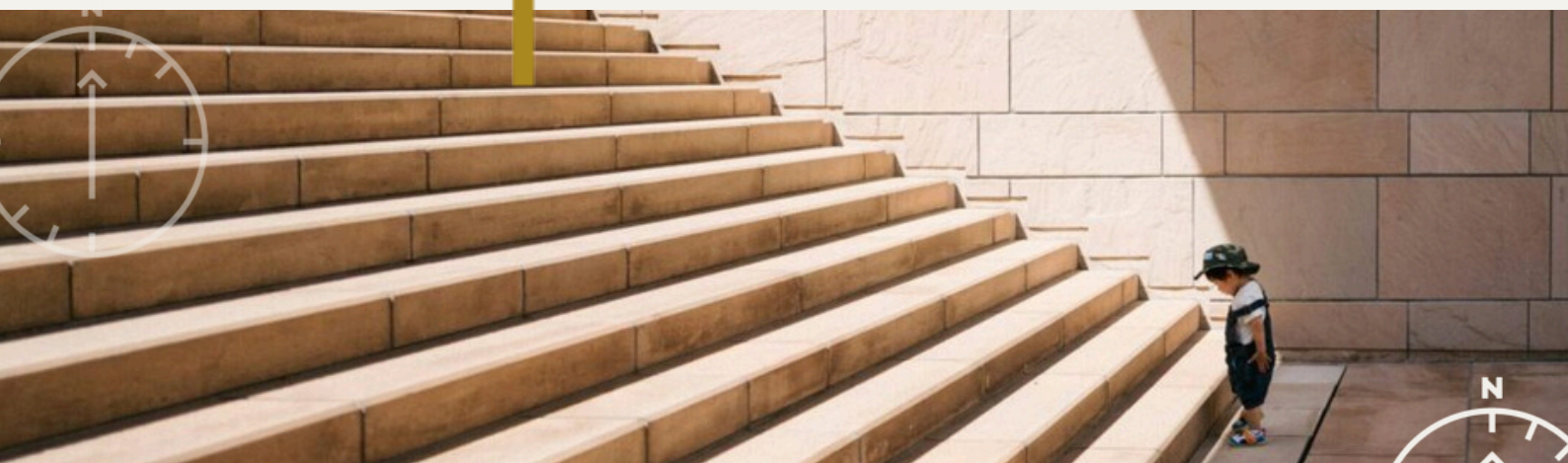




BOOK



Mini útmutató a kiegyensúlyozottabb és **céltudatosabb életért**

Életfeladatunk szerepe a mindennapi életünkben



experiverzum

Üdvözlünk!

Örülünk és gratulálunk,
hogy ennek az anyagnak a
letöltésével támogatod a saját
jólétedet.

Az életfeladat megtalálása energiát igényel, ezzel a
füzettel segítünk neked elmerülni benne!



Óz Beáta
professzionális business
coach&mentor,
mentálhigiénés
szakember és



Szücs Ildikó
asztrológus,
életfeladat elemző,
meditációs tréner,

az Experiverzum csoportos workshopjainak
vezetői és személyes konzultációs szakemberei

Bea és Ildikó

Ez az útmutató neked szól, ha

Tudod, hogy több van benned, mint amit most kihozol magadból – de nem tudod, hogyan férhetnél hozzá ehhez a „belső tartalékhoz”.

Elértél már sok mindent (család, munka, lakás), mégis gyakran elégedetlenséget, belső ürességet, vagy értelmetlenség-érzést élsz meg.

Hajtasz, teljesítesz – de egyre nehezebb megtalálni az örömet, a lelkesedést, az egyszerű jelenlétet.

Akkor is neked szól, ha már elindultál az önismeret útján, de szeretnéd mélyebben látni az életed összefüggéseit.

És főleg: szeretnél kapcsolódni ahhoz, aki valójában vagy.



Tartalom

- 5 Mi az életfeladat? És miért érzed azt, hogy valami „nem stimmel”?
- 6 Az életcélok és megvalósításuk
- 7 Életcélok és az életfeladatod kapcsolata
- 8 Hogyan ismerheted fel az életfeladatodat?
- 10 Hogyan kezdj neki a változtatásnak?



Mi az életfeladat?

Miért érzed azt, hogy valami nem stimmel?

Az életfeladatod nem cél, hanem belső irányultság.

Egy olyan működésmód, ami – ha jelen van az életedben – akkor szinte minden könnyebb, tisztább, energikusabb.

Ha viszont hiányzik, egyre gyakrabban tapasztalsz:

- motivátlanságot, kiüresedést
- megmagyarázhatatlan szorongást, stresszt
- „mintha csak sodródnék” érzést
- vagy épp túlzott kontrollálási igényt – amitől csak még jobban elfáradsz

Ez nem azért van, mert rosszul csinálnád.

Sokkal inkább arról van szó, hogy nem vagy összhangban azzal, amiért idejöttél.

Az életfeladatod megtalálása olyan, mint amikor egy zavaros képből hirtelen kiélesedik a fókusz. Végre értelmet kap minden küzdelem – és felszabadul egy belső erő.

Vajon miért van ez így?

Hogyan változik, miután összehangolod az életcéljaidat az életfeladatoddal?



Életcélok

és megvalósításuk

Életcéljaink meghatározására és megvalósítására jelentős befolyást gyakorolnak a családjunkban kapott minták és értékrend, velünk született és tanult képességeink, kimunkált személyiségünk és karakterünk.

Az általunk elfogadott vagy elutasított társadalmi normák, mások elvárásai és véleménye, az aktuális trendek is alakítják célkitűzéseinket.

Életcéljaink konkrétan meghatározhatóak és tipikusan projekt jellegűek

- **anyagi célkitűzés** - ház, autó, jól fizető állás
- **vágyott állapot elérése** - megtalálni életem szerelmét, szülővé válni, karriert befutni
- **élményszerzés** - felfedezni a világot, belemélyedni a hobbinkba, átélni egy szórakoztató élményt



Életcélok

és az életfeladatod kapcsolata

A célkitűzések időben és tartalmukban behatárolhatóak, lépései, feltételei, a szükséges erőforrások előre és jól átgondoltan megtervezhetőek.

Az eredményük mérhető: sikerrel vagy kudarccal zárult a terv, jó vagy rossz érzést adott az élmény, jelenlegi állapotommal elégedett vagyok, vagy sem. Célkitűzéseink elérésében kialakult szokásaink és habitusunk is szerepet kap: kitartóak, optimisták, bátrak, siker orientáltak vagyunk-e, vagy ennek éppen az ellenkezőjét produkáljuk és az első közepes akadállynál feladjuk, majd megállapítjuk:

„Soha semmihez nincs szerencsénk. Ilyen a sorsunk, ezt dobta a gép.”

Pedig sorsunk, és benne életfeladatunk nem a véletlen műve.

Életfeladatunk rejti magában azt az életszemléletet és követendő hozzáállást, amit folyamatosan szem előtt kellene tartanunk miközben az életcéljaink megvalósításán dolgozunk.

Ezektől a megélt minőségektől érezzük magunkat elégedettnek, boldognak, felszabadultnak, bátornak és örömtelinek.

Az életfeladat a "hogyan", az életcél a "mi"

Ha a céljaidat a belső hívásodhoz igazítod, akkor jutsz el oda, hogy ne csak működj az életedben, hanem jól is érezd magad benne.

Hogyan ismerheted fel

az életfeladatodat?

Az emberi tudat folytonos, halhatatlan és életeken át ível. Amit életfeladatnak hívunk, az pedig erre az életünkre vállalt fejlődési minőségünk.

A születési képletünk – amit az asztrológia segítségével állíthatunk fel – első valóságos személyi igazolványunk, ami egyértelműen tartalmazza milyen lenyomatokkal és adottságokkal érkezünk ide.

A képletben három tényező segítségével rajzolódik ki a vállalt feladatunk

1 Az elsőből kiolvasható, milyen tapasztalatokat hozunk magunkkal korábbi földi életeinkből, milyen energiamintázat, hajlam, késztetés volt jellemző ránk, és ezáltal hol billent el a mérleg. Ebből kirajzolódik milyen irány szükséges a fejlődéshez, milyen minőségben kellene gondolkodnunk, akarnunk és cselekednünk jelenlegi életünkben ahhoz, hogy helyre billentsük az egyensúlyt.

2 A második tényező a célok, célkitűzések, hivatás és karrier területén mutatkozik meg leginkább. Azt mutatja meg milyen célokat tűzünk ki magunknak, hogyan állunk a megvalósításukhoz és működtetésükhöz. Valamint rávilágít arra, hogy mi az a magasabb cél, az elhívás, ami az anyagi valóságon túl a szellemi és lelki fejlődésünket építi, és amivel a világot tudjuk szolgálni.

3 Harmadik, és nagyon fontos része az életfeladatunknak: vállalni a felelősséget, elsősorban önmagunkért. Legtöbbször ezt érezzük a legnehezebbnek, mert ezt szó szerint a bőrünkön tapasztaljuk nap mint nap. A tapasztalás általi tanulás nem mindig könnyű, sokszor nem kímél, hanem szigorúan rávesz arra, amit muszáj megtanulnunk növekedésünk érdekében.

Hogyan ismerheted fel az életfeladatodat?

Lehetséges, hogy nem éppen vonzó feladatokról van szó, ezért különféle módokon tereljük el a figyelmünket róluk: túlevés, alkohol fogyasztás, szórakozás, utazgatás.

Kezdetben a lelkünk szelíden emlékeztet minket, hogy térjünk vissza a jó irányba: pici rossz érzés, fáradtság, motivátlanság formájában.

Ha nem változtatunk, egyre nehezebbé válik minden: pótcselekvések és függőségek rabjaivá válunk, például túlzásba vitt sport, munkamánia, vagy tudatmódosító szerek.

Minél jobban ellenállunk vállalt életfeladatunknak, egyre jobban félünk mindentől amit felénk hoz az élet. Éjszakánként álmatlanul szorongunk, egyre feszültebbek vagyunk, energiát veszítünk, majd depresszióba süllyedünk.

Ha megismerjük, elfogadjuk és tudatosítjuk az életfeladatunkat, azzal összehangolva tűzzük ki és valósítjuk meg céljainkat, akkor az életünkben harmóniába kerül a mennyiség és a minőség – a fizikai és a szellemi oldal.

Az, aki felismeri és elkezdi élni az életfeladatát, nem elfárad a nap végére, hanem kiteljesedik.



Hogyan kezdj neki a változtatásnak és az előtted álló akadályok leküzdésének?

A legjobb módja, hogy megnézzük hol tartunk az életünkben, ha egy kicsit elcsendesedve végiggondolunk néhány fontos kérdést.

- Adj magadnak 10 nyugodt percet erre a rövid gyakorlatra.
- Ülj le egy csendes sarokba, legyen előtted papír és toll.
- Hunyd le a szemed és vegyél egy mély lélegzetet, miközben négyig számolsz, majd lassan fújd ki, miközben hatig számolsz magadban.
- Ezt ismételd meg háromszor, közben maradjon csukva a szemed és engedd meg, hogy a gondolataid elcsendesedjenek, lelassuljon a benned lévő egész napos zakatolás.
- Majd nyisd ki a szemed és válaszolj a következő kérdésekre ebből a lenyugodott állapotból. Ne agyalj, ne gondolkodj, azt írd le, ami legelsőre eszedbe jut.

**Melyik az a helyzet, ami folyton ismétlődik az életedben?
Tekints rá kívülről, és gondold végig: mi az az egy dolog, amit ha másképp csinálnál, akkor elkerülnéd ezt a helyzetet?
Ki az, akivel a legnehezebb kapcsolatod van?
Mi jellemzi a köztetek lévő feszültséget, konfliktust?
Mit mutat számodra önmagadról ez a nehéz helyzet?
Miben tart tükröt neked ez a személy?**

Miután leírtad a válaszaidat, gondolkodj el azon, hogy mi lenne az az első, apró lépés, amit már máról meg tudsz tenni annak érdekében, hogy könnyebbek legyenek a mindennapok?

Fogalmazd meg magadnak és írd le, mert így jobban berögzül.

Majd tedd meg magadért ezt a lépést, hiszen a felismerésnek akkor van értelme, ha tett követi és így bölcsességgé válik benned a tudás.

Ezt a gyakorlatot bármikor újra megcsinálhatod, hogy tudatosabbá válj az életed aktuális állapotáról, és ha szeretnél, elindulj egy mélyebb megismerés felé.

Készen állsz arra, hogy

ne csak kívülről, hanem belülről is jobban érezd magad?

Az „Életfeladatod Tudatosítása” önismereti nap pontosan ezt a célt szolgálja:

- ✓ Segít meglátni, mi miért történik veled
- ✓ Asztrológiai képleted alapján személyre szabott felismeréseket kapsz
- ✓ Megtanulsz ránézni az ismétlődő mintáidra – és újraírni őket
- ✓ Rálépsz arra az útra, ahol nem csak teljesítesz, hanem valóban önmagad is vagy

Ez a nap rólad szól – ha épp elakadásban vagy, keresed, merre tovább, vagy csak szeretnél végre tisztán látni magaddal kapcsolatban.

Szeretettel és biztonságos közeggel várunk, ahol támogatást kapsz ahhoz, hogy tisztábban lásd az utadat és a benned rejlő lehetőségeket.

Bea és Ildikó kísér majd végig a folyamaton – szakértelemmel, odafigyeléssel és emberséggel.

Várunk szeretettel!

A következő

Életfeladatod tudatosítása

önismereti workshopra itt tudsz jelentkezni:

[JELENTKEZEM](#)

A részleteket a linkre kattintva találod!



Visszajelzések, azoktól, akik már részt vettek korábbi workshopon:

Az Életfeladat tudatosítása workshop kiragadott egy beszűkült gondolkodásból. Folyton azon sopánkodtam, hogy most épp nem azt csinálom/dolgozom, amiben boldog lennék. A megváltozott gondolkodásmódnak köszönhetően azóta nehezebb helyzeteket is könnyebben kezelek. Segített abban, hogy felismerjem, mennyire fontos megkülönböztetni a valóban lényeges dolgokat a teljesen lényegtelenről és ezáltal mennyi energiát nyerhet az ember. Azóta merek bátrabban befelé figyelni. Nagyon köszönöm!!!
H. Andrea

Nehezen teltek a mindennapjaim a workshop előtt, a munkába temetkeztem, képes voltam reggel 7-től hajnalokig a gép előtt robotolni, gürizni. Éreztem, hogy ez nem jó, és azt is, hogy nem vagyok jól. Tudtam, változtatnom kellene, de hiányzott egy "löket". A workshop utáni keddtől megfogadtam: a munkaidőmön túl nem fogok dolgozni! Ezt azóta tartom! Érdekes, eddig sosem tudtam elvégezni a munkám munkaidőben, azóta viszont minden belefér a normál munkaórákba 😊 Rengeteget vagyok a családommal, a két kutyámmal, a kertben, takarítok, főzök, olyan élményekkel töltődöm, amelyre korábban nem volt "időm". Azelőtt mindennel elégedetlen voltam, és úgy gondoltam semmim sincs. A workshopnak köszönhetően rájöttem: igazából mindenem meg van. Köszönöm, hogy ezekhez a számomra fontos felismerésekhez eljuttatott engem a workshop!
Vivien

*Ha úgy érzed, neked is pont erre van
szükséged, várunk szeretettel!*

Bea és Ildikó
experiverzum.hu



experiverzum