

Dr. Lenkei Gábor

Mi a legfontosabb teendő válság idején?



Mi a legfontosabb teendő válság idején?

Szeretettel üdvözlöm!	3
Valóban nem rózsás a helyzet	4
Emberről próbáló helyzet	5
Mi fogja megszabni, hogy...	6
Mit fog mutatni a mérleg?	7
Amikor megcsappan az életeri mennyisége	8
Amikor magas szintű az életeri mennyisége	9
Mit kell tudni az életeriőről?	10
Csapdába esett életeriő	11
A válság sikeres átvészélése mennyiségi kérdés	12
Mi a cél?	13
A helyes válasz	14
Van remény!	15
Az életeriő mennyiségét megnövelő program	16
A kiadvány elérhetőségei	17
A 2003 november végén kiadott első könyvem	18
A könyv olvasói így írtak nekem	19

Szeretettel üdvözlöm!

Dr. Lenkei Gábor vagyok. Orvos.

Az eredeti célom, amely annak idején arra készítetett, hogy beiratkozzak az orvostudományi egyetemre ez volt:

**Jobbá tenni az emberek életét!
Sokkal jobbá!**

Miközben az alapvető célom valóra váltásán dolgoztam, megértettem valamit.

Egy nagyon fontos dolgot.

Ahhoz, hogy jobbá tudjuk tenni az emberek életét – mégpedig sokkal jobbá –, az **életerő** (más szavakkal az **életenergia**) mennyiségét kell sokkal magasabb szintre felemelni.

**Több életerő = Jobb élet
Sokkal több életerő = Sokkal jobb élet**

Az általam kidolgozott, az élet minőségét magasabb szintre emelő programmal szerzett közel húsz éves nagyon kedvező tapasztalataim révén szeretnék segíteni Önnek, hogy minél kevesebb nyuggel-bajjal tudja átvészelní a már beköszöntött gazdasági válságot.

Remélem, hasznosnak tartja majd a gondolataimat.

Valóban nem rózsás a helyzet

Válság van...!

Válság van...!

Válság van...!

Hallatszik mindenfelől.

A média sem bánik szűkmarkúan a rossz hírekkel.

De még ha a média nem is öntene nyakon minket riasztó, lelombozó, a jövőnk bizonytalanságát lefestő képet alaposan kiszínező rossz hírekkel, akkor is látnánk – a saját szemünkkel is –, hogy egyáltalán nem rózsás a helyzet.

Emelkednek a fogyasztói árak...

Nőnek a rezsiköltségek...

Sok munkaadó helyzete rendülhet meg...

És még hosszan sorolhatnám.

Meddig tart vajon a válság?

Milyen mértékben válik majd még nehezebbé, még inkább embert próbálóvá a helyzet?

Méltán érezhetjük úgy, hogy bizonytalanságban élünk, nem tudhatjuk pontosan, mit tartogat számunkra a jövő.

Embert próbáló helyzet

Ez valóban embert próbáló helyzet.

Mi a teendő, ha ehhez hasonló embert próbáló helyzettel kell szembenéznünk?

Sok fontos teendő van, de...

Tegyük fel magunknak a kérdést:

Mi a legfontosabb teendő?

- Persze szorosabbra húzhatjuk a nadrágszíjat...
- Próbálhatunk jobban fizető állást találni...
- Ha van megtakarított pénzünk, gyorsan vásárolhatunk tartós fogyasztási cikkeket, még mielőtt sokkal többet kérnének értük...
- A pénzecskénket befektethetjük aranyba, ingatlanba...

Sok mindennel próbálkozhatunk...

De nem feledkezhetünk meg arról, hogy...

mi a legfontosabb teendő válság idején!

Mi fogja megszabni, hogy...

Mi fogja megszabni, hogy mi történik velünk, amikor ilyesféle embert próbáló helyzetbe kerülünk?

A válasz ez:

a szabad életerő mennyisége!

Miért fontos a rendelkezésünkre álló **szabad életerő**, más néven **szabad életenergia** mennyisége?

Azért, mert ez a szabad életerő tesz minket energikussá, tetterre készsé, bizakodóvá, teherbíróvá, „ütésállóvá”.

Ez tesz minket – többek között – ellenállóvá a betegségekkel szemben is, amelyekre éppen most, válság idején, egyáltalán nincs szükségünk.

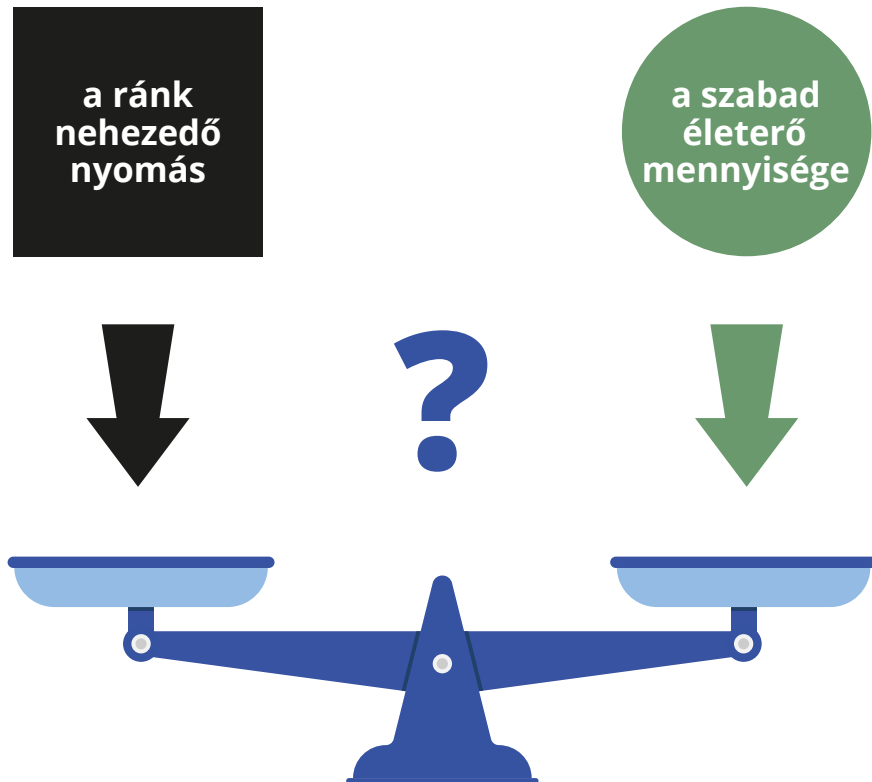
De a kíváncsi dolgok csak a rendelkezésünkre álló szabad életerő mennyiségétől függő mértékben történnek meg!

Vegyünk egy mérleget.

- Az egyik serpenyőbe tegyük be a ránk nehezedő nyomást.
- A másik serpenyőbe tegyük be a rendelkezésünkre álló, a ránk nehezedő nyomást ellensúlyozni képes szabad életerőt.

Mit fog mutatni a mérleg?

Amikor nehéz helyzetbe kerülünk, feltétlenül meg kell vizsgálnunk, rendelkezünk-e elegendő mennyiségű szabad életerővel ahhoz, hogy ellensúlyozni tudjuk a ránk nehezedő nyomást, a ránk nehezedő terheket.



Amikor megcsappan az életerő mennyisége

- Az ember stressztűrő képessége alacsonyabb szintre hanyatlik...
- Fáradékonyabbá, elesettebbé válik....
- Labilisabb, feszültebb, idegesebb, türelmetlenebb lesz...
- Hajlamosabbá válik a depresszióra, a pánikrohamokra és hasonló kedvezőtlen mentális állapotokra...
- Zaklatottabban, kevésbé pihentetően alszik, reggel összetörten ébred...
- Nyűgösebbé, kedvetlenebbé, borúlátóbbá, pesszimistábbá válik...
- Összességében törékenyebb, kiszolgáltatottabb lesz, sokkal kevésbé tud ellenállni a megnövekedett külső nyomásnak.

Az alacsony szintű életerővel rendelkező ember sokkal inkább nyűg, mint támasz saját maga, a családja, barátai, ismerősei és a munkatársai számára.

Amikor magas szintű az életerő mennyisége

- Az ember stabilabb, magabiztosabbnak érzi magát...
- Derülátóbb, optimistább, jobban hisz abban, hogy fölébe tud kerekedni nehéz helyzeteknek...
- Nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb, türelmesebb...
- Magasabb szintű a stressztűrő képessége...
- Jobban alszik, képes jobban kipihenni magát...
- Energikusabb, tette készebb...
- Összességében ütésállóbb, sokkal jobban bírja a megpróbáltatásokat, sokkal jobban ellent tud állni a megnövekedett külső nyomásnak.

A magas szintű életerővel rendelkező ember stabilabb támaszként szolgál saját maga, a családja, barátai, ismerősei és a munkatársai számára.

Mit kell tudni az életerőről?

A legelső – Cenzúrázott egészség című – könyvemben részletesen kifejtettem, hogy milyen magas szintű, mennyire nagy mennyiségű életerővel áldott meg mindannyiunkat a természet.

Az életerőnk eredendő, azaz velünk született mennyisége lehetővé tenné, hogy nagyon nagy nyomás alatt is megőrizhessük a lelki békénket, a stabilitásunkat, az optimizmusunkat, az alkotó, teremtő képességünket.

A könyvben írtam arról is, hogy a velünk született életerő mennyisége különféle környezeti hatások és általunk elkövetett hibák következtében sokkal alacsonyabb szintre eshet vissza.

Van ezzel kapcsolatban néhány rendkívül fontos tudnivaló.

- Az életerő – szerencsére – ilyen esetben sem vész el, csak csapdába esik.
- A csapdába esett életerő – megfelelő módszerekkel – újra felszabadítható, azaz visszanyerhető.
- Így a rendelkezésünkre álló szabad életerő mennyisége megnövelhető.

Csapidába esett életerő

A csapidába esett életerő nem szolgál minket.

Hasonlatos egy bankkártyához, amelyen van ugyan pénz, de az valamilyen okból nem elérhető, így fizetni sem tudunk vele. Van pénzünk, de hasztalan.

Így viselkedik a csapidába esett életerő.

A már említett legelső könyvemben leírtak következtében **a legtöbb ember már eleve megcsappant mennyiségű életerővel érkezett meg a jelenlegi válság kapujához.**

A modernnek nevezett civilizációban élő – például az európai – emberek veleszületett életerejének nagy része már jóval korábban, már gyermekkorával kezdődően, egyre nagyobb mértékben csapidába esett.

Még jó esetben is talán a fele, kétharmada áll rendelkezésükre! Még jó esetben is!

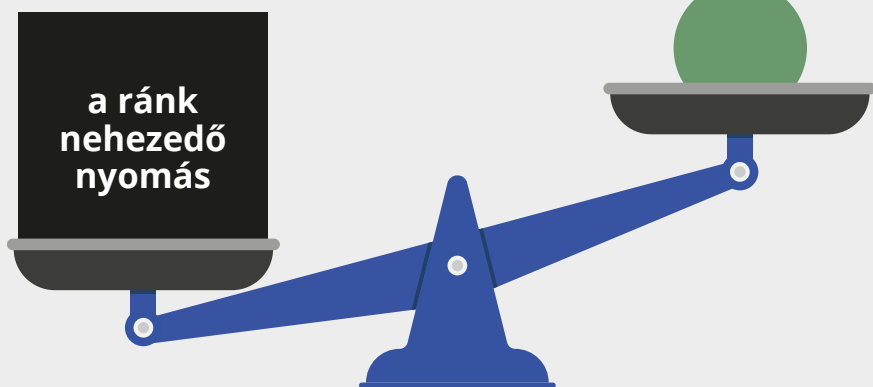
A többség ennél kisebb mennyiségű szabad életerővel próbál meg boldogulni és próbál meg úrrá lenni a nehéz helyzeteken.

Nem túl sok sikerrel.

A válság sikeres átvészélése mennyiségi kérdés

Nem nehéz megjósolni, hogy mi fog történni velünk...

Ha ilyenek az arányok



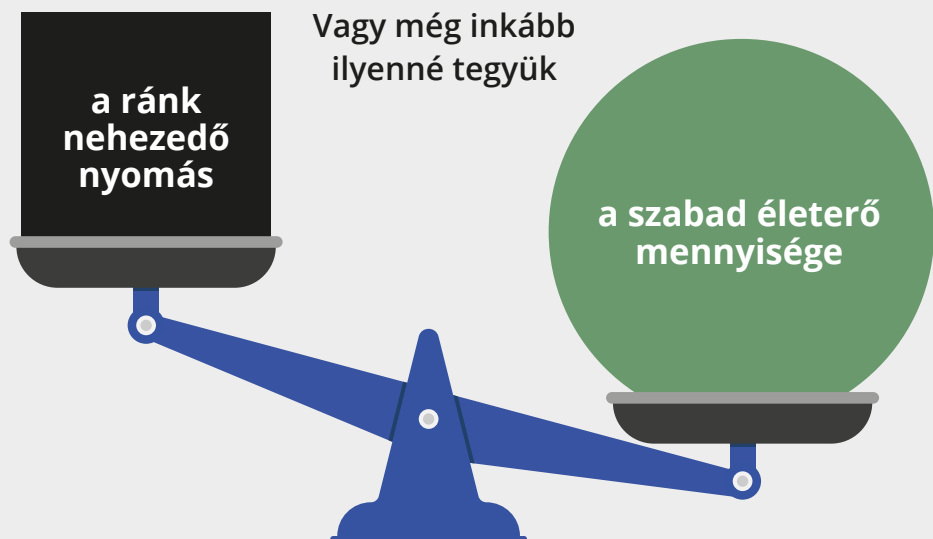
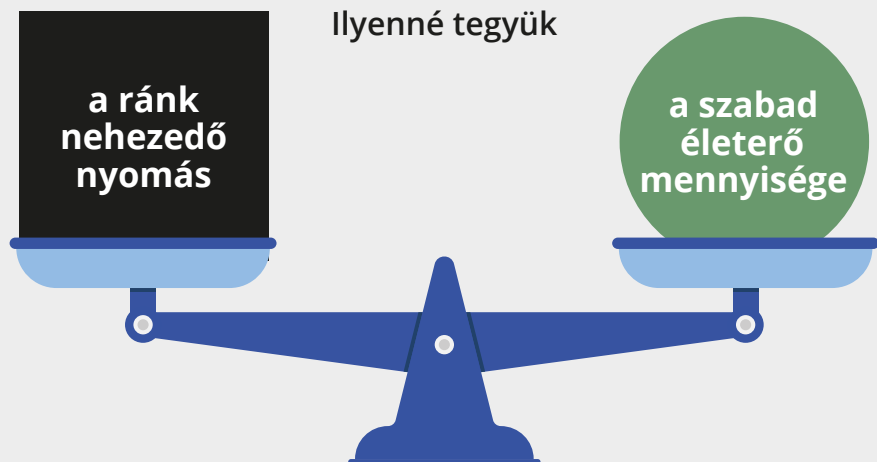
Ha gyengébbek, erőtlenebbek vagyunk a kelleténél...

Ha nem tudjuk megőrizni a higgadságunkat és derűlátásunkat...

Ha a megterhelő helyzet
maga alá gyűrhet minket.

Mi a cél?

A cél az, hogy a mérleget a vesztes pozícióból minél inkább a saját javunkra billentsük át.



A helyes válasz

Egy válság, egy nehéz, megterhelő helyzet – hacsak nem teszünk ellene valamit – további életerőmennyiséget ejthet csapdába.

A válság felfalja az életerőt.

A már eleve rossz helyzet csak még rosszabbá válik.

A helyes válasz

- a további rosszabbodás megelőzése,
- a korábban már csapdába esett életerő minél nagyobb mértékű felszabadítása,
- a szabad életerő mennyiségének megnövelése.

Én úgy vélem, hogy ezek a legfontosabb teendők válság idején.

Mindezek révén megerősíteni, strapabíróbbá, ütésállóbbá tenni saját magunkat.

Saját magunk és a családunk, szeretteink védelme érdekében is.

Ha ezt meg tesszük, azzal valamilyen mértékben nagyobb stabilitást teremtünk a barátaink, ismerőseink, munkatársaink körében is.

Ha ennek megfelelően járunk el, enyhíteni tudjuk a válság káros hatásait.

Van remény!

Meddig fog tartani a válság?

Milyen mértékben fog elmélyülni?

Én nem tudom megadni a választ ezekre a kérdésekre.

Én azt tudom, hogy milyen módon tudjuk megnövelni az Ön és a szerettei életerejét.

Akik megfogadták a tanácsaimat, ilyesféle tapasztalatokról számolnak be.

”

69 éves korom ellenére a fáradékonyságom nyomtalanul eltűnt, hosszabbakat és nyugodtabban alszom, és reggelente kipihenten ébredek. Megint tetterre késznek, fittnek és fiatalosnak érzem magam.

”

Korábban rengeteget idegeskedtem, feszült voltam, most sokkal kiegyensúlyozottabb, nyugodtabb és türelmesebb vagyok.

”

A környezetemben sokan nem értik, hogy bírok napi 10-12 órát talpon lenni!

”

Jobb fizikai erőnlét, kiegyensúlyozottabb lettem, javult az alvás minősége, nem voltam beteg, még náthás sem!

”

Érezhetően energikusabb lettem. Érzelmileg is kiegyensúlyozottabbnak, szellemileg is frissebbnek érzem magam, összeszedettebb vagyok.

Az életerő mennyiségét magnövelő program

Szabadítson fel Ön is minél többet a csapdába esett életerejéből!

Ismerje meg az ezt a célt szolgáló, általam összeállított
Életminőség-Javulás Programot.

Kérje el az erről szóló ingyenes kiadványt!



Szerezze meg még ma a saját példányát!

A kiadvány elérhetőségei

1

A Dr. Lenkei Életerő Centrumokban.

Az Ön számára leginkább megfelelő helyszín kiválasztásához látogassa meg az üzletkeresővel ellátott honlapunkat:

www.uzleteink.hu



19
ponton

2

Dr. Lenkei Gábor

Megtekintheti, ha meglátogatja a privát honlapomat:
www.drlenkei.org/konyveim/



3

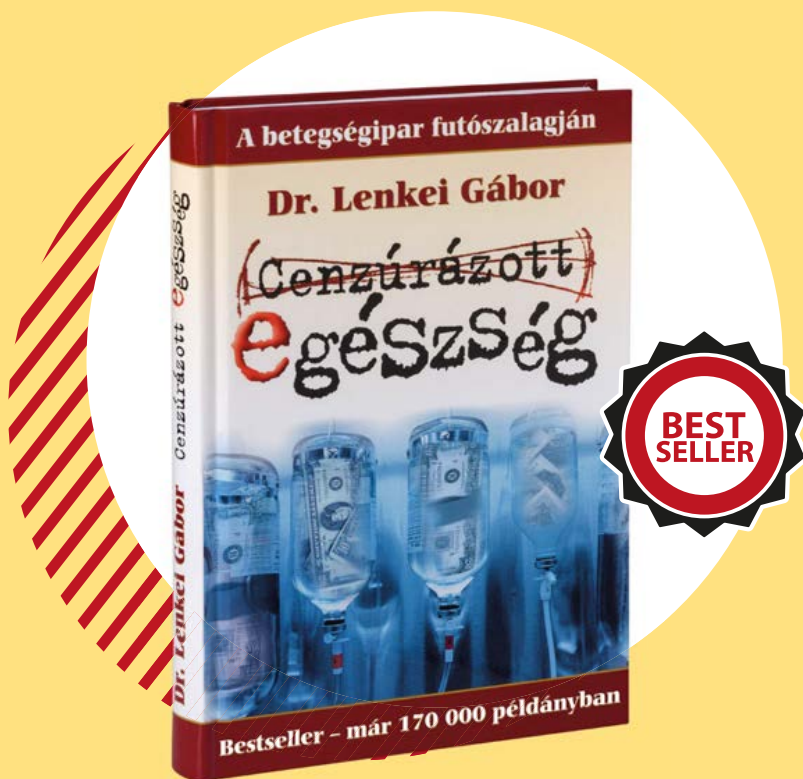
dr.Lenkei
ÉLETERŐ CENTRUM

Elkérheti a webáruházunk ügyfélszolgálatán:
www.drlenkei.hu/kapcsolat



A 2003 november végén kiadott első könyvem

A csak Magyarországon
eddig megjelent 170 ezer példányával
nemzetközi mércével is bestseller



**Szerezze meg Ön is a saját példányát
és olvassa el!**

A könyv olvasói így írtak nekem

”

Lenkei doktor Cenzúrázott egészség könyvét olvastam először. Le voltam döbbenve, milyen módon veri át az embereket a gyógyszermaffia, és milyen haszonra tesz szert az emberek betegségén.

”

A világban jelenleg zajló események tükrében ez az alapmű még érvényesebb.

”

A baráti körömben kézről kézre járt a Cenzúrázott egészség – A betegségipar futószalagján c. könyv.

”

4 évvel ezelőtt került kezembe a Cenzúrázott egészség című könyv, ami után tudatos életet kezdtem élni.

”

A könyvtárban találtam rá a Doktor Úr Cenzúrázott egészség c. könyvére. Megdöbbentő volt, amit olvastam! Mérges voltam magamra és a világra is, hogy eddig mennyire félre voltam vezetve, de most végre valaki felvilágosított a testem működéséről, az egészség megőrzéséről!

”

A Cenzúrázott Egészség c. könyve életem legmeghatározóbb olvasmánya lett.

Dr.Lenkei
CHANNEL

A saját videócsatornám:
www.drlenkeichannel.com

