

Hegyí Éva Mónika

Ébredés

2013

Hegyi Éva Mónika – minden jog fenntartva!

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítás,
a nyilvános előadás, a rádió- és tévéadás jogát,
az egyes fejezetekre is.

Jelen mű, vagy részeinek felhasználása más kiadványokban,
tanfolyamokon, előadásokon, hangoskönyvekben,
illetve bármilyen internetes közlésben kizárólag a kiadó
előzetes írásbeli engedélyével lehetséges.

A könyv oktatási vagy promóciós célokra való
felhasználásra
is megvásárolható, a részletekről érdeklődjön a lent
található
elérhetőségek valamelyikén.

www.leleklettra.hu

hegyieva@leleklettra.hu

30/471 07 01

Magánkiadás

Borító: Laky Balázs

Tördelte: Dankó Friderika

Balatonalmádi, 2013.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	9
Réteg 1.	19
A spirituális szindrómáról sajátosságosan	19
Magyarságról, magyarul	28
A spirituális irányzatok	39
A spirituális szindróma	42
Elég a kedvességből, légy igaz!	42
Saját gondolatok	52
Gyerekkori beidegződés	53
Az önbizalomhiány	53
A készen kapott gondolatok	55
A kudartól és félelemtől való visszautasítás	55
A lustaság	57
Szókincs	57
A hibás gondolkozás	60
Mítoszok és babonák	60
Fanatizmus	64

Naivitás	65
Az önfegyelem ereje	68
Depresszió	70
Düh	73
Szorongás	74
Halogatás	75
Féltékenység	79
Állj ki magadért!	81
Asszertív jogok listája	82
A barátok	85
Egészség és pénz	89
Pénz	93
Réteg 2.	99
Egészséges betegek	99
Tudjátok, ki volt Selye János?	101
A stressz és a betegségek	105
Visszatérve a kínai gyógyászatra.	108
Az ADHD	110
Sejtszintű éhezés	114
Réteg 3.	125
A táplálkozás	125
Hallottál már a Food-Miles-ről?	128
Igyál sok vizet!	130
És még mit tehetsz önmagadért?	131
Utószó	135

Tízparancsolat helyett	139
Idézetek	141
A spirituális Középpont	145
Osho és Gurdjieff	149
Reinkarnációs szerződés	155
Te is megkötötted!	155
Tippek és tanácsok	156
Kiegészítés	158
Felhasznált irodalom	161
Internetes források	163

a pillanatban büntudatod támad, szorongani kezdesz, a végén még depresszióba is eshetsz, az egészséged romlik, a barátaid elhagynak, és hogy tetőződjön az egész, még anyagi gondjaid is támadnak. Azaz, fogalmad sincs, hogyan élvezhetnéd az életedet. A boldog és sikeres embereket a boldogtalan és sikertelen emberektől semmi más nem különbözteti meg, csak az az apró tény, hogy a sikeresek és boldogok magukhoz ragadták az irányítást és pontosan tudják, mi a jó nekik, mit szeretnének.

NE TE LÉGY ÖNMAGAD LEGNAGYOBB ELLENSÉGE!

A csapból is az ömlik: szeresd magad, és másokat; fogadd el a dolgokat olyanoknak, amilyenek; semmi sem történik véletlenül; a legjobb dolgok nem kerülnek pénzbe; a pénz nem boldogít; minden rosszban van valami jó; maradj meg a középpontodban; mindenre képes vagy, amit csak akarsz stb. stb....

ÉBRESZTŐ! Túl vagy ezeregy spiri tanfolyamon, voltál már a kártyástól a látóig, az energetikustól a tudomisenkiig mindenkinél, kifizettél tenger pénzt, és történt valami? Vagy még mindig ott tipródsz a saját mocsaradban? Még mindig vannak anyagi gondjaid? Még mindig kijössz a sodrodból? Még mindig beteg vagy?

Kiábrándult vagy? Csalódott? Fásult? Eleged van ebből az egész katyvaszból? Ha a válaszod igen, akkor figyelj rám jól.

Nem fogom megmondani neked a tutit. Nem járom végig helyetted az utat. De hátha kapsz itt és most egy-két olyan használható tippet, amivel könnyebbé és élhetőbbé válik az életed.

Több nagyszerű és kevésbé remek önismereti könyvet olvastam. Sok újat nem lehet elmondani, maximum más sorrendben követik egymást a dolgok. Volt egy, különösen figyelemreméltó, Hauck doktor könyve, ami jól követhetően fűzi fel napi gondjaink zömét. Akkor hasított belém a felismerés, hogy a főbb gerincet megtartva, más szemszögből egy rendkívül használható útmutatót tudok a hozzám forduló, a spiritualitás mocsarában fetrengő emberek kezébe adni.

Első lépésként azt kell elsajátítanod, hogy hogyan ne akard magad minduntalan elgáncsolni és ne lödd magad hátba.

1. Használd a saját fejed, elvégre nem vagy birka!
2. Hagyd a csudába a hibás gondolkozást – eddig sem vezetett eredményre! Ha nem jön be, akkor ehhez még mindig visszatérhetsz.
3. Ne halogass és ne légy neurotikus!

4. Állj ki magadért! És légy türelmes önmagaddal!
 5. Vegyenek körül igazi barátok és ők legyenek állandóak!
 6. Legyen rendben az egészséged és a pénzügyeid!
- És most vegyük őket sorra!

Saját gondolatok

Használd a saját fejed, elvégre nem vagy birka!

Olyan ember nincs, akinek ne lennének gondolatai. Más kérdés, hogy ezeket a gondolatokat sohasem meri kimondani, végigvinni, mert fél attól, hogy hogyan fog a környezete erre reagálni. Sok esetben kényelmesebb megmaradni a komfortzónákon belül, nem kinyílvánítani nem tetszésünket, gondolatainkat magunkba zárni, megtartani, miközben az ár sodor, s mire feleszmélünk bent bégetünk a nyájban.

Mik tartoznak ide?

- Gyerekkori beidegződések
- Önbizalomhiány
- Készen kapott gondolatok
- Kudarctól és félelemtől való visszautasítás
- Lustaság
- A szókincs

HA VALAMIBEN HISZEL, AKKOR SZÁLLJ ÉRTE SÍKRA,
HARCOLJ ÉRTE!

Ha önérvényesítő ember vagy, akkor nem félsz vállalni a hatalmat. Ne jámbor és balga légy, hanem szelíd, de erős. Akik az idejük zömében szívüknek kedves szellemi dolgokkal foglalatkoskodnak, hihetetlen mérvű belső harmóniára tesznek szert, hihetetlen lelki békét sugároznak magukból.

AZZAL KERESS PÉNZT, AMIT EGYSZERŰEN NEM BÍRSZ
NEM CSINÁLNI. AMIT SZÍVBŐL SZERETSZ

VAGYON – Azt mondd, meggazdagodni azt jelenti, hogy csaló vagy, bűnöző vagy, tisztességtelen vagy?

Lukács Ernő negyvenöt éve hűségese feleségéhez, húsz gyermeke van, albérletből költözött tanyára, ahol valóságos munkával gazdagodott meg, életében nincsenek sötét titkok, nem népszerű, és a média által nem ünnepelt személyiség.⁵

AZT MONDOD, A PÉNZ NEM MINDEN? MONDOD EZT
AKKOR IS, AMIKOR ÜRES A ZSEBED?

Légy már őszinte magadhoz! Hagyd már ezt a spirituális, álszent dumát! Valld be, hogy igenis szeretnél normális életkörülményeket, igenis szeretnél utazni, nyaralni, élvezned a pénz által nyújtott dolgokat. Igenis itt az ideje, hogy kimondjuk: szar dolog szegénynek lenni.

Semmire sincs pénzed és ettől nyomorultul érzed magad. De nem csak nyomorultul érzed magad, az is leszel. Idő előtt összeszáradsz és megöregszel. Ha szegény vagy kihullnak a fogaid és ronda leszel. Beteg is leszel, mert nem tudod magad a megfelelő időben, a megfelelő módon kúrálni. Fázni fogsz, egészségtelen kajákat fogsz enni. Hát mi ebben a vonzó? Ha nem ilyen lóra vágysz, most azonnal szállj le róla! De még jobb, ha rá sem ülsz!

Szóval, azt akarom neked mondani, ragadd meg a lehetőséget, valld be nyugodtan, hogy a kényelmes életedhez pénz kell. Nem az elvakult pénzhajhászásról beszélek. Értelmes, józan viszonyról írok itt. Mint oly sok minden másban, itt is a mérték a lényeg.

Ne feledd: PÉNZ = KÉNYELEM + SZABADSÁG + FÜGGETLENSÉG + ÖNMEGVALÓSÍTÁS

MŰVELTSÉG – Minél műveltebb, tanultabb vagy, annál nagyobb a valószínűsége, hogy kereset lesz a tudásodra. Ez pedig pénzt hoz a konyhádra. A műveltséged egyben a szabadságod ajtaja is. A műveltség változáshoz vezet téged, minőségi változáshoz, másféle emberré válsz. Jobb ember leszel. Érdekesebb ember leszel. Együttérzőbb ember leszel. Kíváncsi ember leszel. Bölcsebb. Egészségesebb.

A tudatlanság nagyon nagy árat kér. Tudatlannak lenni rossz. Ha tudatlan maradsz, valószínűleg nem

lesz sem kényelmes életed, sem független nem leszel. Kivételt képez, ha valamiben kiemelkedő teljesítményt nyújtasz. Mindnyájan ismerünk remek, de nem túl eszes sportolókat, táncosokat, zenészeket. Persze itt sem szabad általánosítani. Mindenestre a tehetségük vagyonthoz jutatta őket, ami viszont hatalmat és függetlenséget adott a kezükbe. Érted már, hogy miről beszélek? Értsd meg végre, hogy földi testben vagy. Tudnod kell kezelni az anyagot. Ha ez nem lenne feladatod, nem lennél itt. Az élet és a társadalom nem tisztességes. Vedd tudomásul. Megtagadhatod a materiát, de akkor az is megtagad téged. És ne feledd: a te saját tested is matéria!

SOKKAL TÖBBRE JUTSZ, HA MEGTANULSZ ENNEK A VILÁGNAK A SZABÁLYAI SZERINT FOCIZNI.

Az önfegyelem ereje

Ne halogass és ne légy neurotikus! Gyakorolj önfegyelmet!

Bizonyára sokan vannak köztetek, akiken időnként kitör a szorongás, egy kicsit depis lesz, netán dührohamaot kap. Ha azt mondd, ez normális, ez megesik, akkor rossz úton jársz. Az ilyesmi kizárólag csak önindukció hatására jön létre, melynek eredményeképp az alaphelyzet nem javul, csak rosszabb lesz. Lehet, hogy nem fog

tetszeni, amit most mondok, de csak az tud kiborítani, aminek megengeded, hogy kiborítson.

A boltosotok egy flegma, undok nő. Az egyik nap észre sem veszed, a következő nap meg totál kiakadsz rajta. Már ne is haragudj, de miért? A nő mindig ugyanolyan. Mi az, ami nem ugyanolyan? A te hozzáállásod. A te gondolataid. Érted már? Kapizsgálsz, miről dumálsz itt?

Mindig a gondolataink, a frusztrációinkról kialakított gondolataink határozzák meg az érzelmeinket. Azaz, ha felületesen, illogikusan gondolkozol, minden szíre-szóra ki fogsz borulni. A frusztráció és az érzelmi zavar nem azonos fogalmak. Gondolj a boltos nőre! Mondd meg nekem, hogy reagálhatsz különböző módon ugyanarra az eseményre, ha a reakciót az esemény határozza meg? Érted már? Ha értelmesen, logikusan gondolkozol, akkor lehet, hogy egy kicsit frusztrált leszel, de nem fogsz bepörögni. Talán bosszankodsz, türelmetlen leszel vagy ingerült. De semmiképpen sem leszel lehangolt, dühös vagy féltékeny.

TERVEZZ GONDOSAN ÉS ALAPOSAN TEKINTSD ÁT A HELYZETET!

Akik erre nem hajlandóak, akik továbbra is az irracionális gondolkodás útvesztőiben senyednek, hatalmas érzelmi károkat okoznak maguknak.