

BEVEZETÉS

Tizenöt éve foglalkozom azzal, hogyan találhatom meg a lelki békémet, érhetem el az álmaimat, miként teremthetek egyensúlyt az életemben. Sok száz önfejlesztő, spirituális könyvet elolvastam, igyekeztem megérteni és transzformálni a mondanivalójukat. Sok-sok nagyon jó könyv létezik; a bajom csak az volt, hogy mindegyik fókuszál valamire, de kimaradtak számomra lényeges dolgok, és nem láttam az összképet. Vegyük alapul a nagy sikerű Titok könyvet. Tényleg szuper jó, csak a könyv olvasása után arra a következtetésre juthatsz: elképzelem, kigondolom és megvalósul. Ezt onnan gondolom, hogy nem egy emberrel találkoztam, aki így gondolja, de csalódtak. Azaz, ezenkívül nem kell tenni semmit, várok türelmesen és gazdag, egészséges leszek. Hát, nem igazán...

De ha neked bejött, nagyon örülök.

Ha viszont Te is elvesztél az információk tengerében, mint én régen, akkor ez a könyv neked való. Akkor is neked való, ha rendszerben szeretnéd látni a „Teremtést”. Azt a Teremtést, amit hangsúlyozok, én hiszek, hogy így működik. Azért hiszem, mert bebizonyítottam magamnak. Mert a világon a legszerencésebb NŐ vagyok – mostanra. Mindenem megvan, amire vágytam. Szeretném, ha látnád, hogy ez a szerencse nem Fortunán múlott, hanem rajtam, egyedül rajtam. A körülmények az energiáimhoz igazodtak:).

Ez a könyv az összképet kívánja neked megmutatni. Felvértez spirituális tudással, és segít abban, hogy a tanultakat beépítsd a mindennapjaidba. Egyfajta coach is,

mert egy belső utazásra invitál téged. Nem tagadhatom meg önmagam, a véremlben vannak a kérdések, amik előre kívánnak vinni téged.

Fontos, hogy a könyv kutatásból és személyes tapasztalatból készült. Nem tudományos cikk, nem szeretnék senkit megtéríteni, csak szeretnék egy világos képet megosztani arról, hogyan is festheted újra az életedet azáltal, hogy tisztában vagy azzal, mire kell figyelned. A „Fesd újra az életedet” kifejezésem, nem csupán egy felületi újrafestésre szólít fel. Mint festőművész, különös vonzalmat érzek e kifejezés iránt, hiszen a festészetben az akrilfesték különleges tulajdonsággal bír: számos réteg felvitele szükséges a vászonra ahhoz, hogy az igazi szépség felszínre kerüljön. Ezek a rétegek – attól függően, hogy milyen technikát alkalmazunk – elrejthetik, vagy éppen kiemelhetik az alatta lévő színeket és formákat. Ezt a könyvet tekintsd az első rétegnek, a tiszta fehérnek, ami magába szívja a színeket, és ezzel megkönnyíti a további művészi munkát. Ez az első lépés a változás felé, amely alapjaiban formálhatja át az életedet.

Coach-ként, életvezetési tanácsadóként és a női létezés szakértőjeként, elköteleződtem amellett, hogy segítek a nőknek. Segítek nekik abban, hogy boldog életet teremtsenek maguknak. Ebbe holisztikusan beletartozik minden terület. Az Elbűvölő Nő programot azért alkottam meg, hogy egy olyan utat mutassak a nőknek, amely elvezeti őket a saját csodájukhoz. Most viszont a spirituális törvényekről, azok alkalmazásáról szeretnék írni. Ez beletartozik a holisztikus képbe. Ha ismerjük a spirituális törvényeket, és tudjuk, hogyan működnek, gyakoroljuk, beépítjük a mindennapjainkba, könnyebb, boldogabb és

kiegyensúlyozottabb lehet az életünk. A párkapcsolatunkban a kellő helyre avanszálhatjuk magunkat, mert a női létezésben ott kell legyen a spiritualitás, ha az a nő „vezetni” szeretné a férfit. Nagyon fontos szempont az, hogy tudatossá válj! Ha nem vagy tudatos, nem tudsz előrébb jutni semmiben.

Ez a könyv több mint egyszerű útmutató. Egy olyan eszköztár, ami tele van inspiráló gyakorlatokkal, napi rutinokkal és mélyreható gondolatébresztőkkel. Nem csupán olvasmány, hanem egy interaktív útitárs a változás útján.

Hogyan használd a könyvet?

Gondolkodj el minden fejezet után!

Mit jelentenek ezek a tanulságok az életedben? Ez az utazásod kezdete. Merj belekóstolni, és indulj el! Amint elindulsz, megpillantod saját utadat, mely ragyogva tárul fel előtted.

Fontos Tanács:

Hallgasd meg a saját érzéseidet! Ne kövesd vakon az útmutatásokat! Emlékezz, hogy a kevesebb néha több! Haladj a saját tempódban, lépésről lépésre. Ez a könyv nem csupán olvasnivaló; egy életmódváltásra való ösztönzés.

Ismétlődő Gyakorlatok:

A hála gyakorlása, a meditáció – ezek nem véletlenül ismétlődnek. Segítenek rendet teremteni a gondolataid között, és rámutatnak, hogy minden mindennel összefügg.

Személyes Tapasztalatok:

Próbáltam saját élményeimet is megosztani veled, hogy praktikus, a mindennapi életbe könnyen beilleszthető tudást nyújtsak. Tudnod kell, hogy ez az út soha nem ér véget. Nincs olyan állomás, ahol kijelentheted: „készen vagyok”. Bár néha én is kívánom, hogy így legyen. Az élet ugyanis tele van kihívásokkal, és én is, mint mindenki, néha elfáradok. De azt mondhatom, csak így éri meg élni. Legyen a kíváncsiságod a vezérfonalad, élvezd az életet minden pillanatában, és tudd, hogy mindenre képes vagy! Ha elfáradsz, engeddd meg magadnak a pihenést, várj, amíg a lelked utolér, gyűjts erőt, és aztán újra lendületbe jöhetsz!

Ez a könyv nem csupán szavak sorozata, hanem egy társ a változás útján. Kísérjen utadon, és segítsen megtalálni azt az ösvényt, ami igazán hozzád tartozik.

Szeretettel: Gabriella

„Ahogy a csillagok csak az éjszakai égbolton ragyognak igazán, úgy az igazi erőnk és bölcsességünk is csak az élet kihívásai közepette tárul fel. Minden lépésünk, minden törekvésünk egy egyedi út része, amely önmagunk felfedezésére és a belső békénk megtalálására vezet.”

– Gabriella Coaching





I. FEJEZET

Azért ne siessünk előre, vannak akadályozó tényezők, amikkel meg kell birkóznunk, ha el szeretnénk érni a lelki békét és a boldog, kiegyensúlyozott életet, valamint az áhított sikert.

A múltunk és a hiedelmeink

Gondolkozhatsz te azon, hogy gazdag vagy, vágyakozhatsz is rá; ha szegénység tudatod van, soha nem leszel gazdag. Azon is gondolkodhatsz, hogy rád talál a szerelem, és boldogan éltek, míg meg nem haltok, ha közben nem szereted magad. Ha nem szereted magad, nincs önbecsülésed, egyszerűen nem jöhet az igazi. Senki nem fog téged megmenteni. Neked magadat kell megmentened!

Ezek az akadályozó tényezők a múltban keresendők: a sérelmekben, a haragban, a kudarcainkban, a környezetünk által közölt és általunk beépített hiedelmekben, amiket magunkévá tettünk. Például a pénzt összekötheted azzal, hogy minden ember, aki gazdag: lop, csal, hazudik. Te jó embernek gondolod magad, ezért saját magadat akadályozod, mert a két dolog nem fér meg egymás mellett. Vagy életedben csak rossz házasságokat láttál, anyukád, apukád elvált. Anyukád, igazodva a körülményekhez (feminizmus, nők dolgoznak stb.) férfias nővé vált, tehát nem láttál jó mintákat. Akkor hiába képzelsz el egy gyönyörű kapcsolatot, egyszerűen még nem vagy képes befogadni. Vagy egyszerűen csak nem tartod magad értékesnek, de nem is tudsz róla, hogy miként