

MI MÁST VÁLASZTHATOK,
AMI AZONNAL MEGVÁLTOZTATJA AZ EGÉSZ ÉVEMET ÉS AZ
ÉLETEMET?

Workbook



*Egy munkafüzet az újrakezdéshez, elengedéshez
és a saját valóságod teremtéséhez
Access kérdésekkel – a mindennapokra*



Az év eleje általában a fogadkozásokról szól. De mi lenne, ha idén nem fogadkoznál? Mi lenne, ha nem akarnál "jobb" lenni vagy megszerelni magad (mert azzal csak azt igazolod, hogy most nem vagy elég jó), hanem egyszerűen csak választanál többet, mást?

Több jelenlét, több kérdés, több befogadás, több sebezhetőség.
Kevesebb agyalás, több létezés

Mi lenne, ha 2026 nem a túlélésről szólna, hanem arról a könnyedségről, amivel átlépsz a korlátokon, amiket felhúztál magad köré? Mi van akkor, ha lehetséges? Mi van akkor ha TÉNYLEG bármi lehetséges?

Én ezt választom az idei évemre. És téged is hívlak: ne csak nézd, ahogy telnek a napok, hanem legyél te az, aki diktálja a tempót a saját valóságának.

Örülök, letöltötted a kérdésgyűjteményt. Bízom benne, hogy segítségével ráérezel a kérdezésben rejlő varázslatra.

Pallang Zsuzsanna vagyok, a Belső csoda központ alapítója

“A csoda az egyetlen realitás” (Szepes Mária)

Ebben a munkafüzetben összegyűjtöttem Neked a kedvenc Access-es kérdéseimet, amit most megosztok Veled.

Az Access Consciousness kérdései nem csupán egyszerű kérdések, hanem a teremtés eszközei, amelyek segítségével mélyebb megértésbe kerülhetsz és változást indíthatsz el az életed minden területén. Használd ezeket a kérdéseket minden nap, minden életterületeden és tapasztald meg, hogyan hozzák el Neked azt az átalakulást, amire vágytál.

Mit kell tudni a kérdésekről?

1 • VALÓDI KÉRDÉST TEGYÉL FEL

Ne azt kérdezd, hogy MIÉRT? Azt kérdezd, hogy MI, MIT és HOGYAN? Nem azt szeretnéd megtudni, hogy miért ez történt velem? Hanem hogy: Hogyan tudom ezt megváltoztatni? Mi más lehetséges most? Mi a következő lépés amit megtehetek? Mit csinálhatnék másképp, hogy ezt megteremtsem?

2 • NE VÁRJ VÁLASZT A KÉRDÉSEIDRE

A kérdéseket kíváncsiságból tesszük fel. Mivel a választ csak az elménkből tudnánk megfogalmazni, emiatt nem is várunk választ a kérdésekre. Ha már van egy konkrét válaszod, az inkább kijelentés, semmint kérdés. Figyeld meg: a válasz beszűkít, a kérdés teret nyit. A választ az Univerzum adja majd meg.

3 • EGYSZERŰ KÉRDÉSEKET TEGYÉL FEL

Sokszor a legegyszerűbb kérdés az, ami a leghatékonyabban működik. A titok a kíváncsiságodban és a megengedésedben rejlik. Létezik 4 roppant egyszerű kérdés, amit bármikor bevethetsz: Mi ez? Mit tehetek vele? Meg tudom változtatni? Ha igen, hogyan?

4 • LÉGY MEGENGEDŐ

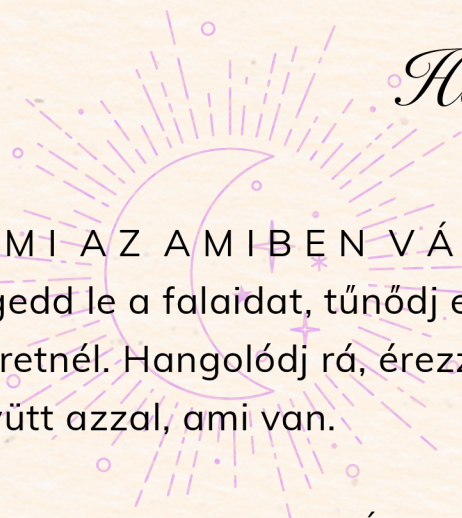
Ne legyen konkrét válasz, sem elvárás benned azzal kapcsolatban, hogyan kellene a dolognak megjelenni, vagy hogy mi lehetséges itt számodra. Légy megengedő vagy a

felbukkanó lehetőségekkel szemben, adj elegendő játszóteret az Univerzumnak. Engedd el a kiszámítást, a kontrollt és légy hajlandó bármire, hogy megkapd azt, amire vágysz. Valószínűleg nem úgy alakul majd, mint ahogy agyból elterveznéd



5 • LÉGY JELEN A KÉRDÉSEIDDEL

Vegyél egy nagy levegőt és légy jelen. Adj teret a kérdésednek. A kérdéseket ne magad elé dobálva mantrázd, hanem valódi jelenléttel, leengedett falakkal tedd fel. Ha így teszel szinte érezheted, hogy a kérdésed hatására bemozdulnak a molekulák körülötted. Valószínűleg ezt már többször megtetted az életed folyamán, csak nem voltál rá tudatos. Próbáld ki most, hogy milyen, amikor tudatos teremtésre alkalmazod ezt a folyamatot.



Hogyan kérdezz?

1 • MI AZ AMIBEN VÁLTOZÁST SZERETNÉL?

Engedd le a falaidat, tűnődj el egy bizonyos szituáción, amin régóta változtatni szeretnél. Hangolódj rá, érezz rá, idézd meg ennek a helyzetnek az energiáját. Légy együtt azzal, ami van.

2 • TEDD FEL A KÉRDÉSEKET

Használd a következő kérdéseket: Mi más lehetséges itt, amire még soha nem gondoltam, amit el sem tudok képzelni? Milyen lehetőség van itt, ami túl van minden nézőpontomon? Mik itt a lehetőségek, amiket eddig számba sem vettem? Adj idő a kérdéseknek, légy együtt velük, engedd meg, hogy átítassanak. Ne csak dobáld magad elé a mondatokat. Válj magává a kérdéssé.

3 • ENGEDD ÚTJÁRA A KÉRDÉSEKET

Engedd útjára a kérdést, legyél nyitott mindenre, hagyd, hogy a kérdés tegye a dolgát. Ne számítgass utána, ne agyalj, hogy mi lehet a jó megoldás. Engedd el az elvárásaidat és légy befogadó. Ha megengedésbe tudtál kerülni azzal, hogy bármi felbukkanjon, hidd el, a megoldás már úton van feléd.

Készen állsz a változásra?

Vágjunk bele

Ne félj, itt vagyok Veled

Zsuzsa



1. fejezet – Elengedés

Az újrakezdés gyakran nem azzal indul, hogy mit szeretnék, hanem azzal, hogy mit nem szeretnék tovább vinni. Ami már nem én vagyok

Kérdések az elengedéshez:

- Mit vagyok hajlandó itt hagyni ebből az évből, ami már nem szolgál engem?
- Mi az, amit eddig cipeltem, de most letehetnék?
- Milyen nézőpontokat, elvárásokat, ítéleteket engedek el?
- Mi van akkor, ha nem vagyok elakadva – csak egy másik nézőpontra van szükségem?
- Mi más lehetséges számomra?

 Jegyzeteld ide, amit elengednél:



2. fejezet – Önmagam választása

Ki vagyok én most?

Sokan egy életen át próbálnak megfelelni.
Ez a rész arról szól, hogy visszaválaszd magad.

Kérdések önmagadhoz:

- Ha senki és semmi nem számítana, mit választanék most?
- Ki lehetek én az elvárások nélkül?
- Miben vagyok én igazán nagyszerű, ami számomra örömteli és könnyű?
- Mi az, amiként eddig nem voltam hajlandó létezni?

 Mit fedezel most fel magadról?



3. fejezet – Könnyedség a mindennapokban

Megtanultuk, hogy a nehézség érték.

De mi van akkor, ha a könnyedség is az?

Kérdések a mindennapokra:

- Mi kellene ahhoz, hogy a könnyűt válasszam izgalmasnak?
- Mi lenne, ha nem kellene nehéznek lennie?
- Mi más lehetséges ma, amiről eddig nem gondoltam, hogy lehetséges?
- Mit teremtene, ha az energiát követném a válaszok helyett?
- Mi az a könnyedség, ami most megjelenhet az életemben?
- Hogyan tudnád ma egy kicsit könnyebben csinálni a dolgokat?



Jegyzeteld le mely helyzetekben alkalmaztad a kérdéseket



4. fejezet – Teremtés és bőség

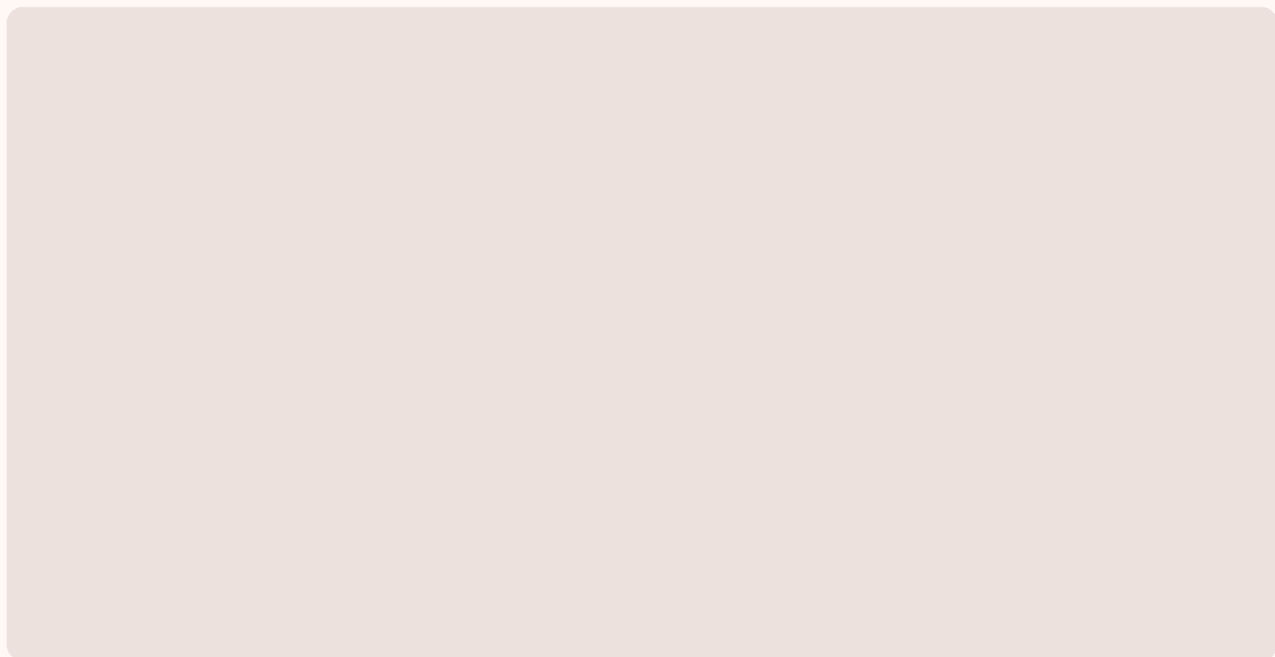
Nem erőlködésből, hanem jelenlétből

Ez a rész nem csak a pénzről szól, hanem arról, hogyan vagy jelen az életedben.

Kérdések a teremtéshez:

- A pénzt teremtem, vagy annak a hiányát?
- Hol döntöttem el, hogy csak kemény munkával lehet értéket teremteni?
- Milyen erőt utasítok vissza azzal, hogy kicsiben tartom magam?
- Mi lenne lehetséges, ha nem a múltamból teremteném a jövőt?

 Mit szeretnél másképp teremteni idén?



5. fejezet – Párkapcsolatok

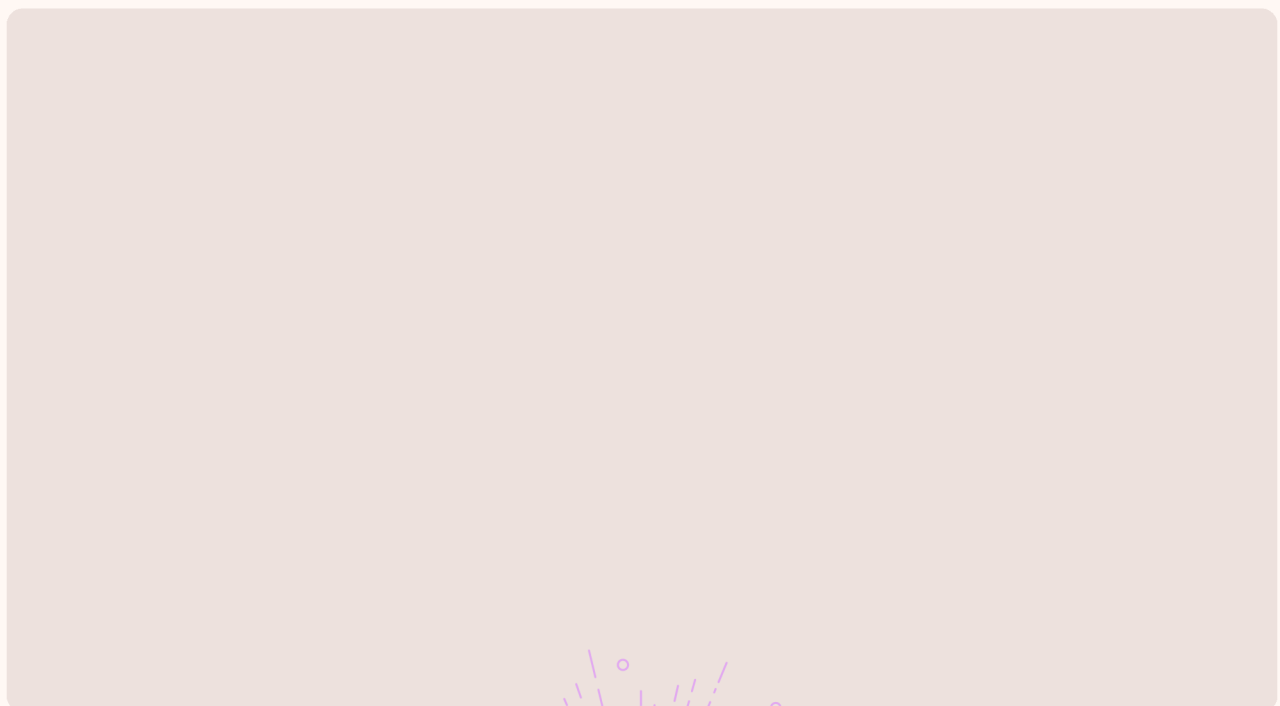
Kapcsolódás önmagamhoz és a másikhöz

A párkapcsolataink gyakran nem arról szólnak, hogy „a másik milyen”, hanem arról, milyen energiából kapcsolódunk.

Ez a fejezet nem arra hív, hogy megjavíts valakit, hanem arra, hogy ránézz:

- hol adtam fel magam?
- hol vártam kívülről valamit, amit belül nem adtam meg magamnak?
- Milyen kapcsolat lenne valóban tápláló számomra?
- Ki vagyok én a kapcsolataimban?
- Milyen szerepet játszom újra és újra?
- Mit tanultam a kapcsolódásról a családomtól, amit eddig automatikusan működtettem?
- Milyen energiát sugározok, amikor kapcsolódni próbálok?

 Írd le őszintén, ítélet nélkül:



Elvárások, illúziók és valóság

Sokszor nem a másikhoz kapcsolódunk, hanem egy elképzelt képhez.

- Mi van akkor, ha nem is a párkapcsolatot keresem, hanem azt az energiát, amit ott gondolok, hogy megkaphatok?
- Ez a kapcsolat táplál engem, vagy csak lefoglal?
- Könnyedséget hoz, vagy újra és újra drámát teremt?
- Milyen ideális képet teremtettem meg, ami miatt nem látom a valóságot?

 Mit veszel most észre?

Önmagam választása a kapcsolatban

Egy kapcsolat akkor tud valóban működni, ha nem eltűnök benne, hanem jelen vagyok.

- Hol adtam fel magam azért, hogy szeressenek?
- Mit nem mondok ki, amit ideje lenne kimondani?
- Milyen lenne, ha nem kisebbsíteném magam egy kapcsolatért?
- Mi kellene ahhoz, hogy önmagam maradjak kapcsolódás közben is?

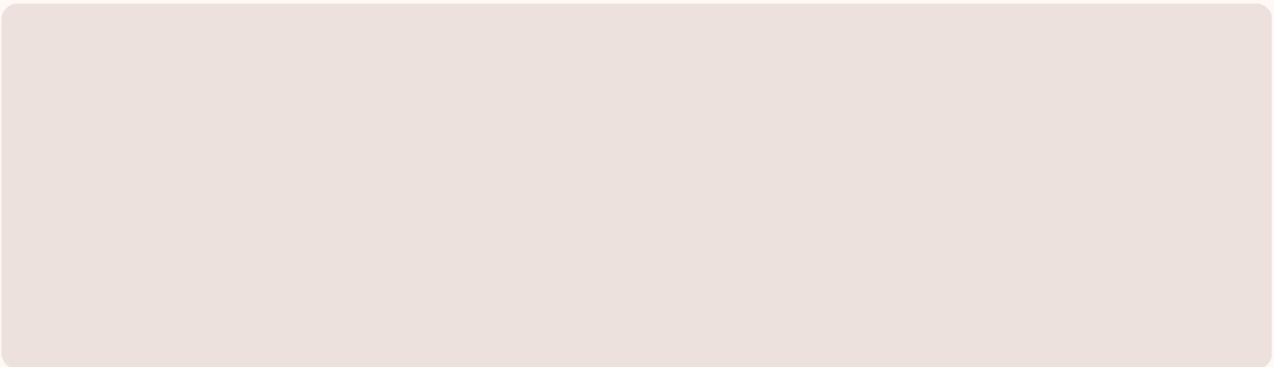
 Mit választanál másképp most?

Magányos vagyok – vagy csak egyedülálló?

Ha épp nincs párkapcsolatod, ez nem hiány.
Ez tér.

- Igazság: lehet, hogy eddig én választottam az egyedüllétet?
- Ha eddig ezt választottam, miért ne választhatnék most mást?
- Milyen energia lehetek, ami meghívja azt a kapcsolódást, ami valóban hozzájárulás az életemhez?
- Mivé kell válnom ahhoz, hogy az a társ találjon meg, akivel együtt többet teremtünk, mint külön?

 Mit jelentene számodra egy valóban tápláló kapcsolat?



Záró kérdés a párkapcsolatokhoz

Ne azt kérdezd: Mi a baj kettőnk között? Hanem azt:

- Mi lehet most imádnivalóan jó közöttünk?
- Milyen energiából tudnék ma kapcsolódni, ami több könnyedséget és örömet hoz mindkettőnk életébe?

Ne keresd a választ. Elég, ha jelen vagy vele.

Belső Csoda – útravaló

Ez a munkafüzet nem egyszeri használatra készült.

Térj vissza hozzá újra és újra.

Mert a változás nem egy pillanat – hanem egy folyamatos választás.

Meghívás a továbblépésre

Ha ezt a munkafüzetet a kezvedben tartod, már választottál.

A kérdéseket, a megengedést, a lehetőséget arra, hogy ne ugyanabból az energiából éld tovább az életed, mint eddig.

Bízom benne, hogy ezek az Accesskérdések (még akkor is, ha csak egy-egy érintett meg közülük) elindítottak benned valamit.

Egy felismerést, egy könnyebb lélegzetet, egy apró elmozdulást önmagad felé.

Az Access eszközei nem megoldásokat adnak, hanem teret nyitnak.

Teret arra, hogy rátalálj a saját válaszaidra, a saját ritmusodra és arra az életre, amit valójában élni szeretnél.

- Ha érzed, hogy ez a szemlélet, ez a kérdésbe létezés többet is adhatna számodra...
- ha szeretnéd mélyebben megismerni az Access Bars-t
- ha kipróbálnád, milyen, amikor a tested is támogatást kap a változáshoz
- ha úgy érzed, itt az ideje egy következő lépésnek

szeretettel várlak egy személyes konzultációra, kezelésre vagy a Bars tanfolyamomra.

Ez a füzet egy kezdet.

A folytatás akkor születik meg, amikor választasz.

Milyen élet várna rád, ha több kérdést tennél fel és kevesebb mindent zárnál ki?

Ha hívást érzel, vedd fel velem a kapcsolatot.

Ismerd meg a módszert és engem is, egy díjmentes konzultáció keretében.

Szeretettel kísérek tovább az utadon 🧡

Elérhetőségeim:

Pallang Zsuzsanna
+36 70 378 0437
www.belsocsoda.hu

