

*„Vagyok, aki vagyok,
én vagyok Én.”*



LUAN BY LUCIA

13 TIPP

AZ ÖNAZONOS ÉLETÉRT
S. HEGYI LUCIÁTÓL



„A legtöbb ember nem önazonos. Tök más gondol, tök más érez, és a végén tök más cselekszik.”

S. Hegyi Lucia

BEVEZETÉS

Valamennyien vágyunk rá, hogy önazonos életet éljünk: hogy gondolataink, érzéseink és cselekedeteink összhangban legyenek egymással. Amikor valaki huzamosabb ideig más gondol, mint amit ki mond, vagy máshogy cselekszik, mint ahogy érez, olyan belső feszültséget generál, amely sosem lehet egy kiteljesedett élet alapja.

Az önazonosság nem tökéletességet jelent, hanem őszinteséget önmagad és a világ felé. Mit tehetsz, hogy olyan életet élj, ahol a tested, a lelked és a szellemed harmóniában van egymással? Érdeemes megfogadnod S. Hegyi Lucia holisztikus tippjeit, amelyek segítségével nemcsak egy tudatos és önreflexív, de egy önazonosabb élet felé is lépéseket tehetsz.



„Intuícióim és tapasztalataim hozzájárulnak ahhoz, hogy a külső és a belső egyensúlyba kerüljön, egymásra hangolva egységet alkosson.”

S. Hegyi Lucia 1989-ben Kovács Andorral együtt alapította meg a Luan divatmárkát, mely égisze alatt elindultak a közös alkotás útján. Bár a kollaboráció harmóniából született, a hosszú távú tervek eltérő irányba mutattak, ezért a '90-es évek elején a tervezőnő belső hangjára hallgatva egy nehéz döntést hozott: önálló tervezői pályára lépett. Családtagjai bevonásával a márkát Luan by Lucia néven folytatta tovább azzal a küldetés-tudattal, hogy a magyar divatot mint szabad és független élő lényt újra az őt megillető helyen kezeljék, mind Magyarországon, mind nemzetközi szinten. Visszatekintve elmondhatjuk, hogy a '90-es évek Budapestjén,

a „butikkorszak” virágzása idején a Luan by Lucia felsőkategóriás, egyedi ruhaköltemények alkotóműhelyeként a nehezebb utat választotta: a gyors növekedés helyett az időtálló luxusmárka-építés irányát.

A 2000-es évek elején a Luan by Lucia külön márkaneven indított konfekcióvonalával megjelent a nemzetközi piacon, többek közt a Harrods áruházában, de a sorozatgyártás által diktált feltételekkel, a szezonálisból fakadó állandó rohanással és a ruhák személytelenségével a vezetőtervező nem tudott azonosulni. Közel két évtizede már, hogy a divatház a slow fashion alapelveit tudatosan alkalmazva holisztikus szemlélettel alkot-

ja ruhakölteményeit személyiségre, alkatra, évszaktípusra és lélekre szabva.

Lucia közel négy évtizedes alkotói pályafutása során több száz emberi életutat követhetett figyelemmel baráti közelségből. Szakmájukban kiemelkedően sikeres nők és férfiak osztották meg vele munkahelyi és magánéleti kihívásaikat, vágyaikat, valamint megküzdési technikáikat, megoldásaikat a boldogságkeresés útján. Női cégvezetőként, anyaként, feleségként és az önfejlesztés iránt elkötelezett holisztikus alkotóként és tanácsadóként saját tapasztalatait ötvözve mentorálja a fiatalabb generációk tagjait az önazonos élet megteremtésében.

KAPCSOLÓDJ A SAJÁT TENGELYEDHEZ!

Tedd fel magadnak a kérdést: „Amit most teszek, tényleg azt tükrözi, amit érzek és gondolok?” A belső irányítód az intuíciónak legyen, amely összeköt azzal, aki valójában vagy. Az intuíció egész életed vezérfonala lehet, ha engeded, hogy vezessen. Kapcsolódj általa a saját tengelyedhez és a belső erőforrásaidhoz, melyek segítségével megtartod az egyensúlyodat.

A külvilág mindent elkövet, hogy eltávolítson ettől a belső tengelytől – fontos, hogy felismerd ezeket a hatásokat, és tudatosan visszatérj ahhoz az állapothoz, ahol ismét a saját belső hangodat követheted.

„A világ kívülről befolyásol téged, hogy elveszítsd az önbizalmadat, és véletlenül se kapcsolódj saját isteni forrásodhoz.”



CSAK A SAJÁT ELVÁRÁSAINAK AKARJ MEGFELELNI!

A világ azt sugallja, hogy csak akkor vagy értékes, ha megfelelsz bizonyos elvárásoknak. Trendek, divathullámok, társadalmi mozgalmak – egyik sem fontos, ha nem tudsz velük őszintén azonosulni. Ne engedd, hogy mások elképzelései határozzák meg, mit kellene viselned vagy hogyan kellene viselkedned. Önazonos emberként egyetlen elvárásnak kell megfelelned: a sajátodénak.

Ha az elvárások miatt választasz valamit, akkor eltávolodsz a saját igazságodtól. Légy hát őszinte magaddal: mi az, amit igazán szeretnél, és mi az, amit csak mások miatt választasz?

„A legfőbb érték, hogy saját magadhoz igazodj. A saját tengelyedhez, a saját belső irányítúdhöz.”

VÁLLALJ FELELŐSSÉGET!

Sok önazonos felnőttnek már gyerekkorában volt lehetősége megtanulni, mit jelent a felelősségvállalás: ha a szülők ahelyett, hogy megoldották volna helyette a kihívásait, engedték őt szabadon cselekedni, majd megtapasztalni annak következményeit, nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy a gyerek később önbizalommal teli, érett felnőtté válhasson.

Sokan vannak azonban, akik nem voltak ennyire szerencsések: ők talán egész életükben a környezetüket okolják saját sorsukért, vagy csak felnőttként tanulják meg, mit jelent döntéseket hozni, beosztani az idejüket, gondoskodni valaki másról vagy egyszerűen csak felvállalni az érzéseiket és teljesen kontrollálni saját reakciójukat. Ez az egyetlen, amire valóban teljes befolyással lehetsz – nincs lehetőséged minden helyzetet alakítani, de saját magadért 100%-ban felelősséget vállalhatsz.

„Ezért kellene, hogy mindenki felvállalja az érzéseit a mai világban!”



TÉGY EGY LÉPÉST
AZ ÖNAZONOS MEGJELENÉS FELÉ,
BESZÉLGESS LUCIÁVAL!

KATTINTS IDE AZ IDŐPONTODÉRT!

„Az ember olyan ruhát viseljen, amilyen az igazi személyisége. Akkor az lesz az ő temploma, az lesz az ő erőruhája.”

ÖLTÖZZ A SZEMÉLYISÉGEDNEK MEGFELELŐEN!

A megjelenésed, a ruháid sokkal többet mondanak rólad, mint azt gondolnád. Egy ruhával megüzenheted a hangulatodat, állást foglalhatsz egy kérdésben, és kifejezheted általa a saját személyiségedet is – minden egyes ruha egy frekvencia, amely hatással van rád és a környezetedre egyaránt.

A ruháidnak az igazi énedet kell kifejezniük, nem pedig egy ideált, amelyet mások erőltetnek rád.



Önazonosan kell tudnod viselned a ruhát: hiába szeretnéd elbűvölni a környezetet egy estélyivel, addig, amíg belül hadilábon állsz a nőiségeddel – még ha be is gyűjtesz néhány bókot –, a ruha nem azt fogja sugározni, amit szeretnél, és Te sem fogod benne jól érezni magad. A cél az, hogy megtaláld azokat a darabokat, amelyek valóban téged, a talentumaidat, az érzéseidet és az utadat tükrözik, hiszen **nem a ruha teszi az embert, hanem az ember teszi a ruhát.**

ÉPÍTSD A SAJÁT MÁRKÁDAT!

Talán csábítóan hathat egy-egy nagy divatház logóját viselni, az ő brandjük helyett azonban építsd inkább a saját márkádat! Saját márkád az egyediségedben rejlik, vállald fel, és képviseld bátran! Nem a ruhák tesznek téged különlegessé, hanem az, ahogyan éled az életedet. A márkák általában arra ösztönöznek, hogy mások megítélése alapján határozd meg magad, az önazonos ember ezzel szemben belülről építkezik, és azt mondja: „Én magam vagyok az érték, nem az, amit hordok.”

Ha ismered magad, ha felismered és nem félsz kimutatni az érzéseidet, és kiállsz az értékek mellett, amiket képviselsz, nem fog megriasztani az sem, hogy színeket, váratlan fazonokat, vagy ha éppen az esik jól, egészen minimalista darabokat viselj valamennyin keresztül át sugárzik majd különleges személyiséged!



„Minden ember egy márka, csak nem hiszi el magáról. Nekünk a divatháznál pont az a célunk, hogy mindenki elhiggye magáról, hogy egy zseni, egy talentum. Abban segítünk, hogy kibányássa, hogy ki is ő valójában, és mit tud hozzátenni a világhoz.”

„Amikor az ember magát választja, akkor felébred. Tulajdonképpen arra, hogy ki is ő valójában. Nem hagyja magát megvezetni.”

DOLGOZZ MAGADON!

Sokan hiszik, hogy egy új ruha, autó vagy lakás megoldást jelent az életük problémáira, de valójában az igazi változás mindig belülről indul. A belső munka azt jelenti, hogy szembenézel a saját blokkjaiddal, félelmeiddel, és azzal, ami valójában akadályozza, hogy összhangba kerülj önmagaddal. Feltárod a talentumaidat, és lépésről lépésre kapcsolatba kerülsz a felsőbb éneddel.

Amikor akár segítséggel elindulsz ezen az úton, elképzelhető, hogy komoly változásokat tapasztalsz majd meg: munkahelyet váltasz, kilépsz egy rossz kapcsolatból vagy sokkal jobban kezdesz bánni magaddal akármi is történjen, nem maradsz ugyanaz, hiszen magadat választottad, és ezt mindenki tudni is fogja, mert bár a valódi önazonosság belül kezdődik, kifelé sugárzik.

ÉLD MEG A TALENTUMÁIDAT A MUNKÁDBAN!

Sokan a munkavállalás során úgy döntenek, hogy valódi önmaguk felvállalása helyett a kényelmet, a pénzt, a biztonságot vagy valamilyen hamis szerep diktálta kötelességet választanak. Sajnos ennek azonban hosszú távon nagyon nagy ára van: az ember teljesen elveszti a kapcsolatát önmagával, míg oda nem jut, hogy depressziósan, kiégve vagy akár már betegen utál bejárni a munkahelyére.

Emlékezz vissza, gyerekként mi akartál lenni! Milyen álmaid, milyen vágyaid voltak? Hozd

„Fizikai síkon mindent megkap, autót, paripát, pénzt, majd aztán észre se veszi, hogy kizárta a szívét, az érzéseit meg az ötleteit, mert azt sajnos elveszti, mert a rendszer megmondja, hogy mit csináljon.”

felszínre ezeket az érzéseket, és ne félj elindulni feléjük! Amikor valaki egyensúlyban van, és azt csinálja, amit szeret, hirtelen minden a helyére kerül. Nemcsak boldog a mindennapjaiban, de anyagi síkon is megkap mindent, ami ahhoz kell, hogy megéljen, hogy tovább tudjon fejlődni és boldog ember legyen. Keress olyan munkát, olyan inspiráló közösséget, ami motivál, ahol a talentumaid kibontakozhatnak, ahol önmagad lehetsz és folyamatosan fejlődhetsz. A többi jön magától.

SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGED
AZ AKADÁLYAID LEKÜZDÉSÉBEN?
BESZÉLGESS LUCIÁVAL!

KATTINTS IDE AZ IDŐPONTODÉRT!

EMELD A REZGÉSSZINTEDET!

Számtalan eszköz áll a rendelkezésedre, hogy megemeld a frekvenciád. Meríts pozitív energiát a színekből, a ruhákból, a környezetből, amit magad körül teremtesz, vagy akár a zenékből, amiket hallgatsz! A klasszikus, különösen a barokk zene, a jazz, a nép- vagy a spirituális zene mind-mind olyan stílusok, amelyek segítségével akár gyógyíthatod is magadat.

Nagyon sokat tehetsz azzal is magadért, ha sok időt töltesz a természetben. Egy séta az erdőben, a víz csobogásának hallgatása vagy egyszerűen csak a friss levegőn töltött idő segíthet abban, hogy leföldelve magad újra kapcsolatba kerülj a belső világoddal.

Szánj időt a testmozgásra és a meditációra is gondolataid elcsendesítésével nemcsak kikapcsolódhatsz, de spirituális fejlődésedet is nagyban segítheted.

„Ha az ember rezgésszintje 200 alatt van eleve egy csomó blokkja van, amit meg kell dolgozni, nem véletlenül hord csak barna vagy fekete ruhát.”

NÉZZ TÜKÖRBE A KAPCSOLATAIDON KERESZTÜL!

Az emberi kapcsolataid a legnagyobb tanítóid. Amit a másik emberben láatsz akit, fontos megjegyezni, Te választottál társadulást, az a saját belső világod tükörképe. Ha választásaid során rendszeresen ugyanazokkal a kihívásokkal küzdesz, érdemes megvizsgálni, milyen belső mintákat tükröznek ezek. Ha úgy érzed, megsértették az érzéseidet, vizsgáld meg, milyen feladatot jelent ez a fejlődésedben.

TUTI KÉRDÉSEK AZ ELSŐ RANDEVÚRA:

Milyen a viszonyod a családdal?

Aki nem foglalkozik a családjával vagy nem tiszteli a rokonait, annak jó eséllyel a leendő családjával sem lesz kifogástalan a kapcsolata.

Kinek szeretnél megfelelni?

Egy önazonos ember leginkább saját magának szeretne megfelelni.

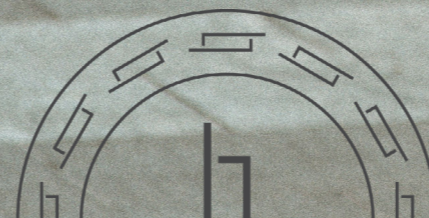
Mit szeretsz magadban a legjobban?

Az erre a kérdésre adott válaszból hamar kiderül, hogy tisztában van-e a saját értékeivel, és mit tart valójában említésre és szeretetre érdemes tulajdonságoknak.

A kapcsolataink megmutatják, hol járunk saját fejlődési pályánkon. Egy domináns partner jelezheti, hogy te magad nem vállalod fel a saját erődet, egy kiszolgáltatott helyzet rámutathat a felelősségvállalás hiányára. Akármilyen kapcsolatban is vagy, tudd, hogy bármikor van lehetőség változtatni rajta. Légy hálás a partneredért, mert általa hatalmas mértékben fejlődhetsz!

„Amit kapsz, ott tartasz.

Ami történik veled, ott tartasz.”



HA SZERETED, ENGEDD SZABADON!

A szeretet alapja a szabadság. Fontos, hogy se a párodat, se a gyerekedet ne akard birtokolni. Tartsd tiszteletben, hogy a másik az életkorától függetlenül önálló lény, akit nem irányíthatsz, csupán utat, példát mutathatsz neki. A cél nem az, hogy formáld a másikat, hanem, hogy teret és támogatást adj neki ahhoz, hogy önmagává válhasson. Törekezd a partnerségre, ahol mindketten szabadon fejlődhetnek.

Ha szeretnéd hozzásegíteni a gyerekedet, hogy stabil, önbizalommal teli, önazonos felnőtté érjen, engedd, hogy tapasztalatokat szerezzen, hogy hibázzon, hogy felelősséget vállaljon.

„A legfontosabb útmutató a gyerekekkel való kapcsolódáshoz, hogy nincs hierarchia. Nincs alá-fölé rendeltség, csak partnerség. Ezt sajnos sok szülőnek nagyon nehéz megérteni.”



„Néha meg kell engednünk magunknak, hogy ösztönösek legyünk, de azért praktikus, ha az ember nagyon résen van.”

TALÁLJ EGYENSÚLYT AZ ÉLETED KÜLÖNBÖZŐ TERÜLETEI KÖZÖTT!

Az élet több területből áll, és mindegyik figyelmet igényel. Törekezd arra, hogy megtaláld az egyensúlyt a munka, a család és az egészség között. Ez nem mindig könnyű, hiszen az ember hajlamos ösztönösen sodródni az árral, de ha tudatosan, nagy önfegyelemmel figyelsz rá, hogy mindhárom területet egyenlően ápolod, az hosszú távon kiegyensúlyozottabb és boldogabb életet eredményez.

Az egyensúly néha nem egyénileg, hanem a család szintjén valósul meg – amikor egyikőtök például többet foglalkozik a gyerekekkel, a másik a munkájára fókuszálhat. Fontos azonban, hogy ezek a viszonyok kölcsönös egyetértésen alapuljanak és ne állandósuljanak, hogy minden szereplő lehetőséget kapjon rá, hogy teljességében megélje élete minden területét.



„Vagyok, aki vagyok, én vagyok Én.”

FOLYAMATOSAN FEJLESZD MAGAD!

Lehet, hogy régóta jársz az önfejlesztés útján, de lehet, hogy még csak most ismerkedsz a mélyebb rétegeiddel – akárhogy is legyen, fontos, hogy mindig nyitott maradj a tanulásra és az önképzésre. Számtalan izgalmas könyv vár még rád, hogy elolvasd, megannyi inspiráló podcast, hogy meghallgasd, megszámlálhatatlanul sok terület, ahol elsajátíthatsz új készségeket.

Az önfejlesztés nemcsak a tudásod bővítését jelenti, hanem azt is, hogy felismered, hogyan változhatsz és alkalmazkodhatsz az élet új kihívásaihoz. A tanulás során nemcsak egyre jobban megérted magadat, de folyamatosan új és új színekkel gazdagíthatod a személyiségedet is – a lényeg, hogy akkor is a saját utadon maradj, miközben új dolgokkal ismerkedsz meg.

CSAK FIGYELJ!

Az ember sokszor gyorsan, szinte ösztönből cselekszik, ahelyett, hogy kicsit megvizsgálná azt a helyzetet, amiben éppen van. Félelemből, szorongásból nehezen születnek jó dolgok – érdemes hátralepni ilyenkor, és megfigyelni, honnan jön az az energia, ami az adott helyzetet vagy a saját reakcióidat formálja. Ha figyelmes vagy, észreveheted, hogy minden helyzet a javadat és a fejlődésedet szolgálja, csak fel kell fedezd, mit mutat a tér, mit mutat körülötted a világ, hol van az elakadás, és miért reagálsz úgy, ahogy.

Amikor ebben az állapotban vagy, arra helyezed a fókuszodat, amit meg szeretnél valósítani: átlényegíthetsz vesztesnek látszó helyzeteket és felemelkedhetsz bármilyen bukásból – ahová az energiádat irányítod, ott lesz a teremtés. Így születhet egy látszólag passzív helyzetből valami igazán nagy dolog.

BESZÉLGESS LUCIÁVAL!

KATTINTS IDE AZ IDŐPONTODÉRT!

„Dupla tűz vagyok, elég lelkes. Csomó mindent meg kell tapasztalnom, így megfigyelőben lennem a legfontosabb.”





LUAN BY LUCIA

info@luanbylucia.com

1054, Budapest

Bajcsy-Zsilinszky út 62. 1/7.

www.luanbylucia.com



@luanbylucia

