



Hála

napló

ÉDES VÍZ



Kedves Naplóíróink!

MINDEN, AMIÉRT HÁLÁS VAGY, MEGSOKSZOROZÓDIK AZ ÉLETEDBEN!

A világ minden nyelve tartalmazza azt a szót, hogy:

KÖSZÖNÖM!

Ez azért van, mert a hála egy minden emberben jelen lévő, tőle elválaszthatatlan érzés, amely az élet számtalan helyzetében képes spontán megnyilvánulni az emberi jóság és alázatosság tökéletes és kiapadhatatlan forrásából. A hála átível minden határon – faj, kor, nem, foglalkozás és nemzetiség –, és a világ minden vallási tradíciója hangsúlyozza fontosságát.

Valójában hála nélkül nincs is igazán boldogság. Egyes tanulmányok még arra is kitérnek, hogy a hálás emberek boldogabbak, és elégedettebbek az életükkel. Még testileg is egészségesebbnek érzik magukat, és több időt fordítanak a testgyakorlásra is. A hála révén elkerülhető az irigység, hiszen aki hálát ad azért, amije van, nem emészti magát amiatt, hogy mást vagy többet akarjon. Ez mindenképp hozzásegíti, hogy megmaradjon a saját keretein belül, sőt nagylelkű legyen másokhoz. A hála elnézővé is tesz – egyszerűen nehezebb kiábrándulni abból, akinek hálásak vagyunk. Közvetlen, napi kapcsolatot teremt a természettel is, hisz mi sem könnyebb, mint hálásnak lenni a természet adta szépségekért. A hála egy a bensőnkől spontán megnyilvánuló jelenség és nem egy egyszerű kémiai folyamatok által létrejött érzelmi reakció. Mindig van választásunk: Választhatjuk a hálát bármely élethelyzetben, de lehetünk hálátlanok is készpénznek véve azt a sok csodát és ajándékot, ami nap mint nap árad felénk szerte a nagy világból.

E miatt az alapvető választási lehetőség miatt a hála érzete talán egyszerűnek tűnik, csak hogy nem könnyű folyamatosan hálásnak is maradni. Főleg egy ilyen zűrzavarokkal és sokszor hálátlannak látszó világban. Olykor magától értetődőnek veszünk dolgokat, elfelejtjük, mit tesznek értünk mások, nagyravágyók vagyunk, és még sorolhatnánk. Hogy kigyógyuljunk ezekből az egészségtelen tulajdonságokból, igazi fegyverünk lehet a hála a saját magunk lelki fejlődéséért folytatott harcunkban.

Boldogságzakértők, lelki tanítók és guruk, mind-mind fontosnak tartják, hogy a hála érzését amennyire csak lehet, személyiségünk részévé tegyék. Többen közülük azt javasolják, hogy vezessünk naplót, és figyeljünk a környezetünkben élőkre és azokra a dolgokra, amik körülvesznek. Próbáljunk egy pozitív attitűdöt kialakítani az ITT ÉS MOST-ban, hogy a mi életünk is pozitívvá változhasson.

Mindig emlékezzünk rá, hogy két mínuszjelből tudunk egy pozitív jelet kirakni!

Sokszor lenne azonban szükségünk valami könnyed, felemelő időtöltésre, játékos útmutatásra vagy csak egy baráti jó tanácsra. Ezt a hálanaplót kifejezetten ennek érdekében állítottuk össze. Reméljük, hogy Neked is minél több lehetőséged lesz a hála érzését elmélyíteni mindennapi életedben, ahogy lapról lapra és napról napra haladsz majd az elkövetkezendő kalandod során. És ne feledd! Ennek a kalandnak a főszereplője Te magad vagy! Neked kell teleírni a saját gondolataiddal az üres lapokat, lejegyezni az olvasás során felmerülő érzéseidet, emlékeidet és néha akár félelmeidet is. Ha így teszel, a napló végeztével a saját világod már megoldott és még megoldásra váró térképét olvashatod majd vissza. Egy dologban azonban biztos lehetsz: a hála érzésétől átjárva és megerősödve teszed majd mindezt!

Lelki megvalósításokban gazdag, jó utazást kíván az ÉDESVÍZ KIADÓ csapata!



Hálalísta



*Amikor
beborul...*



Képzeld magad egy zöldellő kertbe, ahol minden megterem, amire valaha vágytál! Az ég kék, a madarak csicse-regnek a meleg napsütésben. Maga a földi mennyország. És a tiéd lehet, ha kéred. Amit csak akarsz. De egy dolgot jól jegyezz meg: ez még mindig a Föld nevű bolygó, és előbb vagy utóbb esősre fordul az idő! Az ég elsötétül, a felhők eltakarják a napot. A dörgés és a villámlás megijeszti a madarakat, és nem énekelnek tovább. Úgy tűnik, mintha minden, gazdagságra vonatkozó álmod összeomlana. Az igazság mégis egészen más. Az igazság az, hogy most egyszerűen egy kicsit beborult. Olyan világban élünk, amelyet a természeti törvények irányítanak. A legfontosabb ezek közül az ok és okozat törvénye. Minden cselekedetre létezik egy egyenlő mértékű, de ellentétes irányú válaszreakció. A fejlődés természetes, és ehhez változásokra van szükség. Ha azt kéred, hogy naggyá és erőssé válj, ne lepődj meg, ha esni kezd. Ez néha azt jelenti, hogy a helyzeted drámai módon megváltozik. Karriered hirtelen és váratlan összeomlik. Régi barátok hagynak el vagy költöznek máshová. Akiről azt hitted, hogy életed párja lesz, elhajózik. A dolgok változnak. A változás – végtére is – az egyetlen állandó dolog az életben. De akármit is teszel, soha ne add fel! Ne hagyd el magad, és emlékezz a gazdagságod zöldellő kertjére! Összpontosíts mindarra a jóra, ami a tiéd! Koncentrálj arra a jóra, amit magadnak akarsz! A viharos idő csak alátámasztja, hogy közel állsz a gazdagsághoz.

o'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo'oo

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

oooooooooooo

“

Spirituális utazásunk
azon a napon
kezdődik, amikor
elhatározzuk,
hogyan megbékélünk
a múltunkkal.

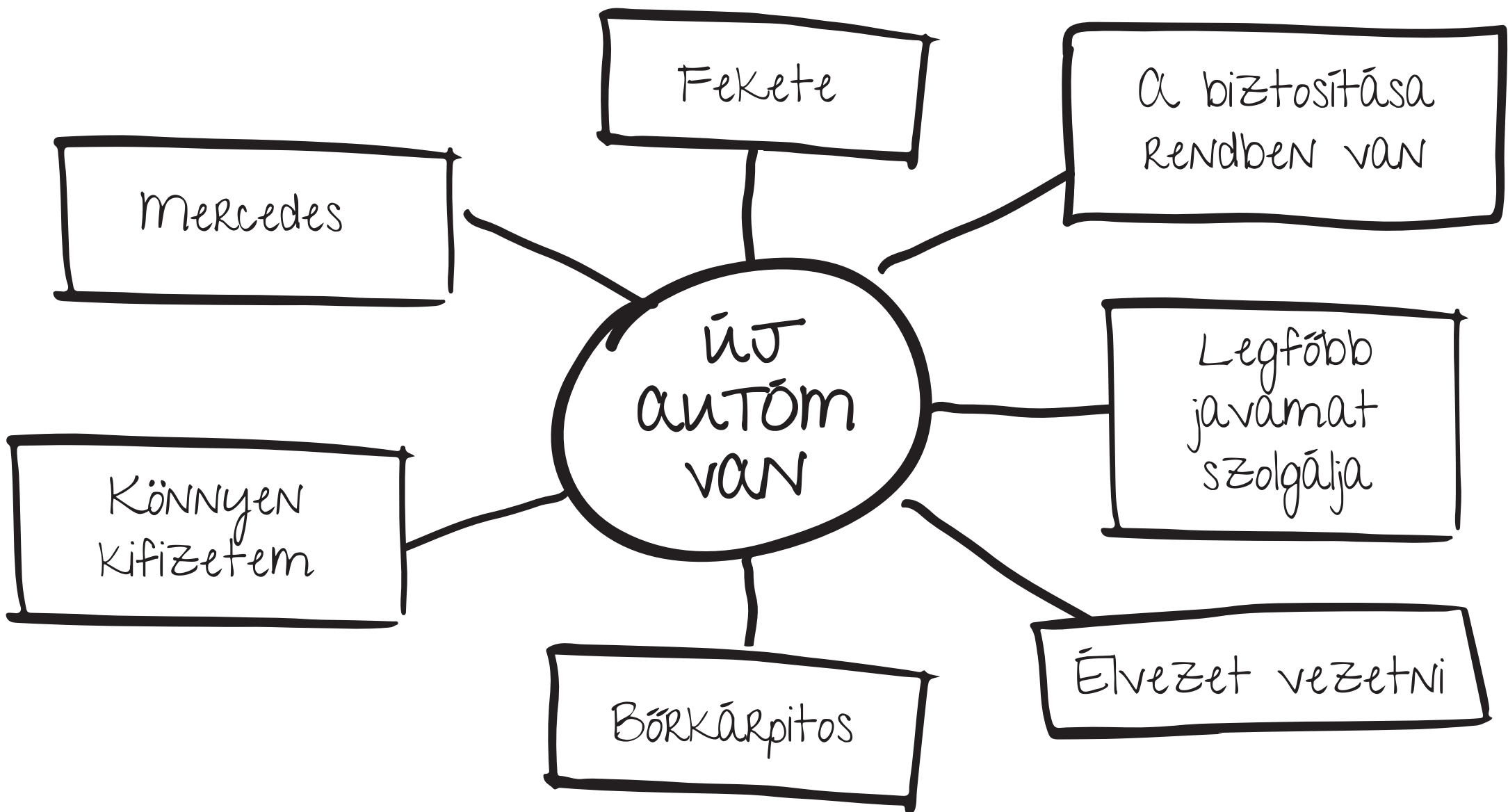
Gondolj egy dologra, amit szeretnél!

Írd le ide, milyen legyen:

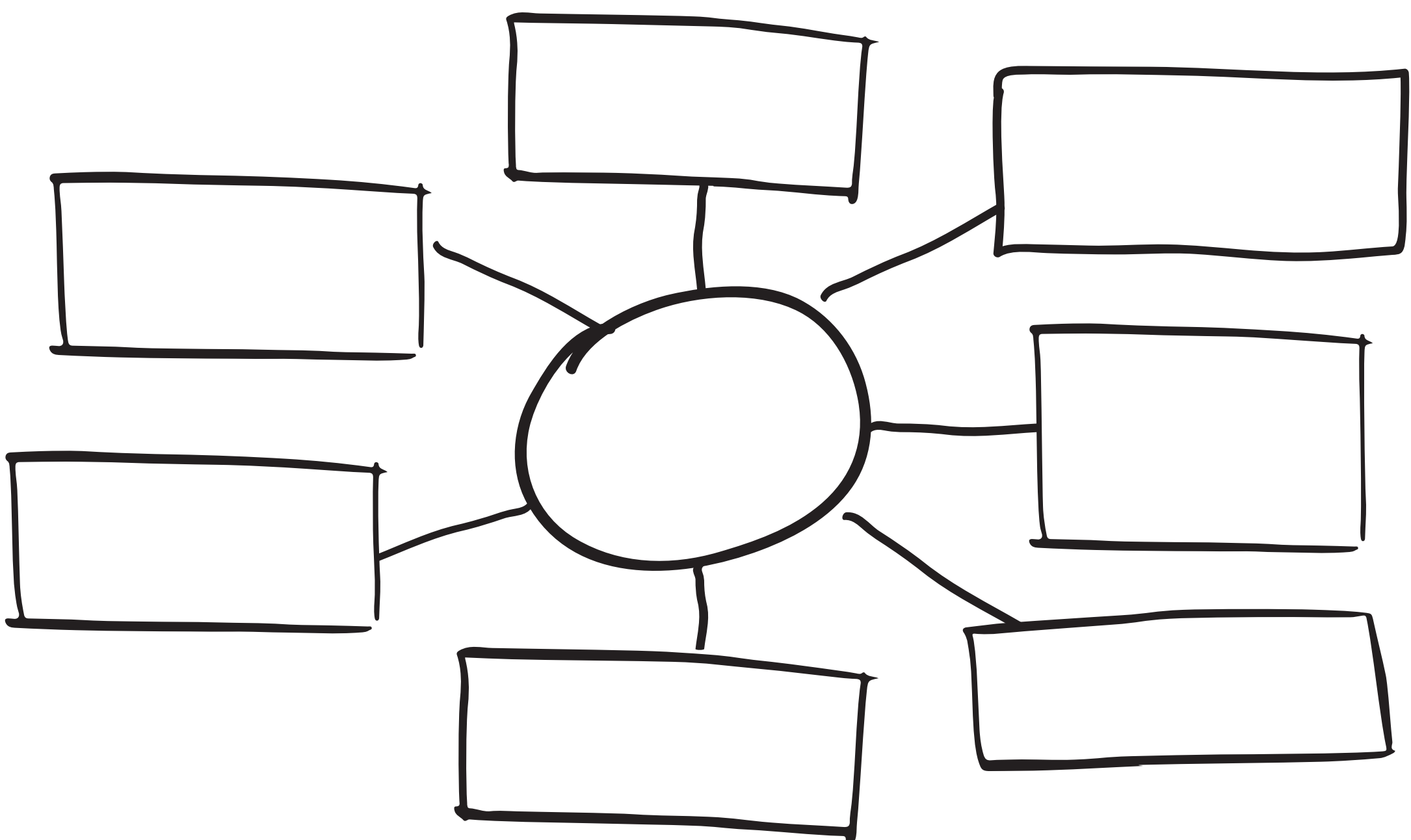


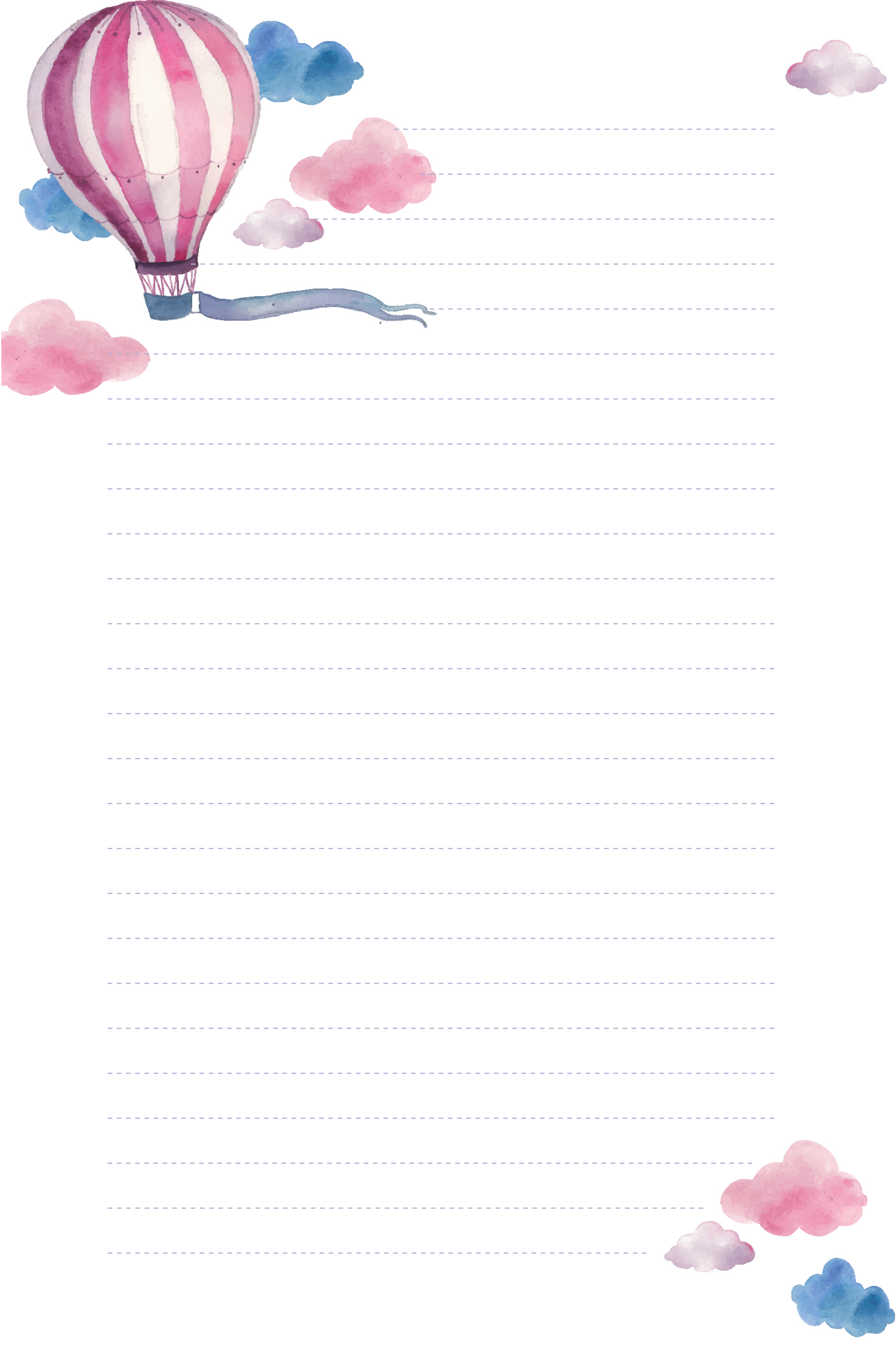


KÍVÁNSÁGDIAGRAM



Határozd meg a paramétereit annak, amit akarsz!

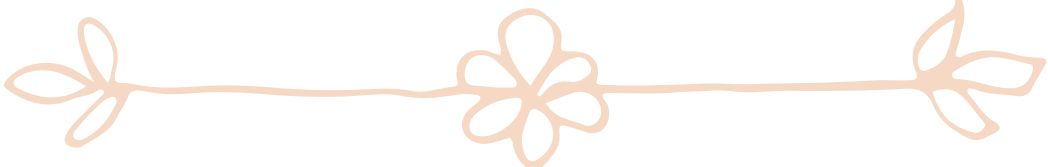




A boldog élet kulcsa,
hogy átadjuk
magunkat annak,
ami van, és együtt
mozgunk az élettel,
ahelyett hogy
szembemennénk vele.

Azért vagyok hálás, mert...

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



Töröld
a szótáradból
a **MINDIG**
és a
SOHA
szavakat!