

## VI.MODUL-Működésünk alapjai

Nőiesség/Női minőségeink, Vonzerő-Szexualitás, Belső-külső  
szépség, Tudatosság



## 1. lecke

### NŐI ESSÉG/Női minőségeink

A Nő szimbóluma a Hold, a férfi szimbóluma a Nap, tartják a bölcs írások.

Nő és Férfi, bár különbözőképpen működünk, egyformák, azonosok nem lehetünk, csak egyenlők. Ezzel részletesebben a vonzerő - szexualitás pontnál foglalkozunk.

Női életünk során a korábban részletezett női természeteink, a különböző női minőségeit éljük meg, legideálisabb az lenne, ha mindig pont azt a természetünket és minőségünket „tudnánk használni”, amire éppen szükség van, de ez nem ennyire egyszerű.

A Férfi minőségei a Naphoz hasonlíthatók szimbolikusan;

**Erős, teherbíró, harcos, bátor, hős, agresszív**

**Birtoklás, birtokló, tulajdon, az enyém, stb.**

**Kiáradás, kisugárzás, kiterjesztés**

Szemben a Nő minőségeivel, amelyek a Holdhoz hasonlítanak szintén csak szimbolikusan, mint a következők;

**Lágyság, Kedvesség, Gyengédség, Bájosság**

**Gondoskodás, Anyáskodás, Szeretet, Szerelem**

**Megérvés, Intuíció, Megértés, Elfogadás, Befogadás**

Egy nő élete során, mint az Amazon természetnél olvastad használja a férfi minőségeket is, ami néha kell is, ezek azok az erők, amelyek a fenti három női minőségek csoportosításában nem szerepelnek.

Mivel, mindannyian nőtől és férfitől származunk, nyilván mindkét oldal tulajdonságai bennünk vannak, így **mi is tudunk férfiak módjára is viselkedni.**

**Amazon nőként férfias „erőinket” használva képesek vagyunk teremteni, vezetőkké válni, felelősséget vállalni önmagunkért és másokért, befolyásos kapcsolataink vannak. Erre szükségünk is van a**

**munkahelyünk és karrierünk, a teremtéseink szempontjából, de a kapcsolataink (párkapcsolat, család) tekintetében a harcias erőkkel sajnos nem sokra megyünk.**

Amennyiben nem szeretnénk háborúban állni a számunkra legfontosabb kapcsolatunkban, a párkapcsoltunkban, akkor a női minőségeinket ideje megismernünk közelebbről.

A felsorolt minőségeink:

**Lágyság, Kedvesség, Gyengédség, Bájosság**

**Gondoskodás, Anyáskodás, Szeretet, Szerelem**

**Megérintés, Intuíció, Megértés, Elfogadás**

Ezek a fenti minőségeink adják meg a működésünk alapjait, ami maga a NŐIESSÉG.

Ezen óriási női erők, női minőségek vannak a kezünkben kedves Nők, Lányok, Asszonyok, hölgytársak, amelyeket, ha megfelelően használunk, egyenlők leszünk a férfiakkal, és ehhez nem kell nekünk a „férfias” erőnket elővennünk.

Nézzük meg egy kicsit közelebbről a férfit, hogyan is működik ő, mi az alapja a működésének?

Szükségesnek gondolom a nőiességünk megélése miatt, ezen ismereteket is kicsit pontosítani, **bár nem ez a fő témája a tanfolyamnak.**

Még mielőtt belekezdünk, érdekességképpen írom, hogy genetikailag kódoltak vagyunk, mert minden” **belénk kódolódott, belénk tapadt” lenyomataink ott vannak bennünk és mindenre „emlékszünk sejt szinten”,** amit valaha is megélték az akármilyen távoli őseink, azaz még mindig ugyanazon férfi és ugyanazon női minták szerint működünk, mint több ezer évvel ezelőtt. Ez egy olyan ősi program, ami bennünk van, és nem törölhető.

**Különbözőek vagyunk, mint az már az agyunk szerkezetéből is látszik, különböző a nő és férfi agya.**

Míg a pasiknak viccesen, dobozaik vannak, náluk mindennek van egy doboza, egyikben az autója, egy másikban a munkahelye, egy harmadikban a családja, stb. és mindegyik pont ott van, ahol lennie kell, és csak akkor veszi elő és csak azt a dobozt, amire éppen szüksége van rá, és utána vissza is teszi a helyére.

**Addig a női agy olyan, mint egy nagy gombolyag vezeték,** amelyben, minden egyben van, együtt, minden-mindennel össze van kötve, össze van kapcsolva, semmi nincs külön választva, minden - mindennel összefügg (a család, a gyerek, az autó, a férj, a barátnő, stb..

Nagyon vicces előadásban mondja el, mindezt „ A férfi agy és a női agy” címmel; Mark Gunkor, ha még nem láttad és érdekel, nézd meg, a neten megtalálható.

## 2. lecke

### A férfi működése

Nézzük akkor, hogyan is működik egy férfi és mi mozgatja meg?

A férfiak a lent részletezett minőségekkel, energiákkal rendelkeznek, mint;

**Erő, teherbírás, harcos kedv, bátorság, hősiesség, agresszivitás**

**Birtoklás, birtokló, tulajdon, ami csak az enyém, stb.**

**Kiáradás, kisugárzás, kiterjesztés**

A fiúk születésüktől fogva más nevelést kapnak, mint a lányok, ők már kiskorukban is erősek akarnak lenni, háborúznak, csatáznak, verekednek egymással, folyton győzni akarnak.

Egy fiúban már a mesék által is ébredszik a hős, a bátor „férfi”, aki szembeszáll a sárkánnyal, megvédi a királylányt, harcol az egész világgal és természetesen a végén győz!

A férfiak **az erő útján** tudnak kiteljesedni, és ha gyerekkorukban nem így nevelik őket, akkor sajnos felnőttkorukban, ha csak nem kapnak segítséget, **kártékony, alattomos, másokat rágalmazó és sajnos nem férfiként viselkedő tagjai** lesznek a társadalomnak.

Nekünk, nőknek nagyon nagy szerepünk van, abban is, hogy fiainkból igazi férfit neveljünk, ez a legjobban akkor sikerül, ha mellettünk is **igazi bátor, erős** férfi van.

Szóval a fiúkban, ezt a külső és belső erőt kell mozgatni, segíteni, hogy megtanuljanak ezzel jól bánni, mind fizikailag, mind pedig érzelmileg.

Ez egy nagyon hosszú folyamat, míg ezen **erő egy fiúban megéri és ez által igazi férfivá válik.**

**És bár ma a 21-ik században nincs szükség arra, ahogy egy férfi harcoljon és megvédjen minket, nőket és gyermekeinket, mint régen kellett, a genetikájukban akkor is ez van benne van ez az ősi program, és tetszik, nem tetszik eszerint működnek.**

**A férfiak, az erő és a harc útján élik a mindennapjaikat, még ha nem is tudnak róla.**

Kiváló dolog ezért, ha egy férfi pl. a keleti sportokat elkezdi megismerni és gyakorolja is azt, mert a benne lévő férfierők működtetésében ezek a sportok nagyon sokat segítenek. Ehhez a férfierőhöz kapcsolódik a többi tulajdonsága is, mint amilyen a **birtoklás és kiterjesztés.**

Birtoklás alatt azt értem, hogy **mindent akar**, téged is, ami nem hangzik túl jól, mert nem vagyunk tárgyak, de akkor is így működnek.

A feminizmus pont ezzel a férfierővel működik és mellőzi a saját női erőit, amellyel lehet, hogy eléri, amit akar, csak a nő megszűnik valódi Nőnek lenni, és lehet, hogy nyer, **de otthon, talán magában sírdogál egyedül** Mert egy erős nő, is meg tudja élni a gyengédségeit, az érzelmeit, csak napközben félre teszi.

Egy férfivel soha ne harcolj, mert a harc nem a te, nem a mi **fegyverünk.**

Lehet, hogy nyerni fogsz, de ennek eredményeképpen, ha ez folyamatosan megismétlődik, vagy „kasztrálsz” a pasit és papucs lesz belőle, aki senkinek nem kell, egy idő után Neked se, vagy pedig félrelép és máshol keres magának **“egy igazi nőt”.**

Az igazi nő persze aposztrófált, mert a férfiak sem tudják, hogy mit akarnak, csak sejtik, hogy nincs ez jól, és ha otthon nem kapják meg, azt, amire vágnak, akkor máshol keresgélnek.

### 3. lecke

#### Férfiak vágyai

**De mire vágnak, mit akarnak a férfiak?**

**Szeretnének egy igai Nőt, de hogy légy igazi Nő?**

**Hogyan működtesd jól a férfit?, hogy megmaradjon melletted férfinak és hűséges is legyen?**

Emlékszel, még mit olvastál korábban a női természetekről? és a hozzá tartozó női minőségekről?

Az Amazon nő kivételével, aki a harcos útját járja (és említésre került, hogy a karrierünkben, a munkahelyünkön, a teremtéseinkben kell ez a szuper erő,) DE a többi női természetünkénél nem, tehát a teendő;

**A többi három női természetüket (Anya, Madonna, Kurtizán) integrálnod kell magadba, ha valódi Nővé szeretnél válni a kapcsolataidban, ha a gyerekeidet szeretetben szeretnéd felnevelni. Pontosabban a hiányzókat, amiről a korábbiakban szó volt.**

Amennyiben már így működsz és minden természeted a hozzá tartozó minőségekkel megfelelően működteted előnyös helyzetben vagy.

**Nőtársaink többségének ez egy egész élete szóló feladat, mert Nőnek lenni, Nővé válni soha nem késő.**

Tehát ott tartottunk, hogy a férfit az **erő és a birtoklás** az, ami leginkább jellemzi és annak a tudata, hogy a Nőtől, aki mellette van, megkapja azt, amit akar, amire vágyik, akkor egy Nő mellett „**Férfinak**” érzi magát.

Ha nem kapja meg, akkor meg nem érzi magát Férfinak.

**Mi is ugyan így működünk, attól érezzük magunkat Nőnek, pontosabban, akkor tudjuk leginkább megélni a nőiességünket, ha igazi férfi van mellettünk és megkapjuk tőle, amire vágyunk.**

**Ez természetes, hiszen így leszünk „egészek”.**

**Igen ám, de nem úgy van az, hogy a pasi mindig mindent megkap és nem tesz érte semmit, előbb érdemelje ki, majd aztán megkapja.**

Ez abszolút igaz is, de, hogy kiérdemelje sajnos az is rajtunk áll, mármint azon, hogy meg tudjuk-e benne mozgatni azon szikrákat, **amitől férfiként működésbe lép.**

Itt most nem csak a szexuális működésére gondolok, hanem arra, hogy mi az, **ami őt igazán megmozgatja, ami az energiáit beindítja, amitől a hétköznapiakban ő azt érzi, hogy férfi, hogy felnéznek rá, hogy tisztelik, hogy becsülik?**

Most mondhatod azt, hogy kezdjen el ő is fejlődni, tisztelni téged, Te is azt teszed, de sajnos, a férfiak többsége nem ilyen. Pontosabban, ha az **erő, birtoklás és később már a kiáradás** útján végig mennek maguktól is fejlődhetnek, **de addig szükség van Ránk, így hölgyeim, hajrá, tegyük a dolgunkat!**

Mit mond a régi mondás?

**„Minden sikeres férfi mögött áll egy nagyszerű nő”,** tehát a férfi mellé Te kellessz, és, hogy abból a férfiből, aki melletted van, vagy majd lesz, hacsak nem egy félresikeredett, félrenevelt példány **lesz-e igazi férfi, kedves Nőtársaim, Hölgyeim, Lányok, Asszonyok rajtunk áll, vagy bukik a dolog!**

**Rajtunk áll, mint általában minden, mert MI, olyant tudunk, amit a férfiak nem!** (ha erről többet is, mást is szeretnél olvasni, számos könyv szól erről, nekem a legjobban „Osho- Nők könyve „tetszett. Fantasztikus, csak ajánlani tudom.)

## 4. lecke

### Vonzerő és Szexualitás

Mitől vonzó egy Nő a férfi szemében?

Itt most arra a vonzalomra gondolok, ami a férfit később is megmozgatja, túl azon, ha valaki fizikailag bomba, jó Nő egy darabig, akkor nyilván nem hagyja hidegen őket, de ez nem csak fizikai vonzalom, amiről beszélek.

**De mi az, ami minden Nőben benne van?**

**Azok a fenti női minőségek, amelyeket meg kell tanulnunk jól működtetni, amelyekkel meg kell tanulnunk jól bánni.**

**Mi az alapja, annak, ha vonzók szeretnénk lenni? Használjuk a Nőies oldalunkat, azaz szerezzük vissza a Nőiességünket.**

**De hogyan?**

Előtte jó, ha megnézted korábban, hogy Te mely természeteidet használod elsődlegesen.

Az igazi Nőiességet, több könyvet is áttanulmányozva a **Madonna és Kurtizán jellemvonásokat ötvözve találtam meg, azaz a szent és a csábító egyvelegében.**

Az anya, mint természet általában minden nőben benne van (és ezt a legkönnyebb előhozni), amit párunk, gyerekeink, szüleink esetében jól tudunk gyakorolni.

Ez az igazi gondoskodós, anyáskodós, kedves természetünk, így erről most nem írok többet. Ha ez a részed hiányzik, akkor nézz meg ilyen típusú nőket és tanulj tőlük.

**A Madonna, vagy Úrinő–Pappnő–Királynő jellemvonásai;**

A **nyugalom** a legfőbb ismérve ennek a természetnek, ez a típus a nő lelkét képviseli.

A Madonna típusú nő a férfi intellektuális, szellemi és lelki társa.



A Madonna természetében foglalja az önismeretet, a folyamatos fejlődésünket, hogy tudjuk, kik vagyunk, mit akarunk, magában foglalja önmagunk elfogadását és legfőbbképpen ÖNMAGUNK SZERETETÉT.

Ehhez, korábban, mint láthattad hosszú önfeltáró, megbocsátó, elengedő folyamat vezet. Ez mind, mind része, annak, hogy a belső nyugalomkat elérjük, hogy önmagunkat becsüljük. Végtelen türelem szükségeltetik hozzá, ami a mai nőnek nehéz, hiszen folyton rohanunk, szaladunk.

**Mégis azt gondolom, ha magunkat nem ismerjük meg, szeretni sem tudjuk és a másik embert, a párunkat sem szeretjük igazán.**

A Madonna típusú nőnek a férfi odaadja a lelkét is, nincsenek előtte titkai. Ehhez az kell, hogy végtelen türelemmel, szeretettel- „értő figyelemmel” tudjuk hallgatni a párunkat, hogy odafigyeljünk rá maximálisan.

A Madonna típusú Nő a királynő a kapcsolatban a „Király „mellett, de ehhez, úgy is kell viselkednie. Egy királynő nem kiabál, nem ordít, nem veszekszik, csak kér és ha nem kapja meg, amit jogosan megérdemelne hosszú idő után sem, akkor a maga „szelíd” módján bekeményíthet.

**A Madonna típusú Nőnek vannak elvárásai, pl. tisztelettel megköszönik az ételt, amit az asztalra tesz, bevonja kedvesen a párját, családját a házi teendőkbe.** Nem kiabál, nem tör, nem zúz, szépen beszél, az érzéseire hivatkozik és nem erőből akar elérni dolgokat. pl. segítség lenne nekem, jól esne, ha, segítenél ebben és ebben....és nem visszafojtja magába, és összeszorított foggal csinál maga mindent, hanem segítséget kér, mivel előtte végig járta az önfejlődés útját.

Vagy, ha kiabálnak vele, akkor nem kezd el ő is kiabálni, hanem csak kívülről figyel, hogy mi történik, majd szeretetteljesen elmondja később, hogy ő fél, megijed ettől a hangtól és „szépen kérlek, beszélj velem kedvesen, ahogy én beszélek veled”, ezt és ezt szeretném kommunikációval kezelni a helyzeteket.

Olyan helyzeteket, amiket nem tud kezelni, lezár azzal, hogy köszönöm szépen, te ezt gondolod, én másképp gondolom, de ezzel együtt megértelek, csak nincs értelme vitatkozni, mert ahányan vagyunk, annyi az féle igazság van.

A Madonna típusú Nő, megérti a férfit, **nem harcol ellene erővel, nem akar győzni, csendes, szelíd, intuitív, meggondolja, hogy mit mond.** Ez nem jelenti azt, hogy nem mondja meg, vagy nem adja ki magából azt, amit szeretne, ami bántja, csak nem az eddigi amazon kommunikációjával teszi, hanem kedvesen, szelíden, magas érzelmi intelligenciával, asszertíven.

Haragja helyett pl. a csalódottságára hivatkozik, nem személyeskedik, nem mondja azt, pl., hogy hazudsz nekem, hanem azt mondja pl. helyette:

**Úgy érzem, nem bízol meg bennem, pedig szívesen meghallgatlak, ha őszintén elmondod, ami bánt, stb.**

**Amíg valami változik hosszú idő, de ha minden próbálkozás ellenére sem változik semmi, akkor át kell gondolni a kapcsolatot, mert vannak, olyan férfiak, akik sajnos nem azt mondom, hogy reménytelenek, de nekik a saját bőrükön, vagy más mellett kell megtanulniuk ezeket a folyamatokat és lehet nem általad.**

### **A Kurtizán típusú Nő jellemvonásai**

A Kurtizán Nő, a Férfi Nője, a Szeretője, ebben a jellemvonásban kell megélnünk a teljes odaadást, az elfogadást és a befogadást.

Gondolj csak arra, ha szerelmesek vagyunk, mi mindent meg nem teszünk egy férfiért?

Akkor érzelmileg odaadjuk magunkat, beleadjuk magunkat a kapcsolatba, a férfi részéről az elején ez még csak vágy és örült szenvedély, de valahogy így nézne ki a társas kapcsolatokban is, mint a **teljes odaadás, az elfogadás és a befogadás a női oldalról.**

**A Kurtizán típusú Nő a férfihoz való alkalmazkodásban a saját önérdekeit szolgálja.**

Megtanulja magát úgy csomagolni, hogy kívánatos legyen. Ezen oldalunk kifejtésekor tanulhatjuk meg, hogy a párunknak, milyen elvárásai vannak velünk szemben, mert azok nem azonosak, a mi elvárásainkkal.

A Kurtizán jellemvonása, hogy igazán egységben akkor van, ha kapcsolatban van egy férfival. Mesteri szerető, tudja, megérzi, hogy mire vágyik a férfi, kommunikálni is tudja, hogy ő mire vágyik, mire van szüksége?

Játékos, pajzán, imádja a szerepjátszást, ahol meg tudja élni a női részének eddig, meg nem élt részeit.

A Kurtizán része az is, hogy időnként pl. társas összejöveteleken csak „úgy van”, mint a férfi szépséges asszonya és nem viselkedik amazon üzletasszonyként.

Gyakorlat teszi a mestert, **a teljes odaadás, az elfogadás és a befogadás megélésére**. Részünkről, ez elfogadás és szeretet nélkül nem működik, vagyis működhet, de nem őszintén.

**Erre a valódi őszinteségre, azaz a valódi engedést, megengedést, befogadást várja a férfi tőlünk, erre van, a legnagyobb szüksége azt gondolom a pasiknak egy tartós kapcsolatban, vagy házasságban.**

**Ez az, ami igazán kell nekik, amihez nagyon sok minden szükségeltetik.**

**Először is fizikai vonzalom**, ha nincs később kialakulhat, de így azért nehezebb a helyzet.

**Másodszor, önmagad elfogadása, szeretete, a férfi elfogadása, szeretete.**

**Harmadszor pedig, hogy megengedd magadnak, hogy csak „ úgy” bele tudj simulni, belenyújtózni, megbízni, megmaradni, abban az erőben, abban a védelemben, amit Ő tud nyújtani Neked.**

**Ezt az erőt kell megéreznie magában a férfinak ahhoz, hogy férfinak érezze magát, nem csak a szexualitásban, hanem a mindennapokban is, azaz, hogy Te csak Nő legyél mellette és ne harcolj vele, azaz csak add át magad a történéseknek, bátorítsd, bíztasd kedvesen, szelíden, csak legyél mellette a **NAGYBETŰS NŐ!****

Ha a férfi érzi, hogy az érzéseid igazak felé és valóban úgy tudsz rá felnézni, **mint a Napra a Hold** és elfogadod királyodnak, uradnak, családfőnek, a gyerekeid apjának és nem csak megjátszod magad, akkor beindul **az ő valódi teremtése, a család eltartó szerep és egyéb férfi teremtései, és hű marad hozzád, eszébe se jut másfele kacsintgatni.**

**Te, mind a Hold(szimbolikusan) alkalmazkodsz a Napodhoz, hol egyik, hol másik „oldaladat(természetedet)” mutatva. Amire éppen szüksége van, Ha kell Anya vagy, ha kell Madonna, Kurtizán.....**

Amikor megérzi magában az erőt a férfi, akkor lesz képes érted és a családjáért mindenre és inentől kezdve kell vigyáznod, mert a fegyver a kezében az, hogy a **felelősséget vállalnia kell, cserébe a „királyságáért”, a Napságáért.**

**Nő mondá a férfinak;**

**„Tehát, ha úgy viselkedsz, mint férfi, fel tudok rád nézni”**

**és ezért tesz majd meg mindent a FÉRFI, hogy azokat a BELŐLED, mint NŐBŐL jövő igazi, mély érzéseket újból és újból megkapja, akár a mindennapjaiban, akár a szexualitásban.**

Amennyiben sikerül kifejlesztünk magunkban, a **Madonna-Kurtizán természetünk tulajdonságait**, azt gondolom nagyszerű, minőségi változások várnak ránk a kapcsolatainkban.

A férfiak minden nőben ezt a két jellemvonást keresik egyszerre, **a szentet és a „bűnöst”, a jeget és a tüzet, de ezek csak együtt működnek jól, kiegészítve egyiket, a másikkal.**

**Külön kezelve őket, kapunk egy szentet és egy prostit, amilyenek nyilván nem szeretnénk lenni.**

**Az élet egy játék, játsszuk jól a szerepeinket, amelyben „királynők és királyok” is jól meglehetünk, egymás mellett, egymást kiegészítve békében és boldogan egyenlően!**

## 5. lecke

### Belső - Külső vonzerő(szépség)

Mi szükséges ahhoz, hogy lásd és megéld a belső-külső Női Vonzerőd, a Szépséged?

Elsőként mindenképpen, hogy elfogadd és megszeresd Magad, majd észrevedd, hogy milyen vonzó, egyedi, sugárzó, szép vagy!

Mindenki vonzó tud lenni a maga módján, nincs olyan ember a földön, akiben ne lenne valami, ami szép, még ha kifejezetten nem is fizikai szépségről beszélünk.

Most magadban mondd, hogy bla-bla - benső szépség és könnyű annak ezt mondani, aki szép, de mi van azokkal, aki nem szépek? vagy, ha nem találod magad szépnek?

**Akkor mit tehetsz? felépíted magadban azon részeidet, olyan tulajdonságokból, ami vonzóvá széppé teszi ? vagy mit?**

Nos, erre a válasz benned kell, hogy megszülessen.

A gyakorlatokat, ha szorgalmasan végzed, előbb-utóbb az elfogadás és szeretet által, **rálelsz önön szépségedre**. / lehet már rá is találtál, akkor a következő gyakorlat, már nem Neked szól/

**Önszereteted fog vonzóvá és széppé tenni és az, hogy ezt az Önszereteted a világban megéld, azáltal, hogy azt csinálod például, amit szeretsz, igazivá és önazonossá tesz.**

### Feladat

#### **JELENLEGI ÉNKÉPEM, TESTKÉPEM, Önbizalmam**

Ha idáig eljutottál remélhetőleg elfogadtad Magadat olyannak, amilyen vagy és a Veled történt eseményeket és történéseket is.

Észrevetted, hogy a múltban a történéseid **egy bizonyos minta szerint alakultak**, amelyben nem biztos, hogy ÉLETED főszereplője voltál, hanem némely helyzetekben csak egy mellékszereplője.

Nem szükséges mindennek ugyan úgy folytatódnia, mint a múltban, mert a kulcs a TE kezében van, amivel **más ajtót nyitsz ki MAGADNAK!**

**Tehát;**

A Veled eddig történeteket aszerint nézd meg, hogy ÉNKÉPEDRE milyen hatással voltak építették-e vagy rombolták és fogalmazd meg magadnak, hogy a családi és egyéb környezetedből:

- **Mit akarok megtartani és mit nem akarok megtartani?**
- **Mi maradjon? és Mi menjen?**
- **Milyen hozott mintán szeretnék változtatni?**

**Ehhez segítségképpen nézd meg az Önbizalom hiány biztos jeleit még egyszer, ami alacsony Énképet feltételez.**

**Az Önbizalmad már következménye az Énképednek és az Önszeretetednek.**

**Önbizalom hiány jelei:**

- **Nem vagyok elég jó (túl kövér vagyok, túl öreg vagyok, nem vagyok elég szép, stb.)**
- **Nem bízom magamban (megerősítést várok másoktól, vajon ő mit gondol Rólam, stb.)**
- **Nincsenek céljaim, vagy nem konkrétak, nem fogalmazom meg jól őket**
- **Elvárom, hogy folyton dicsérjenek**
- **Nincs motivációm (talán nem is tudom miért élek már?)**
- **Pesszimista vagyok (negatívan gondolok mindenre és mindenkire)**
- **Tele vagyok a képtelenségeimmel (mindig megmagyarázom, hogy ezt vagy azt miért nem vagyok képes megcsinálni, miért lehetetlen számomra)**
- **Kapcsolati problémáim vannak (egyedül vagyok, vagy alárendelt egy kapcsolatban)**

- **A munkahelyemen a véleményemet nem vállalom fel, nem konfrontálok**
- **Társaságban nem érzem jól magam, lesütött fejjel, szemmel beszélek, összehúrom magam, nincs tartásom**
- **Agresszív is lehetek (sokat kritizálok, elégedetlen vagyok)**
- **Nem tudom, hol vannak a személyes határain (kezdlet és vég) és nem tudom hol van a másik emberé (ez megnyilvánulhat abban is, hogy gyakran „belemászok” mások intim szférájába, kérés nélkül segíteni akarok másoknak, mindig adni akarok és semmit nem fogadok el)**
- **nem tudom jól beosztani az időmet, elveszek a sok feladatban, stb...**

Amennyiben fenti alacsony Önbizalom jelei még Benned vannak, folytasd a következő szerethetőségem gyakorlását a legutolsó feladattal kiegészítve még a lenti részekkel.

### **A kérdések még egyszer bővebben;**

- **Mit akarok megtartani és mit nem akarok megtartani?**
- **Mi maradjon? és Mi menjen?**
- **Milyen hozott mintán szeretnék változtatni?**
- **Észrevettem-e már azt, hogy az önbecsülésem pl. csak következménye, csak az eredménye egy folyamatnak, amit nap, mint nap játszok az igaznak hitt mintáim alapján?**
- **Észrevettem-e már, az önleértékelő automatámon csak én tudok változtatni egyedül?**

### **Mit akarok megtartani?**

**Például:** minden olyan élmény, emlék, cselekedet, ami erősített, felemelt, értéket, ami szeretetet adott, töltött, épített, amitől jól érzem magam, amitől boldog vagyok, amitől élek, szeretek és bármit, ami örömmel tölt el és lelkesít

## Mit nem akarok megtartani?

**Például:** minden olyan emléket, cselekedet, bántalmazást, leértékelést ledegradálást, lehúzást, ami negatívan, félelemmel, fájdalommal, keserűséggel, szégyennel, kisebbséggel, haraggal tölt el a mai napig is (csak azok, amelyek MOST is benned vannak és gyakran gondolsz rájuk), amit feldolgoztál a szeretet gyakorlatnál már és ha rágondolsz béke van Benned, nem kell újból elővenned.

**Itt minden olyan egyéb kigyomlálás kell még, ami még bánt, ami miatt, még nem szereted eléggé Magad**

## Mi maradjon?

**Például:** családból hozott fő értékrendem, minden olyan erősségem, aminek az ellentétes oldalát is megnéztem és már lehet az is erősségeim közé tartozik, vagy elfogadtam a kevésbé előnyös oldalamat is/integráltam magamba

## Mi menjen?

Például: ami a mai napig is gátol abban, hogy reálisan értékeljem Önmagamot, olyan beépített rögzült minták, a túl sok vagy túl kevés szükségletek (ingerek, elismerések, biztonság) hatására kialakult és beépült hiedelmeim

## Milyen hozott mintán szeretnék változtatni?

**Például:** olyan árnyék tulajdonságaim jöhetnek itt szóba, amelyek gyakran visszatérnek és tudom, hogy dolgom van még velük és **a tükröt sokadszorra tartják elém, de eddig háritottam a megoldásukat**

Felmenőimtől kapott lenyomatok, félelmek, bűnök, rossz szokások, hitek és egyéb ártalmas kényszerek

**Állítsd, kérlek össze a Te listádat, ha szükségesnek érzed a fentiek szerinti kérdéseknek a feldolgozását még.**

Segítenek még az összeállításban a példákon túlmenően az előzőekben megfogalmazott feladatok, pl. hiedelmeim, a tesztek és a fenti önbizalomhiány jellemzők is.



**Legegyszerűbb a mostani jellemzőidet összerakni, mert azok a szükségleteid, és azokból válogasd ki, a fenti kérdések szerint a megtartásukat vagy elengedésüket, illetve elfogadásukat, változtatásukat.**

A jelenlegi szükségleteidet hosszú időn keresztül halmoztad fel és elégítetted ki, amelyek között sok építő jellegű van, de számos olyan is, ami romboló és sok olyan is, amin változtatni szeretnél.

A romboló jellegűeket, a szeretet gyakorlatnak megfelelő sorrend szerint: elfogadod, megbocsátod magadnak, megbocsátasz másnak, neked kell esetleg bocsánatot kérned (lásd levél, kiírás, stb. utána elengedés következik, majd **a szeretetteljes ÉNED felépítése, vagy annak kiegészítése még a lenti segítséggel is az alábbiak szerint;**

Tehát:

1. **Elhatározom (szándékomban áll)**, hogy a fenti előzőekben felsorolt romboló jellemzőim alapján a magamról kialakított **Énképemet** meg szeretném változtatni.

**Azaz kifejezve gondolatokban:**

2. Kész vagyok arra, hogy a magamról kialakított fenti nézetemet, pl. "Nem vagyok elég szép", "Nem vagyok képes nyilvánosság előtt beszélni," "Ronda vagyok, kövér vagyok, stb. (azaz, amit magadnak felsoroltál) **megváltoztassam**

**(figyeld meg az érzéseidet), hogyan reagálsz rá**

3. **Felhagyok azzal a törekvéssel**, hogy csúnyának, értéktelennek, kommunikációra képtelennek, agresszívnek, ostobának, félelemmel telinek, magányosnak (azaz felsorolásod szerint) **lássam magamat**
4. **Lemondok** Önmagam kritizálásáról, a félelmeimről, az agressziómról, a magányosság megéléséről (felsorolásod szerint)
5. **Valóban képes vagyok lemondani ezen szükségleteimről? figyeld az érzéseidet és kérdezd meg magadtól;**

**Képes vagyok lemondani önmagam kritizálásáról?)** nem biztos, hogy elsőre megerősítő választ kapsz, de ismételd meg többször is, ha „nem „a válaszod, akkor a következő nap, kezd elölről.)

6. **A tudatomból kitörlöm** azt a képet (képeket), amelyik (amelyek) ebben az állapotban tart(anak) engem.
7. **Szerethető, értékes, magabiztos, erővel, értékeimmel teljes kedves, vonzó, szép, önmagát elfogadó NŐ** vagyok (ezt ismételd, ahányszor csak érzed, hogy szükséges)
8. **Önmagam téves megítélése miatti hiedelmeim** (nem kötelező felsorolni, csak ha fontosnak tartod, tehát a kritizálásom, a tudatlanságom, a félelmeim, az agresszióm és az összes többi (lásd felsorolásodat) maguktól apadni, enyhülni fognak és **teljesen el fognak fogyni egy idő után.**
9. **Kialakulóban** van az új **Szerethető, Értékes, Magabiztos, Türelmes, vonzerővel teli szépséges NŐI Énem**, amely ki fogja tölteni a mindennapjaimat, az életemet.

#### **Javaslat:**

Amit megfogalmaztál a fenti 9 lépésben, írd le, nyomtasd ki, ha egyszerűbb és végezd el mindennap. Lehetőleg minden reggel ébredés után az arcmosás, egyéb teendőid elvégzése és tiszta víz (2-3 dl) megivása után minimum 30 napig javasolt gyakorolni, vagy addig amíg változás nem áll be.

#### **Kiegészítés:**

Többször elhangzott már, de ismétlés a tudás „anyja“:

**A változás nem megy egyik napról a másikra, ugyanis a régi jól bevált módszereinket az elménk rögzítette és sajnos lenyomatként a tudatalattinkba beégette. A komfort zónánk feladása nem megy könnyen, főleg, ha nagyon negatív gondolatok vannak (voltak) bennünk, mert ezekből táplálkoztunk mostanáig és ezeket ettük.**

**Adj magadnak időt, ne türelmetlenkedj, ne sűrgesd magad, végezd türelmesen a gyakorlatokat, amit az elején kényszernek fogsz érez.**

**Néha több hónap is szükséges lehet, hogy változást vegyél észre magadon, de mi ez a több évig tartó negatív pokolhoz képest??**

**A változás jönni fog, bízz benne! Bízz és higgy magadban!**

Fenti módszerrel bármilyen egyéb önkorlátozó hiedelmeiddel, negatív fájdalmaiddal, önpusztításoddal is szembe nézhetsz.

## **Feladat**

### **Szellemi része az Önbizalom erősítésednek(kiegészítő)**

Túl a reggeli gyakorlatokon a napközbeni gondolataid **kezd el megfigyelni az elején, csak amikor például utazol a munkahelyedre, ha teheted, vagy amikor egy kis időd van magadra figyelni.**

**Önbizalom hiány** esetén sajnos még inkább tele van az elménk **negatív gondolatokkal**, sőt szinte csak azokkal, mindent úgy közelítünk meg, úgy állunk hozzá dolgokhoz, hogy csak a legrosszabb részét vesszük észre a történéseknek, mindenben és mindenkiiben azt látjuk meg, ami rossz.

**Túlzottan bíráljuk, kritizáljuk Magunkat** és lásd a fenti többi pontot is az alacsony önbizalom jellemzőknél felsorolva.

Ez a mostani komfort zónánk, ezt szoktuk meg, ezen nincs mit csodálkozni, ez tűnik MOST a természetes állapotunknak.

**A napi negatív gondolati áramlásainkon változtathatunk, ha elkezdjük a gondolatainkat megfigyelni. Nem csak a negatív gondolatainkon kell változtatnunk, hanem általában a gondolatainkat kell megfigyelnünk.**

**Térjünk vissza a gondolataink megfigyeléséhez, erre volt már korábban is feladat.**

Tehát kezd el megfigyelni a gondolataidat és amint egy-egy negatív dologra gondolsz, vagy észreveszed, hogy a múltban vagy és éppen egy 100 éves sérelmedet hozod elő, akkor cseréld le a gondolataidat azonnal

egy **MOSTANI teendőre** megoldandó feladat formájában olyan gondolatra, ami Téged támogat, előre visz, azaz gyere vissza **jelenbe**.

**A tudatosság legelső lépése az, hogy pont arra figyelünk, amit éppen csinálunk, végzünk;**

Takarításkor, a takarításra figyelj, ha mosogatsz a mosogatóra, ha dolgozol a munkádra és így tovább.

Ne hagyd, hogy közben a gondolataid elvigyenek és arra „ébredj”, hogy megint magadat ócsárolod, vagy az anyósoddal balhézol éppen, vagy **egy Isten tudja hány évvel ezelőtti szituációba találod magad ismét, vagy a jövőben ácsingózol valami vagy valaki után éppen.**

**Sajnos az agyunk nem tud különbséget tenni, hogy egy esemény a múltban történt, vagy a jelenben és ugyan olyan érzéseket hoz elő belőlünk, mint amikor konkrétan anno történt valójában, vagy mintha megtörtént volna már (ugye, hogy tudsz a jövőben is járni?)**

A fenti napi gondolataink megfigyelésén túl, ha szükségesnek gondolod, végezd kérlek, először csak pár perc erejéig napközben, amikor eszedbe jut – „**jé már megint hol is vagyok, gyorsan vissza sétálok a jelenbe**”, később pedig már tudatosan kerülsz vissza a jelenbe kitartó gyakorlással.

**Szinte állandóan a múltban vagy a jövőben vagyunk, azaz mit is csinálunk? Újra átélünk már elmúlt dolgokat vagy elképzelünk a jövőben valamikor létrejövő cselekményeket, történéseket.**

**A múlt nincs már, a jövő még nem jött el, csak a JELEN van, ami a jövőnket alakítja.**

## 6. lecke

### NŐI Vonzerőd és Szépséged felfedezése

Ki lakik Benned?

A vonzó és szépséges NŐ, ott van Benned, aki megjelenik, azonnal, amint elfogadod és szereted Magad, már csak ismételni tudom magam sokadszorra, mert amíg nem szereted meg Magad, addig semmi nem fog működni, semmi nem fog történni....

Ezt a **belső szépséget, ami mindenki bennünkben ott van nevezük még belső erőnek, kisugárzásnak(vonzerőnek)** is, amit a környezetünk érzékel, ha belül rendben vagyunk.

A **belső énünk** legyen az akár milyen is, folyamatosan kommunikál a külvilággal, és mindent elárul rólunk akár tetszik, akár nem.

Ugyanakkor mi is mindent megtudhatunk másokról ezen rendszeren keresztül. Tetszik, nem tetszik **energetikai lények is vagyunk nemcsak fizikai testek.**

**Belső kisugárzásunk** mindent kommunikál rólunk kifelé, a valódi énünket, hitünket, vágyainkat, félelmeinket, képességeinket, vonzerőnket, mindent, ami csak bennünk van.

Minél fejlettebb a belső érzékelésünk annál tudatosabban tudjuk érzékelni embertársainkat, mert nemcsak az **Énismeretünk, hanem az emberismeretünk is átalakul és mások nyitott könyvek lesznek számunkra. Nagyban fejlődnek a megérzéseink, a sejtéseink.**

A **Női vonzerőd** nemcsak a megjelenésed és nem is a viselkedésed határozza meg együttesen, hanem a kettő együtt, a **belső Női erőnek (vonzerődnek, szépségednek) a kisugárzása, amely a külső fizikai megjelenéseddel lesz teljes.**

**Megjegyzés;**

**A szexuális vonzerőről, korábban részletesen volt szó, egy kis kiegészítő még;**

A szexuális vonzódást a férfiak részéről pedig a **belső nemi szexuális kisugárzásod** jelenti, azaz a belőled áradó szexiséged (jó Nőséged) fogja meghatározni.

A szexuális vonzódást tehát elsődlegesen a belső nemi-szexuális kisugárzásod növelésével tudod fokozni és akkor tényleg ellenálhatatlan leszel a párod/ barátod/ férjed számára. Erről a madonna-kurtizán női természeteknél fentebb szót ejtettünk/ Gyakorold ezt a fajta csábítást a jég és tűz kettőssének a megélését a párkapcsolatodban, vagy a neked tetsző pasikkal való interakciókban.

Tovább folytatva a vonzerővel fontos tudnivaló még róla, hogy ez egy olyan erő, **ami nemcsak a férfiak, de a többi nő számára is vonzóvá tesz.**

**Az őszinte vonzerővel nem lehet csalni.**

A trendi öltözködés, smink, frizura növelheti az elégedettségedet, ha megfelelően tudod viselni és ideig óráig menő is, de hosszú távon az igazi;

**A Vonzerő elsődlegesen belső erőből, belső elégedettségből és belső boldogságból tud táplálkozni, tehát ő a tartalom és a külső megjelenés, pedig a keret, a hab rajta**

Ugyanakkor nem vitás, hogy külsőleg és megjelenésileg, az öltözködés, a stílus, a frizura és smink tekintetében is a lehető legjobbat kell kihoznod magadból, ezekkel a további modulokban részletesen foglalkozunk.

A belső erőd, a belső szépséged megélése érdekében nagyon fontos ezért a magunkon végzett önismereti munka, meditáció, jó érzések megélése, imagináció, különböző terápiás munkák, coaching, stb.

Ezt a Vonzerőt a külvilágban egy idő után lehet látni rajtunk. Ehhez elsődleges az **Énképed változása** szükséges, ami remélhetőleg már a vágyott és reális irányba közelít az eddigi magadon végzett munka után.

Énképed elégedettsége az önértékelésed hatására változik, ezért próbáld ki a gyakorlatban is minél hamarabb a tanultakat. Vedd észre, ha másképp

gondolkozol, érzel és viselkedsz (beszélsz és cselekszel) az meg fogja változtatni a többiek veled szembeni viselkedését is.

Ezt a fajta új gondolati-érzelmi-cselekvési hármast eredményét leginkább ha van **párkapcsolatod ott érezkedheted, de minden más kapcsolódásodban is, pl. munkahelyi, baráti, rokoni kapcsolataidban is.**

Kezdd el megfigyelni magad most már a különböző viselkedési szituációkban is, mert a legfontosabb, hogy a **tudásod tapasztalat legyen és valós gyakorlaton alapuló tudás.**

Vedd észre, hogy az életedet Te irányítod és CSAK azt tudod szívből megélni a külvilágban, **ami valóban Benned van.** Persze lehet színészkedni ideig-óráig, de hosszú távon nem az igazi.

Törekedj ezért arra, hogy valóban jól érezd magad, mert ez előbb utóbb látszani fog. Volt korábban **egy Rezgésszint emelése feladat, azt minden nap, ha teheted ébredés után végezd el.** Ennek a gyakorlatnak a folyamatos ismétlésével, ha már a reggeli magas rezgésszintedet napközben is meg tudod őrizni, akkor a külvilágból a hozzád érkező pozitív visszajelzések nem fognak elmaradni.

Érezd át a tapasztalataid alapján a **Női Belső Erődöt és Szépségedet, a női minőségeidet, aki nem csak kapni, hanem adni is tud.**

**Éld meg a vonzó Nőiességed minden egyes lépésedben és mozdulataidban, áraszd szét a külvilágba és figyeld meg hogyan viselkednek Veled.**

**A vonzerőd növeléséhez most következik egy gyakorlat.**

A BELSŐ MOSOLY - Kisugárzásod növelése a mosoly segítségével bónusz#2-nél találod meg.

A szívből jövő nevetés nagyon jót tesz, a szervezetünknek, növeli a központi idegrendszerünkben az endorfinok termelését, ők olyan belső elválasztású vegyületek, amelyek jótékony hatással vannak a szervezetünkre és gyógyítanak is minket, ha szükséges.

Vannak erre különböző terápiák, amelyek segítségével spontán nevetni tudunk, de akár egy vidám színdarab, paródia, vagy egy mozi vígjáték is jótékony hatással lehet ránk.

De ez nem azonos a szívből jövő mosollyal.

**Az igazi mosoly belülről** jön, ezért nevezzük **belső mosolynak** és nem azonos a vidám arckifejezéssel. Itt mindössze a szájunk két szélén található apró izom leheletfinom összehúzódása és a szemünkből jövő **Élet** sugárzása a látható jele.

A mosoly oka többnyire a **Boldogság**, amikor jól érzed magad a bőrödben és csak úgy „vagy, azaz csak létezel”, ilyenkor és a szemeiden keresztül mosolyogsz és lényed minden részét áthatja az igazán kellemes érzés. Azt jelenti, hogy egészséges vagy belül és tele vagy életenergiával.

**Arctorna és lazító mosoly gyakorlat tehát a Bónusz#2-nél található.**

Nyisd meg, nyomtad ki, ahogy egyszerűbb.

## 7. lecke

### Tudatosság

#### Tudatosság a Nőiességben/ Hogyan válj tudatosan Vonzó és Szép Nővé?

Belső minőségeink és Női energiánk adják meg a NŐI vonzerónknak, szépségünknek a mélységét, és ha Nőként tisztában vagyunk azzal, hogy **a szépség energetikai szinten jelenik meg elsőként, akkor nem esünk abba a hibába, hogy csak a fizikai megjelenésünkre (szépségünkre) koncentrálunk.**

Ezeket a korábban említett női minőségeinket a különböző női természeteinkhez rendeltünk hozzá, mint: Anya, Madonna, Kurtizán.

De hogyan lehet látni a tükröződését ezen, női minőségeinknek a külvilágban?



Mert a látható dimenzió az a **fizikai megjelenésünk**, amit a tükör megmutat a külvilágnak a **belső világunkból**.

Egy tudatos NŐNEK a legfontosabb belső energetikai női minőségei; **a finomsága, az (adása) az elfogadása és befogadása, a légysága, a nyugalma, a békéje, az együttérzése, a kedvessége és bájosága és mindközül a legnagyobb a Szeretetteljessége. (ami az összes előzőt is magába foglalja)**

**Ezen belső minőségek megélése**, az, ami a külvilágban annyira látszik és amitől igazán vonzók leszünk, és felfigyelnek Ránk.

Ehhez még társulhat fenti minőségeket túl, ami csak hab a tortán a **külső megjelenésünk finomsága, a stílusos öltözékünk, a rendezettségünk, a szépségünk, a harmóniánk**.

Ezért, ha eddig a belső adottságaink felszínre hozatalán, még nem munkálgodtunk eddig, akkor nem árt elkezdni, hogy **Teljesek** lehessünk.

### **Feladat**

**Válaszd meg magadnak az alábbi kérdéseket;**

- A NŐI Belső minőségeid, hogyan jelennek meg a viselkedésedben?
- A fenti felsorolt minőségek közül, melyek vannak meg Benned?
- Hogyan éled meg ezeket a minőségeidet a mindennapokban?
- A felsorolt minőségeken kívül milyen más belső minőségeket élsz meg?

A belső erőnket a női minőségeink képviselik, ámde, ma nagyon sok NŐ inkább a férfias minőségeket részesíti előnyben, mint az **irányítási képesség, az erős versenyszellem, a keménység, a magunkért való kiállás képessége, a már-már erőszakos határozottság, túlzott bátorság stb.**

Ezek nagyon szuper belső minőségek, de **FÉRFI minőségek/ olvastál róla nagyon sokat már az előzőekben az Amazon természetnél/ és azt is láttad, hogy a teremtő erőink működtetéséhez szükségesek.**

A FÉRFI minőségek túlzott használata NŐI oldalon és fordítva is lehet a NŐI minőségek túlzott használata FÉRFI oldalon felborítja az egyensúlyunkat és NŐKÉNT férfiassá tesz, illetve a férfiak NŐIESEK lesznek. Sajnos ilyen esetben az eredeti HARMÓNIA helyett, csak a nem összeillő DÍSZHARMÓNIA lesz bennünk.

Mind a nőkben, mind pedig a férfiakban, mivel nőből és férfiból is vagyunk, megvan **mindkét oldal minősége**, de hogy ezekből melyiket használjuk, melyiket fejlesszük jobban magunkban, az már tőlünk függ.

Amennyiben a HARMÓNIA a jelszavunk, akkor kerüljünk összhangba saját nemünkkel és így a másik oldalt is segíteni tudjuk energiáinkkal.

Csernus Imre szerint:

***„Mindenki azt a kisugárzást és energiát kapja, amit ő ad másnak, de csak azt adhatja, ami benne van. Mert mindig azt kapjuk vissza, amit önmagunknak adunk.”***

De mitől függ, hogy a női minőségeinket magunkban meg tudjuk élni, azaz mitől tudunk valóban **NŐK** lenni?

**Korábban dolgoztunk az erős és gyenge tulajdonságainkkal, de ezek ismerete kevés, szükséges hozzá még az ÉN teljes elfogadása és a megbékélése ÖNMAGAMMAL, hogy IGEN, ILYEN VAGYOK ÉN jelenleg! És ha már elfogadtam magamban, hogy bennem van egy harcias – **amazon tulajdonság**, akkor fel kell fedeznem később, hogy ennek a fordítottja a béke is bennem van) (**Madonna aspektusom**) amit szintén meg tudok élni!**

Szó volt arról is, hogy egy-egy tulajdonságnak csak az egyik oldala nem létezik csak a polaritás világában, ugyanis, ha tudok kemény lenni (férfias) akkor tudok lágy is lenni (nőies), ha erős vagyok, akkor tudok gyengéd is

lenni és így tovább... **És ez már egy idő után a választás kérdése lesz, hogy egy adott tulajdonságomnak melyik oldalát élem éppen meg!**

Tehát, ha már ismerjük, elfogadjuk, szeretjük magunkat, békében is vagyunk magunkkal, Énképünk a mostaniból a **vágyott Énképpé** alakul, akkor elkezdődik az Én szeretetének a kiárasztása és ez a SZERETET, amit elsődlegesen a Magunk irányába érzünk sugárzik ki a külvilágba és ettől fogunk RAGYOGNI! **és ettől leszünk sugárzóan VONZÓK, SZÉPEK!**

Végezd, kérlek a fentiekben felvázolt gyakorlatot, **hogy Önszereteted, Vonzó Nőieséged, minél hamarabb látható legyen a világban!**

### **Hogyan nyilvánulhat meg a világban a belőled áradó vonzerő és Szépség?**

Mi sugárzik a külvilágba, azokból a NŐKBŐL, akik valóban elfogadják Önmagukat, megbocsátottak maguknak és másnak, valamint SZERETIK is magukat?

Mitől voltak annyira ellenállhatatlanok és csodálatosak az egyes korok valóban VONZÓ ASSZONYAI? Mit tudnak a valóban Szép Nők?

### **A TITOK**

**VONZÓNAK, SZÉPNEK, SUGÁRZÓ NŐNEK** érzik magukat, **HARMÓNIA, BÉKE és SZERETET van bennük. Pontosan tudják, hogy elsődlegesen a belső megélésük számít, ezért valamennyi női természet megvan bennük, pont azt használják mindig, amire a különböző helyzetekben szükség van.**

A **belső-külső szépségüket (vonzerjüket)** természetesként kezelik magukban, mint, ami csak úgy van, csak úgy jön és árad belőlük a külvilágba.

Ezt a **belső vonzerőt-szépséget és nőiességet** a nap minden percében megélik magukban.

Segíthet a külső megjelenés ebben a megélésben, mert az látványos lehet valóban, de egy IGAZI nő, a nőiességét egy szabadidő ruhában is meg tudja élni, mert a valódi vonzerejének (szépségének) a titka a **belső kisugárzásában rejlik.**

**Feladat ismétlésnek:**

**A TITOK SZÁMODRA IS UGYANAZ, amennyiben A BELSŐ MEGÉLÉSEDBŐL, A HARMÓNIA, REND, BÉKE ÉS SZERETET árad a külvilágba, akkor annak a KISUGÁRZÁSA TESZ IGAZÁN VONERŐVEL teli SZÉP NŐVÉ.**

**Összefoglaló Gyors Talpaló;**

✓ **Rendelkezz Nagyfokú Önismerettel:**

Ez az első, ami nagyon fontos, e nélkül a többi sem megy.

Megvan a helyed a világban, tudod, hogy egyszeri és megismételhetetlen vagy (belőlem csak EGY VONZÓ NŐ van, szuper jó DOLOG- nem?) - megismerted az erősségeiddel és gyengeségeidet.

Elfogadtad magad, béke van benned, elkezdted SZERETNI magad olyannak, amilyen vagy.

Mindent kiírtál, feldolgoztál magadból, megbocsátottál, bocsánatot kértél, elengedtél minden olyan felesleges bántó, gyűlölködő, ártó emléket, hiedelmet, amire nincs szükséged (mindhárom szinten dolgoztál és dolgozol magadon folyamatosan, az érzelmi, gondolati, fizikai szinten egyaránt.)

**Tudod, hogy mindig van hova fejlődnöd, mert az ÉLET maga a fejlődés,** a változás, azért vagy itt a Földön, hogy nyomot hagyj magad után.

**Vannak álmaid, amiből célokat csinálsz,** végzed a dolgod folyamatosan Sokat mozogsz fizikailag, egészségesen étkezel, nem gyógyszerezed és nem mérgezed magad.

Énképed és önbizalmad az önszereteted javulásának a hatására sokkal jobb. **Netán már az ideális vágyott Énképpel rendelkezel?**

[www.woman-selfbuilder.hu](http://www.woman-selfbuilder.hu), minden jog fenntartva

### ✓ **Legyél Sejtelmesen-titokzatos NŐ**

Ne beszélj feleslegesen soha, ez nem azt jelenti, hogy állandóan csendben kell lenned, csak ne locsogj, **beszélj sokat, de mondj keveset! vagyis a lényegre törekedj.**

Ne add ki magad senkinek, ha nem ismered megfelelően a másik felet (feleket) ez nem azt jelenti, hogy bizalmatlannak kell lenned, de adj időt mindennek és mindenkinek. A fecsegésre, a problémáid megoldására, ha szükséged van rá, ott vannak a barátnőid, vagy a pszichológusod, coachod.

A Női titokzatosság egy határig nagyon izgalmas tud lenni, főleg a férfiak szemében, mert felkelti a kíváncsiságukat, és a nőket pedig arra ösztönzi, hogy barátkozzanak Veled.

### ✓ **Legyél gyengéd NŐ**

**Merj segítséget kérni** az erősebb nemtől, hagyd, hogy segítsen, mert szívesen teszi, így igazán férfinek érzi magát.

Anyukák ezt fiaikon keresztül is gyakorolhatják, ezért, ha anyuka vagy és van fiad, kérj gyakran segítséget tőle. Így ő már kiskorától látja, hogy melyek a későbbi férfias tulajdonságok, amiben az ő ereje megnyilvánulhat, melyek azok a feladatokban, amelyekben segíthet neked. Egy igazi Nő, bátran kér segítséget és el is tudja azt szívesen fogadni a másik féltől.

### ✓ **Legyél igényes Magadra**

**Sugározd azt kifele, hogy minden Rendben van** veled és ez jó, ha meglátszik a külsődön is.

Előnyös fizikai tulajdonságaid kiemelésnek számos módja van, de ezt majd a későbbiekben nézzük meg.

### ✓ **Mosolyogj sokat**

Ha már **belülről jön a mosolyod** (lásd a mosoly gyakorlatot fentebb) akkor jobban tudod közvetíteni, hogy rendben vagy magaddal és a világgal.

Ha még nem megy annyira jól, akkor sincs gond, gyakorolj egyelőre és később már spontán is menni fog, a mosolygós embereket sokkal jobban kedvelik, mint morcos társaikat.

### ✓ **Legyél adakozó ugyanakkor elfogadó és befogadó Nő**

Az **adás-elfogadás és befogadás** képessége feltételek nélkül a legnehezebb és megtalálni az egyensúlyt a látszólag ellentétes tulajdonságok között, nem kis feladat.

Az adás elsődlegesen az el és befogadás férfias párja, de ahhoz, hogy nőként el és befogadók tudjunk lenni, meg kell tanulnunk először adni.

Ezt magunkkal kell kezdenünk, mármint az adakozást, azaz kezdjük el adni magunknak; gondoskodást, szeretetet, figyelmet, kényeztetést, ajándékozd meg magadat különböző dolgokkal, majd ezeket tud **elfogadni magadtól-magadnak, azaz légy elfogadó.**

Ezek után következnek a körülötted élők felé az adakozások és tőlük az el és befogadások. El és Befogadás alatt nemcsak fizikai, hanem testi, lelki szint értendő.

Nem is gondolnánk, hogy az elfogadás egyesek számára milyen nehéz és mennyi hátsó gondolat vetődik fel a fejekben:

**Vajon mit akar tőlem? Miért kapom? Most én is vissza kell, adjam neki a szívességet?**

**Mit vár cserébe?**

**Nem hiába a mondás; Jobb adni, mint kapni!**

**Ezért kell magunkkal kezdenünk dolgozni, mert ha magunkat elfogadjuk, szeretjük és érdemesnek tartjuk arra, hogy „megajándékozzuk” akkor feltétel nélkül el tudunk fogadni másoktól.**

Ezt különösen a párunkkal való kapcsolatunkban gyakorolhatjuk.

Ugyanis egy valódi férfi-nő kapcsolatban elsődlegesen a férfi az adakozó, aki AD, ő a teremtő minőség és a nő az ELFOGADÓ és a BEFOGADÓ minőség, aki gondoskodik, hogy a „teremtés” a mag fejlődjön.

### ✓ **Legyél lágy**

**A lágyság** a keménység ellentéte és egy nagyon fontos női minőségünk. A lágyság az igazi női erőnket fejezi ki a kemény férfierő mellett.

Lágy erővel tudunk szeretni, utat találni a szívekhez, kapukat megnyitni, problémákat megoldani.

Ez a mi igazi fegyverünk, tanuljuk meg használni.

### ✓ **Áradjon belőled a nyugalom és a béke**

**Nyugalom és békeesség csak akkor áradhat belőlünk, ha rendben vagyunk magunkkal**, ami egyben azt is jelenti, kiegyensúlyozottak és önmagunkkal egyensúlyban lévő NŐK vagyunk. (Madonna természetünk) Amennyiben mindenkivel úgy bánunk, ahogy elvárjuk, hogy velünk is bánjanak, jót teszünk, másokkal, tisztességesek, igazságosak vagyunk magunkkal és másokkal, nem mérgezzük magunkat ártó és negatív gondolatokkal, nem szidjuk magunkat és másokat, nem zabálunk össze mindenféle nehéz és emészthetetlen kajákat, nem élük drogokkal, azaz az isteni rend szerint élünk, akkor meglesz a **lelki békénk és nyugalmunk**.

### ✓ **Legyél kedves**

**A kedvesség** egy nagyon fontos tulajdonságunk, mert sokkal több mindent el tudunk érni női kedvességgel, mint bármi mással. Ha alapból nem vagyunk kedvesek, akkor bizony ez is gyakorlást igényel, de tanulható.

Egy nő **kedvessége a jóságában, a szívélyességében, a másokkal való szíves bánásmódban**, a másokkal való jóindulatában és segítőkész cselekedeteiben nyilvánul meg.

### ✓ **Legyél bájos**

**A női báj egy pajzán, játékos, egy természetes és egészséges igazi női tulajdonság** és van, akiben benne van alapból, de ha nincs, tanulható is.

Finom kis mosoly csak a száj szegletében, egy kis csillogás, ragyogás a szemünk sarkában, angyali arckifejezés, jóság sugárzása.

Egy idő után természetessé válik.

✓ **Legyen belső megerősítő párbeszéded Magadhoz**

**Fogalmazz meg magadnak kezdetben olyan megerősítő mondatokat, amit elhiszel, amivel együtt tudsz rezegni,** amivel összhangban vagy belsőleg, mint pl;

Mivel tudsz azonosulni?

Mivel tudod magad erősíteni?

Lehet csak egy szavas valami, vagy mondat, vagy mondatok, amit belső megerősítésként fogalmazz meg magadnak, ami erősíti a valóságodat. Ez egy fajta visszajelzés magadtól-magadnak.

Próbáld ki, mondd ki és figyeld az érzéseidet és tudni fogod, hogy működni fog vagy sem.

**Például:** Olyant mondj, amit már kipróbáltál, hogy jó hatással vannak RÁD:

„Ha mosolygok, jó kedvem lesz” Elmegyek edzeni, jó kondiban leszek és önbizalmam ezáltal nő”, Kedves leszek a magamtól elvárható legjobb módon és akkor a körülöttem lévők is kedvesek lesznek hozzám”,  
 ”Szeretem azt, aki vagyok”. ”Jól érzem magam”, ”Egészséges vagyok”,  
 ”Vonzó csaj vagyok”, „Bízom magamban”, stb.

✓ **És kezd, el végre SZERETNI MAGAD, legyél SZERETETTELJES NŐ**

Ez egyben a legelső dolog, immár sokadszorra is megfogalmazva, amitől valaki **IGAZI VONZERŐVEL rendelkező NŐ LESZ** vagy írhatnám azt is, hogy MINDEN fenti női minőséget magában foglalja.

Erre vonatkozóan lásd a fenti korábbi feladatokat, továbbá az elfogadása Önmagadnak, a szeretete Önmagadnak az adás- befogadás gyakorlását ismételd.

### **Zárógondolat**

Valódi VONZERŐD és NŐIESSÉGED megélése csakis tőled függ, mert mindenben benne van a SZERETET, főleg az Önmagad iránti Szeretet, tudom nehéz elhinni, ha még mindig nem vagy kibékülve magaddal, de csak idő és gyakorlás kérdése, hogy belőled is előjöjjön. (ha szükséges önmagunk szeretete résznél a feladatokat ismételd)

Az önismereti út el fog vezetni ahhoz, hogy Önmagadat valóban **teljesnek vonzónak, szépnek és ellenállatlannak lásd.**



Kívánom, hogy minél hamarabb leld meg, ezt a felszabadító örömteli érzést, hogy igazán Vonzerővel rendelkező boldog, szép NŐ vagy belül-kívül.

### **VI-ik MODULZÁRÓ Kvíz kérdések;**

Hogyan haladsz a gyakorlatokkal? van már valamennyi változás az Önbizalmadban, Énképedben? önmagad Szerethetőségével kapcsolatban? esetleg a párcapcsolatodban?

Mennyire sikerült letenned, feldolgoznod a múlt terheit?

A női minőséged megélése, ha eddig nem így működöttél, hogy megy? Gyakorolsz?

Végezd el a lazító arctorna és mosoly gyakorlatot és írd meg, hogy milyen volt? sikerült töltödnöd tőle, szebb már a mosolyod?

Végezetül meg írd meg kérlek, hogy hogyan tetszett a Női Vonzerő belső elégedettség eddigi részei, miket éltél meg a gyakorlatok közben, mennyire haladsz azok végzésével, mennyire találod őket hasznosnak esetleg nehéznek, vagy könnyűnek?

Milyen változásokat tapasztalsz magadon? Vonzó nőiességed, vonzerőd kibontakozóban van, picit sikerült már megélned?

És minden más egyéb gondolataidat is írd meg, amit meg szeretnél velem megosztani, mert nekem minden kedves tananyagot végző, olvasó Hölgy véleménye számít!