

# 1. nap

Gondoltam egy számra:

22

Miért választottam ezt a számot? A 22-es szám a mitológiában annyit jelent – ellentétben a hiedelmekkel, miszerint baljós szám, és körbe-körbe forgunk benne -, hogy semmi sem történik véletlenül. Vagyis a 22-es szám jelentősége az, hogy megértsük: ami kialakult, nagy jelentőséggel bírt, vagy nagy változást hozott.

## *Felkészülés*

A boldogság illúziójának elérése alapvetően három dologra épül:

- Lelki állapot / Egészség
- Érvényesülés / Elismerés
- Anyagi jólét / Biztonság

Megkérdőjelezhető? Nem hiszem. Ha nincs pénzed, s nem tudsz olyan életet élni, mint amelyet szeretnél, attól bizonytalanná, lehangolttá válsz, visszazuhan az önértékelésed, és leromlik az egészségi állapotod. Ha lehangolt, beteg vagy, akkor nem tudsz koncentrálni, lelkesen tevékenykedni, így nagy eséllyel elhaladsz a lehetőségek mellett is, amik megadhatják az anyagi, és az

érzelmi helyzeted javulását. Ez egy ördögi kör, amiből látszólag nem lehet kiszállni.

### *Előkészületek*

Az elhatározáson kívül (mert az gyakran rövid időn belül kihal), amire most szükséged van:

- Papír. (Nekem egy nagy rajztábla van a falon)
- Színes filc vagy ceruza. Három szín: zöld, narancs, lila (ibolya).

#### 1. Lépés

Vedd magad elé a papírt, és a tetejére lila (ibolya) színnel írd fel, mit szeretnél hosszú távon elérni? Mi tenne boldoggá? Mitől lennél kiteljesült és felszabadult? Felejtsd el, hogy most pillanatnyilag milyen helyzetben vagy. Ha a saját helyzetedet elemzed, azzal azonnal bekorlátozod magad, s csak szűk látókörrel tudsz elmélkedni. Annak nincs értelme, mert beskatulyázod magad a jelen környezetedbe, idődbe és állapotodba. Nem fogsz túllépni azon, ami most vagy, s abból, amiben most vagy. Hunyd be a szemed, s képzelj azt, hogy van egy kívánságod, amiben meg kell fogalmaznod, mi tenne elégedetté. Írd fel, a lap tetejére!

Mindenkinek egyéni elképzelése van a boldogságról, s mindenki más mértékkel tervez.

*Pl: „Kiteljesedés boldogságban.”*

## Miért a lila (ibolya) szín?

Az ibolyaszín szimbolizálja számodra a korona csakrát. A korona csakra nemcsak az isteni eredetet és a legfelsőbb tudatot képviseli, hanem azt is, hogy felelősséget vállalunk az életünkért, bízunk a megérzéseinkben és a belső vezetésben. Vagyis önmagunkban és a világ nyújtotta lehetőségekben.

Alulműködés esetén haszontalannak, céltalannak, és döntésképtelennek érezzük magunkat, míg túlműködés esetén az elmebajhoz hasonló, depressziós, frusztrált állapotba kerülhetünk.

## 2. Lépés

Fogd a kezébe a narancsszínű ceruzát! Gondold végig, milyen párkapcsolatot szeretnél. Írd le, milyennek képzeled el azt a személyt, aki a leginkább meg tudja adni neked, amire vágysz. Odaadó, hűséges, tette kész, gyengéd? Sorold fel azokat a tulajdonságokat, amiket elvárnál tőle. Írd le a külsejét! Milyen testalkatú, milyen színű a szeme, a haja, esetleg milyen az illata? (Ha van kiszemelt „áldozat”, vagy épp kapcsolatban vagy, annak a nevét is beírhatod, de nem javasolt, mert nem biztos, hogy ő az ideális partnered. Ezért csak a tulajdonságokra fókuszálj!)

*Pl: "Szeressen annak, aki vagyok, s szeressem annak, aki ő teljes valójában.*

## Miért a narancsszín?

Ez szimbolizálja a szakrális csakrát, a szexualitást, és az érzelmeket. Azonban nem szűkül le a nemiségre. Jelenti önmagunkkal való kapcsolatunkat, és a környezetünkben való érzelmi beteljesülést is. Harmonikus működése esetén érzelemgazdagok és magabiztosak vagyunk, míg alulműködésekor ezek ellentétei jelennek meg: az önbizalom hiánya és az ok nélküli bűntudat. Túlműködésekor pedig érzelmileg labilisak, szexuálisan túlfűtöttek leszünk.

### 3. Lépés

Zöld színnel írd a papír aljára azokat a terveidet, amiket rövid távon szeretnél elérni. Vagyis hetek, hónapok alatt. Egy új munka, egy új autó, vagy esetleg házat akarsz venni? Ezek a rövid távú célok. Például magasabb fizetés; egy váratlan szerelem, vagy egy kapcsolat kiegyensúlyozása; de lehet betegségből való kilábalás, gyógyulás is. Bármilyen, amit szeretnél minél előbb elérni.

## Miért a zöld szín?

A zöld jelképezi a szív csakrát. Nemcsak az érzelmi, szeretetbeli dolgokra, de a vágyakra is egyaránt fókuszálhatjuk. Vágyaink beteljesülése megnyugtat, kiegyensúlyozottá és elégedetté tesz bennünket, aminek

köszönhetően nemcsak önmagunkkal, hanem a környezetünkben élőkkel szemben is megértőbbek, kedvesebbek leszünk. Kisugárzásunk megváltozik, s úgymond bevonzzuk a terveink eléréséhez szükséges lehetőségeket, lépésről lépésre.

## 2. nap

A ma embereinek az értékelési rátája meglehetősen szubjektív, ezért úgy gondolom, érdemes egy napot annak a kielemezésére szentelni.

Nagyrészt, mindent úgy ítélünk meg, ahogy azt a saját emlékeink, tapasztalataink, erkölcsi és érzelmi igényeink alapján meghatározunk. Magyarán, ahogy elvárjuk. Ítézőképességünket elsősorban a vágyaink, az érzelmeink, az előítéleteink, ritkább esetben a racionalitásunk és az intellektuális képességeink határozzák meg. Minél nyitottabb, intelligensebb valaki, annál nagyobb az esélye annak, hogy egy adott eseményt, jelenetet úgy tudjon szemlélni, hogy az megközelítse a tényleges valóságot.

A szemléletünk tökéletesítéséhez, három dolgot kell harmonikussá tennünk:

- az önértékelésünket,
- a környezetünkkel szembeni reakcióinkat,
- és az emberekkel való kapcsolatunkat.