

Mit üzen az életed?

DR. BUDA LÁSZLÓ

MESTERKURZUS MUNKAFÜZET

HOGYAN HOZHATOD KI A LEGTÖBBET EBBŐL A MUNKAFÜZETBŐL...

1.

Ezt a munkafüzetet PDF formátumban is letöltheted, és kinyomtathatod, ha szeretnéd.

2.

Töltsd ki a munkafüzetben található gyakorlatokat, hogy be tudd építeni a tanításokat a saját életedbe.

3.

A naplóírás a spirituális utunk szerves része. Hagytunk ki helyeket, hogy naplózd a mesterkurzuson szerzett tapasztalataidat és elgondolkodj azon, hogyan tudod megvalósítani ezeket a felismeréseket.

4.

[Csatlakozz a Facebook csoportunkhoz](#), hogy megoszthasd meglátásaidat és kérdéseidet hozzád hasonlóan gondolkodó emberekkel, akik szintén elindultak a személyes átalakulás útján!

Üdvözlünk ezen a mesterkurzuson



Üdvözlünk a “Mit üzen az életed?” mesterkurzuson Dr. Buda Lászlóval! Nagyon örülünk, hogy úgy döntöttél, csatlakozol hozzánk az önismeret és önfejlesztés útján, ahol rendkívül hasznos ismereteket és hatékony technikákat sajátíthatsz el a belső világod kapcsolatrendszerének felépítésére és meggyógyítására.

Statisztikák szerint minden harmadik ember szenved valamilyen pszichiátriai betegségtünettől (depresszió, szorongás, pánik stb.), az emberek kb. egyharmada „köszöni jól van”, míg a harmadik

harmad ugyan egészségesnek számít mentálisan, még sincs igazán jól, és gyakran éli át a lelki szenvedés valamilyen formáját. Ez utóbbi csoportba tartoznak többek között azok, akik gyakran érzik magukat lehangoltnak, fáradtnak, magányosnak vagy boldogtalannak, akik önértékelési problémákkal, megfelelési kényszerrel vagy kisebbrendűségi érzésekkel küzdenek, akiknél mintha nem működne a pozitív gondolkodás, az önelfogadás, az önszeretet, az öngyógyítás, a bőségteremtés, a szerelembevonzás, és a különféle egyéb önismereti és spirituális technikák.

László évtizedeket töltött azzal, hogy olyan hatékony önfejlesztő és öngyógyító módszereket dolgozzon ki, amelyekkel elsősorban az embereknek ez utóbbi egyharmadának képes segíteni. Ezen a mesterkurzuson bepillantást nyerhetsz László szakmai tudásába, és

számos hatékony önsegítő technikát is kipróbálhatsz a teljesebb és boldogabb életed kialakítása érdekében.

Dr. Buda László Ph.D. orvos, pszichiáter, pszichoterapeuta, módszerfejlesztő, oktató, előadó. Három sikerkönyv – „Mit üzen a tested?” (2013), „Mit üzen a lelked?” (2016), „Mit üzen az életed?” (2025) – és számos egyéb könyvfejezet, cikk, publikáció szerzője. Két tizenéves leány (Adél és Sztella) édesapja.

Az általa kidolgozott SzomatoDráma® és Ultrarövid Terápia® módszerek már sokezer útkeresőnek segítettek önismereti-önfejlesztő-öngyógyító útjukon.

Önreflexió

Milyen főbb kihívásokkal nézel szembe mostanában az életedben?

Mit gondolsz, te az emberek melyik egyharmadába tartozol a mentális életed szempontjából?

EZEKRŐL LESZ SZÓ EZEN A MESTERKURZUSON

- A lelki egészség 4 fő kihívása
- Az élethez való hozzáállás 4 fajtája
- A belső tér rendezése
- A szülőkkel való kapcsolatrendezés alapelvei
- A változás, gyógyulás kulcsai
- A belső gyermek gyógyításának alapelvei
- A párkapcsolat harmonizálásának alapelvei
- A legnagyobb “hibák” a kiteljesedés felé vezető úton
- Gyakorlat a kapcsolatok harmonizálására képzeletbeli, közvetlen kommunikáció útján

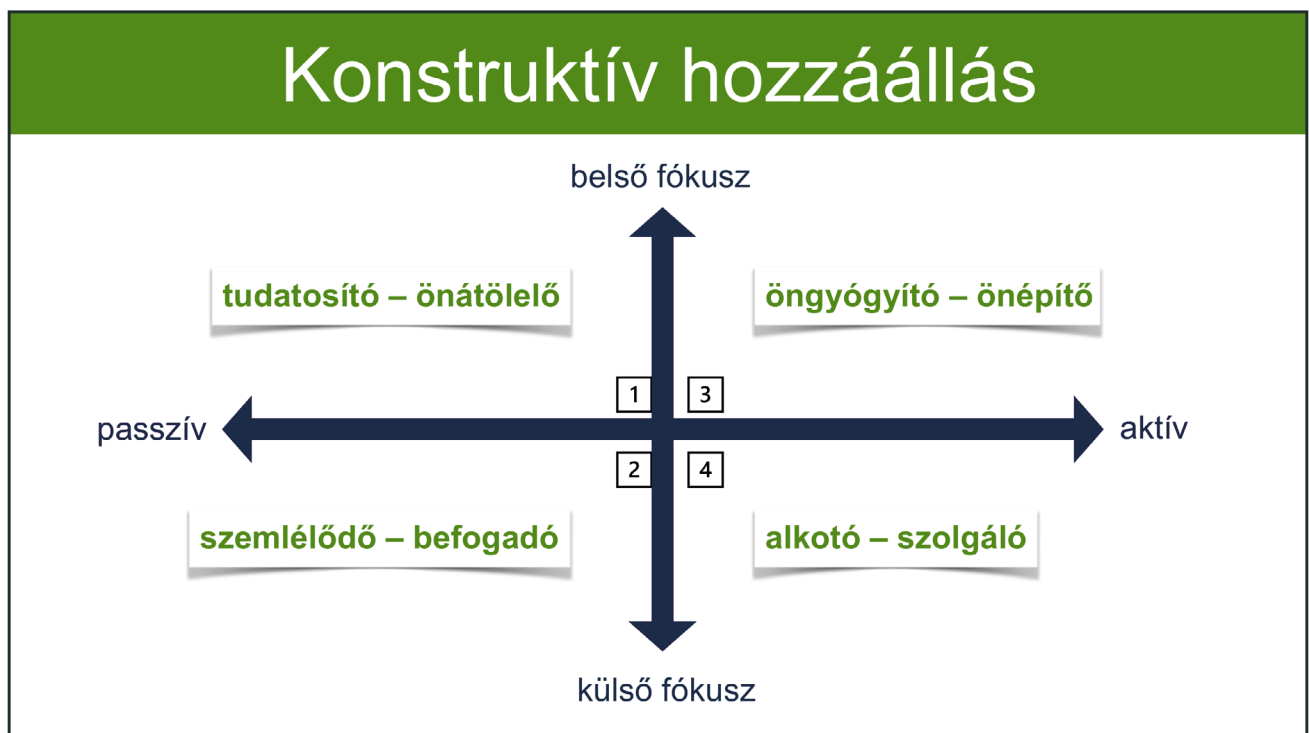
A lelki egészség 4 fő kihívása

László szerint a mai ember számára négy nagy kihívás létezik akkor, ha a lelki egészségről, a jóllétről és a boldogságról beszélünk. Ezek a következők:

1. Hogyan fogadd el (ismerd meg és szeresd) magad?
2. Hogyan fogadd el a világot olyannak, amilyen?
3. Hogyan változtasd meg (gyógyítsd és fejleszd) magad?
4. Hogyan változtasd meg (javítsd és szolgálj) a világot?

AZ ÉLETHEZ VALÓ HOZZÁÁLLÁS 4 FAJTÁJA

Az élet önmagában sokféle: van, amikor szép és kellemes, és van, amikor nagyon nehéz. Viszont az ókori bölcsektől kezdve, Shakespeare-en át, a modern pszichológusokig szinte mindenki egyöntetűen azt próbálja



üzenni nekünk, hogy az életünk teljesen meg tud változni attól, hogy megváltoztatjuk a hozzáállásunkat.

Az előző 4 kérdéshez kapcsolódóan László az élethez való hozzáállás 4 típusát különbözteti meg: az attitűdünk lehet passzív vagy aktív, a figyelmünk pedig irányulhat befelé, önmagunkra, vagy pedig kifelé, a külvilágra. Mindezeket lehet konstruktív (építő, emelő) módon és destruktív (romboló, megbetegítő) módon is megélni.

Önreflexió

1. Hogyan fogadod el (ismered és szereted) magad?

Gondolkodj el pár pillanatig a következőkön: Mennyire tudod megismerni, elfogadni és szeretni magad? Hogyan tudod felfedezni a saját belső világod? Milyen módszerek állnak rendelkezésedre ehhez jelenleg? Írj le minden gondolatot, ami eszedbe jut ezek kapcsán.

2. Hogyan fogadod el a világot úgy, ahogy van?

Gondolkodj el kicsit a következőkön: Mennyire tudsz gyönyörködni a körülötted lévő világban? Képes vagy felfogni az Univerzum csodáit körülötted? Mennyire vagy békében a világ napi történéseivel kapcsolatban, vagy inkább szenvedsz ezektől? Írj le minden gondolatot, ami eszedbe jut.

3. Hogyan változtatod (gyógyítod és fejleszted) magad?

Gondold végig, hogy milyen önsegítő, önfejlesztő módszerek, eszközök állnak már most is rendelkezésedre ahhoz, hogy változtass magadon? Milyen gyakran és hatékonyan alkalmazod ezeket a mindennapjaidban?

4. Hogyan változtatod meg (javítod és szolgálod) a világot?

Gondolkodj el pár pillanatig azon, hogy hogyan tudsz te segíteni a világnak? Szerinted mi a te igazi utad? Mi az, amire születted? Mivel tudod leginkább szolgálni a közösséget, hogy érezhesd, hogy az életednek értelme van? Írj le minden felmerülő gondolatot.

Gyakorlat

1. Találkozás a belső világoddal

Helyezkedj el kényelmesen, hunyd be a szemed és vegyél pár mély lélegzetet. Néhány percig csak figyelj magadra, passzívan merülj el a csenedben, a belső világodban. Egyszerűen csak figyeld meg a légzésedet, a gondolataid és érzelmeid áramlását. Adj elegendő időt magadnak, és csak élvezd az önmagaddal való találkozás lehetőségét. Írd le a tapasztalataidat.

2. Találkozás a téged körülvevő világgal

Tetszőleges időpontban és környezetben hunyd be a szemed és vegyél pár mély lélegzetet. Majd nyisd ki a szemed, és néhány percig csak figyelj a téged körülvevő világra. Egyszerűen csak bólints rá mindenre, engedd el a kritikus, elítélő és felelősöket kereső hozzáállást. Engedd meg, hogy a világ gyógyítson, töltsön, és a szépségével, változatosságával energiát adjon számodra. Írd le a tapasztalataidat.

TIPP: Minden nap végezd el ezeket a gyakorlatokat, hogy ilyen egyszerű elfogadó módon találkozhass a belső világoddal és a téged körülvevő világgal.



A belső tér rendezése

A “LAKÁS-METAFORA”

László a “lakás-metáforát” használja, hogy jobban megértsük az elengedés, az öngyógyítás és önfejlesztés szerepét a belső terünk rendezésének folyamatában.

1. Öngyógyítás

- Takarítás („friss szemét”, „napi szemét”, „extra szemét”)
- Felújítás, térteremtés („régiszemét”)

2. Önfejlesztés

- Építkezés (“berendezés”)

Önreflexió

Milyen napi rutint alkalmazol a mindennapi stressz („napi szemét”) feldolgozására és elengedésére? Figyelsz-e fokozottan arra, hogy minden este úgy menj aludni, hogy előtte feldolgoztál minden aznapi történetet? Szoktál-e hálát adni a veled történt jó dolgokért?

Hogyan kezeled, ha időnként olyan extra megterhelés ér, amit nem tudsz egyik napról a másikra feldolgozni? Milyen eszköz/módszer áll már rendelkezésedre?

Mit gondolsz, mi az, ami már csak akadályoz a belső világodban és a szenvedésed forrása („régiszemét”)? Készen állsz arra, hogy megszabadulj tőle és megújulj?

Mit gondolsz, milyen új dolgokra („berendezés”) van szükséged a boldogabb, teljesebb életed megteremtéséhez? Miben szükséges fejleszteni magad?

Az alapvető kapcsolati háromszög

László szerint a mélyreható változások érdekében hozzá kell nyúlnod az alapvető kapcsolataidhoz. Ez lényegében a belső szülőkkel és a belső gyermekeddel való kapcsolatod rendezését jelenti. A belső világodban ezt a kapcsolatrendszert az alapvető kapcsolati háromszög írja le.

A legtöbbünk életében elérkezik az a pont, amikor elkezdünk ráeszmélni arra, hogy a szüleink vagy a korai gondviselőink milyen elképesztő hatást gyakoroltak a személyiségünk kialakulására, akkor is, ha ott voltak, akkor is, ha nem. Azzal is, ha bántottak, és azzal is, ha egyszerűen csak nem voltak jelen, vagy épp elhanyagoltak. Alapvető, mindent megváltoztató felismerés az életünkben, amikor ráébredünk saját kondicionáltságunkra. Innentől tudjuk érdemben átlátni saját „operációs rendszerünket”, és ettől kezdve lesz esélyünk törölni a szükségtelen, káros programokat és új „szoftvereket” telepíteni, más szavakkal: valóban kézbe venni a sorsunkat és egy mélyebb szinten változtatni azon.

Kulcsszereplők a belső világunkban

BELSŐ APA

BELSŐ ANYA

BELSŐ GYERMEK



A SZÜLŐKKEL VALÓ KAPCSOLAT- RENDEZÉS SZEMPONTJAI

László nyolc olyan aspektust különít el a szülőkkel való belső munka kapcsán, amelyeket szerinte szükséges figyelembe venni a szülői örökségek, a transzgenerációs mintázatok, a korai kondicionálások felismerése, elengedése és átalakítása érdekében.

1. A SZÁNDÉK TISZTÁZÁSA:

Valóban készen állsz arra, hogy levedd a felelősséget a szüleidről és visszavedd a felelősséget a saját életedért? Hajlandó vagy megbocsátani? Nagyon sok embernek ugyanis sokáig szüksége van arra, hogy valamiképp hibáztassa azokat, akik régebben ártottak neki, vagy akik nem olyan körülményeket biztosítottak számára, mint ami szerinte szükséges lett volna. A továbblépéshez viszont legalább odáig szükséges eljutni, hogy valaki - még ha nem is nagyon fűlik a foga hozzá - hajlandó legyen rendezni a kapcsolatot a szüleivel, mert belátja, hogy enélkül nem megy ötről hatra az élete.

2. A KÜLSŐ ÉS BELSŐ SZÜLŐ ELKÜLÖNÍTÉSE:

Valójában nekünk a belső szülőkkel van dolgunk. A „belső szülő” egy nagy energiatöltésű mintázat a belső világunkban: egy apához és egy anyához kötődő kép, tele érzésekkel, emlékekkel. Elsősorban ezekkel a mintákkal érdemes dolgozni, ezeket érdemes harmonizálni. A „külső szülőkkel” való kapcsolatrendezést – ha erre van esély egyáltalán – a belső rendrakás után érdemes megpróbálni, és akkor jobb eredményekre számíthatunk.

3. A JELENLEGI ÉS HAJDANI SZÜLŐ ELKÜLÖNÍTÉSE:

A legtöbb szenvedés alapvetően abból fakad, ahogyan egykor bántak velünk a szüleink, míg a legtöbb felnőtt embernek nincs annyira sok baja a jelenlegi szüleivel. Ugyanakkor hiába ér el valaki valamilyen változást most a szülőjével, az tulajdonképpen a régi fájdalmas sebet nem gyógyítja meg.

4. A SZÜLŐ VISELKEDÉSE, SZEMÉLYISÉGE, SORSA ÉS LELKE KÖZTI KÜLÖNBSÉG FELISMERÉSE:

Előfordulhat, hogy amikor a szüleiddel való kapcsolatodon dolgozol, azt érzed, hogy nem tudod elfogadni a viselkedésüket. Ilyenkor segíthet, ha megpróbálsz figyelembe venni a szülő teljes személyiségét, vagy ha az sem elég, akkor a sorsát, hogy jobban megértsd, elfogadd és képes legyél neki megbocsátani. Ha pedig a sorsa sem szólít meg igazán, akkor kapcsolódhatsz a lelke legmélyebb részéhez, a Szelfhez, ahhoz az eredendően jó és talán isteni minőségű maghoz, ami mindenki lényé mélyén rejtőzik.

5. A SZÜLŐRŐL ÉS A SZÜLŐHÖZ BESZÉLÉS KÜLÖNBSÉGÉNEK FELISMERÉSE:

Amikor elkezded dolgozni a szüleiddel való kapcsolatodon, látni fogod, hogy nagyon keveset lehet haladni azzal, hogy gondolkodsz vagy beszélsz róluk. Rájössz, hogy a szülőhöz közvetlenül való beszélés, vagyis a direkt kommunikáció sokkal hatékonyabb.

6. AZ IMAGINÁCIÓ ÉS A KOMMUNIKÁCIÓ LEHETŐSÉGEINEK KIAKNÁZÁSA:

Jó, ha képzeletben dolgozol a szüleiddel való kapcsolatodon, de ez mégsem lesz olyan erős, mint ha aktívan, hangosan kommunikálnál velük, úgy, hogy hallod is a saját hangodat közben.

7. AZ ÉLŐ ÉS ELHUNYT SZÜLŐVEL VALÓ KAPCSOLATRENDEZÉS LEHETŐSÉGEINEK MEGRAGADÁSA:

Az élő és a már elhunyt (belső) szülővel való kapcsolatrendezés nem mindig ugyanolyan jellegű. Sok ember arra szocializálódott, hogy ha valaki meghalt, azzal már ő nem tud igazából kapcsolatot teremteni és nem tudja rendezni a kapcsolatot. Pedig az elhunyt (belső!) szülőkkel való kapcsolatrendezés néha még egyszerűbb is, mint az élővel, mert könnyebb meglátni a személyisége mögötti igazi fényt és valódi lelki minőséget.

8. A BELSŐ SZÜLŐK ÖSSZEBÉKÍTÉSE:

Amikor mindkét szülővel dolgozol egyszerre, tapasztalhatod, hogy amennyiben a szüleid nem voltak igazából jóban egymással, akkor lehet, hogy a belső világodban is távol lesznek egymástól. Viszont törekedj rá, hogy legalább képzeletben összebékítsd őket egymással is, mert fontos, hogy legyen egy élményed arról, ahogyan ők legalább a belső világodban közelebb kerülnek egymáshoz.

A hatékonyság hierarchiája a kapcsolatrendezés folyamatában

1. Amikor valaki csak töpreng a dolgain, analizálgatja önmagát, belső monológokat folytat, képzelődik helyzetekről vagy vizualizálgat olyan dolgokat, amik nem kellően célirányosak, akkor általában nem sok minden változik, ahogy telik az idő.

2. Ennél egy fokkal jobb, amikor valaki segít neked abban, hogy tudatosan, célirányosan vagy akár egy vezetett vizualizációs folyamatban dolgozz a kapcsolatodon. Ez sem túl hatékony azonban, ha közben nincs intenzív érzelmi átélésed.

3. Célszerű tehát a vizualizációhoz hozzáadnod az erős érzelmi munkát valamilyen módon. Sőt még jobb, ha el tudsz odáig jutni, hogy érdemi, fontos döntéseket meghozz magadban, mint például egy megbocsátást vagy egy önmagadról való új döntést, hogy te ki vagy, és ki nem vagy stb. Továbbá beépíthetsz képzeletbeli (passzív) kommunikációs technikát is a kapcsolat rendezésére.

4. Az előzőeknél jóval hatékonyabb, ha konkrét, hangos (aktív) kommunikáció segítségével próbálsz rendezni a kapcsolatodat, például amikor a képzeletbeli partneredet leülteted magaddal szemben egy üres székre (“üres szék technika”).

5. Még hatékonyabb egy olyan másik aktív kommunikációs technika, amikor részt tudsz venni olyan csoportos foglalkozásokon, ahol egy másik ember (a “játsszótársad”) jelenít meg egy számodra fontos partnert. Ilyenkor ugyanis tényleg mélyen bele tudsz menni érzelmileg, szemébe tudsz nézni, meg tudod ölelni stb.

6. A leghatékonyabb pedig az, ha képes vagy arra, hogy aktívan, szeretettel, tudatosan, közvetlenül kommunikálj azzal a személlyel, aki érintett (pl. egyik elő szülőddel). Ez azonban csak akkor javasolt, ha előtte szépen végigjártad ennek a belső útját.

A VÁLTOZÁS, GYÓGYULÁS KULCSAI A KAPCSOLATRENDEZÉSBEN

László szerint bármely kapcsolatunk rendezésének döntő mozzanatai a következők:

- 1.** A lezáratlan ügyeket valahogy le kell zárni, legyen szó akár valamely szülővel vagy gyermekkel, akár bármilyen más elhalálozott vagy még élő hozzátartozóval, fontos személlyel (pl. egy tanárral) való kapcsolatáról.
- 2.** Problémák lehetnek az egyoldalú “párbeszéd”, ahol úgy érzed, hogy a másik oldal válaszát nem tudod megkapni (pl. mert már meghalt). Ilyenkor fontos a hiány kitöltése (pl. a párbeszéd elképzelése vagy eljátszása) vagy feldolgozása (pl. ha rá tudok arra jönni, hogy nem is olyan lényeges a válasz).
- 3.** A megbocsátás önmagadnak (önfeloldozás) és másoknak mindig nagy jelentőségű, ha a kapcsolatban sérelem történt és még mindig cipeled.
- 4.** Abelső gyermek (“hologram”) gyógyítása szintén központi jelentőségű.
- 5.** A szülőkkel és más felmenőkkel való sorsösszefonódások oldása elképesztő hatásos tud lenni.
- 6.** Az ön-újraderfinálás is nagyon hatásos tud lenni, vagyis amikor te egy ilyen kapcsolatban ki tudod nyilvánítani, hogy ki vagy te.
- 7.** Nagy gyógyító ereje van, ha ki tudod fejezni a háládat az összes olyan kapcsolatod irányába, aminek az életedben valaha is valamilyen szerepe volt, sőt önmagad, a sors, a gondviselés és a lét felé is.



A belső gyermekkel való kapcsolat rendezése

A BELSŐ GYERMEK FOGALMA

A belső gyermek egy szimbólum. Tulajdonképpen bármilyen életkorú önmagadra gondolhatsz úgy, mint belső gyermekre.

AZ “ISKOLABUSZ-HASONLAT”

László az “iskolabusz-hasonlatot” használja a belső gyermek koncepciójának bemutatására: Olyan, mintha felnőttként egy iskolabuszt vezetnél, és a különböző életkorú gyerekek ott zötyögnek hátul, akik különböző módon viselkednek. Neked kell gondoskodnod arról, hogy mindenki jól legyen a buszodon, ugyanakkor meg szeretnél haladni is. Onnan tudhatod, hogy gond van a belső gyermekekkel, hogy azt veszed észre, hogy valamelyik gyerek átvette a volánt a buszod fölött, vagyis pl. infantilisen kezdesz viselkedni a való életedben.

Önreflexió

Gondold végig, hogy életednek mely területein vagy mely kapcsolataidban vagy hajlamos infantilisen viselkedni (pl. hisztizel, dacolsz, felelőtlen döntéseket hozol stb.). Légy őszinte magaddal. Írd le az összes felmerülő gondolatodat ezzel kapcsolatban.

A BELSŐ GYERMEK GYÓGYÍTÁSÁNAK ALAPELVEI

- 1.** Bármilyen életkorú belső gyermekkel dolgozhatsz.
- 2.** Azzal a belső gyermekkel érdemes foglalkozni, aki spontán felbukkan, vagy aki adódik a jelenlegi élethelyzetedből (vagy az infantilis reakciód jellegéből).

3. Ha találkozol egy belső gyermekkel, legyen minél életszerűbb. Helyezd minél közelebb magadhoz (pl. ültess az öledbe vagy tartsd a kezében, ha olyan életkorú). Legyen minél szeretettelibb a kommunikáció.

4. Minden belső gyermek más igényeket mutathat, másban szenvedhet. Nekünk az a feladatunk, hogy őt valamilyen módon komfortba helyezzük (megvigasztalódjon, helyre jöjjön a felborult lelki állapota, oldódjon a magánya, érezze, hogy tartozik valahová stb.)

5. Legalább négy forrásból jöhet gyógyító energia a belső gyermek számára:

- **Felnőttén:** A legkézenfekvőbb, viszont nincs mindig olyan jó állapotban, hogy képes legyen a gyermek gyógyítására, megvigasztalására, megszeretgetésére.
- **Egykori szülő vagy más gondozó:** Rá lehet érezni, hogy a gyermeknek vajon mire lett volna szüksége egykor és kitől, és ezt lehet most képzeletben vagy eljátszva pótolni.
- **Szelf:** Ez egy olyan mélyebb belső állapot, ahonnan rá tudsz nézni az egész életedre, minden egykori megnyilvánulásodra, minden életkorodra. Angolul a "8 C" jellemzi, magyarul ezek: együttérző, kapcsolódó, nyugodt, kíváncsi, kreatív, bátor, tiszta szándékú, bizalomteli belső nézőpont.
- **Szelfek Szelfje:** A sok egyéni szelfet, a lelkek sokaságát összefogó közös nagy Szelf. A vele való találkozás olyan, mintha Istennel, egy felsőbb intelligenciával vagy egy mindent átölelő, magában foglaló lényel találkoznál.

6. Összefoglalóan, ami gyógyítja a belső gyermeket (és tulajdonképpen mindent), az a SZERETET (jelenlét, figyelem, kapcsolódás, elfogadás, biztonság, bizalom, közelség, átölelés, simogatás, törődés, vigasztalás).



A párkapcsolat harmonizálása

Ha rászánod magad arra, hogy megpróbáld harmonizálni és gyógyítani a párkapcsolatodat, akkor ezt legalább két szinten lehetséges (és szükséges) tudatosítani és kezelni:

1. SZINT: TÜNETI KEZELÉS

Ha a kapcsolat nem jól működik a mindennapok szintjén, fontos, hogy megtanuljatok a pároddal egymásra odafigyelni, kommunikálni, megfelelően kezelni a konfliktusokat, mélyíteni az intimitást stb. Fontos azonban, hogy ez nem oki kezelés, ez nem feltétlenül éri el és gyógyítja meg a párkapcsolati problémák gyökérzetét.

Önreflexió

Gondold végig, hogy a jelenlegi párkapcsolatodban milyen kihívásokkal szembesültök mostanában. (Ha jelenleg nincs párkapcsolatod, akkor gondolj az utolsó vagy a korábbi legmeghatározóbb párkapcsolatodra.) Szerinted mely tüneti kezelésekkal tudnátok (tudtátok volna) segíteni a kapcsolat fejlődését, harmonizálását? Írj le minden felmerülő gondolatot.

2. SZINT: OKI KEZELÉS

A párkapcsolati konfliktusok általában következmények, vagyis a partnerek többnyire nem okai, hanem kiváltói azoknak a problémáknak, amiknek a gyökere belül, magunkban van. Az oki kezelés így a belső kapcsolatrendszer (belső anya, apa és gyermek), valamint a múltbeli párkapcsolatoknak és az ahhoz kötődő hálózatnak a gyógyítását és harmonizálását jelenti.

Önreflexió

Gondold végig, hogy a jelenlegi párkapcsolatodban milyen oki tényezők állhatnak a párkapcsolati nehézségeitek mögött. Elsősorban a saját személyes múltadra, gyermekkorodra, ismétlődő mintáidra, sémáidra, „nyomógombjaidra” fókuszálj. (Ha jelenleg nincs párkapcsolatod, akkor gondolj az utolsó vagy a korábbi legmeghatározóbb párkapcsolatodra.). Írj le minden felmerülő ötletet, gondolatot, még akkor is, ha esetleg még bizonytalan vagy némelyikükben.

“Hibák” a kiteljesedés felé vezető úton

Számos „hibát” vagy hiányosságot lehet véteni az önismeret, az öngyógyítás és az önfejlesztés útján. László tapasztalatai alapján az alábbiak a leggyakoribbak:

1. Bypass jelenség (racionális és spirituális bypass)
2. Érdemi döntés elmaradása
3. A belső megbocsátás-elengedés elmaradása
4. A cselekvés elmaradása
5. Az új cselekvés szokássá tevésének elmaradása
6. Hiányzik a párbeszéd az univerzummal

Önreflexió

Gondold végig, hogy a fent említett „hibák” közül melyek elkövetésére vagy leginkább hajlamos az alapvető kapcsolataid kezelése során. Légy őszinte magaddal.

Gyakorlat

KAPCSOLATOK HARMONIZÁLÁSA KÉPZELETBELI, KÖZVETLEN KOMMUNIKÁCIÓ ÚTJÁN

László részletesen bemutat egy gyakorlati módszert, amely lehetővé teszi a konfliktussal terhelt kapcsolataid harmonizálását. Minden egyes problémás kapcsolatra külön végezd el az alábbi lépéseket:

1. **Optimális környezetet kialakítani:** Teremtene kell egy olyan környezetet az ilyenfajta belső kommunikációhoz, ahol biztonságban érzed magad, ahol egyedül lehetsz csendben, háborítatlanul. Nem szabad nagyon időben bekorlátoznod magad, elegendő időt biztosíts a folyamathoz. Érdeemes fognod és kiraknod két széket magaddal szemben.
2. **A témát körvonalazni:** Pár pillanatig gondolkodj el azon, hogy jelenleg az életed mely területén van leginkább konfliktus, és mely kapcsolatra férne rá a harmonizálás, rendrakás. Adj időt magadnak, hogy körvonalozódhasson, hogy melyik az a kapcsolatod, amellyel érdemes most dolgoznod a gyakorlat során.
3. **A kulcsszemély(eke)t azonosítani:** Azonosítsd be a témában a kulcsszemély(eke)t (pl. egyik vagy mindkét szülő, az exed vagy több hasonló exed stb.). Javasolt, hogy az egyszerűség kedvéért először csak egy kulcsszeméllyel dolgozz.
4. **Odaképzelní, kivetíteni:** Képzeld el - lehetőleg nyitott szemmel, de ha így nem megy, akkor csukott szemmel -, hogy a kulcsszemély megérkezik abba a térbe, ahol te már előkészültél úgy, hogy ülsz egy széken és szemben veled van egy üres szék. Képzeld el, hogy a kulcsszemély leül a székre.

5. **Érezni a feljövő érzéseket:** A következő lépésben kezd el érezni az érzéseidet. A kulcsszemélyre és erre a találkozásra hangolódva várd meg, míg azt nem érzed, hogy megérkezett a testedbe minden olyan érzés, amely vele összeköt. Engedd bele magad az összes érzésbe. Ez egy kulcsfontosságú rész, szánj rá elég időt. Amikor elérted az érzéseid intenzitásának maximumát, akkor haladhatsz tovább.
6. **Hangosan beszélni hozzá(juk):** Ezután kezd el az érzéseidet szabadon kifejezni. Ha még nem próbáltál ilyet, lehet, hogy először nagyon furcsa lesz. Fontos, hogy a gyakorlatot olyan helyen végezd, ahol nem zavar senki és hangosan beszélhetsz magadban. Az intenzitás és a hatékonyság érdekében fontos, hogy ne csak képzeletben, passzívan vizualizáld a beszélgetést, hanem valósan, hangosan „játszd is el”.
7. **Egyre érettebb szintekről megnyilvánulni:** Amikor elkezdted beszélni, akkor próbáld megfigyelni, hogy hogyan tudnál egyre érettebb szintekről megnyilvánulni. Először csak a lehető legőszintébben és legtisztábban mondd ki, ami benned van, legyen az bármilyen negatív érzés is. Ettől fogsz tudni egyáltalán annyira megkönnyebbülni, hogy ezután érettebb szintekről tudj beszélni, ahol már nem csak a sérelmeid, a hiányaid, a panaszkodásod jönnek elő, hanem elkezdheted a kapcsolatot meggyógyítani. Elkezdted felhozni az energiádat a felső csakrák szintjére, és készen állsz megtisztítani magadat és a kapcsolatot az ott maradt és bennragadt negatív energiáiktól.
8. **Megbocsátani és bocsánatot kérni:** Ha szükséges, akkor bocsáss meg a személynek és/vagy kérj te bocsánatot tőle. Ezt tedd a lehető legőszintébben, a legnagyobb átéléssel.
9. **Elengedni, amire már nincs szükség:** Figyeld meg, hogy fel tudsz-e lépni arra a szintre, hogy spirituális magaslathoz nézz rá a kapcsolatra, és azt tudd mondani, hogy “minden rendben van”. Egy szép döntés gesztusával engedd el, amire már nincs szükség.

10. Hálát és köszönetet kifejezni: Amikor úgy érzed, hogy mindezzel rendben vagy, akkor pedig fejezd ki a háládat és köszönetedet, és a tőled telhető legszeretettelibb gesztussal búcsúzz el a vendégedtől.

11. Megújulva továbblépni: Végül tudatosítsd, hogy milyen érzés, hogy a “lakásod” egyre tisztább, és hogy végre megszabadultál egy felesleges, régi “bútordarabtól”. Aztán nézd meg, hogy milyen érzés így megújulva és megtisztulva továbblépni. Szánhatsz rá néhány pillanatot, hogy elgondolkozz azon, hogy mi az, amit esetleg változtatnál vagy máshogy csinálnál ezek után az életedben.

Írd le a tapasztalataidat az elvégzett gyakorlattal kapcsolatban.

Hely a jegyzeteléshez és naplózáshoz

Mit üzen az életed?

15 RÉSZES KURZUSÁN

DR. BUDA
LÁSZLÓVAL



NÉZZ
BELE



Hogyan haladj tovább az átalakulás és a gyógyulás útján?

Ez az erőteljes mesterkurzus egy kis betekintés volt Dr. Buda László “Mit üzen az életed?” című kurzusába. Szerezz életre szóló hozzáférést egy **exkluzív csomaghoz**, amelyhez most 699€ helyett a **kedvezményes 247€** áron hozzájuthatsz! Folytatva a kapcsolatokról tanultakat, csatlakozz hozzánk a teljes kurzusra, amely részletesebben is kitér ezekre a fogalmakra és elméleti modellekre, hogy még jobban ráláss a legfontosabb kapcsolataidban megjelenő dinamikákra és esetleges konfliktusokra, valamint hogy jobban megértsd a belső világod szereplőit és kapcsolatrendszerét. Továbbá újabb hasznos és hatékony öngyógyító és önfejlesztő technikákat tanulhatsz, amelyek segítenek harmonizálni a belső és külső kapcsolataidat.

TUDJ MEG TÖBBET A TELJES KURZUSRÓL

Csatlakozz Dr. Buda Lászlóhoz és a younityhez, hogy többet megtudj a kapcsolataid rendezéséről.