

A vonzás törvénye a gyakorlatban  
Azoknak, akik nemcsak túlélni szeretnék ezt az életet, hanem készek kiépíteni benne örömük útját  
[www.BosegMindenTeren.hu](http://www.BosegMindenTeren.hu)

# Azonnal jó hangulatot magamnak!



**Hogyan készítsd el eddigi életed csúcs jóérzéseinek albumát,  
hogy amikor csak akarod, jó érzésekre tudd velük hangolni magad**

## Ötlettár és útmutató

## **TARTALOMJEGYZÉK**

<b><u>KEDVES OLVASÓM</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>BEVEZETÉS</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>ÚTMUTATÓ</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>1. A nyersanyagok: az emlékeid</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>2. Hogyan lesz a nyersanyagból album</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>2.1. A nyersanyagok összekészítése, azaz emlékeid felidézése</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>2.2. A nyersanyagok átválogatása</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>3. Az eredmény: az album</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>4. Konkrétan hogyan is csináld?</u></b>	<b><u>10</u></b>
<b><u>ÖTLETTÁR</u></b>	<b><u>14</u></b>
<b><u>1. Látványra emlékezel</u></b>	<b><u>14</u></b>
<b><u>2. Hangokra emlékezel</u></b>	<b><u>18</u></b>
<b><u>3. Illatokra emlékezel</u></b>	<b><u>20</u></b>
<b><u>4. Ízekre emlékezel</u></b>	<b><u>21</u></b>
<b><u>5. Érintésre emlékezel vagy másra, amit a bőröddel érzel</u></b>	<b><u>22</u></b>
<b><u>6. Sebesség-magasság-mélység élvezetére emlékezel</u></b>	<b><u>23</u></b>
<b><u>7. Élvezetes programra emlékezel</u></b>	<b><u>23</u></b>
<b><u>8. Humoros helyzetekre, viccekre emlékezel</u></b>	<b><u>24</u></b>
<b><u>9. Kedves vagy rád nagy hatással bíró emberekre emlékezel</u></b>	<b><u>24</u></b>
<b><u>10. Idézetek vagy saját gondolatok - valami örömteli nézőpontot találtál, amikor a homlokodra csaptál: hát ez az!</u></b>	<b><u>25</u></b>
<b><u>11. Visszaemlékezel arra, amikor valami jó hírt, üzenetet kaptál</u></b>	<b><u>25</u></b>
<b><u>12. Visszaemlékezel arra, amikor az események jó irányba fejlődtek</u></b>	<b><u>26</u></b>
<b><u>BEFEJEZÉSÜL</u></b>	<b><u>26</u></b>

Hogy itt a könyvön belül könnyebben tudj navigálni, olyanra készítettem neked ezt a tartalomjegyzéket, hogy ha számítógépen olvasod, és kattintasz valamelyik sorra, a megfelelő oldalra ugrik.

## **KEDVES OLVASÓM**

Légy üdvözölve szellemi edzőtermem kapujában ezzel a bemelegítésre szolgáló e-könyvvel.

Ez a viszonylag könnyed játék, melyet kitaláltam neked, azt a szellemi izmodat fogja bemelegíteni, amit vizualizációs képességnek neveznek, ami magyarul azt jelenti, hogy mennyire vagy képes minél életszerűbben elképzelni bármit. Azért könnyed, mert anyaga a múlt, amiről már van tapasztalatod, s ezért egyszerű a képzeletedbe idézni. És azért csak viszonylag könnyed, mert a múltad nem csak kellemes emlékekkel teli, és a kellemes emlékek utáni kutatásod során a kellemetlenek is felidéződhetnek. (De azért ne aggódj, ezek kezelésére adok majd egy elsősegély-tippet.)

A vizualizációs képességed fejlesztése létfontosságú ahhoz, hogy jelentős változásokat tudj elérni az életedben. Ha már hallottál a vonzás törvényéről, netán olvastad-láttad „A titok” c. könyvet vagy filmet, nem kell különösebben magyaráznom neked, hogy a jövőd alakításának alapvető eszköze, hogy minden érzékszerveddel átéld az általad vágyott célállapotot. (Arról, hogy mi fán terem a vonzás törvénye és miről is szól „A titok”, olvashatsz a [www.BosegMindenTeren.hu/cikkek/mi-a-szosz-az-a-vonzas-torvenye](http://www.BosegMindenTeren.hu/cikkek/mi-a-szosz-az-a-vonzas-torvenye) oldalon)

Persze a játék önmagában is kellemes és hasznos lesz, akkor is, ha úgy látod még, hogy nincs különösebb szükséged a vizualizálásodat fejleszteni. Kellemes, mert a kincskeresés emlékeink között izgalmas, s egy esetleg rég elfeledett kedves emlékre bukanni váratlan öröm. És hasznos is, mert eredményeként kezdedben lesz egy eszköz ahhoz, hogy amikor csak akarsz, könnyen jó érzésekre tudsz hangolni magad.

Remélem - mivel eljutottál a honlapomra, a [www.BosegMindenTeren.hu](http://www.BosegMindenTeren.hu) -ra és letöltötted ezt az e-könyvet -, hogy te is azok közé az emberek közé tartozol, akik belső készletet éreznek, hogy az életük irányítását a saját kezükbe vegyék és valami csodálatosat alkossanak belőle.

Ha nem így van, ha

- neked úgy is jó, milyen anyagi helyzetben, egészségben most vagy, milyen alakod van, amivel foglalkozol, milyen emberi kapcsolatok között élsz,
- szóval elégedett vagy többé-kevésbé az életeddel,
- nem gondolod, hogy többet is ki lehetne hozni belőle,
- vagy ha gondolod is, nem kívánod picit se változtatni, netán megerőltetni magad ennek érdekében,

akkor ne fáraszd magad a további olvasással, ez az írás nem neked szól.

Aki viszont velem marad, azzal hadd vágjunk bele!

## **BEVEZETÉS**

A vonzás törvényének a lényege: mivel a hasonló a hasonlót vonzza, minél jobban érzed magad, annál több jó érzést okozó körülményt vonzol be az életedbe. Mint a rádiód: amilyen rezgésszintre-hullámhosszra állítod be, annak megfelelő rezgésszintű-hullámhosszú adást fog.

**Törekedj hát arra, hogy MOST (mindig az adott pillanatban) jól érezd magad!!**

A vonzás törvényének ismeretében életed egy-egy problémás területe rendberakásának receptje: a gondolataidat és a hozzájuk társuló érzelmeidet az általad kívánt állapot irányába állítod - azaz pozitívan megfogalmazott gondolatokkal írod le a célodat és eléred (megtúgom, ez a nehezebb!), hogy kellemes érzésekkel kíséred őket. Pl. reménnyel, örömteli várakozással, lelkesedéssel, hálával vagy békességgel a szívedben.

Ehhez sok segítséget kívánok Neked adni a [www.BosegMindenTeren.hu](http://www.BosegMindenTeren.hu) blogjával, folyamatosan feltöltött cikkeimmal, könyveimmal, majdan tréningjeimmal.

Ezzel az írással viszont nem az a célom, hogy bármi problémádban konkrét segítséget nyújtsak.

Hát akkor mi?

Először kicsit messzebről kezdeném.

Meditáltál már?

Vagy spontán kerültél valaha gondolat-nélküli állapotba (alvás előtt-után, vagy egy végsőig feszített helyzetből „kikattanva”)? Akkor tapasztalhattad, hogy az milyen „finom” ☺. Elárasztja az embert mindenféle jó érzés, békesség, szabadság, végtelen szeretet, hála, áhítat, bizalom, biztonság, ...



Nos, ez az alapállapotunk. A jó érzések, azaz a magas rezgésszint. De mielőtt elkezdünk gondolkodni ... puff, lezuhanunk a „paradicsomból”. (Azért írtam a paradicsomot idézőjelben, mert bár ez meglehetősen élvezetes állapot, de ugyanolyan élvezetes tud lenni az egyre magasabb rezgésszinteket meghódító, gondolatok által aktívan teremtő állapot is.)

Hogy miért zuhanunk le? Egyszerűen azért, mert nem tudjuk kontrollálni (legalábbis egyelőre nem nagyon ☺), hogy csak és kizárólag jó érzéseket okozó gondolatokra gondoljunk.

No erről el lehetne filozofálgatni még vagy két oldalt, de nem teszem, haladjunk a gyakorlati dolgok felé.

Szóval jól akarsz magad érezni - és ehhez jó érzést okozó gondolatokat kell választanod.

Namármost tudnivaló ☺, hogy borzasztó sok kellemetlen körülmény van az életedben (kiében nincs?) Ugyan hogy a szöszbe tudnál ezek közepette jóérzésű gondolatokra gondolni???

Hát kétféle módon.

Az egyik, hogy sorban végigveszed a kemény-dió körülményeidet (ne félj, nincs is olyan sokféle belőlük, néhány témakörre felfűzhetőek), és mindegyiken keményen végigdolgozol magad, hogy pozitív érzéssel kísért pozitív gondolataid legyenek róla. (Legalább odáig kell keményen dolgoznod, amíg uralkodóvá nem teszed azt a gondolatot és érzést, hogy „ezt a problémát könnyedén meg fogom oldani”! ☺ ) A [www.BosegMindenTeren.hu](http://www.BosegMindenTeren.hu) -n egyre több segítséget találsz majd ehhez is.

De most beszéljünk a másiktól, amit már azonnal bevethetsz: hogy amennyire csak lehet, elkerüld a kellemetlen témáidon való bármikor-bármilyen helyzetben való gondolkodást (meghagyod ezt akkorra, amikor tudatosan akarsz vele foglalkozni, azzal a reményteli hozzáállással, hogy igenis meg fogod oldani).

Hogy mikor szoktak ilyen összevissza, fókuszátlan gondolatai lenni az embernek? Alapvetően bármikor ☺, de többnyire olyan helyzetekben, amikor nincs leterhelve az elméje. Pl. utazás, várakozás, sorbanállás, magányos edzés, manuális rutinteendők, stb. közben.

És ezzel eljutottunk oda, amiről ez az írás szólni akar.



**Ismerd fel ezeket az üresjárataidat és tereld figyelmedet tudatosan kellemes témák felé!**

Egy általános rezgésszintemelés egyébként megoldhatja problémáid jórészét, hisz magasabb rezgésszinten tele van az ember bizakodással (máshogy lát a „problémáira” is) és legszívesebben az egész világot a keblére ölelné – és ilyenkor a vonzás törvénye révén ugyanilyen örömteli érzéseket okozó történéseket vonz.

Nos, ott állsz a végeláthatatlan sorban a hipersupermarketben vagy a postán, vársz a sorodra a bankban, utazol a tömött buszon, állsz a kocsiddal a dugóban, magányosan edzel, porszívózol vagy mosogatsz ... és eszedbejut, hogy most jó játék lenne valami kellemesre gondolni. Lázasan elkezd dolgozni az agyad, hogy mi is lehetne az ... és vagy sikerrel jársz – vagy nem.



Hát erre a szitura, hogy hirtelen nem is tudod, mire gondolhatnál – erre találtam ki neked ezt a játékot.

Kezdjünk hát neki! Először leírom az általam ajánlott játékszabályokat, az útmutatót (persze kedved szerint változtathatsz rajtuk – a lényeg, hogy élvezd a játékot is, a végeredményt is), aztán jöhet az ötlettár.

# ÚTMUTATÓ

## **1. A nyersanyagok: az emlékeid**

Múltbeli emlékeid között fogsz kutatni - akár a régmúltból, akár a közelmúltból, akár az előző félórából is.

## **2. Hogyan lesz a nyersanyagból album**

### ***2.1. A nyersanyagok összekészítése, azaz emlékeid felidézése***

Ehhez gyűjtöttem össze neked azt a sok-sok ötletet gondolat-ébresztőnek, amit ennek az e-könyvnek a második részében olvashatsz.

Miközben végigveszed ezeket a lépéseket, elképzeld, hogy az összes, de valóban az összes emléked, az egész életed ott van egy mega-dvd-n archiválva, és azt te most beteszed egy számítógépbe, és betáplárod a keresőjébe, hogy milyen emlék-motívumokra keressen rá ☺. Vagy mást is elképzelhetsz, a lényeg, hogy játssz, élvezd, vedd könnyedén.



### ***2.2. A nyersanyagok átválogatása***

Ennek az a célja, hogy csak a maradéktalanul jó érzéseket okozó emlékeid kerüljenek bele az „albumodba”.

A) Nevezzük el ***A típusú emlékek***nek azokat a felbukkanó emlékeidet, amik egyértelműen jó érzésekkel töltenek el.

Örülj, ha sok ilyen emlékedre tudsz visszaemlékezni. Ha nem, az még nem jelenti azt, hogy nincsenek – legfeljebb azt, hogy most nem tudod

mindet felidézni. De ebben is tudsz ügyesedni, ha ezzel a játékkal fejleszted a memóriádat.

- B) Nevezzük **B típusú emlékeknek** azokat a felbukkanó emlékeidet, amelyeket annak idején szintén csupa-csupa jó érzéssel éltél át, de most nagyon megfájdul a szíved, ha rájuk gondolsz, mert úgy érzed, hogy soha többé nem fogsz tudni olyat átélni (mert nem él már az illető, akivel átélted; mert elhagyott a kedvesed; mert felnőtt már a gyermeked; mert most megoldhatatlannak tűnő anyagi nehézségeid támadtak; mert úgy érzed, hogy eljárt feletted az idő és már nincs annyi energiád, nincs olyan jó alakod; stb.)

Szóval itt most azokról az emlékekről beszélek, amik nem a benne lévő kellemetlen mozzanatok miatt váltanak ki benned vegyes érzelmeket, hanem azokról az egyértelműen szép emlékeidről, amik ugyanakkor keserű nosztalgiát, önsajnálatot keltenek benned.

A legeslegalapvetőbb, amit minden ilyen esetben ajánlok, hogy ne azt nézd benne, hogy mi nincs (nem él már az az illető, akivel átélted; nem vagy már olyan fiatal, mint akkor; stb.), az önsajnálát elég alacsony rezgésszintű, azaz nem kellemes érzés - hanem azt nézd, hogy mi van: van egy gyönyörű emléked, egy kincsed, amit már senki nem tud elvenni tőled, örülj, légy hálás a sorsnak, hogy átélhetted, akár az is megtörténhetett volna, hogy ilyen élmény nélkül éled le az életedet ...



A másik, amit ajánlok (az előző mellett, nem helyette!): ne dőlj be a gondolkodási szokásaidnak. A soha csak akkor soha, ha annak képzeled. A vonzás törvényének alkalmazásával BÁRMIT képes vagy elérni. Nem tudod elképzelni, hogy tiéd lehet egy ugyanolyan, vagy még jobb érzés, mint ami akkor töltött el?

Márpedig azokat a körülményeket a saját jó érzéseidért szeretnéd visszahozni. Mindenre, de mindenre csakis azért vágysz, mert szeretnéd átélni azt a jó érzést, ami vele jár. Szóval nem magára a körülményre vágysz, hanem arra a fantasztikus jó érzésre, ami közben eltöltött.

Persze nem mondom, hogy ne akarj megteremteni bizonyos körülményeket – teremteni pusztán a teremtés folyamatáért is szédítően szép érzés – csak azt akarom mondani, hogy a körülmények csupán egyik forrása a jó érzéseidnek, sőt a kedvező körülményeid ellenére is érezheted rosszul magad – mert a lényeg az te magad vagy, a gondolkodási szokásaid, az, hogy hogyan gondolkodsz a körülményeidről: örömteli gondolatokat választasz róluk vagy nem.

És van egy jó hírem: a gondolkodási szokásaidat ugyanúgy formálhatod, mint a külső körülményeidet. Vagy talán még könnyebben, mert talán jobban el tudod hinni, hogy hatalmadban áll. Szóval megtanulható az

örömteli gondolkodásmód! Ha figyeled a [www.BosegMindenTeren.hu](http://www.BosegMindenTeren.hu) -t, találsz ehhez is segítséget.

De ha hajlamos vagy kishitúségre, akkor maradj csak annál a megoldásnál, amit elsőre ajánlottam: hála, hála, hála ...

Ha viszont egyik sem megy, akkor egyszerűen tartsd magad ahhoz az [alapszabály](#)hoz, hogy ebben a játékban tilos olyan (bármilyen szép!) emléket kiválasztani, amiről az jut eszedbe, hogy miért nincs abból az örömteli dologból több (miért nem élnek már a szüleid; miért váltatok szét azzal a kedveseddel; miért felnőtt már a gyermeked; miért nincs most energiád vagy pénzed erre vagy arra; stb.) – szóval ha nem tudod hálás, örömteli szívvel elfogadni a sorstól, hogy az adott élmény az életed része volt, vagy bizakodással nézni a jövőbe, ahol legalább ennyire örömteli élmények várnak rád.

- C) Nevezzük **C típusú emlékeknek** azokat a felbukkanó emlékeidet, amik ugyan vegyes érzelmeket váltanak ki belőled, de a jó érzéseket okozó mozzanataik miatt szívesen felidézned még őket máskor is.

Ezeket próbáld meg [megszűrni, azaz a kellemesre úgy koncentrálni, hogy a kellemetlen ne zavarjon be](#) – ha nem sikerül, egyelőre mondd le róla, mint azonnali jóézésre hangolóról (azért egyelőre, mert léteznek ugyan technikák a múlt átértékelésére, de azokról egy másik könyvet lehetne írni ...)

- D) Nevezzük **D típusú emlékeknek** azokat a felbukkanó emlékeidet, amik jórészt rossz érzéseket váltanak ki belőled

A legegyszerűbb, amit tehetsz velük, hogy ne rontsák el a kedvedet, ne csökkentsék a rezgésszintedet az, hogy [elfordítod róluk a figyelmedet](#) – ha fontos, majd máskor foglalkozol velük (hogy hogyan? erről is lehetne egy könyvnyit írni ... figyeld a [www.BosegMindenTeren.hu](http://www.BosegMindenTeren.hu) -t).

### **3. Az eredmény: az album**

Kész lesz a „válogatáslemez”, eddigi életed legszebb emlékeinek „albuma”, amit bármikor használhatsz arra, hogy érzelmi állapotodat javítsa.

Ehhez egyszerűen csak rá kell majd hangolódnod egy-egy emlékedre belőle.



Ha időnként azt veszed majd észre, hogy nehezen megy a ráhangolódás, két dolgot is kipróbálhatsz.

Az egyik, hogy választasz egy másik emléket, amivel esetleg már volt jó tapasztalatod, tehát valamivel járatosabb vagy benne.

A másik, hogy légy kitartó az emlék felidezésében, hosszasan koncentrálj rá (fél-egy percig), hogy előbb legyen az emlék és érzelmeid biokémiája követni tudjon.

Ha semmiképpen sem sikerül ezen az úton magad jó érzésbe ringatni, akkor valószínűleg olyan alacsony rezgésszinten vagy, azaz olyan rossz a kedélyállapotod, hogy csak fokozatosan fogod tudni magad feljebb tornászni. Ehhez viszont más játékokhoz kell folyamodnod segítségül. Ilyeneket találhatsz pl. [Esther és Jerry Hicks: Kérd és megadatik](#) c. könyvében (Édesvíz kiadó, 2006), vagy figyelemmel kísérheted honlapom, a [www.BosegMindenTeren.hu](http://www.BosegMindenTeren.hu) blogbejegyzéseit, cikkeit.

Mindenesetre ne keseredj el és ne gondold azt, hogy most már ez az „azonnali jóérzés” játék soha nem fog működni neked.

## 4. Konkrétan hogyan is csináld?

1. Nyomtasd ki ezt az e-könyvet, de legalább az ötletlistát (14-26. oldal).

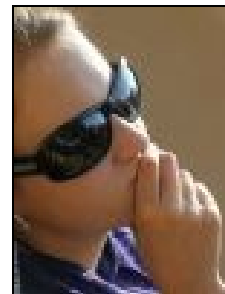
Az áttekinthetőségre törekvésen kívül azért is írtam az ötleteket lazán egymás alá, hogy legyen helyed jegyzetelni. De írhat a lap másik oldalára is.

Ha nem tudod kinyomtatni, kapj elő egy jegyzetfüzetet a jegyzeteléshez.

Ha szuper computer-user vagy, átalakíthatod a listámat pdf-ből Word-dé és abba jegyzetelheted a gondolataidat mondjuk más színnel.

2. Haladj végig komótosan a listán, ne siess, ízlelgesd az emlékeidet, amik felbukkannak.

Sok olyan emléked fog felbukkanni, amit nem is a listából olvasol, csak arról jut majd eszedbe.



3. Jegyezd le az összes felbukkanó A, B, C típusú emlékedet, a külalakra való minden különösebb odafigyelés nélkül

NE jegyezd le a D típusú, rossz érzéseket kiváltó emlékeidet!!

4. Írd le aztán, már kiválogatva, szépen, egy másik helyre
- az összes A emlékedet
  - azokat a B emlékeidet, amelyekre már tudsz egyértelműen pozitív érzésekkel gondolni
  - azokat a C emlékeidet, amelyekre sikerül megszűrve visszaemlékezni



Írd egy papírlapra, egy füzetbe, egy Word-be, ...  
Ha jól esik, díszítsd ki, [tartsd becsben](#),  
megérdemli ☺ - olyan kincsed van, amit senki el  
nem tud venni tőled!

A megélt szép tapasztalataidon kívül másik olyan kincsestárad, mely nem vehető el tőled: értékes jellemvonásaid. Érdemes azokat is fejleszgetned, gyűjtögetned ☺!

5. Ahhoz, hogy bármikor-bárhol használni tudd hangulatjavítónak, rezgésszint-emelőnek, magadnál tarthatóvá és pillanatokon belül hozzáférhetővé kell alakítanod.

E célból lehet, hogy úgy döntesz, hogy szűkíted a listát, mert elég néhány emléket magadnál hordanod, és ha majd változatosságra lesz szükséged, egy másik adagot választasz.

Ha így döntesz, azt javaslom, hogy elsősorban azokat válaszd ki, amelyek illeszkednek a jövőbeli céljaidhoz – megkönnyítik, meggyorsítják majd a megvalósulásukat.

Hogy hogyan? Hát azzal, hogy valamilyen rezgésre beállítod magad az emlék felidézésével. A vonzás törvénye eláraszt majd hasonló eseményekkel, körülményekkel, helyzetekkel.

Pl. ha le akarsz fogyni, akkor olyan ételek és italok ízének, illatának, színeinek kellemes emlékét idézd fel magadban, amilyenek beleillenek a diétádba – ha azt tűzted ki célul, hogy legközelebb egy bizonyos tengerparti nyaralásra akarsz eljutni, akkor hegyvidéki helyett vízparti szép emlékeidet elevenítsd fel magadban – ha szeretnél egy kandallót a lakásodba, akkor az azzal kapcsolatos emlékeiden időzz el: milyen szépet láttál vagy milyen barátságos volt mellette tanyázni valahol – ha valakivel meg akarod javítani a kapcsolatodat, akkor a vele eddig átélt szép pillanataitokra emlékezz vissza, hálával a szívedben – ha szeretnéd, hogy újra stabil legyen az egészséged, éld át újra gondolatban azokat a szép időket, amikor stabil volt -  
...

Döntsd el, hogy milyen módon akarod majd magadnál tartani a listádat. Olyan módot keress, hogy tényleg pillanatokon belül hozzá tudj férni, ha olyan helyzetbe kerülsz. Választhatsz, hogy

- egy papírlapra írod, és zsebedben, tárcádban, táskádban hordod vagy esetleg könyvjelzőként használod az aktuálisan magaddal hordott olvasnivalódban
- beleírod a naptáradba, vagy a telefonodba (mondjuk sablonként vagy saját magadnak elküldött sms-ként)
- kívülről megtanulod és a memóriádban tárolod



Tipp: ha azt szeretnéd, hogy más ne tudja elolvasni, ha véletlenül a kezébe kerül, amit írtál, használj saját titkos emlékeztető jeleket ☺. Játssz!

Amint megfigyelhetted, háromféle listád lesz:

- egy nyers, minden-ami-eszembejutott-és-kicsit-is-kellemes,
- egy gondosan megtisztított és kiválogatott, teljeskörű, maga az „album” (mármint olyan szempontból teljeskörű, hogy ami addig eszedbe jutott – természetesen bővíthet újabb szép emlékeid felidézésével)
- és egy „zsebváltozat” ☺, elvitelre

### Tipp – ha úgy érzed, rövid a listád

Menj „beszerző körútra”, azaz kifejezetten azzal a céllal indulj neki tapasztalatokat gyűjteni, hogy sok-sok felidézhető szép emléked legyen az ínséges napokon ☺. Mondjuk

- körbeindulhatsz akár csak a lakásban is ízeket, illatokat, hangokat, szépségeket gyűjteni,
- felkapcsolódhatsz az internetre humorért (beírhatod a google-ba azt, hogy humor vagy vicc, vagy keresgélhetsz a youtube-on a kedvenc humoristád neve alapján elindulva),
- otthon vagy egy könyvtárban leemelhetsz a polcra bölcse könyveket, felemelő gondolatokat keresni bennük,
- de ki is léphetsz a lakásból, nyitott érzékekkel sétálni a lakóhelyeden,
- vagy felhasználhatod a munkahelyi ebédszünetedet, magaddal viheted akár a fényképezőgépedet is, rácsodálkozhatasz a rengeteg és sokféle csodára, ami körülvesz nap mint nap,
- vagy betérhetsz egy-egy boltba, kipróbálni, amit ki lehet, jó érzéseket gyűjtve (ruhát, bútort, autót, ...),

- szert tehetsz kellemes kapcsolatokra, ha igyekszel mosolyogva, kedvesen köszönteni az embereket, akikkel összehoz az élet,
- stb.

Vagy ha nem akarsz kifejezetten „beszerző körútra” menni alapanyagért (bár az önmagában is egy jó móka, élvezetes időtöltés): *járd az életed a jóra-szépre nyitottan*, figyelj fel rá, figyeld meg jól, ha tudod, élvezd minden érzékszerveddel, hogy minél teljesebben vissza tudd majd idézni, és írd fel a listádba, amint alkalmad nyílik rá – hiszen a jelen is múlttá és emlékké lesz pillanatokon belül.

Még valami, mielőtt áttérnénk az ötlettárra:

*Lehet, hogy valaki azt mondja majd, hogy a múltból élni az öregeknek való. Erre azt felelem, hogy a megöregedést az jelenti, ha az ember elveszíti érdeklődését a jövője aktív formálása iránt. Ha élvezed az életet, élvezed a szüntelen fejlődést, a megoldandó feladatokban rejlő izgalmas kihívást, legyen szó akár pénzügyekről, akár egészségről, jó alakról, jó kapcsolatokról, akkor hangulatjavítónak nyugodtan felhasználhatod a múltadban átélt szép emlékeidet, mert messze még az öregséged, akárhány éves vagy!*

# ÖTLETTÁR

## 1. Látványra emlékezel

Emlékezhetsz színek és formák kavalkádjára, mely eddigi életedben körülvett – s az érzelmekre, melyek eltöltöttek közben.

### a) tájak, természeti erők

- \* naplemente
- \* napfelkelte
- \* vízpart
- \* hó és jég
- \* őserdő
- \* virágmező
- \* a vége láthatatlan alföldi táj szabadsága
- \* a meghitt-kuckó völgykatlan
- \* a fenséges hegyóriások
- \* hófödte hegycsúcsok
- \* erdőborította hegyoldalak
- \* a tenger békéje és ereje
- \* csendes víztükör vagy hatalmas hullámok
- \* pálmafák és homokföveny a tengerparton
- \* az aranyhíd a víz tükrén naplementekor

- \* egy bővizű folyó (pl. a Duna) fenséges hömpölygése
- \* barlang
- \* viadukt
- \* lélegzetelállító szakadék
- \* hatalmas sziklafal
- \* gyorsvizű patak
- \* csodálatos vízesés
- \* a befagyott Balaton
- \* jégvirág az ablakon
- \* gőzölgő termálvíz
- \* egy gyönyörű villámlás
- \* tábortűz
- \* az őszi szél játszik a lehullott falevelekkel
- \* őszi színekben pompázó hegyoldal
- \* gyönyörű napsütés

### **b) növények**

- \* vadon vagy kertben növő virágok (hóvirág, orchidea, havasi gyopár, vagy amit megszerettél)
- \* bokrok (a kicsi pimpó vagy egy nagyra nőtt mogyoróbokor, ...)
- \* fák (mondjuk egy hatalmas tölgy, platán, fenyő, ...)
- \* szobanövények (egy soksarjú, tömött chlorophytum azaz zöldike, vagy egy gyönyörű fikusz, ...)
- \* vízinnövények (vízililiom, korall, ...)

### **c) állatok**

- \* háziállatok (ló, kisbárány, nyuszi, ...)
- \* házi kedvencek (kutya, macska, papagáj, aranyhörcsög, aranyhal, ...)
- \* vadon élő állatok (sirály, cinege, őz, delfin, ...)
- \* állatkertben látott állatok (én ugyan nem szeretem bezárva látni az állatokat, de lehet, hogy te máshogy vagy vele ...)

### **d) emberek**

- \* valaki felhőtlen öröme, boldogsága
- \* kedvesed szép vonásai
- \* egy sokat megélt öreg bölcs vonásai, tekintete
- \* szüleid mosolya
- \* gyermeked felcsillanó szeme
- \* egy kisgyerek ártatlan szeme, bizalomteli mosolya
- \* egy csecsemő
- \* egy vidám csoportot láttál, és magával ragadott a felszabadultságuk
- \* láttál egy szép alakú, bőrű, hajú, homlokú, szemű, szájú, nyakú, hasú, mellű, mellkasú, popsijú, lábú, ... nőt, férfit
- \* tetszett valakinek a szőrzete, az izmai, az egyenes tartása, a tetoválása, a sminkje, az öntudatos tekintete, az öltözködése, a mozgása

### **e) emberi alkotások**

- \* egy légi felvétel egy forgalmas autópálya-kereszteződésről
- \* szép városkép a kilátóból
- \* szép vagy érdekes színű, formájú, anyagú épületek, ahol élsz, vagy ahol megfordultál életed során

- \* kedves, virágos, tágas terek, utcák vagy éppen meghitt sikátorok, fasorok, hidak

Engem pl. az a budapesti látkép nyűgöz le, ami az Erzsébet híd közepén tárul elém, arccal Buda felé: balra illetve előttem a Gellért hegy, jobbra a budai hegyek, a vár, a Lánchíd, de messzebb a Margit-sziget és az északibb budai hegyek is látszanak, no és persze jobbra-balra ott a Duna is, hajókkal a hátán; csodálatos panoráma! Rajongással tölt el csupán felidézni is!

- \* egy barátságos bolt, étterem, kellemes bevásárlóközpont, nyüzsgő piac
- \* szép járművek (vitorlások a tengeren, csodált autótípusod, egy monumentális tengerjáró vagy repülőgép, egy Harley Davidson, egy kecses mountain bike, a japán légpárnás vonat, ...)
- \* akvárium, télikert, arborétum
- \* ruha (az egyéniségedhez éppen passzoló nyakkendő, a karcsú derekadat kiemelő pulcsi, ...), ékszer
- \* egy szép használati vagy dísz tárgy

Mellékesen megjegyzem , hogy amikor a költségvetésedhez képest kis értékű holmikat vásárolsz magadnak (nagyobb értékű dolgoknál nem biztos, hogy figyelembe tudod ezt a szempontot is venni), igyekezz olyan holmikat vásárolni, amiket szépnak tartasz, hogy örömmel tudj rájuk nézni, rájuk gondolni

Engem például azok az ízléses (nem fém) tollak tudnak extázisba hozni ☺, amelyekkel öröm írni, olyan könnyedén futnak a papíron

***f)*** a fenti saját-élmények kiegészülnek azokkal, amelyeket ***csak fényképen vagy festményen*** láttál – ha van róla olyan képed, amit magaddal is tudsz hordani, tedd meg

***g) az általad látott filmekből, színházi előadásokból, klipekből, videókból***

- \* szép helyszínek, beállítások, díszletek, jelmezek, emberek, állatok

## 2. Hangokra emlékezel

- \* valamelyik ismerősöd vagy valamilyen híres ember (énekes, színész, rádiós vagy tv személyiség, stb.) szép hangja
- \* kedvesed duruzsoló/csilingelő/elégedett/... hangja
- \* a vízben suhanó csónaknak és evezőjének hangja, a fel-felugró halak csobbanása
- \* egy kisgyermek gügyögése
- \* cicád dorombolása
- \* madárcsicsergés
- \* fák lombjának susogása
- \* a tenger morajlása
- \* patakcsobogás
- \* vízesés robaja
- \* kedvenc járműved hangja
- \* örömteli visítások csúszdán, hullámvasúton, bobon, stb.
- \* a tűz duruzsolása
- \* számomra csuda barátságos szituáció, amikor a meleg, védett szobából hallom, ahogy az eső dobol és a szél zúg odakint
- \* a hang témához a tartozik a zene is. Kedvenc zenédet gondolatban felidézheted, halkán dúdolhatod, otthon hangosan énekelheted vagy füttyülheted, otthoni vagy hordozható zenegépeden hallgathatod. Manapság sokan törekednek ösztönösen is arra, hogy kedvenc zenéjükkel jó érzésekre hangolják magukat.

Viszont egy nagyon fontos szempontot vegyél figyelembe, amikor tudatos kezdesz lenni azoknak a szöveges zeneszámoknak a kiválasztásában, amiket ilyen módon akarsz felhasználni!

Egy dolog ugyanis az, hogy van a zenének egy számodra nagyon kedves dallama.

Egy másik dolog viszont az, hogy van egy szövege is, amit jobb esetben nem értesz, mert idegen nyelven van – de ha megérted a szövegét, az elringató

dallam által kitárt kiskapun besurranhat a tudatodba olyan tartalom, amivel nem értesz egyet, ami önsajnálatot, gyűlöletet, irigységet, aggodalmat, büntudatot, tehetetlen sóvárgást, vagy más negatív érzelmet teremt benned.

Mondok egy példát.

Ott van az Abba „Money, money, money” dala. Amíg nem érted a szövegét, felhőtlenül tudod élvezni a zenéjét.

Am ha angol tudásod arra a szintre jut, hogy már megérted, akkor rádöbben, hogy ez a szám olyan módon beszél a pénzről, amit ha magadévá teszel, illetve ha nem változtatod meg az ilyen fajta gondolkodásmódodat, az komolyan akadályozhat abban, hogy (egyre inkább) anyagi bőségben élj. Miről is szól? Nagyjából arról, hogy „keményen dolgozom, a számláim kifizetése után mégsem marad egy vasam sem – arról álmodom, hogy összeházasodom egy gazdag emberrel, akkor nem kellene dolgoznom, mégis a gazdagok napfényes világában élhetnék – de hát ez biztos nem fog összejönni - akkor viszont szerencsejátékon kellene annyit nyernem, hogy megváltozhasson az életem – mindent meg tudnék tenni, csak lenne egy kis pénzem”. Ha átengeded magad teljesen a szám élvezetének, miközben megérted ezt a szöveget, akkor a szöveg által sugallt életérzés is hatalmába keríthet: kilátástalanság, tehetetlenség, reménytelen sóvárgás, netán düh és irigység a gazdagokra.

Mit tehetsz? Legjobb, ha kihagyod az ilyeneket kedvenceid közül – annyi más jó zenét találhatsz még. Válogathatsz olyanok közül, amit úgysem érthetsz meg, mert nem érted a nyelvét - ekkor elég csak arra figyelned, hogy a zenéje egyértelműen pozitív érzelmeket kelt-e benned. Ha viszont nem visz rá a lélek, hogy kedves számaidat kukázd, dolgoznod kell egy kicsit: találj olyan nézőpontot, értelmezést, melyből jó érzésekkel hallgathatod meg őket.

Hogy mire gondolkodok? Pl. ha úgy hallgatod a fenti Abba számot, hogy megérted a szövegét, gondolhatsz arra, hogy milyen jó, hogy te (már) nem vagy ilyen helyzetben, hogy a számláidat ne tudnád kifizetni. Vagy te nem gondolod, hogy kizárólag a szerencse (házasság egy gazdag emberrel vagy játékon nyert pénz) oldhatja meg az esetlegesen nehéz anyagi helyzetet. Vagy hogy milyen jó, hogy te már megismerted a vonzás törvényét és ezzel saját kezébe tudod venni a sorsod irányítását ...

Végigmehetsz minden soron, amit megértesz, és azokhoz, ami negatív érzéseket gerjeszt benned, próbálj találni egy pozitív nézőpontot.

### ***3. Illatokra emlékezel***

- \* kedvenc virágaid illata
- \* a virágzó orgona- vagy jázminbokor, hárs- vagy gesztenyefa illata, mely betölti a környéket
- \* a karácsonyi fenyő vagy a fenyőerdő illata
- \* harapnivalóan tiszta magaslati levegő illata
- \* egy kiadós nyári zápor után felfrissült levegő illata a városban
- \* az erdő illata eső után
- \* a víz, a folyópart élővilágának illata  

én a Bodrog partján nőttem fel, és azt az illatot soha nem fogom elfelejteni – egy álomvilágba, itthon-vagyok érzésbe varázsol
- \* a szabad levegőn száradt vagy a frissen vasalt ruha illata
- \* kedvesed testének, hajának, dezodorának illata
- \* kisbaba-illat
- \* kedvenc illóolajod, füstölőd, parfümöd illata
- \* szeretett autód illata, ami megcsap, amikor beleülsz
- \* kedvenc ételeid, italaid illata

Én ugyan pl. nem kávézom, de imádom a kávéillatot (meg hát persze a kávéízű dolgokat is), mert gyerekkoromban szeretett nagymamám sokszor megkínált egy-egy kávéjába mártott kockacukorral.

Ha metróval jársz, tapasztalhatsz, hogy a Princess és más süteményboltok illata sokszor belengi az egész aluljárót. Engem eleinte zavart ez, mert úgy éreztem, hogy evésre invitál az illat, akár éhes vagyok, akár nem – de aztán megtanultam (saját érdekemben ☺) csak az illatra figyelni és hálás lenni ezért az élvezetért. De ugyanez előfordul egy gyrosos, egy sülteket árusító hentes vagy egy lángossütő mellett elhaladva is ...

## 4. Ízekre emlékezel

### a) Ételízék

- \* gyümölcsök - friss vagy konzervált (aszalt, kandírozott, befőtt, lekvár)
- \* zöldségek – nyers (paradicsom, paprika, uborka, retek, hagyma, torma, stb.), főtt-párolt-sült, rakott, saláta (majonézes, olajos, ecetes), főzelék, burgonya, gomba, ...
- \* gabonaféle – pék-termékek, sütemények, köretek, tészták, müzlik, ...
- \* olajos magvak – napraforgó, tökmag, dió, mandula, mogyoró, szezámmag, olivabogyó, ... és a belőlük készült olajok, margarinok
- \* tejtermék – édes és sós ízesítésű túró, tejföl, tejszín(hab), (gyümölcs)-joghurt, kefir, sajt, vaj, pudingok, ...
- \* tojás – lágy-kemény-rántotta-omlett, rántott dolgok (hús, zöldség, gomba, sajt), ...
- \* hús – sült-rántott-töltött-pörkölt-fasírtfélék, szárnyas-disznó-marha-hal-stb, tenger gyümölcsei, szalonna-tepertő, felvágott, hús- vagy májkrém, tatárbeefsteak, gyros, sushi, ...
- \* levesek – mártások - fondue
- \* édességek – (pék)sütemények, palacsinta, fagylalt, csokoládé, gesztenye-püré - somlói galuska – madártej - tiramisu, ...
- \* kínai-görög-török-francia-thai-japán-indiai-olasz-... ételek
- \* fűszerek – fahéj, ánizs, bazsalikom, oregano, citromfű, kakukkfű, ...

### b) Italízék

- \* fekete-gyümölcs-herba tea
- \* tej, kakaó, tejeskávé, feketekávé
- \* ásványvíz, üdítő, gyümölcslé
- \* alkoholos italok

**c)** „a csókok íze számban hol méz, hol áfonya” - csókokat és más, számodra kellemes **szexuális ízeket** idézel fel

## 5. Érintésre emlékezel vagy másra, amit a bőröddel érzel

- \* „ha néha lábamhoz térdepel egy-egy bokor” vagy egy fa, virág megérintése
- \* a vízparti homok vagy fű a talpad alatt
- \* ahogy a víz simogat, ringat
- \* a szellő és a nyári zápor lágy simogatása, a tavaszi Nap melengető sugarai
- \* a szélvihar tisztító ereje
- \* egy forró fürdő vagy tea vagy meleg szoba egy hideg estén hazaérkezve
- \* a tábortűz, a kandalló vagy a cserépkályha meghitt melege
- \* tiszta testtel friss-tiszta (és esetleg a párod által előmelegített ☺) ágyneműbe bújni
- \* gondosan megmunkált sima fémfelület vagy egy sima kavics érintése
- \* egy új, várvavárt könyvet a kezében tartani és belelapozni
- \* egy kisgyermeket a karodban tartani
- \* anyukád, apukád simogatása
- \* kedveseddel összebújni ...  

Kincsként őrizd emlékezetedben a szuper együttléteiteket, hogy sokszor tudj visszagondolni rá és jó hangulatba hozni magad vele (arról most nem is beszélve, hogy minél többször átéled gondolatban, annál több hasonlót szállít neked a valóságban is a vonzás törvénye ...).
- \* egy szelíd állat a tenyeredből eszik
- \* kutyádat – macskádat – egyéb kedvencedet simogatod
- \* lovaglás
- \* jól bevált kényelmes ruha, cipő, bútor, egy autó kényelmes vezetőülése
- \* egy jóleső masszírozás, szauna, gőzfürdő

## 6. Sebesség-magasság-mélység élvezetere emlékezel

Amikor utaztál vagy kikapcsolódtál, miközben

- \* autóztál, motoroztál, hajóztál, repülön ültél, ejtőernyőztél, boboztál, csúszdáztál, barlangtúrán voltál, bújárkodtál, vízisíeltél, ...

## 7. Élvezetes programra emlékezel

Olyanra, ahol nemcsak a hangokra, látnivalókra, stb. külön-külön, hanem úgy együtt az egészre jó visszaemlékezni.

- \* egy jó beszélgetés egy jó társasággal
- \* mozi, színház
- \* zene – komolyzenei vagy könnyűzenei koncert, zene egy szórakozóhelyen
- \* egy jó buli, táncolás, szórakozás
- \* kiállítás – művészeti, technikai, tudományos, néprajzi, történelmi
- \* vidámpark, állatkert, növénykert, falusi búcsú
- \* korcsolyázás, lovaglás, (vízi)sízés, strandolás, wellness program, torna, edzés
- \* közös vacsora, ebéd, teaház, kávéház, pub
- \* fesztivál, karnevál
- \* táborozás, túra, kirándulás, nyaralás, „telelés”
- \* tanfolyam, konferencia, spirituális program
- \* sportesemény – győzött, akinek drukkoltál

## 8. Humoros helyzetekre, viccekre emlékezel

Lehet, hogy átéltél humoros szituációkat, lehet, hogy olvastál, láttál, hallottál vicceket, vicces jeleneteket – idézd fel ezeket.

Ha láttad a Titok c. filmet, abban volt egy hölgy, aki főként ezt az eszközt használta a mellrákjából való felgyógyulásához: folyton Chaplin- és más kabaréfilmeket nézett a férjével – szóval a humor kitűnő rezgésszint-emelő!

Ha valóban megtörtént helyzetről van szó, valóságos személyekkel, javasolom, figyelj arra, hogy ezekre a személyekre nézve ne legyen sértő, ne a kigúnyolásukkal csiklandozd magad ... Te sem szeretnéd a helyükben ... Meg aztán a vonzás törvénye alapján majd jól bevonzod azokat a helyzeteket, amikor majd rólad fognak gúnyolódni ... ☹ (tudod ugye, hogy „hasonló a hasonlót vonzza”, meg „ki mint vet, úgy arat”, ...)

Egy szó mint száz, gyakori felidézésre válassz olyan humort, amit tiszta lélekkel tudsz élvezni (figyelj belülré, a szívedre, hogy eldöntsd, melyik alkalmas erre).

Hogy máris felderülj, íme rögtön egy mosolyfakasztó:  
„- Szomszédasszony, kölcsönadná a seprűjét? Az enyém eltört.  
- A férjem nem engedi, hogy bármit is kölcsönadjak, de itt nálunk használhatja!”

## 9. Kedves vagy rád nagy hatással bíró emberekre emlékezel

\* kedves eladó, munkatárs, kézbesítő, szomszéd, rokon, stb.

Az egyik munkahelyemen pl. időnként összefutottam a kirakati ablak takarítójával. Jól esett, hogy mindig nagyon kedvesen köszönt rám, amit persze én is viszonztam, és összemosolyogtunk – valahogy mindketten éreztük a másiktól áradó nagyrabecsülést - ha órá gondolok, jó érzések töltenek el.

\* ha ismersz olyan embert, személyesen vagy más módon, akire gondolva lelkesedéssel, áhítattal, végtelen hálával, vagy bizakodó, reménnyel teli életszemlélettel tetsz el, gondold rá. Néhány ötlet: valamelyik rokonod, tanárod, földrajzi vagy tudományos felfedező, író, színész, király, vallási személyiség, a szellemi vezető, mentorod, ...

## **10. Idézetek vagy saját gondolatok - valami örömteli nézőpontot találtál, amikor a homlokodra csaptál: hát ez az!**

Legyen néhány gondolat a tarsolyodban, ami valamikor régebben olvasás vagy beszélgetés közben megérintett (itt most nem a céljaidról van szó, hanem jó érzést okozó idézetekről, ha úgy tetszik mantrákról)

Például ha valahol ezt olvasod: „Az ember sorsa a személyiségétől függ – ha fejleszted személyiségedet és szert teszel jó tulajdonságokra, szokásokra, sorsod is pozitív irányba változik!”, és megérint a benne rejlő igazság, „mentsd el” magadnak, és időről időre meríts belőle megerősítést, bátorítást, hogy jó irányba haladsz, amikor arra törekszel, hogy gondolataidat, érzelmeidet és a belőlük fakadó tetteidet az általad vágyott irányba fejleszd.

Mondok egy másik, saját példát, ami nem az értelmén, hanem inkább az érzelmeken keresztül hatva ajándékozott meg engem jó érzésekkel. Egy időben a telefonomban ezt használtam üdvözlő üzenetként, tehát amikor bekapcsoltam, mindig ezt írta ki: „ellenállás nélkül, békével telten suhanok keresztül életem tapasztalatán”. Most nem akarom elmesélni, hogyan raktam össze és szabtam személyre olvasmányaimból ezt a mondatot. Neked valószínűleg nem sokat mond, viszont engem mindig egy könnyűségérzéssel ajándékozott meg, testileg-lelkileg ellazított, amikor olvastam. Azért osztottam meg veled, hogy talán ráérezel, milyen sokféle gondolatot használhatsz ily módon.

Időről időre változtasd meg ezeket a mondataidat, amikor úgy érzed, „kifulladtak”, átvetted már a rezgésüket és nem lelkesítenek annyira, mint kezdetben.

## **11. Visszaemlékezel arra, amikor valami jó hírt, üzenetet kaptál**

- \* családban, rokonságodban
- \* munkahelyeden, vállalkozásodban
- \* lakóhelyeden, hazádban
- \* anyagi jóléted terén
- \* egészséged terén

## 12. Visszaemlékezel arra, amikor az események jó irányba fejlődtek

Ugyanazokat a területeket kínálom átgondolásra, mint az előző pontban:

- \* családban, rokonságban
- \* munkahelyeden, vállalkozásodban
- \* lakóhelyeden, hazádban
- \* anyagi jóléted terén
- \* egészségged terén

## **BEFEJEZÉSÜL**

Hát ennyi volna ez a teljességre természetesen nem törekvő, inkább gondolatébresztő felsorolás.

Tudom, hogy egy-egy emlék legtöbbször több dimenziós, pl. nemcsak látvány, hanem hang is, nemcsak íz, hanem illat is, ... tartozik hozzá, de így lehetett csak listába szedni, és az emlékeid egyik dimenziójáról valószínűleg úgymint eszedbe jut a többi.

Ha támadnak további emlék-ötleteid (akár saját magad élted át, akár hallottál róla), megoszthatod a [www.BosegMindenTeren.hu/tovabbi-emlek-otletek](http://www.BosegMindenTeren.hu/tovabbi-emlek-otletek) oldalon másokkal is. Egy idő után a felgyűlt tippekből az arra érdemeseket beledolgozom ebbe az ötlettárba (nem mindet, mert akkor végtelenre nyúlhatna a terjedelme ☺) - és értesítelek az ennek a könyvnek a letöltéséhez megadott e-mail címeden, hogy elérhető már egy átdolgozott verzió.

Arra is biztatlak, hogy azoknak az ismerőseidnek, akikkel meg szeretnéd osztani ezt a tudást, ne ezt a pdf-et küldd el, hanem az oldalam, a

[www.BosegMindenTeren.hu](http://www.BosegMindenTeren.hu) linkjét, hogy onnan szerezzenek a levelezőlistámra feliratkozással saját példányt és a vele járó „kiváltságokat”:

- \* azonnali értesítést minden új blogbejegyzésemről, cikkemről, könyvemről, tanfolyamomról
- \* és azokról az időnkénti kedvezményes lehetőségekről, melyeket kizárólag a levelezőlistámnak biztosítok.

Lehet, hogy te éppen azok közé tartozol, akik nem közvetlenül az oldalamról töltötték le ezt az e-könyvet, hanem ismerőstől kapták meg. Ha hasznosnak találtad, életedet segíti egy picit is szebbé tenni, várlak az oldalamon, a [www.BosegMindenTeren.hu](http://www.BosegMindenTeren.hu) -n, ahol ehhez további inspirációkat kaphatsz, a levelezőlistámra feliratkozással pedig előnyös lehetőségekhez tudsz jutni.

***Azzal a jókívánsággal indítom útjára ezt az írásomat, hogy minden olvasóját inspirálja olyan gondolatokra, amelyek az éppen aktuális előrelépéséhez szükségesek.***

***Tormási Kati  
vonzástréner***