

# HOGYAN VÁLTOZTASD MEG AZ ÉLETED

## Tartalomjegyzék

---

Kedves Olvasó! .....	5
Rakovics Éva vagyok .....	11
Szolgálati közlemény az olvasáshoz.....	19
Hogyan kezdjük neki?.....	21
Mit lehet megváltoztatni? .....	21
Milyen lépések kellenek?.....	23
Első lépés: LÉGY ŐSZINTE ÖNMAGADHOZI!.....	23
Második lépés: FELISMERÉS – Hogyan? .....	28
Tudtad, hogy a gondolatod többsége nem a Tiéd?.....	30
Harmadik lépés: Szeretni és elfogadni önmagad.....	40
Mit jelent a nézőpont?.....	41
Mi a különbség vélemény és ítélkezés között?.....	42
Szeretem magam – önismeret – nézőpontváltás.....	44
Negyedik lépés: FIGYELNI! .....	50
Mit érdemes tudni a hozzáállásról?.....	54
Ötödik lépés: SZAVAIM, mondataim, gondolataim.....	60
Szavak, mondatok átformálása.....	62
Mi a korlátozó hitrendszer, hiedelem, paradigma?.....	68
Hogyan dönthetek mégis szabadon?.....	78
Múlt, jelen és jövő idő.....	82
Az a baj, hogy... ..	85
Úgy hiszem, úgy gondolom.....	94
Tiszta udvar, rendes ház.....	99
Van még néhány fontos dolog a gondolkodásunkról.....	102

Esettanulmány: Hogyan szoktam le a dohányzásról?.....	107
A hitrendszered felismerése.....	115
Hatodik lépés: MEGVÁLTOZTATÁS.....	136
Hogyan ismerd fel, hogy valami nincs REND-ben?.....	138
Szakmai kiegészítő.....	142
Hetedik lépés: ELENGEDÉS.....	160
A 7 kérdéses elengedő technika.....	163
Probléma megoldás az ÚJ tudásoddal.....	172
Nyolcadik lépés: HOGYAN ÉPÍTS ÚJ CÉLOKAT?.....	174
Mire vágysz igazán?.....	174
Kulcs a lelki békédhez.....	175
Mi a baj az akarással?.....	175
Milyen a jó álmotervezés?.....	179
Minden ENERGIA.....	180
Nézőpontoka „JÓ” elfogadásához, célok eléréséhez.....	183
Kérdezzek, Te felelsz – Teszt.....	185
Vizualizáció, elképzelés képeken keresztül.....	191
Keressünk neki határidőt.....	192
Hihető vagy csoda.....	195
Nem zárom ki!.....	197
Hogyan tarts ki az álmaid, céljaid mellett.....	199
Így működik.....	203
Elérkeztünk megint egy kis gyakorlathoz.....	205
Mivel erősítsd a hétköznapokat?.....	211
Hogyan varázsolj akár minden percben?.....	221
Tizedik, befejező lépés: HASZNÁLD! CSINÁLD!.....	224
Gyakorlás.....	229
Zárszó.....	235