



HOZD KI MAGADBÓL

A LEGJOBB ÉNED!

KOLOZSI MARIANN

Kolozsi Mariann

Hozd ki magadból a legjobb éned!

Éld azt az életet, amit mindig is szerettél volna!

Budapest, 2019



HOZD KI MAGADBÓL A LEGJOBB ÉNED!

Első kiadás, 2019.

© Kolozsi Mariann – Minden jog fenntartva!

Minden jog fenntartva.

Jelen könyv sem egészében, sem részleteiben nem használható fel a szerző írásbeli engedélye nélkül. A könyvet másolni, sokszorosítani, közölni a kiadó előzetes engedélye nélkül nem engedélyezett.

ISBN 978-615-00-6870-1

Kiadja: Kolozsi Mariann
1027 Budapest, Margit körút 64/a 3/5.
www.kolozsimariann.hu

Felelős kiadó: Kolozsi Mariann

Írta: Kolozsi Mariann
Szerkesztette: Incze Katalin
Borítóterv: Berecz Gabriella
Nyomdai kivitelezés: Szalprint Kft.



Tartalomjegyzék

Köszöntő / köszönet	12
1 Bevezető, ki vagyok én, miért lett ez a hivatásom	13
1.1 Személyiségfejlődésem története – Hogyan lettem segítő?	13
1.2 A hívás	13
1.3 Gyerekeknél önkéntesként	14
1.4 Találkozásom a Theta Healinggel	15
1.5 Az út, a változás	17
2 Önjelesztés, személyiségfejlesztés	20
2.1 Mi a siker és mi a siker titka?	20
2.1.1 Mit kell tenned a sikerért?	23
2.1.2 10 jótanács, hogy sikerebb légy	26
2.1.3 Mi az én legnagyobb sikerem?	27
2.2 Miért fontos az önjelesztés, személyiségfejlesztés?	28
2.2.1 Hogyan válhatsz önmagad legjobb változatává?	28
2.2.2 Mi áll a konfliktusok hátterében?	29
2.2.3 Hogyan lesznek jobbak az emberi kapcsolataid?	31
3 A gyökerek feltérképezése	32
3.1 Gyerekkori sérülések	32
3.1.1 A gyerekkori programozás ereje – az első 7 év fontossága	32
3.1.2 Hogyan jutunk hozzá a gyerekkori programokhoz?	33
3.1.3 A tudattalan elmét háromféleképpen lehet tanítani:	35
3.1.4 Mint a hagyma meg a héja...	36

3.1.5 Esettanulmány: Magunk mögött hagyhatjuk gyermekkor fájdalmainkat, traumáinkat?	38
3.1.6 Mindent a gyermekkori fájdalomokról, traumákról – a hamis én kialakulása	40
3.1.7 Gyermekkori traumák feldolgozása	42
3.2 Családi minták, „örökölt sors”	43
3.2.1 Az örökölt családi minták és traumák több generációra vonatkozó hatása	44
3.2.2 Nők, férfiak sorsa a családban	47
3.2.3 Szülők párkapcsolata	51
3.2.4 Szülő – gyerek kapcsolata	52
3.2.5 Ezek a leggyakoribb családi minták. Magadra ismersz?	57
3.2.6 Út a megoldás felé – családi mondások, hiedelmek, hitrendszerek feloldása	60
3.3 Az „anyaseb” mint a nők üvegplafonja	66
3.3.1 Mi az anyaseb?	66
3.3.2 Az anyaseb a múltban gyökerezik?	67
3.3.3 A büntudat és az anyaseb	68
3.3.4 Az anyaseb gyógyításának útja	69
3.4 Kötődési problémák és az anyaseb kapcsolata	70
3.4.1 Miért fontos az anyaseb gyógyítása?	70
3.4.2 Kötődési mintázatok, kötődési problémák	72
3.4.3 A pszichológiában is fontos fogalom az „anyaseb”	74
3.4.4 Anyasebe a fiú és a lány gyermeknek is van	75
3.4.5 Az anyaseb hatása a párkapcsolatra	77
3.4.6 Az anyával való kapcsolat rendezése	78
3.5 Apaseb – Az apa szerepe a családban	79
3.5.1 Az apa szerepe jóval fontosabb, mint gondolták	79

3.5.2 Ettől szenvednek a férfiak a 21. században – mindent az apasebről	81
3.5.3 A legjobb apák is tele vannak görcsökkel, megfelelési kényszerrel	82
3.5.4 Életünk mely területét érintheti az apaseb?	84
3.5.5 Hiányérzet az apa-gyermek kapcsolatban	84
3.5.6 Rendezett szülői viszony esetén	86
3.5.7 Hogyan gyógyítható be az apaseb?	87
3.5.8 A szeretetnyelv és a szülőkkel való kapcsolat összefüggései	88
4 Önismeret	91
4.1 Önismeret az alapoktól	92
4.1.1 Az önmegértés önmegismerés	93
4.1.2 Az önismeret szintjei és a Johari-ablak	94
4.1.3 4+1 lépés az igazi önismeret felé	96
4.1.4 Belső és plusz energia az önismereti munkához és a fejlődéshez	97
4.1.5 Önismeret az önbizalom alapja	99
5 Önbizalom	100
5.1 A helyes önbizalom mindennek az alapja	100
5.2 Miért olyan fontos az erős önbizalom és az önfejlesztés?	101
5.3 Mi az alacsony önbecsülés és önértékelés 16 biztos jele?	102
5.4 Az önfejlesztés alapjai	104
5.5 Az önfejlesztés receptje	105
5.6 Mi kell a képzeletbeli batyudba?	106
5.7 Fejleszd önmagad, hogy másokon segíthess!	107

6 Önbecsülés, önszeretet	108
6.1 Önszeretet: a sikeres és a teljes élet alapja	108
6.2 Mi az összefüggés az önszeretet és a siker között?	109
6.3 Tippek az önszeretet tanulására	110
6.4 Technikák	111
6.4.1 Tükörgyakorlat	111
6.4.2 A szeretetnyelvek alkalmazása önmagadért	111
6.4.3 Theta Healing meditáció	112
6.5 Hogyan tudod kezelni az érzéseidet és a negatív gondolataidat?	114
6.5.1 Tudd, hogy milyen érzés van benned, mert akkor tudod majd kezelni	116
6.5.2 Minden sikeres ember feldolgozta a múltját	116
7 Nőiesség	118
7.1 A mai Magyar nő	118
7.1.1 Milyenek a magyar nők?	118
7.1.2 Ennek mi a következménye hosszú távon?	118
7.1.3 Mi a megoldás?	119
7.1.4 Milyen nő szeretnél lenni?	123
7.2 Hitted volna, hogy ez is állhat egy boldog párkapcsolat útjában?	126
7.2.1 Boldog párkapcsolat önbizalom nélkül?	127
7.3 Hogyan működik a férfiagy?	129
7.4 Hogyan légy nagybetűs Nő a 21. században?	131
7.4.1 Mert mik az elvárások ma egy nő felé?	132
7.4.2 Az elvárásoknak megfelelés boldoggá tesz?	132
7.4.3 Hova lett a boldog kislány, aki egykor voltál?	133
7.4.4 A változás egy apró lépéssel kezdődik...	133

7.4.5 A kisebb ellenállás a követendő utad	134
7.5 4 tipp, hogy megeld magadban a nőiességet	134
8 Ha már egyedül kerek az életed – jöhet a párkapcsolat	138
8.1 Mikor érzed teljesen az életed?	138
8.2 Ha már egyedül kerek az életed	140
8.3 Miért olyan nehéz manapság a pártalálás?	143
8.3.1 Ismered a sztenderdjeidet?	145
8.3.2 Mi a helyzet az önszeretettel?	146
8.3.3 Mi akadályozza még a pártalálást?	147
8.4 Elengedhetetlen összetevők a harmonikus párkapcsolatért	149
8.4.1 Jó kommunikációval a harmonikus a párkapcsolatért	150
8.4.2 A boldog párkapcsolatot akadályozó blokkok feloldása	151
8.4.3 Önbizalom – Ami nélkül nem működik a párkapcsolat	152
8.4.4 Ha szeretnél harmonikus párkapcsolatot, akkor kezd a munkát magadon	153
8.5 A párkapcsolat útvesztői	155
8.5.1 Kezdjük a harmadikkal: A közöny	155
8.5.2 A következő párkapcsolati útvesztő: Az elvárások, vagy inkább a hibás elvárások	156
8.5.3 És az utolsó akadály: A kommunikációs képességek hiánya	157
8.5.4 Hogyan tudod az érdeklődést megtartani? Hogyan tudsz jól kommunikálni?	158
8.5.5 Hányszor megy félre egy kapcsolat a beszélgetések, a kommunikáció hiánya miatt?	160
8.6 A harmonikus párkapcsolat nyomában	162
8.6.1 A párkapcsolat és a kommunikáció	162
8.6.2 Az önfejlesztés fontossága a szerelemben	163
8.6.3 Hogyan indulj el az önfejlesztés útján?	163

8.6.4 A meditáció és a párkapcsolat	164
8.7 Hogyan teremthetsz magadnak ideális párkapcsolatot?	165
8.7.1 Melyek a leggyakoribb konfliktushelyzetek egy párkapcsolatban?	166
8.7.2 Mitől működőképes és „ideális” egy párkapcsolat?	167
8.7.3 A párkapcsolat öt szakasza	168
9 Párkapcsolati kommunikáció	172
9.1 Miért oldja meg a női kommunikáció a párkapcsolati problémádat?	172
9.1.1 Engedd meg a női energiát!	173
9.1.2 Milyen lehetne a női kommunikáció	174
9.1.3 A dolgok önmaguktól mindig szétesnek	175
9.1.4 A női kommunikáció része a...	176
9.2 Ledarál a párod? – Fejlesztheted a párkapcsolati kommunikációt	176
9.3 Lehetséges egy életen át tartó szerelem, párkapcsolat megélése?	180
10 Célok, siker – Hogyan éled meg a sikert?	181
10.1 Célkitűzés	181
10.1.1 Érd el a célod gyorsan és hatékonyan	181
10.1.2 Ha ezt egy évvel ezelőtt tudtad volna, most még sikeresebb lennél!	185
10.1.3 Hogyan érd el a céljaidat erőlködés nélkül? – Célkitűzés mesterfokon	188
10.2 Önszabotázs – Te is szabotálod magad a céljaid elérése előtt?	195
10.2.1 Honnan tudod, hogy szabotálod magad?	195
10.2.2 Az önszabotázs 5 leggyakoribb jele:	196

10.2.3 Ismerd fel	199
10.2.4 Miért szabotálod magad akkor is, amikor nem akarsz?	201
10.2.5 Hogyan tudom felszabadítani magam az önszabotázs alól?	202
10.2.6 Miért teszed ezt magaddal?	204
10.2.7 Mik azok a pótcselekvések és miért csinálod?	205
10.2.8 Szabadítsd fel magad az önszabotázs alól 6+1 lépésben	207
10.3 Siker és beteljesülés	209
10.3.1 Mi tesz sikeressé?	209
10.3.2 Hogyan érd el a valódi sikert?	216
10.3.3 Megtörtént eset: Dupla siker – Gyermekekéldés és vállalkozás	219
10.3.4 Meditáld magad sikeressé! – a magánéletben és a munkahelyen is	222
11 A ThetaHealing meditáció	227
11.1 A Theta Healing meditáció pozitív hatásai	228
11.2 Hol és hogyan tanulható meg a Theta Healing technika?	230
Irodalomjegyzék	232
Kolozsi Mariannról	234

Köszöntő / köszönet

Közel tíz éve kezdődött az utam, amely során rengeteg tapasztalattal gazdagodtam. Hamar egyértelművé vált, hogy mi is lesz az én hivatásom. Eleinte magam sem gondoltam, hogy ez a piramis meghódítható, és ki-tapasztalva, kitaposva az utat később én adhatom át Neked ezt a tudást. Learatva a gyümölcsöt, szeretném kifejezni a hálámat mindazoknak, akik támogattak abban, hogy megvalósulhasson értetek ez a könyv!

Köszönöm a családomnak, a csapatomnak, a Teremtőnek és minden embertársamnak, akivel utam során találkoztam és tanítómmá vált. Mindannyian egymást segítjük és támogatjuk az úton így vagy úgy. Hálás vagyok minden találkozásért és kapcsolódásért, hiszen ezek a tapasztalások formáltak azzá, aki most vagyok. Köszönöm Neked is kedves Olvasó, hogy bizalmat szavaztál ennek a könyvnek, amely biztos vagyok benne, hogy inspirációként és támogatásként fog segíteni utad során. Ne hidd el, próbáld ki. Kívánom Neked kedves Olvasó, hogy segítsenek a könyvben található gondolatok annyit, és még annál is többet, amennyit nekem segítettek. Ezeken a lapokon megismerheted az utam, a fejlődésem, és azt, hogyan hoztam ki magamból a legjobb énem. Szívből remélem, hogy ez könyv igaz segítőd lesz Neked is utad során, és segítségével elindulsz az utadon, és kihozod magadból a legjobb éned! Nem kell azzá válnod, amit más rád erőltet. Saját magadnak akarj megfelelni és tedd mindezt boldogan, harmóniában.

Sok sikert kívánok hozzá és köszönöm, hogy velem tartasz ezen a gyönyörű utazáson, amit önismeretnek hívnak. Sikeres önfejlesztést kívánok, és hozd ki magadból a legjobb éned!



2 Önfelneztés, személyiségfelneztés

2.1 Mi a siker és mi a siker titka?

Robert Waldinger készítette az eddigi leghosszabb **boldogsággutatást** arról, hogy mi tesz bennünket egészségessé és boldoggá egy egész életen keresztül. Ennek a lényegét szeretném most veled megosztani.

A jelenlegi cselekedeteink döntő hatással vannak a jövőbeni elégedettséggünk-re.

Egy mostanában napvilágot látott, fiatal felnőttekkel készült és az életük legfőbb céljait firtató felmérésben arra a kérdésre, hogy számukra mi a siker, a megkérdezettek több, mint 80%-a a meggazdagodást tartotta a legfontosabb sikernek és célnak az életében. Ugyanakkor ennek a kor-osztálynak több, mint a fele azt válaszolta, hogy az életének a nagy célja az, hogy híressé váljon. Ez jelenti számára a sikert.

A szüleinktől, családunktól folyamatosan azt halljuk, hogy **dolgozzunk keményen, ha el akarunk érne valamit.** Így jogosan érezhetjük azt, hogy ezeket a dolgokat kell űznünk egy jó élet reményében. Ám életünknek ezen vágyai általában elérhetetlenek.

A legtöbbet úgy tudhatjuk meg arról, hogy az ember mennyire elégedett az életével, hogy megkérjük, emlékezzen vissza a múltjára, hiszen, mint tudjuk, utólag visszatekintve már okosak vagyunk.

Mi lenne, ha egyszer végignézhethnénk az egész életet, ahogyan kibontakozik előttünk? Mi lenne, ha tanulmányozhatnánk az embereket gyermekkoruktól kezdve folyamatosan, felnőttkorukban és ahogy megöreg-szenek, hogy lássuk, mitől maradnak boldogok és egészségesekek?

Pontosan ez történt a fent említett felmérésben, 75 éven keresztül nyomon követték 724 ember életét. Évről évre megkérdezték őket a munkájukról, a családi életükről, az egészségükről, természetesen anélkül, hogy bárki tudta volna, hogy hogyan fog alakulni a jövőjük. Az ilyen, évtizedeket átfogó kutatások rendkívül ritkák.



Szerencsére a kutatók több nemzedékének kitartó munkájának köszönhetően ez a felmérés nem zárult le, a mai napig tart. Az eredeti 724 emberből még körülbelül 60 él és továbbra is részt vesznek a kutatásban, többségük elmúlt 90 éves. És most már elkezdték a gyerekeiket és az unokáikat is vizsgálni, így már több, mint kétezren vannak.

Az egyik csoport tagjai, akiket bevontak, akkor voltak másodéves hallgatók a Harvardon. Ők mindannyian a II. világháború idején végeztek és többségük részt is vett benne. A másik csoport, amelyet figyelemmel kísértek, Boston egyik legszegényebb negyedéből való fiúk voltak, akik direkt azért lettek beválogatva, mert rossz volt a családi hátterük, és kifejezetten hátrányos helyzetűnek számítottak Bostonban az 1930-as években.

A tanulmány kezdetén az összes résztvevőt meginterjúvolták, orvosi vizsgálatokon estek át, elmentek az otthonukba, beszélgettek a szüleikkel. Majd szép lassan felnőtté cseperedtek, beléptek a nagybetűs életbe. Gyári munkások, ügyvédek, közművesek, orvosok váltak belőlük. Egyikük az Egyesült Államok elnöke lett. Voltak, akiknek sikerült feltornáznia magát a szociális létrán a legaljától a legtetejéig. Mások ugyanazt az utat járták be, csak pont fordítva.

Szóval mit tudtunk meg mindebből? Mi a tanulsága annak a több tízezer oldalnyi információnak, amit ezekből az életutakból ki lehetett nyerni?

Az egyértelmű üzenet, ami 75 év alatt kikristályosodott ez:

• **A jó kapcsolatok őrzik meg a boldogságunkat és az egészségünket.**

Három dolgot tudtunk meg a kapcsolatokról:

1. Az első, hogy **a közösségi kapcsolatok nagyon jó hatással vannak ránk, és hogy a magányosság „megöl”**. Az derült ki, hogy akiknek több a közösségi kapcsolata, legyen az akár családi, akár baráti vagy egyéb, boldogabbak, egészségesebbek és tovább élnek, mint azok a társaik, akinek kevesebb kapcsolatuk van.

Valamint, hogy **a magányosság mérgező**. Azok az emberek, akik másoktól elszigeteltek, mint igényelnék, boldogtalanabbnak érzik magukat. Az egészségük hamarabb indul romlásnak, az agytevékenységük hamarabb kezd hanyatlani. Rövidebb ideig élnek, mint a nem magányosok.



2. Úgyhogy **a második legnagyobb tanulság** az volt, hogy nem csak a barátaink száma fontos és nem csak az, hogy komoly kapcsolatban élünk-e, hanem **a közeli kapcsolataink minősége, ami igazán számít.** Kiderült, hogy a marakodó életmód nagyon káros az egészségünkre. Úgy tûnik, hogy a **jó szoros kapcsolataink meggátolják a megöregedésünket.**

3. A harmadik nagy tanulság, amit megtudhatunk a kutatásból, hogy **a jó kapcsolatok nem csak a testünket védik meg, hanem az agyunkat is.** Stabil, biztonságos kapcsolatban élni, **tartozni valakihez a 80-as éveinkben igazán oltalmazó.** Azok, akik ilyen kapcsolatban élnek, amelyben tényleg azt érzik, hogy ha kell, számíthatnak a másokra, azoknak a memóriája tovább marad éles. Persze, **a jó kapcsolatoknak sem kell mindig zökkenőmentesnek lenniük.** Amíg azt érzik, hogy igazán számíthatnak a másokra, ha a dolgok keményre fordulnak, az apró tor-zsalkodások nem okoznak komoly gondot. **Szóval az a tanulság, hogy a jó, bensőséges kapcsolatok jó hatással vannak az egészségünkre és az általános közérzetünkre.**

Miért olyan nehéz megvalósítani ezt, és miért hagyjuk figyelmen kívül?

Nos, emberek vagyunk. A legtöbben egy gyors reparálást szeretnének, valamit, amivel egy varázsütésre, hosszútávon helyrehozhatják az életüket. A kapcsolatok bonyolultak és zavarosak. Ezért a családról és a barátokról való szorgalmas gondoskodás nem túl vonzó. Ráadásul egy életen át. Soha nem lehet kipipálni.

A fenti kutatás azt mutatta ki, hogy **azok élnek boldog és egészséges életet,** azok jutnak el a legtovább, akik tudnak a családjukra és a barátaikra tá-maszkodni, velük szoros köteléket kialakítani és jó kapcsolatot fenntartani.

A jó élethez vezető út jó kapcsolatokkal van kikövezve.

2.1.1 Mit kell tenned a sikerért?

Az első és legfontosabb: kiállni magadért!

Akik bántottak vagy játszmákba visznek (sokszor évekkel később vesszük észre a helyzeteket), azok előtt vállald önmagadat. Eddig megtehették, de most már lehetsz bátor.

Természetesen fontos az önismeret és az, hogy tanultál-e a helyzetekből, fejlődött-e általuk. Lehet eddig nem volt elég önbizalmaid, nem mertél lépni. **Választ-hatsz:** a saját életedben főszerepet választasz vagy azt, hogy mások elvárásai és elgondolásai szerint viselkedsz. Tiéd a választás lehetősége.



Neked kell megtenni a saját lépéseidet. Senki nem tud ezen változtatni, csak Te saját magad.

Egy kis segítség az életed alakításához, pozitívabbá változtatásához:

1. Gondold végig, hány napot szeretnél még boldogtalanul tölteni.

Most van itt az ideje beengedni az életedbe azokat az új lehetőségeket, új energiákat, új életminőséget, amelyeket a jövődben szeretnél megtapasztalni. Tőled függ, hogy „Te milyen új kenyeret szeretnél kisütni magadnak”, azaz milyen eredményeket, milyen tapasztalatokat szeretnél learatni.

2. Tudod, hogy a Te életedre mi a legjobb recept? Merj bátran magad-a hagyatkozni.

- Tudod, hogy mit szeretnél?
- Számodra mi a jó?
- Mi kell hozzá alapanyagoknak?

A legjobb alapanyagok mindig: önismeret, önszeretet, bátorság, tiszta kommunikáció.

3. Nem tudod, hogyan tudod jól csinálni?

Ezeket mind megtanulhatod, fejlesztheted. Egyedül csak rajtad múlik, mit hozol ki saját magadból, a lehetőségeidből és az életedből. Segítségre van szükséged? Kérj bátran segítséget, támogatást, útmutatást.

4. Tapasztalataim szerint sokan megtorpannak a cél előtt

Nem csak a rossz dolgoktól, hanem a lehetséges jótól is félünk. – Magadra ismertél?

Sokszor évekig dolgozol, időt szentelsz egy vágyott célnak, és amikor végre sikerülne, valami valahogy mindig közbejön.

Ilyenkor tudatosan szeretnéd a sikert, de a **tudatalatti hitrendszer**eidben (a tudatalatti 95% körül van) még fel nem tárt **akadályok, blokkok gátolják** a siker és a vágyott célod megvalósulását. Ilyenkor történnek olyan dolgok, amelyeket vagy nem értesz, vagy úgy érzed, hogy nincs szerencséd, és sosem fog teljesülni a célod, mert a körülmények „összeesküdtek” ellened.



Holott, csak még **nem állsz készen** a jó befogadására. Szabotálod magad. Lehet, hogy félsz tőle, lehet, hogy úgy érzed nincs itt az ideje, lehet, hogy úgy érzed, nem érdemled meg vagy nem dolgoztál érte eleget.

Igen, a sikert ki kell érdemelni.

De ki az, aki eldöntheti, hogy megérdemelsz-e valamit? – Te saját magad!

Akkor a kérdés az, hogy hiszel benne? Elhiszed, hogy te is lehetsz sikeres?

5. A legfontosabb, hogy saját magadhoz mérd magad

Mindenki más adottságokkal rendelkezik, mások a programjai, a tanulási feladata, az életcélja, a vállalásai. Ezek az életünk során jönnek felszínre, útközben derülnek ki, hiszen tudatosan nem ismerjük ezeket.

Nincs két egyforma ember, mindenki más és egyedi, ezért nincs is értelme más-hoz viszonyítanod magad!

6. Most engedd meg, hogy egyensúlyba kerüljön az életed, és engedd meg, hogy a harmónia önmagaddal sikeresebbé, egészségesebbé és bódogabbá tegye az életed.

A siker elérése előtt a célban van, amikor a sportoló elesik (elfogy az ere-je) vagy elgáncsolják (hogy másnak sikerüljön). Vagyis a belső tartalékok kimerülnek vagy a negatív környezeti hatás, az alattomoság, gátlástalanság, rosszindulat, lehúzás és nyereszkedés kerekedik felül.

Amikor egyensúlyban vagy, akkor a belső erőforrásaidra támaszkodsz és azt sugárzod, hogy biztos vagy a sikered lehetőségében. Ilyenkor teremtesz egyensúlyt és harmóniát önmagadban. Az egyensúly nagyon fontos az agy működése szempontjából.

2.1.2 10 jótanács, hogy sikeresebb légy

- Adj hálát minden reggel az új napért – még ha nehéz feladatok előtt állsz is, hidd el, valakinek még nálad is nehezebb napja van.
- Értékelj azokat a személyeket és dolgokat, amelyek körülvesznek. Légy mindenért hálás.



- Minden nap tegyél egy dolgot, ami Téged örömmel tölt el és legalább egy dolgot, ami másnak szerez örömet.
- Légy kedves másokkal és magaddal – mosolyogj!
- Légy őszinte önmagaddal és másokkal. Sokkal egyszerűbb.
- Légy nyitott, érdeklődő és engedd meg az életedben az újat, a változást.
- Vigyázz az egészségedre.
- Tölts több időt a természetben.
- Éld meg az érzéseidet. Ne félj tőlük. Add és fogadd őket – áramoltasd.
- Kommunikálj. Légy udvarias.

Ne hidd el, próbáld ki.

Amikor Te vagy az első az életedben és mindezt harmóniában teszed akkor:

- a példáddal motiválhatsz másokat
- nyertes-nyertes helyzeteket teremtesz az életedben
- összhangba kerülsz önmagaddal
- nem rendeled alá magadat másoknak.

2.1.3 Mi az én legnagyobb sikerem?

Az én legnagyobb sikereim Ti vagytok! A Ti gyógyulásaitok, sikereitek, változásaitok, életminőség-javulásaitok.

Amikor válás helyett megjavítjátok a párkapcsolatokat a segítségemmel, amikor meddő pároknak kezeléseik után természetes úton **gyermekük születik, amikor autoimmun betegségből **gyógyulnak** meg fiatalok és élnek normális életet. Amikor ciszták és miómák műtét nélkül, „csodálatosan” **felszívódnak**. Ezek az én igazi sikereim.**



Hogy megváltozott, jobb lett az életedek, az életminőségetek, a kedvetek, a kapcsolataitok. Hogy egészségesebbek és boldogabbak vagytok, mint korábban. Az ilyen változások az én nagy sikertörténeteim.

Tedd fel a kérdést magadnak őszintén:

Boldogan, mosollyal éled a mindennapjaidat? – Nem?

Én azért dolgozom, hogy ez így legyen. Hogy megmutassam minél több ember-társamnak, hogyan lehet egyszerűen boldog, elégedett, egészséges életet élni. Mutatom az utat, az inspirációt, motivállok és támogatlak az úton. **De ehhez Te is kellesz.** Csak akkor tudok Neked ebben segíteni, akkor tudom megmutatni az idáig vezető utat, ha elindulsz az úton és teszel magadért, a boldogabb életedért és nem a sült galambot várod.

Itt az idő! Arasd le a sikert.

„Minden napod legyen jobb, mint az előző volt! Minden pillanatban fejlődj az előző pillanathoz képest! Minden percben ismerd fel, hogy mit tegyél, hogyan éld hasznosan az életed!”

Az élet adja a helyzeteket.

Lehet lemondani, halogatni, „majd máskor”, de mennyivel jobb, ha azt tudod mondani: „Igen, itt vagyok, tettem érte, elfogadom.”

2.2 Miért fontos az önfejlesztés, személyiségfejlesztés?

Az embereket megáldották a tanulás, a fejlődés és az önfejlesztés képességével. Miért jó ez neked?

Mert így lehetőség van a gondolkodásod, a tudásod bővítésére, a kreativitásod, a személyiséged és a megértésed fejlesztésére. Ahogy változol, úgy változik a környezeted és a kapcsolataid is. Úgy lesz min-den egyre jobb, boldogabb, élhetőbb.

Tudom, hallottad ezt már ezerszer és lehet, hogy a könyöködön jön ki, én mégis arra biztatlak: **fejleszd magadat, mert Te fogsz ebből a legtöbbet profitálni!**

Nézd meg, hogyan.



2.2.1 Hogyan válhatsz önmagad legjobb változatává?

Az önfejlesztés kulcsfontosságú. Segít feltárni az erősségeidet és a gyengeségeidet. Arra ösztönöz, hogy ezekhez mértén ragadd meg a kínálkozó lehetőségeket az életben. **Lendületet és okot ad arra, hogy reménnyel teljes szívvel, reális elvárásokkal és kicsattanó lelkesedéssel várd az új napot.**

Az önfejlesztés segít abban, hogy kihozd magadból a legjobb éned, felszínre hozd a lehetőségeket, melyek benned rejlenek és varázslatossá tedd a jövőd. Az önfejlesztés a kulcs ahhoz, hogy elérd a céljaid, megvalósítsd az álmaid és abban a nyugodt harmóniában és elégedettségben, abban az életminőségben élj amirre mindig is vágytál. Nem lehetetlen, csak tudnod kell az ehhez vezető utat. Örömmel mutatom az utat és támogatlak a céljaid elérésében, ha szeretnéd! Nem vagy egyedül! Csatlakozz hozzánk igazi önfejlesztőkhöz és sokkal könnyebben és gyorsabban fogsz haladni az utadon. Ne hidd el, próbáld ki!

Szerezd be a példányod a „[Hozd ki magadból a legjobb éned!](#)” című könyvből most dedikálva, és csatlakozz a prémium önfejlesztő közösségünkhöz, a [VIP Clubhoz!](#)

Szeretettel várlak,
Mariann





Szerezd be a példányod a „[Hozd ki magadból a legjobb éned!](#)”
című könyvből most dedikálva, és csatlakozz a
prémium önfejlesztő közösségünkhöz, a [VIP Clubhoz!](#)

Szeretettel várlak,
Mariann