

KONTEMPLÁCIÓS GYAKORLAT ÖNBIZALOMKÁRTYÁVAL

Ajándék hírlevél feliratkozóknak,
Marozsák Szabolcs önbizalomkártyáival



Kontemplációs gyakorlat önbizalomkártyával

Használja nehéz élethelyzetekben!

Ezt az útmutatót azért kapta, mert az önbizalomkártyák használatával kapcsolatban bővebb információkat kért a weboldalamon. A teljes önbizalomkártya csomag a **KÖNYV RÉSZE**, ha használni szeretné, rendelje meg, vagy vásárolja meg bármelyik nagyobb könyvesboltban!



Ez itt egy önbizalomkártya:

ÖNBIZALOMKÁRTYA

www.onbizalomedzo.hu

A jó elnyeri méltó jutalmát!
Ha mégsem,
akkor nem volt elég jó.

MAROZSÁKSZABOLCS
Önbizalom Edző

A kártyán található idézet Marozsák Szabolcs önbizalomedzőtől arra szolgál, hogy elgondolkodjunk rajta.

Ez egy kontemplációs gyakorlat.

A kontempláció azt jelenti, hogy az idézetet a saját életünkre gyakorolt értelmén elgondolkodva, azon elmélkedve, annak fényében újra megvizsgáljuk helyzetünket. Nem csupán a kártya húzásakor, hanem a nap folyamán többször.

„A kontempláció tudatos kíváncsiság, kinyílás a megismerésre.”

A kontempláció nagyon hatékony megismerési technika, egy úgynevezett fókuszgyakorlat. A kontempláció tárgyát figyelmünk fókuszába helyezzük. Ezt alkalmazhatjuk élőlények, tárgyak, fogalmak vagy akár – mint jelen esetben – Önmagunk megismerésére. A meditációtól vagy a belső kommunikációtól, egyszerű elmélkedéstől abban különbözik, hogy azokban a megismerés során a vizsgált dolgon kívül maradunk, így csak kívülről tudjuk megismerni azt, míg a kontemplációban eggyé válunk vele, így a működését és a legbelsőbb lényegét is megismerhetjük általa, de tudatállapotunk nem módosul. Kontemplálhatunk buszon, villamoson, fürdőkádban, autóvezetés közben, sétálva – egyszóval bármikor, amikor időnk van saját magunkra, és egyedül vagyunk.

Tudta ön, hogy a jógik világmegismerő, önmegvalósító gyakorlásának egyik legfőbb eszköze a kontempláció, amely alapját képezi a legmagasabb szintű megismerési gyakorlatnak, a Samjama-nak is?

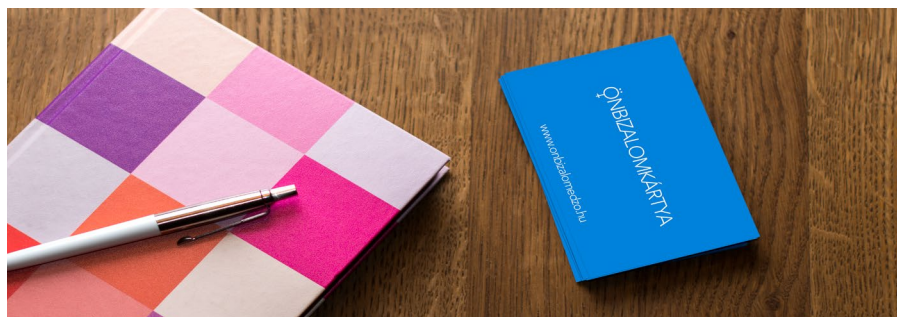
Az önbizalomkártya idézete gyakran egy kérdés, vagy egy olyan állítás, amiről eldönthetjük, hogy elfogadjuk-e vagy sem. Nem „nagy igazság”, nem idézetgyűjtemény részlete, hanem egy olyan gondolat, amiről véleményt formálhatunk. A helyzetün-

ket magunk ismerjük, s ez így van jól. A kártyán szereplő szöveget ennek értelmében bátran kérdőjelezzük meg, aztán védjük meg igazát minél több érvel. Ha bele tudunk helyezkedni, akkor képessé válunk megérteni azokat is, akik ennek az állításnak, kérdésnek az igazát támadják, de azokat is, akik teljesen egyetértenek vele.

Helyezkedjünk tehát bele a saját életünk aktuális állapotán keresztül az önbizalomkártya kínálta nézőpontba, és nézzük meg, hogy igaz-e ránk!

Tegyünk fel magunknak kérdéseket vele kapcsolatban!

- Milyen gondolatokat ébreszt?
- Felháborít, vagy éppen mély egyetértésre készítet?
- Ha érzelmet vált ki, hol van annak az érzelemnek a gyökere?
- Mikor és hol éreztünk és tapasztaltunk már hasonlót?
- Milyen helyzeteket juttat eszünkbe a korábbi tapasztalataink során?
- Milyen érzések kapcsolódnak ehhez a helyzethez?
- Ha ezek az érzések velem maradnak, vajon hogy befolyásolják a jövőmet?
- Igaz lesz ez az állítás egy év múlva is? ... és öt év múlva?
- Kire igaz még rajtam kívül?



Mivel egyre mélyebb és mélyebb gondolatok jutnak eszünkbe ilyenkor, érdemes egy adott kártyánál maradni!

Ezért javasoljuk, hogy egyszerre csak egy kártyát húzzon, s a kihúzott lappal hosszabb időn át dolgozzon. Ez ugyanis nem „jóskártya”, mely megmondja, mit hoz majd a jövő. Ugyanakkor a megértése által javítja a lehetséges jövőnket, mert képessé tesz arra, hogy a helyzet egész múltját, jelenét és jövőjét megismerjük, és tudatosan átlássuk azt.

A könyv szerves része a TELJES önbizalomkártya csomag! A weboldalon található virtuális játék a teljes csomag több mint harmadát tartalmazza. Ha szeretné a kihúzott kártyáját magával vinni, hogy többször elolvashassa, vagy a teljes csomagot használná, vásárolja meg a könyvet!

Egy adott kártya többször is aktuálissá válhat, többször is a fókuszba kerülhet. A kontemplációs gyakorlat akkor van „kész”, – ha van ilyen egyáltalán –, ha a tárgyával kapcsolatban már nem jön több érzélem, megoldódott minden a témával kapcsolatban.

Hogyan született az önbizalomkártya?

Önbizalomedzőként folyamatosan beszélgetek azokkal, akiket érdekel a téma. Nemcsak személyesen, hanem a Facebookon is. Olyan kérdéseket teszek fel, melyek segítenek egy kicsit eltávolodva ránézni egy helyzetre. Érdekes dolog, hogy kinek mi jut ezekről eszébe. Homlokegyenest eltérő véleményeket olvasok – és az illető számára a maga értékrendszerében minden megélt dolog igaz, működik és jó.

Nagyon figyelek arra, ne akarjam megmondani a tutit senkinek. Úgy, ahogy az edzőteremben a jó edző irányt mutat, motivál nagyobb sikerek elérésére, de se helyettünk nem végzi el a gyakorlatot, se túl nem terhel bennünket, én is inkább gondolkodtatni szeretek a fejlődés érdekében.



Mindenki saját maga látja a célját, érzi, hogy feszülnek az izmai a testében, és azt is, hogy a lelkében, a szívében hol a határ. A célom tehát nem az, hogy az én válaszomat fogadja el igaznak, hanem az, hogy legyenek saját válaszai, és gondolkodjon el velem együtt mások igazán is.

Ezért gyűjtöttem össze az elmúlt körülbelül másfél év Facebook-kérdéseiből azokat, amelyekre a legtöbb válasz érkezett, vagyis ami a legtöbb ember gondolatait megmozgatta. Ezekből születtek az „Önbizalomkártyák”.

Mikor jó használni az önbizalomkártyákat?

Néhány közeli barátomnak – természetesen nőknek - még a könyv megjelenése előtt odaadtam egy-egy paklit. Arra kértem őket, hogy kezdjék használni, majd számoljanak be az eredményeikről.

Én most itt kritika nélkül, változatlan formában összefoglalom a véleményüket, tapasztalataikat:

A PMS részeként a havi ciklus előtti időszakban eluralkodó önbizalom-hiányos napokról elég sokan beszéltek. Azt mondták, ez az érzés az egész lényüket eluralja. Hiába tudják az eszükkel, hogy minden OK, hogy az életük tényei mást mutatnak, mint amit most gondolnak, mégis szörnyű kisebbrendűségi érzés lesz úrrá rajtuk. Ilyenkor nagyon jó volt elővenni a kártyát, és ezeken a kérdéseken gondolkodni, hiszen az élet tényei, alapvető összefüggései segítettek kimászni ebből a sötét lelkiállapotból.

Vannak pillanatok, amikor egy igazi energiavámpírral találkozunk. Az energiavámpír aláássa az életünk azon biztos pontjait, amelyekért dolgozunk. Volt két barátom is, akiknek a párja működik így, mások ügyfelekkel, vagy idegenekkel találkozásakor tapasztalták ezt az érzést. Az ilyen rosszakarátú személyek elveszik az önmagunkba és céljainkba vetett hitet, minket lelkileg összetört állapotban hagyva, önbizalmunkat magukkal ragadva távoznak. Elővehetjük a kártyáinkat, és lapot, kérdést húzva, újra és újra felépíthetjük a ledőlt bástyáinkat. Néhány nap, hét vagy hónap, és már olyan stabil alapjuk lesz ezeknek a bástyáknak, hogy nem tudja ledönteni őket semmi!

Félni rossz. Stresszelni egy állásinterjú, egy vizsga vagy egy nagy téttel járó üzleti, vagy akár bírósági tárgyalás előtt szörnyű érzés. Ilyenkor is eluralkodhat rajtunk az önbizalomhiány, a veszteségtől való félelem. Ha ilyenkor kártyát húzunk, és a gondolatainkat értékeinkre, önbizalmunk helyreállítására fókuszáljuk, sokkal jobban sikerül minden. A vizsga, az interjú, a tárgyalás ...

Esténként jó dolog a napot valami pozitív gondolattal, jövőt tervező vággal zárni. Ennek a könyvnek a kiadója egyben hálanaplókat is kiad. A kiadó egyik tulajdonosa úgy kezdte használni az önbizalomkártyákat, hogy egy hálanaplót nyitott, s abba vezette fel a napi elmélkedések jegyzeteit. Ebből az ötletből született egy különlegesen hatékony gyakorlat, melyet részletesen leírva a könyvben talál meg!

A könyv fejezetei és a teszt alapján lehet, hogy a kártyán szereplő egyes kérdésekre vagy gondolatokra adott válaszai az idő múlásával változni fognak. Ha szereti az önismereti játékokat, vásárolja meg a könyvet, és megtalálja benne a stabil és szilárd önbizalom felépítéséhez szükséges teljes gyakorlatsort, mely napról napra több nőnek segít a tesztek, a gyakorlatokat és a kártyákat használva abban, hogy mélyítse önbizalmát és boldogabbá tegye az életét!



Tipp: Az önbizalomkártyák másoknak is segíthetnek!

Ha olyan barát, barátónó jár önnél, akinek épp romokban hever az önbizalma, kérem, ha már vásárolt könyvet, melynek része a kártyacsomag, akkor tegye elé a paklit, engedje, hogy ő húzzon! Utána hagyja őt beszélni, anélkül, hogy közbevágna, vagy elmondaná a véleményét. Hallgassa meg őt, ha elakad, esetleg annyit kérdezhet: „Mit mond neked ez a lap még?”
Vagy: „Mi az, ami még eszedbe jut róla?”

Fontos: Aki rászorul egy kis önbizalomedsésre, az weboldalamon az önbizalomkártyákból online is tud húzni. Ez az én szívügyem, mert tudom, hogy mennyit segít! Mert egy nehéz helyzetben az is segítség, ha online küld valakinek egy önbizalomkártyát, – s akkor ő is megkapja ezt a remek útmutatót.

Segíteni jó dolog!

**Könyvvásárláshoz és a kártyahúzáshoz
kattintson IDE**



MAROSÁKSZABOLCS
Ö n b i z a l o m E d z ő
♀