AJÁNDÉK ÖNISMERETI GYAKORLAT

MIT MESÉL AZ ÉLETUTAD?

KVINTESZENCIA

Az évek és a hónapok együtt számítanak.

45 év ÷ 5 = 9 év

MIRE MUTAT RÁ A KVINTESZENCIA?

A Recall Healing rendszerében többféle ciklusszámítás létezik; ez az egyik alapvetően használt önismereti megközelítés. A szemlélet szerint arra a témára irányíthatja a figyelmed, ami most központi az életedben, és esetleg megoldandó feladatot jelent. A visszatérő megélések felismerése, tudatosítása és az önmunka segíthet a működéseden változtatni, sőt a megélt ismétlődés akár meg is szűnhet.

HOGYAN TALÁLOD MEG AZ ÖT ÁLLOMÁSODAT?

1 **Indulj a jelenből: mit élsz meg most?**

Írd le a mostani érzésed és az életkorodat évben, hónapban.

2 **Váltsd át hónapokra, majd oszd el öttel.**

Év × 12 + hónap = összes hónap; ezt oszd el öttel.

1. PÉLDA · 45 év 0 hónap

45 × 12 = 540 hó → 540 ÷ 5 = 108 hó = 9 év

2. PÉLDA · 47 év 6 hónap

47 × 12 + 6 = 570 hó → 570 ÷ 5 = 114 hó = 9 év 6 hó

3 **Számold ki az öt állomást, és haladj visszafelé!**

Az ötöd × 1, 2, 3, 4, 5; a jelenből (5.) indulj az első felé:

9 év	19 év	28 év	38 év	47 év
6 hó		6 hó		6 hó

PÉLDA: MI ISMÉTLŐDHET A MEGÉLÉSBEN?

Képzelt történet: most, 47 év 6 hónaposan azt élem meg, hogy el fognak hagyni. Visszafelé nézve: 38 évesen nem volt partnerem; 28 év 6 hónaposan véget ért egy kapcsolatom; 19 évesen elveszítettem a szeretett háziállatomat; 9 év 6 hónaposan a szüleim elváltak. Az események különböznek, de a hozzájuk kapcsolódó megélés lehet hasonló: elválasztottság.

Mit teszek?

Tudatosítom a ciklust. Megnézem, van-e még önmunkában feladatom: például a gyász végigvitele vagy a szüleim válásának feldolgozása. Utána újra ránézek, mennyire valós a mostani félelmem az elhagyástól. Lehet, hogy csökkent az intenzitása, akár megszűnt; vagy megoldás született bennem a párkapcsolatom felfrissítésére, megerősítésére.

HA NEM JUT ESZEDBE SEMMI...

Tedd fel játékosan a kérdést: „És mi lenne, ha emlékeznék?”

Az elménk nem mindig adja könnyen a válaszokat. Adj magadnak időt, ne erőltesd.

AZ ÉN ÖT ÁLLOMÁSOM

Ma honnan nézek vissza?

Először nevezd meg, mit élsz meg most. Ezután számold ki az öt állomást, és haladj a jelentől visszafelé.

MOST MILYEN MEGÉLÉSEIM VANNAK?

Milyen helyzet, érzés vagy félelem foglalkoztat jelenleg?

MAI ÉLETKOROM: ____ év ____ hó **ÖSSZESEN: _____ hó**

HÓNAPOK SZÁMA ÷ 5 = _____ hónap

AZ ÉN ÖTÖDÖM: _____ év _____ hó

5 **5 × ötödöm = _____ év _____ hó (ma)**

Melyik mai helyzethez kapcsolódik ez az érzés?

4 **4 × ötödöm = _____ év _____ hó**

Mi történt ekkor? Volt hasonló megélésem?

3 **3 × ötödöm = _____ év _____ hó**

Mi történt ekkor? Volt hasonló megélésem?

2 **2 × ötödöm = _____ év _____ hó**

Mi történt ekkor? Volt hasonló megélésem?

1 **1 × ötödöm = _____ év _____ hó**

Mi történt ekkor? Volt hasonló megélésem?

MIT ISMERTEM FEL?

Mi ismétlődik a megéléseimben? Mit látok ma másképp? Min szeretnék dolgozni, és hogyan választhatok másként?

Önismereti gyakorlat, nem diagnózis. Az ötös ciklus nem tudományosan igazolt minta.