

Visszatalálás önmagadhoz

7 lépéses
önismereti munkafüzet



7 LÉPÉS

a tudatosabb,
boldogabb
élet felé

BURINDA VERONIKA

MUNKAFÜZET

Bevezetés

Ha ezt a munkafüzetet tartod a kezvedben, valószínűleg már végigolvastad a „**7 jel, hogy nem önazonos életet élsz**” című e-bookot.

Lehet, hogy egy-egy fejezetnél csak elgondolkodtál. Lehet, hogy volt olyan rész, amely különösen közel állt hozzád. És az is lehet, hogy olvasás közben többször is magadra ismertél.

Ez a munkafüzet nem arra való, hogy minden kérdésre azonnal választ adjon. És nem is azért készült, hogy tökéletes válaszokat találj. Inkább azért, hogy egy kicsit közelebb kerülj önmagadhoz.

Az életünk során mindannyian eltávolodhatunk attól az embertől, akik valójában vagyunk. Néha észrevétlenül, néha a kötelességek miatt, néha pedig azért, mert annyira hozzászoktunk ahhoz, hogy másokról gondoskodjunk, hogy közben önmagunkról megfeledkezünk. És van, amikor egyszerűen csak kinövünk egy régi szerepet, egy régi működési módot vagy egy olyan életet, amely egykor még valóban a miénk volt.

A következő oldalakon nem jó vagy rossz válaszokat kell keresned. Nem kell minden kérdést egyszerre megválaszolni. És nem kell sietned sem. Lehet, hogy lesznek kérdések, amelyekre azonnal érkezik válasz. És

olyanok is, amelyek még egy ideig veled maradnak. Ez teljesen rendben van.

Néha már az is sokat jelent, ha megállunk egy pillanatra, és őszintén ránézünk arra, ami bennünk zajlik. Mert a legfontosabb felismerések ritkán érkeznek sietve. És a válaszok sem mindig egyik napról a másikra születnek meg. Néha csak annyi történik, hogy lassan újra a helyére kerül valami bennünk. És egyszer csak világosabbá válik, merre érdemes továbbindulni.

***Nem kell ma mindent tudnod. Elég, ha kíváncsi vagy
arra, amit találsz.***

1. lépés – Szaturnusz – Merre tartok?

Gondold végig:

Mi az, ami jelenleg a legtöbb energiámat viszi el?

Mire fordítok sok időt, de kevés örömöm adódik belőle?

Mi az, ami igazán fontos számomra?

Gyakorlat:

Írj le három dolgot, amit akkor is szeretnél megélni, megtenni, ha senki sem várná el tőled.

2. lépés – Neptunusz – Hol nem látok tisztán?

Gondold végig:

Mikor éreztem magam utoljára igazán a helyemen?

Milyen tevékenységben feledkezem meg az időről?

Miről mondtam le az évek során úgy, hogy közben észre sem vettem?

Gyakorlat:

Fejezd be a mondatot: Ha semmi sem lenne lehetetlen, akkor...

3. lépés – Uránusz – Mi akar változni?

Gondold végig:

Milyen élethelyzetről álmodozom mostanában?

Mi az, amit egyre szűkebbnek érzek?

Hol szeretnék több szabadságot?

Gyakorlat:

Képzeld el, hogy egy évig senkinek sem kell megfelelned.
Hogyan telne ez az év?

4. lépés – Jupiter – Mit hiszek?

Gondold végig:

Melyik „*Majd ha...*” mondat tér vissza újra és újra?

Mit halogatok már évek óta?

Mire várok ahhoz, hogy végre belevágjak?

Gyakorlat:

Írj le három dolgot, amit már most el tudnál kezdeni.

5. lépés – Nap – Ki vagyok a szerepeimen túl?

Gondold végig:

Milyen szerepeket töltök be az életemben?

Melyik szerep viszi el a legtöbb energiámat?

Mi az, ami örömet ad nekem?

Gyakorlat:

Fejezd be: Akkor is ezt csinálnám, ha senki sem várná el tőlem...

6. lépés – Plútó – Mihez ragaszkodom?

Gondold végig:

Mi az, ami régen biztonságot adott?

Mi az, amit talán már kinőttem?

Mitől félek, ha elengedem?

Gyakorlat:

Fejezd be: Ha már nem félnék, akkor...

7. lépés – Hold – Mit érzek valójában?

Gondold végig:

Mi az, amit már régóta érzek?

Mit magyarázok meg újra és újra magamnak?

Mire lenne szükségem most igazán?

Gyakorlat:

Fejezd be: A szívem mélyén tudom, hogy...

Összegzés

Melyik fejezet érintett meg leginkább?

Melyik kérdésen gondolkodtam a legtöbbet?

Mi az, amit már régóta érzek, mégsem mertem meglépni eddig?

Záró gondolatok

Ha végigmentél ezen a hét lépésen, lehet, hogy több kérdésed van, mint amikor belekezdted. Ez teljesen rendben van. Az önismeret ritkán szól arról, hogy mindenre gyors választ találunk. Inkább arról szól, hogy egyre őszintébben tudunk ránézni arra, ami bennünk zajlik.

Lehet, hogy néhány kérdésre már megszületett benned a válasz. És lehet, hogy vannak olyanok is, amelyeket még egy ideig magaddal viszel.

Nem kell sietned.

És nem kell ma mindent tudnod sem.

Néha már az is sokat jelent, ha végre komolyan vesszük azt, amit érzünk. És ha olvasás közben többször is magadra ismertél, talán már te is érzed: nem mindig könnyű egyedül átlátni a saját történetünket. Néha jól jön egy külső nézőpont. Egy beszélgetés. Egy térkép. Valaki, aki segít összekötni a mozaikdarabokat.

Ha szeretnéd mélyebben is megérteni, mi történik most az életedben, szeretettel várlak egy személyes Életstratégiai konzultációra. Mert vannak kérdések, amelyekre nem egy könyvben találjuk meg a választ. Hanem benned...

És néha elég, ha valaki segít megtalálni hozzájuk az utat.