

egyértelmű a lelki fölényünk a betegséggel szemben. Ha így cselekedtünk a magabiztos hozzáállást nem kell akarni, mert magától létrejön. Azonnal, a váratlan esemény felfogásának pillanatában.

Mit nevezünk szuggeszióknak?

A szuggeszió egy inger, például szó, gondolat, érzés, melynek észlelése nyomán az idegrendszer az ember szervezetében és életkörülményeiben új következményeket teremt.

2. A GYÓGYÍTÓ ÖNBIZALOM MEGTEREMTÉSE

Önbizalomnak nevezzük azt a lelki képességünket, melyet nem lehet elvenni tőlünk. Ha egy önbizalomnak, magabiztosságnak képzelt pszichés állapot elveszíthető, megszüntethető az bizony csupán tűnékeny hangulat, időleges harmóniaállapot lehet.

Az önbizalom lényege, magva, lelke éppen az, hogy szükséghelyzetben, nehézségeink közepette biztos, sziklaszilárd partnerként álljon mellettünk. Az önbizalom megtanulható képesség.

Képzeljük most el, hogy kellemes nyaralóhelyen pihenünk a mediterrán térségben. Ragyogó napsütésben, ernyedten, gondtalanul, fél mosollyal az arcunkon elégedetten nyulunk el a forró homokon. Nos ebben a szituációban szükségünk lehet valaha is az önbizalomra, mint lelki képességre? Ennek a valószínűsége igen csekély

Embert próbáló nehéz időkben mikor az egészség vagy a megélhetés forog kockán sok-sok ember nyilatkozik így: "sajnos elvesztettem a hitemet önmagamban. Az események nem a számításom szerint alakultak, ezért nem vagyok képes összeszedni a talpra álláshoz szükséges erőt."

Bosszantó tény, hogy a lélek ereje gyakran éppen akkor távozik nyomtalanul, mikor csatasorba kellene állnia, tökéletes támaszt nyújtva a céltudatos cselekvéshez. Ez a példa jól illusztrálja, hogy a hite elvesztéséről panaszkodó ember tulajdonképpen nem mond igazat. Legfőképpen saját magának hazudik. Elvesztette a hitét önmagában? Ugyan! Sohasem volt hite önmagában.

Életünk egyik legnagyobb tévedése az, hogy önbizalomnak nevezzük azt a hangulatot, amit akkor érzünk, amikor jól mennek a dolgok. Időzzünk el kissé ezeknél a gondolatoknál, fogjuk csokorba az előbbieken vázolt mondatokat! Szívjuk erőteljesen magunkba a tartalmat, a lényegét, az esszenciát! Ha így teszünk világossá válik számunkra az önbizalom törvénye.

Nyári délelőttön egy fiatalember halad ruganyos léptekkel, emelt fővel a park árnyas sétányán. Derűsen szemléli a körülötte nyüzsgő világot és erőt határozottságot sugároz.

Vajon mennyire magabiztos ez az úr? Ha éppen súlyos beteg, vagy csődbe jutott, esetleg elvesztette szerelmi partnerét és ennek ellenére két lábbal áll a földön, akkor egészen biztosan számíthat lelki tartására. Egyszóval az önbizalmával minden a legnagyobb rendben. Tegyük fel, hogy éppen tökéletesen problémamentes az élete. Akkor a kérdésre már nem tudunk egyértelmű válasszal szolgálni.

Alaptörvény: a magabiztosság vizsgája mindig a probléma vagy feladat. Ki hogyan értelmezi. Aki problémát lát, annak önbizalma nagyobb eséllyel bukik meg - tehát valójában nem igazi lelki tartás - mint azé az emberé, aki feladatot kihívást lát a szituációban.

A váratlan, meglepetésszerű élethelyzetek, melyek kellemetlen lelki tónussal járnak, így minden olyan szituáció, melyet egy öntudatlan autoszugesztióban élő ember lakonikusan csak bajnak vagy tragédiának hív, nemcsak az önbizalom vizsgájának kitűnő terepe, de fejlesztésének nagyszerű lehetősége is. Biztassuk magunkat ilyenkor telve türelemmel, kedvességgel! Lépésről-lépésre, apró sikerről apró sikerre növeljük, építsük lelki erőnket: "a tartásom most is szinte tökéletes. A szívem és az eszem a helyén van. A lehető legtöbb értéket találok meg ebben az új életfeladatban is. Ezt a nehézséget nagyobb dinamizmussal, gördülékenyebben lépem túl, mint a legutóbbi hasonló eseményt. Fejlődök, erősödöm. Számíthatok magamra. Igen, számíthatok magamra, megtaláltam a kulcsot az öröm és az elégedettség megteremtéséhez. A sorsom nem rángatja többé lelki állapotomat. Ura vagyok a sorsnak és ura vagyok érzésvilágom lehetséges végleteinek."

Természetesen érezhetjük néha úgy, egy feladat kapcsán, hogy erőnk a végéhez közeledik. A legkitűnőbb lelki állóképességű emberek is átélik alkalmanként azt az érzést, hogy nincs tovább, ennyit bírtam. Mit tehetünk? Végezzünk el egy rendkívül egyszerű gyakorlatot! Szomatopszichikus tréningről van szó, amely csodálatos lelki erőt kölcsönöz. A gyakorlathoz szóbeli szugesztiót adunk. A "nincs tovább" érzés közepette szorítsuk erőteljesen állunkat mellkasunk felső részéhez.

Kizárólag orron keresztül lélegezzünk, a kilégzést se szánon keresztül folytassuk. Ebben a testhelyzetben lehetőleg állva kezdjük el mondani az alábbi szöveget: **önbizalmam töretlen, erős és most fejlődik, önbizalmam töretlen, erős és most fejlődik tovább.** Ismételjük a mondatot legalább húszszor, harmincszor Tegyük ezt nagyon lassan, monoton hangon, hangosan. A hangos beszéd nagyon fontos. Így nemcsak elképzeljük azt, amit szeretnénk megvalósítani, hanem halljuk is. A hallás a gondolathoz képest egy más úton erősíti elménkben a szugesztió pozitív tartalmát és a képzelet illetve a szó hallásának hatása együttesen érvényesül. Mindeközben állunkat hihetetlenül lassan távolítsuk el mellkasunk felső részétől, és fejünket emeljük lehellet finoman felfelé. Ne gyorsan! Pontosan olyan tempóban, ahogy a nap hajnalban felkel. Tehát fejünk egyre emelkedik, miközben lassan, hangosan önmagunkhoz beszélünk. A fej emelkedjék mindaddig, míg elér egy olyan pozíciót, melyben a

természetesnél egy hajszálnyival magasabban lesz. Ha elértük a kívánt szintet a szuggesztiót ismételjük még néhányszor. A hatás nem várat magára. Éljük át és élvezzük! Uralkodunk a helyzetünkön.

Ez a kitűnő gyakorlat olyankor lehet a segítségünkre mint említettük - ha azt gondoljuk, hogy lelki állóképességünk végére értünk. Példák: elhagyatottság érzés, kudarcok, kommunikációs zavarok, sértés, elmarasztalás, betegség vagy a vártnál lassúbb gyógyulás esetén. Ön a gyakorlat végén garantáltan jobban lesz. Tettekézsége, szilárd tartása megelevenedik. Ha korábban úgy tapasztalta, hogy nem volt sem tettekész, sem pedig erős, akkor most új élményként fedezheti fel ezeket az érzéseket. Nagyon fontos azonban, hogy a szuggesztió szövegétől semmi esetre se térjük el, és a gyakorlati megvalósítás is szigorúan a leírtak szerint történjék.

Kérdések és válaszok az önbizalommal kapcsolatban

Mit jelent az a fogalom, hogy szomatopszichikus és e tény milyen fontossággal bír az eredményesség tekintetében?

Amikor verbálszuggesztiót (szóbeli ráhatás) adunk, pszichoszomatikus kölcsönhatást teremtünk. Tehát a lelki tónussal irányítjuk a testfunkciókat, hárítjuk el a működési zavarokat, gyógyítjuk a betegségeket. A szomatopszichikus kölcsönhatás lényege pedig az, hogy a test gyakorol hatást a lélekre. Gyógyító, önbizalomfejlesztő fogalmi keretben tárgyalva ez így hangzik: ha a lélek bajba jut, olyan erőtlenség vagy félelem lesz úrrá rajta, ami a magabiztosság ellenében hat, akkor amikor éppen arra lenne szükség, a test speciális, kidolgozott mozgástechnikák életre keltésével segíthet. A legegyszerűbb, de egyben leghatásosabb szomatopszichikus gyakorlatunk a mosoly. Ha szívből, lélekből nem megy, teremtünk csupán testi mosolyt. Ezáltal lelkünk is automatikusan áthangolódik. Önbizalomfejlesztő gyakorlatunk kapcsán a szomatopszichikus befolyásolást a mellkas felső részéhez szorított, majd az onnan igen finoman emelkedő fej testesíti meg.

Miért használjuk azt az összefüggést, hogy gyógyító önbizalom?

Úgy gondolom, hogy a magabiztos hozzáállás inkább védő, óvó szerepet tölt be. Azért van rá szükségünk, hogy ne kerülhessünk szorult helyzetbe.

Vegyünk szemügyre egy gyakori példát, mely sok beteget érint. A vártnál, megálmodottnál lassúbb gyógyulás sokakat kétségbe ejt. Egyszerűen megrémít, esetleg eltántorít az állhatatos szuggesztiós gyakorlástól. A pozitív gondolatok átalakítják testi valóságunkat. Gyógyítanak. Emellett lelki könnyebbséget, felszabadult érzést is vonzanak. Szuggeráljuk magunkat, és jobban leszünk. Már akkor javulást érzünk, mikor testünk még csupán a gyógyulási fázis egyharmadánál tart. A lélek gyakran már ekkor szárnyal. Úgy tűnik mintha a

zavar 90 százalékban már meg is gyógyult volna. A beteg sokszor azt várja, hogy a maradék őáltala elképzelt 10 százalék ennek megfelelően frappánsan és varázsszerű gyorsasággal tűnik el. A hiba persze a képzelt arányokban van. A tudás, a módszer ismerete - mely szerint testünknek mint létező anyagi valóságnak időre van szüksége ahhoz, hogy lelkünkkel mozgásba hozzuk - és a nevezetes önbizalom segít, hogy ilyenkor kapkodástól, meggondolatlanságból, csalódásérzéstől vezérelve ne kövessünk el hibát. A magabiztos fellépés és hozzáállás higgadtságot, sziklaszilárd hitet, nyugalmat és az eddigi eredményekkel való megelégedést hozza meg.

Bármilyen csekély haladást is értünk el, csak úgy juthatunk még tovább a gyógyulás útján, ha kis sikerünket megbecsüljük, de nem becsüljük túl. E kényes egyensúly fenntartása a gyógyító folyamat katalízise, az önbizalom feladata. Nem túlbecsülni, de megbecsülni az eredményt. Ez legyen jelszavunk!

Az önszuggesztiós módszer elsajátítása során visszagondoltam arra az időszakra, mikor gyors egymásutánban mindkét szülőmet elvesztettem. Magamhoz sem tudtam térni és egyik tragikus esemény követte a másikat. Hát nem vagyok biztos benne, hogy képes lettem volna elvégezni, előírászerűen pontról pontra megvalósítani az önbizalomfejlesztő gyakorlatot. Egyszerűen úgy érzem, hiányzott volna hozzá az önbizalmam. Mit lehet tenni egy ilyen ördögi körben

Én csak szenvedtem hónapokig.

Mit gondol, mihez van szükség nagyobb önbizalomra? Egy fájdalmas szituáció átéléséhez, vagy az élet megváltoztathatatlan törvényeinek elfogadásához, a szeretetteljes elengedéshez és búcsúhoz, mely bölcsébbé és erősebbé tesz. Úgyis fogalmazhatnánk, hogy melyik a megterhelőbb lelki aktus a szenvedés, vagy az elfogadás, amely gátat szab a szenvedésnek? A szenvedés mindig nehezebb számunkra, mint a harmónia útja. Ha szenvedéséhez volt elég önbizalma, akkor biztosan el tudta volna végezni a gyakorlatot, hiszen ahhoz kevesebb lelki erő szükséges. Annak érdekében, hogy senki számára ne tűnjék cinikusnak a válasz, világítsuk meg a kérdést egy másik oldalról is. A gyász fájdalma nyilvánvalóan érthető. Az elszakadás, a hirtelen tragédia feldolgozása lelkileg és testileg is megterhelő. Egy hétnél tovább azonban semmi esetre se adjuk át magunkat az elkeseredettség érzésének! Kimutatható ugyanis, hogy a hosszan tartó gyászállapotok keserű, romboló érzései közvetlen összefüggésbe hozhatók egyes rosszindulatú betegségekkel. Egy hét és nem több! Az emlékek ápolása nem azonos a szenvedéssel, és önpusztítással. El az önsajnálattal! Önbizalmunk begyógyítja sebeinket és megóv attól, hogy szervezetünk elveszítse biológiai egyensúlyát.

Összefoglalás

1. Az önbizalom krízishelyzetben tesztelhető és fejleszthető legtökéletesebben.
2. Az emelkedő fej technika olyan nagyfokú feszültség kezelésében is segít, amely különben meghaladná pillanatnyi képességeinket.
3. A technika nemcsak gyorssegély! Ha egyszer képességeink határai kitolódtak, a magasabb szint később bármikor rendelkezésünkre áll.
4. Ezt nevezzük szilárd, tanulási, tapasztalati folyamatban szerzett önbizalomnak, mely nem száll el még szélsőséges helyzetekben sem.