



Ezo tér-Kép[®] munkafüzet

Hatalom kurzus

Ajándék az Ezo tér[®] Magazintól

Immár hetedik éve, hogy a magánéletben egy párt alkotunk, 2009 májusától pedig a munka területén is összefonódtunk, ugyanis családi vállalkozásként működtetjük az **ezomédia**[®]-t, és ezen belül az *Ezo tér magazint*. Sokan mondták, hogy „ez így nem egészséges”, de eddig nem igazolódott be az aggodalmuk, mert boldogan dolgozunk együtt.



Azért vállaltuk, hogy mi készítjük el a hatalommal kapcsolatos munkafüzetet, mert úgy gondoljuk, hogy a hatalomnak nemcsak negatív vetülete létezik. Létezik egy olyan oldala is, amelyet magunkévá kéne tennünk, ha kiegyensúlyozott életet akarunk élni. Mottónk: *„Amikor a szeretet hatalma legyőzi a hatalom szeretetét, a világ meg fogja ismerni a békét.”* (Jimi Hendrix)

Meggyőződésünk, hogy ha a saját életünkben képesek lennénk megfelelően érvényesíteni a hatalom minőségét, tehát nem rabszolgái, hanem uralkodói lennénk az életünknek, nem lenne szükség a világban naponta tapasztalható, negatív pólus felé történő kibillentségre. „Ha én foglalom el az uralkodói pozíciót a saját életemben; és ha békében élek a saját személyiséggemmel, bennem sem merül fel kompenzációként a mások feletti uralkodás vágya. Ha időben, felelősségteljesen, kellő bátorsággal felvállalom és megteszem azokat a lépéseket, amelyeket az élet hoz, nem kell később egy sokkal nehezebb helyzetben kapálóznom ugyanazért a lehetőségért.” – olvashattad a szerkesztői levélben.

Nézzük meg, hogyan kezdhethük megvalósítani mindezt!

Üdvözlettel,

Mái Attila felelős kiadó és Mái-Kovács Anikó főszerkesztő

1. hét – 1. feladat

„Minden ember legnemesebb öröme, ha valami olyant cselekedhetik, amelynek tisztaságában nem kételkedik. Sem a cselekedet idején, sem a cselekedet után.”

Tamási Áron

Ezen a héten figyelj az érzéseidre, amelyek mindig egyértelműen jelzik számodra, ha nem megfelelően cselekszel.

„A legfontosabb hatalom, amellyel rendelkezel, a saját magad fölötti hatalmad. Ez azt jelenti, hogy miközben hasznos meghallgatnod mások tanácsait, jó dolog elfogadnod a többiek segítségét, s gyakran bátran elindulhatsz azokon az utakon, amelyeket kijelöltek számodra, minden pillanatban jogodban áll megvédeni azokat a döntéseket, amelyeket mások hoztak meg a te életedről. Észre fogod venni, mikor vagy abban a helyzetben, amikor ki kell mondanod azt a szót, hogy „NEM”. Ilyenkor félelmekkel nézhetsz szembe, hiszen mások döntéseit kell felülbírálnod, s ez nem tetszést válhat ki belőlük, vitába szállhatnak veled, sőt, megvonhatják addigi támogatásukat tőled. Ha nem vagy elég bátor, s folytatod azt, amit addig tettél, akkor átengeded a hatalmad másoknak, s ezt ki is használják. Ez pedig hiba, hiszen a saját életedet magadnak kell irányítanod. Ha mások irányítják, akkor nem sok esélyed van arra, hogy jól érzed magad közben. Az, hogy valami jó vagy rossz, az dönti el, mit kezdünk vele. A hatalommal óvatosan kell bánni, és nagyon okosan. Erre pedig mindenki képes, aki tisztában van azzal, számára mi a jó, mi nem az – s ennek ismeretében elgondolkodik a döntésein.

Hatalmadban áll jól érezni magad, hatalmadban áll azt tenni, amit szeretnél.”(Szűcs Tibor)

Vizsgáld meg életed főbb területeit. (Pl.: kapcsolatok, munka, önismeret, stb.)

Határozd el, hogy mostantól kizárólag olyan dolgokkal és olyan módon foglalkozol, amiben kizárólag örömed van. Lépj túl múltbéli cselekedeteiden, és igyekezz egyre több örömet csempészni az életedbe. A hétköznapi hatalomhoz kapcsolódóan tedd fel magadnak a következő kérdéseket és válaszolj rájuk írásban:



Elfogadom-e az életembe érkező kihívásokat vagy inkább visszavonulót fújok, és megfilozofálok, hogy miért jobb, ha minden marad a régiben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kiállok-e magamért és az igényeimért, vagy hagyom magam örömtelenül élni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

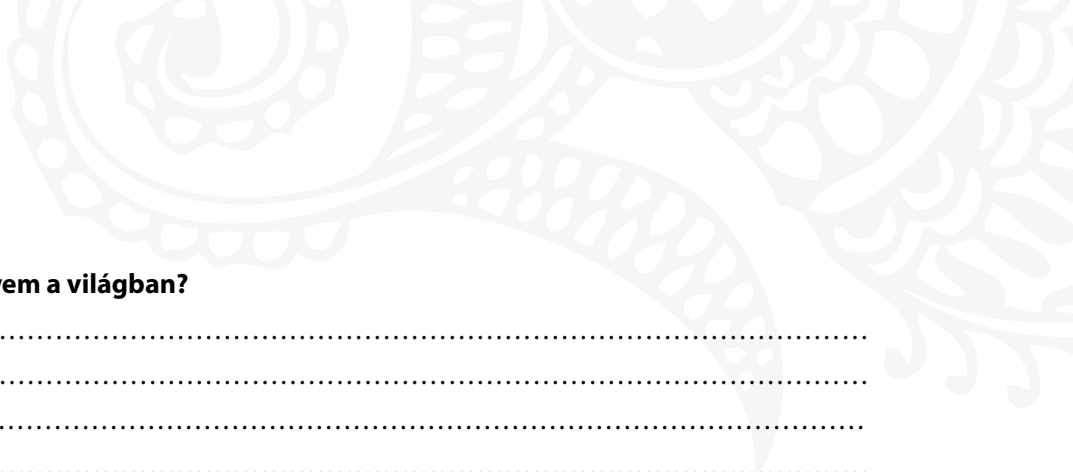
.....

.....

.....

.....

.....

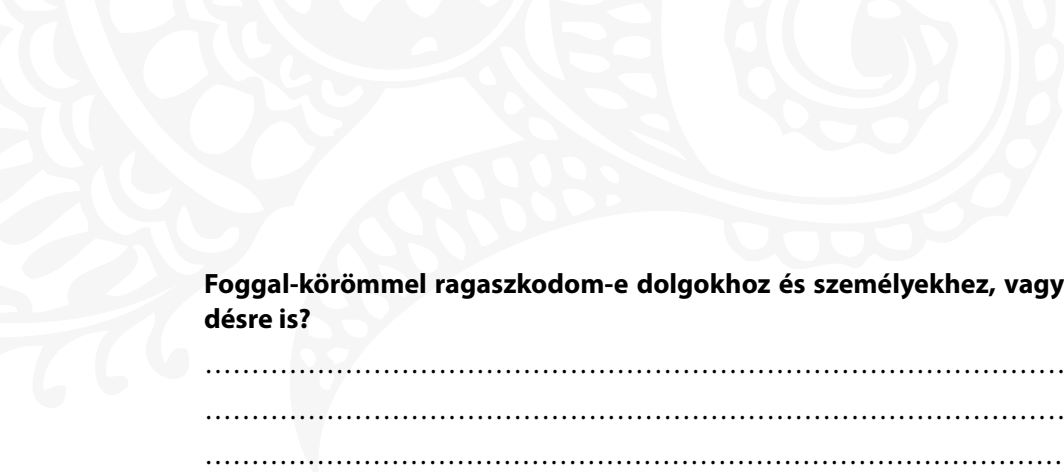


Tudom-e, hogy hol a helyem a világban?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Megküzdök-e ezért bátran, határozottan, de kedvesen – és a kellő időben?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Foggal-körömmel ragaszkodom-e dolgokhoz és személyekhez, vagy képes vagyok az elengedésre is?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mindig a körülményeimet és a körülöttem élőket hibáztatom a helyzetemért?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

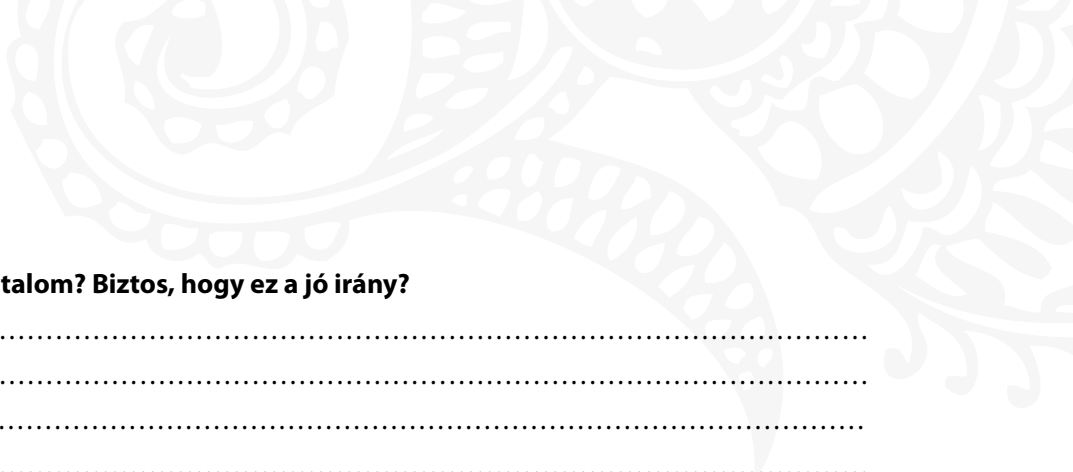
.....

.....

.....

.....

.....



Mit jelent számomra a hatalom? Biztos, hogy ez a jó irány?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mitől vagy kitől teszem függővé, hogy használom-e a hatalmam a saját életemben?
Miért pont tőlük?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



És miért teszem ezt függővé bárkitől?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Árgus szemekkel figyeld és jegyezz le minden, az életedben rejlő szépséget, örömet. (Kezdd az apró, mindennapi örömökkal. A napfelkelte, a felhők, a csillagok, a madarak, a természet, egy finom íz, illat, egy mosoly, egy kedves gesztus kicsiny csodáit fogadd szívedbe és légy hálás értük, majd ajándékozz meg másokat is ezekkel.)

Tisztában vagyok-e az értékeimmel, lehetőségeimmel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Az utolsó napon semmi más dolgod nincs, mint elolvasni a listádat, és hálát adni azokért a dolgokért, amelyeket ajándékba kapsz a sorstól. Hatalmadban áll elfogadni minden földi jót, és élvezni annak gyümölcseit!

2. hét – 2. feladat

„Próbáld ki: egy héten át ne ítélezz senki és semmi felett! Amikor legközelebb találkozol valakivel, aki sokat beszél, költekezik, folyton panaszkodik vagy nem dolgozik, akkor mondd halkán magadnak: 'Teret engedek neked arra, hogy úgy tapasztald meg az életet, ahogy te választod. Nem tartozik rám, hogy ítéletet hozzak feletted.' Így sokkal derűsebb lesz az életed.”

Andrew Matthews

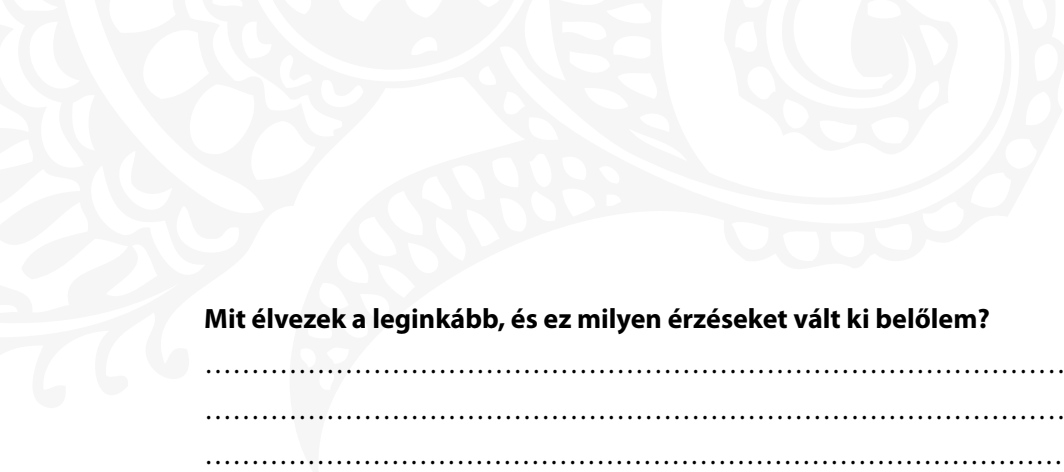
Ezen a héten határozd el, hogy nem panaszkodszt, nem gyűlölködszt, nem ítélezel, és nem hagyod, hogy eluralkodjanak rajtad a negatív gondolataid. Minden reggel és este válaszolj a következő kérdésekre:

Minek örülsz a leginkább, és ez miért tesz boldoggá?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mire vagyok a leginkább büszke, és ez milyen érzéseket vált ki belőlem?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Mit élvezek a leginkább, és ez milyen érzéseket vált ki belőlem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kit szeretek, és ez milyen érzéseket vált ki belőlem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Használd a hatalmad arra, hogy kizárd az életedből a negatív gondolatokat és érzéseket, és a pozitívakra koncentrálj!



*„A mágikus összetevő te magad vagy. Légy a saját életed bölcs királya!
Aki nem csupán önmagát szolgálja, hanem a bolygót és az univerzumot is.”*
Mái-Kovács Anikó