

# Mélyen legbelül tudjuk, kik vagyunk

interjú **Dr. Menis Yousry** pszichoterapeutával, az Esszencia Szemináriumok alapítójával



„Az esszencia, a lényeg. Az esszencia, önvalónk, amelynek hangját követve békében tudjuk élni az éltünket. Békében tudunk lenni magunkkal és a világgal.” Dr. M. Y.

## Számtalan önfejlesztő módszer létezik. Mi inspirálta Önt saját módszere megalkotására?

Nincs módszerem. Igazság szerint, amit hosszú évek tapasztalata alapján megalkottam az egy nagyszerű folyamat, amely magát a változást teszi lehetővé! Nagyon régóta dolgozom emberekkel, így láthattam mennyire kevés eredménye van a különböző módszerek használatának. Sokkal inkább azt tapasztaltam, hogy minden próbálkozás arra, amely az emberek fájdalmát csökkenti, vagy megszünteti hivatott, valójában nem több, mint pusztán kísérlet. Azt gondolom, hogy minden megoldás valójában probléma is egyben, amely újra és újra korlátozni fogja a valódi áttörés lehetőségét! Fantasztikus inspirációt kaptam Einsteinől, aki a következőt vallotta: “Egy problémát nem tudunk megoldani ugyanazzal az elmével, amely létrehozta azt!” A kognitív módszerek mindegyike sajnos csak abban tudja támogatni az embereket, hogy

Az egyiptomi származású, Londonban élő családterapeuta novemberben Budapesten adott ízelítőt a nemzetközi önismereti tréningek mintájára létrehozott Esszencia Szemináriumából. Saját fejlesztésű egyszerű, érzékeny és egyedülálló személyiségfejlesztő módszere gyakorlati alapokon nyugszik, személyes átélésre és tapasztalásokra építkezik, hatékony és gyors változást ígér.

ugyanazzal a gondolkodással keressenek megnyugvást a szenvedéseikre. Az én módszeremmel azonban valójában életünk, problémáink, megoldásra váró feladataink, merőben más irányú megközelítést tesszük lehetővé egy-egy szeminárium alkalmával.

## Milyen korábbi tapasztalatokkal rendelkezett az emberi lélek rejtelseit illetően?

35 éve folyamatosan kutatom, követem és támogatom emberek fejlődését. Pszichoterápiával és családterápiával foglalkoztam, annak legmagasabb szintjein és több ezer, különböző kultúrában nevelkedett emberrel dolgoztam együtt. Ma már bátran állíthatom, sokrétű tudatosságot szerezhettem az emberi lélek rejtelseivel kapcsolatban, számtalan alkalommal nyerhettem betekintést az emberi viselkedés működési metódusaiba.

## Hogyan mutatná be az Esszencia szemináriumok lényegét?

Az Esszencia lényege valójában nagyon egyszerű: csak figyelj meg önmagad és tedd ezt a legmélyebb elfogadással, szeretettel! Az esszencia, a lényeg. Az esszencia, önvalónk, amelynek “hangját” követve békében tudjuk élni az éltünket. Békében tudunk lenni magunkkal és a világgal. Hiszen ha képesek vagyunk elfogadni önmagunkat a hibáinkkal együtt, ha képesek vagyunk elfogadni, hogy nem vagyunk tökéletesek, akkor másokat is képesek leszünk elfogadni olyannak amilyenek. Ha kedvesek tudunk lenni önmagunkhoz, akkor kedvesek tudunk lenni másokhoz, s a világhoz. Ez az esszencia lényege.

## Mit ad az Esszencia Szeminárium - a Kezdő, a Haladó és a Kapcsolati - mi a módszer sikerének titka?

Egy új látásmódot és gyakorlati tapasztalást ad. Ráláthatunk működési mechanizmusainkra, s megtanulhatunk sokkal elfogadóbbak lenni saját magunkkal és természetesen másokkal. A siker titka, hogy képesek leszünk más-képp tekinteni az életünkre, hiszen egyetlen dolog sincs, amit megtudunk változtatni a világban, kizárólag saját szemléletmódunk. A szemináriumok hatására megtanulunk az együttműködésre szavazni. A kurzusok egyébként több naposak, szerkezetükben és tartalmukban eltérőek. Egymásra épülnek, ugyanakkor valamennyi gyakorlatközpontú és tapasztalati alapú.

## Elérhető a boldogság?

A boldogság elérhető, de általában rossz helyen keressük. A boldogság belül van, mindenkiben benne van, azaz valójában mi mindannyian alapvetően boldogok vagyunk, csak nem választjuk! A boldogság csupán egy választás! Ha szeretnénk boldogok lenni, kezdjük el hálásak lenni mindazért amink van! A hálán keresztül vezet az út a boldogsághoz.

## Hol vannak a fejlődés határai?

Az hogy fejlődni akarjunk, sohasem lehet egy cél, mert csakis csapdába vezetne. Mindaz, amit tennünk kell, pusztán annyi, hogy elhárítjuk az életünkből az akadályokat, amelyek megállítanak minket abban, hogy azok legyünk, akik legmélyen legbelül tudjuk, hogy vagyunk! Hogyha félreértelmezzük a valóságot, akkor a félreértettség problémaként fog megjelenni az életünkben csupán azért, mert másképp látjuk a dolgokat, mint ahogy azok valójában vannak.

## Milyen tapasztalatai vannak az Esszenciát végzettek körében - nemzetközileg?

Sokan érzik, hogy az életük többé már nem olyan, mint volt. Boldogok és tisztábbak az elképzeléseik arról, hogyan szeretnék élvezni az életet. Nincs olyan ember, akit valamilyen szinten ez a folyamat ne érintene meg, ezáltal már nem tud ugyanolyan nézőponttal hazamenni, mint amilyenre érkezett.

## Számunkra Ön egzotikus varázssal bír... - az emberi lélek egyforma? Mindenhol ugyanúgy kell segíteni, vagy vannak területi adottságok?

Az emberek mindenütt ugyanolyanok, semmi különbség nincs országok, nemzetek között. Egyetlen különbség van

**Energia Átalakítók**

VÉDELEM A NEGATÍV ENERGIÁK ELLEN. Megszüntetik a negatív energiák (pl. földszünetek, vízerek, mobiltelefonok, elektromágneses, mikrohullámú sugárzások...) kedvezőtlen hatásait, és POZITÍV ENERGIÁT sugároznak magukból!

A termékek forgalmazója a Porthologos Kft.  
 Tel: 06 30 964-7333 (H-P: 10-18) Fax: 06 1 630-0175  
 www.porthologos.hu E-mail: info@porthologos.hu  
 A termékek a Gyógynövény és Bioboltban (1119 Bp. Etele út 32/C.)  
 H-P: 9-17 óráig, Sz: 9-12 óráig megtekinthetők!

csak, az pedig az, hogy valaki, hogyan látja a világot. Fontos, hogy valaki különböző országokat, nemzeteket lát vagy Egy világot. Ez valójában szintén egy üzenet, azzal kapcsolatban, hogy a szemináriumok miről is szólnak, hiszen gyakran azonosítjuk magunkat, azzal az országgal, kultúrával, ahol élünk, miközben amiben hiszünk, hamis képet festhet a valóságról.

## Kinek ajánlaná ezt a módszert? Kinek lehet szüksége rá?

Az Esszencia jelen van Európa és a világ számos országában, hiszen egy jobb élethez mindenkinek mindenhol joga van. Én a lehetőségét teremtem meg a szemléletmód váltásnak, így igazán a felnőtté válás időszakától, életünk végéig mindenkinek ajánlom, aki inkább a boldogságot szeretné választani ahelyett, hogy mindenképpen igaz legyen! Az emberek küzdenek az igazukért. Mindenki azért harcol, hogy a saját hiedelméről meggyőzze a másikat, vajon mi értelme van ennek? Mindenkinek ajánlom, mert meggyőződés, hogy a felismerés nem dátumhoz, életkorhoz és életszakaszhoz és nem néphez, nemzetségihez kötött. Soha nincs késő elkezdni egy boldogabb életet élni.

- pt