

RÃ©szletek

Description



Hogyan tÃ¶ltheted fel Ã°jra az Ã©letenergia raktÃ¡raidat?

TÃ¶bb Ã©vtizednyi szemÃ©lyes tapasztalattal, szÃ©mtalan Ã©letsors nyomon-kÃ¶vetÃ©sÃ©nek tanulsÃ¡gaival, a nagyon Ã©rzÃ©keny Ã©rzelmi-szenzoraimmal arra tÃ¶rekszem, hogy minÃ©l tÃ¶bb ember szÃ¡mÃ¡ra tudjak hathatÃ³s segÃ©tsÃ©get adni az energiÃ¡juk visszapÃ©ltÃ¡sÃ¡ban. Te is Ã©rintett vagy? Olvass tovÃ¡bb Ã©s vÃ¡lassz a lehetÅ©sÃ©gek kÃ¶zÃ©l!

A hagyomÃ¡nyos coaching mÃ³dszerek

A coaching a pszicholÃ³gia Ã©ltal kifejlesztett technikÃ¡kra alapul. Ã°vszÃ¡zadokon keresztÃ©l mÃ©g gondolatban sem fogalmazÃ³dott meg, hogy hogy a lÃ©lek beteg lehet. Az 1800-as Ã©vekben vette kezdetÃ©t a nagy felfedezÃ©sek kor ezen a terÃ©leten. SzÃ¡mos fÃ©lresikerÃ©lt Ã¶tletet kÃ¶vetÅ©en kÃ©t tehetsÃ©ges pszichiÃ¡ter az 1900-as Ã©vek elsÅ© felÃ©ben lÃ©trehozta a ma alkalmazott tudomÃ¡nyos alapokat. Minden, ami ebben a tÃ¡rgyban kÃ©sÅ©bb szÃ©letett, az ennek kÃ©t szemÃ©lynek az elmÃ©letein alapszik.

LÃ¡ssuk kik Å©k!



Sigmund Freud (1856 – 1939)

Elmélete szerint a represszió³ (elfojtás) által tudattalanban rejtett emlékek, motivációk nagy hatással vannak a személy viselkedésére. A tudattalan gondolatok, általában szexuális, vagy agresszív jellegűek.

A másik nagy elme korszaka és bizonyos értelemben tanítványa volt Freud-nak. Az ő munkásságának korszakához en gyorsultak be a lélektan közéleti népszerűsítő írásai.



Carl Gustav Jung(1875 – 1961)

A szemlélyiség fejlődése magával hozhatja a tudattalan funkciók kiteljesedését is. A legfőbb ellentét az al csoportokon belül mutatatható ki, például ha a gondolkodás a fejlettebb, akkor az érzelmek gyengébbek. Általában szexuális, vagy agresszív jellegűek.

Jung vezette be a tudattalan fogalmát és véleménye szerint létezik egy kollektív tudattalan. A kollektív tudattalan tartalmi olyan tartalmak, amelyek az emberekhez tartoznak teljesen, tehát nem az egyén életének az eseményei tükrözik fel.

Tehát ez a kör, akik elindították azt a gondolatot, hogy életünket nagy mértékben befolyásolják azok a láthatatlan dolgok, amelyekről korábban nem vettünk tudomást. És a ma emberének sincsenek előgsöges információi arról, hogy milyen elvek szerint léteznénk. Én magunk megismerése által leszünk képesek valóban szabad és önálló döntéseket meghozatalra, életünk független irányítására. Ezért indult útjára az önismeret átfogalma.

Mi az önismeret?

Az önismeret a szemlélyes fejlődés egyik legfontosabb aspektusa, amely lehetővé teszi számunkra, hogy jobban megértsük saját magunkat, érzéseinket, gondolatainkat és viselkedésünket. Az önismeret nem csupán a saját erősségeink és gyengeségeink felismerését jelenti, hanem azt is, hogy tisztában legyünk azzal, hogyan reagálunk a körülöttünk zajló eseményekre, és hogyan hatnak ránk mások.

Az önismeret elemei

Az önismeret több részből áll, amelyek közül tartozik:

- Érzelmi tudatosság:** Az érzelmek felismerése és megértése, valamint azok hatásainak tudatosítása. Tudni kell, hogy mit érzünk, és miért érzünk így.
- Gondolkodási minták:** Azok a szokásos módok, ahogyan gondolkodunk a világban és magunkról. Ezek a minták befolyásolják döntéseinket és reakcióinkat.
- Értékek és hiedelmek:** Az önismeret során fontos megértenünk, mik a szemlélyes értékeink, és milyen hiedelmeket tartunk igaznak. Ezek alapvetően formálják életünket és döntéseinket.
- Cselekvések és reakciók:** Hogyan reagálunk a körülöttünk lévő helyzetekre, és hogyan viselkedünk a különböző helyzetekben. Az önismeret segít abban, hogy tudatosabban válasszuk meg reakcióinkat.

Űr ami az ŰrkelhetŰn tŰl van

Az asztrolŰgia az ember szolgŰlatŰiban

Az asztrolŰgia egy Űsi tudomŰnyŰig, amely az Űgitestek Űs azok mozgŰsa Űs elhelyezkedŰse alapŰin prŰbŰlja megŰrteni az emberi Űletet, a szemŰlyisŰget Űs a kŰlŰnbŰzŰ Űlethelyzeteket. MŰg sokan szkeptikusak az asztrolŰgiŰval szemben, sokan Űgy vŰlik, hogy az asztrolŰgia ŰrtŰkes eszkŰz lehet az Űn ismeret, a dŰntŰshozatal Űs a szemŰlyes fejlŰdŰs szempontjŰbŰl.

1. Az asztrolŰgia alapjai

Az asztrolŰgia alapja a szŰletŰsi horoszkŰp, amely a szŰletŰs pillanatŰban az Űgen lŰvŰ? Űgitestek (mint a Nap, a Hold Űs a bolygŰk) helyzetŰt ŰbrŰjolja. Az asztrolŰgusok szerint ezek a pozŰciŰk befolyŰsoljŰk az egyŰn szemŰlyisŰgŰt, ŰletŰtjŰt Űs a kŰlŰnbŰzŰ esemŰnyek alakulŰsŰt az ŰletŰben. A horoszkŰp elemei, mint a napjegy, holdjegy Űs az aszcendens, mind hozzŰjŰrlnak a szemŰlyisŰg komplex megŰrtŰsŰhez.

2. Az Űn ismeret fejlesztŰse

Az asztrolŰgia egyik legnagyobb elŰnye, hogy segŰthet az Űn ismeret fejlesztŰsŰben. Az asztrolŰgiai elemzŰsek rŰvŰn az egyŰnek mŰlyebb megŰrtŰst nyerhetnek sajŰt szemŰlyisŰgŰk, erŰssŰgeik Űs gyengesŰgeik tekintetŰben. Az asztrolŰgia lehetŰsŰget ad arra, hogy az emberek reflektŰljanak a sajŰt ŰletŰkre Űs arra, hogy mikŰnt reagŰlnak a kŰlŰnbŰzŰ helyzetekre.

PŰldŰul, ha valaki tudja, hogy a napjegye Kos, ami hajlamosŰja Űt a bŰtorsŰgra Űs a kezdemŰnyezŰsre, felismerheti, hogy nŰha tŰlzottan impulzŰv lehet. Ez a tudatosŰs segŰthet abban, hogy az egyŰn tudatosabban kezelje ezeket a tulajdonsŰgait.

3. DŰntŰshozatal Űs irŰnymutatŰs

Az asztrolŰgia egy mŰsik fontos szerepe, hogy irŰnymutatŰst nyŰjt a dŰntŰshozatalban. Az asztrolŰgusok Űlta kŰszŰtett elŰrejelzŰsek Űs elemzŰsek segŰthetnek az embereknek abban, hogy jobban megŰrtsŰk, milyen idŰszakokban Űrdemes bizonyos lŰpŰseket tenniŰk, vagy mikor Űrdemes Űvatosabban jŰrniuk.

PŰldŰul, ha egy asztrolŰgus azt javasolja, hogy egy bizonyos idŰszakban ne kezdjŰnk Űj projektekbe, mert a bolygŰk elhelyezkedŰse kedvezŰtlen, az egyŰn figyelmet fordŰthat erre a tanŰcsra, Űs elkerŰlheti a felesleges kockŰzatokat.

4. Kapcsolatok megŰrtŰse

Az asztrolŰgia segŰthet a kapcsolataink megŰrtŰsŰben is. A szŰletŰsi horoszkŰpok ŰsszehasonlŰtsa rŰvŰn az egyŰnek betekintŰst nyerhetnek abba, hogy miŰrt

mÁ±kÁ¶dnek jÁ³l vagy Á©ppen miÁ©rt nem a kapcsolataik. Az asztrolÁ³gia figyelembe veszi a szemÁ©lyek kÁ¶zÁ¶tti kompatibilitÁist, ami segÁthet a kapcsolatok erÁ?sÁtÁ©sÁ©ben vagy a problÁ©mÁjk megoldÁjisÁiban.

PÁ©ldÁul, ha valakinek a napjegye SzÁ±z, mÁg a mÁsikÁ© OroszlÁjn, az asztrolÁ³giai elemzÁ©s vilÁgossÁj teheti, hogy a SzÁ±z hajlamos a rÁ©szletekre figyelni, mÁg az OroszlÁjn inkÁbb a nagyobb kÁ©pet keresi. EbbÁ?l a kÁ¼lÁ¶nbsÁ©gbÁ?l szÁjrmazÁ³ konfliktusok megÁ©rtÁ©se segÁthet a feleknek abban, hogy jobban kommunikÁljanak egymÁssal Á©s alkalmazkodjanak egymÁis igÁnyeihez.

5. SzemÁ©lyes fejlÁdÁ©s Á©s spiritualitÁs

Az asztrolÁ³gia nem csupÁjn egy eszkÁ¶ az Á¶n ismerethez Á©s a dÁ¶ntÁ©shozatalhoz, hanem egyfajta spirituÁlis Á©t is. Sok ember szÁjmÁjra az asztrolÁ³gia lehetÁ?sÁ©get ad arra, hogy mÁ©lyebb kapcsolatba lÁ©pjen Á¶nmagÁjval Á©s a vilÁggal. Az asztrolÁ³giai tanulmÁnyok sorÁjn az egyÁ©nek gyakran felfedezik a sajÁjt belsÁ? vilÁgukat, Á©s elkezdik megÁ©rteni, hogy az Á©letÁ¼k sorÁjn tapasztalt kihÁvÁsok Á©s nehÁ©zsÁ©gek rÁ©szei a szemÁ©lyes fejlÁdÁ©sÁ¼knek.

Az asztrolÁ³gia segÁtsÁ©gÁ©vel az emberek kÁ©pesek lehetnek jobban megÁ©rteni a kÁ¶rÁ¼lÁ¶ttÁ¼k zaiÁ³ esemÁ©nyeket, Á©s megtalÁlni a helyÁ¼ket a vilÁgban. Ez a tudÁis segÁthet nekik abban, hogy tudatosabb dÁ¶ntÁ©seket hozzanak, Á©s megtalÁljÁk az Á©letÁ¼k Á©rtelmÁ©t.

6. Á?sszegzÁ©s

Az asztrolÁ³gia az ember szolgÁlatÁiban Áill, mint egy eszkÁ¶ az Á¶n ismeret, a dÁ¶ntÁ©shozatal Á©s a szemÁ©lyes fejlÁdÁ©s elÁ?segÁtÁ©sÁ©re. Az Á©gitestek mozgÁjisÁinak Á©s helyzetÁ©nek megÁ©rtÁ©se lehetÁ?sÁ©get ad arra, hogy az emberek jobban megismerjÁ©k Á¶nmagukat, kapcsolataikat, Á©s a vilÁgban betÁ¶ltÁ¶tt szerepÁ¼ket. MÁg az asztrolÁ³gia nem helyettesÁti a tudomÁnyos megkÁ¶zelÁ©seket, sokak szÁjmÁjra Á©rtÁ©kes Á°mutatÁist Á©s inspirÁciÁ³t nyÁ°jthat az Á©let kÁ¼lÁ¶nbsÁ¶zÁ? terÁ¼letein.

[TovÁbb az asztrolÁ³giÁjra](#)

Az energia olvasÁisa kÁjrtýÁjkon keresztÁ¼l

Az energia mindenÁ¼tt ott van, benned Á©s a kÁ¶rÁ¼lÁ¶tted lÁ©vÁ? vilÁgban. A kÁjrtýÁjk segÁtsÁ©gÁ©vel Á©s asztrolÁ³gia segÁtsÁ©gÁ©vel is, le lehet olvasni mindazt, amit nem lÁjtunk, de Á©rezzÁ¼k.

Ezek az energiÁjk segÁtsÁ©get jelenthetnek az Á¶n ismeretben, egy mÁsik ember megismerÁ©sÁ©ben egyarájnt. LehetÁ?sÁ©get adnak, hogy megismerve megvÁltoztassuk a sorsunkat. Ez nem Á¶rdÁ¶ngÁ¶ssÁ©g, nem mÁjgia, csak egy mÁjsfajta lÁjtÁjs. RÁ©szben meg is tanulhatÁ³.

Ha az Ácleted lÁjthatatlan mozgató rugÁira vagy kÁvÁjncsi, akkor vÁjlaszd a á?? PÁjrkapcsolati energia olvasÁjsâ??-t Ács kÁcraj idÁ?pontot.

CÁcolum

MinÁcI szÁcsebb kÁrben megismertetni, hogy a vilÁjgunk tÁrbb annÁjI, mint amit eddig megtapasztaltunk belÁ?le. Bemutatni, hogy a korÁjbban elutasÁtott tanok nagyon is illeszkednek a racionÁjilis vilÁjgunkba. VÁclemÁcnyem szerint a lÁclek dolgaiban most azt a korszakot ÁcIjÁ¼k, mint amikor az orvostudomÁjny fejlÁ?dÁcsben elÁckezett oda, hogy a betegsÁcgeket pici, aprÁ³ valamik okozzÁjk. Ma mÁjr mindenkinek termÁcszetes, hogy vannak baktÁciumok Ács vÁrusok, de akkor ez mÁcg á??ÁrdrÁjgtÁ?I valÁ³â?• elgondolÁjnsak szÁjmÁtott.

BÁzom benne, hogy hamarosan a lÁclek tudomÁjnyÁjnak terÁ¼letÁcn is elÁckezÁ¼nk erre a szintre.

Ha kÁvÁjncsi vagy mi mindent tartogat ez szÁjmodra, akkor kÁcrlék olvass tovÁjbb az energia olvasÁjs oldalon.

[TovÁjbb az energia olvasÁjsra](#)

Gyakran lsmÁcvelt KÁcrdÁcsek

Mi az a coaching?

A coaching egy segÁtÁ? szolgÁjltatÁjs, a pszicholÁ³gushoz hasonlÁ³. A kÁrzzÁrben megtartott beszÁcIgetÁcseik sorÁjn a coach kÁcrdÁcsekkel vezeti, segÁti a hozzÁjfordulÁ³ szemÁclyt. A kÁcrdÁcsek a legalkalmasabbak a sajÁjt tudatunk mÁclyÁcra lÁjtÁjsban. A kÁcrdÁcsek kicselezik az ellenÁjllÁjst tanÁsÁtÁ³ elmÁcnet, aki nem akar fÁjjdalmat okozni, ezÁcrt gyakran alkalmazza a felejtÁcs eszkÁrztÁc.

Ki fordulhat coach-hoz? Kinek javasolt?

BÁjrki fordulhat coach-hoz, aki Áogy Áczi, hogy az aktuÁjilis ÁclethelyzetÁcben egyedÁ¼I nem kÁcpes megtalÁjni a megoldÁjst. A segÁtÁ? egy kÁ¼lsÁ? megfigyelÁ? szemÁcvel lÁjt rÁj a szituÁjciÁ³ra, olyanra is , ami a kliensnek nem tÁ±nt fel eddig. A kÁcrdÁcsei segÁtsÁcgÁcvel abba az irÁjnyba tereli a hozzÁjfordulÁ³ szemÁclyt, ami a legerÁ?teljesebb reakciÁ³t vÁjltja ki a kliensben. A tapasztalatok alapjÁjn ugyanis ahol a legnagyobb az ellenÁjllÁjs, ott rejtÁ?znek a megoldÁjsok.

A coaching valójában egy terápia?

Sokkal inkább egy folyamat, ahol a beszélgetések révén kerékné felszárre azok a dolgok, amelyet az elménk próbál elrejtteni. Azért rejteti, mert úgy gondolja, hogy fájdalmas lehet az emlékek felidázása. A saját valódelmünk árdekenben másként dik Ágy az elménk, amivel pontosan az ellenkezőt ári el. Nem megoldja a problémát, hanem csak elfedi, aminek az a kávetkezménye, hogy még tbb fájdalmat generálunk magunknak. Ezért cászerá egyszer szembenázní kellemetlennek áltól dolgainkkal, ázután már nem fog annyi neházságet okozni.

Mi a menete egy áletviteli tanácsadáisra (life coaching) valá jelentkeánek?

Az áletviteli tanácsadás egyáni konzultáciák sorozát jelenti. Átalában 5 alkalom javasolt, de lehetságes az is, hogy 3 beszélgetés elegendő a táma feltárásáira. A konzultáciák során elfordulhatnak más ázermi megnyilvánulások is. Ez természetesen velejárá annak, amikor egy fájdalmas álmányt felidázánk ász szembesáánk vele. A lányeg ilyenkor, hogy azt fel is dolgozzuk ász ne maradjon lezáratlan. Náha elfordul, hogy szávesen elmenekáánk a további folytatástól, mert kellemetlennek álják meg, de ez olyan lenne, mintha a sebász nem varrná be a sebet a máttól után. Ezért cászerá erre eláre felászááni ász tudatosan továbbhaladni a megkezdett áton.

Mi a kááláánság a pszichológus ász a coach kázátt?

Alapvető kááláánság az alkalmazott eszkázárban van. A pszichológus tábbnyire meghallgatja a páciens ász tanácsokat ad. Nem, vagy csak ritkán kárdéz. Gyakran egy terápiaás folyamatot vezet le, eláre meghatározott lápásekkal. Ezeknek is meg van a láájogosultága. Gyakran elfordul, hogy a terápia során olyan akadályok kerélné elá, amelyekben az ott alkalmazott eszkázák nem nyájtanak megoldást. Ilyenkor megtártánik, hogy a terápiaát fálbeszakátják, ász a coaching eszkázárát kezdik alkalmazni, már ha a pszichológus rendelkezik vele. Mert azt nekik is kááláán meg kell tanulni, ugyanolyan kápzáásen, ahol az áletviteli tanácsadák tanulnak. Amennyiben nincs meg a terapeutának kápzettságe, akkor javaslatot tesz egy coaching folyamatra az elákeráált támbán. Az eddig elmondottak alapján láthatá, hogy nem egymás helyettesáá? folyamatrál van szá, hanem kiegászáá?rá?!. A coach eszkázára a kárdézásre ápál ász a lányeg a mályáláás. Az, hogy minál alaposabban kiderááján egy árás, egy fálelem, egy helyzet keletkezáánek kázárálmány ász annak a feldolgozása.

Fárfiak is áaszt vehetnek coaching eljárásban?

A kisfiák esetén gyakran elfordul, hogy arra nevelik áket, hogy ne mutassák ki az árásáseiket. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nincsenek árásáseik. De igenis vannak ász áppen ezeket nem lehet megmutatni, mert azt szágyenteljesnek minásáti a kázárnyezet. De szerencsáre a ma már ezt felismerták ász egyre tább fárfi szeretne ááni azzal a

lehetőséggel, hogy beszéljen az erőseiről, sőt meg szeretné érteni a saját
máskéntét. Ezt természetesen számukra is ugyanazt a lehetőséget rejti egy ilyen
együtt-erő? beszélgetés, mint a nők számára.

Date Created
2025-01-23
Author
eletene1

default watermark