

VISSZA A MÉLYBŐL

Ha nagyon befelé fordulsz, és nem tudod kívülről szemlélni magad.

Hozd vissza magad a mélyből.

A természetbe kell menni, (agynyitás) növényeket, de elsősorban állatokat (pillangókat, madarakat stb.) kell nézni. Gond nélkül élnek (nem gondolnak a múltra és jövőre). Élnek a perc örömeinek. Mikor gyermek voltál te is így éltél (gyermek effektus).

Mindig van valami, ami az adott pillanatban jó, és ezt a jót kell élvezni, értékelni. Mindig meg kell keresni a pillanat pozitívumát.

Ha valami jót találok, jó történik, élvezni, értékelni kell.(pl.: egyszerű dolgok, de igazak: az evésnél minden falatot élvezni kell, vagy, télen a nagy hidegben „hol a boldogság mostanában, barátságos, meleg szobában”,* de így van ez minden bonyolult dolognál is).

Meg kell becsülni minden jót.

Nem szabad töprengeni, rágódni dolgokon. Gond = gondolat.

A Teremtő Erő, Isten jobbító, gyógyító ereje erőt ad ehhez. Része vagy, fontos alkotórésze a hatalmas világegyetemnek, Teremtő Erőnek, Istennek. Szükség van rám, mert különben nem lennék.

Ezt az életet boldogan, szépen, gondtalanul kell leélnem. Isten ezt így akarja.

Mindig meg kell fogalmazni a perc, nap, az időszak örömet, és tudatosan kell élvezni ezt a jót. Rájössz, hogy a „legrosszabb” időszakban is mennyi a jó, mennyi jót lehet találni.

*Petőfi Sándor (Téli világ)