

**KÉPZELETKONTROLL**

**Gyógyító célok**

és

**A gyógyító társ**

A Képzeletkontroll módszer legnépszerűbb gyakorlatai egy  
kötetben!

Kiadja az Egyensúlyért Bt. 2401 Dunaújváros, PF. 356. e-mail:  
egyensulyert@tvn.hu Honlap: www.egyensulyert.tvn.hu

A könyv szerzője: Gál Attila<sup>©</sup>  
Szerkesztette: Gál Attila

A könyv teljes anyaga, vagy annak bármely részlete kizárólag a felelős kiadó írásos engedélyének birtokában sokszorosítható, vagy használható fel nyilvánosság előtt!

A könyvben szereplő módszereket, mindenki kizárólag a saját felelősségére gyakorolhatja! Bármely, a lelki életet érintő módszer önálló gyakorlása előtt, így a Képzletkontroll használata előtt is, kérdezze meg pszichológusát, hogy az Ön személyiségét és pillanatnyi élethelyzetét figyelembe véve, hogyan ítéli meg, a szóban forgó eljárás használatát!

2007.

ISBN: 978-963-06-3449-6  
Felelős kiadó: Gál Attila  
Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.  
Felelős vezető: Berki István vezérigazgató

## Bevezető gondolatok

Sokan sokszor próbálkoztak már célokat kitűzni és megvalósítani. Számtalan módszer létezik a célok, a sikeres párkapcsolatok kialakítására. **Mit várhat akkor Ön ettől a két könyvtől**, melyet most egy kötetben jelentetünk meg?

Először is, azt hogy visszanyúlunk az alapokhoz. Azokhoz az alaptörvényekhez, melyeket Emil Coué alkotott meg az elme működéséről, majd megmutatjuk ezen törvények gyakorlati alkalmazását.

Mindezt tesszük úgy, hogy a legmodernebb kutatások eredményeivel ötvözzük Coué módszerét. Megmutatjuk azt is, hogy mi az oka a sok sikertelenségnek, hiába való próbálkozásnak. **A titok kulcsa** - amit a pozitív gondolkodás történetében először a Képzeletkontroll módszer mondott ki -, **hogy személyre szabottan kell a programozásra szánt gondolatokat kiválasztani** és összeállítani, hogy azok sikerre vezessenek.

„Amilyen gondolat betölt, áthat és ural, az megvalósulni igyekszik, amennyiben ez emberileg lehetséges.” – hangzik Coué törvénye. Ez az **első alaptörvény**, ami át kell hogy hassa annak a mindennapjait, aki eredményesen szeretne alkalmazni bármilyen pozitív gondolkodás módszert.

A **második alaptörvény**, hogy mindezt a saját személyiségéhez kell igazítani. Erre tökéletesen alkalmas eljárás a Lelki Kulcs teszt, amely pontos végrehajtásának leírását is megtalálhatja a könyvek lapjain.

Két könyvet jelentetünk most meg egy kötetben. Miért? Hallgatóink, klienseink, olvasóink visszajelzéseiből azt láttuk, hogy ez az a két téma, ami rendkívüli módon izgatja az

embereket és ez az a két terület, ahol a leginkább szükség van segítségre.

A megfelelő kapcsolat gyógyító ereje már régóta ismerős a gyógyításban, de a különböző célok is hatalmas gyógyító energiát képesek felszabadítani. A jól megválasztott cél képes az egészség irányába billenteni testünket, míg a rosszul összeválogatott vágyak betegítik azt.

A kötetben összesen mintegy 45 gyakorlatot talál annak érdekében, hogy az Ön által kitűzött célok, megválasztott társak harmóniát, békét, egészséget, sikereket teremjenek az életében.

Gál Attila

## Tartalom

### I. Könyv: Gyógyító célok

1. A gyógyító célok.....	8
2. Programozási napló.....	12
3. A teszt.....	16
4. Általános Lelki Kulcsok.....	27
5. A céllal kapcsolatos konkrét Lelki Kulcsok.....	32
6. A cél hatékonyságának fokozása két trükkel.....	38
7. Azonnali változás!.....	41
8. A legnagyobb hasznot hozó befektetés.....	46
9. Vizualizált képek tesztje.....	55
10. A pénzzel való kommunikáció 10 parancsolata.....	76
11. Gyakorlati tanácsok a programozáshoz.....	86
12. Célok és gyermeknevelés.....	92

### II. Könyv: A Gyógyító társ.....114

1. Kinek van igaza?.....	116
2. Mi az a két viselkedés, amely feltétlenül kerülendő, mert megöli a szerelmi kapcsolatokat?.....	122
3. Mi a nők és a férfiak közti vonzalom kialakulásának három titka?.....	133
4. Mit tekinthetünk tulajdonképpen egy gyógyító szerelmi kapcsolat lelkének?.....	147
5. Három módszer, amellyel egy beteg kapcsolat sikeresen gyógyítható.....	155
6. Szüleink kedvező vagy rossz viselkedésmintái vajon tovább élnek-e a lelkünkben és behatárolják-e a boldogságunk lehetőségét?.....	175
7. A gyógyító társ.....	184
8. Felhasznált és ajánlott irodalom.....	188

**I.**

**Könyv**

# **KÉPZELETKONTROLL**

## **Gyógyító célok**

A Képzletkontroll módszer gyakorlati alkalmazása

## 1. A gyógyító célok

"A célok megvalósítására való törekvés nem az elme terméke, feladata." - tanította Coué. Az elménk nem kíván célokat elérni és vágyakat beteljesíteni. Egészen más feladata van:

A bennünket körülvevő információáradatot befogadja, egy részét eltárolja, majd ezek energiájával táplálja testünket, lelkünket. Mindazt, ami belekerül, elménk igyekszik mindenáron megvalósítani, amennyiben ennek emberi korlátjai nincsenek. Elménk tehát nem más, mint egy adatokra éhes automata, mely bizonyos szabályszerűségek alapján raktározza az információkat, majd teret enged a - bevésődött - gondolatok megvalósulásának. A következőkben összefoglaljuk mindazokat a törvényszerűségeket, amelyek a programozás gerincét képezik és elengedhetetlenül szükségesek ahhoz, hogy Ön biztosan elérje céljait.

### **Állítás-ismétlés, állítás-ismétlés!**

„Állítás, ismétlés, állítás, ismétlés és a siker nem marad el!” (Le Bon)

Ez az első törvény, amelyre szükségünk van a célok megvalósításához vezető úton. Vajon hogy valósul meg az az állítás, amit ismétlünk?

Aggódott Ön már valaha? Nézzük, mi is történik ekkor valójában!

"Már rég itthon kellene lenni a gyerekeknek, biztosan történt vele valami" - szólal meg a vészjósló hang a gyermekét féltőn hazaváró édesanya fejében, miközben ujjait tördeli, s álmatlanul, verejtékezve, görcsbe rándult gyomorral virraszt. A pattanásig



feszült idegrendszer nem engedélyez pihenőt, az aggódó szülő képtelen álomra hajtani fejét. Ez az egyetlen gondolat vetődik fel benne, s köti le minden energiáját. Az aggodás tölti be, hatja át és uralja elméjét. Képtelen bármi másra gondolni, figyelmét elterelni. Az uralkodó gondolat - jelen esetben az az állítás, hogy "biztosan történt vele valami" - nem engedi meg az elme más gondolatok felé fordulását, kisajátítja annak teljes kapacitását. Nézzünk egy másik példát! A "Nekem ez úgysem sikerül!" - állítás ismétlésénél is ugyanez a folyamat zajlik le. Akinek csak ez a gondolat jár a fejében, annak figyelme csupán azokat a lehetőségeket ragadja meg, amely helyzetekben valóban képtelen a teljesítményre, azokat a gátakat látja meg, amelyek valóban megakadályozzák a cél elérésében, ám ezzel egyidejűleg átsiklik számtalan megoldást kínáló lehetőség felett. *A gondolat irányítja tehát a figyelmünket egy adott irányba, míg az állandó ismétlés lehel életet a gondolatba.*

Egy állítás ismétlésekor:

- figyelmem arra irányul, amit ismétlek,
- amire figyelmem irányul, azzal foglalkozik az elmém,
- maga az állítás betölti, áthatja és uralja gondolataimat,
- az állításhoz tartozó képzetek életre kelnek és habzsolni kezdik életem energiáit,
- az állítás elindul a megvalósulás útján - az emberi lehetőségek határain belül.

A gyakran ismételt állítás elkerülhetetlenül bevésődik az elmébe, mint egykoron a sziklába, kőbe vésett jelek. Hitté szilárdul koponyánkban. Tudattalan énünk részévé válik, s bármikor, akár évek múltán is automatikusan hatalmába keríthet. Legtöbbször logikus, észszerű döntések álarca mögött, s a problémák egyetlen megoldási lehetőségeként jelentkeznek.

Mindezen ismeretek birtokában máris képesek vagyunk hasznunkra fordítani elménk természetes működési folyamatait! Most tehát már tudjuk, hogy az ismételt állítás megvalósul, így nincs más tennivalónk, mint felkutatni olyan gondolatokat, melyekhez az elménkben örömlmények kapcsolódnak – azaz lelki kulcsok –, s ismételni ezeket, rendületlenül!

Emlékezzünk: „Amilyen gondolat betölt, áthat és ural az megvalósulni igyekszik!” – szól Coué törvénye.

A Gyógyító agy című könyvben részletesen kifejtettük, hogy miért szükségesek az egyéni, személyre szóló célok. Röviden összefoglalva: minden ember más-más élmények hatására válik felnőtté, ezért mindenkinek mások az emlékei, és így az emlékekhez kapcsolódó érzelmi töltet is mindenkinél más. **A pozitív gondolkodás** – és így a célok programozásának is – **nagy buktatója**, amikor **mindenki ugyanolyan gondolatot kap programozásra**. A biztos sikerhez az szükséges, hogy mindenki egyénre szabott pozitív gondolatot kapjon és azt programozza magának. A gondolatok tesztelését későbbi fejezet tartalmazza. Természetesen a letesztelt gondolat is életre hívja a hozzá tartozó képzeteket, sőt egyúttal ezek a korábbi emlékekhez kötődő élmények már az egészséggel és a célok megvalósulásával összhangban lévő érzelmi tőkét – energiát – is biztosítanak. A biztos siker záloga az ismétlés mellett nem más, minthogy az állítás egyénre szabott, személyre szóló legyen!

Egy tesztelt állítás ismétlésével:

- a személyiségemhez illeszkedő fogalmakkal "újra tanítom" a tudattalan énemet, s ezáltal új, számomra kívánatos következmények alapjait tudom megteremteni az életemben,
- az életerőmet szipolyozó érzelmekről figyelmemet átirányítom más építő, céljaim megvalósulását segítő érzelmekre,

- figyelmem a valóban pozitív (egészségemmel összhangban lévő) élményeket rejtő gondolatok felé fordul,
- újra és újra felidézsem az örömteli élményeket (mint egy nyaralásról készült fénykép),
- a boldog pillanatok érzelmi töltetének energiája árad szét testemben, mely azonnali tette sarkall a kívánt cél megvalósítása érdekében,
- a cél az elme fókuszába kerül, s ez által elém tár olyan lehetőségeket, megoldásokat, melyek korábban rejtve maradtak,
- egyúttal gyógyító energiát is csepegtetek magamba, ami az idegrendszer stabilitásához vezet, ennek eredményeként nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb leszek, s ellenállóbb is a környezet csapásaival szemben.

Éváék házát elvitte a víz, amikor a Tisza kilépett medréből. Amellett, hogy mindenük tönkrement, a házuk is lakhatatlanná vált. A hajlék nélkül maradt család válságos helyzetbe került, de Éva ezeken a nehéz napokon is kitartóan végezte a leosztelt gondolatok ismétlését. Ennek eredményeként képes volt három hét alatt új otthonot teremteni, s közben mindvégig megőrizni nyugalmát.

A biztos siker két alappillére tehát:

1. A kitűzött cél (állítás) tesztelése.
2. A teszt alapján választott állítás ismétlése.

A következő fejezetben megismerkedhet azokkal a gyakorlatokkal, melyek segítenek Önnek abban, hogy céljait tesztelni tudja, azaz saját személyére tudja faragni, valamint a Programozási naplóval olyan eszközt adunk az Ön kezébe, amelyekkel figyelmének a sugarát folyamatosan a kitűzött, Önt éltető célra tudja irányítani.

## **2. Programozási napló**

A programozási napló több funkciót is betölthet az Ön életében. Rendszerezi és összefoglalja mindazokat a gyakorlatokat, amelyekkel a könyv hasábjain megismerkedhet. Kitöltésével nyomon követheti, mikor, milyen gyakorlatot végzett el, milyen feladatok állnak még Ön előtt. Segíti az elmében a célok megtapasztalását. Valahányszor bepillant, egy-egy ragasztócseppel tesz elméje és a cél képzelete közé, s az agy máris kutatni kezdi a megvalósulás lehetőségeit, végül megmutatva az utat a cél elérése felé.

### **A rovatok jelentése**

#### **Cél**

Ide írjuk be azt a célt, amelynek a megvalósulását szeretnénk! A „Lelki vírusok a mentális képekben” című fejezet részletesen foglalkozik a célok tesztelésével. A naplóba már csak a letesztelt cél kerüljön! Ez lehet akár konkrétan az anyagi javakkal, testi, kapcsolati, spirituális, munkahely teremtéssel kapcsolatos cél, vagy akár ún. kerülő cél is.

#### **Határidő**

Az az időpont, amikorra kitűzzük célunk beteljesedését. Komoly, nagy célok életre keltése általában 1-2 évet igényel, míg kisebb célok 3-6 hónap alatt érhetők el. Ne feledjük a fokozatosság jelentőségét! Véletlenül se terheljük túl idegrendszerünket türelmetlen hajszolással! Ahogy az anyagnak időre van szüksége az átalakuláshoz, úgy az idegrendszernek is, hogy követni tudja az elme mozgékonyosságát.

### **Általános Lelki Kulcs**

Ide az „Általános Lelki Kulcs” fejezetben foglaltak szerint kiválasztott ill. összerakott szó írandó. Ez szerepel majd a szavak hangos programozásakor. Legyen hát mindig szem előtt!

### **Konkrét Lelki Kulcs**

A „Céllal kapcsolatos konkrét Lelki Kulcs” fejezet foglalja össze a konkrét Lelki Kulcs választásának, készítésének mikéntjét. Ez a Lelki Kulcs kizárólag a célhoz kötődik és a céllal kapcsolatos energiákat lendíti működésbe.

### **Adatgyűjtés**

„A cél hatékonyságának fokozása két trükkel” fejezetben esik szó a kitűzött célhoz kapcsolódó információgyűjtésről. Ebben a rovatban feljegyezheti: hol, milyen adatokat szerzett be a céljáról!

### **Érzelmi azonosulás**

Itt azok a gyakorlatok szerepeljenek, amelyek segítik, hogy érzelmileg is azonosulni tudjon céljával. Ennek részleteit ugyancsak „A cél hatékonyságának fokozása két trükkel” című fejezetből ismerheti meg.

### **Átnevezés**

Jegyezze fel azt a fogalmat, amelyet az átnevezésre választott, amennyiben ezzel a lehetőséggel élni kíván a cél elérése érdekében! Ha erre nincs szüksége, hagyja üresen! (Forrás: Azonnali változás!)

### **Mi a haszon?**

A „Legnagyobb hasznot hozó befektetés” fejezetében szólunk a költség – haszon elvről. Itt legyen feltüntetve, hogy kinek, milyen haszna származik a cél beteljesedése esetén!