

# Bizalmasan

SZERKESZTI: SZABÓ CSILLA

An  
A  
He

## Utazás önmagunkba


**LIGETVÁRI ANITA**

 transzperszonális pszichológus  
 E-mail: [info@noise.hu](mailto:info@noise.hu) és  
[info@egyuttlegzes.hu](mailto:info@egyuttlegzes.hu)

Néhány éve úgy érzem, hogy nem elégít ki a munkám. Változni, változtatni nem merek, mert a mindennapi megélhetésünket csak kettőnk fizetéséből tudjuk biztosítani, viszont egy boldogtalan férjet és apát sem szeretnék a családomnak „adni”. Mit tehetnék? (V. I.)

Kedves Levélíró!

Életünk során több fordulóponthoz is elérkezünk, amikor el kell engednünk dolgokat, vagy éppen új ismereteket, tapasztalatokat kell szereznünk. Amikor az ember találkozik az ön által is megfogalmazott belső elégedetlenséggel, tudnunk kell, hogy elérkezett az idő a befelé, önmagunk felé haladásra. A fizikai világ szintjén stabilan működik az élete, viszont ennek felrúgásával veszélybe sodorná a családi megélhetést. Ezek a tények is mutatják, hogy egyelőre nem a munkahely-változtatás hozná meg a megoldás. A rutinban nincs fejlődés, és ezt jelzi a diszharmonikus érzése is. Amikor megtaláljuk a számunkra megfelelő utat, akkor kinyílnak a lehetőségek. Olyan, mintha felszállt volna a köd a szemünk elől, és magunk is elcsodálkozunk azon, hogyan is nem vettük észre a jeleket. De mit tehetünk, amíg nem száll fel a köd? Haladjunk befelé, hogy megismerjük magunkat, vágyainkat, utunkat. A meditáció, imádkozás nagyon jó út erre, de akik most kezdik ezt, azoknak sok gyakorlásra van szükségük, és jó, ha mellettük van egy mentor, aki segít, amikor szükség van rá.

A legegyszerűbb módja a befelé haladásnak, ha elkezdünk sétálni, kocogni, monoton, kevésbé megerőltető mozgást végezni, lehetőleg csendes, természetközeli helyen. A monotonia segíti kinyitni a tudatalattinkat, bensőnket, ahol sok hasznos információt elrejtettünk. Érdeemes egy kicsit visszaemlékezni 3-5 éves önmagunkra, hogy mik szeretnénk volna lenni. Akkor még tudtuk, hogy merre kell(ene) mennünk... A fentiekből kiindulva és rendszeresen önmagunkba figyelve biztos meglátjuk majd a valódi utat magunk előtt.

Kellemes „utazást” kívánok!

