

DOLGOZOK AZ ÖNISMERETEMEN

MUNKAFÜZET NEKEM, MIATTAM, ÉRTEM

Tóthné Tóth Dóra

AZ ÖNISMERET EGY
MINDENNAPOS FELFEDEZÉS,
FEJLŐDÉS, MEGFIGYELÉS, AMI
ISTEN SZENT SZELLEME
VEZETÉSÉNEK SEGÍTSÉGÉVEL
A LEGHATÉKONYABB.

Tóthné Tóth Dóra

AZ ÖNISMERET KALAND

A helyes önismeret elengedhetetlen része a mindennapjainknak, a hitéletünknek, az Istennel való kapcsolatunknak, a döntéseinknek, vagy épp a jó kedélyállapotunknak.



MI VÁR MOST RÁD?

JELÉN MUNKAFÜZETBEN A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL FOGSZ OLYAN FELADATOKAT, KÉRDÉSEKET, GONDOLATOKAT TALÁLNI, MELYEK A HÁLALÁNYOK VAGYUNK ZÁRT FACEBOOK CSOPORTBAN LÁTTAK ELŐSZÖR NAPVILÁGOT.

AZ ÖNISMERET HATALMAS TÉMA, EBBEN A MUNKAFÜZETBEN EGY SZELETÉT DOLGOZZUK FEL.



A HÁLALÁNYRÓL

SZIA!

TÓTHNÉ TÓTH DÓRI VAGYOK, A HÁLALÁNY BLOG MEGÁLMODÓJA, BOLDOG FELESÉG ÉS ÉDESANYA. HÁLÁS VAGYOK AZ ÉLETEMÉRT, MERT VARÁZSLATOS MÓDON MEGTAPASZTALHATOM ISTEN FELTÉTEL NÉLKÜLI SZERETETÉT. ENNEK A SZERETETNEK A MEGÉLÉSE A HÁLA NÉLKÜL NEM MENNE NEKEM. A HÁLÁS GONDOLKODÁSMÓD, JELLEM TELJESEN MEGVÁLTOZTATTA AZ ÉLETEMET, ÉS A KÜLDETÉSEM, AZ, HOGY EZT TE IS ÁTÉLD.

2022-BEN JELENT MEG MERJ HÁLALÁNY LENNI!
ÖNFEJLESZTŐ NAPLÓM, MELY SEGÍTSÉG ABBAN, HOGY MEGTANULD MEGVÁLTOZTATNI AZ ÉLETEDET A HÁLA CSODÁLATOS EREJÉVEL.

VÁRUNK TÉGED IS

SZÍVESEN TAGJA LENNÉL EGY HÁLÁS KÖZÖSSÉGNEK, AHOL EGYMÁST BÁTORÍTJUK, TAPASZTALATOT, ÉLMÉNYEKET CSERÉLÜNK ÉS EGYÜTT MEGYÜNK VÉGIG A HÁLA ÚTJÁN?

GYERE ÉS CSATLAKOZZ A „HÁLALÁNYOK VAGYUNK” FACEBOOK CSOPORTHÓZ, AMIT AZ ALÁBBI QR-KÓD ALATT TALÁLSZ MEG!



01. ALAPOZÓ KÉRDÉSEK

AZ ÖNISMERET NEM PUSZTÁN EGY ELCSÉPELT KIFEJEZÉS, HANEM ÚT A HELYES DÖNTÉSEKHEZ, A MEGFELELŐ IDŐBEOSZTÁSHOZ, TÁRSUNK MEGTALÁLÁSÁHOZ, A SZENVEDÉLYÜNK, SZOLGÁLATUNK VÉGZÉSÉHEZ, ÉS MÉG ÉLETÜNK MEGANNYI TERÜLETÉHEZ. IGAZSÁG SZERINT MINDENNEK AZ ALAPJA EGY KIS ÖNISMERET.

MILYENNEK LÁT ENGEM ISTEN?

- MILYEN IGEVERSEKET KAPTAM TŐLE AZ ÉLETEMRE NÉZVE?
- MIK A KEDVENC IGEVERSEIM? MIT KÖZVETÍTENEK EZEK RÓLAM?
- MILYENNÉ FORMÁL, MILYEN VAGYOK AZ Ő SZEMÉBEN?

MILYENNEK LÁTOM ÉN MAGAMAT?

- MENNYIRE SZERETEM ÖNMAGAM? 10/?
- MENNYIRE VAGYOK MEGELÉGEDVE SAJÁT MAGAMMAL, VAGY ÉPP A KÜLÖNBÖZŐ HELYZETEKBE VALÓ TELJESÍTMÉNYEMMEL?
- MILYEN ERŐSSÉGEIM, GYENGESÉGEIM VANNAK?
- MIT SZERETEK MAGAMON/MAGAMBAN ÉS MIT SZERETEK KEVÉSBÉ?
- MIBEN VAGYOK MAGAMRA BÜSZKE?



02. MENNYIRE ISMEREM MAGAMAT?

ÍRD LE A TESTRÉSZEIDET EGY PAPIRRA/FÜZETBE, ÉS ÍRD ODA MINDEGYIKHEZ, HOGY MIÉRT SZERETED AZOKAT! PRÓBÁLJ MEG MINDEN ESETBEN HÁLÁSAN GONDOLNI AZ ADOTT TESTRÉSZRE! AKKOR IS, HA EDDIG NEM TARTOZOTT A KEDVENCED KÖZÉ.

GONDOLKODJATOK SZABADON, BÁTRAN ÉS ÍRJATOK FEL AKÁR HASONLÓKAT:

- HÁLÁS VAGYOK A **KAROMÉRT**, MERT ERŐS, HOGY SOKAT TUDOM CIPELNI A GYEREKEKET
- HÁLÁS VAGYOK A **SZEMPILLÁIMÉRT**, MERT SZÉPPÉ TESZIK A SZEMEM
- HÁLÁS VAGYOK A **FÜLEMÉRT**, MERT MEGHALLOM MÉG AZT IS, HA ELKEZD KIFUTNI A TŰZHELYEN VALAMI
- HÁLÁS VAGYOK AZ **UJJAIMÉRT**, MERT SZÉPEN TUDOK VELÜK ÍRNI/ALKOTNI/KÉZMŰVESKEDNI/ZENÉLNI

TEHÁT A TESTÜNKRÉ NEM KELL CSAK ÚGY TEKINTENÜNK, MINT AMIN VALAMI SZÉP, NEM SZÉP, JÓ, NEM JÓ, GÖRBE, LAPOS, FORMÁTLAN, STB. ISTEN AZÉRT ADTA A TESTÜNKET, MERT EZ ÉRTÜNK VAN, TEHÁT SZERETNÜNK KELL! NAGYON SOKSZOR NEM VAGYUNK ELÉGEDETTEK MAGUNKKAL, A KÜLSŐNKEL. DE MIÉRT? MERT NEM OLYAN, MINT A MÁSIKÉ?

A MÁSIKÉ, AKI TALÁN SZEMÜVEG HELYETT KONTAKTLENCSÉT HORD, MERT NEKI SEM A LEGJOBB A SZEME? VAGY A MÁSIKÉ, AKIT AZ ÚJSÁGBAN LÁTTUNK ÉS RETUSÁLTAK RAJTA? VAGY A MÁSIKÉ, AKI NAGYON SOKAT DOLGOZOTT AZON, HOGY ÚGY NÉZZEN KI, AHOGY? VAGY A MÁSIKÉ, AKINEK A HAJA SOKKAL DÚSABBNAK, FÉNYESEBBNEK TŰNIK, DE IGAZÁBÓL PARÓKA VAN RAJTA, MERT ÉPP NŐ VISSZA A HAJA A KEMOTERÁPIA UTÁN?

ISTEN ADOTT NEKÜNK EGY TESTET. EGY TESTET, AMI A SZENT SZELLEM TEMPLOMA, AMIT ÁPOLNUNK, SZERETNÜNK KELL.

ÚGYHOGY SZERESD MEG MINDEN PORCIKÁDAT!

03. HOGYAN ÉRTÉKELEM MAGAMAT?

AZ ÖNMAGUNKKAL VALÓ KAPCSOLAT EGY NAGYON ÖSSZETETT TÉMA, TALÁN BELE SEM GONDOLUNK, MENNYIRE. AZ EGYIK ALAPJA, MENNYIRE TARTJUK MAGUNKAT FONTOSNAK, MENNYIRE ÉRTÉKELJÜK MAGUNKAT, ÍGY A KÖVETKEZŐ KÉRDÉSEKET ÉRTÉKESSEGED FIGYELEMBEVÉTELÉVEL VÁLASZOLD MEG, S HA KELL VALAMIN JAVÍTANI, TEDD MEG HAMAR!

- MENNYIRE TARTOM MAGAMAT FONTOSNAK, ÉRTÉKESNEK A VILÁGBAN, A KÖZÖSSÉGEMBE, A CSALÁDOM SZÁMÁRA, ÖNMAGAM SZÁMÁRA? MIBEN LÁTSZIK MEG EZ AZ ÉRTÉKESSEG?
- MILYEN GYAKRAN TESZEK MEG VALAMIT CSAK ÖNMAGAM MIATT? (PL. NEM AZÉRT PAKOLOK EL ESTE, MERT HAZAJÖN A FÉRJEM, ÉS SZÉP REND FOGADJA, HANEM AZÉRT, MERT ÖNMAGAMAT TISZTELEM MEG EZZEL)
- MILYEN BARÁTAIM VANNAK? TEKINTVE, HOGY NAGYON MEGHATÁROZÓ, MILYEN EMBEREKKEL VESZEM MAGAMAT KÖRBE, ELMONDHATÓ AZ A BARÁTAIMRÓL, HOGY A JAVAMRA VANNAK? VAGY ESETLEG HAGYOM, HOGY LEÉPÍTSENEK? ETTŐL TÖBB VAGYOK!
- MENNYIT FOGLALKOZOM A TESTEMMEL FIZIKÁLIS (EDZÉS, FOLYADÉK, TÁPLÁLKOZÁS, HAJ-, BŐRÁPOLÁS, STB) ÉS MENNYIT LELKI, SZELLEMI (ISTENNEL VALÓ KAPCSOLAT, TANULÁS, OLVASÁS, HOBBIK, STB) TÉREN?
- MILYEN FILMEKET NÉZEK, MILYEN ZENÉKET HALLGATOK, MILYEN KÖNYVEKET OLVASOK? ÉPÍTENEK? HA NEM, MIÉRT TESZEM EZT ÖNMAGAMMAL?
- MILYEN HAMAR TUDOK MEGBOCSÁTANI (MÁSOKNAK ÉS ÖNMAGAMNAK EGYARÁNT)?
- MIT MONDOK KI MAGAMRA? MIT MONDOK MÁSOKNAK MAGAMRÓL?
- MILYEN RUHÁKAT HORDOK? ÖRÖMMEL NÉZEK MAGAMRA A TÜKÖRBEN?
- MENNYIT AGGODALMASKODOK? (UGYE TUDOD, HOGY EZZEL ISTENT ÉS ÖNMAGUNKAT IS ALÁBECSÜLJÜK?)

A TÖKÉLETES ISTEN KÉPMÁSÁRA LETTÜNK TEREMTVE! TARTSUK EZT SZEM ELŐTT ÉS HIGGYÜK EL NEKI, HOGY Ő CSAK JÓT TUD ALKOTNI! EZT A JÓT PEDIG ÉRTÉKELJÜK, SZERESSÜK ÉS TEGYÜNK MEG MINDENT ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY A JÓ NAPRÓL NAPRA *JOBB* LEHESSEN ISTEN SEGÍTSÉGE, JELENLÉTE ÁLTAL!

04. TAKARÍTÁS

NEM SZABAD ELFELEDNEM, HOGY NE OLYAN AKARJAK LENNI, MINT VALAKI MÁS, VAGY MINT AKIT ÉN KITALÁLTAM, HANEM TÖREKEDJEK ANNAK A NŐNEK LENNI, AKIKNEK ISTEN ENGEM ELTERVEZETT. HA NEM TUDOM, EZ MIT IS JELENT, MEG KELL KÉRDEZNEM AZ URAT ÉS NYITOTTNAK KELL LENNEM A VÁLASZÁRA!

ELMÉLKEDÉSHEZ SZERETETTEL AJÁNLOM AZ **EFEZUS 4,31** "TISZTÍTSÁTOK KI MAGATOKBÓL..." ÉS A **JAKAB 1,21** "TAKARÍTSÁTOK KI MAGATOKBÓL..." IGEVERSEKET ÉS AZ EZEKET KÖRÜLVEVŐKET.

KÍVÁNOM, HOGY AMIK A KÖVETKEZŐ OLDALON PAPIRRA KERÜLNEK, A VALÓSÁGBAN IS MEGVALÓSULJANAK MINÉL HAMARABB AZ ÉLETEITEKBEN. AZ ELENEDÉS, MEGÜRESÍTÉSHEZ JAVASLOM, HOGY ADJÁTOK ÁT HITTEL ISTENNEK, AMIT KELL.

FELADAT A TÚLOLDALON

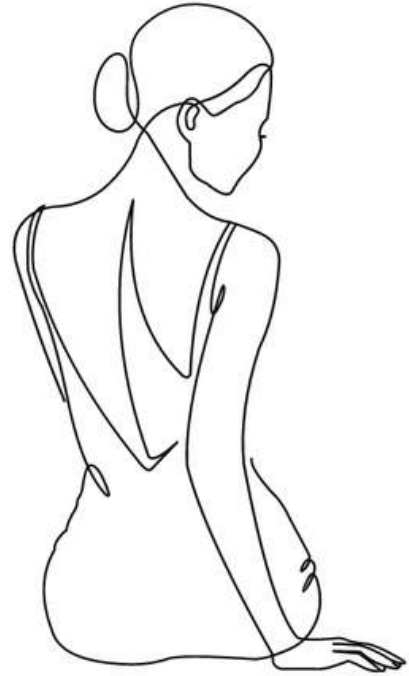
GONDOLD VÉGIG, MI AZ, AMIT KI SZERETNÉL MAGADBÓL TAKARÍTANI, ÉS MI AZ, AMIVEL MEG SZERETNÉD MAGADA TÖLTENI!

A KÖVETKEZŐ OLDALON LÉVŐ FELADATOT ENNEK ÉRTELMÉBEN TÖLTSD KI!

LEHETNEK EZEK ÉRZÉSEK, GONDOLATOK, CSELEKEDETEK, SZOKÁSOK, KÖVETETT PÉLDÁK, KÜLSŐSÉGEK, BÁRMI. SOK SIKERT!



Ezektől
MEGÜRESÍTEM
magamat



Ezekkel
MEGTÖLTÖM
magamat



05. SZERETEM MAGAM

GALATA 5,14: "SZERESD EMBERTÁRSADAT, MINT SAJÁT MAGADAT!"
(AZ EREDETI EMLÍTÉS AZ 5MÓZES 19,18-BAN VAN, ÉS JÉZUS IS BESZÉL RÓLA
A LUKÁCS 10,25-37-BEN)

AMINT LÁTJUK, ITT VILÁGOSAN LE VAN ÍRVA, HOGY A MÁSOKHOZ VALÓ
VISZONYOM, ÉS IGAZÁBÓL AZ EGÉSZ VILÁGHOZ VALÓ VISZONYOM
ALAPJA AZ, HOGY SZERESSEM ÖNMAGAMAT. MERT HA AZ, AKI MAGA A
SZERETET - VAGY MÁS NÉVEN A SZERETET ISTENE - BENNÜNK ÉL, AKKOR
EZ A SZERETET ÖNMAGUNKRA NÉZVE IS ÉRVÉNYES KELL, HOGY LEGYEN!

MERT AMIT ÖNMAGAMRÓL HISZEK, VALAMILYEN MÓDON AZT FOGOM A
VILÁGBAN, AZ EMBEREKBEN, A MINDENNAPJAIMBAN IS LÁTNI!

MIT IS HISZEK ÖNMAGAMRÓL?

- MENNYIRE TUDOM MAGAMAT SZERETNI?
- SZERETEM EGYÁLTALÁN ÖNMAGAMAT?
- MILYEN HELYZETBEN? TUDOM MAGAMAT MINDIG SZERETNI?
- TUD EZ A SZERETET ALAP LENNI AZ ÉLETEMBEN?

FELADAT A TÚLOLDALON

A KÖVETKEZŐ OLDALON EGY KÜLÖNLEGES FELADATOT TALÁLSZ.

ÍRD TELE AZ UJJLENYOMAT VONALAIT MINDENFÉLE KÜLSŐ-BELSŐ
TULAJDONSÁGODDAL! MINDENNEL, AMI TE VAGY. LÉGY A LEÍRTAKÉRT
HÁLÁS, MINDAZÉRT, AKI VAGY, MERT EZ NAGYBAN HOZZÁJÁRUL
A NAPI JÓKEDVEDHEZ, LENDÜLETEDHEZ!

Hyer vagyok...



... és én
szeretem
így magamat!



UTÓSZÓ

KÖSZÖNÖM, HOGY A JELEN MUNKAFÜZETET VÁLASZTOTTAD AHHOZ, HOGY ÖNMAGADON DOLGOZZ. AZ ÖNISMERETÜNKKEL, AZ ÖNMAGUNKKAL VALÓ FOGLALKOZÁS LEGALÁBB ANNYIRA FONTOS ÉS ÉRTÉKES, MINT A NAPI TÁPLÁLKOZÁSUNK.

HA ISMERJÜK ÖNMAGUNKAT, AKKOR JOBBAN HELYT TUDUNK ÁLLNI ISTEN KIRÁLYSÁGÁBAN, A MINDENNAPOK ZSÚFOLTSÁGÁBAN, A NEHÉZSÉGEKBEN. A SZOLGÁLATUNKBAN.

KÍVÁNOM, HOGY SZERESS MAGADON DOLGOZNI ÉS HOGY TALÁLJ RÁ MINDIG IDŐT. :)

TALÁLKOZZUNK MÉG

INSTAGRAM

@HALALANY_ELET
@HALALANY_DORI

FACEBOOK

@HÁLALÁNY

WWW.HALALANY.HU