

# A NŐK Hangja

## *Szakmai böngésző*

Akkor tudsz könnyedén  
megbocsátani, ha a szeretet több  
a szívedben, mint a gyűlölet a  
bántalmazó szívében!  
(Marie Diamond után)



ALBERT ZSUZSANNA  
MEGBOCSÁTÁSTRÉNER

# Hogyan tanultam meg megbocsátani, és hogyan tanulhatsz meg te is?

*Nagyon sok embernek okoz problémát, hogy egy-egy traumát, negatív érzést évekig, évtizedekig hordoz magában, és nem tud vele mit kezdeni. Nem tud megbocsátani.*

**Én is így voltam ezzel, évtizedekig**

nem tudtam megbocsátani. Nem értettem, nem tudtam, mi az, hogy megbocsátani. De a legrosszabb, hogy senki nem segített.



## **Ha nem tudsz megbocsátani...**

- ...akkor ezen rágódsz éjjel-nappal.
- Ha nem kér bocsánatot, aki megbántott, akkor nem tudsz megbocsátani, mert úgy érzed, ebben az esetben elismered a viselkedése helyességét; azt pedig nem akarod.

## **Úgy érzed, gúzsba kötnek az érzések...**

- ....rá is, és magadra is haragszol, mert nem tudod elengedni.
- Magadban őrlődsz és ez csak egyre rosszabb lesz, mert az indulatok valójában téged mérgeznek, bármennyire szeretnéd, hogy a másik szenvedjen.

# Máshogy is alakulhat az életed!

- ...megtanulhatod, hogyan alakítsd át a negatív érzéseidet és érd el a lelki békédet.
- A szeretet nincs többé elzárva előled, mert TUDOD, hogy a düh, a neheztelés átmeneti.
- Megtanulhatod megfejtetni, ami történt, és visszatérhetsz a szeretet állapotába.
- Nem érzed magad kiszolgáltatva a sors kiszámíthatatlan eseményeinek.
- Megtanulod, hogy a megbocsátás egyszerűen megtörténik, ha végig követed a lépéseket.



## *Létrehoztam egy tréninget, ami megtanít megbocsátani*

### *Mire számíthatsz, ha elvégzed ezt a tréninget?*

1. Megtanulod a negatív érzéseidet, indulataidat kezelni, így soha többé nem kell majd sem szégyenkezned miattuk, sem elfojtanod őket.
2. Megtanulod azt az eljárást, amivel az életed hátralévő részében kezelni tudod a nehezteléseidet, haragjaidat, dühödöt, bármilyen negatív érzésedet, mert elsajátítod a megbocsátás tudományát.
3. Bármikor használhatod ezeket az eljárásokat, mert nemcsak abban az esetben működnek, amit a tréningen végigküzdesz.
4. Elérheted a szeretet, a megkönnyebbülés, a lelki béke állapotát, mert nem lesz szükséged a haragra, a neheztelésre.
5. Nem kell attól félned, hogy a negatív érzések megbetegítenek, ha jól érzed magad a testedben.



Albert Zsuzsanna  
Megbocsátástréner

# Tudj meg többet a tréningemről

## MI A TRÉNING CÉLJA?

*Megtanítani a hozzám fordulókat arra, hogy nagyon fájdalmas, nehéz helyzeteket rövid idő alatt hatékonyan tudjanak kezelni, és közben elérjék a béke és hála állapotát.*

*azzs*  
MEGBOCSÁTÁSTRÉNING

