ÉLETFORGATÓKÖNYV

A 2023-as év küldetése:
Az áldozati szerepkör letétele

eletforgatokonyv.hu

Tartalomjegyzék

Bevezető 3

Az áldozati szerepkör értelmezése 3

Kulcsmondatok az áldozati szerepkör felismeréséhez 4

Az áldozati szerepkör letételének lehetőségei: 4

Az áldozati szerepkör letételének részletezése 5

Hányféle módon érinthet téged az áldozati szerepkör? 7

Miért jó tudni, hogy miről szól az adott év? 8

Ebben az évben csak nehézségekre lehet számítani? 8

Hogyan tehetjük le az áldozati szerepkört ebben az évben hónapokra lebontva? 9

Híres emberek, akik nem tudták letenni az áldozati szerepkörüket, ... 11

Ki az, aki jól szállt ki az áldozati szerepkörből? 13

Bevezető

Minden évnek megvan a maga feladata. Leggyakrabban az egyén szintjén vizsgáljuk ezt, de az egész világra érvényes feladat is létezik. A 2023-as év egy 25-ös szám az Életforgatókönyv módszere szerint. Ez a 25-ös szám jelzi az áldozati szerepkör letételének lehetőségét az év teljes egészében mindenki számára.

A 25-ös szám úgy jön ki, hogy összeadjuk az évszám számjegyeit:
20 + 2 + 3 = 25
A szám eleji 2 és 0 20-nak számít, mert évezred váltás történt.

Ebben az e-book-ban ezt fogjuk részletesen kifejteni úgy, hogy lehetőséged legyen a felismeréseid által változtatni az életeden.

Ezentúl minden évben megtudhatod tőlünk, hogy melyik évben milyen témára helyeződik a hangsúly a problémák feltárása és megoldása szempontjából.

Az áldozati szerepkör értelmezése

Az áldozati szerepkör legfontosabb alaptétele a szabadságérzet hiánya.

Nézzünk néhány példát arra, hogyan érezheti valaki áldozatnak magát!

- Az illető úgy érzi, hogy nem dönthet szabadon az élete felett.
- Nem történhetnek úgy a dolgok, ahogy ő szeretné.
- Mindig mások szempontjainak kell érvényesülnie az övé helyett.
- Úgy érzi, mindig külső körülmények okozzák a problémát.
- Az áldozati szerepkörű ember nem veszi észre, hogy minden rajta múlik, vagy mi az, ami rajta múlik.

Ez mindig egy beszűkült tudatállapot, ami nem tud addig változni, nem tud kitágulni, amíg az egyén észre nem veszi magán az áldozati szerepkört. Mi most épp ebben szeretnénk neked segíteni, hogy észrevehetővé váljon számodra ez a probléma, és innen el tudd indítani a változást.

Kulcsmondatok az áldozati szerepkör felismeréséhez

Íme néhány olyan jellegzetes mondat, ami segít lebuktatni, felismerni az áldozati szerepet:

- *Én ezt nem tehetem meg.*
- *Nem tehetek róla.*
- *Nem volt más választásom.*
- *Nem vagyok abban a helyzetben.*
- *A szüleim nem hagyták / nem engedték, hogy…*
- *Az állam / a politika / ... okozza, hogy rossz helyzetben vagyok.*
- *Másokon múlik, hogy én jól érezzem magam.*
- *Nem engedhetem meg magamnak azt, amit szeretnék, mert először másokra kell gondolnom.*
- *Nekem nincsenek lehetőségeim.*
- *Nem vagyok elég erős hozzá, hogy változtassak.*
- *Nem ebbe a korba kellett volna megszületnem.*
- *Nem én akartam megszületni.*
- *Nem választhattam azt a partnert, akire vágytam.*
- *A férjem nem engedi.*
- *A gyerekeim nem engedik.*
- *Mit szólna hozzá a világ, ha én ...*

Lehetne még folytatni a sort. Bizonyára neked is lesznek további jó ötleteid.

Az áldozati szerepkör letételének lehetőségei:

- A probléma mindig belülről fakad, akkor is, ha látszólag kívül zajlik.
- Hagyd abba mások hibáztatását!
- Vedd észre azokat a szokásaidat, amelyekkel igazolod, hogy nem te vagy a hibás.
- Lépj ki a komfortzónádból, vedd észre, hogy a megoldás sosem kényelmes.
- Változtass!
- Tanuld meg a megfelelő helyzetben a NEM szócskát használni.
- Oszd meg a felelősséget közted és mások között.
- Merj segítséget kérni! Lehet, hogy még sosem tetted.
- Ha eddig mások segítségére vártál, tedd meg te azt, amit tőlük kérnél.
- Fejleszd a látásmódodat!
- Vizsgáld meg a generációs mintákat, hátha mások áldozatait ismétled.
- Beszélgess az élő rokonaiddal.
- Használd a neheztelésedet tükörnek.

Az áldozati szerepkör letételének részletezése

A probléma mindig belülről fakad, akkor is, ha látszólag kívül zajlik.

A világ hihetetlenül érzékenyen leveszi a műsort, amit sugárzol magadról. Ha szerencsétlen testtartással lépsz be valahová, abban a pillanatban tudni fogják, hogyan kell bánni veled. Ugyanígy minden mozdulatod és szavad arról árulkodik, hogy mit gondolsz magadról. A világ segít ezt visszaigazolni. A szerencsétlen hozzáállású emberrel úgy bánnak, mint egy szerencsétlennel.

Hagyd abba mások hibáztatását!

Amíg azzal foglalkozol, hogy mások hogyan okozzák a problémáidat, addig, nem azzal foglalkozol, hogy te mi módon oldhatnád meg a saját problémáidat. Ez egy felelősség-elhárító folyamat, ahol csak a saját felelősséged felvállalásával fogod tudni megoldani a problémádat. Tedd fel magadnak a kérdést, mi az, ami rajtad múlik? Ha az a válaszod, hogy semmi, akkor még benne vagy a hibáztatásban.

Vedd észre azokat a szokásaidat, amikkel igazolod, hogy nem te vagy a hibás.

Ilyen például a panaszkodás, saját kifogásaid keresése. Amikor újra és újra elmondod, hogy te mindent megteszel, mások mégis rosszul állnak a dolgokhoz

Lépj ki a komfortzónádból, vedd észre, hogy a megoldás sosem kényelmes!

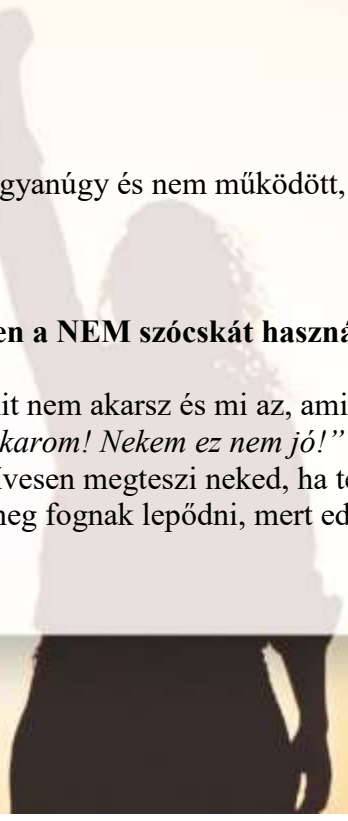
Sokszor kimondhatnád a valódi problémát, mégis udvariasságból magadban tartod a nemtetszésedet. Máskor konfliktuskerülésből mondasz mást, mint amit gondolsz és ez nem segíti sem a probléma feltárását, sem a megoldást. Nem kényelmes dolog őszintének lenni. Próbáld ki!

Változtass!

Ha már százszor csináltál valamit ugyanúgy és nem működött, akkor próbáld meg legközelebb másképp csinálni.

Tanuld meg a megfelelő helyzetben a NEM szócskát használni!

Kijelölheted a határaidat, mi az, amit nem akarsz és mi az, amit akarsz egy adott helyzetben. Kimondhatod végre: *„Én ezt nem akarom! Nekem ez nem jó!”*
Meg fogsz lepődni, hogy a világ szívesen megteszi neked, ha te másképp akarod csinálni, csak eddig nem tudtak róla. Ők is meg fognak lepődni, mert eddig nem szokták meg tőled, hogy nemet mondasz.



Oszd meg a felelősséget közted és mások között.

Ha úgy érzed, hogy mindig minden a te felelősséged, akkor bontsd le a feladatot kisebb lépésekre és oszd el a többi szereplők között.
Ha pedig úgy érzed, hogy mindent másoknak kellene megcsinálniuk, vedd észre a saját feladatodat és vállald be.

Merj segítséget kérni, lehet, hogy még sosem tetted.

Nem erény az, ha azt hiszed, hogy nem kérsz segítséget. Lehet, hogy az korlátoz a legjobban, hogy azt hiszed, hogy mindent egyedül kellene megoldanod. Pedig olykor szükség van egy kívülálló másmilyen meglátására, tudására.

Ha eddig mások segítségére vártál, tedd meg te azt, amit tőlük kérnél.

Ideje abbahagyni, hogy folyamatosan mások segítségére várj. Éld meg a holnapodat ma! Csináld azt, amit szeretnél, hogy megtörténjen. Megtapasztalhatod a saját erődet.

Fejleszd a látásmódodat:

Keress olyan önismereti, vagy sorssal kapcsolatos továbbképzéseket, tanfolyamokat, amelyek segítenek másként látni a dolgokat. Figyeld meg hogy melyik életterületen van szükséged a fejlődésre. Ma már minden rendelkezésedre áll a fejlődéshez. Mi ezért javasoljuk az Életforgatókönyv tanfolyamunkat, amely igazi fejlődést adhat az életszemléletedben.

Vizsgáld meg a generációs mintákat, hátha mások áldozatait ismétled.

Létezik az ún. sorsismétlés, ami addig tart, amíg fel nem tárjuk őket. Ezek megoldásához rengeteg alternatív módszer létezik, ilyen például a családállítás. De az Életforgatókönyv módszere is ahhoz segít hozzá, hogy megismerd a hozzátartozóid életét, sorsát, motivációit.

Beszélgess az rokonaiddal!

A családi beszélgetések olyan szokásokat, rögzült mintákat mutathatnak meg számodra, amelyek már az őseidnek sem működtek. Észreveheted, hogy őket mire tanították, és beváltak-e nekik ezek a régi minták, vagy akár ők is rég letehették volna, illetve akár te is le teheted most.

Használd a neheztelésedet tükörnek!

Ítéld meg mások hozzáállását és viselkedését, majd fordítsd meg az állításaidat

Hányféle módon érinthet téged az áldozati szerepkör?

1. Ha ilyen sorsfeladattal születtél.
2. Ha szabad akaratból választottál ilyen feladatot.
3. Ha a világban ez történik.

1. Aki ilyen sors feladattal született

Mindenki egy sorstanilag előre meghatározott küldetésszámmal születik. A küldetésszám a születési dátum alapján számolható ki. A lélek maga választotta ki az előző életei alapján ezt a sorsfeladatot. Szeretné megtapasztalni, hogy milyen az, amikor nem úgy történik, ahogy ő szeretné. Az élete során az lesz a fejlődés, ha rájön arra, hogy mi az, ami rajta múlik, hogy úgy alakuljon az élete, ahogy ő szeretné.

PÉLDA: 1972. január 5. 1 + 9 + 7 + 2 + 1 + 5 = 25

Az 1972. január 5-én született egyén számára az lesz a feladat, hogy az áldozati szerepkörből ki tudjon lépni. Erre egy egész élet áll a rendelkezésére.

2. Aki szabad akaratból választott ilyen feladatot

Az áldozati szerep akár lehet személyesen választott feladat is, ami nem előre eltervezett, csak kialakul. Felmerül a kérdés, miért választja bárki is az áldozati szerepkört? Azért, mert ez a kézenfekvőbb számára és talán, mert az a könnyebb is – könnyebb, mint a valódi sorsfeladatával foglalkozni. A lélek képes saját magának legyártani egy elterelő hadművelet, inkább megtapasztal bármit, csak a sorsfeladatával ne kelljen foglalkozni. Felhasználhat erre egy szülői mintát, egy betegséget, a szegénységet, vagy értelmezhet tévesen egy sorstani helyzetet, választhat bántalmazó párkapcsolatot - mindezt szabad akaratból teszi.

3. Amikor az egész világon éppen ez a téma van porondon

Létezik a világban zajló energiák összessége, ami egy adott évben összpontosul. Jelen esetben, a 2023-as esztendőben. Akárcsak az egyéni sorsmintázatok, úgy a világ működése is meghatározható az évszám szerint, amely kihat az egész világon minden személyre, népre, nemzetre, bármilyen felekezetre.
Ez egy olyan energetikai minta, amelyik kitűzi az emberiség számára, hogy az adott évben mivel foglalkozzon.
Számunkra most a 2023 a kiemelt jelentőségű, amely évszám összeadással és redukálással generált értéke értéke a 25. Ahogy említettük ez a szám képviseli az áldozati szerepkört, ami ebben az évben kiemelt jelentőségű minden ember számára. Nem csak a személyes problémáit illetően, de amit a saját életén kívül is látni vél. Okolhatja vele a saját egyéni sorsának rossz alakulását. Lehet ilyen a politika, a háborúk, járványok, energiahiány, klíma válság, vagyis bármi. Ilyenkor az emberek nem azzal foglalkoznak, hogy mi az, ami rajtuk múlik a megoldáshoz, hanem úgy kapcsolják be az áldozati szerepkört, hogy másokat okolnak

ezekért a hatásokért. Így az is áldozattá válik, akinek ez nincs benne a sorsfeladatában, hanem csak erre koncentrál, és az is, aki a külső körülmények ellen csupán hőbörög, de nem tesz semmit egyéni szinten.

Miért jó tudni, hogy miről szól az adott év?

Ez olyan, mint a jogban az a tétel, hogy a jog akkor is érvényes rád, ha nem vagy tisztában vele. Tehát a sorstani nehézségek akkor is hatnak az életedre, ha nem vagy tisztában vele és így csak elszenvedője leszel bizonyos nehézségeknek, mert nem tudod megakadályozni őket.

Ebben az évben csak nehézségekre lehet számítani?

Te döntöd el, hogy mit kezdesz ebben az évben a nehézségeiddel. Vagyis minden rosszban van valami jó, amit neked kell észrevenned és felhasználnod a saját számodra.
Ha ebben az évben elhagy a partnered, akkor ő vállalta be azt a szerepet, hogy ő lesz a szemét, az elhagyó. Lehet, hogy ezt te sose tetted volna meg, mégis ő ad neked lehetőséget arra, hogy jobb partnert találj magadnak.
Ha kezdesz ezzel a lehetőséggel valamit, máris nem vagy áldozat!

Képzeld úgy, hogy az idén kaptál egy citromot, amiből akár készíthetsz és egy finom limonádét is.
De akár sajnálkozhatsz is azon, hogy miért csak egy nyavalyás citromot kaptál a sorstól és fogalmad sincs mit kezdj vele.

Ne az idő áldozata legyél, hanem ülj fel az idő minősége által kínált hullámra és lovagold meg. Legyél te a hajóskapitány, ne pedig a hajótörött a viharos tengeren.

Ezt kínáljuk neked az általunk feltárt szempontok szerint, amit most megosztunk veled. Kovácsolj belőle lehetőséget ahelyett, amit egyébként csak elszenvednél. Hozd ki a legjobbat, mindabból, ami elsőre a rossznak tűnhet! Olvass tovább és választ kaphatsz a kérdéseidre.

Hogyan tehetjük le az áldozati szerepkört ebben az évben hónapokra lebontva?

Még fél éven keresztül üdvözölhetjük az áldozati szerepkört az egész világon. Havonta más-más szempontot kapunk hozzá!

JÚLIUS 2023. 07 = 32 /5

Feszültség az emberi kapcsolatokban. Probléma az emberek között az együttműködésben, mindenki a saját nézőpontját hajtogatja, egyre öntörvényűbbek az emberek. Mindenki úgy gondolja, hogy az a szabadság, ha szembe megyünk a szabályokkal. Pedig a megoldás mindig a többnézőpontúság. Ez megértést és kompromisszumot adhat az emberek között. Probléma van a nyitottsággal és az elfogadással.

Ebben a hónapban az áldozati szerepkör letétele a párkapcsolatok és az együttműködések terén valósulhat meg legkönnyebben. Amennyiben az emberek hajlandóak lesznek felismerni, hogy azok a kapcsolódások, ahol a felek nem lehetnek szabadok, ahol a felek korlátozzák egymást, nem valódi együttműködés. Nem lehetünk úgy szabadok, ha a másikat korlátozzuk. Nem lehetünk úgy szabadok, ha az együttműködésben csak magunkra gondolunk, vagy egyáltalán nem érvényesítjük és teljesen lemondunk a szabad akaratunkról.

AUGUSZTUS 2023. 08 = 33 / 6

Mindenki a saját igazát hajtogatja. Kereshetjük a felelősöket a világban kialakult káoszért, valójában az észosztás és okoskodás a felelős. Nem azt kell keresni, hogy kinek van igaza, hanem hogy mit akarunk megteremteni. A félelmeinkre figyelünk, vagy valódi megoldásokat keresünk a jobb életre.

Ebben a hónapban az áldozati szerepkör letétele a saját fejlődésünkön fog múlni. Tudunk-e felülemelkedni, új nézőpontokat behozni, felelősséggel kommunikálni. Képesek vagyunk-e abbahagyni azt a törekvést, amikor a másikat rá akarjuk venni a saját igazságunkra, mítoszunkra.

SZEPTEMBER 2023. 09 = 34

Végre bekerül a szeretet is szempontként a mozgatórugók közé, hogy megpróbálja felülírni az okoskodást, a félelmeket és kicsit nyitottabbá váljunk egymás felé. Ne akarjuk összemosni a nemzeteket, fogadjuk el, hogy különböző identitással és szokásokkal rendelkezünk a Föld minden pontján. Így kellene megpróbálni együtt élni, egymás figyelembevételével.

Ebben a hónapban az áldozati szerepkör letételét az segíti, ha szívbéli dolgokkal is foglalkozunk. Megengedünk némi örömet is az életben és elfogadjuk, hogy szeretni mindenki más módon tud.

OKTÓBER 2023. 10 = 26

Újból az együttműködés lesz a fő mozgató rugó, minden népnek a saját felelősségét kell átgondolnia, mi az, ami rajta múlik, hogy csökkenjen a káosz és az anarchia. Ez a gazdaságra kifejezetten igaz.

Ebben a hónapban az áldozati szerepkör letételét még az is segíti, ha a gazdasági felelősséget is vállaljuk a kapcsolatainkban, elvégezzük, ami a létfenntartáshoz szükséges, ám nem toljuk túl. Megtaláljuk a kötelességeken túli szabadidőt, mert a mi felelősségünk az is, hogy tudunk-e lazítani egy kicsit.

NOVEMBER 2023. 1 = 27

Abba kell hagyni az ítélkezést egymás felett, arra kell törekedni, hogy nyitottak legyünk egymás felé azzal együtt, hogy minden nép önállóan a saját háza táján tegyen rendet.

Egyéni szinten ugyanígy érdemes megvizsgálni, hogy milyen ítéletek tartottak bennünket benne az áldozati szerepkörben. Gyerekkorunkban bennünket ki ítélt meg, milyen ítéleteket tanultunk meg és alkalmazunk ma is?

Akkor tudunk együttműködőek lenni, ha nyitottak vagyunk mások másmilyenségére. Ha együtt akarunk működni, kénytelenek leszünk feloldani a fix nézőpontjainkat, igazságainkat és muszáj lesz megnyílni.
A más nézőpontú embereket nem „lelőni kell”, hanem megérteni és elfogadni őket, illetve a bennünk lévő ellenállást megérteni és feloldani. Hiszen, ahogy kint, úgy bent.

DECEMBER 2023. 12 = 28

Előtérbe kerül a gazdasági helyzet megújulása. Készülni kell a következő évre, kereskedelmi és gazdasági változásra lesz szükség a következő évben.
Egyéni szinten akár nézzünk vállalkozói, úttörő szemmel az anyagi boldogulásunkra. Ha eddig másoktól vártuk a segítséget, támogatást, mi lenne, ha mi magunk tennénk ezért. Ahelyett, hogy bennünket támogatnak, legyünk mi mások mecénásai. Magad uram, ha szolgád nincsen

Híres emberek, akik nem tudták letenni az áldozati szerepkörüket,

pedig látszólag jól alakult az életük. Viszont a 25-ös sorsfeladatok megteremtette, hogy megtapasztalják az áldozati szerepkört. Épp az volt a feladatuk, hogy az életük során letegyék ezt, mégsem sikerült nekik.

A híres emberek élete annyira a szemünk előtt van, hogy tanulhatunk belőle!

Bruce Lee
Született: 1940. november 27.
Amerikában sok előítélettel kellett szembenéznie. Hátrányban volt a származása miatt. Sőt, egy új harcművészeti stílust is kialakított, vagyis eltért a hagyományoktól. Ez is sok nehézséget okozott neki, hogy elfogadtassa a saját népével a tudását. Amerikában kínainak, Kínában pedig amerikainak tartották. Mégis képes volt kitörni az előítéletekből, miközben híressé és gazdaggá vált. De az ő élete is tragikus módon fejeződött be. Filmezés közben megmérgezték. A kínai maffia által uralt filmiparban nem engedték, hogy a titkos tudást megreformálja és továbbadja.

Johnny Cash
Született:1932. február 26.

Gyerekkorában nagy trauma érte. Bátyja Jack, egy körfűrész okozta balesetben életét vesztette. Ő ott volt környezetében, végignézte és sokáig okolta magát, hogy esetleg ő is felelős volt a testvére haláláért. A tragédia hatására kezdett el dalokat, verseket írni, őstehetség volt. Nagyon hamar megnősült és családot alapított. Ki szeretett volna törni a szegénysorból és korán tudta, hogy ő valójában csak zenélni szeretne. A lehetőséget végül egy lemezfelvétel jelentette, hosszú áldozati szerepkör után egyszer csak szépen lassan bekerült a köztudatba, de mire elért erre a népszerűségre, addigra ő már alkoholista és gyógyszerfüggő lett. A testvére halála is jó alap az áldozati szerepkörnek, de az is, hogy nagyon sokszor visszadobták a zenéjét, sokáig meg nem értett művészként próbálkozott. Hosszú idő után azonban népszerű lett, amiért pedig szintén sok áldozatot hozott - az éjszakázások, a rengeteg fellépés eleinte kis pénzekért, amit alkohollal bírt csak ki. Ott ismerkedett meg a későbbi második feleségével, egy neves country énekesnővel, ami tényleg nagyon nagy szerelem volt, de először azt is tönkretette az ital. Később összeházasodtak, igazi sztárpár voltak, hasítottak, sikeresek voltak, öt gyerekük is született.

Egy izgalmas részlet az áldozati szerepkör megtanulása és letétele témakörében. Johnny-t a szülei J. R. Cash néven anyakönyvezték, mert a szülők nem tudtak dönteni a névadásnál. Így gyerekkorában J. Cash volt, és amikor bevonult, akkor nevezte el magát Johnynak, mert a hadsereg nem fogadott el csak kezdőbetűt. Ez is egy felvállalás arról, hogy bele akar-e törődni abba, hogy a szülői ház mit nem adott meg neki, vagy azt mondja, hogy neki ez így nem jó és ad magának egy nevet. *„Kénytelen vagyok elnevezni magam valahogy, mert a szüleim még arra se méltattak.”* Később lett Johnny.

Az utolsó, Hurt című dala egy számadás, végigveszi az életében, hogy mennyi mindent elszúrt, mennyi lehetőséget elszalasztott. Bármikor be lehet látni a dolgokat, bármikor rá lehet jönni arra, hogy valamit elszúrtunk az életben. Akár a halálunk előtt 5 perccel is érdemes valamit felismerni, mert másfajta fejlődés vár ránk a következő életben ez alapján.

Johnny Cash: Hurt

„…
Ha újrakezdhetném
Millió mérfölddel távolabb
Tartanám magam
Találnék rá módot.”

Merilyn Monroe:
Született: 1926. 06.01.

Nagyon hányattatott gyermekkorral kezdett egy összezavarodott édesanyával, aki később kórházban halt meg. Amikor ő már híres színésznő volt, megkereste az édesanyját egy elmegyógyintézetben, ahol paranoid skizofréniával kezelték és nem ismerte meg a lányát, fogalma se volt arról, hogy van lánya. Már az önmagában egy áldozati szerepkör, hogy az apját nem ismerte, az anyja egy darabig egyedül nevelte, majd, amikor az anyát kórházban kezelték, a lány nevelőszülőkhöz került, ahol megerőszakolta a nevelőapja. Általában hátránya volt a szépsége. Mindig mindenhol felfigyeltek rá a férfiak, valamit mindig akartak tőle.
A filmiparba nem saját néven került be, már ez is egyfajta áldozati szerepkör, amikor az ember kap egy felvett nevet, felpolcolják a mellét, kiszőkítik a haját és csinálnak belőle egy csinibabát. Ezzel ő sosem tudott igazán azonosulni és szenvedett is attól, hogy egy olyan sorsot akartak vele bejáratni, ami nem ő, igazán még a színészettel sem tudott azonosulni. Állítólag nagyon rosszul tanulta a szerepeket, és egy idő után konfliktuskerülésből képbe kerültek az alkohol és a gyógyszerek.
Az ötvenes években nagyon sok gyógyszer került be a mindennapokba, akkoriban szabadon lehetett gyógyszereket szedni. Monroe sokféle gyógyszert szedett és ebbe is halt bele. Miért kellett neki nyugtatókat szedni? Miért kellett innia? Azért, mert nem az útját járta. Beleragadt az áldozati szerepkörbe csináltak belőle valamit, ami nem ő volt, valószínűleg nem is akart ebbe az irányba elmenni.
Egy boldogtalan, szomorú, megkeseredett, férfiakhoz nagyon furcsán kapcsolódó nő volt. Mintha mindig egy menedéket vagy apát keresett volna, egyik típusú férfiből ment át a másik típusúba, a baseball játékostól az írón át a politikusig. Így utólag visszanézve egyáltalán nem biztos, hogy ő ezekre a férfiakra vágyott. Az is lehet, hogy csak belesodródott ezekbe a kapcsolódásokba. Mintha gyógyítani próbálta volna a partnerein keresztül magát. Először, hogy szép pasi legyen, aztán legyen okos majd híres, tehát mint aki keresi a társát. De valójában 36 évesen úgy halt meg egyedül, hogy amikor ki kellett valakinek adni a holttestet, nem jelentkezett érte senki. Végül a második férje jelentkezett és temettette el. Ez az igazi áldozati szerepkör. Ez is egy jelzés, hogy a halálában kire számíthatott, vagy valójában valakit érdekelt-e az ő élete és sorsa.

Pulitzer József: 1847.04.10-én született, szintén 25/7-es küldetésszámmal. Makói származású újságíró, sajtómágnás. Pulitzer József egy viszonylag jómódú családba született. A nyolc gyerek közül négyen maradtak életben. Miután a család elszegényedett és látta, hogy a család nem tudja eltartani, kénytelen volt a saját útját járni. Már az is lehet egy alapvetően áldozati szerepkör, amikor jól indul az élet, jólét van, és akkor egyszer csak elveszítődik ez a jólét. 18 évesen szerelt le az amerikai katonaságtól, majd sokféle helyzetben kellett helyt állnia, volt csikós, hajófűtő és temetőgondok is, mielőtt újságírással kezdett foglalkozni. Ehhez egyfajta nyitottságra volt szüksége a világ felé. A 25/7-ben egy darabig megélte a 7-est, mert minden érdekelte a világgal kapcsolatosan. Egyszerre lett újságíró, politikus és üzletember, haldokló újságokat vásárolt fel, ezeket összerakta és elkezdett ezzel pluszt termelni, 30-es éveire sajtómágnás, gazdag ember lett. Ő alapította a Pulitzer díjat, amit a mai napig is kiosztanak, az újságíróknak ez a legnagyobb elismerés.
De valami mégsem került a helyére ezzel az áldozati szerepkörrel kapcsolatosan. Egyrészt nagyon furcsa módon az unokatestvérét vette el feleségül. Másrészt egész életében többféle betegséggel is küzdött, ami önmagában is el tudja indítani az áldozati szerepkört, pl. ha valakinek súlyos vagy gyerekkori betegsége van, vagy nem keveredik ki a betegségből. Pulitzernek olyan súlyos szembetegsége volt, hogy egy idő után megvakult. Az utolsó 20 évét teljes vakságban töltötte el, tehát visszakerült egy áldozati szerepbe, valamint olyan szinten zavarta minden a világgal kapcsolatosan, hogy pl. ha kénytelen volt egy szállodában megszállni, akkor az emberei előtte környezettanulmányt végeztek, hogy milyen zajos az utca, a környék, és kivették az összes mellette, fölötte, alatta lévő lakosztályokat, hogy Pulitzer nyugalomban legyen.
Egy hangszigetelt szobában élt 20 éven keresztül, amikor minden zavarta és idegesítette. Egyáltalán, hogyan lehet a szeretetet áramoltatni egy hangszigetelt szobában? Hangszigetelt szobákban élt, míg meg nem halt a jachtján.
A 25-re visszatérve, úgy gondolta, hogy úgy tud szabad lenni, ha világgá megy, nagy vállalkozó lesz, és sok pénzt termel. Akár meg is élhette volna, a jólétet, bőséget, de valószínűleg ez nem sikerült. Fennmaradt pl., hogy nagyon sok pénzt tudott keresni, de kiadni azt már nem tudta.

Ki az, aki jól szállt ki az áldozati szerepkörből?

Stephen William Hawking: 1942. 01. 08. meghalt: 2018. 03. 14. (37/10)

Vezető angol elméleti fizikus szintén 25/7-es sorssal született.
Nem csupán kiemelkedő szakmai sikerei által vált ismertté, hanem a laikusoknak szóló ismeretterjesztési munkássága révén is azon kevés tudós közé sorolható, akik részei lettek a populáris kultúrának is, mint például Albert Einstein.
Kevéssel 21 éves kora előtt egy gyógyíthatatlan motoros neuronbetegséget, avagy degeneratív idegrendszeri elváltozást állapítottak meg, amelynek következtében a mozgatóidegek lassan elsorvadnak. Kezdetben bottal járt, de 1969-ben végleg kerekesszékbe kényszerült.

Ritka, hogy e betegséggel valaki 10 évnél tovább éljen. Betegsége egyre súlyosbodott, önállóan enni sem tudott, végül teljes ellátásra szorult. 1985-ben egy súlyos tüdőgyulladás következtében szervezete összeomlott. Életmentő műtétet, gégemetszést hajtottak végre rajta, teljes némaságra lett ítélve, a kommunikáció szinte lehetetlenné vált számára. Egyik tanítványa segítségével azonban sikerült újra kapcsolatot teremtenie a külvilággal: a kerekesszékére erősített, ujjakkal, majd a bénulás elhatalmasodása után fej- és szemmozdulatokkal vezérelhetővé tett beszédszintetizátoron keresztül osztotta meg gondolatait másokkal.
Hawking azonban több évtizeddel élte túl a neki jósolt időt. A betegség kezdetben természetesen elkeserítette, de később szerencsésnek vallotta magát. Elmondása szerint betegsége hozzájárult tudományos sikereihez.
Kétszer nősült, első feleségétől három felnőtt gyermeke van, és már unokái is születtek. Másodszor az egyik ápolónőjét vette el, akitől szintén elvált.
Az Életforgatókönyv nézőpontja szerint ez egy nagyon jól megélt életpálya, mert képes volt kilépni az áldozati szerepkörből és megtett mindent a betegsége lassítása érdekében. A betegsége ellenére családot alapított, megnősült és gyereke született.
A világon mindenhol elismerik a tudományos munkásságát. Szóval, jó példa arra, hogy így kell letenni egy áldozati szerepet.

Diana hercegnő
Született: 1961. július 1.
Maga a rossz házasság és a hercegnői minőség is egy áldozati szerepkör volt és hosszú időbe telt, amíg rájött arra, hogy ő nem így szeretne élni. Ki akart lépni az önállótlanságból. Hihetnénk azt, hogy nem sikerült neki letenni az áldozati szerepkört, hiszen épp a boldogsága közepén halt meg. Ám mégis az egész világnak szolgált példával a halála. Az egész világnak tanítást adott abból, hogy kiállt magáért és el tudott képzelni egy másik életet, ami más, mint az addigi aranykalitka.

Byron Katie
1942. december 6.
A híres önismereti tanító kezdetben boldogtalan házasságban élt három gyerekével. Depressziótól agorafóbiától, túlevéstől, alkoholtól és gyógyszertől szenvedett. Ám egy kezelés sorozat és önreflexiós munka után ráébredt, hogy minden szenvedését a gondolatainak köszönheti. Érdemes idézni egy rövid gondolatot tőle.
„Felfedeztem, hogy amikor hittem a gondolataimnak, szenvedek, de amikor nem hittem nekik, akkor nem szenvedek, és ez minden emberre igaz. A szabadság ilyen egyszerű. Rájöttem, hogy a szenvedés nem kötelező. Olyan örömet találtam magamban, amely soha nem tűnt el egyetlen pillanatra sem."
Felismeréseiből olyan módszert alakított ki, amellyel minden ember segíteni tud saját magán, ha felteszi önmagának Byron Katie kérdéseit - A Négy Kérdést.

Reméljük, hasznosnak találtad ezt az ebook-ot**.**
Kérlek, segíts nekünk, és adj visszajelzést az írásról. A visszajelzésedet itt küldheted el.