



# ELENGEDŐ SZERTARTÁSOK

Megerősítések

Coaching technikák

Légzéstechnika

Az elemek ereje

Mesterek segítsége

Mágikus gyakorlat



@magdalenatemplom



# POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

Hajlandó vagyok  
elengedni!

A pozitív változás  
útját járom!

A múltnak vége, új jövőt  
teremtek magamnak!

Túllépek mások  
korlátozó gondolatain!

@magdalenatemplom

# COACHING TECHNIKÁK

## Üres szék technika:

Helyezz el egymással szemben két széket, az egyikbe ülj be te magad, a másik, üres székre képzeled bele azt a személyt, (vagy problémát) akit el akarsz engedni, vagy akivel konfliktusod van. Minél élénkebben képzeled el, annál jobb. Ezek után egyes szám egyes személyben beszélve, hangosan mondd ki neki a problémádat, a megtapasztalt fájdalmakat, le nem rendezett ügyeket. Ezek után, ha gondolod, átülhetsz az ő székébe, ezzel megvizsgálhatod az ő nézőpontját is.

## Beteljesítő levél írása:

Sokszor azért nem tudunk elengedni valakit, vagy valamit, mert úgy érezzük, hogy a kapcsolat beteljesítetlen maradt. A levélírás ebben segít. Szánj rá legalább egy órát. Kezdd megszólítással, írd le benne az érzelmeidet, gondolataidat, lehetőleg arra törekedve, hogy leírd a kimondatlan, félbemaradt dolgokat. Majd pedig búcsúval zárd a levelet, elkészönve az adott dologtól, ezzel lezárva a kapcsolatot.

# LÉLEGEZZ!

A light-colored illustration of a woman with long hair, her arms raised in a gesture of release or joy. She is surrounded by several large, stylized flowers. The background is a soft, light yellow.

1

Vegyél fel egy kényelmes, ülő testhelyzetet!

2

Fordítsd el a fejed balra, fújd ki a levegőt, és képzeletben engedj el minden negatív energiát, ami gátol téged és/vagy adj vissza mindent, amit mástól kaptál, de már nincs rá szükséged!

3

Majd fordítsd el a fejed jobbra, vegyél egy mély levegőt, képzeletben szívj magadba friss, éltető energiát, és/vagy vegyél vissza mindent, amit másnak adtál, de valójában hozzád tartozik.

4

Ismételd legalább hatszor, vagy ahányszor jól esik. Akár napi szinten elvégezheted ezt a gyakorlatot, ameddig úgy érzed, hogy kikönnyül a rendszered.

elengedés

# AZ ELEMEK EREJÉVEL

Írd fel egy kis darab papírra amit el  
szeretnél engedni, és...

**tépd össze  
és add át a  
szélnek!**

**égesd el!**

**ásd el a  
földbe!**

**dobd a  
folyóba!**



# elengedés A MESTEREK SEGÍTSÉGÉVEL

## Michael arkangyal segítségével:

Meditációban hívd be Michael arkangyalt, majd pedig képzelj el azt a személyt, akivel fel akarod oldani a közted lévő kötéseket. Figyeld a tested, próbáld meg megérezni, hogy honnan indul ki a kötés. Vannak olyan kötések is, amiket nem elvágni kell, hanem felemelni a szívbe. Próbáld meg megérezni, hogy mit kell tenni. Ezek után kérd meg Michaelt, hogy vágja el, vagy segítsen megtisztítani, felemelni a kötést.

## Saint Germain segítségével:

Meditációban hívd be Saint Germaint, majd pedig képzelj el magad körül az aurádat, a védelmi buborékodat. Kérd meg Saint Germaint, hogy az ibolya lánggal égessen le róla minden negatív energiát, tisztítsa meg minden kötéstől, ami már nem szolgál téged. Vizualizáld, ahogy az ibolyaszínű láng végig halad az egész buborékodon, és megtisztítja azt.



# EGY MÁGIKUS GYAKORLAT



1

Helyezz el két fehér gyertyát egymás mellett, pár centire egymástól. Egy vörös fonallal kösd össze a két gyertyát.

2

Az egyik gyertya alá rakj egy képet magadról, vagy egy cetlit a neveddel. A másik gyertya alá egy képet arról a dologról, amit el szeretnél engedni, vagy egy cetlit a nevével.

3

Gyújtsd meg a gyertyákat, és közben hangolódj a mágikus szertartásra, vizualizáld magadat és azt a dolgot vagy személyt, amit el akarsz engedni.

4

Fogj egy ollót, és amikor úgy érzed, hogy készen vagy, akkor vágd el a vörös fonalat. Égesd el teljesen a fonalat, majd a képeket, cetliket is!



# Magdaléna TEMPLOM

## SZERETNÉL MÉLYEBBRE MENNI?

A fent felsorolt technikák mind nagyon jók, és hatékonyak, ha elengedésről van szó. Mégis, sokszor előfordul, hogy a személyes érintettségünk, korlátozó hitrendszerink, előprogramozásaink miatt egyedül mégse sikerül elérni a kívánt célt. Ilyenkor érdemes lehet külső segítséget igénybe venni.

Ha úgy érzed, hogy támogatásra van szükséged a folyamataidhoz, akkor keress bizalommal az alábbi elérhetőségeken:

*Gyalambos Eszter*  
GALAMBOS ESZTER  
a MAGDALÉNA TEMPLOM alapítója



[MAGDALENATEPLOM.HU](https://www.magdalenateplom.hu)



[FB/MAGDALENATEPLOM](https://www.facebook.com/magdalenateplom)



[MAGDALENATEPLOM.HU](mailto:info@magdalenateplom.hu)



[INSTA/MAGDALENATEPLOM](https://www.instagram.com/magdalenateplom)