



**Hogyan veheted
ki a szabidat,
hogy ne kelljen
többet a
problémákon
dolgoznod**

Szikszay Csaba
(mester coach)

Alapok



Ismerd meg önmagad!

Rajtad keresztül minden láthatóvá válik. Nyisd ki a szemed, merj szembenézni Önmagaddal. Éld az életedet tudatosan és ne tudatlanul. Tudj róla hogy élsz!

Tudatosan éled az életed?

Voltak, valaha nagy álmaid, olyan megvalósítandó álmaid amiket már kiraktál porosodni a polcra? Itt az ideje letörölgetni őket és megvalósítani!

„Bármilyen is legyen is, amire a figyelmünket fordítjuk, erősebbé fog válni az életünkben.” - Stephanie Dowrick

A megoldás a kezében van!

Vajon miért nem tudtad megvalósítani az álmodat?

A tudatos élet, lehetőségeket teremt, úgy ahogy neked és nekem is.

Mennyi idő szükséges a megvalósításhoz?

Az igazság „most” van a hazugság pedig mindig „akkor” és „ott”!!!

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

Rengeteg magyarázatot, kifogást tudsz felsorolni azért, hogy ne érd el a céljaidat, álmaidat. Persze nem szándékosan, csak nem tudsz róla, hogyan is lehetne másképpen, kifogások nélkül. Észre fogod venni:

” Ha a kacska nem tud úszni, nem a víz a hülye.” és tényleg így van... a halogatás nem vezet eredményre, tanulj meg úszni és ne a vizet okold mert nem tart fenn.

Annál közelebb kerülsz a célhoz, minél beljebb haladsz önmagad felé. Ha belegondolsz, milyen sok időt és energiát pazarolsz el arra, hogy kerülgeted a megoldást és a problémákkal foglalkozol.

Itt az idő!

Látni és érteni fogod azt, hogy mit kellene tenni ahhoz, hogy a folyamat beindítható legyen, csak úgy, mint ahogyan én is látom évek óta. Ez csodálatos kiváltság, de valójában a konkrét eredményekhez KEVÉS!

Ahhoz, hogy a folyamat Neked is beinduljon, több kell! Sokkal több! Te kellesz hozzá! Legalább picit hajlandóság szükséges a változásra.

Neked is képesnek kell lenned arra, hogy létrehozod a szükséges feltételeket. Legyél nyitott a szavaimra, égjen a tűz benned a megértés és raktározás iránt. Hiszen a figyelmed nélkül mit sem ér az egész.

Ne hagyd ki!

Egy nap mindenki tudni fogja, hogy ez az energia mire képes. Egy nap majd mindenki használni fogja. MOST azonban csak néhány előrelátó és néhány kiváltságos látja és kapja meg a lehetőséget, hogy már MOST alkalmazza is. A jövő rajtad keresztül valósul meg. mert részt veszel benne, a jövődben Te vagy az állandó szereplő. Minden más...

Lázadj fel, vegyél részt a forradalomban, mert minden korszakot a gondolkodásmódja határoz meg! Merj kicsit többet gondolni magadról, mint amit eddig mertél, mert a legegyszerűbb megmagyarázni miért nem voltál képes...

Összebilincselte kézzel, hogyan lehetnél szabad? A legszomorúbb, hogy nem is látod a bilincseket, annyira megszoktad, annyira természetes, hogy foggal körömmel ragaszkodsz is minden kellemetlen és biztonságosnak tűnő

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

helyzethez. Megmagyarázol minden bilincsedet, mit miért is csinálsz. De amit magyarázni kell...

Merj máshogyan!

A világ radikálisan megváltozott. Vele együtt nekünk is kell! Ha tartani akarod a lépést, ne maradj le. Alig 100 év alatt, az ipari és a szolgáltatási forradalom időszakán is átjutott az emberiség és eljutott az információ világába! Ma a tudás a legértékesebb tényező.

Ma már mindenki keresi kutatja önmagát és úgy szeretne érvényesülni mint egyéniség. Keresi az információt amivel közelebb kerülhet saját magához.

Lázadj fel a régi gondolkozásod ellen és merd máshogyan csinálni, mint ahogy megszoktad. Legyél tudatos az életedre, tudd hogy Te vagy a rendező.

Miért jó Neked, ha tudatos vagy?

A sakkhoz hasonlítanám. Képzeld el egy újszülött is képes a bábukkal játszani és lépéseket produkálni. Egy tudatos sakkozó, aki ismeri a lépéseket, figurákat, képes egy egész mérkőzést végigjátszani a fejében, „tudatosan” lépkedni és bármikor győzni. Az élet sokkal egyszerűbb, mert a szabályokat Te alakítod ki.

Az élet is ilyen, ha valamit elképzeltél már csak meg kell valósítanod. Valaki el sem tudja képzelni, mi lenne jó neki. Tudnod kell, hogy bármire képes vagy tudatosan. Hiszen ismered, hogyan működsz, ismered a saját szabályaidat, működésed, tested. Meg fogod látni a lehetőségeket, mert minden adott a környezetemben, már csak ki kell nyújtani a kezéd és el kell vened.

Mivel folyamatosan csak reagáltál eddig a környezetedre ezért megszokásból lettél beteg vagy szenvedtél, nélkülöztél. Hagytad, hogy mások irányítsanak. Feláldoztad magad, mert fogalmad sem volt hogyan lehet máshogy is csinálni. Azt hitted, hogy mindenki így csinálja, ez a helyes, ezért ezt érezted természetesnek.

Most nélkülözés, önfeláldozás nélkül leszel Te is és a környezeted is boldog, a végtelen lehetőségek között.

„A szokásnak akkora hatalma van az embereken, hogy nincs szüksége az ész támogatására.” - Bernard le Bovier de Fontenelle.

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

Elfelejtetted mennyi lehetőség van benned. Belekerültél a sodrásba és eszed ágában sincs megkérdőjelezni tetteid? Bambán csinálod a már „jól bevált” dolgokat, mert mindenki azt csinálja. Szüleid, nagyszüleid, generációról generációra. Testvéred, barátaid, munkatársaid. Egészen biztos, hogy az a helyes amit másoktól tanultál?

Az enyém így kezdődött...

Néhány évvel ezelőtt feltettem kérdéseket, az életemmel kapcsolatban. Olyan fontos kérdéseket, amelyekkel mindenkinek fel kéne tennie saját magával kapcsolatban.

Felismerve felelősségemet, gyökeres változásra volt szükségem. Kezembe kellett vennem az irányítást.

Ha valaki képes szeretni és vannak szerettei, magát is szereti, akkor a legjobbat akarja mindenkinek.

Meg kellett kérdezni magamtól és másoktól, mitől vagyok boldog? Mi az ami engem boldoggá tesz? Mi a boldogság? Kaptam sok jó választ, kitűnő, nagyszerű válaszokat, nem akarom őket kritizálni. Nekem egy tökéletes receptre volt szükségem. Egy mindent átfogó válaszra.

Van nekem egy életem, amiért Én felelek. Én vagyok a felelős érte, hogyan élem le. A végén nem akarok úgy emlékezni rá, hogy csinálhattam volna máshogy, „egy kicsit mintha elbénáztam volna”.

Erre a válasz a „tudatos” életben rejlett. Ahol nincsenek határok. Bármit meg tudok valósítani, mert tudok róla. Tudom hogy elérhetem és létrehozhatok bármit, akadályok és kifogások nélkül.

A környezetem diktálta eddig az iramot, formálta az életemet. Változtatni kell. Azt gondolom, az egész élet egy játék. A tudatosságunk és a környezetünk irányításának a küzdelme. Sokat kerestéltem, de most már megvan. Képes vagyok minden akadályt ugródeszkának használni.

Elég volt a keresgélésből!

Amikor tudatos vagy megérted a működést, megérted hogyan alakítottad ki élethelyzeteidet és hogy változtathatsz is rajta, persze ha szeretnél.

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

Azt hiszed ez csoda?

Már keresnéd legszívesebben a menekülő utakat? Maradj mert a csodákat azért találták ki, hogy megvalósuljanak. Te is egy csoda vagy, valósítsd meg...

A csodához, szerinted szerencse is kell?

„Szerencsének azt nevezzük, amikor a felkészültség találkozik az alkalommal”
– Elmer Letterman.

Okot és alkalmat, mindenre lehet találni, a jó és rossz érzéseidre is. Te választasz.

Túl misztikusnak tűnik?

Hogy gondoltál a szexre ameddig nem próbáltad? miután csinálod, természetessé vált. Amikor megismered magad, felkészülsz arra a misztikumnak tűnő alkalomra. Ne komplikálj, tedd meg most. Alkalom mindig van, csak meg kell tenned.

Bátorság!

„Csak akkor születtek nagy dolgok, ha bátrak voltak, akik mertek” – Ady Endre

A tudatosan.hu web oldal neked készült. Azért, hogy merj belevágni a tudatosságba és ne ijedj meg egy kis információtól.

„Ha nekem sikerült, akkor bárkinek. Legyél bátor és merj játszani! Én is merek, gyere velem...” - Szikszay Csaba

„Tudatos” Egészség: A legalapvetőbb

Azért nem a betegség, mert soha nem voltam eddigi életemben olyan nagy beteg, amiről be tudnék számolni neked és hiteltelenné válnék a szemedbe. Okos madárnak, aki olyanról beszél, amit soha nem élt meg.

Orvos sem vagyok, nem tudok diagnózisokat felállítani és hosszasan beszélni az aktuális bajaidról.

Abban viszont nagyon jó vagyok, hogy maradj egészséges vagy alakítsd vissza a tested az eredeti állapotba. Már fogantatásod pillanatától kezdve legalább 120évi használatra van kitalálva a tested.

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

Az életedben pedig vannak olyan helyzetek, amik nehézséget jelentenek számodra. Úgy érzed magyarázatot kell adnod magadnak és másoknak is, erre nagyon jó ok a betegséged. Persze senki nem akar szándékosan megbetegedni.

Ha rá látsz arra mi elől menekülsz, akkor lehetőséged lesz szembenézni a problémáiddal. Lehetőséged lesz a gyógyulásra is, persze ez is rajtad múlik.

Akármilyen hihetetlen, sokan ragaszkodnak a bajaikhoz, mert eszközzé válik a betegség. Eszköz arra, hogy megkapják a szeretetet, a gondoskodást, odafigyelést vagy még ezermillió dolgot amit úgy éreznek ezzel tudják megteremteni. Jó nagy átverés ugye?

Mert minden van. Csak vannak dolgok, amikről lemondasz, áldozatot hozol, azért hogy megkapd azt, ami amúgy is van. Jelen esetben az egészségről, azért a figyelemért, amit egészségesen is meg lehet kapni.

„Tudatos” Teljesítmény, eredmény, elismerés

Életem egyik legmeghatározóbb területe. Az egészséggel nagyon is összefügg, ugye ez nem vita tárgya.

Az önéletrajzomban is többször kitértem, a sport fontosságára. Ha te sportoló vagy és mindent megtettél annak érdekében, hogy tökéletesen csináld, akkor nagyon jó helyen vagy.

Maga a technikai tudás, mondjuk egy világbajnokságon már nem sokat ér, mert ott alapvető. Ott mindenki jó, ott mindenki mindent tud, ott ez a minimum.

A fejedben dől el a „nyerés” vagy a „vesztés”. Ha tudod, mit akarsz és bízol is az eredményességben, a sikeredben akkor eljött a te időd. Bízol magadban, tudatosan tudod önmagad.

Én tudom, hogy fel fogsz állni a dobogó legtetejére. Amikor megismered önmagadat a mozdulataidban, olyan tudatosságra tehetsz szert, ami a pályád csúcsára fog emelni és ez nem tehetség vagy pusztán testi adottságok kérdése.

A gondolataid érzelmid át tudnak formálni, a tehetséged pedig mindig adott

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod volt, a nagy kérdés pedig az, mennyit mertél kihasználni ezekből a készletekből.

Joggal tehetnéd nekem föl a kérdést, milyen sportokkal foglalkozok szívesen.

A válaszom az lenne, mindegyikkel amelyikben részt veszel, függetlenül attól csapat vagy egyéni sportokról beszélünk. Egy csapatban is egyéniségek vannak, viszont ha egy emberként tudnak érvényesülni, az mindenféleképpen sikerre viszi a csapatot is.

A sportkarrier és siker kulcsa, ott lapul mindenki. Van aki tudja használni és van aki nem meri. Te tudod használni és azt is tudom, már most elkezdted.

„Tudatos” párkapcsolat: Az emberi kapcsolatok előnyei

A párkapcsolat, azért jött létre, hogy téged szolgáljon. A te igényeidet elégítse ki. Nem másért, csak a boldogságodért.

Az egyedüllét, azért jött létre, hogy téged szolgáljon. A te igényeidet elégítse ki. Nem másért, csak a boldogságodért.

A szerelem, az érzelmek Kánaánja. Van aki boldoggá lesz tőle, és van aki, végig szenved. Nagyon szélsőséges, megfogalmazhatatlan érzés.

Akkor vajon milyen lehet a szerelem? Milyen lehet az igazi szerelem? Van aki megéli és van aki kihagyja az életéből.

A singlek szenvednek a párkapcsolat hiányától, a hosszas párkapcsolatban élők pedig a párkapcsolat meglététől.

Mi lenne ha „elfelejtenénk” a szenvedést. Nem lehet baj az is: ha veled van és az is, ha nincsen veled. Bármilyen megeshet, bármire lehet találni okot.

Ha figyeltél, észrevetted, nem az a fontos, hogy mi történik, hanem az, hogy hogyan érzed magad.

Az érzelmeid megadják a löketet az életednek. Az érzelem dús élet, azt jelenti, éld meg azt ami van és ne akarj mást. Ne beletörődj, hanem tudd, ezt is

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

kialakítottad és alakítod ma is.

Mert akinek nem tetszik az ami van, az mindig mást akar.

Az éremnek két oldala van, de te dobod fel az érmét vagy megkérpsz rá valakit, teljesen mindegy. Fej lesz vagy írás, a kérdés mindig az, „hogyan érzed magad”

Az elfogadás a legmélyebb szeretet. Arról a szeretetről vagy szerelemről olvasol, ami belőled árad. Amennyire elfogadod magad, annyira vagy képes szeretni önmagadat és mást is.

Ha nem más kint mint bent, ezért a párod vagy a leendő párkapcsolatodban is ezek az érzelmek lesznek dominánsak, amik lejátszódnak benned. Érdekes mondás, „Szarból nem lehet várat építeni” Pedig lehet, de milyen? Jó érzésekből jó helyzetek lesznek. Az elégedettségéből, pedig elégedett élet.

Az, aki ösztönből tud csak szeretni, annak a szerelmi élete is egyszer „fent” egyszer „lent” lesz. Állandóan szakítani, veszekedni akar, nem ismeri a másik és ő sem önmagát. Egyszer kedves, aztán verekszik, féltékenykedik, sikoltozik. A lényeg, csak hisztizik és meg akarja változtatni a másikat, mert magát képtelen.

Erre az emberre mondják, hogy „nem tudja mit akar”. De joggal kérdezhetsz meg, hogy ki mit akar? Mert folyamatos hullámvásban van, nem tudja a helyzeteket kezelni, ezért hárítja a felelősséget a másokra. Majd ő megoldja helyettem, ha nem tetszik „lehet menni”

Egyet tudok tanácsolni. Figyeld, ne az érzelmeid határozzanak meg, ne ők irányítsák az életedet. Szeretettel fordulj magadhoz és másokhoz is, élvezd a jelen helyzetedet, éld meg teljes tudatosságban.

Mert az érzelmeidre, te vagy a legnagyobb hatással. A párkapcsolatod vagy annak hiányára te vagy a legnagyobb befolyással. Bárhogy befolyásolhatod az életed. Olyanná teheted, amilyenné csak akarod.

Legkedvesebb, legolvasottabb és leglényegretörőbb cikkeim a tudatosan.hu blogjából!

Sehol máshol nem alkalmasabb, mint "Itt és most"!



Milyen sokan menekülnek, keresik önmagukat. Keresik azt a helyet, ahol sokkal szebb és jobb minden. Változtatják a környezetüket és lakhelyüket, a jobb munka és megélhetés reményében. Egyet nem vesznek figyelembe: "Mindenhol egyetlen dolog ugyanaz és az saját maguk" Mindenhová, viszik saját magukat. Ha viszik az érzelmeiket és gondolataikat is, mindig minden ugyanaz lesz, máshol is. Mi formáljuk az életünket és nem az élet formál minket.

Mi vagyunk a saját életünk rendezője és főszereplője is. Lehet, hogy a színpalak változnak, a szerep az semmit nem fog változni. Ha lenne egy olyan hely, ahol mindenki boldog és sikeres lenne, mindenki ott tartózkodna.

Ugyanazon tevékenységet, egy helyen és időben végző emberek között is vannak elégedettek és elégedetlenek. Ugyanazt azt a pénzt viszik haza, ugyanazt az időt dolgozzák le és ugyanazt az elismerést kapják, viszont másképpen élik meg. Más az érzelmi háttér, mert van aki élvezi és van aki mindig mást akar, mint ami éppen van.

-Aki mást szeretne, annak mindegy, hogy éppen hol van. Soha nem lesz elégedett, bárhová is megy. Ezek azok a törtető emberek, akik feljebb és feljebb lépednek a ranglistán és úgy élik le az életüket, hogy semmi soha nem elég. -Aki viszont élvez a tevékenységét, tudja magáról, hogy minden azért működik, mert Ő működteti. Ezek azok a törtető emberek, akik feljebb és

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

feljebb lépkednek a ranglistán, és úgy élik le az életüket, hogy minden értük van. Élveznek minden történést, nem vágnak csak egyszerűen utaznak és boldogok, itt és most.

Éld az életedet igazi színészként és tudd Te hozod létre a színpalotkat az érzelmeiddel és a rendezői képzeleteddel. Minden azért történik, hogy informálódj és tanulj. Hiába elégedetlenkedsz, a reményeid megvalósulnak, ha abba hagyod a reménykedést és elfogadod az életedben való részvételét. A részvétel, akkor valósul meg ha beismered magadnak, senki rajtad kívül nem felelős érted és a körülményeidért. Ha változást szeretnél, először kezd a hozzáállásoddal, ezek után a változás elengedhetetlen lesz.

Egyéniség vagy!



Nincs belőled még egy. Úgy ahogy vagy, tökéletesen lettél összerakva, miért kéne téged átszerelni. A tökéletesség jellemez. Tisztában vagy ezzel? Az egyéniségek azért lettek egyéniségek, mert nem kételkednek saját tökéletességükben és egy egyedülálló dolgot képviselnek. Benned is ott van ez az egyedülálló, mert a személyiségedből, nincs még egy a földön és nem is lesz. Benned vannak azok az értékek, amiket vagy figyelembe veszel, vagy nem, még van. Élsz a lehetőségeiddel, vagy lemondasz róluk.

Mennyire sokan lemondanak az erényeikről. Azzal foglalkoznak, aminek valójában semmi értelme. Keseregnek, befordulnak, hisztiznek, olyanokat tesznek és éreznek ami azt tükrözi, valami nincs rendben. Így van, nincsenek

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

rendben, elképzelnék valamit valamiről, meggyőződésük van arról, hogy ezt kell tenniük. Hitük szerint, attól lesznek egyéniségek, ha hangosan hisztiznek, elmondják a véleményüket mindenről és kiállnak maguk mellett.

Tegyél így, de csak az tesz így, aki maximum a második helyen áll. Annak kell bármit is elérni, felhasználva eszközként a toporzékolást, hangoskodást. Az elsőeknek már nincs mit bizonyítaniuk, az igazi egyéniségek, mint amilyen Te is vagy, már bizonyítottak. A fogantatásod pillanatában eldőlt, más leszel mint a többiek. Legyél erre büszke!

Észre kell vened milyen értékeket képviselsz és nem kell küzdened érte mert ilyen vagy, ne higgy benne, mert akkor megint bizonyítani kell egy olyat, amire születél. Tudd, hogy benned milyen képességek vannak, mert ott vannak. Vegyél tudomást az egyéniségedről, ne akarj más lenni mint aki vagy, mert eredeti vagy. Aki más személyiségét akarja átvenni, az lemond magáról és a legfelsőbb lépcsőfokodon is csak egy utáncat marad.

Tökéletes betegség!



Nem létezik! Minél kifinomultabb egy elmélet, annál nagyobb esélye van a hibázásra. Ha ismersz olyat, aki évek óta szenved betegségé miatt, küldd el neki ezt a cikket!

Felépítettél egy tökéletes alapokon nyugvó betegséget, már évek óta "gyógyíthatatlan" betegségben szenvedsz, ezt mondták neked és elhitted. Nem

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

kell lemondani magadról, még ha eléggé meggyőző erővel is állítanak valamit. Maradj gondolkodó és kritikus. Itt az idő hibázni és közelebb kerülni az

egészséghez. Kipróbáltál már 1001 kúrát, beszedtél minden ellenszert, de semmi. Mindig mindig ugyanoda kerülsz vissza, a tünetek jelentkeznek és egyre erősödnek. A rendszered, amit kiépítettél annyira intelligens, hogy mindig van egy ellenszered az egészség ellen.

Ezt az ellenszert tökéletesíted nap mint nap, amikor már tudomást sem veszel arról ami van. A betegséged jelen van az életedben, de Te a "fejedet a homokba dugod" és tudomást sem veszel róla. A test visszajelez és nem engedi, hogy elnyomd a tüneteket, mert minél jobban nem veszel erről tudomást, annál erősebben fáj, vagy kiújul valahol máshol. Ha a hasad fáj és szándékosan nem veszel róla tudomást, akkor a lábad mutat neked valami "újat". Minden részed a tested tudatosságáról szól. Tudj arról, mi zajlik le benned, tudj a testedről is, mert hozzád tartozik.

Engedd meg a figyelmednek, hogy ne a tünetek elnyomásával foglalkozzon, hanem a tökélyre fejlesztett betegségéről, az egészségre kezdjen el figyelni. Mivel minden érzelmi alapon fekszik, legyen okod arra, hogy meggyógyulj. Eddig volt okod, a védelmi rendszered a betegségeden alapult, az egészség pedig piszkos maradt. Csiszolgassuk, fényezzük az egészségedet és nem lesznek olyan jellegű kifogások, amik a gyógyíthatatlanságod mellett szólnak.

Legyél kritikus aki nem hiszi el a saját gondolatit. Mert a gondolatok meggyőznek, félelmeken alapszanak, a tehetetlenséged magyarázzák. A tehetetlenséged, pedig oda vezet, hogy ne csinálj semmit, csak feküdj és ráfoghatod azért nem teszel semmit, mert: „beteg vagyok" Tegyél valamit végre, legalább egy lépést, mert az egészséged létezik csak elfelejtkeztél erről az állapotról.

Ha úgy érzed ez a cikk nem neked szól, küldd el nekik és hívd fel azok figyelmét, akik hasonló problémákkal küzdenek. Töltsd fel azok üzenőfalára, akik szerinted ismerhetnek...

Az egészség létezik!

Ne hazudj magadnak, mutatkozz be!



Sokan gondolkodnak pozitívan. Pozitívan látják az életüket és pozitív szemlélettel élik is azt. Hisznek abban, ha így tesznek, akkor minden szép és jó lesz. A pozitív gondolatok nagyon szépek és tényleg gyógyító hatásúak. Van egy kis bökkenő, az életük romokban hever és a romok alól is mosolyognak. Felvették az álarcukat, mert ha pozitívak az kihat a jövőjükre és szeretnének szép jövőt. Tisztában vannak a törvényekkel, jól olvasottak és használni szeretnék, a busás jutalomért.

A romok alól lehet mosolyogni, de hol marad az őszinteség. Az az önmagunkba vetett hit, hogy ne alázzuk magunkat a szép jövő reményében. Az őszinteség ott kezdődik, hogy beismerem magamnak azt, hogy ez most nem jó. Ha fáj, akkor ordítok és nem mosolygok könnyekkel a szememben.

Őszintén megélni azt ami van és nem cselezni továbbra is. A cselekkel saját magunkat cseleznénk ki, kikerülve azt az önismeretet, amivel kimászhatunk a nagy fájdalmak alól és ha fáj akkor fájdalmat érezni, ha nyom akkor a nyomást. Nem mindig mást, mint ami van.

A pozitívizmus szép dolog, de ha nem vagy őszinte önmagaddal, a jövődben is elviseled a fájdalmakat és cipeled a saját és mások terheit is. Valami nehézség alól csak úgy mászhatunk ki, ha egyáltalán észrevesszük a súlyt, ami nehéz életet teremt. Ha mindig csak mosolygunk és soha nem ismerjük be azt magunknak, hogy "ez nem jó most", akkor a jóérzésünk soha nem lesz őszinte.

Azért mert hiszünk valamiről valamit, az még nem biztos, hogy úgy van. A pozitív hit, is csak egy gondolat és nem valóság. A valóság most az, hogy a

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

romok alatt fekszel. Hiába hiszed azt, hogy szép és jó, ha nem így van. Lásd meg a terheket, dobd le magadról a nehézségeket és akkor őszinte voltál a kínjaiddal, őszinte maradsz az örömöddel.

A tudatosság az őszinteségről szól és nem a mindenáron jókedvről. Arról szól, hogy legyél jelen és tudj a fájdalmaidról is, ne csak a jó érzéseidről. Ha ezeket az érzelmekkel tisztában vagy, tisztában leszel az őszinte, szívből jövő mosollyal is.

Lásd mi történik veled és ne akard elhíttetni magaddal, hogy majd jobb lesz, mert később is hazudsz majd magadnak és tudatlanul másoknak. Hiába dugod a fejed a homokba és hiába mosolyogsz, az érzelmek tudják a dolgukat, azokat nem tudod megtéveszteni.

Az őszinteséggel, őszintén teremtesz pozitív jövőképet. A pozitív hozzáállás, szülessen a pozitív valóságból és a jövőd is ugyanilyen pozitív marad, mert holnap is ma lesz egyszer.

Kifogás gyár



Ha kifognád az aranyhalat, volna mit kívánnod? A legtöbben megsütnék vacsorára annyira éhesek, vagy el sem hinnék és visszadobnák a vízbe. Ez viccesen hangzik, de nagyon komolyan kihat sok sok ember életére.

Kifogást találnak arra, miért nincs pénz, nincs egészség, nincs kiegyensúlyozott párkapcsolat. Állandóan azzal foglalkoznak, hogy nincs. Kifogásokat gyártanak, mert minden kérdésre van egy tökéletesen alátámasztható válaszuk. Öntik a sok sok mérgező anyagot magukból és megölik az aranyhalat, azért mert az sincs.

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

Nincsenek kívánságok sem, mert az életük a nincsen alapszik. Pedig a válaszokat folyamatosan megkapják. Az élet ennyire adakozó. A kívánság a nincs és mit kapnak? Semmit. Ez olyan felháborító tud lenni. Rá lehet fogni a rendszerre, a kormányra, a főnökökre, vezetőkre, a szülőkre, a környezetre mindenkire és bármire másra.

Annyira egyszerű pedig a megoldás. Az aranyhal létezik és minden kívánságot tényleg teljesít. A kifogásgyárból termelj inkább kifogást arra, miért legyen egészséged, pénzed, kiegyensúlyozott párkapcsolatod. Onthatod magadból a kívánságokat, mert minden megvalósul amit kérsz. Mond el mindenkinek amit szeretnél, ne tartsd magadba. Gyártsd az álmaidat, vágyaidat mert ami a gyárban van, benned, azt fogod továbbítani mindenkinek másnak. Ami bent van, az lesz kint is. Ami megjelenik a futószalagodon, az fog mindenhová eljutni.

Ha a semmit osztogatod, ne várj érte valamit. Az álmok értékesek és a megvalósítás benned van, a saját gyáradban. Gyárts hozzá mindent, hogy az álom ne csak álom maradjon, hanem kész termék. A termékből aztán érték lesz, amit nem csak Te, de mindenki más is értékelni fog. Megkapsz mindent, amit eddig még csak el sem mertél képzelni. A terv készen van, valósítsd meg! Kifogást csak arra találhatsz, miért ne tennéd meg, mert minden van!

Így láttam meg az életem!

Vannak akik történelmet, jogot tanulnak. Vannak akik sportfogadásokat kötnek és abból lesznek gyakorlottak. Vannak akik a számítógépeket bújják és nagyon jó informatikusok, vagy pókereznek reggeltől estig és profi játékosok.

Én kb.16 éves koromtól kezdve tudatosan önmagamra figyelem, “mit”, “miért” és “hogyan” csinálom. Miért kerülök nap mint nap ugyanabba a kilátástalan helyzetbe, hogyan élhetem az életemet a lehető legjobban. Nagyon sok, megválaszolatlan kérdés merült fel bennem. Választ kerestem önmagamra és a működésekre.

Fiatal korom óta tudni akartam, miért van az, hogy valaki boldog és sikeres, nagy vagyonnal rendelkezik, és van aki sokkal boldogtalanabb, nincsenek siker-élményei és éppen hogy meg tud élni, pedig ugyanazt az iskolát végezte

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

el, látszólag hasonló körülmények között nőtt fel és hasonló háttérrel rendelkezik.

Szerettem volna tudni, hogy mind ez miért történik.

Ebben az “önéletrajzban” ezt a folyamatot, legalább is ennek egy részét írom le. Neked nem kell ugyanígy csinálnod, viszont jó mintául szolgálhat az életedre nézve.



Szikszay Csaba vagyok, 1980 március 27-én születtem. Gyermekként, mindig nagyon csendes voltam. Jobban szerettem a háttérben meghúzódni, mint kitűnni, legszívesebben elbújtam volna a világ elől “engem mindenki hagyjon békén”. Közben figyelemre és szeretetre vágytam.

Az iskolában sok olyan helyzetbe kerültem, amikor vissza is kaptam csendességemet és rendszeresen “hagytam” hogy elnyomjanak a hangosabbak és a vagányabbak.

Sok-sok utálat és élni nem akarás érzése volt bennem. Rendszeresen menekültem a helyzetek elől, amikkel nem tudtam mit kezdeni. Ezt nagyon jól megmagyaráztam magamnak, hogy “én ilyen vagyok és kész”.

Az iskolai hiányzásaim is mindig a maximumon voltak. Nem hiába. Az iskola hangos és a gyerekek nagyon őszinték egymással. Sokszor megkaptam, miért vagyok olyan magamnak való. Mivel a düh és a tehetetlenség tombolt bennem az ilyen helyzetekben, elkezdtem verekedni, az “elnyomók” ellen fellázadni. “Persze fölöslegesen, mert csak szítottam a tüzet”.

Többször kaptam intést, a tanáraink ellenszenvét éreztem. Miért nem járok órákra, miért verekszem és miért vagyok érdektelen? Pedig csak nem tudtam hogyan is csináljam “másképpen”.

Azt sem értettem, miért kapok állandóan az iskolában rossz jegyeket, amikor minden délutánom, tanulással telt. Soha nem tudtam megfelelni, elsősorban Édesapámnak. Mindig hajtott a vágy, hogy elismerjen és megfeleljek az elvárásainak. Középiskolával bezárólag, több ezerszer kikérdezte a leckét, ami nem ment túl jól. Amiért a nagy szidás és “nem lesz belőled senki” járt. Most

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

már tudom, hogy mindig a legjobbat akarta, de azonosultam a félelmeimmel és meg sem hallottam őt.

Igazi lázadó voltam, akinek fogalma sincs mit akar, de az ami van, nem jó.

A változás akkor következett be, amikor 15 éves koromban, újra elkezdtem karatézni, előtte 7 és 13 éves koromban már 1-1 évet részt vettem ebben a sportban.

Az életem új erőre kapott, megkapta az értelmét. Eleinte, nagyon jó feszültség levezetésnek gondoltam. Alig 2 hónap után, elkezdtem versenyezni. Úgy, hogy még csak egyszer volt rajtam kesztyű, azaz egyszer küzdöttem. A lendületemet, sokan csodálták, már a kezdetekben is megnyertem pár versenyt és büszkélkedtem is vele. Majd történt valami. A kezdeti sikerek után jött a hanyatlás, nem értem el eredményeket. A felgyülemlett feszültség levezetésével, megint nem tudtam mit kezdeni. Belekerültem megint ugyanabba a körforgásba, amitől szerettem volna megszabadulni.

Ha én nem változok, folyamatosan ugyanabba a helyzetbe kerülök, még ha meg is változtatom a környezetemet. Megkaptam a leckét az élettől (tőlem).

Magammal kellett foglalkoznom tudtam, hogy magam elől nem bújhatok el, magam előtt mindig ott leszek. Függetlenül attól, mennyire veszem semmibe saját magam.

Kérni még egy újságot sem mertem. A szokások azt mondták, “nem illik”. Megértettem, hogy a szüleim is ezt tanulták és a korábbi generációk is megkövetelték, ez volt a “normális” az “erkölcsös” viselkedés.

Sokszor nem értettem miért nincs, mikor közben azt láttam hogy minden van. Miért kell a legolcsóbb cipőben és legegyszerűbb ruhákban járnom. Mind ezt ráfoghatnám a szüleim anyagi helyzetére, de nem teszem. Mivel mindig is volt, csak éppen azt választottam hogy nincsen. Nem mertem többet gondolni, mint ami feltétlen szükséges. Inkább tomboltam és mindenkit hibáztattam. Sokáig harcoltam a szüleim ellen, nem értettem miért nem akarnak elfogadni és miért akarnak megváltoztatni.

Édesanyámmal, elkezdtem programokra, tréningekre járni. Részt vettem reiki-n, agykontrollon, kineziológián, mindenféle spirituális előadásokon.

Közben jött a sok miért, miért, miért? Elkezdtem abbahagyni mások hibáztatását.

Furcsa volt ismerőseim körében, hogy engem az energiák, pszichológia, spiritualitás érdekel. Közben láttam őket, jó kifogást használva, “Én nem hiszek Ilyenekben”, tudattalanul fogva a jól megszokott kapaszkodójukat.

Édesanyám testvérénél Csattos Ilike nemzetközi kineziológiai oktatónál elkezdtem kineziológiát tanulni. Sokáig nem értettem, hogy miről beszél.

Irtóztam attól a gondolattól is, hogy beszéljek magamról másnak, vagy faggassak idegen embereket. “Mi közük van az Én életemhez.” Valamiért, mégis megérintettek az ott látottak és hallottak. Az emberek sírtak, meghatódtak, ámuldoztak és hallottam, mennyire meg tud változni az életük, csak azért mert máshogy gondolkodnak. Én is szerettem volna valami nagyon nagy sztorit bedobni a közösbe, de soha nem ment. Remegett a lábam amikor meg kellett szólalni mások előtt. Ezért inkább közömbössé váltam, Elhomályosítottam mindent, még magam előtt is és inkább nem mondtam semmit. Pedig az enyém is változóban volt, csak éppen nem tudtam róla.

A lényeg abban az időben az volt, hogy mindenki kutakodott és okokat keresgélt a múltjában. Rájöttem a világ legegyszerűbb dolga, bármit megmagyarázni és okot találni bármire. Kibeszéltem az egész eddigi életemet, erre nagyon jó volt. Összefűztem mindent és megmagyaráztam, mit miért csináltam és miért lett az ami most van. Ez pedig nagyon kevés, mivel az érzelmeim még ettől nem változtak.

Csakis akkor lehetek igazán boldog, ha nem a magyarázatot keresem mindenre, csak egyszerűen jól érzem magam a bőrömben. Ha most megy, akkor később is fog menni. Erre sokkal egyszerűbb magyarázatot adni és okot találni, mint állandóan a hibáimat kijavítani. Mert vannak, egyáltalán hibák? Elkezdtem részt venni a saját életemben.

Egyre több emberrel találkoztam. Ha visszagondolok, ma már teljesen természetes önismeretről, önképről, spiritualizmusról, egóról beszélni. A világ fejlődőben van az ember felé. A kézzel fogható dolgokban, az ipari forradalom révén, az elmúlt 100 évben sokat fejlődtünk. Mára, elindultak sokan befelé. Meg akarja mindenki valósítani önmagát és egyre tudatosabban akarja élni az életét, minden fölösleges játszma nélkül. Én is ezt akartam, tágulni befelé, anélkül, hogy az anyagi javakat megtagadjam magamtól. Sokszor estem ebbe a kelepcébe. Mert magamra hogy tudnék figyelni, külsőségek nélkül. Ami bennem van, az jelenik meg kívül is. Semmivel nem másabb kint, mint bent.

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

A mosoly nagyon jó tud lenni, ha szívből jön, de a sírás is, ha ugyanonnan. Viszont ha szívből érzek és nem használom álarcnak az érzéseimet, akkor nincsen rajtam teher és tényleg minden viccessé válik.

Hálás vagyok Ilikének, amiért részt vehettem az általa oktatott életterápia programokon (csendo) Egy csodálatos ember, hatalmas tudással. A programjai által helyre került bennem minden. Megláthattam, milyen hatással vannak rám az érzelmeim, hogyan vagyok rá képes, hogy olyan életet élhessek amelyet szeretnék. Azóta másképpen látom a világot.

Észrevettem, bármennyit is foglalkozom a technikai tudásommal, mind a sportban iskolában, vagy bármennyit cselezek a párkapcsolataimban, mindig az lesz ami bennem van. Amilyen érzelemmel élek, amire figyelek és fókuszálok az fog megvalósulni az életemben, hiszen eddig is mindig így történt. Mind ez a sporton keresztül nyilvánult meg először.

Sokan nem értették, hogy csinálom. Miért van az, hogy bármilyen versenyen elindultam, abból valamilyen érem született, még ha ki is kaptam. Kb. 10 éves karatés pályafutásom alatt körülbelül 70-szer állhattam a dobogóra. Úgy indultam el a meccsekre, hogy én csak nyerhetek, teljesen mindegy ki áll a pást másik szélén. Ezt a nézőpontot, nagyban köszönhetem sensei Csordás Józsefnek aki inspirált a sporttal való elkötelezettségemben. A magabiztosságom kialakításához is nagyon nagy löketet adott. Hogy végre tegyek magamért valamit, ne csak sodorjon a szél jobbra balra.

Sok éven keresztül a magyar válogatott színeiben sportoltam és elismert versenyzőnek számítottam, voltak jobbak és rosszabbak, de életem első sikereit itt élhettem meg. Végre elkezdtem játszani a színpadon és élveztem a szereplést.

Ez nagyon nagy erővel hatott az életem, minden más területére is. Az elhatározás és a véghezvitel itt érvényesült először. Itt fedeztem fel, ha csinálom, működik.

Szeptembertől már egyetemen tanultam pont, úgy ahogy elképzeltem. Nem volt fontos, hogy hogyan, csak a cél érdekelt, a részletek egyáltalán nem. Mindegy, hogy mi is az.

Korábban számomra az iskola és a sportok, folyamatos bizonyítást igényeltek. Mindig másoknak akartam bebizonyítani, mire vagyok képes és mindig többet, többet. Mára ez a bizonyítás, lecsendesedett bennem. Jobbnak látom,

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

ha magamra és az igényeimre figyelek. Fordítva sokkal előnyösebbnek találtam és sokkal praktikusabb a pozitív visszajelzésekkel foglalkozni, mint állandóan keseregni és harccal elérni a békémet, feladva önmagamat.

Fontos, hogy milyen a környezet? Tényleg a környezet váltja ki az érzéseket? És nem fordítva? Én az érzésekre figyelek. A környezetem, az érzéseim és a hozzá fűzött gondolataim hatására változik.

Észrevettem, milyen tudatlan játékot játszok önmagammal szemben. A folyamatos harcok elmúltak. Úgy játszhatom az életemet a legjobban, ha ismerem a szabályaimat és én is részt veszek benne. Nem bujkálok, nem magyarázkodom, nem csinálok fölösleges köröket és nyitott könyv vagyok magam előtt.

Először 21 évesen segítettem egy hölgynek, aki túlsúlyos volt. Gyereket szeretett volna és szerette volna ha a párja szülei elfogadják, mint barátnőt. Az első vendégem, megadta a kezdeti sikerérezetem alapját, a magabiztosságomat visszaigazolta. Kétszer találkoztam vele és alig 3 hónap alatt rengeteget fogyott, megfogant a baba, a párja szülei pedig vacsorázni hívták. Pár hónap múlva megkérték a kezét, ami előtte 11 évig elképzelhetetlen volt. Ez nekem hihetetlen boldogságot okozott. Láttam a másik örömét és azt, hogy egy másfajta gondolkodási móddal megváltozik az élete, egyik pillanatról a másikra.

Eldöntöttem, segíteni szeretnék másoknak is, szeretnék részt venni az emberek boldogságában. Célom, hogy az emberek meglássák minden tőlük függ és a boldogságukat soha nem a körülmények és más emberek határozzák meg. Tudják, hogy mit szeretnének, hogy legyenek sikeresek és élvezzék az életüket.

Sok önmagát kereső ember megfordult nálam ettől az időszaktól kezdve. Barátaim és idegenek is bizalommal fordultak felém, amikor nem értették az életüket. Kinyitom őket, mint egy páncélszekrényt. Elmondom nekik a számkombinációkat azért, hogy meglássák kik ők valójában.

Sokak életében meghatározó szerepet játszottam, de mindig arra törekedtem, ne kerüljenek függő helyzetbe se tőlem, se senki mástól. Fontosnak találtam mint a saját életem során is, hogy a függetlenségemet és a szabad akaratomat mindig megtartsam. Mint ahogy megfigyelhetted, a rövid önéletrajzomban, milyen sokszor csaptam be magam, milyen sokszor magyaráztam meg a rossz

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

érzéseim jelenlétét. Pedig csak szemléletet kellett volna váltanom, máshogy látni és máshogy érezni magam.

Nem bánom, hogy ez mind megtörtént velem. Mert ez vezetett oda ahol most is vagyok és örülök minden egyes percnek amit eddig megélhettem. Köszönettel tartozom és hálás vagyok a szüleimnek, hogy mindig mellettem álltak és segítettek abban, hogy megláthassam önmagam.

Egy ausztrál mondás szerint, “ha nem tudsz mit elénekelni az életedről, akkor nem volt semmi értelme“

Mára már Budapesten élek “és énekelek tovább”. Mert egyre több ember boldogságában részt vehetek és ez felemelő érzés.

Konzultációk/coach ülések!



Kedves érdeklődő!

Sokszor hangoztatom „Semmit nem kényszeríték rád”, erre a találkozóra, most tényleg többszörösen igaz! Ne legyünk egymással udvariasak, takaríts meg egy nagy csomó időt és:

Ne jelentkezz, ha:

- Nincs benned annyi inspiráció, elhivatottság, hogy változtass az életeden, mert nem tudsz bízni.
- Ha valaki mást szeretnél megváltoztatni, mert hiába mutogatsz másra.
- Ne gyere ha nincs időd, mert minden lehetőség mellett elszaladsz.
- Ha elégedett vagy a jelenlegi életeddel, mert mindent meg tudsz magyarázni.
- Ha valami misztikus nagy csodára vágysz, mert egyszerű vagyok és érthető.

Kiknek szól?

Azoknak szól, akik készek az életüket megváltoztatni, legalább is nem hunynak szemet a problémákon.

Azoknak szól, akik képesnek érzik magukat, hogy az agyonviselt, elnyűtt, kopott régi életüket lecseréljék egy tisztább, szebb, kiegyensúlyozottabbra. Akikben megvan ez a szándék, csak fogalmuk sincsen, hogy kezdjenek bele.

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

Miért ajánlom?

Mert tudom, hogy képes vagy. Tudom, hogy ott van benned, amit hiányolsz az életedből.

Azt is tudom, meg tudod csinálni, csak a paradigmáidon, az eddigi gondolati szokásaidon kell „kicsit” változtatni. Az évek óta, kényelmetlenül ült „kényelmes” fotelt kell kidobni és egy vadonatújra cserélni.

Azt is tudom, szeretnél valami mást, mint ami most van. Egy olyan lehetőséget ajánlok neked itt és most, amivel feltúrhatod az élet talaját és elültetheted a magokat, ami aztán rengeteg egészséges, zamatos, gyümölcsös fog megajándékozni.

Teljes meggyőződéssel tudom, bizonyítékok van mindenre. Mi lenne ha ezeket most kidobnád a kukába és új gondolatokkal, érzelmekkel, új bizonyítékok után néznénk.

Kinek válhat az előnyére?

Alapjába véve, mondhatnám azt is hogy „mindenkinek”, aki változást szeretne az élete bármelyik területén. Ez nem lenne igaz. Fölöslegesnek tartom a nagy ígéreteket, mert ígérhetek „fűt fát”, de nem fogok. Megígérhetem, a nagy csodát is, de ha nem veszel benne részt, nem fog működni.

Mert vannak akik le szeretnék szokni az alkohorról, mert függnek a mámortól, de csak az akarat van bennük. Nem tesznek érte semmit. Elhalasztják holnapra, de ma amikor tehetnék valamit, nem tesznek csak koccintanak a jövőre.

Mi a lényege? Mit is szeretnék neked adni?

Te is valószínűleg valamilyen „plusz” információt, tudást szeretnél ami alapján változást remélsz. Hagyományos értelemben a tanításnak ez a lényege, az információ gyűjtés, az adás és kapás.

Én nem tudok neked többet adni, mint ami már úgy is benned van. Benned már eredetileg is rengeteg minden van, több is mint amire szükséged van. Ezért nincs szükséged a pluszra. Tapasztalatra, bizonyosságra van szükséged, olyan visszajelzésre ami félre érthetetlenül egyértelmű.

Korábban olyan tervrajzokat kerestél, ami alapján felépítheted saját személyiségedet. Falakat szeretted volna magad köré építeni és elmondani

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

magadról, hogy Te ezeket a tulajdonságokat hordozod. Ezzel a lendülettel, mindenről le mondtál volna, ami a falakon kívül marad. Én azt akarom a biztosra utazz és a legbiztosabb az Te vagy és semmi közöd a falakhoz, azokhoz az akadályokhoz amit fel szeretted volna vagy már fel is építettél.

Milyen technikával, elmélettel?

Maga a technikai tudás csak betűk halmaza, elméletek összessége, tőlem nem kapsz ilyen „skatulyákat”. Valakinek egyszer sikerült használnia, de nem írhatjuk fel „általános” receptnek. Ezekben egy a közös, mindegyikhez kell egy felhasználó, jelen esetben Te vagy az:

- Te kellesz mindegyikhez, hogy érvényesülni tudjon.
- Te döntesz, hogy használod vagy sem.
- Te döntesz az eredményességükről.
- Arról, hogy az „jó” vagy éppen „rossz”.

Szépségük az az, hogy ezek a tanulmányok hoztak el ide. Ezeken a dolgokon kellett átesned ahhoz, hogy most eljuss ide. Meglásd, mennyi lehetőség rejlik benned és ehhez fölösleges további keresgélés. Használd végre saját magad, minden használati utasítás ott van benned. A képtelenségeket most felejtse el, mert olyan nincs. Csak képességeid vannak, minden másról amiről nem így gondolsz, csak lemondasz.

Gyere el és találkozz egy új szemlélettel!

A kinti világ is Te vagy. Olyan dolgokkal találkozol csak, ami benned is ott van. Nem különbözik, összefügg, párhuzamos a belső éned a fizikai világgal. Viszont belülről érzelmileg lehetsz állandó, a fizikai világ pedig folyamatosan változik. „Amikor ujjal mutogatsz a másokra, Te mutogatsz saját magadra”. Ha eredményt akarsz, merj magadra figyelni, legyen bátorságod a szemléleteden változtatni azért, hogy a körülményeid is változzanak.

Az érzéseiddel, gondolataiddal teremtetted a jövődet és a jelenedet is. Tehát ha „jól” érzed magad, minden „jól” változik. Ez a nap lesz a legalkalmasabb arra, hogy meglásd mennyi mindent tehetsz tudatosan az érzelmeiddel. Az élet okos és gazdag. Bármit megad neked amit csak kérsz tőle, a „jó”-t is és a „rossz”-at is, tudatlanul és tudatosan is. Adj egy esélyt arra, hogy tudjon pozitívan változni az életed és gyere el egy konzultációra.

Egyéni konzultáció/coach ülés



Mennyi információt, tudást tudsz kiszedni belőlem pár óra alatt?

"Ha önmagad és lehetőségeidről szeretnél megtudni, minél gyorsabb és pontosabb információt, a legjobb helyen vagy."

Mindenki másfajta életet él, eltérő lehetőséggel, személyiséggel. A problémák megoldására is, eltérő megoldások vannak. Ezen a személyre szabott programon, átfogó képet fogsz kapni önmagadról és az életminőség javulásának lehetőségeiről.

Minden, ami csak jó lehet egy új életben... Ez a kiválasztott nap lesz az első a hátralévő életedben. Tiszta lappal nyithatsz egy új életet, olyat, amelyet mindig is szerettél volna.

Itt az idő!!! Eljött végre!!! Válassz ki egy tökéletes időpontot. Egy olyan napon, amikor megértheted a múltad, tökéletesítheted a jövődet és boldogan, problémáktól mentesen élheted a jelenedet.

"Van mindenki életében olyan pillanat, amikor annyira belemerül a problémájába, hogy szükségessé válik egy külső személy ahhoz, hogy ráleljen a megoldásra. Kell egy másik nézőpont, mert a sajátja, „zátonyra futott”.

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

Egy olyan személyt ajánlok: Aki elfogulatlanul, előítéletektől mentesen látja az életedet és átfogó képet tud adni rólad, hogy aztán az életed a legjobb mederbe kerüljön, zátonyok nélkül."

„Eszközöket” nem használok, nem bújok kérdőívek, fényképek, előre megírt elméletek mögé (azokat letöltheted az internetről). A szakmai hozzáértésem arról szól, akivel együtt dolgozok. Én hozzád értek, a megszokott rendszereid felborításához, vagy megerősítéséhez.

Nagyon egyszerűnek tűnik egy beszélgetés, ha fecsegésről szól. A „coach művészete” a célokban meghatározott, eredményeket okozó kommunikáció, de nem fecsegés. Lehet, hogy jól érzed magad egy ülés/konzultáció alkalmával, de nem elvárásom az, hogy csak jól érezd magad. Az elvárásom annyi, hogy eredményes legyen az együttműködésünk és legyen értelme.

Mikor kerülhet sor az Egyéni konzultációra/Coach ülésre? Telefonon (06 70 59 20 775) előre egyeztetett időpontban, ami a lehetőségeinkhez képest a lehető legkorábbi. Ez lehet pár nap, vagy pár hét türelmi idő.

Az Egyéni konzultáció/Coach ülés helye: A legkényelmesebb, előre egyeztetett helyszínen. Többnyire nálam / cégek esetében, a helyszínen.

Egy Egyéni konzultáció/Coach ülés időtartalma: Átlagosan 2 óra. Legalább két-három alkalmat ajánlok egy egy témában, mert ez is egy folyamat. "Nem könnyű levetkőzni, „30” évnyi megszokást." Két konzultáció/ülés között, legalább 1hét aktív pihenőidő szükséges.

Plussz! Ingyenes telefonos kapcsolattartás!

Az aktív pihenőben és "az utolsó konzultáció/ülés időpont utáni első héten," bármikor elérhetsz kérdéseiddel telefonon. Ha szükségesnek, eredményesnek és célravezetőnek találsz. Nem hagylak egyedül a felmerülő kérdéseiddel, viszont a konzultációk/ülések után már egyedül kell boldogulnod.

Szikszay Csaba – Hogyan veheted ki a szabidat, hogy ne kelljen többet a problémákon dolgoznod

Egyéni konzultáció/coach ülés ára:

15.000Ft(Áfával)/alkalom/időtől függetlenül a megoldásig...átlagosan 2óra +utazási költség (Budapest határain kívül)

Csoport konzultációk ára:

Legalább 7 fő esetén, 8000Ft(Áfával)/fő, de legalább 50.000Ft+utazási költség(Budapest határain kívül). Átlagosan 6óra/alkalomra. Egyedi igényektől függően és változtathatóan.

-Néhány „nagyobb” cég, **akikre büszke vagyok**, hogy sikeresen dolgozhattam vezetőikkel, dolgozóikkal:



Procter & Gamble



Ha szeretnél velem egy helyen dolgozni, nap mint nap találkozni, itt a lehetőség! Ajánlj mint „külsős” coach-ot, mert még nem köteleztem el magam egyik cégnek sem!

Valamint köszönöm, a több mint 1000 egyéni konzultáció/ coach ülés résztvevőinek (2011), hogy megtiszteltek bizalmukkal!



SZIKSZAY CSABA

Ugródeszka

ÖNISMERET *Lendület a képességeidhez,
mellyel megvalósítod az álmaidat!
Mert tudom, hogy képes vagy...*

Az Ugródeszka című könyv megjelent kereskedelmi forgalomban is: Libri, Lira-Fókusz, Alexandra, Bookline üzletekben, országszerte a könyvesboltokban, több mint 80 üzletben kapható.

Ha nem találsz a polcokon, érdeklődj az eladóknál!

Az Ugródeszka „behatárolhatatlan”, mert kategorizálták: filozófikus, pszichológiai, ezoterikus, érvényesülő és életstratégiai könyvnek is! Ezért mindenféleképpen kérdezz rá az eladóktól, hol találsz a sok sok könyv között!

Ha tőlem szeretnéd megrendelni, esetleg dedikáltatni, a www.tudatosan.hu oldalon, megtalálsz a módját!

„Itt azt kéne ismertetnem, miről szól a kezében tartott könyv:
Nem tudom megmondani, pedig én írtam a sorait.
Abban egészen biztos vagyok, hogy saját képedre formálod,
érezni és gondolni fogsz közben, mire a végére jutsz, talán
magadról és mással kapcsolatban is „picit” másképp.”

Szikszay Csaba



Velem ez történt:

Néhány évvel ezelőtt, kérdéseket tettem fel az életemmel kapcsolatban. Olyan fontos kérdéseket, amelyeket mindenkinek fel kéne tennie saját magával kapcsolatban.

Felismerve felelősségemet, gyökeres változásra volt szükségem. Kezembe kellett vennem az irányítást.

Ha valaki képes szeretni és vannak szerettei, magát is szereti, akkor a legjobbat szeretné mindenkinek.

Meg kellett kérdezni magamtól és másoktól:

Mi az, ami boldoggá teszi az embereket?

Mi az, ami boldoggá tesz?

Mi a boldogság?

Kaptam sok jó választ, kitűnő, nagyszerű válaszokat, nem akarom őket kritizálni. Nekem egy tökéletes receptre volt szükségem. Egy mindent átfogó válaszra.

Van egy életem, amiért én felelek. Én vagyok a felelős érte, hogyan élem le. A végén nem akarok úgy emlékezni rá, hogy csinálhattam volna máshogy: “egy kicsit, mintha elbénáztam volna.”

Erre a válasz a “tudatos” életben rejlett. Ahol nincsenek határok. Bármit meg tudok valósítani. Tudom, hogy elérhetem és létrehozhatok bármit, akadályok és kifogások nélkül.

A környezetem diktálta eddig az iramot, formálta az életemet.

Változtatni kellett. Azt gondolom: az élet egy játék.

A tudatosságunk és a környezetünk irányításának a küzdelme.

Sokat keresgéltem, de most már megvan. Képes vagyok minden akadályt Ugródeszkának használni.

Az író hivatalos weboldala: www.tudatosan.hu