, végig kellett hallgatnia a legújabb verziót. Mert a terv persze tökéletesedett: másholmlesz a bejárat, nem kell plusz ablak, mégiscsak gázbojler kell, stb. Mindig volt mesélnivalóm valami változtatásról.

Egyik nap aztán a legkedvesebb barátnőm megkérdezte, hogy szerintem mégis mennyibe kerül egy ilyen pompázatos felújítás?!

Elmondtam, hogy a kalkulációm szerint nem kevés: 450 ezer körül lesz. (Ez pontosan 1990-ben történt. Éppen nem volt állásom, és semmi megtakarítással nem rendelkezttem. A napi betevőnkét és a rezsit 2 hónapig, amíg nem dolgoztam, ma már nem tudnám megmondani, hogy mennyi apró csoda révén kerítettük elő.)

A barátnőm is egyetértett azzal, hogy bizony ha nem adom lejjebb az igényeimet, akkor tényleg egy vagyon lesz a fürdőszoba kiépítése. Megkérdezte, hogy honnan lesz ennyi pénzem? Mire én:

"Fánika, azt nem tudom, de az biztos, hogy itt lesz a bejárat ezért át kell rakni a villanykapcsolót, itt boltív lesz.... És már soroltam is tovább, mi olyan lesz.

Mindenki azt hitte, elment az eszem. Még jövedelmem, állásom sem volt, de én egy pazar kis fürdőszobára vágytam.

Csak azoknak volt nehéz, akikkel hetente többször is találkoztam, mert ők nem tudtak semmit sem mondani, hiszen nem akartak megbántani.

De nem kellett sokat várni: február 12-én kaptam egy megbízást egy volt ügyfelemtől (könyveltem neki alamikor, ezzel kapcsolatos volt a feladat is). Egy hét alatt végeztem, és kaptam 350 ezer forintot. Valaki, ami tartozott nekem, megadta az adósságát, és egy régi ügyfelem, akitől már nem is vártam, hogy fizetni fog, szintén beállított egy csomó pénzzel. 19-én a kezemben volt 467 ezer forint, és este már jött a kőműves megbeszélni a részleteket. Két hét alatt végzett mindennel, és pontosan 454 ezerbe került a csodaszép kőfürdőszoba.

Más vágyaim is teljesültek ezzel a módszerrel, amit én úgy nevezek magamban, hogy:

Kürtöld világgá!

Csinálj magadból hülyét, untasd vele az embereket, ragadj meg minden alkatmat arra, hogy a vágyadról beszélj!

Azért remek a módszer, mert ettől zeng az egész univerzum, nem tud elsikkadni a megvalósulás!

Külön jószág, hogy rengeteg segítséget is kaphatsz, még idegenektől is!

Ezzel a módszerrel juthatott el álom-nászútra egy kedves ügyfelem is. Andreáék igazi szép, sok felhajtással járó esküvőt terveztek a vőlegényével. Már négy éve ismerték egymást, és örömeiket meg akarták osztani nem csak a széles családdal, de a barátaikkal is. Ez azt jelentette, hogy 300 főre kellett esküvőt rendezni - amire a tervek szerint szinte az összes spórolt pénzük rámegegy.

Amikor ez tudatosodott bennük, akkor rájöttek, hogy az álom-nászút Bora-Borára várta magára...

Andi nem esett kétségbe. Mindenhová egy dossziéval járt, amiben prospektusok, termék fotói, torták, menyasszonyi ruhák képei, stb. voltak beletűzdelve, és elég volt akár egy idegentől is egy fél kérdőszó arra nézve, mit cipel magával - és ő már is mesélni kezdett a csodálatos vőlegényéről, az álom-esküvőjükről, és persze Bora-Boráról, ahová lehet, hogy csak egy év múlva jutnak el...

Egyik nap Andi a fodrásznál ült, a menyasszonyi frizuráját próbálgatták.

Közben Andí századszor mesélte el a fodrásznak, hogy milyen lesz az esküvő, és milyen nászutat terveznek.

Amikor jó sokára a végére ért - és a fodrász fellelegezhetett -, akkor arról a munkájáról kezdett mesélni, amin éppen lakberendezőként dolgozik.

A kis helyiségben ógatatlanul hallotta a beszélgetésüket egy hölgy, aki éppen lakberendezőt keresett...

Bizony, jól gondolod: Andit bízta meg a hölgy a munkával, amire adott annyi előleget, hogy elutazhattak nászútra Bora-Borára!

Mi több, Andí ma is együtt dolgozik a fodrásznál megismert építész hölgygel, sőt, már igazi barátnővé is váltak.

Ha Andí nem mesél annyira színesen és élvezetesen mind az esküvőről, mind Bora-Boráról, akkor nem kelti fel az építész nő figyelmét - és nem csak a nászút halasztódik el, de nincs hosszútávú együttműködés és nincs új barátság sem.

**Te se félj a kudarctól, vagy attól, hogy mások kinevetnek!
Nyugodtan kürtöld világgá, hogy mire vágysz - és fogadd el
a segítséget az Univerzumból akkor is, ha jószándékú, kedves,
segítőkéssz embereken keresztül nyújtja is.**



A 22. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. A nap elején vedd elő a 10 legnagyobb vágyadat tartalmazó listádat. Olvasd végig, és minden mondat után állj meg, és egy percig képzelj el, hogy már megkaptad az adott dolgot. Érezz olyan erős hálát, amelyet csak tudsz.

3. Hordd magaddal a listát a zsebedben. A nap folyamán legalább két alkalommal vedd elő, olvasd át, és érezz hálát a vágyad megvalósulásáért.

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázssige kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



23. nap: Lélegezd be a varázslatot

Rengeteg ősi kultúra és vallás szolgálja az elemeket. A vízről már esett szó, ma a levegő következik. Lélegezni természetes, nem tudnánk nélküle élni, mégsem tulajdonítunk a légzésnek igazán jelentőséget.

A körülöttünk lévő környezet, a Föld atmoszférája úgy lett megalkotva, hogy biztosítsa számunkra az életet, mégis kevesen vagyunk, akik hálát adunk ezért.

Ha képesek vagyunk hálásak lenni a levegőért, amit beszívunk, az azt jelenti, hogy túlléptünk önmagunkon, és látjuk a "nagy művet", megértjük az univerzum tökéletességét, és ez olyan energiával tölt el minket, amihez nincsen hasonló.

A mai napon állj meg egy pillanatra, és gondolj a csodálatos levegőre, amit beszívsz. Ebben a tudatban vegyél öt mély lélegzetet, és közben érezd, ahogy a levegő átjárja testedet. Be és ki, be és ki...

A nap folyamán ismételd meg öt alkalommal ezt a gyakorlatot. Minden öt tudatos lélegzetvételt követően mondd ki a varázsigét:

Köszönöm a varázslatos levegőt, amit szívok!

És közben legyél őszintén hálás, amennyire csak tudsz.

Én a szabadban vagy nyitott ablaknál szeretem végezni ezt a gyakorlatot, még télen is. A levegővétel szabályozásával nagyon szép eredményeket lehet elérnünk: nem csak a hálát segít átérezni egy jó ritmussal lélegzés, de csökkenti a stresszt, segít fellélegezni a belső szerveinknek, serkenti a gondolkodást, stb.

Hálásnak lenni a természet elemeiért, kincseiért mindig lélekemelő feladat. Ha a nyári verőfényben végigheversz a fűben, vagy belógatod a lábadat egy tó izébe, vagy télen a friss, ropogó hóon lépkedve is hálát adhatsz mindazért, amit akkor éppen átélsz.

Én igazi "víziszörny" vagyok, aki csak a lágy, simogató vízben érzi azt, hogy teste és lelke egyesül a természet erejével, végtelen jóságával és szeretetével.

Lételemem, remekül érzem magam a vízben.

Az idei év második felében többször eljutottam tópartra, strandra, fürdőbe - és ez azért különös, mert nagyon szegényes évet zárunk. Idén kétszer költöztünk, és háromszor nullázódott le a bankszámlám. Ám vízi élményekben bővelkedtem (ezek mindig egy napos kirándulások voltak), és azt figyeltem meg, hogy hazafelé a vonaton, buszon, vagy éppen sétálva mindig hálát adtam az élményért...

Sokasodott is:)

A 23. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

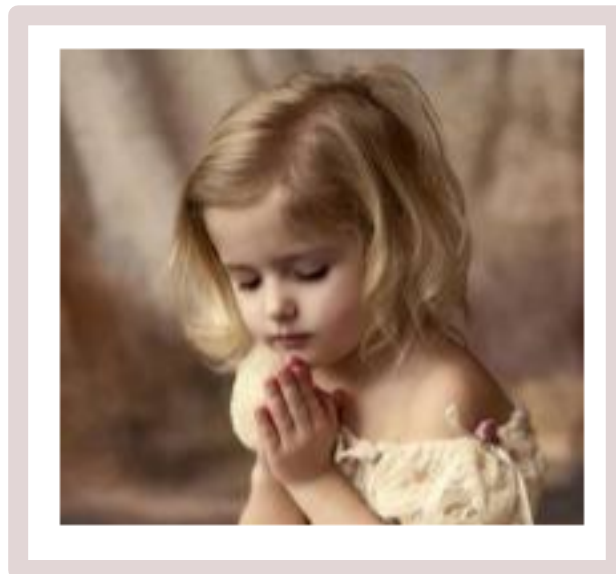
2. A mai nap folyamán 5 alkalommal állj meg, és gondolj a csodálatos levegőre, amit bezsívsz. Ebben a tudatban vegyél 5 lélegzetet, és érezd, ahogy a levegő ki-be jár a testedben.

3. Minden 5 levegővétel után mondd ki a varázsigét:

Köszönöm a varázslatos levegőt, amit szívok!

Közben pedig legyél annyira hálás a drága és éltető levegőért, amennyire csak tudsz.

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



24. nap: a varázspálca

Gondoltál már arra, hogy egy varázspálca birtokában mennyi mindent megváltoztathatnál egy csapásra? Itt most ne a saját vágyaidra gondolj, ugyanis a mai nap mások segítségéről fog szólni.

Az energia oda áramlik, aová figyelmünket összpontosítjuk, tehát amikor a hála energiáját egy másik ember irányába fordítod, ez az energia arrafelé áramlik majd. A hála láthatatlan, de hatalmas erő, amely vágyainkkal és pozitív érzelmeinkkel kombinálva igazi varázspálcává változik a kezünkben.

Ha van olyan családtagod, barátod vagy bárki más, akít nagyon szeretsz, és aki valamilyen egészségügyi vagy anyagi problémával küzd, boldogtalan a munkahelyén, stresszes, egy tönkrement kapcsolat miatt szenved, mentális zavar gyötri, vagy egyszerűen nem érzi jól magát a bőrében, használd a hála láthatatlan varázserejét, és segíts nekivisszanyerni az egészségét, a gazdagságát vagy a boldogságát.

A mai napon válassz ki 3 embert, akik fontosak számodra, és gondjuk van az egészségükkel, az anyagi helyzetükkel, vagy nem elég boldogok - netán mindhárom problémával egyszerre küzdenek. Ha van róluk fényképed, vedd elő, és a gyakorlat során legyen előtted.

Fogd az első ember fotóját, hunyld le a szemed, és egy percen keresztül vizualizáld azt a jelenetet, amikor megkapod a hírt, hogy az illető gondja teljes egészében megoldódott, és hozzájutott mindenhez, amire szüksége volt.

Nyisd ki a szemed, és a szeretett ember fényképével a kezében mondd ki lassan háromszor a KÖSZÖNÖM varázsigét, így:

**Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm, _____
egészségét / boldogságát / gazdagságát.**

Végezd el a másik két ember fényképével is a gyakorlatot.

A gyakorlatot napközben járva-elve is elvégezheted, ha olyan emberrel találkozol, akín láton, egy hájján van valaminek.

A 24. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listához 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. Válassz 3 embert, akiket szeretsz, és akiknek segíteni szeretnél, hogy egészségesebb, gazdagabb vagy boldogabb legyen - vagy akár mindhárom.

3. Ha teheted, keress róluk egy-egy fényképet, és a gyakorlat közben végig tartsd magad előtt.

4. Egyszerre mindig csak egy emberrel dolgozz. vedd a kezébe a fotóját, hunyd le a szemed, és egy percig vizualizáld, hogy az illető egészsége, gazdagsága vagy boldogsága teljes mértékben helyreállt. Képzeld el magad abban a pillanatban, amikor megkapod erről a jó hírt.

5. Nyisd ki a szemed, és a képpel a kezében, lassan és nagy átéléssel mindd ki a varázsigét:

**Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm, _____
egészségét / boldogságát / gazdagságát.**

6. Ismételd meg az előbbi lépéseket a másik két emberrel is.

7. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



25. nap: Varázsjelek

Képzeld el, hogy az univerzum barátságos és gondoskodó, és azt szeretné, ha mindened meglenne az életben. Mivel nem tud csak úgy odamenni hozzád, és a kezébe nyomni, amit akarsz, a vonzás törvényét használja, hogy jelekkel és célzásokkal hozza tudomásodra, miként válthatsz valóra álmaidat. Az univerzum tudja, hogy mindehez hálára van szükséged, ezért a játékban az a szerepe, hogy figyelmeztessen. Így alakítja az életedben jelen lévő embereket, körülményeket és eseményeket, hogy eszedbe jusson: hálásnak kell lenned. Mindenfelé varázsjeleket hagy számodra.

Amikor egy mentőautó szirénáját hallod, az nem más, mint egy varázsjel az univerzumból, hogy legyél hálás a tökéletes egészségért, amit kaptál. Amikor megpillantasz valakit, aki újságot olvas, az varázsjel, hogy légy hálás a jó hírekért.

Ha változtatni szeretnél a testsúlyodon, és látsz valakit, akinek tökéletes az alakja, az varázsjel az univerzumból, hogy hálás legyél a tökéletes testsúlyodért. Ha társra vágysz, és látsz egy turbékolónszerelmespárt, az varázsjel, hogy legyél hálás a tökéletes társért. Amikor elmész egy bankautomata mellett, az varázsjel, hogy legyél hálás a rengeteg pénzedért... és így tovább. Mindenhez tudsz varázsjelet kapcsolni, ha belejössz ebbe a csodálatos játékba.

Ha te is szeretnél játszani a varázsjelekkel, csupán annyit kell tenned, hogy elég éberesen figyelsz, és a nap folyamán felfedezel inimum 7 varázsjelet, majd mindegyiket megköszönöd. (Természetesen sokkal több jelet is megfigyelhetsz!) Ha például látsz valakit, akinek tökéletes alakja van, amilyenre te is vágysz, mondd azt: "Köszönöm a tökéletes alakomat."

Erről a gyakorlatról jutott megint eszembe az egyik nagyon kedves "játékunk": az áldásosztás. Jártunkban-keltünkben, de akár tv-t nézve, interneten böngészve, amikor olyasmit látunk, ami tetszik, megáldjuk - hogy sokasodjon:) Nagyon szórakoztató, egészen magasra emeli az ember rezgését, és sokat megtudsz arról, akivel játszod. Mivel az áldás keltette jóérzések pontosan ellentétesek az irífyiség, a sóvárgás energiájával, így játékos, könnyed módszerrel elkerülheted, hogy negatív, romboló gondolataid legyenek.

A 25. nap teendőinek rövid áttekintése

1. Vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. A mai nap során légy éber, és figyelj oda, mi történik körülötted. Keress legalább 7 varázsjelet, amely arra emlékeztet, hogy hálásnak kell lenned. Például ha látsz valakit, akinek olyan alakja van, amilyenre vágysz, mondd azt:

"Köszönöm a tökéletes alakomat."

3. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



Eszembe jutott erről a varázsjelekről még valami:

Amikor valami döntést kell meghoznunk, néha jól jönne egy égi jel megerősítésként. Ilyenkor azt szoktam tenni, hogy imádkozom, például így: "Drága Istenem, kérlek, küldj valami jelet, ha a döntésem jó irányba viszi életemet! Segítségedet nagyon köszönöm!"

Ilyenkor szoktam angyal vagy szívecske alakú felhőt látni, életem hullik egy madártoll, stb. Ha nem kapok 24 órán belül jelet, akkor módosítok picit a döntésen, újra Istenhez fordulok, és figyelem a jeleket...



26. nap: Varázsold a hibákat áldásokká

Ha tanulni akarunk a hibáinkból, először is felelősséget kell vállalnunk érte. Ez az a pont, ahol a legtöbb ember elbukik, hiszen gyakran másokat hibáztatnak a saját hibáikért.

Az író egy olyan példát hoz fel, amikor a rendőr megbüntet gyorshajításért, és mi ahelyett, hogy elismernénk a hibákat, a rendőrré haragszunk. Ez teljesen illogikus, és egészen biztosan nem szolgálja a fejlődésünket.

Egy kis kitérő, amikor arról mesélek, hogyan éltem meg egy hasonló büntetést

Kecskemétről, a főiskoláról autóztam Budapest felé úgy 3-4 évvel ezelőtt, amikor egy települést már majdnem elhagyva megállított egy fiatal rendőr. Nagyon udvarias volt, és amennyire kedvesen lehet ezt mondani egyáltalán, közölte, hogy sajnós túl gyorsan hajtottam, ezért meg kell büntetnie.

És tényleg látszott rajta, hogy ez nem okoz számára örömet, csak a munkáját végzi, és udvariasságával, kedvességével igyekezett ezt a helyzetet a lehető legkevésbé kellemetlenné tenni számomra. Mint kiderült, a két sávú úton valószínűleg egy nagyobb autó mellett hajthattam el, így nem láttam, hogy 40-es sebességkorlátozás van érvényben a városkából kivezető szakaszon.

Természetesen eszemben sem volt tiltakozni - hiszen igaza volt a rendőrnek, én 50-nel mentem! A csekken, amit adott, szerepeltek azonosító adatok, és hazaérve a police.hu oldalon keresztül küldtem egy levelet, amiben megdicsértem a rendőr "hozzámállását".

Meglepetésemre a rendőrfőkapitány válaszolt, köszönte a dicséretet és a hozzáállásomat az esetben, stb. Nem számítottam semmilyen válaszra, így ez különösen jól esett.

Igaz, fizetnem kellett 5000 forint bírságot - de ezt akkor is kellett volna, ha morgok, bosszankodom, stb. Így viszont több embernek is örömtelimpillanatokat szereztem, és az én kedvem is nagyon jó volt egész úton hazafelé.

Jó szívvvel tanácsolom a hasonló hozzáállást, akár ügyintézésről, vásárlásról vagy bármilyen élethelyzetről is van szó: könnyítsük meg egymás dolgát, ne legyünk feleslegesen ellenségesek:))

Ha másvalakit okolunk a hibánkért, az azért nem szerencsés, mert a hiba következményeit és fájdalmát akkor is mi fogjuk elszenvedni, de nem tanulunk belőle. Így aztán újra magunkhoz vonzzuk ugyanazt a hibát.

A mai napon gondolj egy hibára, amit az életed során elkövettél. Mindegy, hogy kis vagy nagy hiba volt, a lényeg az, hogy még ma is fáj, ha az eszedbe jut. Talán goromba voltál valakivel, akít szeretsz, és a kapcsolatotok azóta nem a régi. Talán vakon megbíztál valakiben, és csalódnod kellett. Talán a kegyes hazugságot választottad egy helyzetben, mert meg akartál vádeni valakit, de végül kitudódott...

Ha megvan a hiba, amit szeretnél áldássá változtatni, akkor kezd el keresni benne azt, amiért hálás lehetsz. Kérdezd meg magadtól:

- Mit tanultam ebből a hibából?
- Milyen jó dolgok származnak ebből a hibából?

Gondold végig alaposan, és keress 10 áldást a hibáddal kapcsolatban.

Fontos megjegyzés!

Nehogy azt hidd, hogy most már bátran lehetsz felelőtlen, és hibát hibára halmozhatsz, mert majd úgyis áldássá változtatod, és akkor tulajdonképpen bocsánatos a "bűnöd"!

Minden esetben az adott helyzetben meghozható LEHETŐ LEGJOBB döntést igyekezz meghozni! Most már ez, ahogy mindinkább tudatossá válsz, egyre könnyebb lesz.

Am ha körütekintésed ellenére megtörténik a hiba, akkor használd az áldást a fenti módon. Vannak helyzetek, amikor a döntésünk nem tűnik rossznak - csak később, a nem várt következményekkel szembesülve látjuk, hogy hibáztunk...

Ez mindenkivel előfordul, és nem jó egy életen át hurcolni a terheinket. Legjobb, ha minden tanulságot leszűrünk, és letesszük a nehéz emlékeket.

Lehet, hogy ismered Őszentsége, a Dalai Láma alábbi gondolatát, én a szívemben őrzöm, és igyekszem átélni, megélni:

Csak két nap van egy évben, amikor semmit nem tehetsz: az egyik a tegnapi, a másik a holnap. Tehát csak a MA a megfelelő nap arra, hogy szeress, hogy higgy, és elsősorban hogy élj.



A 26. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. válassz ki egy hibát az életedből, amely még mindig bánt.

3. Keress 10 áldást, amiért az adott hiba kapcsán hálát hálát érezhetsz, majd írd le őket.

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kímondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



27. nap: A varázstükör

Ha az elmúlt 26 napban megcsináltad a gyakorlatokat, akkor rengeteg módszert megtanultál, mellyel életedet, hangulatodat, hozzáállásodat átváltoztathatod, fejlesztheted. Talán nem történt a 26 nap alatt óriási fordulat az életedben, de bizonyára tapasztaltál pozitívumokat, örömtelíbb perceket és napokat.

"A külsőségek az érzelmeink hatására változnak, ezért látunk varázslatot és szépséget bennük, miközben a varázslat és a szépség bennünk van."

Kahlil Gibran

Egész életünkben rohangálhatunk, és küzdhetünk azért, hogy problémáink megoldódjanak, életünk kísímuljon, és olyanokká váljunk, amilyennek mások szeretnének látni minket, de az igazság az, hogy az első és legfontosabb lépés az, hogy önmagunkon változtassunk.

Egyedül akkor leszel képes változásokat bevezetni az életedbe, ha ezeket a változásokat önmagaddal kezded.

Tudsz róla, hogy ha negatív érzésekkel fordulsz önmagad felé, az nagyobb méreg, mint kiróni valakire a halálos ítéletet?

Ha lenézed, alábecsülsz azt, aki a tükörből néz vissza rád, soha nem fogsz előbbre jutni, vágyaid és reményeid elenyésznek.

A varázstükör-gyakorlathoz állj a tükör elé, nézz egyenesen a saját szemedbe, és mondd ki hangosan, teljes szívedből a varázsigét: **Köszönöm!**

Érezd át a szavak jelentését - jobban, mint korábban bármikor. Mondj köszönetet azért, aki vagy. Mindenért, ami van. Legyél hálás magadért úgy, ahogy vagy! Sorolj fel 3 olyan dolgot, amiért hálás vagy magadban.

Ezt a gyakorlatot a nap folyamán többször is végezd el.

A 27. Nap teendőinek rövid áttekintése

1. Vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

2. A mai nap folyamán valahányszor megpillantod magad a tükörben, mondd azt: **KÖSZÖNÖM**. Érezd át ezt a szót jobban, mint valaha.

3. Ha igazán bátor vagy, a tükörbe nézve sorold fel 3 olyan dolgot, amiért hálás vagy önmagaddal kapcsolatban.

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.



MESTERGYAKORLAT

Honnan tudod, hogy helyén van az önbizalmad, jóban vagy magaddal, tehát a hálagyakorlatok eredményesek voltak?

Roppant egyszerű, ám mégis kíméletlen ez a mestergyakorlat. Onnan tudom, hogy rengeteg tanítványommal és ügyfelemmel

elvégeztük már, és bizony aki első alkalommal próbálja ki, azoknak a 97%-a sírva szokott fakadni...

Nem ílyesztgetni akarlak, csak készülj fel: most egy kis számadás következik, ami megmutatja, hogy hol tartasz:)

A feladat mindössze annyi, hogy állj a tükör elé, nézz a szemedbe, és mondd ki jó hangosan: **SZERETLEK!**

Ha már úgy tudod kimondani, hogy közben mosolyogsz, és szívből jön az önmagad iránti szeretet átérzése, akkor megalapoztad az önértékelésedet, békében vagy önmagaddal - és szívből gratulálok!

Ha a mosoly még nem igazi, tanuld tovább szeretni önmagadat.

28. nap: Emlékezz a varázslatra!

Ezt a varázsgyakorlatot kezd azzal, hogy felteszed magadnak a kérdést:

Milyen jó dolgok történtek tegnap?

Történt valami, ami boldoggá tett? Változott valami, ami érinti a jelen szituációd? Min mosolyodtál el? Mi melegengette meg a szíved? Jegyezd fel ezeket a hálanaplódba.

Miközben felidézed az áldásokat, mindegyiknél állj meg, és mondd ki a varázsigét: **Köszönöm!**

Lehet, hogy eddig is végeztél hasonló gyakorlatot, csak esti imádság formájában. Ha így van, nem kell lecserélned az eddigi szokásaidat erre a gyakorlatra, csak építsd bele a hálát is az imádságba.

Nagyon jó fejlődést lehet elérni így. Észrevétlenül egyre több szeretettel fogod élni a pillanatokot, és megváltoztatja a munkád eredményességét, elmélyíti az emberi kapcsolataidat, jobb egészségi állapotba kerülsz – szóval a FÉNYBEN fogsz élni a szürkeség helyett.

Esti fohász



Uram!

Fáradt vagyok, hosszú volt a nap. Semmit sem tudok mondani neked. De itt vagyok.

Takarj be minket szeretet-köntösöddel, engem és családomat, úgy alszunk el, áldásoddal.

És reggel veled, benned ébredünk.

Ámen.

Egy fárasztó nap után is legalább ennyit tegyél meg elalvás előtt!

Hálaima

Köszönöm Uram!
a végtelenbe nyíló hajnalokat,
melyek Hozzád és az emberekhez vezetnek.
Köszönöm a fényeket és a színeket,
mert általuk Rád ismerek a világban.
Köszönöm az ízeket és az illatokat,
a paprikás krumplit és a búzakenyeret.
Köszönöm, hogy nekünk ajándékoztad a földet,
a virágokat és az állatokat,
ők a természet mosolya és szüntelen figyelme,
elkísérnek magányos útjainkra.
Hála az emberekért,
a szomorú arcú testvérekért,
a jókedvűekért és azokért is,
kik nem is tudják, hogy őket is szeretem.
Hála mindenkiért!
Hála Fiadért, Elsőszülött Testvérünkért,
Jézus Krisztusért,
aki elhozta és szívünkbe írta az örömet
és a boldog nyugtalanságot,
aki azt akarja, hogy megosszuk másokkal is
boldogságunkat
a szeretet közösségében!
Hála a hazáért,
hála az egyházáért!
Köszönök, Istenem, mindent,
ami Tőled jön, mert ez a minden:
az irgalom, a szeretet és az élet.
Köszönöm a tengert, a levegőt, a sírást,
a gyötrődést, mely még jobban Hozzád kapcsol,
köszönöm a ritmust és a dallamot,
hogy táncolhatunk és énekelhetünk.
Hálát adok a jelekért és a hangokért,
melyek irányítják hétköznapijainkat,
és Hangodért,
hogy válaszolsz és megvigasztalsz,
hála munkámért és küldetésemért,
figyelmedért
és végtelen türelmedért,
hogy vársz reám és örökké szeretsz. Ámen.



A 28. nap teendőinek rövid áttekintése

1. vedd számba az áldásaidat és írd a listádhoz 10 áldást az életedből. Ha elkészültél, olvasd át újra a listát, és minden egyes áldás után mondd ki:

Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

Mostanra 280 áldást jegyeztél fel. Gratulálok!

2. vedd számba a tegnapi áldásait, és írd le őket. Tedd fel magadnak a kérdést: Milyen jó dolgok történtek tegnap?

Tapogasd le elmédvel a tegnapi felszínét, amíg elégedetten úgy nem érzed, hogy a nap minden áldását felidézted és leírtad.

3. Miközben sorra veszed az áldásokat, mindegyiknél állj meg egy kicsit, és mondd ki a varázsigét: **Köszönöm!**

4. Este, mielőtt elaludnál, vedd kezébe a varázskövedet, és a köszönöm varázsigé kimondásával adj hálát a legjobb dologért, ami ma történt veled.

*"Hálás szavakat mondani udvariasság és előzékenység,
hálás tetteket végrehajtani nagylelkűség és nemesség,
De hálás életet élni annyi, mint megérinteni a Mennyet."*

JOHANNES A. GAERTNER (1912-1996)
PROFESSZOR, TEOLÓGUS, KÖLTŐ



Kedves Olvasónk!

Ha úgy érzed, hogy hasznos volt számodra elolvasni ezt a kis ajándékot, akkor bizonyára késztetést érzel a hálád kifejezésére:)

A legjobb, ha köszönetként minél több emberhez eljutatod - változtatás nélkül - írásunkat. Így barátaidnak, ismerőseidnek nem csak abban segítesz, hogy a hála varázserejével megváltoztassák életüket, de minket is megismerhetnek, és a weboldalunkon található még számos segítséget problémáik rendezésére.

Köszönöm a figyelmedet, és kívánom, hogy a Te életedet is tegye varázslatossá a hála!

Szeretettel: Aman

www.angyalmagustanoda.com
[facebook/angyalmagusok](https://facebook.com/angyalmagusok)

És ide írhatasz:
aman@angyalmagustanoda.com

