



Nem szabad eltávolodnunk a vágyainktól – figyelmeztet az életmód-tanácsadó

Mitől függ a tartós boldogság?

A lehetőségek mára megteremtődtek, és a nők többségében az igény is megvan arra, hogy megvalósítsa önmagát – magyarázza Bagdi Bella életmód-tanácsadó. – A kérdés mindig a

lamosak vagyunk másokhoz hasonlítgatni magunkat. – A másik probléma, hogy nem engedjük meg magunknak a belső szükségleteink

„Hallgassanak a vágyaikra, és merjenek lépni!”

megfogalmazását. Márpedig ha szeretnénk kibontakoztatni a személyiségünket, akkor

„Ha elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, akkor megtaláljuk a harmóniát, és boldogok leszünk”

A harmónia rajtunk múlik

Napjainkban a nők egyre nyitottabbak arra, hogy fejlesszék a személyiségüket és a belső világukkal is foglalkozzanak. A kérdés csak az: a munka és a család mellett hogyan teremthetik, majd őrizhetik meg a belső harmóniát a hétköznapi életben?



Azt kell tennünk, ami-ben örömmel leljük – valja Bella



Somával régóta együtt alkotnak

az első lépés az kell, hogy legyen, hogy megfogalmazzuk a vágyainkat. Ha én azt szeretném, hogy egész nap főzök, mert úgy érzem, ebben teljesedhetek ki, akkor minél több lehetőséget kell teremtenem arra, hogy fakanelat ragadhassak. Ha pedig boldogtalan vagyok a párkapcsolatomban, akkor ki kell tudnom mondani, hogy mit szeretnék módosítani.

Ne féljünk változtatni!

Bella harmónia- és boldogságkutatóként arra is keresi a választ, hogy létezik-e tartós boldogság, vagy tényleg csak néhány pillanat erejéig lehetünk boldogok.

– Mindez attól függ, milyen kapcsolatban állunk a belső szükségleteinkkel: odafigyelünk-e rájuk, és mindennap teszünk-e érteket valamit. Ha nem, akkor

előbb-utóbb eltávolodunk tőlük. A belső harmóniáért meg kell dolgozni, akár csak egy párkapcsolatért – szögezi le, majd azt is elárulja, a nők túlnyomó többsége leginkább a párkapcsolatot illetően panaszkodik diszharmóniáról. Vagy azért, mert nincs társa, és emiatt önbizalomhiánnyal és komplexusokkal küszködik, vagy azért, mert nem mer kiszállni egy rosszul működő kapcsolatból. Utóbbiaknak Bella azt tanácsolja: hallgassanak a vágyaikra, és merjenek lépni! A szingliket azazal biztatja: ha változtatnak a saját magukhoz való nega-

tív hozzáállásukon, a férfiak is másképp fognak majd viszonyulni hozzájuk.

Feladat = boldogság

– Fontos, hogy legyen célod, ami értelmet ad az életednek, és amit bátran felvállalsz – folytatja Bella. – Tapasztalatom szerint sokan nem tudják megfogalmazni, mi a céljuk, mint ahogy azt sem, mi a feladatuk a világban. Van egy spirituális könyv, amely rám nagyon nagy hatással volt. Ebben az áll, hogy a boldogságom és a feladatom egy és ugyanaz. Magyarán az a dolgunk a világban, hogy azt tegyünk, amiben örömmel leljük, ez pozitívan hat a kisugárzásunkra is.

– Azt gondolom, hogy a belső harmónia akkor teljes az életünkben, ha a mérleg család és karrier serpenyője egyensúlyban vannak, és emellett a belső szükségleteinkre is szakítunk időt.

– Akinek igazán fontosak a vágyai, az megtalálja a lehetőséget arra, hogy meg is valósítsa azokat.

Jegyezze fel a vágyait!

A leghatékonyabban úgy fogalmazhatjuk meg a belső szükségleteinket, ha leírjuk őket – vélekedik Bagdi Bella. – Azáltal, hogy papírra vetjük a vágyainkat,

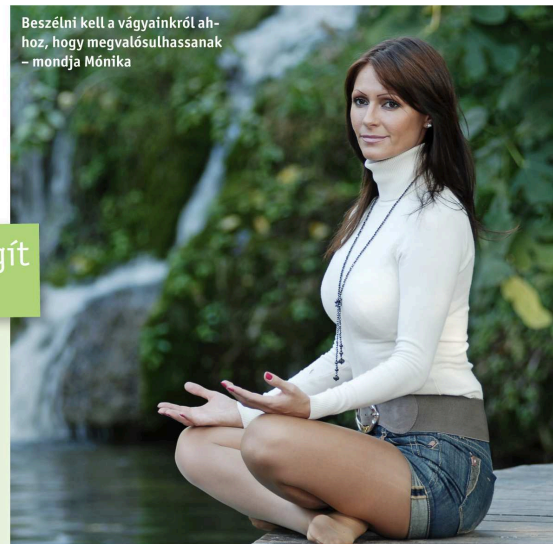
az álmaink bizonyos tekintetben kézzelfoghatóvá válnak. 3 héten keresztül mindennap vegyünk magunk elé egy füzetet meg egy tolat, figyeljük meg, hogy aznap mire van igényünk, például csendre, társaságra,

A meditálás átsegít a mélypontra

P ataky Mónikát kislánykora óta foglalkoztatja a spirituális világ. A kétgyermekes anyuka főállásban eladóként dolgozik, emellett elvégezte a metafizika-akadémiát, és reiki-, valamint angaltanfolyamon is részt vett.

Tudatos szeretet

– Ahhoz, hogy harmóniában éljünk, fontos, hogy tudatosan szeressük az embertársainkat, és jó példát mutassunk másoknak – állítja határozottan. – Csak azt kívánjuk a többi embernek, amit szeretnénk, hogy ők kívánjanak nekünk. Sokan úgy vélik, a mai világban nehéz megküzdeni a mindennapi gondokkal, a munkahelyen és a családban, a párkapcsolatban felmerülő problémákkal. Sok nőt leginkább az frusztrál, hogy úgy érzi, nem tud az élete minden területén egyformán helytállni, a bizonytalanság és a képtelenség pedig eleve diszharmóniát szül.



Beszélni kell a vágyainkról ahhoz, hogy megvalósulhassanak – mondja Mónika

– Ha valami nem működik, az azért van, mert úgy gondoljuk, hogy nem fog menni – magyarázza. – Az valósul meg, amiben hiszünk, ezt hívják a vonzás törvényének. Ezért nagyon fontos, hogy beszéljünk a vágyainkról – teszi hozzá –, csak úgy, mint a problémáinkról. Ha nem mondjuk el, mi nyomja a

során én is többször voltam mélypontra, de mindig ki tudtam mászni a gödörből azáltal, hogy rendszeresen meditálok, és nem csak egy helyben ülve! Meditálni úgy is lehet, hogy séta közben megsimogatok egy kutyát, és máris nem a napi gondokra figyelek. Vagy felidézek egy szép történetet, amely megnyugtató. Mások leülök, és zenét hallgatok. De ha

„Mindenből van kiút.”

elalvás előtt valami szép dologra gondolok, és közben elalszom, már az is meditációnak számít.

Félre a kifogásokkal!

– Aki nem érzi jól magát egy adott élethelyzetben, az tegye félre a kifogásokat és változtasson! – tanácsolja. – Mindenből van kiút, csak le kell ülni, és egy kicsit önmagunkra figyelni. Ezt igazán mindenki megteheti önmagáért. Ha nem nézünk befelé, akkor sosem fogjuk megtalálni a harmóniát. Az életem

Elfogadás

– Egy nőnek nem kell tökéletes külsővel rendelkeznie ahhoz, hogy boldog és harmonikus életet éljen – mosolyodik el. – Meggyőződésem, hogy ha hiszünk Istenségben, és elfogadjuk magunkat olyanakként, amilyenek vagyunk, akkor megtaláljuk a harmóniát, és boldogok leszünk...