

# A Lélekgyúró önképzőkör éves programja

(Pszichológia: mentálhigiénés szemléletváltás)

Személyes utazás a szabadság birodalmába. Végig utazunk Önökkel lelkünk világmindenségében, arra a helyre, ahol találkozunk egészséges énünkkel, akinek hangját meghallhatjuk, ha tudatunk teljességgel jelen van.

Beszélünk azokról a **Köztes-helyzetállapotokból** adódó félelmekről, vélt problémákról és leggyakoribb önpusztító tényezőkről és gondolatokról, melyek meggátolnak minket abban, hogy megeljük szabadságunkat és boldogulásunkat.

A lélek-utazás segít végiggondolni, újraértelmezni életünknek jelentős eseményeit, kapcsolatait és meglepve tapasztaljuk, hogy magunk zártuk börtönbe saját magunkat.

Milyen küzdelmek árán, milyen pozitív tartalmakkal és hozzáállással lehet kiszabadulni ebből a magunknak állított börtönből?

Melyek az életünk valódi értékei?

Mi az, amit el kell engedni, és miért kell kiállni?

Ezekre a kérdésekre keresi a választ a lélekgyúró önképzőkör, humort sem nélkülöző előadás sorozat.

## 2019. február

1. **Köztes- helyzetállapotok jelenléte:** (A köztes- helyzetállapot, jelen állapotából egy jövőbeli állapotba történő akarati, érzelmi, értelmi, tapasztalati átalakulás eseménye.)
2. **A közteslét tanösvényén:** (Rá kell jönnünk, hogy életünk kisugárzása belülről fakad, de ahhoz túl kell lépni félelmeken, a hezitáló, frusztrált helyzeteken.)

## 2019. március

1. **Gondolatok természete a közteslétben:** (Lehorgonyzunk a közteslétbe. Lehorgonyzunk, mert meggyőződésünk önkorlátozó. Ilyen esetekben képességeink tagadásával gondolkodunk önmagunkról, és azt hisszük, hogy képtelenek vagyunk a feladatra. **Tehát ezeket a meggyőződéseket Én hozom létre, csak az Én gondolataimban léteznek.**)

## 2019. április

1. **Azonosulás köztes- helyzetállapota:** „Nem mindig lehet megtenni, amit kell, de mindig meg kell tenni, amit lehet.” (Bethlen Gábor)

## 2019. május

1. **A jó és a rossz érzések köztesléte:** (Életünket nagyrészt a Jó és a Rossz köztes-helyzetállapotainak váltakozásaiban éljük, döntéseink függvényében. Érzéseink megváltoztatása életünk minőségének változását jelenti.)

## **2019. június**

1. **Az idő tanösvényén:** (Életünk, születés és az elmúlás köztesléte, amely az idő tükrében kap értelmet. Az idő tehát a kezdet és a vég közötti paraméter, amely szenvedélytelenül, a percek, napok, hónapok, évek elmúlására figyelmeztet.)

## **2019. július**

1. **Az éberség a jelenlét ereje:** (Sohasem vagyunk teljesen azok, akinek látjuk és látatjuk magunkat, hanem örökké van bennünk valami többlet, ami utat nyit más nézőpontoknak is.)

## **2019. augusztus**

1. **A vallásosság tanösvényén:** (A vallásos átélés erőteljes jelenléte, elindítja a rendcsinálásnak azt a folyamatát, amire éppen akkor szükségünk van. Létrejöhet igehallgatás, vagy Biblia olvasáson keresztül, vagy, ha indítatásunk van Istenre való gondolásra. Az Istengondolat mindig jelent valami újszerűséget, ami a kapaszkodáshoz szükséges. Azonban Isten üzenetének megértéséhez szükségünk van hajlandóságra és bölcsességre.)

## **2019. szeptember**

1. **A gondolatok titokzatos illúziója:** (Az énrre vonatkozó elképzeléseket az azonosítás alakítja ki.)

## **2019. október**

1. **A fejlődés paradoxonja:** (Életünk állandó mozgásokkal és változásokkal telik, olyan közteslétkben, amelyben jó és még jobb, jó és rossz, rossz és még rosszabb, beállítottságunk függvényeként az állandósághoz kötődő élményeinkhez viszonyítva változik.)

## **2019. november**

1. **Ősztönző mindennapok:** (A motiváció értelme. Vágyak és képzelet)