

BŐSÉG UTAZÁS OK-FELTÁRÓ KÉRDÉSEI

A Bőség Vonzása és Megteremtése Életedben

1. Egy kedves barátod vagy szeretted nagylelkűen megajándékoz. Melyik az a pont, amikor az ajándék pénzben mért értéke már kezd kellemetlen lenni számodra?
2. Független vagy és élő kapcsolatot, társat keresel, aki szintén független és szabad. Egy partin vagy eseményen, vagy a barátaiddal. Egyszer csak belép a terembe az ideális randi jelölted; egy filmsztár, híresség... Képzeld el, ahogy odamész, bemutatkozol és beszélgetni kezdesz, majd randira hívod. Milyen érzés ez valójában?
3. Munkát keresel most – még akkor is, nyugdíjas vagy, vagy sose dolgoztál még. Tudod mi az a fizetés, amivel jól érzed magad (*jelöld meg*). Látsz egy álláshirdetést egy lapban, ami a képességeidnek megfelelő és azt a fizetést jelöli meg, ami kényelmes neked. Behívnak interjúra, majd a másodikra, és bekerülsz a végső körbe. Pont mielőtt a végső interjúra a szobába lépsz, jut tudomásodra, hogy a fizetés nem annyi amennyinek hitted – egy extra nulla van a számsor végén! A titkárnő mondja, hogy tévesen jelent meg a hirdetés. Most képzeld el, hogy belépsz az interjúra. *Valójában* milyen érzés ez?

A Bőség Növelése és Megtartása

1. Vágysz arra, hogy minőségi időt szánjál kapcsolatod építésére. (*nevezd meg a személyt*). Képzeld el, hogy valódi, minőségi időt töltesz ezzel a szeretteddel. Mennyi időt és energiát, szeretetet és nyitottságot vagy hajlandó befektetni a kapcsolatba naponta? Melyik pontnál kezd kényelmetlenné válni? Hogy érzed magad?
2. Vágysz arra, hogy növeld kreativitásodat, vagy javítsd egészségedet (*válassz egyet*). A jelenlegi jövedelmedből, naponta mennyi időt, energiát, pénzt és szeretetet vagy kész befektetni? Melyik az a pont, amikor már kényelmetlen? Milyen érzés ez?
3. Egy vállalkozás tulajdonosa vagy ebben a félelemmel és pénzügyi válsággal teli időben. Van ötleted új termékre, vagy a cég, a működés átszervezésére. Tudod, hogy ha rossz döntést hozol, akkor emberek elveszíthetik munkájukat, ha kockázatos stratégiát próbálsz akár a cégedet, a megélhetésedet is elveszítheted. Tudva azt, hogy egy hiba és csődbe mész, az alkalmazottaid pedig az utcára – milyen érzés egyáltalán ötletelni?

A Bőség Visszaáramoltatása

1. Egy szeretted számára elmész ruhát vásárolni. A jelenlegi jövedelmed mellett, mennyi pénzt vagy hajlandó költeni? *(nevezd meg)* Duplázd most meg! Melyik az a pont, amikor a költség már kényelmetlenné válik számodra?
2. Saját magad számára elmész ruhát vásárolni. A jelenlegi jövedelmed mellett, mennyi pénzt vagy hajlandó költeni? Melyik az a pont, amikor a kiadás már kényelmetlenné válik számodra?
3. Szóval elmész álmaid randijára – már ott is vagy! A társad olyan éttermet ajánlott, amelynek árai *messze meghaladják* a szokásos kerettedet/költségedet. Csak a Te étlapodon vannak árak, a társadén nincsenek. Képzeld el, hogy rendelték és elfogyasztjátok az ételt. Megérkezik a számla – hatalmas összegű – és a tiéd, Te fizetsz. És most duplázd meg az összeget! Milyen érzést kelt?

Bőség Utazás

Kezdd bármilyen intenzív, komfortzónán kívüli érzelmi reakcióval / félelemmel

Olvass lassan és figyelmesen! Ahol “...”-t látsz, ott állj meg, és adj a partnerednek elegendő időt, hogy teljesen átélhesse az érzés tiszta energiáját! Ha teljesen átélte, FOLYTASD! Kezdd azzal, hogy megkérdezed a partnered, melyik kérdés okozta a legerősebb érzést benne? *[Írd le a munkalapra!]* A kérdéseket addig ismételd, amíg mélyen a Forrásba merül társad!

I. *[Mondd:]*

Hozd minden figyelmedet az érzésbe!

A testedben hol érzed? Hol a legerősebb?

Csak engedd, hogy az érzés elárhasszon... Valóban elfogadva azt... Ahogy az érzés felerősödik... Kérdezd meg magadtól... Mi van a közepében, a gyökerében... *(vagy alatta/ mi áramlik bele)*... és megnyílván, ellazulva engedd bele magad a lényegébe...

Nyílj meg, és juss át rajta, bármi is legyen ott... *(Talán nem az, amire számítasz, így csak maradj nyitott bármire)*...

Mit érzel most? ... *(Bizonyosodj meg róla, hogy megnevezi az érzést)*

Minden szinten, ameddig valaki meg nem jelenik, kérdezd meg: “Kapcsolódik valaki konkrét személy ehhez az érzéshez?” Tegyél csillagot (*) ahhoz a szinthez, amelyiknél felmerült valaki, és jegyezd fel, hogy ki az a személy – ez lesz a TÁBORTŰZ szintje! Ha már megnevezett valakit, akkor ezt már többet ne kérdezd!

A Forrásban

A Forrást többféle néven is nevezheti, fontos, hogy a mérhetetlenséggel, határtalansággal kapcsolatos legyen, mint pl: Szabadság, Csönd, Végtelen Béke, Örökkévalóság, Isten, Határtalan Szeretet, Feltétel nélküli Szeretet, Végtelenség, Mindenség, Tudatosság, A Létezés Maga, Üresség, Kozmosz, Univerzum, Egyetemesség, Határtalanság, stb. Engedd, hogy megpihenjen itt a Forrásban pár másodpercre... és utána kezdjétek a felfelé haladást a rétegeken az alábbi szavakkal. ismételve őket, hogy a Forrás energiája átmoshassa a rétegeket egészen a tábortűz szintjéig!

II. [Mondd ezt:]

"Most, hogy már tudod, hogy ez a végtelenség, határtalan nyugalom, tiszta szeretet, ez a _____ (Forrás) a lényeged, ha a _____ (Forrás) valamit mondana a _____-nak (az utolsó szintnek) vajon mit mondana? [engedd válaszolni]

(És mondd tovább:) "Csak engedd, hogy a _____ (Forrás) átjárja, átmossa a _____-t (az utolsó szintet)

Haladj egészen a tábortűz szintjéig – még azt is mossa át, és hozzátok létre a tábortűzet!

[azon a szinten, ahova jelet tetted]

Tábortűz

[Mondd:]

Képzeld el egy tábortűzet ... amelynek lényege a feltétel nélküli szeretet, a határtalanság és a korlátlan bőség. Képzeld el **a korábbi önmagadat**, amint ott ül a tűznél... Most pedig képzeld el a **jelenlegi önmagadat** is, ahogy ott ül a tűznél... Itt van ennél a tűznél az a **mentor** is, akinek a végtelen bölcsességében megbízol – lehet valaki, akit ismersz vagy szeretnél ismerni: egy szent, egy bölcs, vagy talán a képzeletedben születik meg; valaki, akinek a hatalmas jelenlétében biztonságban érzed magad, akinek a rálátása és bölcsessége magába foglalja a bőséget és gazdagságot... Most hívd a tábortűzhöz mindazokat a személyeket, akik a problémában szerepet játszottak... A bőséget, gazdagságot korlátozó emlékekkel vagy hitekkel kapcsolatban: kinek kell még itt lennie ennél a tábortűznél?... (engedd, hogy válaszoljon)

Látod a tábortűzet?... Látod a **korábbi önmagadat**?... A **jelenkori önmagadat**?... A **mentort**?... Ki van még ott?... (engedd, hogy válaszoljon – jegyezd fel a neveket, hogy később tudj utalni rájuk pl.: mama, papa, testvér stb.)... A problémádhoz kapcsolódóan itt lévők közül ki az az **EGY** vagy **KÉT** személy, akivel a leginkább beszélni szeretnél? ... Kivel beszélnél először?...

Menj végig minden ponton (1-9) minden egyes személlyel, akivel beszél!

1. Mindenki itt ül most a feltétel nélküli szeretet védelmező jelenlétében, a végtelen elfogadásban és bőségben. **Korábbi önmagad** sok fájdalmat élhetett át a múltban a bőséggel, jóléttel, gazdagsággal kapcsolatban. Engedd, hogy most a **korábbi éned** beszélhessen, és abból a korábbi fájdalomból kimondhassa mindazt, amit **igazán** ki kell mondania, és _____ (mama, papa, testvér stb.) hallja meg, amit **igazán** meg kell hallania... (engedd, hogy válaszoljon)
2. Tudva azt, hogy _____ a tőle telhető legjobbat tette, amire csak képes volt abban a pillanatban, engedd most, hogy válaszoljon... (hagyd, hogy válaszolhasson)
3. Mit válaszol erre a **korábbi éned**?... (engedd, hogy válaszolhasson, teljesen)
4. Ha most _____ válaszolhatna, de nem a személyisége szintjéről, hanem egy mélyebb szintről: a szíve-lelke mélyéről, akkor mit válaszolna? (engedd, hogy válaszoljon)...
5. Mit válaszol erre a **korábbi éned**?... (folytasd ezt, amíg mindent kimond, és ezen a módon mindent kiürít magából, teljesen kiüresedik. Ha minden kimondódott, akkor menj tovább)
6. Van a **mentornak** valami hozzátennivalója? (engedd, hogy válaszoljon)...
7. Mit kell a **jelenkori önmagadnak** elmondania _____ számára?... (engedd, hogy válaszoljon, teljesen)
8. Mit válaszolna _____ arról a mélyebb szintről: szíve-lelke mélyéről?... (engedd, hogy válaszoljon)
9. Van még valakinek hozzátennivalója? (engedd, hogy válaszoljon. Folytasd, amíg minden kimondódott, aminek ki kellett mondódnia.)

Az emlékek megváltoztatása

10. Milyen emlékek jutnak eszedbe általánosságban a bőséggel, gazdagsággal kapcsolatban, amikor is valamiféle bezáródást vagy elakadást éreztél? Mikor érezted, hogy el vagy zárva, vagy képtelen vagy befogadni a bőséget? Milyen konkrét esetekben fordult ez elő?

Légy pozitív és bátorítsd! Magyaráztasd el mindegyik emléket, **rövid** utalásokkal jegyezd le és együtt tegyétek fel az emléket egy képernyőre! Majd folytasd!

Most, ahogy itt ültök tábortűznél a mentorral ebben a békében, kérdezd meg magadat vagy a mentort: Vajon milyen belső erőforrások, képességek, tulajdonságok segíthettek VOLNA abban annak idején?... *(adj időt, hogy a belső erőforrások felbukkanhassanak – bátorítsd, ajánlj megfelelő erőforrásokat)*

Engedj időt a gondolkodásra, egyúttal ajánlj magad is! Bátorítsd és bíztasd!

Most gyűjtsd ezeket az erőforrásokat csokorba, egy csokor léggömbbe: és engedd, hogy a korábbi önmagad most mind belélegezze őket, és mindez átjárhassa az egész testét. Majd engedd, hogy a korábbi önmagad visszalépjen az emlékebe, hogy megtapasztalhassa, hogyan változott VOLNA meg az egész, ha már akkor is rendelkezésedre állnak mindezek az erőforrások... *(adj időt)*

Mi is történt most?... Milyen módon is változtak meg a dolgok? *(engedd, hogy válaszoljon)...*

Használd ugyanazokat a léggömböket minden egyes emlékehez, lejátszva az új erőforrásokkal gazdagított változatot!

Majd engedd, hogy a korábbi önmagad, kilépve az emlékekből, csatlakozhasson a tábortűzhöz!

Hiedelem beazonosítása és kisöprése

11. Térj vissza a tábortűzhöz, és kérdezd meg magadtól, hogy: Volt-e olyan egészségtelen vagy korlátozó hit, amit begyűjtöttél, magadénak vallottál a bőséggel kapcsolatban? Ha igen, akkor mi is ez? Időnként korlátozó hiteket, ötleteket, elgondolásokat fogadunk be mások cselekedetei, szavai vagy társadalmi kondicionálás eredményeképpen, vagy talán a saját tapasztalat következtében. Ha volna még további korlátozó nézet a bőségről, vajon mi lenne az?...

Jegyezz fel minden egyes korlátozó hitet, és kérdezd meg “van-e még több?” mindaddig, amíg el nem fogynak!

Majd kérd meg a mentort, hogy söpörje ki a korábbi éned testéből ezeket a korlátozó hiteket, és minden más a bőséget, jólétet, gazdagságot érintő korlátot, ha van még valami más is... Engedd, hogy a mentor kisöpörje, kiporszívózza, kimossa... vagy ahogy akarja, eltávolítsa... Csak érezd, ahogy ez az egész nagytakarítás megtörténik... És a mentor minden rejtett, sötét, titkos zugból ... kitakarít mindent sejtszinten... és még mélyebben... egész lényedből... a tudatosság minden szintjén. És jelezz nekem, ha mindez teljesen megtörtént... *(adj elegendő időt)...* Nagyszerű!

Most, a mentor a végtelen bőség tudatosságából beszélve, vajon milyen segítő, gazdagító, jóléttel harmonizáló hiteket adna neked?...

Olvasd fel egyenként a régi hiteket, majd hagyd, hogy az új kitöltse a régi helyét, adj elegendő időt, hogy válaszolhasson! A mentort is kérdezhetitek.

Nagyszerű!... Engedd, hogy a mentor eljuttassa ezeket az új és egészséges hiteket tested minden egyes sejtjébe, ahogyan a leginkább be tudod fogadni... csak érezd, milyen érzés, ahogy lényed minden egyes alkotóelemét átjárják ezek az új, egészséges és hatékony hitek... átjárva, átmosva, feltöltve ... egészséggel, pozitív hozzáállással... És ha mindez teljesen megtörtént, jelezz nekem (*adj elegendő időt*)... Csodálatos! Köszönöm.

Megbocsátás

12. Most, hogy megtapasztaltad ezt a mély kitakarítást és megtisztulást minden szinten, és megtanultad, amit megtanultál; kérdezd meg a **korábbi önmagadtól**, hogy:” Annak ellenére, hogy ezek a hitek talán nagyon visszahúztak, talán ezeknek a **személyeknek a korábbi viselkedése egyáltalán nem elfogadható, vagy igazolható**, talán nem is jóvátehető; mindezek ellenére hajlandó vagy-e megbocsátani **egészen és teljesen, szíved-lelked legmélyéből?**”... Akkor bocsáss meg nekik szíved-lelked mélyéből, és mondd ki a megbocsátás szavait...engedd, hogy kifejeződhessen megbocsátásod egy pillantással, érintéssel, öleléssel (*engedd, hogy kimondhassa hangosan a szavakat*)
13. Amikor a **jelenkori önmagad** készen áll, kérdezd meg tőle: Talán ezeknek a személyeknek a korábbi viselkedése egyáltalán nem elfogadható, vagy igazolható, talán nem is jóvátehető; mindezek ellenére hajlandó vagy-e megbocsátani egészen és teljesen, szíved-lelked legmélyéből?”... Akkor bocsáss meg nekik szíved-lelked mélyéből, és mondd ki a megbocsátás szavait...(engedd, hogy kimondhassa hangosan)... Még egy imát is elmondhatsz, hogy ők is találhassanak módot arra, hogy megbocsássanak maguknak.

(*Mondd ezt:*) Menj és bocsáss meg mindenkinek a tábortűznél, áldd meg őket. Engedd, hogy beleolvadjanak a tűzbe, mely minden élet végtelen forrása. Majd fordulj a **korábbi önmagadhoz**, és mondd neki a következőt: “ Megígérem neked, hogy soha nem kell újra megtapasztalnod ezt a korábbi fájdalmat. Megbocsátok neked minden fájdalomért, és azért, mert akkor még nem tudtál hozzáférni ezekhez a korlátlan hitekhez a bőséggel kapcsolatban. És megígérem, hogy mostantól fogva már neked is bármikor rendelkezésedre állnak. Szeretlek és mindig védelmezni foglak.”... Majd öleld meg a **korábbi önmagadat**, lehetővé téve így neki,

hogy mindezekkel a megbocsátással és belső erőforrásokkal nőhessen fel, hogy eggyé váljatok... Fordulj a mentorhoz, és mondj neki köszönetet.... Most hozd figyelmedet a jelenbe, hogy folytathassuk a még hátralévő szintekkel. Engedd, hogy a tudatosságod kiterjedjen... végtelenül előtted, határtalanul mögötted, szabadon minden oldalon... belemerülve a jelenlét óceánjába.

(Minden hátralévő szintnél kérdezd meg:) “Tudva azt, hogy ez a végtelenség, határtalan nyugalom, tiszta szeretet, ez a _____ (Forrás) a lényeged, ha a _____(Forrás) valamit mondana a _____-nak (az utolsó szintnek) vajon mit mondana?... (engedd, hogy válaszoljon)

(Majd mondd ezt:) “Csak engedd, hogy a _____(Forrás) átjárja, atmossa a _____-t (utolsó szintet).

Amikor minden szinttel végeztetek, beleértve a legfelsőt is, akkor olvasd fel a jövőbeni Integrációt normál tempóban! Nem kell leírni semmit sem a jövőbeni Integráció során
--

Jövőbeni integráció

Megtanulva, amit megtanultál, megtapasztalva, amit megtapasztaltál – nyílj meg annak a jövőbeni tudatosságnak, amihez mához egy napra fogsz majd hozzáférni. Érezz úgy, ahogy majd akkor érzel, lélegezz úgy, ahogy majd akkor lélegzel... Mit tapasztalsz?... Tudva, hogy te maga a _____ (Forrás) vagy, képzelj el egy szituációt, amiben a bőséggel kapcsolatos korábbi problémád előidéződött volna. Mit mond erre a _____ (Forrás)?... Hogyan kezeled most a helyzetet? ... Mit csinálsz?... Miket mondasz?... Mit érzel? ... Milyen érzés él benned saját magaddal kapcsolatban?...

Most lásd magad egy hét múlva, nyílj meg annak a jövőbeni tudatosságnak, érezz, ahogy majd akkor érzel, lélegezz, ahogy majd akkor lélegzel... Képzelj el, ahogy pár régi, a bőséggel kapcsolatos dolog megjelenik... Mit mond erre a _____ (Forrás)?... Hogyan kezeled most ezt? ... Hogy nézel ki? ... Miket mondasz magadnak?... Miket teszel?... Mit érzel?...

Lépj a jövőbe, mához egy hónapra, és nyílj meg annak a tudatosságnak, érezz, ahogy majd akkor érzel, lélegezz, ahogy majd akkor lélegzel... hogy érzed magad? – mi lenne, ha az a régi szituáció előjönne?... Hogyan kezelnéd? Mit mondana a _____ (Forrás)?... Szabadnak, könnyűnek, magabiztosnak érzed magad?... Mit mondasz magadnak?... Mit teszel?... Hogy érzi magát a tested?...

Most nyílj meg a hat hónappal későbbi tudatosság számára. Milyen érzés van benned magaddal kapcsolatban, általában a bőséggel kapcsolatban?..

Lépj most a jövőbe, mához egy évre, érezz, ahogy majd akkor érzel, lélegezz, ahogy majd akkor lélegzel... hogy érzed magad? Van még egyáltalán maradéka annak a régi dolognak vagy szabadnak és egészségesnek érzed magad a bőséggel kapcsolatban? Ha mégis előjönne, könnyedén kezeled?

Most lépj a jövőbe, mához öt évre... nyílj meg annak az öt évvel későbbi tudatosságnak, érezz, ahogy majd érzed magad. Hogy érzed magad a testedben? ... Milyen érzés él benned általában a bőséggel kapcsolatban?

Most nyílj meg a tíz évvel későbbi tudatosság számára... Hogy érzed magad? ... Hogyan lélegzel?... Hogy érzed? Megszabadultál már annyira ettől a korábbi mintától, hogy már egyáltalán nem is tud előjönni?... Hogy kezeled a dolgokat?... Milyen érzés van benned magaddal és az étellel kapcsolatban? ... Milyen érzés van benned a bőség megnyilvánulásaival kapcsolatban? ... A befogadásával, megtartásával, növekedésével?... És könnyed átáramlásával kapcsolatban, amely rajtad keresztül történik?...

Most, csak maradj kapcsolatban a tíz évvel későbbi önmagaddal, a tíz évvel későbbi FORRÁSSAL – lélegezz, ahogy majd akkor... érezz, ahogy majd akkor...a sejtjeidben érzékelve ennek a vibrálását... kérem most ezt a jövőbeni önmagadat, hogy adjon tanácsot a mostani énednek a bőséggel kapcsolatban, ebből a SZABAD, BÖLCS, EGÉSZ nézőpontból...

Ahogy hamarosan kinyitod a szemedet, továbbra is kapcsolatban maradsz a jövőbeni önmagaddal. És úgy találod, hogy csak akkor tudod kinyitni a szemedet, ha minden részed egységbe rendeződött, készen arra, hogy a megkezdett gyógyulás és kiterjedés automatikusan folytatódjék, tökéletesen és erőfeszítés nélkül, a maga rendjében; anélkül, hogy gondolnod kellene vagy tenned kellene érte még bármit is.

És most, kapcsolatban maradv a jövőbeni éneddel, kinyithatod a szemedet, amikor készen vagy rá, és válaszolj a kérdésekre az új hitek fényében és a jövőbeni éned bölcsességével felszerelve. Engedd, hogy a szabad és bölcs jövőbeni éned vezessen, most! ...

Gratulálok! Nagyszerű!

Engedd, hogy a partnered válaszolhasson a kérdésekre a BŐSÉG és SZABADSÁG nézőpontjából! Írja le a válaszait az új válaszok munkalapra!
