

HOGYAN TOVÁBB MÁSKÉPP

avagy az életed újragondolása bezártság után

SZIKORA EMESE

Megoldásműhely

2020.

Előszó

Kedves Olvasó,

Köszönöm a bizalmadat, hogy megvásároltad ezt az ebook-ot.

Veled is sok elgondolkodtató dolog történt egy nehéz élethelyzet alatt, ami valamilyen bezártsággal járt együtt? Ilyen nehéz helyzet lehetett a vírus miatti karantén éppúgy, mint valamilyen baleset, csonttörés, kórházi tartózkodás, vagy akár kismamaként a GYES időszaka. Ezekben az a közös, hogy le van korlátozva hova, mikor, hogyan mehetsz el otthonról.

Egy-egy ilyen időszakot sokféleképpen élhetünk meg. **Te hogy élted meg a legutóbbit?**

Esetleg túlhajszoltad magad – ha pl. nem baleset miatt vagy korlátozva –, vagy éppen semmit sem tudtál magaddal kezdeni? Ilyenkor lehet időd kicsit lelassulni, átgondolni az életedet, megfigyelni magadat és érdekes felismerésekre tehetsz szert. Észrevehetsz olyan mintákat a működésedben, amik már halálosan untatnak, kikészítenek. Vagy talán úgy érzed, hogy körülötted mindenki jól megvan, míg te a saját válladra veszed a terheket, amiből már véglegesen eleged van.

Akárhogy is, egy ilyen speciális időszak sok mindenre ráébreszthet, amit már vagy nem akarsz tovább csinálni, vagy épp szeretnél elkezdeni bevinni az életedbe.

Ha így van Veled is, akkor az a jó hírem van, hogy jó helyen vagy. Ez az ebook neked készült. Abban segít, hogy olyan szemmel gondolj vissza az elmúlt időszakra, hogy rájöjj, akarsz-e, és ha igen, akkor min szeretnél változtatni. Ahhoz is találsz eszközöket, hogy ezt az átgondolást hogyan csináld, és arra is, hogy ebből építkezve, hogyan változtass.

Az ebook elkísér a célokig és a tervezésig, majd ad egy kis betekintést a változás végig vitelében is, de az ennek a kiadványnak már nem fókusza, hogy a transzformációban is végig vezessen. Ez azért is van így, mert az a tapasztalatom, hogy az igazi átalakuláshoz lehet eszközöket adni, de hatékonyan csak személyes munkával, kíséréssel lehet eredményt elérni.

Hogyan támogat téged ez az ebook?

Segít, hogy rájöjj, miben akarsz változtatni,
Hogyan kezd el a változást, végül
Elindulj a TE utadon!

Vigyázat a könyv egyszerre tömény lehet, hiszen önmagunkkal szembenézést is eredményez, amit sokszor nem könnyű elfogadni. Ez nem „csak” egy könyv, amit végig olvasol, átgondolsz, majd visszateszel a polcra. Ez egy könyv és egy munkafüzet egyben. Ha végig csinálod a gyakorlatokat és alkalmazod, akkor fogsz előbbre lépni. Viszont pont ezért lehet sokkoló és megrázó is, ha nagyon gyorsan haladsz az olvasásban és feldolgozásban.

Ezért azt javaslom, hogy hagyj magadnak rá időt, haladj lépésenként, egyszerre egy fejezetet nézz át, válaszolj a kérdésekre és gyakorold a mindennapokban. Majd ha ez már megy, akkor haladj tovább a Te utadon.

Mégis mi az, hogy a Te utad?

A Te utad az, amelyben komfortosan, jól, boldogan érzed magad. Ahol lehet, hogy vannak nehézségek, problémák, konfliktusok, de azokat tudod kezelni, sőt képes vagy tanulni belőlük, ezáltal is egyre jobban haladva tovább a saját magad számára kijelölt utadon!

Azonban tudd, hogy ez az ebook nem orvosság, nem csodaszer. Önmagában nem oldja meg az életed problémáit. Ahhoz Te is kellesz és az, hogy ne csak átnézd, átolvasd, hanem végig is csináld a gyakorlatokat, majd azokat el is kezd megvalósítani, átültetni az életedbe!

Viszont még ekkor sem garantálható a teljes siker, hiszen az olyan sok tényezőtől függ. Amit biztosan merek állítani, hogyha elkezdesz magaddal foglalkozni, akkor sok minden könnyebb lesz egy idő után. Ami pedig a legszebb az egész önfejlesztő munkában, hogy sokkal elfogadhatóbbá válnak a sorstól kapott nehézségek, mivel elkezded látni a nagyobb képet, hogy a helyzet mire tanít, s hogy válhatsz jobb, egészebb, boldogabb emberré.

Kezdd el most! Próbáld ki a lenti gyakorlatokat!

Sok sikert és jó fejlődést, változást!



Emese

Mit találsz a könyvben

1. A Hogyan tovább ebook-ról 5

1.1 Miért olvasd el és töltsd ki ezt az ebook-ot? 5

1.2 Az ebook, a témák felépítése, használata 5

1.3 Hogyan állj neki az anyag feldolgozásának? 6

1.4 Motiváció 7

2. Min vagy túl, most miben vagy és mi vár rád 9

3. Az elmúlt időszak feldolgozása 14

3.1 Kezdd el átgondolni, mi történt veled, benned 14

3.2 Életkerék 19

3.3 Érzések tudatosítása 24

3.4 Gondolatok megfigyelése 30

3.5 Mindfulness - tudatosság 40

3.6 Összegzés - feldolgozás 46

4. Milyen legyen az új életed 50

4.1 Felkészülni a változásra, a változás köre 51

4.2 Adj okot a fájdalomnak, tanulni a rosszból mostanra 52

4.3 Mi az életed értelme 54

4.4 Mi a végcél, merre indulj 56

4.1 Ki vagy, leszel valójában (identitás becsekkolás) 60

5. Az új életed felépítése 62

5.1 Célok 62

5.2 Tervezés 74

6. Összegzés, hogyan tovább 78

6.1 Miről volt szó 78

6.2 Hogyan használd a továbbiakban a könyvet 79

6.3 Továbblépési lehetőségek 80

Bemutatkozás

Szikora Emese, coach vagyok – tovább segítelek a Te utadon!

A Megoldásműhely alapítója és a Te Utad módszer és anyagok létrehozója.

A Te utaddal coachként arra vállalkozom, hogy segítelek a változtatásban, amíg a saját utadra lépsz.

Miért tudom ezt megtenni? Több olyan jelentős fordulat is történt az életemben, amely elindított az önismeret, önfejlesztés, majd végül a segítő szakma útján. Az egyik ilyen volt, amikor az első komoly – 8 éves – kapcsolatom véget ért, de később a szüleim betegsége, majd halála is sok mindenre megtanított.

Arra hamar rájöttem, hogy a búslakodás, a múltban elkövetett hibákon, rossz döntéseken rágódás nem visz előre. Ezért is indultam el az önismeret útján, amely során rengeteg újdonságot értettem meg magammal, a működésemmel kapcsolatban. Ám ami a legfantasztikusabb, hogy már az első néhány előadás adhatott valami pluszt, hiszen pár héten belül megismertem a férjemet, akivel azóta is – most már több, mint 12 éve együtt vagyunk.

2014-ben kórházba kerültem, ahonnan szerencsésen, nagyobb gond nélkül mentem haza, de a bent töltött pár nap során átgondoltam az életemet, ami valamit megváltoztatott bennem. Lemondtam a vezetői beosztásról és elkezdtem a régi vágyamat megvalósítani, hogy embereknek segítsek. Ezért 2015-től úgy döntöttem, hogy a régi munkám, életstílusom megváltoztatásával együtt a segítő hivatást választom, ahol az én eddigi életutamon megtapasztaltakból építkezve és a tanult módszerekkel támogatom a hozzám fordulókat.

Fogadd szeretettel a következő oldalakon azokat a gyakorlatokat, amelyek egy-egy nehéz, korlátozásokkal teli időszak után a Te utadon való elindulásban lehetnek segítségedre. Próbáld ki őket és kezdj el tenni magadért és az életedért!

1. A Hogyan tovább ebook-ról

Ezt a könyvet azért írtam, hogy bármilyen bezártságot okozó időszakban átélt nehéz vagy rossz események által hozott felismeréseket összegezni tudd, majd arra építve megtervezd mit szeretnél elérni, és azt hogyan tedd.

1.1 Miért olvasd el és töltsd ki ezt az ebook-ot?

Mielőtt belevágsz az átgondolásba, az új életed, életmódod, gondolkodásmódod kialakításába, nagyon fontos, hogy tisztába kerülj azzal – ha még nem vagy –, hogy miért is van szükséged változásra, miért akarsz máshogy élni, mi miatt keresed az utad?

Máshogy mondva, mi a Te igazi MIÉRT-ed?

Ennek a kérdésnek egyes részeivel a további fejezetekben is foglalkozunk (mint például azzal, hogy mi vesz rá a változásra; mi a vágyad, amit elérnél), de már itt, a legelső lépésben gondold át kérlek, hogy miért és miben szeretnél változtatni? Ez lesz az alapköved, a kiinduló pontod. Érdemes majd a végén visszatérned ide, hogy mennyiben lett ez más.

Itt és most írd is le az első gondolataid, amit aztán majd lehet, hogy még módosítani fogsz:

_____

_____

_____

1.2 Az ebook, a témák felépítése, használata

Minden résznél találsz először egy rövid leírást, hogy miről is szól az adott téma, miért fontos és a javasolt gyakorlat hogyan működik, milyen módon segíti az előre jutásod, döntésedet.

Aztán olvashatod magát a gyakorlatot, amely legtöbbször kérdéseket, gondolkodnivaló feladatokat, jegyzetelni valókat tartalmaz.

Végül pedig minden részhez találsz példákat a saját életemből és másokéból, akik megosztották velem, min mentek keresztül egy-egy ilyen nehéz időszakban, és olyanok életéből is, akik már elkezdtek foglalkozni azzal, hogy változtassanak.

Az utolsó előtti fejezetben tudod az összes előző részből összeszedni az addig felismert és nem megfelelőnek ítélt működésedet, amiket meg szeretnél változtatni, valamint a vágyaidat, amiket el szeretnél érni. Majd ezek alapján tudsz célokat készíteni, illetve részletesebb terveket is feladatokkal, határidőkkel.

Bármikor, ha egy gyakorlattal kapcsolatban kérdésed, problémád, nehézséged adódik, bátran lépj be az Én Utam csoportba. Ott én és a többi csoporttag is szívesen támogat, válaszol.

Az anyag végén egy összefoglalót találsz, ahol átismételjük, amiről eddig szó volt, elmondom hogyan rendszerezd a jegyzeteidet, és hogyan használd fel a tovább haladáshoz. Valamint azt, hogyan tudsz továbblépni és ehhez milyen támogatásra számíthatsz Tőlem.

NAPLÓZÁS

Minden önismereti, fejlesztési munka alapköve az, hogy az előrehaladást, a felismert, megértett dolgokat rögzítsd.

Ezért az javaslom, hogy vegyél egy füzetet, vagy naplót, vagy nyiss egy elektronikus dokumentumot, jegyzettömböt – amelyik neked jobban működik – és a feladatokra adott válaszaidat, a megjegyzéseidet, felismeréseidet, kérdéseidet kezdd el abban vezetni.

A feladatok, témák között hagyj helyet, hogy később is hozzá tudj még írni ötleteket, illetve, ha majd visszanézed – akár később a folyamatban, akár évek múlva, hozzá tudd írni, hogy mi változott.

Én jegyzeteléshez az Evernote alkalmazást használom, amit számítógépen, tableten, telefonon is elérhetsz és azonnal rögzítheted, ami eszedbe jut. Tudod rendszerezni a témákat munkafüzetekbe, jegyzetekbe, amelyeket bármikor ki tudsz egészíteni, hozzá tudsz írni. Én pl. dátumot szoktam vastagon szedve írni először és utána az újabb felismeréseket, válaszokat, változásokat egy jegyzeten belül.

1.3 Hogyan állj neki az anyag feldolgozásának?

Az időszak átgondolásának, a változtatandók összegyűjtésének, majd a tervezésnek is egyaránt az alábbi elvek mentén kezdj neki.

Ezek ötletek, természetesen szabd ezt is önmagadra, mint minden lépést és módszert.

Tippek – hogyan csináld végig a gyakorlatokat:

- amikor azt írom, hogy gondolj át egy időszakot, azt érdemes úgy csinálnod, hogy nyugodt körülmények között leülsz, amikor több idő áll rendelkezésedre és elkezded az egészet egyben átgondolni, jegyzetelsz, tervezel (szánj erre legalább 1-2 órát); persze ezt szakaszonként is megteheted, külön a korábbiak átgondolását, majd külön az összesítést, majd megint külön a tervezést
- vagy pár naponta jelölj ki egy nyugis időpontot, amikor rá tudsz szánni 5-10 percet és folyamatosan haladj a fejezetek átgondolásával, majd a következtetések levonásával, majd a tervezéssel
- vagy ha a fentiek közül egyikre sincs lehetőséged, akkor mindig legyen kéznél a füzet, dokumentum, amibe jegyzetelsz, ebbe mindig írd fel, ami eszedbe jut, az ötleteket, terveket. Érdemes ebben az esetben is szisztematikusan haladnod, sorban a kérdésekkel, gyakorlatokkal és egy-egy részt amennyire lehet egyszerre végig nézve, gondolva, lejegyezve, majd legközelebb a következőre lépve

Hogyan ütemezd a munkát?

Javaslom, hogy juss el a következő pár hétben az elmúlt időszak átgondolásáig, következtetésekig, majd az ezután következő hetekben kezd el a tervezést. Mindezt azért így érdemes megtenned, mert most vagy abban a hangulatban, hogy még benned van a bezártság, túlterhelés élménye, vagy amit számodra ez okozott. Ha most heteket vársz és az életed visszaáll a régi kerékvágásba, már nem lesz időd, vagy kedved, nem lesz meg a motivációd az önfejlesztési munkára, hiszen a mindennapok elsodornak!

Miután végigolvastad az anyagot, megcsináltad a gyakorlatokat és megtaláltad, min változtass, akkor – legalább egy területen, minimum egy lépést – kezdj el azonnal megvalósítani. Ez azért fontos, mert ha halogatod, akkor hiába az átgondolás, tervezés, a tervek mindig tervek maradnak, sosem valósulnak meg.

Viszont a változtatásra magára már hagyj időt, amelynek során rendszeresen gondold át, jó úton vagy-e, még mindig ugyanazok a célok a fontosak számodra, és tudod-e úgy csinálni, amit elterveztél. Ha nem, akkor a terveken, célokon is változtass. De ez már nem ennek a könyvnek a témája, hanem egy következőé 😊

1.4 Motiváció

Van még egy lépés az igazi munka megkezdése előtt. Találj egy okot, ami segíteni fog téged abban, hogy végigcsináld a gyakorlatokat és azután, hogy valóban elindulj a Te utadon.

Valami, ami ösztönöz, vagy ami eléggé fáj ahhoz, hogy „átrugdaljon”, ha elakadnál, megunnád az önmagadon való munkát. Lehet ez a motiváció maga az elérendő cél, vagy az állapot, amibe

el szeretnél jutni. Vagy ahogy érezni szeretnéd magadat, vagy lehet az, amit el szeretnél hagyni, túl lenni rajta, elengedni.

A motiváció szempontjából is fontos, hogy a célodat jól fogalmazd meg, hiszen akkor marad meg az eltökéltséged, ha tudod mikor tekintheted elértnek a célod (azaz mérhető), tudod meddig szeretnéd elérni (határideje van) és persze a te életedre nézve reális. Erről bővebben az 5. fejezetben lesz szó, azzal együtt, hogy hogyan ünnepeld meg a sikereidet!

Ez az a valami, ami segít elköteleződni, hogy végigmenj az általad kijelölt úton!

Írd le, mi a Te motivációd, ami segít végigcsinálni a feladatokat és elkezdeni a változtatást:

_____

_____

_____

> *Pl. ha elérem amit szeretnék, az feltölt, jobbnak látom magamat ezáltal, sikeresebbnek, jobban bízok a képességeimben, tudásomban – ezt tartom szem előtt, amikor magamon dolgozom.*

2. Min vagy túl, most miben vagy és mi vár rád

Az alábbiakban egy rövid összefoglalót olvashatsz, hogy is telhetett az az időszak az életedben, amikor jobban, vagy kevésbé korlátozva volt a mozgásod, akár az egész életed.

Ezen rövid fejezetet két céllal tettem a könyvbe.

Egyrészt, hogy lásd, teljesen normális az, amin keresztül mentél és keresztül mész, úgymond van tudományos háttere is. Másrészt, hogy megértsd, hol tartasz a feldolgozás folyamatában, mert annak felismerése kell ahhoz, hogy tovább tudj lépni.

Kezdésnek megmutatom a gyász fázisait, amelyeken valószínűleg valamilyen formában te is keresztülmentél, amikor hirtelen változások történtek az életedben a bezártság, korlátozások hatására. Érdemes átolvasnod és átgondolnod, nálad melyik fázis hogyan és mikor zajlott le, túl vagy-e már rajta, vagy még érdemes vele dolgoznod.

Hiszen le kell zárni a múltat, akár a múltbeli életünket ahhoz, hogy újat tudj kezdeni!

A gyász fázisai:

Itt gyász alatt azt értem, ahogy a régi életed gyászolod el. A példák nagy részét itt a vírusterjedés miatti kijárási korlátozás időszakára vonatkoznak, de hasonló lehet az is, ha más miatt vagy korlátozva.

1. Sokk, tagadás:

Amikor azt hisszük, hogy ami történik velünk, körülöttünk, az nem is a valóság, emiatt aztán nem reális elvárásokat támasztunk. Azt hisszük, minden vissza fog térni a régi bekerékvágásba.

> *pl. a vírusfertőzés kezdetekor nem hittük el, hogy ez történik, azt gondoltuk, biztosan csak Kínában terjed el. Aztán jött Európa, a nagy fertőzési számok, de még akkor is azt gondoltuk, hogy minket ez nem fog érinteni (az más kérdés, hogy aztán elég alacsony fertőzési számokkal megúsztuk);*
>
> *Aztán elkezdődött a karantén, majd rengeteg új dologgal kellett megbirkózni: otthon a család nagy része, nehezebb étel beszerzés, főzés, ellátás, home office, otthoni tanulás gyerekekkel – elkészült egy napirend, alkalmazkodtunk (ezt élhettük át kb. a kijárási korlátozások első 1-2 hetében);*
>
> *De hasonló megélésen mehetünk keresztül, ha kórházba kerülünk, akkor is egy nagyon sok minden hirtelen megváltozik.*

2. Fájdalom és bűnösség:

Ebben a fázisban azon kezdünk gondolkodni, hogy miért történik ez az egész velünk. Zavart, rossz érzéseket, fájdalmat okozhat a szituáció, esetleg bűnösnek érezzük magunkat amiatt, hogy nem vettük komolyan, nem előztük meg, nem kezeltük jól a kezdetekben.

pl. miért nem vettük komolyabban a dolgot, jaj én még elmentem ide, elutaztam oda, vagy másokra kenjük, hogy miért nem szóltak előbb. Tehettem volna valamit ezért, hogy kevésbé legyen rossz?;

Aztán ahogy haladtunk előre az időben, sok mindent megtanultunk kezelni, de közben meg a helyzet fokozódott, amiből viták lehettek, bennünk pedig szorongás, félelem, stressz alakulhatott ki. Mellette viszont egyfajta megnyugvás, lelassulás is történhetett, hiszen átalakult az életünk, a napjaink, a programjaink. Sok mindent online intéztünk, beszéltünk, stb. (ez volt kb. az első 3-4 hét)

Mire fókuszálj **ebben a fázisban, hogy segítsd a továbblépést**: fogadd el, hogy nem tudod a múltat megváltoztatni; engedd el a bűnösséget; fókuszálj a jelenre, azzal tudsz jobb jövőt teremteni.

3. Düh és alkudozás:

Amikor az előző fázis fájdalma, rossz érzései átmennek dühbe, vagy még erősebb érzésekbe és akár nem tudatosan elkezdesz alkudozni a sorssal, csak hogy visszacsináld a hirtelen változást, mindazt a rosszat, ami történt.

pl. frusztráció alakulhatott ki bennünk, elkezdtük kerülni a többieket – akár fizikailag is;

Elkezdődött a megítélés: az olaszoknál biztos azért van ekkora gond, mert nem tartják be a korlátozásokat; vagy ha boltba mentünk és megláttunk valakit ezt gondoltuk: Ő is kimegy maszk nélkül; miért megy egyáltalán az idős néni a boltba; hogyan oldjuk meg most ezt az egészet: otthon van mindenki, tanulás, háztartás egyszerre, elvesztettük a kontrollt (a korlátozások első 3-6. hete lehetett általában)

Közben viszont benne voltunk egy folyamatos bizonytalanságban, hogy mindez meddig tart, mi lesz még. Ettől volt, aki egyre jobban befelé fordult, fájdalom, harag, szomorúság uralkodott el rajta, vagy volt, akinek az emberi kapcsolatok hiánya volt a legnehezebb, míg volt, aki egyre jobban kivirágzott.

Mit tehetsz ebben a fázisban, hogy segítsd a továbblépést: kezdj el fókuszálni arra, mi segít neked a mindennapokban, vedd észre, hogy mi a pozitív a helyzetben, amin tudsz változtass gondolatban, pl. hozzáállásban

4. Depresszió, magányosság:

Valószínűleg ekkor kezdtél el szembenézni a valódi szituációval, aminek hatására rettentően mélybe is süllyedhetsz, magányosnak élheted meg a helyzetet, mintha tényleg egyedül kéne végig csinálnod.

> *pl. rájöttünk, hogy ez tényleg mindenkit, minket és a családunkat is érinti, esetleg körülöttönk megbetegedések is történtek. Vagy rájöttünk, hogy ez tényleg eltart még sokáig, hogy még jöhetnek további korlátozások – itt lehetett totálisan elmerülni a félelembe, fájdalomba, kilátástalanságba – (a korlátozások 5-9. hete)*

Mit tehetsz ebben a fázisban, hogy segítsd a továbblépést: fogadd el, hogy ez normális, ha ebben vagy, ez nem jelenti azt, hogy baj van veled! Ez változni fog, most egy ilyen érzelmi állapotba kerültél, de jó, ha nem töltesz túl sok időt ebben a gondolati körben, a negatívumokra fókuszálva. Helyette inkább a pozitívra koncentrálj, a jövőre, a megoldásra. Figyeld meg, mit tudsz tanulni a helyzetből, a megoldásaidból.

Innen lehetett elindulni felfelé, vagy beleragadni a gyászba!

Gondold át, Te vajon továbbléptél, vagy valójában még mindig a régi életedet, életmódod, munkád, programokat, stb. gyászolod?

_____

_____

_____

A másik út felfelé, kifelé vezet ebből a folyamatból, amely azon alapul, hogyan tudod a mostani helyzetet előnyödre fordítani, hogyan tudsz tanulni, fejlődni általa.

5. Fordulat:

Amikor elkezdesz megnyugodni, a jó dolgokra, a jövőre fókuszálni, tervezni, célokat kovácsolni. Felépíteni egy átmeneti, vagy új életet, pl. majd a vírus időszak utánit – stratégiát alkotsz, előre gondolkodsz, átnézed a lehetőségeidet (az, hogy ez a fázis mikor jött, vagy jön el nálad, a leginkább eltérő lehet. Van, aki már a korlátozások után pár héttel elkezdte az építkezést, van, aki csak 1-2 hónap után jut el ide. És olyan is lehet, aki szinte soha, beleragad az önsajnálatba, vagy egész egyszerűen, amikor teheti, visszatér teljesen ugyanabba az életébe, mint amiben a vírus előtt volt.)

Érdekes visszagondolni arra, amikor először jöttek a hírek a lassulásról, külföldi enyhítések, majd a vidékiek, pest megye, végül a főváros, ez van, akire jól hatott, hogy végre kimehet, és van, aki megijedt, hogy ki kell menni emberek közé, vissza kell menni dolgozni. Te melyik voltál?

Mit tehetsz ebben a fázisban, hogy segítsd a továbblépést: hagyj magadnak időt az előző fázisokra, de éld meg és zárd le azokat, majd kezdj el a jövőre, megoldásokra koncentrálni, arra, hogy mi lesz pár hét, pár hónap múlva, a nehéz helyzet és korlátozások után.

Jó hír, hogy ebben segít ez az anyag. DE! A döntést neked kell meghoznod!

6. Újrakezdés, ahogy átdolgozod magad a gyászon:

Igaz nemcsak gyász esetén, de bármikor, ha megváltozik az életed, hogy ahogy lezárod a régit, régi énedet, életedet, úgy adsz helyet az újnak. Vélhetően ezt elkezdted már valamennyire a korlátozások első heteiben pl. az új napirenddel, és folyamatosan építed fel azzal, hogy alkalmazkodsz a körülményekhez, folyamatosan döntéseket hozol arról, hogy mi fontos, mi veszíti el jelentőségét, stb.

> *Mindeközben pedig bennünk is egy csomó dolog változott, vagy azért, mert rákényszerültünk, mert már nem csinálhattuk úgy tovább (anyagiak, betegség, idős szülők segítése, túlterheltség miatt), vagy azért, mert le tudtunk lassítani, megállni egy pillanatra, átgondolni. Majd felfedeztük a dolgokat és elkezdtünk rájönni, mi nem működött jól, mi nem jó az életünkben. (Ez legtöbbünknél a korlátozások feloldásának megkezdésével egyidőben kezdődött meg, de van, akinek már előbb, akár pár hét után, és persze van, akinek jóval később, pl. amikor próbál visszarázódni a megszokott életébe és rájön, hogy az már nem működőképes számára.)*

Mit tehetsz ebben a fázisban, hogy segítsd a továbblépést: folytasd az előző lépés szerinti tervezést, a megoldások keresését, részletesen gondold el, kivé, mivé akarsz válni, hogyan válaszolsz az új kihívásokra, a megváltozott körülményekre. Vizualizáld a lehetőségeket, tervezd meg, hogy jutsz el oda, mit fogsz tenni A és B esetben; igazi újra fókuszálás!

7. Elfogadás és remény:

Ebbe a fázisba akkor jutsz, amikor valóban elfogadod azt, ami most van, ami történik és amivé válik a világ, és te magad, amerre mennek a dolgok (azt fogadod el, amin nem tudsz változtatni). Reménnyel tekintesz a jövőre, tudod mit akarsz és hogyan fogod megtenni. Fontos, hogy megértsd, lehet, hogy nem leszel folyton boldog, néha még lehetsz mérges is vagy frusztrált, de minél jobban elfogadod, annál könnyebben megy a folytatás.

> *Már tarthatunk itt a korlátozások után, vagy a következő hetekben, vagy talán nyártól, nyár végétől érhetjük el, a feloldások után 1-2 hónappal, ha addig az előző fázisokat megéltük, lezárjuk.*

Itt tud kialakulni az az életmódod, hozzáállásod, ami meghatározhatja a következő éveidet (persze később is változtathatsz, de ez itt most egy lehetőség).

Mit tehetsz ebben a fázisban, hogy segítsd a továbblépést: fontos, ha ide elérsz, nem jelenti ezt, hogy kész vagy és nincs több dolgod. Ez egy folyamat, amin végig megyünk, ha akarjuk, ha nem. Ha felépíted a kertet az előző fázisok során, azt gondozni is kell, különben elhal.

Ezeken a fázisokon haladsz végig bármilyen nehéz, az életedet meghatározó szituációban. Nem feltétlenül mindegyiken, de ha igen, ne ítéld el se magadat, se másokat, hanem tudatosítsd hol, miben vagy és hogyan léphetsz tovább.

Gondold át kérlek, Te most, amikor ezt az anyagot olvasod, vajon melyik fázisban vagy? Ha be tudtad azonosítani, akkor mit tehetsz, mire lenne szükséged a tovább haladáshoz?

_____

_____

_____

3. Az elmúlt időszak feldolgozása

Ezzel a fejezettel az a célom, hogy segítsek neked átgondolni azt az elmúlt nehéz időszakot, amely számodra a bezártságot okozta (ez lehetett a 2020 tavaszi vírus miatti otthon maradás, de ugyanúgy egy betegség, baleset, törés, vagy más módon, de akár a Gyes időszaka is). A példák nagyrészt a vírus miatti korlátozások időszakáról szólnak, de mellette mutatok mást is.

Viszont javaslom, hogy a gyakorlatokat, javaslatokat, példákat mindig a Te élethelyzetedre vonatkoztasd, arra az időszakra gondold át, amellyel dolgozni szeretnél. Amikor korlátozva vagyunk, akkor az időnk nagy részét otthon töltjük. Ilyenkor talán Te is otthon dolgozol, akár otthon tanultál a gyerekekkel, esetleg az egész családod össze volt zárva a lakásotokban, házatokban. Vagy más szituációban egyedül töltötted otthon a napjaidat, magányosan, vagy várva, hogy hazaérjenek a többiek. Bármi is volt a konkrét élethelyzet, megváltozott – akár rövidebb időre – az életed, életetek, amelyhez valahogy igazodni kell, utálni, vagy elfogadni.

Megnézzük, milyen módszerrel nézz vissza rá, úgy, hogy kicsit más oldalról lásd, min mentél keresztül. Majd megmutatom azt is, hogyan tanulhatod meg, hogyan tudatosítsd azt, ahogy átélted azt. Mert mindez kelleni fog ahhoz, hogy megértsd, mi is az, aminek már nincs helye az életedben.

3.1 Kezdd el átgondolni, mi történt veled, benned

A következőkben tehát tedd meg az elmúlt hetek feldolgozását, úgy, hogy lásd, mit tanulhatsz belőle, és hogyan tudsz következtetéseket levonni magadra nézve.

A 0. pont, mint szinte mindennél, itt is a tudatosítás és az elfogadás: annak tudatosítása, hogy mi is történt veled, benned, milyen érzések, gondolatok voltak benned és ezekkel együtt mi működött az életedben, mi nem (olyan jól). Majd annak elengedése, hogy visszamenőleg ne rágódj azon, miért így élted meg, miért okozott ez neked gondot, miért így viselkedtél.

Mivel a tanuláshoz, átgondoláshoz, továbblépéshez szükség lesz arra, hogy elfogadd a helyzet, úgy ahogy azt megélted, reagáltál rá.

Ne visszamenőleg akarj változtatni, hanem most, mert az hat a jövőre.

Pár szó önmagad megfigyeléséről

Nagy lépés az önismeret terén, amikor a **mindennapi életedben** a viselkedésedet, gondolataidat veszed górcső alá, hogy valóban lásd, ami veled és körülötted történik. Hívhatjuk ezt az önismereti munkát annak is, hogy megtanulod, hogy jelen tudj lenni a pillanatban. Persze ez nem könnyű feladat!

Érdemes ezt is kisebb dolgokkal kezdeni, majd lépésről lépésre haladni, mint sok más dologban! Éppen ezért nagyon jó, hogy ha pár hét távlatában nézel vissza arra, hogy voltál és nem arra akarsz egyből külső szemmel ránézni, hogy most éppen mi történik veled. Utóbbi a végcél. Azonban ha már visszamenőleg ez jól megy, utána tudsz ránézni magadra, az eseményekre a jelenben, ahogy épp történik.

Hogyan használd ezeket a megfigyeléseket? Erről ezen fejezet összegzés része ad választ, de a későbbiekben is sokat fogunk ezekre építeni.

Egyébként a Te utad folyamatában lesznek erre konkrét eszközök, amivel a gondolkodásunkat, reakcióinkat tudjuk átalakítani, de ez nem ennek a könyvnek a része.

Kutatások során is kiderült már, hogy már maga a megfigyelés megváltoztatja a működésünket, még a virágok növekedését is! Így tehát azzal, hogy elkezded magadat figyelni, automatikusan változtatni fogsz pár dolgon, ami nagyon zavar, idegesít és persze, amin tudsz.

Minél tudatosabbá válsz a saját magad és a körülötted lévő világban végbemenő eseményekre, annál tudatosabban fogsz tudni azokon változtatni.

Na de, nézzünk, mire érdemes figyelned?

- Figyeld meg magadat, hogy adott helyzetekben milyen érzések merültek fel benned

Amikor valami olyan történt veled, ami nehéz volt számodra, rossz volt neked, ijesztő, esetleg nem tudtad, hogy old meg, akkor próbáld meg megfigyelni, milyen érzések jöttek föl benned: nyugodt maradtál, vagy pánikoltál; felhúztad magad, vagy higgadt maradtál; esetleg szomorú lettél, megijedtél?

Az **érzések felismerését** gyakorolni kell, mert olyan jól megtanítják nekünk, hogy elnyomjuk, hogy sokunknak újra kell tanulnunk észrevenni, mit is érzünk éppen. Ezért ne lepődj meg, ha először próbálsz rájönni, hogy is érzel egy szituációban és azt nem tudod megfogalmazni. Gyakorlással menni fog!:-)

Ehhez a 3.3 részben találsz bővebb segítséget.

- Azt is figyeld meg magadban, hogy egyes helyzetekben mit gondoltál magadról, vagy másokról

Az érzések mellett, a gondolataink azok, amelyek jelentősen meghatározzák, hogyan is reagálunk egy eseményre. Ezért, ha megtanulod felismerni a szokásos gondolataidat, akkor megértheted, miért úgy reagálsz valamire és lehetőséged lesz azon változtatni is!

Ahogy az érzéseket, a gondolatainkat is nehéz elcsípni. Főleg, ami rólunk szól. Azért is, mert az már egy szembenézés magunkkal, de azért is, mert ezek gyakran csak gyorsan átsuhannak az elménken és észre kell venni őket. Ezért ezt is kell gyakorolni, kisebb, egyszerűbb esetektől haladva a bonyolultak felé.

Ehhez a 3.4 Gondolatok megfigyelése részben találsz bővebb segítséget.

- Figyeld meg magadat, hogy adott helyzetekben hogyan reagáltál

> *pl. amikor valaki felidegesített, vagy olyan problémával, kéréssel jött, amire hirtelen nem tudtad a megoldást, hogy viselkedtél? Megpróbáltad megérteni, segíteni, vagy, akár félelemből, dacból ideges, ellenséges, rémült, mérges lettél? És ennek megfelelően válaszoltál, vagy tettél, nem tettél valamit?*
>
> *pl. amikor valami sikerült, megoldottad, elérted, amit szerettél volna: örültél neki, megosztottad másokkal, boldognak érezted magad, vagy csak ok, ez is megvan típusúan álltál hozzá?*

Egy esemény hatására a bennünk felmerülő érzések és gondolatok befolyásolják azt, ahogy reagálunk. Ha tehát egy nehéz szituációval kapcsolatban negatív érzéseink és gondolataink vannak, akkor annak megfelelően fogunk reagálni, ami vélhetően számunkra és az eset többi résztvevője számára – ha vannak – is rossz lesz.

Ezek átírása egy komolyabb feladat. Kezdésnek, ha megfigyelted, észrevetted és elkezdesz rajta tudni változtatni magadtól, az is nagy eredményeket hozhat!

Hogyan gondold át és jegyezd föl az elmúlt időszakot mindezek mentén:

Adok pár tippet, de mint oly sokszor mondom, ezt csak javaslatnak vedd, találd meg a saját módszered, mi működik, mikor tudod csinálni, hogyan tudod rögzíteni.

- Idézd fel az elmúlt heteket, akár hetenként visszagondolva, hogyan élted meg ezt az egész időszakot: írd le, pl. táblázatban heti – kétheti bontásban: mi volt jó / nehéz megélés, ami lehet egy tevékenység, szituáció, vagy csak, ami benned zajlott

Hét/ időszak	Mi volt számodra jó, ami jó érzést okozott?	Mit volt számodra nehéz megélni?

- Leírthatod azt is, hogy egyáltalán, hogy voltál, milyen érzések, milyen gondolatok keringtek benned, mennyit agyaltál, szorongtál, féltél-e, akár hetente a gyász fázisait beazonosítva

Hét/ időszak / fázis	Milyen érzések voltak benned, hogy voltál fizikailag, lelkileg?	Milyen gondolatok kavarogtak, min agyaltál?

- Szintén időszakokra vetítve megnézheted, hogyan viselkedtél, mit csináltál általában, mit nem, hogyan kommunikáltál, mennyit vitáztál, mennyire tartottad a kapcsolataidat

Hét/ időszak / fázis	Hogyan viselkedtél, mit csináltál?	Hogyan kommunikáltál, mennyit vitáztál, tartottad a kapcsolatatidat?

Hét/ időszak / fázis	Hogyan viselkedtél, mit csináltál?	Hogyan kommunikáltál, mennyit vitáztál, tartottad a kapcsolatatidat?

Az alábbiakban mutatok még egy fajta táblázatos módszert, amelyben jegyzetelhetsz, illetve ilyen sruktúrában rögzítheted az „élményeidet”.

Természetesen bármilyen módon leírhatod amit megfigyeltél, a lényeg, hogy mindig legyen ott, hogy mi is történt, az hogyan ez hatott rád (érzések, gondolatok) és hogyan reagáltál (mit léptél vagy nem, hogyan viselkedtél).

Mi történt?	Hogyan hatott rád?	Mit reagáltál?

Ez a táblázatos forma az egyik lehetőség.

A másik lehetőség, hogy egyszerűen leírod akár folyóírással, ami eszedbe jut arról, hogy voltál, mi volt benned: érzés, gondolatok, hogyan viselkedtél, mi okozott neked jó érzéseket, mi nehezeket, mitől fáradtál el, mi töltött fel?

Hagyok erre itt is helyet, hogy jegyzetelj:

_____

_____

_____

> *Pl. egy ügyfelem beszámolt egy kollégáról, aki számára ellenszenves, általa törtetőnek, konfliktust okozónak mondott ember. Akármikor beszélnie kellett vele, vagy csak találkozott a munkahelyén, az alábbiak játszódtak le benne: érzésekben: gyűlölet, undorító, ellenállás, bizonytalanság, védekezés, gondolatokban: nem csinálok valamit jól, majd reakciói: idegesség, stressz, verejtékezés, majd elbizonytalanította, végeredményben pedig úgy ítélte meg magát, hogy „Nem vagyok elég jó". Ami persze rányomta a bélyegét a további munkájára, hiszen ő maga sem hitte el, hogy képes jól végezni azt.*

Ilyen szemmel gondold át a veled történteket, mi történt „kívül" és mi zajlott le „belül", amely már önmagában is megmagyarázhatja, miért viselkedtél, működtél úgy, ahogy. De jó kiindulási alap a további önfejlesztő munkára is!

3.2 Életkerék

Az életkerék egy remek eszköz arra, hogy átnézd, hogy állsz, vagy álltál az életed egyes területein. Használhatod úgy, hogy az előre megadott területekre nézed meg, hova pozicionálod magad, de használhatsz saját kategóriákat is.

Az eszközt használhatod arra is, hogy akár az eddigiek, akár a továbbiakban feltett kérdéseket, gyakorlatokat életterületenként is megnézed. Vagy most megnézed, melyik a leghányatatottabb sorsú terület, és arra koncentrálsz a többi gyakorlatnál.

A lentiekben egy ötletet adok, de természetesen bármilyen módon elvégezheted a gyakorlatot.

Bővebben az eszközről:

Az Életkerék egy fantasztikus módszer arra, hogy felmérjük, a különböző élet-területeken mennyire vagyunk elégedettel azzal, ahogy ott állunk, ahogy ott tart az életünk folyama.

Nagyon fontos, hogy amikor az Életkereket kitöltjük, ahhoz hasonlítsuk azt, ahol az életünk adott területén éppen tartunk, amire azon a területen vágyunk, amit mi szeretnénk elérni, ahol mi szeretnénk tartani! Ne másokhoz, mások életéhez, mások eredményeihez, vagy ahhoz, ahol szerintünk, vagy mások szerint ebben az életkorban már tartanunk kellene.

Mire tudod használni?

Meg tudod nézni, mely életterületeden hogyan állsz jelenleg az életedben. Ezután ahol szerinted rosszabbul állsz, ott el tudsz kezdeni dolgozni azon, hogy máshogy legyen. Annak érdekében, hogy más szintet érj el, olyat, amilyet szeretnél, ahol szíved szerint tartanál.

Melyik terület miről szól?

Az életkerék 8 cikkelyből áll, melyek az életünk egyes területeit jelképezik. Nézzük ezek alatt mit lehet érteni (Te értelmezheted máshogy is, rajtad múlik, mi alatt mit gondolsz. A lényeg, hogy amit itt az első gyakorlatban vettél értelmezésnek, azt következetesen használd végig).

- *SZEMÉLYISÉG FEJLESZTÉS:* önmagunk, hol állunk ahhoz képest, amit el akarunk érni, hogy ne csak sodródjunk
- *SZELLEMI ÉS TESTI EGÉSZSÉG*: szűkebb, tágabb értelemben is nézve, testünk, lelkünk, gondolataink minősége, lelki békénk, ahol most van az általunk jónak tartotthoz képest
- *KARRIER, ÖNMEGVALÓSÍTÁS:* munka, amiből jelenleg élünk, amiben most dolgozunk ahhoz képest, amit csinálni szeretnénk, hivatásunk, amiben megvalósítjuk álmainkat
- *PÉNZÜGYEK, ANYAGIAK:* anyagi helyzetünk, ingatlanok, tárgyak, készpénz, napi, havi pénzügyeink, ahogy most van és amilyen anyagi szinten szeretnénk élni
- *SZÓRAKOZÁS, FELÖLTŐDÉS:* ahogyan pihenünk, kikapcsolódunk jelenleg, ahhoz képest ahogy úgy gondolnánk jó lenne, ami elég lenne, amit hobbyként szeretnénk
- *TÁRSAS KAPCSOLATOK:* pár, családi és minden szűkebb kapcsolatunk, akár közvetlen munkahelyi, főnök, beosztott kapcsolatok, ahogy jelenleg működnek, ahhoz képest ahogy érintkezni szeretnénk velük
- *OTTHON, CSALÁD:* magánéletünk, hogyan élünk, az érzelmek megélése, kezelése, bővebb értelemben ide tartozhat minden, ami körülöttünk van, befolyásol: ahol lakunk, dolgozunk, ahogy most érezzük magunkat ahhoz viszonyítva, amilyen környezetben tökéletesen éreznénk magunkat
- *SPIRITUALITÁS, VEZÉRELV:* amiben hiszünk, elveink, kapaszkodóink, akár vallás, hit, akár eszme, gondolkodásmód, mennyire élünk a saját elveink szerint, mennyire ismerjük miben hiszünk, ahhoz képest, ha ezzel teljesen összhangban élnénk

Hogyan töltsd ki?

Bejelölés

Már tudod melyik terület, cikkely mit jelent – esetleg gondold át, neked is jók-e ezek a jelentések, vagy kicsit máshogy akarod az egyes területeket nevezni, tartalommal feltölteni.

Ezután már nincs már dolgot, mint hogy RÖVID gondolkozás után jelöld be minden egyes vonalon, hogy az életed adott területén hol tartasz most.

Minden skálán 0 és 10 között adhatsz pontot az adott résznek. 0 az, ahol legkevésbé érzed jó helyen magad, 10 pedig ahol leginkább úgy működsz, ahogy szeretnél.

Lehet, hogy valahol nem tudod, hol állsz, ilyenkor vagy hagyd üresen (ez azt jelentheti, hogy azzal a területtel nem érdemes foglalkoznod még, majd később), vagy adj egy 5-s pontszámot, mert valószínűleg itt sem nagy elmaradásod nincs az elvárásaidhoz képest, sem komolyabb előre lépésed.

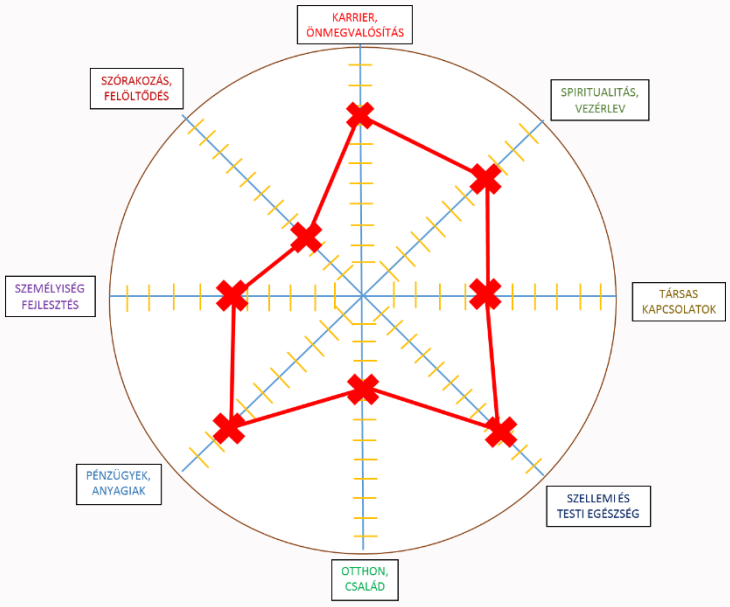
Összekötés

Ha megvagy minden terület bejelölésével, kösd össze sima egyenes vonallal a bejelölt pontokat. Használhatsz vonalzót, de nem fontos, elég, ha nagyjából egyenes a vonal, a látvány lesz az érdekes, nem a mértani pontosság (pont ezért nem teljesen pontos maga a sablon sem, hogy ne az vigye el a figyelmet).

Majd ugyanezt tedd meg a tervek/ jövő szerinti állapottal, vagyis, ahova szeretnél eljutni.

Persze nem muszáj mind a két „adagot” megcsinálnod, ha csak a múltat/jelent/tervezettet csinálod is meg, abból is nagyon sokat tudsz tanulni.

Kb. így nézhet ki az Életkereked a jelen/ múlt bejelölése után:



Nagyon fontos: ne külső elvárásokhoz, vagy a médiából, barátoktól, családtól látott szintekhez hasonlítsd. Kizárólag saját magadhoz. Tehát az legyen a 10 pont, ami szerinted, Neked, a Te életedben lenne a legjobb.

Átgondolás

Adj időt magadnak, gondold át, elmélkedj rajta, idézz fel eseteket, amik alátámasztják, hogy valahol jobban, valahol alacsonyabban állsz.

Gondolkodhatsz azon is, miért érzed úgy, hogy valamilyen területen messzebb vagy a vágyott állapottól és azon is, hogy más területen mi segített ahhoz, hogy magasabb szinten tudd megvalósítani.

Válaszd ki, amivel dolgozol

Azon területek közül válassz, ahol a legalacsonyabb értékeket adtad és ahol úgy érzed, tényleg van tennivalód, ahol nem érzed úgy, hogy jól mennek a dolgok. Később a többivel is foglalkozhatsz, de most válaszd azt az egy vagy két témát, ami a legjobban foglalkoztat.

A karantén, vagy bármely nehéz, különleges élethelyzet után kitöltheted az alábbiak szerint is:

- pl. töltsd ki úgy, hogy visszagondolva a nehéz helyzet előtt hova tetted (volna) magad az egyes életterületekre és azután, hogy ezen a nehéz időszakon túl vagy, hova teszed. Aztán nézd meg, ahol magasabb a pontszám, ott mi miatt, mi változott, mi lett/ nem lett már fontos?

- vagy a nehéz időszak végén nézd meg, most hova teszed magad az egyes területeken és mit szeretnél a jövőben elérni: ahol nagy a különbség, ahol érzed, hogy fejlődnél, ott min változtatnál, majd a tervezés segítségével gondold át, azt hogyan teheted meg, mi kell hozzá, és mi az első lépés?

Az életkerékből egyébként még nagyon sok információt tudsz kinyerni a saját életedre vonatkozóan, de ehhez fel kell tenned a jó kérdéseket. Néhány ötlet:

- A szinteket nézve, mi van benne az alacsonyabb szintben, mi az, amit már elértél, ami jól működik?
- Mi hiányzik belőle, mire lenne azon a területen még szükséged?
- A magasabb szinten mi az, amit beleálmodsz abba a szintbe, hogy néz az ki, mi történik azon a területen, hogy megy az életed?
- A kettő közötti különbséget milyen lépésekkel tudod áthidalni, milyen szakaszokra tudod bontani, mi lehet az első dolog, amit elérhetsz?

Ide pedig írd le, hogy melyik területen (főleg, amelyekkel foglalkozol), mi van már most az életedben és mi az, amit szeretnél.

_____

_____

_____

Majd válaszd ki, hogy melyik területtel kezdesz el foglalkozni. Ha tudod azt is, mit szeretnél elérni, és azt milyen eredményekből tudod észrevenni.

_____

_____

_____

A tervezést majd ebből kiindulva a 6. fejezetben csinálod meg.

3.3 Érzések tudatosítása

Ahogy az előző részekben írtam, az is nagyon fontos, hogy tudjuk, hogy is vagyunk. Ez értelmezhető általánosságban és egy adott szituációra is.

Miért kell ennek egy külön fejezetet szentelni?

Mert hajlamosak vagyunk arra, hogy ne figyeljünk az érzéseinkre, sőt sokan – én is ilyen voltam – teljesen el is fojtjuk azokat, amelyek aztán egész máshol és más módon robbanhatnak ki belőlünk.

Arról nem beszélve, hogy így Te sem tudod, hogy vagy, mi okoz gondot, így nemcsak megélni nem tudod, de a körülötted lévőknek elmondani sem.

Na de miért nem szoktuk tudatosítani az érzelmeinket?

- ebben a teljesítmény orientált világunkban megszoktuk, hogy az érzéseink nem számítanak, csak a tettek fontosak,
- félünk kifejezni az érzéseinket, mert azt hisszük, attól gyöngébbnek tűnhetünk mások szemében,
- bűnösnek, rossznak, másnak érezhetjük magunkat a többiektől, főleg, ha az érzéseink nem tűnnek helyénvalónak (máshogy élünk meg egy szituációt, mint a legtöbben),
- elbátortalaníthat, ha kifejezzük az érzéseinket (pl. a férfi sosem sír jeligére)

Ezért aztán nem mutatjuk meg, nem fejezzük ki, vagy akár el is nyomjuk magunkban az érzéseinket!

Hidd el, ismerős, én ezt gyerekkorom óta csinálom és később ez az önkifejezésemben nagyon gátolt, hisz azt sem tudtam, mi van bennem. Akkor meg hogy fejezzem ki, mire van szükségem?

Fontos, hogy azzal is vissza tudod szerezni az életed irányítását, ha újra megéled az érzéseket és főleg, ha kifejezed őket, mert ha látják mi van veled, annak megfelelően közelednek, kommunikálnak, és te is jobban tudod az igényeid, elvárásaid elmondani!

3.3.1 Az érzelmek felismerésének lépései

Az alábbi pár lépés segít abban, hogy folyamatában újra észlelni tudd mi történik veled, benned. Természetesen ezek nem így sorban mennek végbe, lehet, hogy más jön egymás után, de kb. ezek alapján be tudod azonosítani az érzéseidet.

1. Vedd észre milyen érzetek, érzések vannak benned
2. Azonosítsd, hogy mi az ez érzés
3. Ismerd fel, hogy mi fog veled történni, vagy éppen most mi történik benned az érzés hatására,
4. Es ez hogyan fogja befolyásolni az újabb érzelmi állapotodat, amibe kerülsz

> *pl. nehéz helyzetben a félelem mikor és hogy jelenik meg benned, ez biztosan félelem-e, hogyan hat rád, mi játszódik le benned, és ha elkezdesz félni, az még milyen állapotba visz: pánik, kapkodás, idegesség, düh, szorongás, esetleg depresszió?*

FONTOS! Az érzelem és maga az állapot, amit átélsz, az lehet akár két különböző dolog!

- az ÁLLAPOT nem más, mint maga az érzet, amit fizikailag érzékelsz, ami fizikailag érzékelhető
- az érzés pedig annak pszichológiai lefordítása, vagy máshogy mondva az állapot címkézése

Vagyis az érzelem megnevezésére megtanultunk egy társadalmilag elfogadott szót, egy címkét, amit valamennyire egyformán kezelünk. Ez a címke mutatja meg, hogy milyen belső és testi érzetek tartoznak általánosan ehhez az érzéshez. De csak valamennyire egyformán, hiszen még a szavakon is mást értünk néha, hát még az érzéseken! Ezért sem szabad vitatkozni az érzésekkel, hiszen ha valaki azt mondja dühös, vagy szomorú, az nála lehet, hogy picit mást jelent, mint nálad.

Maga az érzelem érzékelése és annak lefordítása egy folyamat

Persze ez gyorsan történik meg bennünk, akár észre sem vesszük, szinte egy pillanatnak érezzük, vagy olyan, mintha mindez párhuzamosan menne végbe. Nem biztos, hogy pont ezekben a lépésekben történik meg, ez egy általános leírása annak, mi megy végbe bennünk, amikor valamit érzünk.

A folyamat tehát:

Zajlik egy szituáció – majd megtörténik az érzékelés (lásd fent, bennünk, fizikailag mi játszódik le), majd erről lesz egy gondolatod – ez lesz maga az állapot – aztán azt lefordítod érzéssé (címkézés) – végül ebből lesz az érzés.

Úgy is mondhatnánk, hogy a test felel a gondolatra először, majd az elménk ezt lefordítja, megcímkézi és ebből lesz az érzés (mindez tehát másodpercek alatt).

> *pl. félelem érzése esetén: érzékelsz valamit, ebből tapasztalat alapján azt gondolod, hogy félsz - ettől a gyomrod táján szorítást érzel, valóban elkezdesz félni – rájössz, beazonosítod, hogy akkor ez a félelem – majd tényleg elkezdesz úgy igazán félni*

De nagyon fontos! Ez azt is mutatja, hogy az érzés, mint címke, nem azonos azzal, amit érzékelsz. Ahogy az NLP-ben mondják, a térkép nem egyenlő a területtel, amiről az szól. Hiszen a térkép csak leképezése a tájnak, nem maga a táj. Ahány térkép szerkesztő, rajzoló, annyi féleképpen képezi le. Így mi is, ahányan vagyunk, annyi módon képezzük le magunkban és címkézzük meg az adott érzéseket. A tájban is sokkal több minden van, amit nem lehet egy térképbe sűríteni, plusz ahány térkép, annyi eltérő ábrázolás: mi a fontos, mi tűnik fel, eltérő mérések.

Ugyanez igaz tehát az érzésekre is. Van egy általánosan elfogadott címke az állapotra, de az mindenkinek picit mást jelenthet!

> *pl. dühös vagyok: ez valakinél azt jelenti, éppen csak idegesebb a nyugodt állapotánál, másnál az a szó már azt jelenti, hogy felforrt az agyvize.*

Tehát, az érzés nem maga a főnév, hanem a folyamat!

Találd meg a saját folyamatodat, neked pl. mi a félelem? Neked mit jelent, hogy jelenik meg benned – máris egy fokkal közelebb vagy önmagad irányításához.

Írd le, hogy tudod érzékelni a folyamatot, magát az érzéseket, akár a félelemmel, akár más érzéssel, hogy legközelebb könnyebben felismerd.

_____

_____

_____

Érdemes gyakorolni, megfigyelni a 6 alapvető érzéssel:

Boldogság, Unalom, Idegesség, Mérges, Szomorúság (Depresszió) Félelem

Az alábbi táblázatban ehhez találsz segítséget, melyik alap érzésnek milyen „tünetei” vannak, azaz, hogy jelenhetnek meg benned, mit eredményezhetnek.

Címke	Érzés	Állapot	Viselkedés
Boldogság	intenzív, pozitív érzés, jól lenni, öröm, elégedettség, optimizmus és hála. Megerősítő, pozitív gondolatok és szellemi tisztaság.	A fej feltartva (testtartás), szélesre nyitott szemű, mosolygós, nevető, az izmok relaxáltak, nyitott testtartás.	Kellemes hang, barátságos, lengő karok, pl. tánc.
Unalom	Alacsony intenzitású, kellemetlen érzések, apátia, nyugtalanság, közömbösség, üresség és csalódottság. Védekező gondolkodás vagy szeretnénk ha a dolgok mások lennének.	Alacsony energiaszint, szétcsúszott testtartás, arc vigyorog vagy ráncolva, alacsonyan néző szemmel, felületes légzés.	Pihenő fej, fészkelődés, babrálás, bámulás.
Idegesség	Homályos, kellemetlen érzések szorongás, nyugtalanság, stressz. A bizonytalanság és az aggodalom gondolatai, rohanó gondolatok, nehezen koncentrál és emlékszik.	Nyugtalanság, izzadás, összevissza kezek, csukott vállak gyakori nyelés, kapkodó lélegzet, összeráncolt szemöldök, pillangók a gyomorban, hányinger.	Járkálás, beharapott ajak, fészkelődés. Ingerlékenység, hiperéberség
Mérges	Intenzív, kényelmetlen érzések ellenségesség és fájdalom. Az érzéseket nem tudja kontrollálni. Hibáztatás és neheztelés típusú gondolatok. Nehéz gondolkodni egyértelműen vagy racionálisan.	Izomfeszültség, fejfájás, feszül mellkas, megnövekedett pulzusszám, megnövekedett vérnyomás, nehéz légzés, összeszorított ököl, ráncolt homlok, fogak megjelenítése	Hangos hang, kiabálva, átkozva, szarkazmus, ingerlés. Néha vezet agresszióhoz beleértve lp. a falba ütést is vagy egy objektum eldobását, vagy kötözködés egy személlyel.

Címke	Érzés	Állapot	Viselkedés
		összeszorított állkapocs, izzadás, remegés, kipirult arc, nagy test mutatása.	
Szomorúság (Depresszió)	Intenzív fájdalom érzése bánat, bűntudat, méltatlanság, csalódás, tehetetlenség, komorság, veszteség, zsibbadás, értelmetlenség, érdeklődés elvesztése. Legyőzött gondolkodás és nehéz koncentrálni és emlékezni. (A depresszió hosszú távú szomorúság.)	Szétcsúszott testtartás és beesett vállak, megnyúlt arc, lassú mozgások, duzzogás, testfájdalom, sírás, remegés, keresztezett karok fáradtság, gyomorzavar, monoton hang.	Összegömbölyödik labdaként, csak itt-ott fekszik visszavonulás, ingerlékenység.
Félelem	Intenzív rettegés a közelgő végzettől, vagy pániktól, valamilyen észlelt veszély vagy fenyegetés miatt. Paranoid vagy legrosszabb esetet mutató gondolkodás és hiper fókuszálás a félelem tárgyára.	Megnövekedett a szívdobogás és vérnyomás, tágra nyílt szemek, magasba húzott szemöldök, az arca sarkai a fülek felé húzva, elkeseredett izzadás, felgyorsult lélegzet, libabőr, lepkék a gyomorban, remegő hang.	Lemerevedés, menekülés, elrejtőzés igénye

A gyakorlás során figyeld meg magadon ezeket az alap érzéseket, vagy válassz olyanokat, amelyek jellemzők rád, gyakran érzékeled. Az alap érzésekkel azért egyszerűbb kezdeni, mert könnyebb azokat elkülöníteni. Ha pedig már jól megy a felismerésük, folytathatod a szofisztikáltabb érzésekkel.

A fentieken túl még adok pár konkrét ötletet, kérdést, ami segíteni fog abban, hogy az érzéseidet felismerd.

Tedd fel magadnak ezeket a kérdések:

- Hogy vagyok? Honnan tudom ezt (mit teszek, reagálok)?
- Pontosan mit érzek, milyen tünetek, érzetek vannak a testemben?
- Hol érzem ezt? Hol kezdődött a testemben? Halad valamerre?
- Más embereken hogyan veszem észre? Ezeket látom magamon?
- Testbeszédem, hangszínem, hangtónusom milyen, viselkedésemben hogy jelenik meg?

A megfigyeléseidet, mikor könnyű, mikor nehéz felismerned, vagy mihez kapcsolódik jegyezd le ide. Vagy akár azt, hogy mely érzelmi állapotba kerülsz gyakran.

Ez segíteni fog abban, hogy a változtatás tervezésénél figyelembe vedd, mi jó neked, mi nem.

_____

_____

_____

Hogyan hasznosíthatod a mindennapokban / önfejlesztési munkában az érzelmek felismerését?

Az alábbiaknak jó hasznát fogod venni akkor, amikor már benne leszel a változtatási lépések megvalósításában!

Ha észreveszed a tüneteket, könnyebben tudatosítod az érzést. Ha tudatosítottad az érzést, erre tudsz aztán reagálni:

- jobban megérted miben vagy, hogy vagy, miért történik veled
- akár már az első tünetre dönthetsz, hogy belemélyedsz az érzésbe, vagy mást élsz meg (ezt persze gyakorolni kell)
- ha tudod, hogy vagy, azt el tudod mondani, kérni tudod, hogy vegyék figyelembe, akár tudsz konkrét dolgot kérni, ami neked akkor épp fontos, megértetni miért nem tudsz valamit megtenni, reagálni – sok konfliktust előzhet meg (ezt azért érdemes még kommunikációs technikákkal is kiegészíteni)
- ha már ismered magad, akkor tudsz elkezdeni azon dolgozni, hogy egyes szituációkra miért úgy reagálsz, honnan jön az érzés, vagy hogyan tudod az érzésed befolyásolni

3.4 Gondolatok megfigyelése

Az érzések mellett a gondolataink azok, amelyek befolyásolják nemcsak azt, hogy vagyunk, de azt is, hogyan reagálunk helyzetekre, hogyan viselkedünk, mit teszünk, mondunk.

Ezért megmutatom röviden, hogyan tudod felismerni a gondolataidat, főleg azokat, amelyek negatívan hatnak rád és az életedre, és amik esetleg olyan gyorsan átsuhannak, hogy normál üzemmódban észre sem vennéd.

De előtte egy kis kitérő, hogyan is tud minket befolyásolni az, ami gondolatként megjelenik bennünk pl. egy nehéz, addig ismeretlen élethelyzetben. Ez fogja igazán megmutatni, miért van szükséged arra, hogy megtanuld a gondolataidat azonosítani, majd persze kezelni is.

Hogyan hat ránk egy megváltozott élethelyzetben a gondolataink megfigyelése:

> *pl. a korlátozások idején így hathatott, de más bezártságot, leállást okozó élethelyzetben is hasonló lehet*

A gondolatok megismerése bezártság, összezártság, más félelmetes helyzet kezeléséhez ad neked egy mankót:

- azzal, hogy önmagadra, a gondolataidra, viselkedésedre figyelsz, befolyásolni tudod az érzéseidet, hogy érzed magad a helyzetben, hogyan tudsz reálisabban gondolni a szituációra, segít optimistábbnak lenni,
- kevésbé húz le rossz állapotba, vagy akár nagyobb erőt ad a nehézséggel való megküzdéshez, hiszen nem viszi el az energiád az agyalás, rágódás
- jobban tudsz más felé fordulni, amitől esetleg kevesebb konfliktus várható és végül, de nem utolsó sorban
- jobban el tudod mondani mi van benned, ez alapján kérni, kiállni magadért

De ehhez tudatosság kell a gondolatainkra is, amit nehéz lehet megtanulni, de nem lehetetlen!

3.4.1 A kognitív módszer

Amit ezek felismeréséhez használni tudunk (legalábbis egyes elemeit), az a gondolatokkal dolgozó módszer. De ne ijedj meg a terápiás szótól, nemcsak beteg emberek esetén lehet kiválóan alkalmazni, hanem akkor is, ha fejlődni akarsz, vagy változtatni.

A módszer az USA-ból származik a poszt-traumás stressz zavarban (PTSD-ben) szenvedő katonáknál fejlesztették ki, ezen felül pánikra, szorongásra, de akár a betegségektől való félelemre is nagyon jó hatással lehet.

Több szinten lehet vele dolgozni: a legfelső szinten, amit könnyen észlelünk, tudatosítunk, vagyis a gondolatok szintjén, eggyel mélyebben a hiedelmek, hitrendszerünk szintjén, végül legmélyebben a sémák szintjén. (A sémák azok, amelyek teljesen belénk rögzültek, az „úgy van" típusú hozzáállás, amely alapelvek mentén éljük az életünket.) Itt ebben az anyagban most a felső szinten fogunk dolgozni, a mélyebbekkel igazából csak személyesen, testreszabottan, egyénileg lehet, a sémákat átírni ráadásul verbális szinten szinte lehetetlen, azok annyira mélyen vannak, hogy más módszerek szükségesek hozzá.

A munkát lehet egészen terápiás szintig vinni, de lehet gondolati, viselkedés szinten is dolgozni vele – coachként én is ezt tehetem, teszem, és ebben az anyagban is erre bíztatlak.

Maga a terápiás módszer is több lépéses, a főbb fázisai a gondolatok megismerése, naplózása, azok átkeretezésének megtanulása, gyakorlása, majd beépítése a mindennapokba. Viselkedés próbák végrehajtása annak érdekében, hogy egyre többször használd a módszert, amíg az teljesen beépül a mindennapjaidba. Ebből az első két lépést tudom jelen anyag kereti között átadni. A továbbiakra megint az igaz, hogy személyes munkában tudjuk használni (ha már ez alapján úgy látod, téged ez érdekel, erre van szükséged, akkor egyéniben tudjuk folytatni a munkát, keress meg, írd meg email-ben mi a problémád, mire lenne szükséged).

Az első két lépés is elegendő lesz arra, hogy megtanuld észrevenni a gondolataidat és elkezd átalakítani azokat, amelyek rossz hatással vannak rád.

> *pl. pániknál nagyon jelentős hatása van a gondolatoknak a pánikra, hiszen ahogy az első légzési nehézségeket érzi valaki, elindulnak benne a negatív gondolatok, a félelem a megfulladástól, haláltól, ettől még erőssebbek lesznek a tünetek, újabb rémisztő gondolatok, érzések jönnek, tovább romlanak a tünetek és így tovább.*

De a jó hír, hogy pont így lehet visszafordítani is, ha pozitívabbá tudjuk alakítani a gondolatokat, azok javítanak az érzések negatív mértékén is, amelyek a tüneteket is csökkenteni tudják.

Hogy is működik akkor ez az ok-okozati folyamat?

- a gondolataink befolyásolják azt, ahogy vagyunk, az érzéseinket, érzeteinket – vagy fordítva az érzéseink a gondolatainkat (kinél, milyen sorrendben történnek a dolgok)

- mindez hat arra, hogyan reagálunk, viselkedünk, mit teszünk, mondunk – hiszen a gondolatainkra, értelmezésre reagálunk
- ez újabb érzéseket, érzeteket kelt, ami újabb viselkedést generál
- mindez folyamatosan, körkörösen történik, egymást generálva – míg végül egyfajta negatív spirálba kerülünk és egyre jobban lehúzzuk magunkat, belelovaljuk a negatív érzésbe

pl. biztosan voltál már úgy, hogy valamit észrevettél otthon, munkahelyen, hogy valaki nem csinált meg valamit, vagy épp elrontott valamit és ettől mérges lettél, majd azt gondoltad, jaj már megint nem csinálta meg, megint elrontotta, ettől még mérgesebb lettél, már dühös, akár magadra is, mert ezt velem meg lehet csinálni, ettől aztán már majd felrobbantál és a végén eljutottál odáig, hogy mert én ilyen szerencsétlen balek vagyok, velem ezt meg lehet csinálni, stb....

Azonban, ha ezt felhasználod és megváltoztatod a gondolatokat:

- változhat az, amit a szituációhoz kapcsolódva érzel, érzékelsz, a reakciód, viselkedésed
- változik az ezekből származó további, ebből következő gondolat, érzet, érzés, viselkedés
- pozitív spirál lesz a negatív helyett, ami jobb hangulatot, érzéseket, kevesebb konfliktust eredményezhet, motiváltabb lehetsz, jobb kedvvel állsz neki a feladatoknak.

pl. nézzük a tavaszi karanténos szituációt: elindult a vírus terjedése, fertőzésveszély lett, a fertőzöttek száma elkezdett meredeken növekedni,

Érzés, ahogy reagálhattál: félelem, ijedtség, pánik, szorongás,

Érzet, amit észlelhettél: rosszul vagyok, akár érzem az influenza tüneteit, gyomorgörcs, nyomás a mellkason,

Gondolat, amit megfigyelhettél: meg fogok fertőződni, beteg leszek, megfertőzöm a családomat,

Mi történhetett ezután: ettől erősödnek az érzések, érzetek, tünetek – még durvább gondolatok jöhettek: meghalok, vége a mostani világnak, munkának, stb…

Mindez erre az eredményre vezethetett: Bepörgeted magad egy olyan szintre, aminek már nincs szinte semmi realitása.

Ez persze egy kitalált példa, sőt direkt kicsit eltúlzott, hogy lásd, hogyan működik ez.

3.4.2 Gondolatok – Negatív Automatikus Gondolat (NAG)

Most nézzük meg, hogyan működik ez az átfordítás, átalakítás, amelynek a kulcsa maga a gondolat. Mégpedig az ún. automatikus gondolat, amit azért hívnak így, mivel olyan gyorsan átsuhan az agyunkon, hogy sokszor észre sem vesszük. Főleg azért, mert már megszoktuk, hogy ilyen gondolatok jelennek meg bennünk adott szituációkra. Ennek is van oka, amibe most nem mennék bele részletesen, de a lényeg, hogy a bennünk mélyen lerakódott, igaznak megtanult szabályrendszerek, illetve az annak való megfelelés érdekében kialakított viselkedésünk mondatja velünk ezeket a gondolatokat.

A módszer kulcsa tehát az automatikus gondolat, ezt kell észre vennünk és ennek átalakítása fogja megváltoztatni azt is, ahogy vagyunk és ahogy reagálunk.

Néhány jellemző az automatikus gondolatról:

- automatikusak, ezért gyakran nem vesszük észre, gyorsan átfutnak rajtunk
- pozitív és negatív is lehet – a pozitív jó, hiszen az segít megoldani helyzeteket, támogat minket, ezért azokat hagyjuk, ahogy vannak, jó, ha észrevesszük őket, tudatosítjuk, mert úgy még jobban tudjuk használni
- a negatívval foglalkozunk, az húz le, az okoz tüneteket, rossz érzést
- kb. 50 ezer ilyen automatikus gondolatunk van egy nap alatt, főleg robotpilóta üzemmódban jönnek elő úgy, hogy fel sem tűnnek

A Negatív Automatikus Gondolatot szaknyelven NAG-nak szokták rövidíteni!

Hogyan lehet a NAG-okat észrevenni:

Ahogy fent írtam, sokszor nem könnyű. A kulcs itt is az, hogy tudatosan kell figyelnünk magunkat. Ahogy az előző részbe írtam az érzéseket, úgy, most a gondolatokat. Nem általatlak, hacsak nem vagy ultra tudatos, ez először nehezen fog menni. Talán csodálkozol, hiszen azzal mégiscsak tisztában lehetsz, mit gondolsz! Persze, csak azokat a gondolatokat, amelyek fájdalmat, rossz érzést, dühöt okoznak, sokkal nehezebb észrevenni, mivel ezeket automatikusan akár le is tagadhatjuk magunk előtt. Csak az érzést, és arra a reakciónkat vesszük észre gyakran.

A feladat, tehát az, hogy észre kell venni magát a gondolatot. Először érdemes ezt is visszamenőleg megtanulni, újra felidézve egy helyzetet, és hogy abban mi történt, mit gondoltál, éreztél. Aztán ha már visszamenőleg megy, akkor próbáld meg a jelenben kipróbálni,

amikor épp átélsz valamit. Nemcsak azt a kérdést lehet feltenni, hogy éppen mire gondoltam akkor? Hanem a gondolatokat máshogy is elő lehet csalogatni.

Néhány ötletet adok ehhez:

- Gondold át, írd le részletesebben az esetet, mi történt, mire emlékszel, majd ha már benne vagy egy kicsit, akkor kérdezd meg magadtól: mi futott éppen át akkor a fejemen? Mire tippeltem, mire gondoltam? Vagy felteheted úgyis a kérdést, mire gondolhattam volna, arra, vagy erre…?
- Éld át a szituációt úgy, hogy elmeséled valakinek, vagy mintha elmesélnéd valakinek: mond el magadnak, akár a párodnak, barátodnak, ami történt. Ha nem emlékszel, játszd el, mit láttál, éreztél, akár képekkel képzeld el és éld át újra a JELEN-ben, majd ezután tedd fel a fenti kérdéseket
- Megfoghatod a gondolatokat úgyis, mintha azok elképzelések, álmodozások lettek volna benned, mert néha így jelennek meg
- Fontos! Mindig figyelj arra, hogy a gondolat és az érzés nem ugyanaz. Ne keverd össze, mert érzést nem tudsz és nem is jó átalakítani, hiszen azt érezted és kész, ez tény, ezen nem lehet változtatni. Majd amikor a gondolatot tudod átalakítani, akkor változni fog az érzés is.
- Ha semmi nem segít, nem találod meg a negatív gondolatot, akkor onnan tudod, hogy ott volt, vagy van benned, hogy rosszul érzed magad a szituációban. Ez talán ösztönöz arra, hogy próbáld meg megtalálni!

Szituáció, gondolat, érzés, érzet, viselkedés feltérképezése:

Az előző pontokban megismerted, hogy tudod észrevenni a benned lévő gondolatokat és érzéseket. Most megnézzük, ezek hogyan kapcsolódnak össze.

Röviden már írtam róla, hogy adott szituációra a belénk rögzült minták szerint reagálunk, és arról is, hogy adott esemény váltja ki belőlünk ezeket a gondolatokat, érzéseket. Majd a reakcióink által okozott események újabb gondolatot, érzést, reakciót és még újabbakat váltanak ki. Ez a spirál az, amely ugye lehet negatív, vagy pozitív.

Ezt a spirált kell megtanulni felismerni, főleg azért, mert néhány példa után kiderül, hogy sokszor hasonló jelleg ismétlődik bennük, hasonló szituációk, emberek, viselkedések hasonló gondolatokat, érzéseket, viselkedést eredményez.

Ez a spirál, vagy kör a szituáció - gondolat - érzés, érzet - viselkedés kör.

Nem feltétlenül ez a sorrend, de ezek az elemek hatnak egymásra bennünk és váltják ki egymást.

Ha ezt megtanulod felismerni, azonnal lépsz egyet a változás felé, mert már attól máshogy fogod csinálni, hogy tudatosítottad!

Olyan szituációkat vizsgálj meg, aminek eredményeképpen gyakran külső, vagy belső konfliktusba kerülsz mással, illetve önmagaddal. Megint a múlttal kezd, majd utána próbáld ki a jelenben!

Így ismerd fel ezt a kört:

- mi volt a szituáció, mi történt, kik voltak ott – röviden idézd fel, írd le
- majd figyeld meg, mit érzel, milyen érzetek vannak a testedben, vannak-e tüneteid, vagy voltak, éreztél
- észleld a NAG-okat a fentiek szerint, lehet több is, egymásból következők is
- majd tedd hozzá: hogyan reagáltál, mit tettél, mondtál, hogyan viselkedtél

Ez egy kör, de tovább nézheted, hogy ennek mi lett az eredménye mi történt, milyen érzés, gondolat jött, és arra hogyan reagáltál.

Mindezt nagyon fontos, hogy jegyzeteld le, nem napló-szerűen folyó írással, hanem a példákat, és a kör elemeit.

A módszert úgy tanítják, hogy ezeket az ún. gondolati naplóba érdemes írni.

Ez így néz ki (mutatok példát és hagyok helyet, hogy Te is írj párat):

Szituáció	Érzelem, érzetek, tünetek	Negatív automatikus gondolat	Reakció, viselkedés
vírus, fertőzés alatt otthon a család, bezárva, korlátozva	*biztonság hiánya – fizikai szinten, anyagi szinten, aggódás, félelem*	*mi lesz velem, velünk, családommal, hogy oldjuk meg a helyzetet, meg fogok őrülni, képtelen vagyok ezt elviselni, nem tudom megoldani*	*kapkodás, konfliktus gerjesztés, viták, mit csináljunk, mit ne, hova menjünk hova ne*
a korlátozások miatt elvesztetted a munkádat	*aggódás, félelem, gyomorgörcs, rettegés a bizonytalanságtól*	*miből fogunk megélni, hogy fizetem a számlákat, hónapokig nem lesz állásom, senkinek sem kellek*	*Teljes elkeseredés, borúlátás, elhiszem, hogy nem lesz állásom, meg se próbálok keresni, begubózás, depresszió*

Szituáció	Érzelem, érzetek, tünetek	Negatív automatikus gondolat	Reakció, viselkedés

Talán már a fenti példákból is látod, hogy milyen hatással lehetnek ránk a gondolataink. Nézd meg, nálad ez hogy működött, működik ilyen helyzetekben!

3.4.3 Gondolatok átkeretezése

Már az nagyon hasznos, ha felismered az automatikus gondolataidat és azt a szituáció – érzés – gondolat – reakció kört, amely sok nehézséget és bosszúságot okozhat. De ennél még van hatékonyabb része is a módszernek, amellyel igazán megváltoztathatod hosszú távon, ahogy ezekre az esetekre reagálsz. Ez nem más, mint az említett NAG-ok átkeretezése, azaz átalakítása.

Persze ez jó hosszú folyamat, hiszen ezek a gondolatok mélyen belénk rögzült mintázatokból származnak, amelyeket nem könnyű kitörölni, vagy újraírni. Nehéz munka, sok gyakorlással, fókuszálással és nagyon komoly változtatni akarással sikerülhet.

Ez az módszer, amit nagyon nehéz egyedül megtenni, még ha nagyon tudatosak is vagyunk, mivel az elménk sokszor megakadályozza, hogy ezt a tudatosítást, módosítást megtegyük, hiszen ezzel kirántanánk alóla a jól bevált, megszokott „talajt”, amibe egész eddig hitt, ami szerint működött. Ezért mondják gyakran, hogy ún. tudatos, verbális szinten (azaz, amikor beszélgetünk róla), szinte nem is lehet ezeket végérvényesen megváltoztatni. Erre jó a hipnoterápia, ahol relaxált állapotban vagyunk, picit mintha kikapcsolnánk ezeket a védelmi mechanizmusokat, amitől persze nem sérülünk, csak nyitottabbá válik az elménk az új gondolatok iránt.

Ezt is múltbeli, lehetőleg érzelmileg kevésbé megmozgató esetek feldolgozásával kezdd, majd fokozatosan emeld a tétet, egyre komolyabban megérintő szituációk felé haladj, végül gyakorlással eljuthatsz oda, hogy mikor történik az eset, közben le tudod játszani magadban az átkeretezést.

Az alábbiakban ennek főbb lépéseit mutatom be példákkal, de természetesen a módszer ennél sokkal mélyebb, ami azonban kívül esik jelen könyv keretein, azt egyéni munkával lehet megtenni.

A gondolatok átkeretezésének lépései:

- vedd az előzőleg összegyűjtött NAG-okat (lehetőleg az érzésekkel és szituációkkal együtt nézve, mint a gondolatnaplóban),
- majd vizsgáld meg a gondolatot, mintha egyfajta bírója lennél a gondolataidnak,
- nézd meg, hogy mi bizonyítja, hogy igaz ez a gondolat és mi bizonyítja, hogy nem igaz: a bizonyíték csakúgy, mint a bíróságon, tényszerű, egyértelmű legyen, számok, vagy ami elhangzott, megtörtént, kézzelfogható. Ne értelmezés, feltételezés, elképzelés. Ne olyan gondolat, hogy mi lehetett a mögött ami elhangzott, vagy, hogy mit gondolhatott a másik, mi történhetett volna – a tényeken túl minden más egyfajta feltételezés, amit úgy is hívnak, hogy gondolati torzítások – ez megint egy külön téma;
- fontos, hogy légy magaddal őszinte, mintha tényleg ott állnál a bíróságon és a bírónak kellene elmondanod a tényeket, majd mindkét oldalon (igaz a gondolat, vagy nem) gyűjts össze minimum 3-4 tételt és azokat írd le az eredeti NAG mellé,
- amikor ezek a bizonyítékok megvannak, nézd át azokat, és gondold át az eredeti gondolatodat, hogy mennyire látod most reálisnak, valóban ez történt, valóban így van, így igaz, csak ez lehet az egyetlen magyarázat?
- végül – ha esetleg az előzőben kicsit meginogtál, és ha jól csináltad, őszintén, akkor valószínűleg meg is fogsz -, akkor nézd meg, hogyan tudnád reálisabban megfogalmazni, hogy az valóban, teljesen igaz legyen, feltételezéstől, értelmezéstől mentes,
- az új gondolat alapján pedig nézd meg, hogy változnak-e az érzéseid, érzeteid (általában, ha sikerült tényleg reálisan átalakítanod a gondolatot, akkor változni fognak az érzéseid, vagy módosulnak, vagy csökken az intenzitásuk)

Erre is van egy sablon, ez a hét oszlopos gondolatnapló, amely célszerűen az előző 4 oszlopos sablon egyfajta kiegészítése (amelyben megtalálod az előző példákat kiegészítve a bizonyítékokkal és reálisabb gondolattal, plusz alatta van hely neked is, hogy keress saját bizonyítékokat a saját gondolataidra):

Szituáció	Érzelem, érzetek, tünetek	Negatív automatikus gondolat	Reakció, viselkedés	Bizonyíték, hogy igaz	Bizonyíték, hogy nem igaz	Reálisabb gondolat
vírus, fertőzés alatt otthon a	*biztonság hiánya – fizikai szinten,*	*mi lesz velem, velünk, családommal, hogy oldjuk*	*kapkodás, konfliktus gerjesztés, viták, mit*	*nem tudom, meddig tart a korlátozás,*	*az elmúlt napokban már kialakult*	*Nehéz a helyzet, de nem fogok megőrülni,*

Szituáció	Érzelem, érzetek, tünetek	Negatív automatikus gondolat	Reakció, viselkedés	Bizonyíték, hogy igaz	Bizonyíték, hogy nem igaz	Reálisabb gondolat
család, bezárva, korlátozva	*aggódás, félelem*	*meg a helyzetet, meg fogok őrülni, képtelen vagyok ezt elviselni, nem tudom megoldani*	*csináljunk, mit ne, hova menjünk hova ne*	*olyan dolgokat kell megoldanom, amire nincs tapasztalatom,* *a nap 24 órájába nem fér bele az összes feladatom*	*egy napirend,* *eddig is oldottam meg nehéz helyzeteket, meg tudjuk beszélni*	*mert együtt megoldjuk,* *nehéz lesz elviselni, de segítséggel menni fog*

További példák (kicsit egyben kezelve a korlátozás időszakát):

Szituáció: vírus, fertőzés, halálozások, karantén, otthoni munka, otthoni tanulás, tanítás, együtt az egész család;

Érzés: biztonság hiánya –anyagi szinten, félelem haláltól, betegségtől, jövőtől, aggódás;

Gondolatok: mi lesz velem, velünk, családommal, hogy oldjuk meg a helyzetet, össze fogunk veszni, minden rosszra fordul, nem lesz munkám, megszűnik a korábbi életmódunk, elvesztem a házam, autóm;

Gondolatok elemzése: ha a lesz szó szerepel benne, akár rejtve – az jövő, nem tudhatod, hogy tényleg így lesz, ha a mindig, sosem, mindenki, senki szavak szerepelnek a gondolatokban, akkor az általánosítás, nem mindig mindenkire igaz!

Bizonyíték, hogy igaz: igen, a fentiek közül, van aminek van realitása, de vizsgáld meg, mennyire reális, betegség: idős, beteg szülőknél az lehet (védekezés, megelőzés), nem lesz kaja

a boltokban (lásd hírek az ellátásról, külföldi példák), milyen helyen dolgozol: ha érintett szektor, akkor reális, hogy elveszted a munkád (erre mást kell alkalmazni, megoldás keresés, alternatív munka), ha nem, akkor vajon tényleg megszűnhet, mennyire erős anyagilag a cég, ha pl. emberekért általában aggódsz, akkor reálisan hogyan kezelik az országok, és Magyarország a helyzetet, Kína alapján milyen lecsengés várható, kiket érinthet a betegedés, milyen arányok, stb.

Bizonyíték, hogy nem igaz: étel: a tapasztalat azt mutatja, van élelmiszer utánpótlás (hogy tudsz te minél kisebb kockázattal beszerezni), betegség: fiatalok vagyunk, egészségesek, állás megszűnés, nulla bevétel (lásd gazdasági segítség, hitelek, adók, szüneteltetés, erősebb cégek: nem küldenek el (mit tudsz te még tenni, hogy elébe menj);

Mindezek alapján reálisabb gondolatok: igen, lehet, hogy megbetegszünk, de nagy eséllyel meggyógyulunk, igen, idősek között lesznek halálozások, de ha a szüleim vigyáznak nagy esélyük van, hogy megússzák;

Igen, lesznek elbocsátások, de vannak és lesznek gazdasági lehetőségek, támogatások, lesz jövő, vannak most áruk, amit nem kapni (fertőtlenítő, hús félék), de lesz utánpótlás, megnézem mivel lehet helyettesíteni, stb.

Végül, ha ezt átgondoltad, vizsgáld meg, hogyan változnak az érzéseid, érzeteid: csökken a félelem, bizonytalanság, aggódás, pánik? Vagy esetleg átalakul a félelem aggódássá?

3.4.4 Gyakorlati ötletek – hogyan csináld

Néhány tipp a tapasztalatok alapján, mire figyelj, hogy állj neki, mit várj és ne várj a módszertől.

Az eszköz nem csodaszer, nem old meg mindent, nem hat azonnal, idő kell hozzá, sok munka és gyakorlás.

Nem az a lényeg, hogy agymosást csinálj magadon, a realitást vedd figyelembe, de azt tényleg vedd, ne a feltételezést, a jövőbeni lehetőségeket vedd tényként, hanem azt, ami tényleg, valóban történt, történik.

- nem beszéltem bővebben róla, de az érzéseknek van intenzitása (vagyis, hogy mennyire erősen érzed azt) és fontos, hogy ez a módszer nagyon nagy érzelmi intenzitásnál, kb. 70-80% feletti erősségnél azonnal nem tud működni, egész egyszerűen azért, mert annyira elvisznek az érzelmek, hogy nem tudsz reálisan gondolkodni, ezért ilyenkor meg kell várni, hogy azok kicsit lecsillapodjanak,
- először kezdj el régebbi, könnyebb eseteken gyakorolni, majd utána a nehezebbekre, és a jelenre kipróbálni,
- először térképezd fel a gondolataidat, érzéseidet külön-külön, majd a gondolati kört és naplózd a fentiek szerint,
- majd, ha ezek már mennek, utána kezd el átkeretezni – lépésenként haladj az egyre nehezebb szituációkban,

- ha már megy utólag, a régi esetekre, akkor csinálhatod rögtön a jelenben is,
- beszéld meg otthon, hogy ezt gyakorlod, sőt akár együtt is végezhetitek – pl. reggeli státuszt tarthattok: ki hogy van, mi van benne, gondolat, érzés, sőt akár nagyobb gyerekeket is be lehet vonni. Az eredményezheti, hogy jobban megértitek egymást, megtanultok beszélni arról, ami bennetek zajlik, az érzéseitektől, gondolataitokról, egy felcsattanás, türelmetlenség esetén jobban megérti a másik, miért tetted, ha ismeritek egymás gondolatait, tudtok segíteni egymásnak az esetek jobb kezelésében.

3.5 Mindfulness - tudatosság

Szeretnék még egy kis adalékot becsempészni az előző fejezetekhez, mert azt gondolom, ez nagyon hasznos lehet a számodra. Mivel az előzőekben írtak, azaz az érzések, gondolatok és, hogy egyáltalán hogy vagy érzékelésében és tudatosításában nagyban segít. Ez pedig nem más, mint a mindfulness. Olvasd el mi ez, hogyan ismerkedj meg vele és használd azokra a célokra, amelyekről eddig beszéltem!

Mi az a mindfulness?

Általában úgy fordítják, hogy tudatos jelenlét. Szó szerint véve teljesen tudatában lenni mindannak, ami éppen benned, a testedben, elmédben, akár a lelkedben lejátszódik.

Bővebben számomra egy olyan állapotot jelöl, amikor tudatosak vagyunk önmagunkkal. Azzal, ami bennünk történik, amit érzünk, amit gondolunk és ezzel egyidőben a körülöttünk lévő világgal, ott mi történik, azzal ki, hogy van éppen körülöttünk. A kulcs az, hogy a jelenben, a mostban, a pillanatban.

A kulcs az, hogy a jelenben, a mostban, a pillanatban. Szóval, csak ennyi.
Könnyűnek hangzik? Nem az!

Mielőtt tovább mennénk.

Fontos, hogy megértsd, nem az a célja, hogy 100%-ban képes legyél a fentiekre, mert az nagyon nehéz, szinte lehetetlen. Tehát az sose tartson vissza, hogy még nem megy tökéletesen. Elárulom, senkinek nem megy, nekem sem, sőt a spirituálisan nagyon magas szinten lévőknek sem mindig. Csak talán, ha már megvilágosodtak. :-)

Honnan jön a módszer?

Mint sok minden, ez is Amerikából származik. Mielőtt ott felfedezték, a meditálásban, keleti vallásokban, filozófiákban volt jelen. Bővebben olvasd el nyugodtan az interneten, illetve majd én is készülök még kifejezetten mindfulness témájú kiadványokkal a jövőben.

A mindfulness nem kifejezetten meditáció. Számomra az igazi meditáció az, amikor csak én vagyok, nincs zene, nincs vezetés, nincs hang. Szinte kizárok mindent és csak befelé figyelek.

A mindfulness részben ilyen, hiszen csinálhatjuk úgy is, hogy nincs semmi zene, vagy vezető hang, csak belülre figyelünk, de van, amikor pont van vezetés és olyan is, amikor azt figyeljük, abban vagyunk jelen, ami kint történik.

Hogy jön mégis ez a fejlődéshez, kiváltképp olyan időszakhoz, amelyről ez a könyv szól?

Már ebben az ebook-ban is sokszor hallhattad, olvashattad tőlem a tudatosságot, vagy, hogy figyeld meg hogy működsz, mit érzel, gondolsz. Azt is mondtam, hogy ezeket sokat kell gyakorolni.

A mindfulness ebben úgy segít, hogy általa is jobban megtanulsz a jelen pillanatra figyelni, megtanulod magadat megfigyelni, a benned lejátszódó dolgokat, amivel aztán dolgozni tudsz. A mindfulness által könnyebben tudsz a jelenben lenni, ezáltal tudatosabbá válhatsz. Aztán az már a következő szintje, hogy a fejlesztési munkát, a gondolatok átkeretezését, a felismerések beépítését is tudod tudatosabban csinálni!

Plusz ez az eszköz is segíti azt, amiről már szintén tanulhattál tőlem, hogy ne a múlton rágódj és ne a jövőn aggódj. Hanem azzal foglalkozz, ami most van, mert csak azon tudsz dolgozni.

Szerintem egy nehéz időszakban még fontosabb igazán tudatosnak lenni.

Mit jelent ez?

Azt, hogy ne csak túléld a nehéz helyzetben a napokat, heteket, hogy minél kisebb fájdalommal, minél gyorsabban túl legyél rajta. Helyette igenis érdemes észre venni és megélni a helyzeteket. Megérteni, hogy mi van benned, hogy érzed magad, milyen érzelmeid vannak, mire hogyan reagálsz, milyen gondolataid vannak? Megfigyelni, tudatosítani azokat, mert csak akkor tudsz vele foglalkozni, tenni érte, hogy máshogy legyél.

Hogy jobban megértsd mi történik veled, hogy jobban lásd, min mész keresztül, hogy végig megéld a helyzet jó és rossz oldalát is, hogy lásd a folyamatot, a saját változásodat. És persze a környezetedét, hogy jobban tudj figyelni másokra, arra, ami történik.

Hiszen nem jó, ha csak reagálsz a veled történő dolgokra, mert azzal kiadod a kezedből az irányítást. Ha csak arra figyelsz, ami a fejedben történik, a sokszor negatív gondolatokra, ami aggódik, kritizál, esetleg észre sem veszed, vagy legalábbis nem rendesen figyelsz arra, ami kint van, így csak sodródsz.

Ha emlékszel, ugye ezek a gondolatok gyakran olyan gyorsak, hirtelenek, hogy pont emiatt 100%-osan hiszel nekik, meg sem kérdőjelezed azokat. Ráadásul ehhez jön a robotpilóta üzemmód (a napi tevékenységeink kb. 50%-a így zajlik, megszokott, rutin szerint, amit sokszor észre se veszünk. pl. amikor nem emlékszel valamit eltettél-e, kihúztad-e a vasalót, az emiatt vanÖ, hogy minél megszokottabban, minél kisebb energiaráfordítással kelljen csinálnod a dolgokat.

Mindez együtt azt jelenti, hogy nem is vagyunk tudatosak arra, hogy nem vagyunk tudatosak ☺

Pedig fontos megérteni, hogy ez a belső hang nem én magam vagyok, ezek csak gondolatok, reakciók. Ha nem veszed észre, nem tudsz róla, nem tudsz rajta változtatni, nem tudsz fejlődni, nem tudsz jobb érzéseket, gondolatokat kialakítani.

Mi az a folyamat, amivel mégis ezt felismerheted, ezáltal irányíthatsz?

Hallgasd meg ezt a hangot, főleg, ha sokat ismétlődik, kérdőjelezd meg és meglátod mi van mögötte, mi az a berögzült stabil alapod, ami ott van a felszínes, reagáló gondolatok mögött. Kíváncsisággal, de kétkedéssel vedd észre, figyeld meg.

Mint ahogy a lemenő napról is tudod, hogy attól, ha lemegy, még ott van a nap!

Honnan veszed észre, hogy a felszínes belső hangod nem valódi? Ezekre figyelj fel:

> *PL. mosolyogsz, pedig belül fáj a szíved; szorongsz, azt hiszed jól vagy, pedig nem; furán viselkedsz, mint pl. amikor meg akarsz győzni valakit az igazadról, pedig belül tudod, hogy nem érdemes, nem fontos annyira, vagy nincs is igazad; de az is lehet, hogy olyan dolgokat teszel, amik nem igazán a céljaid, vágyaid felé hajtanak, vagy egyszerűen negatívan ítéled meg magadat, a körülményeidet, vagy épp nem érzed magad biztonságban, pedig boldog vagy – ha mindezen furcsaságokat, vagy ehhez hasonlókat észlelsz, vagy emlékszel ilyen pillanatokra, akkor elmondhatod, hogy nem vagy, vagy voltál jelen a pillanatban, nem vagy tudatos önmagadra!*

A módszer 3 fő pillérre épít, ezeket érdemes fejleszteni a tudatos jelenlét érdekében:

1. Fókuszált figyelem

Akkor beszélünk erről, ha arra fókuszálunk, ami éppen történik, kint és bent, nem multitaskingolunk (egyszerre több feladattal is foglalkozunk), hanem egy fontos dologra koncentrálunk.

Egy ötlet: nagyon jó gyakorlás, ha evés vagy ivás közben minden ízre, illatra figyelsz, de közben semmi másra.

> *pl. ha visszanézel a korlátozásos időszakra, akkor a home office / otthon tanulás, háztartás, család jó kihívás egyszerre, hogy ha éppen munka ideje van, ne háztartást csinálj (csak elindítom a mosást, kiugrok teregetni), lehet közte, de ne egyszerre; ha gyerekekkel tanulsz, ne a munkahelyi dolgokkal foglalkozz (még fejben sem), este pedig a család, párod legyen a fókusz, akkor már ne a munkán, vagy a híreken rágódj. Legyen meg mindegyiknek még ha röviden is, de a saját ideje.*
>
> *Vagy ugyanebben az időszakban az online működés is kihívás, minden a gépen történik, egyszerre száz dolgot csinálhatnál: meeting közben úgyis csak hallgatom, ránézek a facebook-ra, hírekre, elküldök pár email-t, megrendelem a bevásárlást, megnézem milyen feladatok jöttek a gyerekeknek. Ezekben az esetekben is egyszerre egy dolgot csináljunk, legjobb, ha csinálsz egy kis beosztást. Vagy egy megbeszélés végén egy kis internetezés.*
>
> *Tarts szüneteket, legalább óránként, pihentesd a szemed, az agyad, lehet akár légző gyakorlatokat végezni, vagy a legegyszerűbb, hogy csak figyeld meg, ahogy ki- és belélegzel, semmi mást. Menj ki az erkélyre, kertbe, ha van, nézz ki az ablakon, figyeld a fákat, embereket. Vagy mozgásnál is próbálj meg csak arra fókuszálni, figyeld meg a testedben mi játszódik le, mi húzódik, mit erőltetsz, max. zenét hallgass.*

2. Nyitottság a jelen pillanatra

Jó, ha nemcsak egy dologra fókuszálsz, hanem befogadod mindazt, ami körülötted van. Érzékelsz, hallasz, látsz, mindezt az itt és most-ban

> *pl. ha épp otthon vagy: nézz körül a lakásodba, nézd meg egy kívülálló szemével, mi tetszik, mi nem, talán ismersz minden tárgyat, de mikor nézted meg utoljára, részletesen, vagy olyan szemmel, hogy milyen lenne ha valami kicsit máshogy lenne, figyeld meg a színeket, van olyan ami új, amit eddig észre sem vettél?*
>
> *pl. a családodra figyelj, fogadd nyitottan, amit mondanak, adj időt erre minden nap, amikor megengeded magadnak, hogy meghallgasd a gyerek fura ötleteit, vagy épp mit venne a párod, nem kell persze mindent elfogadni, jóváhagyni, csak halld meg, vedd észre; ugyanezt magadban is, nyitottan figyeld, ne ítélkezz, hogy mit érzel, gondolsz, mi jut eszedbe, akár ötletek, azokat írd le, aztán majd később eldöntöd jó-e* 😊

pl. nagyon jól lehet séta közben, vagy bármikor, ha kiszabadulsz, akár sportolásnál megfigyelni nyitottan a világot, észrevenni olyasmit, amit eddig talán nem vettél, ha látsz valakit csak megnézni, nem ítélkezi hogy néz ki, meglátni a madarakat, hogy repülnek, hogy használják a szelet, felfigyelni ahogy rügyeznek a fák, stb.

3. Ítélkezés mentes elfogadás

Ez nem más, mint mindannak, amit észleltünk az elfogadása úgy, hogy tudomásul vesszük azt, nem ítéljük meg. Ne gondoljuk, hogy jó, vagy rossz, ne hasonlítsuk a helyzetet, magunkat máshoz, csak észleljük és vegyük tudomásul.

pl. nehéz helyzetben nem baj, ha szarul vagy, fogadd el a saját és családtagok érzéseit, ne mond meg, hogy kéne érezned magad, se másoknak. Arra is jó terep lehet ez, hogy elfogadd, ha magadnak, másnak nem megy valami, te vagy más nem tudja megcsinálni a munkát, leckét tökéletesen, ha nem tudja rávenni magát a házimunkára. Persze meg kell csinálni majd valamikor, de mi történik, ha nem azonnal, attól nincs világvége. Ha valami leesik, összetörik, fogadd el, majd lépj tovább.

Ugyanezt alkalmazhatod egy a tavaszihoz hasonló világméretű vírus helyzetre éppúgy, mint ha más miatt vagy bezárva otthon, kórházba. Elfogadhatod a körülötted történő dolgokat úgy, ahogy vannak, ahogy történnek, hisz nem tudsz változtatni rajta, de dühönghetsz, hibáztathatsz másokat, hogy rosszul kezelik, rossz döntéseket hoznak, nem tartják be, de akkor is ugyanez van. Ha elfogadod, amire van ráhatásod azt kezeled, amire nincs, azzal nem idegesíted magad, egyből jobban leszel. Csak koncentrálj arra, ami a fontos.

És persze ezt a három dolgot így együtt kellene gyakorolni, majd megtanulni használni: egyszerre egy dologra fókuszálj, legyél nyitott, vedd észre mi zajlik kint és bent, végül ítélkezésmentesen fogadd el.

3.5.1 Mit csinálj nehéz, bezárt helyzetben, gyakorlat ötletek

A fenti 3 alappillér fejlesztésével érdemes kezdeni pl.

- A fókuszálás fejlesztéséhez legjobbak az egyszerű hang vagy kép, gyertya meditációk: amikor csak gyakorlod, hogy a figyelmedet újra és újra visszavezesd a megfigyelt dologra. Próbálhatod hétköznapi, de rutin tevékenységeknél is, WC-n, zuhanyozás, fürdés közben.
- Az észleléshez külön – külön figyeld meg mit hallasz, látsz, szagolsz, érzel, akár az utcán, otthon, étkezés, sport, film nézés, zene hallgatás közben; de ide tartozik az érzések, gondolatok észlelése is.

- Ez pedig az előzőekből továbblépés: amire fókuszáltál, amit megtanultál észlelni, azt vedd észre, fogadd el, majd ítélkezés nélkül lépj tovább: pl. meglátsz egy furán öltözött embert, vedd észre mi van rajta, de ne gondold, hogy szép vagy ronda, ha az étel íze érdekes, ne ítéld meg, hogy finom, vagy rossz, csak vedd tudomásul az ízeket, ugyanez a zenével, hideg, meleg vízzel, közlekedéssel, más emberekkel, a saját gondolataiddal, érzéseiddel.

Tedd szokássá, építsd be a napodba:

- kezd így a reggelt, zuhany, fogmosás, még WC-zés közben is gyakorolhatod
- legyen nap közben pár perced rá, pl. szünet a munka közben, ha van kert, erkély menj ki, vagy amikor kávézol, akkor csak kávézz,
- vagy este a nap zárásának részeként, akár a megítélés mentes elfogadása a napnak, összegzés és ránézés, tudatosítása annak, mi történt

pl. zuhany közbeni gyakorlat: figyeld, érezd, ahogy a víz a testedre zuhan, milyen érzéseket kelt, vagy ugyanez a szappannal, milyen illata, színe van, vagy pl. ahogy lemosod magadról szappant, képzeld el, hogy azzal együtt lemosod a fáradtságot, vagy a rossz érzéseket, amit nem akarsz

pl. kávézás, teázás, borozás közben érdemes megfigyelni a színeket, illatokat, kortyolni, öblögetni, majd megfigyelni, a lenyelés milyen, mit okoz a testedben; ugyanez ételekkel, gyümölcsökkel, akár eddig nem kostolt, vagy nem szeretett dolgokkal

pl. kis szünetben légzések gyakorlása: képzeletben oda veszed be a levegőt, ahol feszültség van benned, kifújásnál ellazítod a részt, képzeletben fejedtől talpadig átlélegzed magadat, vagy csak hasba lélegzel, bármelyik és ilyen hasonlóak is jók lehetnek!

pl. gondolatok, érzések esetében csak figyeld meg mi van benned, ne irányítsd, ne akard megváltoztatni, megszüntetni, csak vedd észre, hogy vagy, mit gondolsz

Szorongás, idegeskedés, túlterheltség ellen nagyon jó az 5-4-3-2-1 gyakorlata (ami nehéz, bezárt szituációkban gyakran előjöhet):

- Az első lépésként nézz körül a környezetedben és azonosíts öt dolgot, amit **látsz** ebben a pillanatban.
- Ezután keress **négy** dolgot, amit **hallasz**, majd **hármat**, amit **érzel**, érzékelsz – ami lehet a lábadtól kezdve, ami a cipődben vagy, a gyűrűig, ami az ujjadon van, a levegőig a bőröd körül, bármi.
- Aztán **kétféle szagot**, illatot, amit felfedezel, és végül, **egy** dolgot, amit **ízlelsz** (akár valami korábbi dolog, ami a nyelveden maradt, vagy csak a szád íze).

Ezeket a lépéseket meg lehet tenni gyorsan, a hatásfoka ettől ugyanúgy megvan.

A gyakorlat úgy segít eltávolodni az idegességtől, hogy közben a jelenre tereli a figyelmedet, ami körülötted zajlik az idegesség, szorongás tárgyáról.

Érdemes természetesen erről is jegyzeteket készíteni, mi ment könnyen, mi nehezen, milyen felismeréseid jöttek, erre hagyok is helyet.

De valójában a mindfulness gyakorlásának hatásait és eredményeit nem önmagában, hanem a többi gyakorlat keretei között tudod felismerni és kamatoztatni.

_____

_____

_____

3.6 Összegzés - feldolgozás

Az egész 3-as fejezet ahhoz adott eszközöket, hogyan gondolj vissza egy korábbi nehéz szituációra (vagy akár ha épp amikor olvasod ezt a könyvet, akkor vagy benne, olyankor hogyan éld meg, dolgozd fel, mit figyelj meg) más szemmel, más nézőpontból.

De mindez mit sem ér, ha nem gondolod át az egész történést, történetet egyben, hogy lásd az egész képet, hogy mi tett jót neked, mi segített, de főleg azt, hogy mi okozott álmatlan éjszakákat, mitől érezted magad rosszul, vagy ép idegesnek, szomorúnak, zaklatottnak és persze mindehhez milyen gondolatok társultak.

Igazából erre nehéz konkrét és egységes módszert adni, mert mindenki máshogy működik, máshogy jár az agyunk és máshogy tudunk átgondolni, feldolgozni, átértékelni dolgokat.

Én most inkább csak néhány elgondolkodtató kérdést teszek fel, amelyet gondolj át kérlek. Ha éppen másfajta élethelyzetben vagy, akkor aszerint tedd fel magadnak a kérdést. Ha pedig ez nem a Te kérdésed, akkor találd meg, mi az a kérdés, amit feltehetsz magadnak és ami segíti átgondolni, összegezni a veled történteket (legyen az karantén helyzet, betegség, baleset, kórház, Gyes, haláleset miatti bezárkózás, vagy bármi hasonló, de akár teljesen más is).

Nézd meg tehát az alábbi konkrét kérdéseket az előzőekben újraélt (vagy éppen most megélt), felidézett érzések, gondolatok, viselkedések, szituációk alapján. Azt segítenek ezek a kérdések átgondolni, hogy most hogy látod, mit tartanál meg és mit vinnél tovább az időszak utáni életedre?

Ha visszatér az életed a régi kerékvágásba, mit tartasz meg a mostani életmódodból?

_____

_____

_____

Ha visszatér az életed a régi kerékvágásba, mit fogsz ugyanúgy csinálni, mint régen?

_____

_____

_____

Mi hiányzik a régi életedből (nehéz időszak előtt)?

_____

_____

_____

Miről gondolkozol másként most, mint a nehéz időszak előtt? Beleértve önmagad, munkád, kapcsolataid, környezeted?

_____

_____

_____

Gondold át, hogy ami hiányzott a "régi" életedből, az mit adott neked, mitől volt jó, mi hiányzott benne vajon?

_____

_____

_____

Mi az az EGY dolog, amit biztosan nem fogsz tovább csinálni (ami az elmúlt időszak alatti felismerés eredménye akár; ez persze lehet több is, azért javaslom, hogy eggyel kezdj, hogy ne forgácsold szét magad)?

_____

_____

_____

Ahogy átélted ezt az időszakot, amivé váltál általa mostanra, meg tudnád fogalmazni, mi az a vágyad, álmod, amit szeretnél elérni az életedben?

_____

_____

_____

Mindezek alapján pedig **foglald össze magadban**, mi minden változott meg benned és körülötted:

- mi lett fontos, mi nem az már,
- miről gondolkozol másként: külső (hol élsz, hol dolgozol, hogyan fogsz bejárni, vásárolni, programokra), belső dolgok is (megfelelés, kiállás, belső erőd, motivációd, megküzdésed)
- majd gondold át, hogy mit szeretnél ezek alapján megváltoztatni és annak hogyan álnál neki, milyen életterületet érint,

Végül átgondolva mindazt, amiről eddig szó volt, a felismeréseidet, a problémákat, tanulságokat, a változtatandókat, milyen CÉLOK-at tűznél ki magadnak?

Itt még csak írj fel néhányat ötlet szintjén, majd az utolsó fejezetben kidolgozod azokat kicsit részletesebben, pontosabban!

_____

_____

_____

Bármi egyéb felismerés, ötlet, gondolat, ami jött a feldolgozás, összegzés alatt, azt is írd le, mert később érdekes és hasznos lehet a későbbiekben.

_____

_____

_____

4. Milyen legyen az új életed

Ez a fejezet arról fog szólni, hogyan gondold át, majd tervezd meg azt, mégis milyen életet szeretnél élni a jövőben.

Talán már látod, hogy az egész könyv felépítése, avagy a folyamat, amit ebben leírok három fázisból áll: gondold át a múltat (vagy jelent, ha még benne vagy), gondold át a jövőd (hogyan szeretnél élni, működni), majd tervezd meg, hogyan jutsz el odáig. Egyszerű nem?

Nem, tudom, hogy nem az, nagyon nehéz, kemény és bonyolult, de sajnos kell mind a három lépés ahhoz, hogy elérjünk változást. Sőt, még kell egy negyedik is, maga a változtatás, amihez jó eszközt adnak a Facebook csoportban a heti élő adásokban sokat beszéltem, azaz a transzformációs technikák. Erről most ebben a könyvben nem fogok beszélni, ez egy külön tananyag, azaz ebook.

Amiről most sokat olvashattál az az első rész, és még sok szó lesz a 3-ról, de ebben a fejezetben a 2. fázis a fő témánk.

Bevallom erről a jövő megtervezéséről is meg lehet tölteni egy egész könyvet, sőt meg is töltöttem, amit nemsokára szintén megvásárolhatsz. De azért itt is, ebben is mesélek róla, viszont egész bőven itt most nem fogom az eszközöket elmagyarázni, csak összefoglalom a lényegüket!

Négy témát, eszközt ajánlok a jövőbeni életed megtervezésére:

1. Felkészülni a változásra, a változás köre megismerése, kezelése
2. Adj okot a fájdalomnak elv elsajátítása
3. Az életed értelme, fő célja megtalálása
4. Mi a végcélod, amit szeretnél elérni

Persze lehet még a célod megtalálásához sokféle eszközt, módszert használni, én a nehéz szituációkhoz ezeket találom a legpasszolóbbaknak. Nyugodtan keresd meg, vagy használd a saját, bevált eszközödet, a lényeg, hogy tudd, mire vágysz, mit akarsz elérni, mert csak akkor tudsz eljutni a hajóddal a tengeren, viharokon át, ha tudod, hogy mely kikötőbe szeretnél elérni.

4.1 Felkészülni a változásra, a változás köre

A változás köre azt mutatja be, hogy mi az, amin minden változásnál végig megyünk. Egy olyan ciklus, amelyre ha nem vagyunk tudatosak, akkor beleragadunk és ördögi körként újra és újra körbejárjunk, vagyis újra ugyanazokba a konfliktushelyzetekbe, nehéz szituációkba kerülünk és nem tudunk rajta változtatni. Ez persze egy nehéz, bezártságot okozó szituációban, vagy akár utána is megtörténhet.

A cél az, hogy őszinte szembenézéssel kiszálljunk ebből az ördögi körből, mégpedig magunktól és ne várjuk meg, míg pl. egy betegség, elbocsátás, szakítás, vagy egyéb visszafordíthatatlan esemény lökjön ki abból.

Fázisai:

1. **Elégedetlenség** – amikor azt érzed, egyre boldogtalanabb és elégedetlenebb vagy az életed egy területén. – *Volt egy életünk a nehéz szituáció előtt, jobb vagy rosszabb, de valószínűleg voltak nehézségeink már akkor is, de még nem elég erősek.*
2. **Áttörési pont** – Amikor az elégedetlenséged szintje elég magassá válik ahhoz, hogy többé nem tudod fenntartani az előző állapotot – pl. amikor tavasszal *bumm beütött a vírus, aztán a karantén, vagy amikor eltöröd a lábad és ezért otthon ragadsz, akkor az elégedetlenség akkorára nő, hogy azt érzed, nem bírod így tovább.*
3. **Döntés** - Ezért úgy döntesz, hogy készen állsz a változtatásra, talán meg is teszed az első lépést a változtatás felé – tavasszal a *karantén egyfajta kényszert hozott: be kellett vezetned az otthoni munkát, tanulást, új napirendet készíteni, de ez vajon a Te döntésed volt? Az igazi döntés, ami belülről jön, amikor eldöntöd, hogy máshogy csinálod tovább, bármilyen helyzetben is vagy*.
4. **Félelem** - Általában, röviddel (vagy azonnal) a döntés után szembesülsz a félelmeddel – *a vírusos időszakban esetleg örültél egy rövid ideig annak, hogy nem kell bejárni, majd elkezdtél félni a betegségtől, az anyagi következményektől, a jövőtől; de ha eldöntötted is a dolgokat (ezután is itthonról dolgozol, kevesebb programra jársz el), akkor is simán „bekapcsolhat" akár nem tudatosan a félelem úgy, hogy aztán visszatérsz*.
5. **Amnézia** – A félelem akkorára nő, hogy az eredeti helyzetet sokkal szebbnek látod, mint ahogy arra eredetileg gondoltál – *pl. ha be vagy zárva bármi miatt, megszépül a régi időszak szerinti világ, elfelejted a bajaidat, természetessé válik az új jobb világ, de itt lehet beleragadni a régibe, oda akarsz visszatérni!*
6. **Visszatérés** – Ha az amnézia elég erős, akkor a legtöbb ember úgy dönt, hogy visszatér vagy odarögzül az eredeti állapothoz – pl. *ha vége a nehéz helyzetnek, örömmel lépsz vissza a régi életedbe, egészen addig, amíg nem jön egy újabb nehézség…*

Kilépési lehetőség ebből a körből kétféle módon lehetséges:

1. **Extrém szintű fájdalom –** Ez lehet akár olyan, mint maga az a nehéz helyzet, amiben voltál, vagy most vagy - betegség, baleset, kirúgás, haláleset -, ami fájdalommal lök ki az ördögi körből, vagy mert fizikailag nem tudsz visszatérni.
2. **Őszinteség magaddal szemben –** Az egész ördögi kör tudatosítása, gyász fázisok megélése, önmagad és a viselkedésed, működésed megértése, a változás köre működésének elfogadása. Eendben van az, hogy visszavárod a régi életed, de nem mindegy, hogy milyen változtatásokkal, hogy mit tennél máshogy, hogy élnél máshogy. Pl. ha az egész világ változni fog, te mit fogsz változtatni? Mi gátol(t) meg eddig és azt hogyan dolgozd át? Emlékszel: átgondolni, akarsz-e igazán változtatni?

Hogyan használd ezt az eszközt?

Vedd észre, melyik fázisában vagy a változás körének, hol szoktál beleragadni és vizsgáld meg, hogyan tudsz őszinte magadba nézéssel kilépni a változás köréből.

Jegyezd le, hogy mit ismersz fel és min kell változtatnod ahhoz, hogy tartósan magad mögött hagyd a változás körébe bele ragadást.

_____

_____

_____

A változás köréből bővebben az Elindulni az utamon ebook-ban olvashatsz, a módszer mellett arról is, milyen módon lehet segíteni az őszinte szembenézéssel járó kilépést a változás ördögi köréből.

4.2 Adj okot a fájdalomnak, tanulni a rosszból mostanra

Ez az eszköz abban segít nagyon sokat, hogy amikor egy nehéz élethelyzetbe kerülsz, akkor úgy néz arra, hogy épülj belőle, ne csak a rosszat lásd. Ebből megint nagyon szépen lehet építkezni, megismerni hogyan érdemes az életedet máshogy élni.

Lényege, hogy minden olyan rossz élmény, amin keresztül megyünk, az egyben egy lehetőség is, minden tapasztalat, ami kihívást jelent azért van, hogy segítsen növekedni, hogy segítsen meghatározni, hogy kivé, milyen emberré válhatok.

A bezártságot okozó nehéz helyzet is ilyen! Nehéz látni, de meg lehet találni benne azt, amitől több leszel!

Ehhez rá kell nézni arra a bizonyos nehézségre más szemmel, más perspektívából, azokra a dolgokra, amelyeket értelmetlennek tartasz, amit nem fogadsz el, dühít, fájdalmas, azt gondolod, miért kellett rajta keresztül menned.

Aztán kezd el átgondolni, **miben lettél több azáltal, hogy eddig túlélted, eddig is végig csináltad, mit tanultál meg belőle, mivel gazdagodtál?**

Milyen értelmet találsz abban, hogy végig csináltad, keresztülmentél rajta, végig élted?

Mit tanultál eddig belőle, mire vett rá, milyen irányba indított el téged, vagy a gondolkodásmódod? Mit változtatott meg benned? És még mit fog?

Végül, mi az, amit ebből felhasználhatsz a jelenre, jövőre, ha kihívásokkal, változással nézel szembe?

Amit előzőekben átgondoltál visszamenőleg a nehéz élethelyzetről: mi történt, hogy élted meg, mit oldottál meg, hogyan küzdöttél meg, ebből mind-mind vond le azokat a következtetéseket, hogy mit tanultál, miben lettél több? Ezeket az új tudásokat, tulajdonságokat, tapasztalatokat hogyan tudod felhasználni a jövőre nézve?

Tudom nehéz, adj magadnak erre időt, csak vedd észre kérlek, hogy bármilyen rossz, óriási lehetőség.

Sokszor egy ilyen eset indít el új irányba, lök a változtatás felé, és ha észreveszed ezt, akkor tudsz igazán változni, tovább menni.

Tehát a lényeg, ismerd fel, mit tanultál, mi hasznod volt a rosszból!

Jegyezz le minden felismerést, tanulást, tapasztalatot, amit aztán felhasználhatsz.

_____

_____

_____

> *Pl. egy szakítás után jobban tudod milyen párt szeretnél (a nem szeretnél ellentéte), egy rossz házasságban mi mindent oldottál meg te, és azt most mire használod?*

Nem sikerült a felvételi valamelyik iskolába? Ez mire sarkallt, több tanulásra és felvettek máshova? Vagy az életben tanultál, előbb kezdtél dolgozni és több tapasztalatod lett?

Esetleg történt veled baleset, kórházba kerültél? Mi történt ott veled, ami meghatározó lett az életed további részében, mit kaptál a bajban? (Hallottam egy interjúban, hogy egy férfi kórházban feküdt, csak feküdt, nem is vette talán komolyan a helyzetet, majd bejött a barátja és csak ahogy kicsit szánakozva ránézett, abból tudta, hogy nagy bajban van és ettől szedte össze magát)

pl. a karantén időszak alatt nehéz volt összeegyeztetni az iskola, munka, háztartás hármast, de megoldottad, ehhez mit adtál le másnak, milyen igényedből vettél vissza, tökéletességről mondtál le, mire lenne inkább igényed, miből kéne több

4.3 Mi az életed értelme

Ez az eszköz mondhatnám azt, hogy opcionális, hiszen nem kell feltétlenül egy nehéz élethelyzet után rögtön az életed értelmét megtalálni. Lehet ennél kisebb, de azért még fontos célokat is találni az életednek, amelyet megváltoztatva könnyebb, jobb életet élhetsz. De pont az ilyen helyzetek döbbenthetnek rá arra, merre is tart az életed, mit is szeretnél általa elérni és ezt a magasztosabb célt kitűzni, hogy így változtass az életeden.

Egy nehéz, bezártságot okozó élethelyzet után akkor tudsz ezzel foglalkozni, ha már ott tartasz a nehéz időszak feldolgozásában, hogy tudsz előre nézni, ha már máshogy nézel az eseményekre, mert csak ekkor fogsz tudni azon elgondolkozni, hogy mit is szeretnél te igazán az életedben elérni.

Mert amikor benne vagy egy ismeretlen, rossz életszakaszban, akkor sokszor inkább elnyomod a vágyaid, csak, hogy túléld. A betegség, a karantén első időszaka is ilyen volt, de aztán már ezek teremthetnek egy új lehetőség, hogy újra elővedd ezeket a fontos céljaidat!

Az életcélod megtalálása nem egy könnyű feladat, nekem ez az a téma, amihez a leginkább stimmel pl. valamely spirituális elv, módszer, de természetesen anélkül is meg lehet ezt találni. Ebben a könyvben csak ízelítőt adok, bővebben máshol tárgyalom ezt a témát. A lényeg, hogy gondold át ezeket is, és ha most ott tartasz az életedben, hogy fontos számodra az életcélod, akkor vedd figyelembe; ha nem, akkor ezt a részt nyugodtan hagyd most ki.

Megint adok kérdéseket, amit kérlek saját magad, igényeid, a témáid szerint vegyél figyelembe, válaszold meg és vond le a következtetéseket:

Ezeket egy nehézség után könnyebb is átgondolni, hiszen már tudod, milyen rossz lehet, ha bezárul sok kapu, eszedbe juthatnak régi álmaid, vagy éppen a mostani helyzetben mit nem akarsz tovább csinálni és helyette mit szeretnél?

> *Pl. Mit akarsz még most is igazán az életedben? Mit akartál régen, amit még most is szeretnél? Mit nem akarsz és helyette mit?*

_____

_____

_____

Természetesen a kérdésedre adott válaszaidból, az életcélodból még le kell vezetni azt is, hogy annak eléréséhez mit szeretnél, vagy kell az életeden megváltoztatni. Majd abból célokat és tervezést csinálni. Utóbbihoz találsz segítséget az 5. részben, előbbiről, az életcélod megtalálásáról, annak módjáról bővebben az Elindulni az utamon ebook-ban olvashatsz majd.

Addig is fogd az összeszedett megéléseket, tanulságokat, tanulásokat, mi volt jó, mi nem, mit akarsz, mit nem akarsz csinálni – ebből mi fontos az életedben, mik a vágyaid, álmaid, hosszú távon, 10-20 évre és azt kezd el majd lebontani!

4.4 Mi a végcél, merre indulj

Na ez lesz a legfontosabb rész ebben a jövő megtervezése részben, hiszen a felkészülés, életcél, identitásod átgondolása mellett az határozza meg igazán, hogy merre indulj, mit célozz meg, hogy az egész eddigiekben megadott feldolgozás alapján MIT SZERETNÉL ELÉRNI.

Vagyis mi az a végcél, az a fontos eredmény, változás, ahogy majd a jövőben szeretnél élni.

Ehhez a részhez használj fel minden jegyzetet, felismerést, gondolatot, vagy olyan dolgot, amit látsz, hogy beleragadtál, hogy tovább lépnél belőle. Főleg a 3-as rész összegzés részéből!

Adok még pár ötletet, gondolatot ehhez, de a lényeg az előzőekben átgondoltak!

Mit akarsz igazából?

Ebben a részben azt nézzük meg, hogyan legyen meg az, hova is szeretnél eljutni. Ha eddig nem tudtad, találd meg; ha tudtad, de még csak nagy vonalakban, akkor pontosítsd.

Mert mit csinálsz olyan helyzetben, amikor akarsz valamit, de nem igazán hiszed, hogy meg tudod szerezni, tenni? Hiszen az olyan fájdalmas lehet, hogy nem vagy képes elérni a kívánt dolgot. Ezért legtöbbször mi történik ilyenkor? **Az, hogy feladod**.

Leállsz, megelégedsz. Nem is gondolsz többé rá. Hiszen túl fájdalmas akár csak rágondolni, ha nem hiszel benne, hogy megszerezheted.

A jó hír az, hogy a valódi álmaid soha nem halnak meg, még mindig ott vannak valahol mélyen.

> *pl. én újságíró akartam lenni, de nem hittem, hogy sikerül, hogy jó lennék, ezért inkább el is felejtettem -> mióta coaching-ban foglalkozom vágyakkal, újra előjött, azóta írok is☺*
>
> *pl. jó párkapcsolatban is kompromisszumra törekszünk, néhány vágyunkat elnyomunk, de ezért kárpótol a jó kapcsolat, nyugalom, biztonság, család, stb.*

FONTOS! Csak ha már ott tartasz a nehéz helyzet feldolgozásában, hogy azt elfogadtad, megdolgoztad, már máshogy nézel az eseményekre, akkor fogsz tudni ezen elgondolkozni.

Ezekre a kérdésekre keresd a választ:

Mit akarsz még most is igazán az életedben? Mit akartál régen, amit még most is szeretnél? Mit nem akarsz és helyette mit?

Ezeket most könnyebb is átgondolni, hiszen már tudjuk milyen rossz lehet, ha bezárul sok kapu, eszünkbe juthatnak régi álmaink, vagy éppen az, hogy a mostani helyzetben mit nem akarunk biztosan tovább és helyette akkor vajon mit? Legyenek ezek igazán a Te vágyaid!

Egy gyors TIPP! Csinálj többet abból, ami jó neked, ami a célod felé visz, ami fejleszt, támogat, tölt!

Ha kapásból nem megy a vágyaid felidézése, vagy mert már elnyomod annyira, vagy mert nem is mersz belegondolni, akkor az alábbi pár dolog segíthet benne:

1. **Mit akarsz igazán?**

Egyik az, hogy megnézzük, most a jelenben mit szeretnél.

Erre a kérdésre próbálj meg úgy válaszolni, hogy közben nem foglalkozol más emberek véleményével, a hitrendszereddel, hiedelmeiddel (amelyeket talán még a szüleid tanítottak, talán a család, munkahely, társadalom sulykold beléd), mert mindez abban korlátoz téged, hogy merj álmodni. Mert most álmodozz, vágyakozz, a korlátokkal, realitással később foglalkozz.

Mert azzal, ha most foglalkozol a nehézségekkel, realitással (legalábbis ami szerinted az), azzal azonnal lekorlátozod magad és egyből nem is mered elképzelni mire vágysz.

Aztán a válasznál szintén felejtsd el egyelőre a többi korlátozó tényezőt, pl. a pénz nem probléma, vagy bármilyen más tényező esetén képzeld el, hogy ezek most eltűnnek egy pillanat alatt.

Írd le a vágyaidat, álmaidat:

_____

_____

_____

> *pl. párban élek, harmonikus a kapcsolat, a problémákat felnőttként meg tudjuk beszélni, kiabálás helyett, játszmák helyett, van szabadidőm, időm önmagamra, stb…*

2. Mit akartál régen

A másik lehetőség, hogy azt hozd elő, amit régebben akartál, a vágyad, sorsodnak tekintetted, aztán valamikor rájöttél, hogy nem tudod megszerezni, ezért eldöntötted, hogy nem is akarod igazán.

Ehhez érdemes visszanyúlni a gyerekkorhoz, de akár a felnőtt korodhoz is, pl. annak kezdetéhez. Pl. gyerekkorodban mi akartál lenni, ha nagy leszel?

Talán először nehéz felidézni, mert olyan régóta nem engedted már meg magadnak, hogy emlékezz ezekre és akard azt, amit régen. Engedd meg magadnak, hogy eszedbe jussanak régi emlékek, amelyekből aztán feljöhetnek régi vágyok, álmok. Bármi eszedbe jut, írd le, és mindegyikről kérdezd meg magadnak:

Ezt még mindig szeretnéd, még mindig vágysz rá? Őszintén válaszolj rá!

Ha nem, csak húzd át és engedd el. Ha igen, akkor jelöld meg, húzd alá, vagy karikázd be, főleg azt, amelyik még mindig izgalomba hoz, fontosnak érzed jelenleg is.

_____

_____

_____

> *pl. gyerekként szerettem volna a világot jobbá tenni, de elnyomtam; most pedig megint tudok ilyesmit csinálni, segítőként egy-egy ember életét jobbá teszem, így a világ is jobb hely lesz kicsit*
>
> *pl. én sose terveztem férjhez menni, nagy esküvőt, mindig inkább szabadon, sokat utazva képzeltem magam, de persze mindig szerettem volna, hogy mindehhez van mellettem valaki és kb. most így is van :-)*

3. Mit nem akarok

Azután, hogyha tudod mit akarsz, vagy éppen, ha nem jut eszedbe semmi régi, vagy jelenlegi vágyad, álmod, akkor megnézheted azt is, mit nem akarsz. Sőt kifejezetten utálsz, tartasz tőle, hogy bekövetkezik! Ez sok embernek könnyebb, mint az, hogy mit szeretnének. Ha megkérdezzük mit akarnak, azt mondják: azt nem tudom, de az biztos, hogy ezt vagy azt nem.

Ezért most írj egy listát, hogy mi az, amit nem akarsz, amire nem vágysz, vagy egyenes utálod az életedben most, vagy már régóta. Lehet olyan élmény is, amely régen történt és soha többet nem akarod átélni. De olyan is, ami most van az életedben és abba akarod hagyni, megállítani.

Ha ez a lista megvan, ez fog segíteni abban, hogy mit akarsz. Ehhez tedd fel magadnak ezt a kérdést:

Mi az ellentéte annak, amit nem akarok?

Vagy másképp: Ha ez az amit nem akarok…., akkor ez azt jelenti, hogy ezt ….. akarom?

Mit nem akarok	Mit akarok helyette

pl. nem akarok dühöngő, kiabáló, ivó, verekedő, játszmázó párt, vagy én nem akarok ilyen lenni, nem akarok vitatkozni, kiabálni -> helyette szeretnék egy olyan párt, akivel normál hangon meg lehet beszélni a problémákat, lehet vitázni, de az nem megy át agresszióba,

vagy nem akarom, hogy csönd van, nem tudunk beszélgetni, begubózunk, ha gond van - > helyette meg tudjunk nyílni egymásnak, meg tudjuk beszélni, ha bármelyikőnket bántja valami,

pl. nem szeretem a monoton, értelmetlen munkát -> helyette fontos, hasznos dolgot tegyek, emberekkel dolgozzak, értelme legyen a munkámnak

Aztán ezeket az álmokat lehet tovább bontani, megnézni életterületekre, mögé lehet nézni mi van az egyes vágyak mögött, mi akadályozhatja, segítheti. De ezt megint nem ebben a kiadványban találod meg részletesen, hanem az Elindulni az én utam könyvemben.

TIPP

Mindezek alapján, amit eddig összegyűjtöttél a füzetben fogalmazd meg, hogy mire is vágysz igazán, mi a te álmod, mert ez lesz a valódi, az igazán saját vágyad, álmod. Ez lesz az, amiért igazán tenni fogsz, amihez megtalálod a motivációt. Mert minden más csak próbálkozás...

4.1 Ki vagy, leszel valójában (identitás becsekkolás)

Van még egy nagyon jó eszköz, amit használhatsz ahhoz, hogy megtaláld, merre menjen az életed, min változtass. Ez pedig a szerepeid átgondolása, ahogy a mindennapokban működsz. Az átgondolás mentén pedig kiderülhet, hol játszol olyan szerepet, ami igazán nem Te vagy és hogyan tudsz közelebb kerülni a valódi működésedhez.

Ez lehet egy alapja is a változtatásodnak, de lehet annak kiegészítése is, hiszen sokkal könnyebben élheted úgy a megváltoztatott életedet, ha igazán úgy tudsz működni, aki te vagy.

Ha előző témákat átgondoltad, akkor azt nézd meg, hogy a nehéz helyzet előtt, vagy alatt hogyan működtél, milyen szerepeket mennyire valósan játszottál, majd azt is, hogy az újonnan tervezett életedben igazán kivé akarsz válni? Milyen szerepeket játszottál eddig, azokat hogyan tetted, mennyire befolyásolta a múltad, elvárások, szabályok?

És milyen lenne az a szerep, ha igazán önmagad szerint élnéd? Megnézheted munkádban, otthon, párként, mi nem vagy te, hol követed a szüleid, társadalmi elvárást és helyette milyen lenne a te valódi működésed, ahhoz mit kéne változtatni?

_____

_____

_____

Pl. ha a bezártság időszaka alatt háziasszonyként próbáltál minden téren teljesíteni, legyen minden nap finom ebéd, tiszta, ragyogó ház, konyha, minden cucc elpakolva úgy, hogy a család minden tagja non-stop otthon van, akkor valószínűleg erődön és a saját magadtól elvártakon túl teljesítettél ezen a téren.

Pl. az említett nehéz időszak alapján ki vagy Te igazából, ki az a háziasszony, munkatárs, vezető, beosztott, vállalkozó, nő? Hogy lehetnél inkább önmagad feleségként, anyaként, dolgozóként, hogy nézne az ki?

> *Vagy ugyanez a férfi szerepekre? Milyen férj, apa, vezető, munkatárs, anyukádnak milyen fia, barátodnak milyen barátja vagy? És milyen szeretnél lenni?*

Aztán ha megvan a vágyad, célod, hogy magadon, hogy változtatsz és a változás köréből is látod, hogy lépj ki, mi tart benn, akkor elkezdhetsz majd felkészülni rá, tervezgetni, tanulni az új működést, próbálgatni! De ezt bővebben még a célok és tervezés részben is vedd elő!

5. Az új életed felépítése

5.1 Célok

Ennek a résznek az a célja, hogy össze tudd gyűjteni az előző fejezetekből mindazt, amivel dolgozni szeretnél, majd azokból tűzz ki célokat, feladatokat és tervezd meg, hogy pontosan mit és mikorra is szeretnél elérni.

Ahhoz találsz sablont és persze ötleteket, hogyan gyűjtsd össze az előző oldalakról a témákat, vágyakat, problémákat és hogyan csinálj azokból célokat, majd feladatokat.

Ebben a részben kifejezetten a céltervezés mikéntjéről is fogok szólni, de mellette bemutatom azt a hozzáállást, gondolkodásmódot is, hogy az álmodozásból, a feltárt problémáktól hogyan lehet eljutni odáig, hogy tudd, pontosan mit akarsz elérni és azt hogyan tedd.

A feladatban elővesszük az előző feladatok eredményeit, a leltárt, azt, amit el akarsz érni, azokat, amelyek ebben támogatnak és mindezekből célokat készítünk.

Ahhoz, hogy irányba állítsuk az életünket, először is meg kell találnunk az irányt.

Vagyis azt, hogy mit akarunk elérni: CÉLJAINKAT.

Csak azt tudjuk megteremteni:

- amire vágyunk,
- amit tudatosítunk magunknak, hogy el szeretnénk érni
- és amit megfogalmazunk célként

Ezért fontos, hogy az előző lépésekből összeszedjük a témákat, elérni vágyott dolgokat és azokat konkretizáljuk, pontosítsuk, majd meghatározzuk mivel kezdünk.

5.1.1 A megfelelő hozzáállás az átalakulás céljának megtervezéséhez

Azonban máshogy kell megtervezni azt, hogy egy konkrét terméket hogyan hozzunk létre, mint hogy önmagunk fejlesztése, változtatása hogyan történhet meg lépésről lépésre.

Igazán célnak azt nevezzük, ami konkrét, mérhető, van határideje, vagy legalább tudod meddig tart, tudod pontosan milyen eredményt akarsz elérni, és főleg illik-e hozzád, a te témádhoz

De mi lehet egy cél egy átalakulási, változási folyamatban?

Az sokszor nem kézzelfogható, nem mérhető, konkrét, eredményhez köthető!

Ezért a Te utad folyamatban a célkitűzést mindig a fentieknél finomabban lehet szerintem értelmezni. Ilyenkor az elveket kell figyelembe venni, és azokra figyelni, mikor a problémákból, vágyakból célokat készítesz.

A hozzáállásról:

- Cél az, ami konkrét, mérhető, van határideje, vagy legalább tudod meddig tart, tudod pontosan milyen eredményt akarsz elérni, és főleg illik-e hozzád, a te témádhoz.

De mi lehet egy cél egy átalakulási, változási folyamatban? Az sokszor nem kézzelfogható, nem mérhető, konkrét, eredményhez köthető!

A célok pedig lehet, hogy nem pénzben, mértékegységben, stb. mérhetőek, hanem hogy pl. mennyivel érzed magad jobban, mennyivel kevesebb stresszes, szomorú, vitás napod, óráid vannak, vagy konkrétan hányszor veszekszel, kiabálsz, érzed magad rosszul…

Az eredmény sem egy kész termék, vagy megfogható valami lesz, sokkal inkább a változás maga. Érdekes lehet, hogy nem is biztos, hogy (csak) Te magad veszed észre a célod elérését, hanem lehet, hogy a környezeted, barátaid, párod. Vagy nem kívülről látszik a változás, hanem abban, hogy benned más, vagy máshogy játszódik le (pl. a gondolataid, érzéseid lesznek mások).

Ezeket is vedd figyelembe, amikor meghatározod a céljaidat.

Szóval, most már tudod miért érdemes célokkal foglalkozni és hogyan értelmezd a célkitűzést a nehéz helyzetben átéltek alapján és utána már nincs más hátra, hajrá, csináld.

> *pl. Ha azt szeretnéd elérni, hogy megváltozzon az életed, az még nem cél, mert nem konkrét. Először meg kell nézni, hogy milyen az az élet, amit élni szeretnél, milyen elemei vannak, hol, hogyan, kivel élnél, hogy telnének a napjaid, stb.. Ezek már konkrétabbak, de még az is kell, hogy megismerd, mi mindenen kell ehhez változtatnod magadban, körülötted. És ezek után lehet célokat kitűzni, hogy ezeket a változtatásokat hogyan teheted meg.*

5.1.2 Az előzőek alapján célok, tervek meghatározása

Azt, hogy mit akarsz elérni először gyakran nagyobb vonalakban, léptékekben tudod meghatározni, abból viszont még érdemes egyértelműbb célokat kovácsolni.

Nézd át az előző gyakorlatok eredményeit

Nézd meg, miből mit használhattál és hogyan az előző gyakorlatokból. Igazából bárhonnan inspirálódhatsz, a mindennapokból, utazásokból, otthoni dolgokból éppúgy, mint egy filmből, dalból, beszélgetésből, vagy gondolatodból. És végül, de nem utolsó sorban a Naplódból.

Ahonnan az álmok, vágyak, illetve magasabb célok származhatnak:

1) Mi a Te igazi MIÉRT-ed

Itt jöhet abból az elérendő cél, hogy mi a te igazi mozgatórugód a változtatásra, mert az egyben megmutathatja azt is, amit el akarsz érni, csak konkrétabbá kell tenni. Ha pedig azt találtad meg, hogy mi az, ami leginkább visszatart, amit nem tudsz kezelni, abból a további lépésekkel tudod meghatározni, hogy mivel érdemes dolgoznod és abból célokat képezni.

A legelső részt nézd át, hogy ott, még a gyakorlatok előtt mit írtál fel, miért állsz neki ennek a munkának. Lehet, hogy most már kicsit máshogy fogalmazol, ami teljesen rendben van.

> *Pl. nem akarsz tovább úgy dolgozni, mint eddig, minden nap bejárni, sőt inkább csak otthonról. Cél ebből úgy lehet, hogy átgondolod, hogyan is szeretnél dolgozni, milyen paraméterekkel, hol, kivel, stb.*

Írd le, ami cél itt és most eszedbe jut (aztán majd még pontosítjuk):

_____

_____

_____

2) Az elmúlt időszak feldolgozása: hogy voltál, érzések, gondolatok

Ennél a pontnál bármelyik kérdésemből, illetve arra adott táblázatos válaszokból származhat célod – mégpedig olyan módon, hogy megvizsgálod, az ott leírt történésből, reakciódból mit szeretnél ezután máshogy megélni. Fontos, hogy meg kell találnod, ráérezned, átgondolnod, megértened, hogy ami számodra rossz érzéseket okozott, amitől felhúztad magad, vagy épp amitől szomorú lettél, ami vitákat okozott, vagy épp amely vitákat nem úgy kezeltél, ahogy szeretted volna, azok mögött milyen tulajdonságod, működésed, viselkedésmódod az, amin változtatni tudsz.

Nem könnyű munka, mert mindig mögé kell nézned annak, hogy mit miért csináltál és hogyan csinálhattad volna máshogy. Ezért próbáld meg az 3. részben leírt példáidat ilyen módon átnézni, mutatok néhány példát:

- ahol rosszul érezted valamilyen szituáció miatt magad, ott mi lehetett az igazi ok, milyen piros gombodat nyomhatta meg a másik ember, vagy épp az, amit te csináltál, nem csináltál, milyen esetleges minták szerint reagáltál, és ezekből min szeretnél, kellene változtatnod?
- a kommunikációd, a viták, ahogyan a konfliktusokat kezelted, ott mi okozott problémát, mi nem ment, amit szerettél volna elmondani, megtenni, hogyan tennéd, mondanád ezt máskor, hogyan tudnád úgy kezelni a helyzetet, hogy kisebb vita, vagy jobb eredmény legyen a vége?
- ahogy az egyes szituációk hatottak rád, ott mi az, amin változtatnál, pl. ha valamin mindig megsértődsz, megbántódsz, felhúzod magad, vagy épp félelemmel tölt el, hogy mi lehet ennek az érzések az oka, eredője és hogyan tudnál erre az okra más reakciót kialakítani
- az érzések felismerésénél lehet az is változtatási igény benned, hogy javítsd azt, ahogy felismered, hogy érzed magad, készthetsz ebből is célt, hiszen ez fog kelleni ahhoz, hogy aztán olyan módosításokat tudj belevinni az életedbe, amelyek tényleg jók neked!
- a 6 alap érzés gyakorlásából is jó kis felismerések jöhetnek ki, hiszen lehet, hogy rájössz, hogy egész eddig valamelyiket elnyomtad magadban, vagy épp túlságosan szabadjára engedted, ha pedig ezek még rád, másokra nézve rosszul ható gondolatokat is váltottak ki, plusz reakciót, akkor érdemes ezekből is változtatandókat készíteni.
- a gondolati körnél figyeld meg, milyen tipikus témákat, sablonokat találsz, ami talán többféle szituációban is előjön és hasonló gondolkodást eredményez, ha találsz ilyen mintát, azon valószínűleg érdemes elkezdeni dolgozni, úgy, hogy azt tűzöd ki célul, hogy az ilyen jellegű gondolatok átalakítását tanulod meg
- a gondolatoknál pedig amiket már példaként felírtál, amikor magadra vagy épp másra nézve negatív gondolataid, értékelésed volt és találtál már rá alternatívát, ott mit szeretnél elérni, milyen módon gondolkodj reálisabban ilyen helyzetekben? Vagyis igazán mit szeretnél gondolni, ami aztán az érzéseidre, reakcióidra is pozitívan hat?
- végül pedig a gondolatokkal való munka kapcsán cél lehet az is maga, hogy megtanulod a módszert, először a múltra, majd a jelenben is használni

Viszont egy dolog: bármin, amin változtatnál, amivel elégedetlen vagy, amivel úgy érzed, azt ismerted fel, hogy dolgod van, azokkal szintén a célok megtalálása mentén tudsz elindulni, majd azok mentén célokat képezni.

> *pl. ha a férjed/ feleséged / gyereked által elvégzett teendőkre mindig úgy reagálsz, hogy elégedetlen vagy, találsz benne hibát, ettől felhúzod magad, mérges leszel, azt gondolod miért nem képes megcsinálni, amire aztán reakcióként vagy magadba dühöngsz, vagy kiadod rá a mérged, ami vagy belső, vagy külső konfliktust eredményez – ebből célod lehet, hogy erre ne ebbe a gondolati körbe kerülj bele, hanem átgondold, átkeretezd, lásd más nézőpontból is és akár asszertívan beszéld meg vele.*

Írd le, ami cél itt, most eszedbe jut (aztán majd még pontosítjuk):

_____

_____

_____

3) Életkerék

Ha a 3-as fejezet szerint elkészítetted a múlt, vagy jelen és mellé esetleg a jövőbeli életkerekedet, akkor máris látod, hogy mely életterületeken van dolgod (saját magad szerint). Egyébként egy TIPP: nagyon jó az életkerék és a mire vágyok, mi az életcélom részeket is összenézni és azokkal a területekkel elkezdeni a foglalkozást, amely mindkét gyakorlatod során megjelenik.

Na de hogyan lesznek céljaid az életkerékből? Ahol a legnagyobb a különbség a jelenlegi és vágyott állapot között, ott lehet, hogy érdemes elkezdened a munkát, persze csak akkor, hogy ha Te is így érzed, ha nem túl nagy most számodra az az eltérés. A lényeg, ahogy korábban is írtam, hogy válaszd ki, melyik életterülettel kezdesz.

Ugye minden területre, vagy legalábbis a kiválasztottakra már elkezdted átgondolni, mi van benne a mostani szintbe és mit szeretnél, hogy benne legyen a vágyott szintben. Utóbbi tudja megmutatni, hogy mi lehet azon az életterületen a célod! Tehát nincs más dolgod, mint visszalapozol az életkerék fejezethez, és megnézed, ott milyen vágyott állapotot írtál fel, majd a továbbiakban leírtak szerint abból készíts célokat.

Fontos! Azt mondom, hogy egy életterületből indulj ki, de tudd, hogy ezek a területek nem önálló entitásként léteznek az életedben, hanem egymásra hatnak. Tehát ha az egyikkel foglalkozol, dolgozol vele, az magával fogja húzni a másikat is, vagy épp ha arra kevesebbet figyelsz, akkor le is húzhatja. Ezért a változtatásoknál, így a céloknál is figyelj arra, hogy a többi életterületet ne „rontsd” le, figyelj a változtatások hatására is!

> *pl. anyagiak terén szeretnél javítani, mert pl. a nehéz szituáció pont az, hogy elvesztetted az állásod. Célod lehet az, hogy új munkahelyet szerezz, de érdemes azt is megcélozni, hogy az milyen legyen, hol, milyen szakma, mekkora cég, plusz mellé nézni az előző pontok alapján, hogy ahhoz, hogy ezt elérd, milyen belső változások lennének jók.*

Írd le, ami cél itt, most eszedbe jut (aztán majd még pontosítjuk):

_____

_____

_____

4) A változás köre

A változás körében nézd meg, hol vagy elakadva egy konkrét életterületen, vagy hol szoktál általában, és hogyan tudnál ebből az őszinte szembenézéssel, félelem megszüntetésével kilépni, mindezek alapján pedig milyen témákon, érzéseken, félelmeken érdemes dolgoznod. Majd ezekből készíts célokat.

> *pl. hogyan ne ess amnéziába ehhez min kell változtatnod, hozzáállás, milyen félelmen dolgoznod, hogyha őszintén magadba nézel mit társ fel és ott mit szeretnél elérni*

Írd le, ami cél itt, most eszedbe jut (aztán majd még pontosítjuk):

_____

_____

_____

5) Okot adni a fájdalomnak

Az adj okot a fájdalomnak mentén gondold át, jellemzően hogyan élted meg a nehéz szituációkat eddig és hogyan szeretnél ezen változtatni, hogy pozitívabban vedd, plusz még tanulj is belőle, hogy tudod legközelebb máshogy csinálni, máshogy feldolgozni és mind ehhez min kell változtatnod.

> *pl. nem fogadtad el, hogy korlátozva vagy, bezártságot, nem mehetsz akárhova, hogy otthon kell helytállni, feladatokat menedzselni, legközelebb hasonló esetekben – ne legyen ilyen fájdalmas, hogyan tudj jobban irányítani, elfogadni és tovább csinálni, hogyan tudod jobban feldolgozni magadban, könnyebben elengedni, gyorsabban nyitni, ehhez miben lenne érdemes változnod*

Írd le, ami cél itt, most eszedbe jut (aztán majd még pontosítjuk):

_____

_____

_____

6) Mire vágysz igazán

Miután megnézted, mivé akarsz válni, mire vágysz igazán, ebből jöhetnek elő a felismert vágyak, elfeledett álmok. Amit nem akarsz, annak az ellentéte, amit akarsz, majd ezekből tudsz dolgozni, min változtass, konkrétan a vágyakból milyen célokat szeretnél elérni – ezeket hogyan tudod elérni, mi minden kell hozzá, mire építhetsz, mit kell még tanulnod.

pl. arra vágysz, hogy legyen egy kis házatok vidéken, ahol totál nyugalomban tudtok élni, akár csak időszakosan, akár végleg, ahol lassabb az élet, nincs a nagyváros zsúfoltsága, pörgése. Ez egy nagyon szép vágy, egy nagyobb cél, amiket érdemes kisebb célokra bontani: pl. anyagiak megteremtése ehhez, helyszín, ház típus átgondolása, ház megtalálása, vásárlása, berendezése, életetek, munka, programok átalakításának eltervezése, stb.

Írd le, ami cél itt, most eszedbe jut (aztán majd még pontosítjuk):

_____

_____

_____

7) Az életed értelme

Nagyon hasonlóan az előző részhez, itt az életedben elérni vágyott dolgokból, magasztosabb, egész életedre szóló célokat tudsz készíteni. Ezekre az életcélokra jellemző, hogy általában nem egy életterületre vonatkoznak, hanem az egész életünket átölelik, valamint az is, hogy általában 10 – 20 vagy akár több évre is szólnak, hiszen élet cél, tehát egész életünkben szeretnénk elérni.

Így gondold át ezeket és készíts célokat, majd itt még fontosabb, hogy a tervezésnél nagyobb mérföldköveket határozz meg és utána kisebb lépéseket!

pl. lehet az életed értelme az, hogy megtanulj kiállni magadért minden helyzetben, a nehezekben is. Ehhez sok mindenben kell erősödnöd, fejlődnöd, először ezeket kell azonosítani, szituációk, gondolatok mentén, azok segítenek ebben, majd ezekből tűzz ki kisebb célokat!

Írd le, ami cél itt, most eszedbe jut (aztán majd még pontosítjuk):

_____

_____

_____

8) Ki vagy, leszel valójában

A bezárt, nehéz helyzet alatt megvizsgáltad, hogy milyen szerepeket játszottál. Ezeket pedig megnézted, hogy mennyire valódiak, mennyire úgy játszod azokat, ami tényleg Te vagy. Ahol eltérést találtál – és itt szintén érdemes hozzánézni az életkerékből kipottyanó változtatandó életterületeket – ott érdemes elkezdened változtatni. Mégpedig úgy, hogy először megkeresed, hogy is nézne ki az a szereped akkor, ha abban tényleg úgy működnél, ahogy szeretnél, a minták, elvárások, megfelelés nélkül. És ha ezt a vágyott működést fel tudod vázolni, akkor fogod tudni meghatározni, hogy a szerepek mentén mik a céljaid.

pl. a Ki vagy valójában fejezetnél írt példánál maradva: háziasszonyként mindenben próbáltál megfelelni, de valójában megelégednél ebben a szerepedben azzal, ha van étel otthon, nagyjából rend, elosztjátok a feladatokat, te menedzseled a családot. Vajon min érdemes változtatnod magadban, a saját magadhoz való hozzáállásban ahhoz, hogy ezt meg merd engedni magadnak és meg is tudd tenni, kommunikálni. Na ebből lehet cél!

Írd le, ami cél itt, most eszedbe jut (aztán majd még pontosítjuk):

_____

_____

_____

Konkrétan hogyan lesznek céljaid

Az előzőekben már sok célt összeírtál, amit szeretnél elérni az ÉLET-edben. Jó, ha sok van, nyugodtan lehet több olyan is, amit most egyelőre félreteszel, vagy sose valósítasz meg. Mert

lehet, hogy az ad ötletet egy másik, fontoshoz. Érdemes most végig lapoznod újra az egész ebook-ot, főleg az előző oldalakat, vagy a külön jegyzetedet, hogy lásd egyben a képet. Ha van egy jó nagy listád, akkor nézd át először, majd kezd el olyan szemmel nézni, mi a legfontosabb ezekből, melyek függenek össze és lehet esetleg belőlük összevont célt készíteni.

Fogd meg a kiválasztott témákat, majd tedd hozzá, hogy pontosabban mit érnél el, hogyan változtatnád meg azt a területet, működést. Hogyan nézne ki, ha elérted a célod és mindezek alapján fogalmazd meg a célt. Itt még mindig nem gond, ha több van, majd választasz belőle egyet, amivel elkezdesz konkrétan dolgozni.

A tervezéssel foglalkozó nagy könyvek szerint azok lesznek az igazán ütős és sikeres célok, amelyeket úgy tudsz megfogalmazni, mintha már most is igaz lenne. Azaz kijelentő módban (nem feltételes, vagy vágyakozásként), hanem jelen időben (nem úgy, hogy majd 10 év múlva talán ez, vagy olyan leszek) és konkrétak (azaz ez és ez van, így és így történik, nem általánosítás, vagy- vagy, esetleg, nem feltételesen, ha ez történik, akkor az lesz…).

A céloknál tehát fontos:

- legyen egyértelmű, hogy mit akarsz elérni (ne ködösen fogalmazz, hogy valami ezt, kis változást ott)
- legyen elvárt eredménye
- a te életedre, te működésedre vonatkozzon (nem más életére, céljai legyenek)
- legyen határideje (amit akár tolhatsz majd, de mindenképpen döntst el, meddig akarod elérni)
- legyen mérhető (hogy tudd, ha elérted, vagy hogy hol tartasz)

Ilyenek a jól megfogalmazott, konkrét, számszerűsíthető, határidős és az én életemre szabott célok – mindezt a korábbiakban írt hozzáállással:

> *pl. legkésőbb fél éven belül már nem agyalok annyit a munkámon. Minden nap 10 percet magamra szánok és átgondolom a napomat, felidézem a gondolataimat, dolgozom a hiedelmeimmel. 3 hónap alatt megszabadulok a változástól való félelmemtől úgy, hogy feltárom mitől félek pontosan és átalakítom magamban azt, ahogy arra nézek.*
>
> *pl. Egy év múlva már nem az elvárások szerinti háziasszony leszek csak, hanem olyan módon nő és anya egyszerre, ami számomra boldogságot okoz, ehhez megismerem min kell változtatnom és azokat megteszem.*

Hogyan csináld

Ha megcsináltad a feladatokat, végignézted, átgondoltad, az elsőre fontosnak látott témákra, kezdd el a fentiek szerint leírni, hogy pontosan mit is szeretnél elérni, mi a konkrét, egyértelmű célod.

Először mindig csak írd fel az ötletet - célt, első körben ne foglalkozz még a megvalósítással, majd a tervezés lépésnél szépen lebontod, hogy mi minden kell ahhoz, hogy elérd azt a célt.

Aztán ezeket kezd el lebontani egy külön lapon, file-ba, stb. hogyan lehet ezt megvalósítani, mit tudsz elérni, mikorra, mit várasz el magadtól, mivel lennél elégedett, de ez már a tervezés rész.

A céloknál fokozottan fontos, hogy írd fel őket. Bárhova írhatod, ahol elkezdtél jegyzetelni a füzet mellett, ott javaslom folytatni. Pl.

- Számítógépes dokumentum, elektronikus file, jegyzet
- Erre kijelölt napló
- Papír jegyzetfüzet
- Mobil jegyzetelő alkalmazás
- Megjegyzed, és később leírod

Mit ne tegyél a célok ötletelésénél, összegyűjtése során:

- Egyelőre ne vess el semmit,
- Ne húzd ki, legfeljebb prioritásban hátrébb sorolod
- Ne gondolj az akadályokra
- Ne mondd, hogy lehetetlen

Szisztematikusan is haladhatsz:

Átgondolhatod az életed, vagy végig nézheted a fejezetek, gyakorlatok, fentiek, vagy azokat a témákat, amiről tudod, hogy szükséged van rá, foglalkoztat téged. Figyeld meg az egymásra épülést, a területek, témák összefüggését!

Szelektálj:

Most jön az, hogy nézd át a teljes listát, hogy azokból mivel akarsz és fogsz tudni elkezdeni foglalkozni. Itt lehet kihúzni, vagy legalábbis hátrébb sorolni azokat, amelyek nem mozgatnak meg annyira, nem motiválnak, nem olyan fontosak, nem olyan égetőek.

Erre nem tudok nagyon konkrét eszközt adni, figyeld itt is meg magadat, az érzéseidet, gondolataidat. Mi az, amitől nagyon lelkes leszel, vagy épp pont nagyon ijesztő, mert mindkettő mutathatja, hogy az a téma fontos számodra!

Ezeket az előbbiek szerinti jegyzetedben jelöld meg, ne töröld ki, látszódjon később is, ha valamit kihúztál, áthelyeztél, mert lehet, hogy máskor az kerül előtérbe.

Az így kialakult kisebb listát, kiválasztott célokat konkretizáld:

Próbáld meg a SMART jellemzőket minél jobban figyelembe venni (S – specifikus, M – mérhető, A – hozzád, az életedhez illik, R – reális, kivitelezhető, T – időzíthető, van határideje). Figyelembe véve, hogy mennyire pontosítható ez a változás, önfejlesztéshez kapcsolódó célokra.

És az így kiválogatott, konkretizált célokat írd le a lentiek szerint.

Dokumentálás

Miért fontos, hogy leírd a célokat? Mert csak azt tudod megteremteni, amire vágysz, amit tudatosítasz magadnak, hogy el szeretnénk érni!

Ahogy fent írtam, indulj először onnan, hogy mik az álmaid, vágyaid, életcélod, amelyeket az előző lépésben végig gondoltál, összeírtál, majd abból készíts reális célokat figyelembe véve a hozzáállást, végül a majd a következő pont szerinti feladatokat tervezz – ezeket pedig összekapcsolódva írd le.

Ötletként itt egy táblázat, amelyben első körben csak a célokat írd le. Ez már lehet a letisztázott célok „nyilvántartása”, amelyben aztán tovább tudsz majd dolgozni, illetve amelyet majd tovább tudsz bontani, szélesíteni a Tervezés rész alapján.

Használhatsz a célok kezelésére sokféle eszközt, programot, applikációt, alkalmazást. Én pl. különböző témákra, különböző eszközöket használok, példának pár:

- Evernote-ba írok sok -sok féle jegyzetet
- Microsoft To Do-ban kezelek konkrét feladatokat, de célokat is, amelyeket részfeladatokkal alábontok
- Airtable: ebbe inkább a vállalkozáshoz kapcsolódó ötleteket veszem fel és követem

Amiért hasznosak ezek még, az az, hogy az összefüggéseket is tudsz benne kezelni (alábontani feladatokat), tudsz csoportosítani (pl. tag-ek használata), az összekapcsolódó témákat össze tudod linkelni. Ezek nagyban megkönnyíthetik azt, hogy átlásd a témáidat, feladataidat.

Mintának mutatok itt egy táblázatot, illetve hagyok helyet is, hogy te magad is tudj benne jegyzetelni, de ha más forma jobb neked, akkor használd azt.

CÉL megnevezés	Rövid leírás
pl. megtanulok rajzolni	
pl. jövőre új munkám lesz	
pl. két éven belül elvégzem a jogi egyetemet	
pl. holnaptól minden érzelmemet megélem	
pl. olyan nő/ férfi leszek, ahol nőként/ férfiként jól érzem magam a bőrömben	

Itt pedig folyó írással írhatod le a kiválasztott, átfogalmazott célokat (hagyok több helyet, hogy tudj variálni):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5.2 Tervezés

Ebben a részben megmutatom, hogy az előzőekben összeszedett célok elérését, hogyan tudod megtervezni. Hogyan lehet kialakítani azokat a lépéseket, amelyek odáig segítenek, hogy a célod végéig érj.

Válaszd ki, mely célokkal dolgozol

Vedd elő a Céljaidat és válassz ki belőle először 1, 2 vagy 3 olyat, amit közeljövőben, vagy legalább középtávon, 1-2 héten, hónapon, vagy maximum egy-két éven belül megvalósíthatónak tartasz.

Azt javaslom, ezzel kezdd el a tervezést, aztán ha már megy és belejöttél, akkor térj át a nagyobb falatokra, azaz a hosszú távú, több éves, akár évtizedes megvalósítást igénylő célokra (mint pl. az életed, személyed megváltoztatása).

> *pl. egy év múlva olyan háziasszony vagyok, nő és anya egyszerre, ami számomra boldogságot okoz, ehhez megismerem min kell változtatnom és azokat megteszem.*

a) A cél „kifüggesztése” magad elé

Tapasztalatom szerint valamire akkor tudunk jól koncentrálni, ha az agyunk arra fókuszál, amit pedig nagyon segít, ha az a valami a szemünk előtt van. Ezért én azt javaslom, hogy a kiválasztott célod, amivel elkezdesz foglalkozni, azt „függeszd ki” magad elé. Azért az idézőjel, mert aki az egész munkafüzetet az online világ jegyében elektronikusan tölti ki, vagy jegyzetel, az valószínűleg nem akarja kinyomtatni az összes Célt, amivel dolgozik, hogy a szeme előtt legyen.

De egyébként is ki lehet ezt tenni a fenti említett alkalmazásokban a laptop, számítógép, telefon kezdő képernyőjére, vagy kialakítani szokást, hogy a nap folyamán mikor nézel rá.

b) Kezdj el tervezni

Fogd meg ezt a célt, amit kiválasztottál és gondold át, mennyire fontos ez neked. Mi lesz, ha teljesül, boldoggá tesz, előbbre visz?

Ha igen a válasz, akkor kezd el azon gondolkodni, hogyan tudnád megvalósítani. Csak ötletelj, írd össze mi minden kell ahhoz, hogy elérd azt, amit szeretnél, aztán majd a következő lépésben megnézed, hogyan szerezd azt meg.

Mi kell hozzá, kinek a támogatása, milyen erőforrások, anyagiak, eszközök, hely, idő, pénz, tanulás, pontosan min és hogyan fogsz, tudsz változtatni, akár teljesen konkrétan:

> *pl. szükségem van egy hét szabadidőre, 1M Ft-ra, vagy 100e Ft-ra, vagy kell két rajztábla, egy filctoll, egy tanfolyamot elvégezni, vagy csak napi 10 perc átgondolás, vagy 15 perc gyakorlás, vagy, hogy legyen a párod, családod partner a gyakorlásban – kommunikációban, stb.*

Ha megvannak a szükséges erőforrások, írd le a Naplódba a kiválasztott célokkal együtt.

> *Fenti célhoz még konkretizálása: háztartási munkákat kellene csökkentenem: a feladataim 20%-át átadom más családtagnak, vagy nem porszívózok minden nap, csak heti 2*, vagy nem megyek el minden családi, iskolai rendezvényre, csak amelyek a gyerekeimnek, nekünk is fontosak*

c) Lépések

Ezután kezdj el azon gondolkodni, hogy ha ezek rendelkezésre állnak, **hogyan fognál neki, mit kellene tenned**.

Hogyan tudnád megszerezni azt az erőforrást, pénzt, támogatást, tudást. Itt szinte a legfontosabb, hogy engedd el magad, szárnyalj, ötletelj, ötletelj, ötletelj!

Fontos, hogy nagyon sok alternatívád legyen. A legfontosabb ide vonatkozó kérdés: **ÉS MI VAN MÉG?**

> *pl. összeírom a feladatokat, mire mennyi idő kell, ki mit tud megcsinálni, mire milyen gyakran van minimum szükség, ki mit csinálhatnak meg, egyeztetni érintettel, bevonni külső segítséget (család, szakember, elvinni a ruhákat vasalni, stb); átalakítom a gondolkodásomat erről a témáról (hogy nem mindent nekem kell megcsinálnom)*

d) Válassz az ötletekből

Miután úgy látod, hogy mind a szükséges erőforrásokból, mind a lépésekből van elég használhatónak tűnő ötleted (tehát először itt kezdd el mérlegelni, hogy valami megvalósítható-e), akkor válaszd ki, hogy a célod eléréséhez melyekkel kezdesz.

> *ami a fentiekből megvalósíthatóbb: többiek, idő, pénz szempontjából; emellett a gondolataimmal: feljegyzem, ha eszembe jut valami negatív, megvizsgálom mi van mögötte, gyakorlom az átalakításukat*

e) Feladatok

Mindezek után nincs más hátra, minthogy tervezd meg a célhoz vezető utat lépésről lépésre, azaz írj feladatokat. Konkrét, egyszerű, végrehajtható, határidővel rendelkező tevékenységeket.

Írj minél konkrétabb feladatokat: Meg kell vennem ezt, pénzt kell keresnem, oké, azt hogyan, milyen munkával, ötlettel; időt hogyan teremtesz, miből tudsz elvenni, mit csinálsz feleslegesen, stb.

Gondolj mindig csak a következő lépésre.

> *pl. megbeszélem a párommal, gyerekekkel a feladatokat, keresek egy takarítónőt, kiszámolom hol lehet kigazdálkodni a takarítónőt, a gondolkodás megfigyelést minden este lejegyzem, 1-2 naponta dolgozok a hiedelmeimen, újra megnézem hogy látom az adott témát…*

f) Mindent írj le a naplódba

Majd gondold át, a munka végeztével, hogy érzed magad, elégedett vagy-e, kellene-e még valami, csinálhatnád jobban is? Légy realista, de nem húzd le magad túlságosan! Ha még maradt benned valami, de már nincs időd, folytasd holnap.

Aztán már nincs is más hátra, mint, hogy holnaptól elkezd megvalósítani (ma akármelyik részében vagy is a napodnak, tedd félre, és hagyd érni minimum holnapig).

Célok	Mi kell hozzá? Min kell változtatnom?	Feladatok	Határidők
pl. jövőre új munkám lesz	tanulás	kinézni az iskolát	2 hét
		jelentkezni	2020.07-ig
		tanulni a felvételire	2020.08-ig
		elkezdeni a sulit	2020.09
		befejezni a sulit	2021.06
	pénz a tandíjra	jelenlegi munka tanulás mellett	végzésig
		VAGY kiegészítő munka	kezdésig

Ne felejts el ünnepelni a gyakorlatok végén!

Ha megcsináltad, átgondoltad, még ha néha fájdalmas is volt, ünnepeld meg valahogy! Ha már elérted, hogy szembenézz magaddal, az életeddel és megláttad a Te utad, amin továbbmehetsz, az hatalmas eredmény, légy rá büszke!

Bárhogy lehet ünnepelni: mozgás, kiáltás, éneklés, táncolás, sütizés, egy jó könyv, kiruccanás, stb….

TIPP

Mindezek alapján fogalmazd meg újra, hogy mire is vágysz igazán, mert ez lesz a valódi vágyad!!! Aztán persze visszakanyarodhatsz a célokhoz és tervezéshez!

5.2.1 Követés és újratervezés

Aztán persze ezeket a célokat terveket időről időre követni kell, kicsit ellenőrizni magad, nógatni ha kell. És nem utolsó sorban átgondolni, hogy még mindig ezt akarod-e, jól választottál-e, működőképes-e számodra, amit kitaláltál, elkezdtél?

Mert ha nem, akkor újra változtatni kell a célokban, tervekben is. Már csak azért is, mert ahogy haladsz előre az általad kijelöl úton, Te magad is változol, így természetes, ha közben a vágyaid, céljaid is.

A lényeg, hogy időről időre vedd elő ezt a munkafüzetet, a naplódat, vagy elektronikus jegyzeteidet és nézd meg hogy haladtál, kell- változtatnod. De ez már egy új téma, ami nem fért most fele ebbe a kiadványba!

6. Összegzés, hogyan tovább

avagy mit kaptál, hogy feldolgozd az elmúlt időszakot és hogy elindulj az úton

Örülök, hogy idáig eljutottál. Ez remélem azt jelenti, hogy végig nézted, olvastad a fejezeteket és megcsináltad, vagy legalábbis elkezdted a gyakorlatokat.

Ebben az összefoglalásban megnézzük milyen pontokban milyen témákról volt szó, azok hogyan épülnek egymásra, és hogyan segítenek, támogatnak abban, hogy elkezd a változást, átalakulást.

Aztán megnézzük azt is, hogyan érdemes a munkafüzetet (és azt a naplót, füzetet, file-t, vagy elektronikus jegyzetet) használnod ahhoz, hogy kövesd a terveidet, megújítsd a célodat, ha Te magad már változol, egyszóval, hogyan tud ez az eszköz az úton maradásban támogatni.

Végül pedig mutatok pár lehetőséget, hogyan tudlak én támogatni a továbblépésben, illetve milyen anyagokat, csoportot, csomagokat tudok ajánlani még ezen a munkafüzeten felül ahhoz, hogy teljesüljön az a vágyad, amiért elkezdted ezt az utazást.

6.1 Miről volt szó

Az ebook elején már írtam arról, hogy épül fel az egész anyag és hogyan épülnek egymásra a fejezetek. Most, hogy végigolvastad, elkezdtél a gyakorlatokkal foglalkozni, átgondolni az életedet, talán már látod és érted is ezt az egymásra épülést.

Az egész anyag célja ugye az, ha túl vagy, vagy akár még benne vagy egy nehéz, ismeretlen, akár bezártságot okozó élethelyzetekben, akkor azt utólag, vagy már közben jobban tudd megélni. Plusz a jövőre, akár egy következő ilyen esetre felkészülj, hogy már ne ugyanígy érjen. És persze közben magadon és az életeden is változtass.

Ehhez először fel kell dolgozni a nehéz szituációt, amihez adtam sok-sok eszközt, feladatot, amivel átgondoltad úgy egészében hogyan voltál ebben a helyzetben, majd tanultál az érzések, gondolatok felismeréséről, hogy azokat hogyan lehet használni a feldolgozáshoz, a változtatási témák megtalálásához. Adaléknak meséltem a mindfulnessről, ami ezt a felismerét, tudatosságot segítheti.

Ezután tértünk rá arra, hogy a feldolgozásban talált problémák, nehézségek alapján mégis milyen életet szeretnél élni, mik a vágyaid, milyen emberré szeretnél válni és hogyan tudsz egyáltalán a változtatásba belevágni, ahelyett, hogy maradj a megszokott életedben.

Végül pedig ebből az elképzelt életből építetted fel a céljaid, majd lépésenként a terveket, amelyek segítenek a régi működés helyett az új életviteled megvalósításában.

Talán feltűnt, hogy ez az ebook orrnehéz, azaz az első rész a legjobban részletezett, majd a második a milyen legyen az életed már kevésbé, végül a célok, tervezés és főleg a megvalósítás a legkevésbé. Ez nem véletlen és nem marketing fogás. Azért van így, mert addig hiába adok a kezdbe bővebb tervezési, majd megvalósítási eszközöket, amíg nem vagy tisztában a jelennel, a mostani problémáiddal, működéseddel, érzéseiddel, gondolataiddal.

Ezért ennek a könyvnek a legfőbb célja ez, hogy ezt megtanuld magadban felismerni. Mert ha ez megvan, onnantól már tényleg csak eszköz, támogatás és akarat kérdése, hogy változtass. Erre is készülök további anyagokkal, de azt időben is későbbre időzítem, pont a fentiek miatt!

6.2 Hogyan használd a továbbiakban a könyvet

Ahogy az előbb is írtam, ez az anyag leginkább az elmúlt, vagy a jelenlegi nehéz helyzet feldolgozásában, önmagad megértésében segít leginkább, míg a vágyott élet és annak elérési lépései inkább csak rövid feladatok szintjén szerepel benne, bár a lényeg abban is benne van.

Mindezzel együtt az ebook-ot nagyon sokáig és sok mindenre fogod tudni használni a továbbiakban is, ha már egyszer végignézted és gondoltad a gyakorlatokat, elkezdtél megvalósítani változtatásokat.

Mégpedig többféle módon is:

Hiszen bezártságot eredményező helyzet bármikor lehet még az életedben, bár nem kívánom, de akár egy újabb vírusfertőzés miatt korlátozások, akár egy baleset miatti kórházi, vagy otthoni lábadozás, akár „csak” gyermeked születése miatti első pár évre gondolva és még sok más ilyen eset lehet. Ezt a könyvet bármikor előveheted, ha már ismered, akkor akár a nehéz helyzet közben és használd bátran arra, hogy megértsd jobban magad, miben vagy, hogy vagy. Mert akkor fogod tudni jobban elfogadni a helyzetet, saját reakciódat és változtatni úgy, hogy jobban átvészeld azt az időszakot.

Másik eset lehet, amikor nincs az életben ilyen jellegű nehéz helyzet, „csak” az élet adta szokásos nehézségek, döntések, konfliktusok, problémák. Azokra vetítve is megnézheted, hogyan reagálsz, milyen érzések, gondolatok keringenek benned adott szituáció kapcsán, majd kitűzheted mindez alapján, hogy változtatnál ahhoz, hogy a következő ilyen szituációt már jobban vedd, kezeld.

Végül pedig, talán ezzel kellett volna kezdenem, ha végig feldolgoztad az ebook-ot, találtál változtatandókat, vágyakat, célokat, majd csináltál terveket, akkor bármikor előveheted akár a könyvet, akár a külön jegyzeteidet, hogy átnézd, még mindig így működsz-e, vagy már változtak adott szituációhoz a gondolataid, már másra, vagy máshogy vágysz-e, vagy még ugyanúgy. Illetve ezzel párhuzamosan, vagy ettől függetlenül változtak-e a céljaid, ha pedig igen, akkor

azokat tervezd meg. De az is lehet, hogy hasonló vágyakat, majd célokat szeretnél elérni, és a terved se rossz, de mondjuk húzódik, több mindenre van szükség hozzá. Ekkor pedig csak a tervezést részt alakítsd át egy kicsit.

Bármelyik eset igaz, a könyvből tudsz építkezni, ahogy a korábbi saját példáidból és a könyvben leírtakból is, azon elemek újragondolásával, amelyeket szükséges.

TIPP:

Remélem ez a könyv, hosszú évekig az útitársaddá válhat, amelyet újra és újra elő fogsz venni és mindig találsz benne új ötleteket, az átolvasása eredményez saját magadra új felismeréseket és új fejlesztési feladatokat!

6.3 Továbblépési lehetőségek

Több helyen utaltam már további lehetőségekre, de most egyben is összefoglalom.

Egyrészt ahogy már az előző oldalakon is említettem, a könyv a múlt, jelen feldolgozásában segít nagyon sokat, de a jövőbeni élet megálmodásához és a célok, tervezéshez már rövidebben találsz benne anyagot. Azt is leírtam, hogy ez okkal van így, viszont erre nagyon rövid határidővel tudok neked egy másik anyagot kínálni, ami pont ebben egészíti ki ezt az ebook-ot. Ez nem más, mint az **Elindulok az én utamon ebook**, amely a 4-es fejezet témáit fejti ki sokkal bővebben, valamint a célok és tervezés fejezeteit. Ez nemsokára megvásárolható lesz és ha ezt a könyvet már megvetted, akkor neked a mindenkori árnál még 25%-al olcsóbb lesz, hiszen azért egy pici átfedés van a két könyv között. **A megjelenésről email-ben foglak értesíteni!**

A másik lehetőség, ha ezt az egész anyagot elolvastad, elkezdted a gyakorlatokat, de úgy érzed, nem tudod egyedül végig vinni, mert nehéz külső szemmel magadra nézni, vagy éppen valaki kell, akivel átbeszélheted, amiket felismertél, rendszerezheted, megerősítést kaphatsz, vagy épp megkérdőjelezést, ha nem vagy biztos. Vagy akár arra kell a segítő szem, hogy motiváljon, hogy valóban végig is csináld, amit elterveztél, kicsit számon kérjen, rád nézzen, hogy is állsz.

Bármelyik és mindhárom esetben segíthetek egy konzultáció, vagy akár egy több alkalmas coaching folyamat keretében.

Három lehetőséget kínálok!

1. Ha te ezt már eleve jól láttad, és azzal az opcióval vásároltad meg az ebook-ot, hogy igénybe veszed az online konzultációt, akkor nincs más dolgod, mint megírni nekem email-ben, hogy mikor és mely témában, milyen segítségre használnád azt fel. Email-ben válaszul elküldöm neked az online időpont foglalási felületet ehhez a konzultációhoz.

Email küldése megvásárolt online konzultáció igénybevételéhez

2. Ha azonban a vásárlásánál még nem érezted ennek szükségét, de most már látod, hogy lenne rá igényed, akkor is tudsz jelentkezni erre az online konzultációra, mégpedig a mindenkori árnál 20%-al olcsóbban a HOGYANTOVABB kupon kóddal (12.000 Ft helyett 9.600 Ft-ért) ezen az oldalon:

Online konzultáció jelentkezés

3. Végül harmadik lehetőségként, ha úgy látod, nem bajlódnál egyedül a feladatokkal, hanem egy folyamat és csapat részeként szeretnéd azt együtt végig csinálni, akkor egy havi klubot ajánlok, ahol a Te utad folyamatán keresztül megyünk végig egy teljes átalakulási programon. A klub havi előfizetéses modellben működik, 2020-ban az ára 4.000 Ft / hó Ha úgy érzed erre van szükséged, arra itt tudsz jelentkezni:

Csatlakozom a Te utad klubhoz

Mi van még a tarsolyomban?

Végül, ha ezek egyelőre nem mozgatnak meg, akkor csak egy javaslatom van hátra, ha még nem vagy tagja, lépj be az Én Utam önfejlesztés csoportban, amelyben ilyen és ehhez hasonló témákat dolgozunk fel, néha könnyedebb formában beszélgetünk róla és olvashatsz további ötleteket.

Belépek az én utam csoportba

Bővebben az eddigi életutamról, a Te utad módszerről és további lehetőségekről https://megoldasmuhely.hu web oldalamon olvashatsz.

Ha bármilyen további kérdésed, kérésed van a könyvvel, vagy az egyéb javaslatokkal, a munkámmal kapcsolatban, ÍRJ bátran!

Köszönöm, hogy megvásároltad, végigolvastad és remélhetőleg megkezdted a saját életed megváltoztatását!

Sok sikert a jövőben életedhez, remélem még találkozunk!

Emese