52 LÉPÉS a boldogsághoz

Mesés életem könyve

VÁLTSD VALÓRA AZ ÁLMAIDAT!

SARKADI KRISZTA

SARKADI KRISZTA

Mesés életem könyve

VÁLTSD VALÓRA AZ ÁLMAIDAT!

52 LÉPÉS A BOLDOGSÁGHOZ

JOGTULAJDONOS (COPYRIGHT):
SARKADI KRISZTA, 2019.

A SZÖVEGET GONDOZTA:
NÁDASI KRISZ, WWW.KRISZNADASIWRITES.HU

ILLUSZTRÁCIÓ:
FARKAS ERIKA KIMERA, WWW.KIMERALAPJAI.HU

BORÍTÓ TERVEZŐ, GRAFIKAI SZERKESZTŐ ÉS TÖRDELŐ:
GEBEI VIKTÓRIA, BEHANCE.NET/VIKTORIAGEBEI

A SZERZŐRŐL A FOTÓT KÉSZÍTETTE:
RÓZSA ZSUZSANNA, WWW.KEPEKALELKEDNEK.HU

NYOMDAI MUNKA:
PANNÓNIA NYOMDA, PANNONIANYOMDA.HU

KIADJA:
MIRACLE HOUSE KIADÓ

WWW.IGAZABOLSZERELEM.HU

MINDEN JOG FENNTARTVA / ALL RIGHTS RESERVED

ISBN: 978-615-00-6703-2

A *Mesés életem könyve* szövege, képei és grafikai megoldásai - a kiadó írásos jóváhagyása nélkül - sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosíthatók vagy közölhetők, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját. Az itt közölt információk kizárólag az olvasó személyes használatára készültek.

Az itt olvasható információk és javaslatok nem helyettesítik az orvosi vagy pszichiátriai tanácsadást, ellátást és terápiát. Az írások szerzője nem ad orvosi vagy pszichológiai tanácsot, illetve nem írja elő kezelésként az itt ismertetett módszereket valamely egészségügyi vagy lelki problémára orvos, illetve pszichológus beleegyezése nélkül. A könyv általános információkkal szolgál a szellemi és érzelmi jólétet keresők számára. A szöveg szóhasználatában a gyógyulás/gyógyítás kifejezések minden esetben a test-lélek-szellem egységének megvalósítását, a belső egyensúly helyreállítását jelentik.

Ez a könyv

_____

tulajdona.

Mindaz, amit beleírtam, fontos nekem.
Ezért kérlek, ha megtalálod,
juttasd vissza hozzám, amint teheted.

Köszönöm!

Itt az elérhetőségem:

_____

_____

_____

_____

TARTALOM

SZERETNÉD, HA AZ ÉLETED MESÉS LENNE? 11

HONNAN JÖTT A MESÉS ÉLETEM KÖNYVÉNEK ÖTLETE? 12

AZOK A BIZONYOS LÉPÉSEK 14

1. A TARTALOMJEGYZÉK VÉGIGOLVASÁSA 16
2. A PÉLDASZÖVEG ÉS A GONDOLATÉBRESZTŐ KÉRDÉSEK 16
3. A TE GONDOLATAIDNAK FENNTARTOTT KÉT ÜRES OLDAL 17
4. A TÍZ PERC 18
5. AZ ELSŐ MONDAT ÉS A POZITÍV, JELEN IDEJŰ ÁLLÍTÁSOK 19
6. A ZÁRÓMONDATOK 22
7. A FELOLVASÁS 23
8. EGY HÉT FIGYELEM 23
9. A SZÍNEZŐ 24
10. KÉPEK BERAGASZTÁSA, RAJZOK 25
11. AZ EGYMONDATOS LISTA 25
12. A KÖVETKEZŐ TÉMA 25

AZ ÉLETTERÜLETEK

ELINDULOK

1. REGGELEM 30
2. EGÉSZSÉG ÉS SZÉPSÉG 34
3. ÉTKEZÉS ÉS MOZGÁS 38
4. OTTHONOM 42

DOLGOZOM

5. MUNKA 48
6. HIVATÁS 52

7. JÖVEDELEM 56
8. ANYAGI JAVAK 60

ŐKET SZERETEM

9. CSALÁD 66
10. SZERELEM 70
11. PÁRKAPCSOLAT 74
12. GYEREKEK 78
13. SZÜLŐK 82
14. BARÁTOK 86
15. MUNKATÁRSAK 90
16. SZOMSZÉDOK 94

MAGAMAT SZERETEM

17. AMI KÍVÜLRŐL LÁTSZIK 100
18. ÖNISMERET 104
19. BELSŐ BÉKE 108
20. VÁLTOZÁSOK 112
21. CSEND 116

ÍGY NÖVÖK

22. TANULÁS 122
23. ALKOTÁS 126
24. PIHENÉS 130
25. STRESSZKEZELÉS 134
26. TERMÉSZET 138
27. BARANGOLÁS 142
28. SZÓRAKOZÁS 146
29. MŰVÉSZET 150
30. KÖNYVEK 154
31. KALAND 158
32. JÁTÉK 162
33. ÖNFEJLESZTÉS 166

ÉN ÉS A VILÁG

34. ÉLETFELADATOM ····· 172
35. KÖZÖSSÉGEK ····· 176
36. ADAKOZÁS ····· 180
37. A FÖLD VÉDELME ····· 184

NAPRÓL NAPRA, ÉVRŐL ÉVRE

38. EGY NAPOM ····· 190
39. ÉRZÉSEIM A NAP FOLYAMÁN ····· 194
40. A NAP KÜLÖNLEGESSÉGE ····· 198
41. EGY HÉT ····· 202
42. EGY HÓNAP ····· 206
43. EGY ÉV ····· 210
44. CÉLOK ELÉRÉSE ····· 214
45. RENDSZERES TEVÉKENYSÉGEK ····· 218

ÍGY ÜNNEPLEK

46. GYÖNYÖRKÖDÉS ····· 224
47. SZÜLETÉSNAP ····· 228
48. ÜNNEPLÉS ····· 232
49. SZERTARTÁSOK ····· 236

ELÉGEDETT ÉS BOLDOG VAGYOK

50. ÖRÖMTELI ÉRZELMEK ····· 242
51. SZERETET ····· 246
52. BOLDOGSÁG ····· 250

AZ EGYMONDATOS LISTA ····· 254

HOL HASZNÁLHATOD MÉG A VÁGYAID KIVETÍTÉSÉT A JELENBE? ····· 265

ÉS VÉGÜL … ····· 266
KÖSZÖNÖM! ····· 270
ITT MINDIG MEGTALÁLSZ ····· 272

Szeretnéd, ha az életed mesés lenne?

Felteszed-e magadnak mostanában ezeket a kérdéseket:
Miért tartok még mindig itt?
Mit tudnak mások, amit én nem?
Nekik miért sikerül, és nekem miért nem?

Önmarcangoló, rendszeresen visszatérő kérdések ezek, amiket azt hiszem, te is jól ismersz. És szerintem pontosan tudod, hogy maguk a kérdések nem segítenek. Ha van is rájuk válasz, attól csak egyre rosszabbul érzed magad, mert ilyenkor egy hosszú lista jelenik meg a fejedben egyrészt arról, hogy mennyire szerencsétlen és elveszett vagy, másrészt arról, hogy bezzeg mások mennyivel szebbek, okosabbak, ügyesebbek, és ezért nekik minden sokkal könnyebb.

Így persze teljesen természetes, hogy az életed messze nem úgy alakul, ahogy szeretnéd. Nincs elég pénzed, talán gyakran vagy beteg, utálod a munkádat, és boldogtalan kapcsolatban élsz, vagy magányosan egy olyan lakásban, ahonnan legszívesebben menekülnél.

De talán nem ennyire rossz a helyzet. Lehet, hogy az életed több területe remekül működik. Lehet, hogy az összes terület egész jól alakul, mégis, valahol mélyen dolgozik benned egy érzés, hogy ez mégsem pontosan az, amire a szíved mélyén vágysz, és szeretnél magad előtt valós célokat látni, olyasmit, amiért szívesen dolgozol nap mint nap.

De lehetséges-e, szabad-e többre vágyni?

És ha igen, akkor mi lenne az?

Meg tudsz-e engedni magadnak egy jobb életet? Egy igazán mesés életet?

Attól, hogy minden szempontból mesés életet élj, úgy gondolom, mindössze három dolog tarthat vissza:

1. Nem tudod, mit akarsz, vagyis el sem tudod képzelni, hogyan lehetne az életed jobb.
2. Tévedésben vagy azt illetően, mit akarsz: olyan célokat hajkurászol, amelyeket szűkebb és tágabb környezeted tukmált rád.
3. Úgy hiszed, nem vagy méltó arra, hogy megkapd, amit akarsz, vagyis bármi jut is eszedbe, arról rögtön lebeszéled magad.

Ezért van szükséged erre a könyvre, amit a kezedben tartasz.

Miközben *Mesés életem könyvé*t teleírod a gondolataiddal, rendkívüli, inspirált állapotba kerülsz. Szárnyalni kezd a fantáziád, és a legapróbb részletekig megálmodod, miként szeretnél élni. Egyre világosabban látod, hogy mi az, ami valóban a szíved vágya, és könnyedén elengeded a fals célokat, amelyeket csak azért tűztél a zászlódra, mert a környezeted elvárásainak akartál megfelelni.

Ebbe a könyvbe te fogsz írni, ezeken a lapokon fedezheted fel, mire vágysz igazán. Ahogy az írásaidat újra meg újra elolvasod, eltölt majd a lelkesedés, a bizakodás, az öröm. Egyre biztosabban érzed, hogy igen, mindez valóban lehetséges. Kitárod belső kapuidat, és végre befogadod mindazt, amire oly régóta vágytál. És közben tudod, hogy most már semmi nem állíthat meg: ezzel a könyvvel egy olyan eszközt kaptál a kezedbe, amellyel mostantól könnyedén és lazán teremtesz magadnak egy igazán mesés életet. Vágjunk bele!

Honnan jött a Mesés életem könyvének ötlete?

Mielőtt megteremtenéd mesés életedet, álljunk meg egy pillanatra és beszéljünk róla, mi is fog veled történni. Először azt hadd meséljem el, hogyan alakítottam ki ezt a módszertant, majd megmutatom neked ennek pontos lépéseit!

És hogy mindez hogyan kezdődött?

Egyszer azt olvastam, hogy ha egy engem foglalkoztató témával fekszem le, akkor a tudatalattim éjszaka dolgozik rajta, és az adott ügy már másnap elindul a megvalósulás útján.

– Ezt kipróbálom! – gondoltam.

Izgatottan bújtam ágyba.

Mint utóbb kiderült, egy meglehetősen komplex kérdéskört választottam: ideális életemet akartam megteremteni.

Becsúsztam a takaró alá, behunytam a szemem, és feltettem magamnak a kérdést: *Milyen az én ideális életem?* És ekkor ért a meglepetés: nem érkezett semmilyen válasz. Jobban mondva olyan volt, mintha különböző személyiségdarabkáim egymást túlkiabálva akarták volna érvényre juttatni

a saját elképzelésüket – és a nagy zajban semmit sem értettem. E hatalmas mennyiségű információval nem tudtam mit kezdeni. Leblokkoltam. Ebből fakadt a megdöbbentő válasz: *nem tudom.*

Nem tudom, hogyan szeretnék élni. Nincsen erre vonatkozó elképzelésem, sem vágyam, sem célom.

Ez persze nem baj, így is eltelik az ember élete, de én akkor már tudtam, hogy nem ezt akarom. Már elegendő információm volt arról, hogy igen, lehetséges pontosan olyan életet teremteni, amilyenre szívem mélyéről vágyom. Az eszközök is a birtokomban voltak, és meg voltam győződve róla, hogy pontosan tudom, mit szeretnék. Ezért lepődtem meg annyira, amikor rádöbbentem, hogy nem tudom. Hogy valójában fogalmam sincs arról, hogy hol, milyen otthonban szeretnék élni; kikkel akarom megosztani ezt az életet; mivel akarom tölteni a napjaimat és az éveimet; merrefelé szeretnék utazni; hogyan akarok öltözni; mekkora jövedelemre szeretnék szert tenni; a pénzemet mire akarom felhasználni; mivel akarom tölteni a szabadidőmet és a többi. Ez a sok kérdés egyszerre túl nagy falat.

És közben rájöttem még valamire: a gondolat, hogy *tényleg* minden lehetséges, lebénított.

Olyan volt, mintha egy kedves varázsló azt mondta volna, hogy *mostantól bármit kívánhatsz, teljesül.* Hiszen akkor ezeket a kívánságokat alaposan át kell gondolni! Nem lehet csak úgy, hűbelebalázs módjára rájuk rontani!

– Na jó, akkor nézzük őket egyenként – gondoltam. – Legyen az első az, hogy hol szeretnék élni.

Így a következő éjjel ezt a kérdést forgattam magamban, amíg kényelmesen elhelyezkedtem az ágyamban. Ekkor ért a következő meglepetés: még ebben az egy kérdésben sem tudtam dűlőre jutni. Ilyen válaszok érkeztek: *Itt, ahol most. Nem, egy másikban. Jó, de hol? Ebben a kerületben? A város egy másik részén? Egy kisebb vagy egy nagyobb lakásban? És hány szobás legyen? Vagy mégis inkább egy másik városban? Vagy nem lakásban, hanem házban? Az erdő szélén? Vagy egy másik országban? A tengerparton? Ha ebben a kerületben, akkor melyik utcában? Van itt egyáltalán eladó lakás? Holnap meg kell nézni a vonatkozó weboldalakon. De most nincs pénzem venni, akkor inkább béreljek? És különben is, költözni aztán végképp nincs kedvem…*

Tehát így kezdtem, és idővel eljutottam oda, hogy kidolgoztam a módszertant, amivel mások is elképzelhetik, hogyan lehet könnyedén és lazán megvalósítani egy mesébe illő életet. Ez nem elmélet, hanem gyakorlat, tanfolyamokon is foglalkoztunk vele, majd megírtam belőle ezt a könyvet.

Ez a könyv a *te* mesébe illő életed részleteivel lesz tele. Először megmutatom neked azt a néhány egyszerű lépést, amely segít kideríteni, mit szeretnél. Aztán pedig azt mutatom meg, hogyan fog mindez szinte magától megvalósulni.

Azok a bizonyos lépések

Összefoglalom a tennivalókat a könyv kitöltéséhez, és ha minden világos, rögtön bele is kezdhetsz. Ha úgy érzed, hogy további magyarázatra van szükséged, akkor olvasd el az összefoglaló után következő részt is, ahol minden lépésről elmondom, miért fontos, mi az alapja, és hogyan működik.

1. A tartalomjegyzékben olvasd végig az életterületeket, és válaszd ki azt, amelyikkel foglalkozni szeretnél. Haladhatsz sorban: ekkor kezdd az első életterülettel, majd a jövő héten folytasd a másodikkal, és így tovább; vagy kezdheted azzal a ponttal, ami neked most éppen a legfontosabb.
2. Lapozz oda, és olvasd el a példaszöveget és a gondolatébresztő kérdéseket.
3. Lapozz egyet: itt találod a te gondolataidnak fenntartott két üres oldalt.
4. Állítsd be a telefonodon az időzítőt tíz percre (vagy válassz egy neked tetsző tízperces zenét, és indítsd el).
5. Első mondatként írd fel: *Kijelentem, hogy mesés életet élek.* Aztán csak írj az adott területről! Folyamatosan, mint az őrült. Ne gondolkodj, ne cenzúrázz! Engedd, hogy kiőljön a papírra minden kívánság, vágy, álom és cél, ami ezzel a témával kapcsolatban most felbukkan az elmédben. Egy dologra figyelj: pozitív, jelen idejű állításokat írj: úgy, mintha mindez már most is így lenne!
6. Amikor letelt a tíz perc, írd le ezeket a zárómondatokat: *Mindez könnyedén és lazán, egészséges, pozitív és szeretetteljes módon történik. Áldás.*
7. Olvasd fel magadnak fennhangon, amit írtál, és figyeld meg, milyen érzés tölt el!

8. Egy hétig minden nap olvasd fel magadnak az írásodat. Ha szeretnél még hozzáírni, vagy átírni valamit, nyugodtan tedd meg.
9. Közben színezd ki a rajzot is, amit ezeken a lapokon találsz.
10. Ha maradt üres helyed, akkor ragassz be olyan képeket, amelyek beteljesült kívánságaid hangulatát idézik fel benned. Ha nem maradt üres helyed, akkor leragaszthatod a példaszöveget is, hiszen arra már nincs szükséged. És persze nem kötelező a ragasztgatás, ha nincs ehhez kedved.
11. Az egy hét elteltével válaszd ki a kihirdetésed legfontosabb mondatát, vagy alkoss egy új, összefoglaló, ám nem túl hosszú mondatot. Ezt írd fel a könyv végén (a 254. oldalon) található listára, ahol az összes kihirdetésedet egyszerre is látod majd.
12. Fogd a következő – számodra fontos, vagy sorszám szerinti – témát, és ismételd meg a folyamatot.

Ha máris felvillanyozódtál, fogj hozzá rögtön!

Hogy mit gondoltam a kihirdetések írásáról, amikor Kriszta legelőször feladatul adta? Hogy na, ne má'! És *hogy* én biztos nem. *Nem is tudok írni. Mármint fogalmazni. Bár már lassan írni sem…*

Pufogva álltam neki, aztán én lepődtem meg a leginkább, ahogy szinte füstölt a papír a tollam alatt. Ezt az a döbbenet követte, amikor elolvastam a leírtakat. Részint világossá vált, hogy mégiscsak tudok írni, de ami a leginkább mellbe vágott, az a tartalom volt. Szembesültem a vágyakkal, amiket a szívem mélyén hordozok, néhol bizony szembemenve konvenciókkal, elvárásokkal, vagy akár csak a saját, korábbi elképzeléseimmel.

A legutolsó meglepetést pedig nemrégiben az okozta, hogy újraolvastam a mintegy két évvel ezelőtt írt mondatokat, és lám: van, ami részben, de akadt, ami szóról-szóra megvalósult.

Szóval ez egy újabb „Kriszta-módszer", amiről bizton állíthatom: ha csinálom, akkor működik! *A rossz hír, hogy csak akkor, a jó hír, hogy akkor viszont nagyon is!*

Ollé Mónika

Az életterületek

ELINDULOK

1.

REGGELEM

Mesébe illő életedben milyen érzésekkel
kelsz fel reggelente az ágyból?

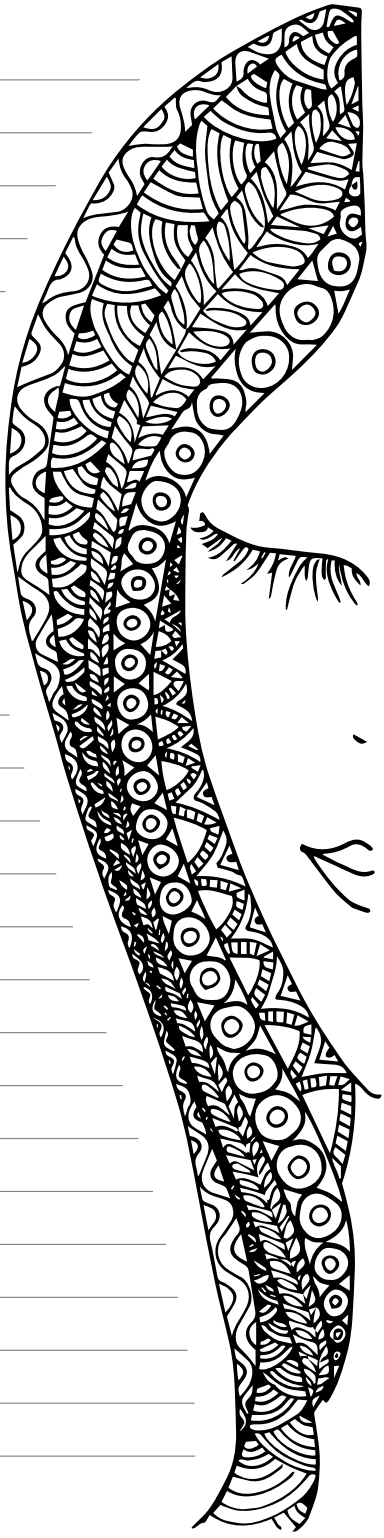
Melyek az első gondolataid?

Hogyan köszöntöd az új napot
és megújult önmagadat?

Kijelentem, hogy mesés életet élek. A szervezetem mostanra teljesen hozzászokott a korai ébredéshez, így magamtól kelek. Először hosszan nyújtózkodom, és élvezem, milyen kényelmes az ágyam, és milyen jólesően kipihentem magam. Most már egyszer sem felejtem el elmondani magamnak: Szeretlek. Igazán, nagyon szeretlek. Ezután arra gondolok, mennyi minden történt tegnap, és mennyire hálás vagyok azért, hogy az életem épp olyan, amilyen. Majd örömmel veszem sorra a sokféle tennivalót, amit aznapra tervezek. Tudom, hogy bőven lesz időm mindenre: alkotni, találkozni, pihenni, tanulni, olvasni, játszani, mozogni, meditálni. Izgatott várakozás lesz úrrá rajtam. Vajon milyen lesz a mai nap? Milyen meglepetéseket és ajándékokat tartogat mára az élet? Hogyan változik majd meg az, amit elterveztem? Tudom, hogy bárhogy is lesz, az nagy örömet jelent majd. Igazán szerencsésnek érzem magam. Ezért is vagyok olyan kíváncsi minden reggel arra, hogy az adott napom hogyan fog alakulni.

Már rég nem izgatom fel magam azon, ha valami másképp lesz, mint ahogyan én azt elterveztem. Jó érzés átadni ezt is az isteni gondviselésnek. Mosolygok, és amikor már nem bírok tovább heverészni, felkelek, és elkezdem a napot.

Mindez könnyedén és lazán, egészséges, pozitív és szeretetteljes módon történik. Áldás.



A KÖNNYED, ÖRÖMTELI ÉLETHEZ VEZETŐ UTAT MUTATOM MEG NEKED.
EZT TESZEM 1990 ÓTA. SZERETNÉL TE IS BOLDOGAN ÉLNI?
ITT MINDIG MEGTALÁLSZ:

SZERELEM, PÁRKAPCSOLAT, ÖNISMERET, BOLDOGSÁG:
WWW.IGAZABOLSZERELEM.HU

SPIRITUALITÁS FELSŐFOKON: ÚTON A CSODÁK TANÍTÁSÁVAL
WWW.CSODAUTAS.COM

E-MAIL:
KRISZTA@IGAZABOLSZERELEM.HU

IGAZÁBÓL SZERELEM – SZERETETTERÁPIA SARKADI KRISZTÁVAL
FACEBOOK.COM/ IGAZABOLSZERELEM.SARKADIKRISZTA

A CSODÁK TANÍTÁSA – SARKADI KRISZTÁVAL
FACEBOOK.COM/A.CSODAK.TANITASA.SARKADI.KRISZTAVAL

SARKADI KRISZTA SZERETETTERAPEUTA, ÍRÓ
FACEBOOK.COM/SARKADIKRISZTA

SARKADI KRISZTA
INSTAGRAM.COM/SARKADIKRISZTA/

Szerelmeskönyv

SE TESTBEN, SE LÉLEKBEN NE LÉGY EGYEDÜL

Ez a könyv egy gyakorlati útmutató, amelyben 365 írást találsz. Ha mindennap elolvasol egyet, valamint megválaszolod a gyógyító kérdést, és napközben gyakran elismétled a szerelemteremtő mantrát, fokozatosan beleszeretsz önmagadba és az életedbe. Meglévő kapcsolataid harmonikusabbá válnak, és rád talál a szerelem, akár kapcsolatban, akár egyedül vagy. Sőt, ennél többről van szó: a könyv valójában abban támogat, hogy életed összes területét áthassa az elégedettség és az öröm. Engedd, hogy általa ragyogó, energikus, jókedvű emberré válj, aki ellenállhatatlan vonzerőt gyakorol a környezetére. Hogy többé se testben, se lélekben ne légy egyedül. **Szerezd be itt: www.igazabolszerelem.hu**

Vannak vágyaid?
És mit teszel értük?
Semmit?
Nem baj.

A hagyományos célkitűzés nem mindenkinek működik. Ha a céljaidat, és a hozzájuk vezető lépéseket megtervezed ugyan, de aztán mégsem teszel semmit, akkor nincs veled semmi baj. Ez nem azt jelenti, hogy nem vagy elég elkötelezett és kitartó. Ez csak azt jelenti, hogy másképp működsz, mint a többiek, ezért másfajta megközelítésre van szükséged.

Nehézséget okoz, hogy életed egy vagy több területén valóra váltsd az álmaidat, ugyanakkor nem vagy végrehajtó alkat?

Most megtaláltad a rád szabott megoldást!

Ez a könyv neked íródott, ha szeretnéd tisztán látni, hogy pontosan mire vágysz. Ez a könyv neked íródott, ha elhiszed, hogy pusztán azzal, hogy őszintén bevallod magadnak, mit jelent számodra az ideális élet, máris elindulsz a megvalósulás útján.

Ez a könyv megmutatja neked, hogy a legfontosabb: **vágyni**. A második legfontosabb pedig: **tudatosítani és leírni a vágyainkat**.

Ez a könyv lépésről lépésre visz közelebb az álmaidhoz. Társad lesz az úton, amely a teljes és boldog élethez vezet! Ezek a lapok a te mesés életed részleteivel lesznek tele, mert ez tulajdonképpen egy napló, amely arra késztet, hogy könnyedén, játékos és kreatív módon megálmodd mesébe illő életed minden apró részletét.

Ez az a könyv, amelyet boldogan, mosolyogva szorítasz magadhoz, mert beleírtad az álmaidat, és látod, ahogy sorra valóra válnak. Ez az a könyv, amelybe minden nap beleolvasol, mert át akarod élni az örömöt, hogy mennyi csoda vár még rád.



Lapozz bele és vidd magaddal!

Engedd, hogy ragyogó fényként vezessen álmaid felé!

Sarkadi Kriszta szeretetterapeuta harminc éve kutatja és tanítja azokat a módszereket, amelyek a derűs és boldog élet megteremtését segítik. A *Mesés életem könyvé*ben azt az utat mutatja meg neked, amely alapjaiban fogja megváltoztatni az életed!