

Kémenes Bernadette

DOLOG

A küldetésedet éled?

Kémenes Bernadette

DOLOG

A küldetésedet éled?

Gyergyószentmiklós

2026



A küldetèsem ès a szívügyem a coaching.

Tanultam Kulturális ès Vizuális Antropológiát, Pedagógiát,
Filozófiát ès HR-t is.

Neuro-Integral Coachingból írtam a szakdolgozatomat.
Írj nekem megkérlek szépen emailt coachgratus@gmail.com,
vagy keress Facebook üzenetben

Tartalom

BEVEZETŐ	5
1. FEJEZET Amid van és ami lehet.....	8
Mik azok a dolgok?	15
2. FEJEZET Tudatprogramozás	21
Zsizsegés	22
3. FEJEZET Belső erőforrás, hogyan kerülheted el a szenvedést?	28
4. FEJEZET A valóság	35
Dolog, mint határhelyzet.....	46
5. FEJEZET Igen, nem és a prioritás.....	53
Miért jó ha a számokra hallgatunk?	64
Hogyan különböztess meg a rosszat a jótól?	65
Térjünk át egy lényegi kérdésre.	66
6. FEJEZET Döntési helyzetek és célok.....	70
UTÓSZÓ	79
Ajánlott irodalom	81

BEVEZETŐ

Ez a könyv azért született, mert a legjobbat áll szándékában kihozni belőled, de lehet többet is, mint amit a jelen állapotodból elgondolni mersz. Mivel jelen helyzetedből csak azt láthatod, ami ebből a szintből való, nem láthatsz más fokozatokat. Ez eléggé igaz is! Nemcsak a legfőbb jót, sikert stb., hanem azon felülit se biztosan! És ez után megyünk! Amely az elképzeltnél is magasabban mutatkozik meg, a jó jellem és a megfelelő alapelvek! Képzeld magad abban a hatalmas pompában, amelyet úgy érzed teljességgel megérdemelsz! Maradjon nyitva a szemed és nézd, ahogy minden megvalósul, amit álmodtál, és élj át „mindent” szépen sorban a maga módján.

Születés és bőség azok a javak, amelyek sokunknak megadatnak!! Miért ne lennének a tied is? Ha még nem találtad meg a küldetésed, ezek az oldalak azért is jöttek létre, hogy szorgalmazzam, egy értelmes életet élj.

Bízom benne, hogy ezzel a könyvvel megkönnyítem az életed kisebb-nagyobb dolgait, együtt gondoljuk át, melyek azok a törvényszerűségek, amelyek igazak kifejezetten rád nézvést.

Arra tanítalak, hogy miközben „szinte értékmentesen szemlélj” ne csak a józanságba és a hitelességbe feccölj energiát, hanem az életnek elsőbbséget adva leleményesen, lelkesen, szenvedéllyel és bátran élj!!

Ha valami megdobbantja a szíved, mit gondolsz, lehet még több annál is? Igen, úgy gondolom igen!!

Az az ítélet, hogy nem vagy egyedül, hogy folyamatos csodák várnak rajtad áll. A körülményeket nem mindig mi választjuk, de azt, hogy azon az úton vagyunk-e akik vagyunk, illetve a reakciót arra ami akár eseményszerűen előforduló, te teszed azzá amivé. Ez egy képesség, ami igenis kifejezhető, ezt szeretném fejleszteni. Azt a küldetéstudatot, amiben élsz!

Ebben a könyvben ne számíts rá, nem magyarázom el az elme, agy és a tudat fogalmakat, ilyen magasságokba nem röpülünk. Annál inkább azokat a valós elemeket, amelyek hozzájárulnak az üdvözülésedhez.

Amely fontos összetevők a „nagyságban való hit”, „a voltaképpeni stabil jelenlét” és az, hogy ha nem is természetszerűen, de kijár neked minden, ami mindezeket támogatja!

Hát hogyan is tudnánk folyamatosan, epekedő szívvel várni egy olyan jövőt, ha valójában sosem történik meg semmi, nem igaz??

Biztosan érezted, hogy sokkal könnyebb volt szeretni valakit és hálásnak lenned akkor, amikor felettébb túltengett benned a bőség. Amikor valóban azt érezted, hogy végre konkretizálódott és megkaptad a vágyott beteljesülést!

Persze van nehézség és erről is beszélek, mert úgy gondolom, hogy valahol jobb azt vizsgálni, hogy mit veszíthetünk, mint hogy mi az, amit elvileg nyerhetünk. Nekem ez nagyobb motivációt ad a meglévőnél...

Mindezek mellett, hogy jó lehet bizonyos eredményeket remélni, mit szólnál hozzá, ha a folytonosságot - magát a világban élést -, annak kialakulását, dinamikusan szerveződő áramlását is érdemes lenne megismerni mintegy szintisztán örömteljében?

A dolgok nehézsége jelenti mindig az akadályát annak, ami kitüntetett figyelemmel és eredménnyel jár. Szeretném, ha minél könnyedebbnak mutatkoznál, akkor is, ha pont egy kellemetlen feladattal nézel szembe. Ha úgy élnéd meg a keménynek tűnő helyzeteket is, mint amelyek elősegítik és a legesleginkább hozzá közelítenek az akaratod mivoltjához.

Ez egy egyensúly a arról, hogy mivé lehetsz, és mit adhatsz! Tisztelete annak, hogy részese vagy egy olyan viszonyrendszernek, amely által gazdagabbá teheted mások hétköznapijait is.

Taktikákat javaslok a túlélő mechanizmusok minimalizására, arra, hogy boldog légy és ezeknek az állapotoknak többszörös fázisai is megvalósuljanak.

Megfelelő helyen laksz, az alap szükségleteid kielégülést találnak? Adsz magadnak annyit, hogy a szeretteidet is el tudd látni? Nem kell attól tartás, hogy az ételmeztelenben nézed az árakat? Attól sem, hogy a gyógyszerboltból minden egyes alkalommal 5000 Ft alatt soha nem jössz ki?? Hogy állsz az oktatással, képzéssel? Szánsz elég időt a „lelki” tényezők mellé még a „szellemire” is??

Hogy érzed leginkább elemedben magad? Mit csinálsz akkor? Hogyan tudsz mindenáron bevonódni ebbe és akár gyakorta megismételni ezeket a történéseket az életedben??

Tornáznod kell, meditálnod, idegen nyelvet tanulj...?

Elképzelhető, hogy a könyv által is olyan megoldások tudnak születni, amelyek újra írják mindazt a fájdalommal teli világot, amely feltételezhetően még nem a sajátod, vagy mégis annak érzed? Adj rá esélyt, hogy körültekintően megvizsgáljuk!

Ez is egy olyan könyv, mely recepteket gyárt? Igen, szó se róla! De ezek személyes receptek, válassz magadnak valót, mint egy kiválóan igazodó valódi jelmezt!

Biztos vagyok benne, hogy több „tartalékod” van, mint a „jó”, több mint a „boldogság”, - ez már extázis... Figyeld meg hogyan valósulnak meg azok a célok, amit eddig nem is vettél komolyan.

Figyeld meg, hogy milyen lesz az attitűdöd, amikor már nem unod, vagy restelled, hanem a magadénak érzed az élő és felbukkanó változásokat.

Minden olyan lehet, mint egy érzéki illat és amelyekhez te választod a komponenseket.

Remélem te is találsz olyan megközelítést, amely nemcsak hogy vonzó, előrevisz, de sokszoros megtérülést jelent és egészen jó bevételre is számíthatsz.

Legyen e könyv annak az eszköztára, amely figyelemmel kíséri a gyenge elillanó jelmondatokat. Mivel hasznukat vehetjük, újra felfedezhetjük őket.

1. FEJEZET Amid van és ami lehet

Hiszek a sorsban, amolyanban, ami még „hajlítható”. Egy helyben ülök, de különböző képzésekről ábrándozom. Úgy hiszek bennük, mintha már meglennének. Pedig se pénz a tandíjhoz és a megéléshez, se jó szó, sehonnan. Ilyenkor csak elfojtásféle történik? Nem vagyok elég releváns mások számára? Vagy csak a maguk akaratával vannak elfoglalva, azt szeretnék beteljesíteni? Nekem már úgylis annyi minden megvolt engedve? Most tényleg ők jönnek. Ami valahol érthető, betegség, egyedüllét... Nincs ki vigyázzon...

Ilyen esetben? Úgyse jövök rá másképp, ha a belső hangom meg nem kérdezem. El kell számoltatnom magam. Hova kell mennem? Milyen határidővel? Mit kell tudnom hozzá? Szerezsek támogató embereket! Milyen erőforrást kell mozgósítanom, stb.?

Nézzük a célmeghatározást. Elég jól körvonalaztuk mit szeretnénk. Egy iskolát. Milyet? Ami a céljaimmal egybevág. Megnéztük mi a kínálat és kiválasztottunk két helyet. Részletei: az egyik egy éves, a másik kettő, ugyanaz a tandíj, de az utóbbi után lehet doktorálni. Na, igen. Írok néhány kompetens személynek, hogy motiválják az elszántságom. Jól jönne egy coach.

Tehát, ahogy levezettük megvannak a komponensei a lehetséges felvételinek. A siker feltételes útvonalai és az akadályok.

Mi az amim van? Még csak az érdeklődésem. Ami lehet viszont egy komolyabb diploma.

Neked milyen terveid vannak? Ja, hogy nem támogat senki? Igen, elég gyakori, de ne bánd mert kitalálunk valamit! Igyekszem olyan stratégiákat megosztani veled, amelyek segítenek. A példák is arra szolgálnak, hogy közelebb kerüljünk a megoldáshoz.

Nincs terved. Ok, semmi vész. Azonban terv nélkül nehezen lépünk tovább.

S mi van azzal, amid van? Kérdezd meg magadtól, hogy mit akarsz csinálni, vagy mit teszel szívesen az elkövetkezendőkben? Mit tartasz a küldetésednek? Ha például egy szakmát szeretnél megtanulni, melyek a kritériumai? Ha otthon szeretnél több időt tölteni és olvasással foglalkozkodni, mi az igazi titka, hogy megtehesd? Megmondom. Új munkahely, vagy egy saját vállalkozás. Kitaláltad volna? Esetleg csak egy szünet egy kis időre. Na de nem ilyen egyszerű tudom. Biztos vannak olyan tényezők, melyek hátráltatni tudják a projektet. Mégpedig előfordulhat, hogy kicsin is múlik. Kölcsöneid vannak és nem tudsz leállni a

munkáddal, vagy nincs tartalékod. Mély pozitív várakozással, nem az időt szédíted, hanem előfeltételét adod egy beteljesülő dolognak. Nini, most használom újra a dolog szót! Dolog itt mint cél, terv áll elő. Amennyiben képes vagy kimondatlanul valami jót gondolni, kicsit állhatatosan és hosszan az megtérül. Olyan dolgok tűnnek elő, amire nem is számítottál. (Számítottál rá, csak nem nyilvánosan, magadban).

Valamit megígértetek veled, pedig valójában nem is akartad, csak kissé védtelen voltál? Azért nem tudsz megtenni bizonyos lényegi elemeket?

Elárultak és nem mersz előrukkolni egy új ötlettel? Tudom megvan az okod...

De az a fenti pozitív belsővé vált folyamat elengedhetetlen feltétele a beteljesülésnek. Csak nyugisan kellene megbizonyosodva lenni a történések bekövetkezte felől. Meditatíve élve. Tudvalevően a dolog létrejöttének tekintetében.

Hogyan éreznéd magad, ha sikerülne minden? Na körülbelül ezt az állapotot kellene megtalálni. Nem tudod pontosan mit is akarsz? Akkor vágyd, a „legközelebbit”! Milyen 10 szó jellemezheti a célod? Milyennek kellene lennie, írd körül! Ha netán ötlet hiányban vagy, akkor próbáld részleteiben megfogni! Ha semmi se jut eszedbe, akkor rendszerezd, hogy minek örülnél a legjobban, miket szeretsz nagyon, milyen dolgok tesznek boldoggá? Milyen érzések és gondolatok párosíthatóak a fejedben? Hogy aztán világos és megjegyezhető cél legyen kösd egy csokorba mindezeket és foglalj egybe őket!

Például, még nem tudom milyen lesz ez a könyv de: a tudatosság hassa át, gyakorlati haszna legyen, segítsen az embereknek, stílusos, szexi kivitelben.

Igen a körülírás, vagy leírás jó, ha van. Gondoljunk csak bele. Van pár dolog, amely még homályos, de talán sokszor sejtjük az útjának mibenlétét. Azokat a lépéseket, melyek a célhoz vezetnek. Ezeket már csak kicsit rendszerezni, memorizálni kell. Ügyelni arra a benned lévő érzésre, amely valamilyen hiányra hívja fel a figyelmed. Hiányzik egy ölelés, vagy az sem mert olyan rég volt, hogy el is felejtetted, hogy milyen, vagy valakire haragszol..? Akkor meg, hiányzik egy kiérdemelt jutalom, vagy csak azt érzed, hogy nem vagy a helyeden, valami nem okés? Vagy csak el akarod kerülni a többszörös rossz tévedéseket, döntéseket, és hogy valami olyat ne kövess el, amit megint megbánnál? Tegyük fel, hogy megvannak ezek a kritériumok. Amikor nem tudsz tovább tervezni engedd át a megoldást az „univerzumnak”. Mintha már nem a te hatásköröd lenne. Keress motivációs képeket, amelyek hangulatban, színvilágban

stb., hatni tudnak rád. Mit kell akkor megtegyél? Szedd pontokba is akár! Van, amit nehezedre esik elkövetni? Ahhoz pedig kisebb-nagyobb stratégia szükséges.

Nézzük kicsit át, a tárgy, amelyet feloldani kívánunk: a céljaink pontos megfogalmazása.

1. Összegyűjtjük „amink van”, a nézőpontjaink szerinti lehetséges egységeket.
2. Vizuálisan megjelenítjük.
3. Kidolgozzuk a megtevés pontjait.
4. Rábízzuk az „univerzumra”.
5. Megadott időpontban ellenőrizzük a siker lehetséges feltételeit, azaz, hogyne, cselekednünk sem árt.

A dolog, az a dolog, amiben a küldetésed áll, „amivel dolgoz van”. Amit nem biztos, hogy elkerülhetsz, ehhez természetesen köze van a sorsnak is. Na jó nem ilyen egyszerűen. A sorsot nem tudom meghatározni. Abba természetesen nincs sok beleszólásod. Ámbár a „sorsod kovácsa lehetsz” bizonyos mértékig. Mivel tudod, nem mindegy hova születesz, kik a szüleid, hova jártál iskolába stb. Akadnak azonban, akik rácáfolnak. És sokak mindig velük példálózhatnak. Pedig ha megnézzük, mondjuk a különböző népségek számát, ők oly kevesen vannak. Tehetsz róla, mondjuk, hogy a szüleid lebetegednek, tehetsz arról, hogy te is lebetegedjél? Lehet, de ez a sors, ami nem azt jelenti, hogy bele kell nyugodni, sőt, nem minden sorsszerű tényező nehéz. Főleg, ha egyenként úgy bontod ki, hogy azok neked kedvezzenek.

Egy picit játékosan, állj egy kamera elé, nem elég a tükör, és mondj egy-egy szót a céloddal, céljaiddal kapcsolatban. Maradjunk most egy célnál. Jó, hogy ha egész alakos a felvétel. Ismételd el többször a kimondást. Nézd meg a testtartásod, mintha egy külső személy lennél és az arcmozgásod. Majd halld a hanglejtésed, beszéded erősségét.. Elemezd összefüggéseiben is őket! Milyen benyomásod van, hol tartasz, mennyire vagy elszánt? Nem mennek a dolgok maguktól, energiát kell befektetned? Általában igen, akkor légy kreatív és csinálj párhuzamosan valami számodra kedves feladatot. Például, miközben, ha takarítok hangoskönyvet hallgatok. Valószínűleg ezt többször fogom javasolni majd. Vagy magán az „üzemmódon” változtatok. Átnézek a dolgon, vagy olyan kellő eszköznek tekintem, amely fontos a céloom eléréséhez. Ha nehezen megy, önbelátásra kell bírnom magam, milyen dolgok is jutnak az eszembe, amikor ezt teszem. Mire asszociálok, miért zavar az adott elfoglaltság? Vagy, hogy elkerüljem a kiégést találkozom családtagommal, vagy barátommal és rendszeresen egy kicsit kibeszélem magam. Ha nem elég, szakemberekhez lehet fordulni.

S akkor van ezen felül is? Lehetséges, igen. Az, amit még el se gondolsz. Hogy miért? Nem mered elképzelni, vagy olyan körülmények közé vagy szorítva, ami miatt nem kivitelezhető.

Vannak bizony olyan dolgok, amiről álmodni se mersz. Sokan vagyunk így. Ez mit is jelent? Elvileg minden megvalósítható, de ez a könyv azért született, hogy azt, amire születteddel együtt kiválasszuk. Több út van a számodra fenntartva, de ha őszinték vagyunk, csak egy van neked való. Ezt ne felejtsd! Kérdés mikor akarsz rátérni? Mikor akarod végre, igaziból a dolgodat tenni, vagy nagyrészt teljességgel a küldetésed élni? Lehet, hogy túl kicsit vagy lehet, hogy túl nagyot álmodsz? Ki kell deríteni!

Gyűjts, nyomtass képeket a kedvenc éttermeidről, helyeidről, ahová utaznál, vagy ahol voltál és szereted, emberekről, lakberendezésről, ruhákról.. Csinálj montázst. Majd apró fecnikre kommentáld a képeket és magyarázd meg a választásaidat. Érdeemes egy nagyobb füzetet is találnod hozzá.

Ha én ezt és ezt megtettem volna, mára mi minden máshogy alakult volna... gondoljunk csak bele, hogy egy döntés mennyi mindent ad és mennyit elveszejt.

Ha nem azt a valakit ismerem meg, akkor lehet, ma már férjnél lennék. Ha nem fogadtam volna el azt a bizonyos munkát, lehet ügyvezető lennék egy jól menő vállalatnál.

Sorolhatnánk. Mi lett volna ha? Most nem jobb inkább a mi lenne ha? Végigjárva a lehetséges utakat? Legalábbis néhányat. Azt hiszem azt a legnehezebb megtanítani, amikor az ember akár újra és újra szenvedésen megy keresztül, és azt hogy tudja nemcsak túlélni, hanem kedvező módon elviselni. Valódi nagyság. A második világháború után volt úgy, hogy két szobában 13-an laktak... ma ez szinte elképzelhetetlen. Mi inkább menekülünk, mert bizonyos pszichológiai álláspont szerint nem egészséges, hogy egy lány sokáig az apjával lakjon. Amikor jó sokáig megbetegedett szülőd valamelyikét kell ápold és végig nézd ahogy mindenük eltelik fájdalommal. Szenvetés/sors. Sors? Mindenáron beteljesíti magát? Öncélú és kész? Hiába a kérdés. Igen van sors, a sors mibenlétei között pedig mi igazodunk el. 60 éves és már senkinek se kell. Kiváló szakember és semmi baja. Mihez kezd? Vagy 35 éve valaki többdiplomás nem a szülőországában él, de hazatér.., nem tudja az oda illő idegennyelvet, mit kezd magával? Sehova nem veszik fel. Max konyhai kiségitő munkára, takarításra. Viszont oda szólítják a szülei.., Ki oldja meg ezeket a helyzeteket? De pont akkor kell ábrándozni, amikor sehol semmi sincs körülöttem. Ilyenkor a legnehezebb, vagyis ha egyre jönnek, csak jönnek a gondok... na igenis akkor kell hinni a legjobban! Ne várd, hogy bárki megértsen és te se akarj senkit megváltoztatni! Amid van, és amid lehet egyszerre ható tényezők, csak mindegyik másként valósul meg. Mert egyszerre amíg van valamid az elvehető és elveszithető, illetve ha van valamid megőrizhető is. Le a görcsös ragaszkodással! Amid viszont lehet az mindenképp birtokbavehető, arra vágyhatsz. Aztán ha megszerezted,

persze kezdődhet mondhatni minden elülről. Nem feltétlenül csak így könnyen, ez pontatlan lenne. Mert lehetnek bizony a folyamatban hullámok, melyek olykor felütik a fejüket. Amíg van valamid boldog vagy, biztonságot érzel és szeretetet. Ha netán elveszíted dühöt, haragot, szomorúságot, és gyengének érzed magad. S ha fáj, ha már fizikai fájdalmat is érzel, de muszáj csinálnod... zavarba jövök, nem tudom mi a megfelelő gyógyír rá. Éppen ezért keresni kell alternatívákat, amilyen gyorsan csak lehet. Nincs kiút? Muszáj lennie. Ha más nem ideiglenesen érdemes lehet feltenni a kérdést, hogy te mit tanulhatsz belőle, miért történik pont veled? Ezáltal mivel gyarapodhatsz?

Pihenés a másik kulcsszó, s ha felméred, hogy már azt se teheted meg, fordulj tényleges segítségért. Vagy ha az „én idő” nincs tiszteletbe tartva és nem tudod magadnak természetszerűen kivívni, akkor pedig először gondolkozz el, milyen a saját időbeosztásod. Eleget alszol, jut időd a kedvenc időtöltéseidre, amelyek feltöltenek és éppen arra jók, hogy véghez tudj vinni a feladataidat?

Sehogy se tudtam rávenni magam egy időben a korán kelésre. Úgy éreztem az a pár óra amit alszok - több mint nyolc-, is kevés. Elég sok mindent elkövettem, hogy sikerüljön. Aztán rájöttem, hogy úgy kimerít az aktuális munka, hogy jobb, ha pihenek, sőt többet, mint addig. Így elvesztegettem úgymond a kedvenc időtöltéseimre vonatkozó időt. Akkor meg azért bántam. Megfizetni valakit, hogy helyettesítsen anyagilag nem győztem volna. Ezért várnom kellett, míg eljött ez az idő is. Bele kellett nyugodnom ebbe a borzasztó állapotba, melyet rám mért az élet és a sors. A dolog rendkívül mélyen érintett, mert az édesapámról volt szó, aki félig lebénult. Nem mennék bele a részletekbe, de a gondozás, bármennyi szeretet legyen, elég kimerítő tud lenni. Ha nem is napi 24 órában, de megközelítőleg annyi majdnem, szabadnapok nélkül... és az, hogy nézni milyen helyzetben, fájdalomban illetve állapotban van.

Ilyenkor mid van, és mi lehet? A reményed, a vak hit, hogy lesz másképpen is. A vak hit, hogy ez egy átmeneti szakasz. A vak hit, hogy a küzdelem nem hiábavaló.

Értelmet kell adni a pillanatoknak, amelyeknek a birtokában vagyunk. Ezzel nem azt szeretném mondani, hogy a feleslegesnek tűnő dolgok nem tudnak hasznosak lenni. Csak nem mindig. Olyankor szem előtt kell tartasuk, mi az, ami fontos. Itt pedig bejönnek a képbe a célok. Átmeneti időszak, tehát ki kell valahogy bírni, és a valahogyan van a hangsúly.

Elnézem, hogy mennyi mindent kell még írnom. Ez akár el is ijeszthetne a doligtól. De nézhetem más aspektusból is. Lehet ezt az időszakot kell jól megtanuljam ahhoz, hogy le

tudjam írni, mert szükség van rá. S ha nem élem meg és elemzem, nem látom az igazi természetét és arculatát a szenvedésnek. Lehet pont erről kell írjak, azokról a terhekről, melyek idevetődtek egy egész szempillantás alatt. Dologról, mely, ahogy megjelenik, mindent magának akar, teljességgel elsöprő jellegű. Most arról a dologról beszélek, amelynek úgy lettél szerves része, úgy beszippantott magába, hogy észre se vetted. A szabadságodnak annyi, elveszett, korlátok és megint csak korlátok vannak. Húzod az igát, ameddig kell, nincs nagyon beleszólásod. Mi történik ilyenkor? Valami az elmével... Lehet, hogy ez még csak a dolog „eleje”, kezdete. Elképzelhető akár az is, hogy utólag szinte a nyugalom szigeteként fogsz majd rá emlékezni. Nem kizárt, de ne legyen rosszabb. Jöjjön hamar a felemelő változás! Másként érdemes a dolgokra gondolni, mint egyébként szoktál, ha elsőre nem is lehet. Egy múló kegyetlen állapotot kell elképzelned, amely rámutat néhány hiányosságra. Ami nem feltétlenül rossz, hanem csak képességfejlesztőként munkálkodik. A dolgok nagy része „a fejedben van”. A gondolataid irányítják a testedet és a körülményeidet. A történések nagy részét magunk okozzuk. A félelem, düh, harag olyan impulzust bocsátanak a véráramba, amely lassacskán megmérgezi a szervezetet. Azok a negatív hiedelmek, amelyek most is elhítetik veled, hogy jól gondolkodsz félrevezetőek. Amiben hiszel az szolgál téged. Nem minden igaz, amit annak látsz. Mert, ha annak látod, erőt adsz a felnövő óriásnak. Tudnod kell megkülönböztetni azokat az érzéseket melyek azt sejtetik, „ez az, ennek kell lennie” a kitisztult emberi vonásoktól. Ami a megbocsájtással és a határkijelöléssel kezdődik. *„Ha nem is látod, úgy lesz, úgy fog történni minden, ahogy te szeretnéd.”* Inkább ezt ismételd. Vak hited legyen benne, legyél megbizonyosodva róla. A radaroddal még nem fogod, az új jelenséget, de egy idő után be fog úszni a dolog a képbe. Remélni kell, biztosra venni, hogy jól fognak menni a dolgok. Ha pedig mégse ez történik, még inkább hinni a jónak, ami reád vár. Nem csinálod meg jövőre? Akkor utána levő évben viszed sikerre... amit kiterveltél, ami mellett elhatároztad magad és döntöttél.

Tegyük fel hova tovább rosszabb lesz, mit tegyél? Igen, még több meditáció, még több kellemes pillanata annak, hogy magadnak adni tudj. Kellemes zene, gyertyafény, barátok, könyv, írás, de legfőképp pihenés. Lényegileg és nem utolsó sorban természetesen még erősebb hit szükségeltetik. Ehhez pedig kijelölt célok kellene!

Ja, ha több cél is van!? Érdemes priorizálni és mérlegelni. Például ha most korszerűsíteni szeretném a házat, nem mehetek el tandíjas suliba. Várnom kell, ha csak nem érkezik egy csoda, valaki, aki segít benne. Mennyi az esély rá? Erős hited van benne, hogy lehetséges? Mert az jó, ha van hozzá! Fontos, hogy közben hogy érzed magad. Ha valami miatt neheztelsz

vagy el vagy szomorodva sajnos gátolják a dolgok jó kimenetelét. Koncentrálj a küldetésedre, miközben végezd kellő módon és bájjal azokat a dolgokat is, amelyek nem olyan tetszetősek. Gondolj arra, nem mindig borús a hangulata és íze az életnek. Mi az, amid van, és ami lehet? Amid van az ösztöneid, a vágyaid, ami lehet az, ami ebből többek között valódi dologként kisülhet. Tehát a dolog dologisága maga a lendület, amivel tovább léphetsz, ami pedig bekövetkezhet az az eredmény ténye. A tényekhez sokszor szugesztivitással és szívósággal férünk hozzá. Legtöbbször az utóbbival. Tehát ez az, ami lehet, ami a tiedé. Ehhez hozzá kell szokni valahogy. Mert a kitartás sokszor utal arra, hogy kellő módon rátalálj egy dologra, de nem teljesen elégséges. Csak szívod a fogad sok esetben, ahhoz hogy valami változzon, vagy egyszerűen a történések okán. Így hát a szívósság a kulcs. Plusz a vak hit. Ez, amid lehet, ez fog fenntartani a nehéz időkben. Az élet olykor kegyetlen, készüljünk fel. „Nem minden habos torta” és a többi. Az élet inkább cirádás és vad, mintsem nyugodt és pihentető. Fel kell tudni nőni hozzá. Aki nem érzi a súlyát, azt magával rántja. Ha van több cél verziód és priorizáltad is őket, ne légy rest és nézd át tüzetesen, melyek azok, amelyek tényleg a te sajátodat, dolgotat képzik. Amelyek a küldetésed részesei lehetnek. Tarts fenn néhányat úgy, hogy szemed lehetőleg mindig az „egy igazit” kövesse. Ma bejött a szomszédból egy hölgy és segített, mert egyből tudta mire van legfőképp szükségem és mit lehet teljesíteni a körülményekhez képest. Ilyen módon lehet érdemes felmérni a terepet magunknál is, mi az, amit a legjobban szeretek és mire van a legnagyobb szükség számomra és a körülöttem élők számára is. Ezeket összevetve tovább lehet térképezni és szűkíteni a kört, majd megtalálni azt az „egy dolgot”, és a kiegészítőket. Nyilván helyet adva az életnek, amely a sorok egy részét diktálja.

Akkor látjuk csak be szinte, hogy van sors, ha valami sorscsapásra váltunk alkalmassá. Azelőtt nehezen láttuk volna be, „oh azok a manifesztációk” stb.

Egyébként igen könnyen elgondolható, hogy az életnek van egy sajátos folyása és sodrása. Magánvaló dolog (a filozófusok nem erre használják), és dologiság, amelynek egyéni törekvései vannak. Mint ilyenek, kérdés nélkül elszenvetnek valamit, több dolgot egyszerre is akár, amelyeknek nincsen arcuk, és hangtalanok. A csudába kívánjuk a leginkább. De muszáj együtt legyünk velük, kötelezőek és rettentő szigorúak, nem tűrnek ellentmondást. Mint amikor a fejedre esik valami és te nem tehetsz ellene semmit. Csak elviselni. De az előzőekhez kapcsolódva számításba kell venni, hogy az élet produktuma, mint dolog, amivel dolgunk van, általában még sokkalta hosszasabban szokott tartani. Esik kinn, az autók egymás után haladnak és én nem tehetek semmit azon kívül, hogy kibámulok az

ablakon. Az udvaron is hó terül, el kell takarítani. Persze ott hagyhatom, de akkor lehet, elcsúszok. De úgy is értjük. Hisz számtalan példa van.

Ezeknél a történéseknél, jön el az a kérdés, igen, de én hol vagyok? Senki nem kérte ki a véleményemet, hogy akarom-e, vagy netalán lenne-e kedvem hozzá. Nagyon egyedül vagyok, valamiben, amiben nem ismerem ki magam egyáltalán és jóformán nincs is segítségem. Folyamatosan tartok valami megmagyarázhatatlan dologtól. Vajon még mi jöhet, mit kell még csinálnom. Mibe kell ma is belefáradnom? Milyen új meglepetés tör elő? Még hányszor kell ugyanazt kivitelezni és megoldani? Nem látom a végét, mikor lesz?

Mik azok a dolgok?

Szóval van az élet dologisága, amelyről fenn szót ejtettünk és van a dolog, amellyel dolgunk van. A kettő különböző, ritkán mosódik össze. A dolog, amelynek lehet, hogy nem kellemes a véghezvitele mégis van benne valami jó, mert a küldetésed. A dologiság teljesen kényszerű.

Kedves olvasó lehet egy ponton úgy érzed majd, hogy nem látsz ki a dologhoz kötődő kifejezésekből, de igyekszem majd továbbra is részletesen kifejteni. Ebben a fejezetben amid van és amid lehet az a hozzáállásod a dolgokhoz, hogy tudod miként szűrd ki őket és hányadán állsz velük. Mint akár egy szemléletmód, ami meg tudja különböztetni egyiket a másiktól akár mennyire is hasonlítanak, hogy dolog és dologiság. A dolognak is van dologisága. A dologiságnak viszont nincs dolga. Csak arra akarom felhívni a figyelmedet, hogy egy jó, odaillő stratégiát kell bevetned, ha szembe kerülsz az élet dologiságával. De még akkor is, ha csak az a dolog jelenik meg, amely maga a küldetésed. Mi lehet az élet dologiságát figyelembe vevő stratégia? Mint tudjuk a dologisága, a milyensége, ahogy tapasztalni lehet kikerülhetetlen. Hát ez az, de ilyenkor mitévők leszünk? Lásd tisztán a veszélyeket, a lehetőségeidet és az erősségeidet! Igen, vannak veszélyek, de ez a növekedésnek az ára, ha úgy tetszik. A dologisághoz állóképesség dukál, vannak például erre kifejlesztett információs gyógyászatban belüli tapasztalatok, melyek segítenek. De egy jó szomszéd, ahová befuthatsz, ha csak kávéra is felettébb jó. Vagy mikor együttérzően átölel egy idegen, az is jó érzés tud lenni. Számos pontja van az életnek, amikor segítséget nyújt. Egy jó meditáció, egy kellemes beszélgetés mind a derűlátást növeli. Kényeztesd, jutalmazd magad, sportolj, miközben egyél egy kis csokit.. Mindehhez a szokásrendszerednek kell változtass. Nem, nem fogsz elhízni attól a két kocka csokitól, ne félj! Neked nem kell

szükségben élni. A vágy mélyről jövő kell legyen és nagyon erős, hogy a legtöbbször elérj változást. Ha csak azt nem akarod, hogy egy mélypont mozdítson ki a megszokott gyakorlatsorokból? Bízom benne, hogy csak az előző miatt „kényszerülsz” változtatni a dolgokon. Meg kell másítani a belső történeteink is, át kellene rajzolni, és megfelelőbbet találni, akár teljesen újjal kell felcserélni. Ki kell szedni mindenfélét a tudatból, ami nem odavaló. Ne higgy annak a felszólításnak, hogy „tönkre fogsz menni”! Üresítsd ki magad, koncentrálj arra, hogy milyen képet táplálj be az elmédbe. Vannak olyan dolgok, amelyek csak lopják az időt és betegítik az egészségedet, s vannak az életminőségedet jóra fordító lehetőségek. Mindenkinek van az istenadta tehetsége valamihez, ez nem feltétlenül a küldetésed, de jó fontolóra venni első nekifutásra. Írd össze, hogy miben vagy jó, miben lehetsz jó és mit szeretsz csinálni! Figyeld meg pedig azokat a dolgokat, hogy ha csinálnád, sokkal jobban menne az életed, mi lenne az?

Lehetnek ezek kis apróságok is, nem kell eget döngetőek legyenek. Mint például, jobban kellene szeretnem fát hordani, ahhoz hogy melegebb legyen odabenn a szobában. Nem fázna meg senki, elkerülhetőek lennének a különböző betegségek. Ilyenkor mitévők legyünk? Hogy csináljunk kedvet magunknak, ha egyáltalán nincs affinitásunk hozzá? Egy jutalmazó módszer is megteszi. Vagy a dolog előtt valamit kitalálni, ami kedves és jó a számunkra. Ezek a jó értelemben plusz cselekedetek elviselhetőbbé teszik a „nem szívesen véghezvitt tetteket”. Ja, hogy nincs rá lehetőség? Akkor kérni kell megint a Jó Istent, hogy segítsen elviselhetőbbé tenni. Amikor csak tehetjük meditáljunk, újra megjegyzem. Kitartó meditálással változnia kell a dolognak. Ez legalább napi egyszeri „jó, azaz megfelelő és tartalmas” meditációt jelent. Nem mindegy, hogy kinek a meditációját hallgatod. Körülbelül egy, másfél hónap után történhet valami változás, addig kitartás! Nem csak ennyit akarok írni, hogy ha így és így viselkedsz, előbb utóbb rád talál a megoldás. Hanem vonulj vissza, ha csak rövid időre is tudsz, és mélyedj el magadba, pontosabban kérdezz meg egy nagyobb erőt, hogy mit tanácsol. Például pontosan mennyit kell maradj egy bizonyos helyzetben, mikor következik be a feloldás? Két hónapot és egy hetet, netalán évekig? Mi a te feladatod? Mi a te küldetésed? A dologra rá kell tudnod hangolódni. Csukd be a szemed és nyugodt tempóban, lassan tedd fel egymást követően a kérdéseket. Vegyél levegőt, fújd be, fújd ki és csendesedjen el az elméd.

Nézz szembe a nehézségekkel úgy, hogy rákérdesz mindegyikre. Tedd mérlegre mi fontosabb és mi jóvalta több... Felébresztve a benned élő hőst, aki rengeteget tud adni neked fényt deríteni a történések lényegére és mibenlétére. A hős megértő szándékkal küzd, ha kell célja eléréseért. Karakterizálja és körvonalazza azt, hogy pontosan mire is van szüksége és az

hogyan fog végbemenni. Kitalálja azokat a hasznosítható műveleteket, amelyek által könnyebbé válnak a kivitelezendő mechanizmusok. Most ne gondoljunk valami bonyolultra. Az értékállóság abban leli valóságosságát, hogy minduntalan közelít a hős feladatához és mesterien kimunkált életviteléhez. Ezek szerint van valami, ami belső kölcsönösségben áll a külsővé vált körülményekkel. Ez nem igazán jelenti azt, hogy mellőzhetőek, vagy megkerülhetőek ezek az utak. Sőt! Belsővé vált folyamatok nélkül, csak töredékes lehet a külső megélési színvonal. A megoldás mindig abban rejlik, ami mindenkoron, vagy legalábbis egyes esetekben számíthat az önreflexióra. Mesterségesen és mintaszerűen járunk nap, mint nap dolgozni, ahelyett, hogy pihennénk és élnénk a szabadidős foglalkozásunknak. Szinte alig akad társadalom, amely szívlelné és elfogadottnak tekintené az „elidőző” személyiségvonalakat. Mert neki nem jövedelmező. Tegyük hozzá nekünk se mindig. Ettől függetlenül, ez maga a létalapunk, ez a küldetésünkhöz hozzásegítő valóságunk. A tiszta megértés teszi lehetővé, hogy világosan elkülönítsük, hogy mi a dolgunk és mi nem az! Ez a szándék a későbbiekben is hasznot arat azokból a pozitív tendenciákból, melyekkel érdemben megáld a sors. Bármi nem lehetsz, és bármit nem kaphatsz meg mire a szíved vágyik. Vagy jobban mondva bármit megkaphatsz, amit akarsz, ha az a dologgal áll összefüggésben. Természetesen azon kívül mást is elérhetsz és kipróbálhatsz, de azok csak mindig kerülő utak maradnak. Amíg hiszel a téged megillető dolog lehetőségében az senkinek se okoz kárt. „Tudatosság, szándék, csend.” Erre van szükség mondja Depac Chopra egy meditációs hanganyagában. Fordulj közvetlenül a forráshoz! - teszi hozzá. Szánj egy kis időt arra, hogy leírod, melyek azok a helyzetek amelyek nyugtalanítanak, melyeket szeretnél konkrétan megváltoztatni!? Az életünket fizikai síkon éljük első sorban, de ezt képesek vagyunk eltérő formában vizsgálni. Az érzékelésed átalakíthatod, hiszen egyedi teremtő lény vagy. Mit akarok bevonítani?

Tehát 3 féle dologról beszélünk. A dologról, amely a küldetésednek megfelelő részét képezi. A dolog dologosságáról, amely nagyjából a nehézségeket érinti, illetve arról a dologról amely, lehet rossz és jó is, az biztos, hogy (mintha) nem te választottad, mégis elkerülhetetlen a számodra, azaz maga a sorsod. Ezekkel számolnod kell, mint alapvető törvényszerűségekkel.

Vizsgáld hát meg mivel gyötröd magad, melyek azok a gondolatok, amelyek nem az épülésedet szolgálják. Figyeld meg kikkel veszed magad körül, mert hajlamos lehetsz azok hiedelmeit tudatalatt is átvenni.

Mit szeretnél, hova jutni az elkövetkezendőkben? Írd le, hogy világosabb legyen a számodra. Irányítanunk kell a dolgokat, nehogy a feje tetejére álljanak. Ha visszanezel, hogy tekintesz

majd az eltelt időszakra? Rá kell jönnöd, hogy mi a fontos a számodra és mérlegeld. Ez nem árt az önbizalmodnak sem. Hirtelen minden más lesz, amikor is beválik a dolog. Egy teljesen új világba kerülsz. Ne fojtsd el az érzéseidet, de ésszel is figyeld meg a dolgok állását. Ha elbizonytalanodsz, abban mi a helyes mi nem, csak ülj le és gondold át csendben a válaszokat.

Induljunk ki abból, hogy valamit nagyon nem szeretsz. Nemcsak maga a dolog fogalma riaszt, hanem úgy anblock csinálni nem szereted. Semmilyen formáját. Mégis elkerülhetetlen, hogy naponta többször is ne kelljen foglalatostkodjál vele. Minden porcikád tiltakozik ellene, mégis mintha a sors adná, ahogy elkezdted, úgy be is kell fejezned. Vannak bizony kötelező dolgok a küldetés megteremtésében és véghezvitelében is. Nehogy azt hidd, hogy minden ingyen van és bőségben született. Nehogy azt gondold, hogy a dolog csak rád várt! De igen! Hát hogye! Egyedi, különleges lény vagy a te dolgod, az csak a tied. Senki másé! Hogy ingyen adják-e? Az attól függ. Sok esetben igen, valahogy azt érzed, hogy olyan simán, könnyedén és mély örömben mennek a dolgok. Máskor meg a fentiek szerint kényszerrel, magasfokú odafigyeléssel illetve koncentrálttsággal. De nem tudunk elég hálásak lenni mindezekért. Ha csak azt nézem, hogy a nehézség bizonyos fokig a tűró határainkat tágítja. Pihenés. Ez az egyik kulcsszó, ha kialudtak vagyunk, minden jobban megy. Második, ha valóban jól meditáltunk, kiüresítettük a fejünket, és a gondolatainkat. Harmadik pedig, ha megfelelően táplálkoztunk. Ha eleget és minőségít ettünk jóllakottak vagyunk, akkor jócskán utolérhet az a „minden rendben” érzése. Plusz ráadás az edzés, a mozgás és a sport ugye? Nem kell magyaráznom mindezek hatékony érdemét. Aztán itt van néhány dolog. Néhány szabályféleség sorrendbe állítva. Adj minden nap magadnak valami gyönyörűséget! Ha újra történik veled egy dolog, amit nem kedvelsz mond azt: „most másként gondolom, mi lenne ha..?” Kérdezd továbbá meg magad: „tényleg ezt a célt (a kitűzöttet) szolgálja?” Ha nem a válasz próbáld mellőzni az adott feltételeket. Szemlélődj! „Hogy éreznéd magad, ha minden sikerülne?” Vagy, „ha nem is úgy tűnik, az lesz amit akarok”! A következő. Professzionális vagy, vagy hezitálsz csupán? Filózz el rajta: „nálad *okosabbak* is megcsinálták?” Megoldja az Úr (vagy Világmindenség, vagy Forrás..) csak kérd, főleg azt, amit magadtól már nem tudsz! Amikor azt mondod, hogy „jól van, úgy is azt csinállok, amit akarok”, az azt jelenti, hogy ügyesen feltalálod magad, mert kihozod a dolgokból a neked járó maximumot. Kérdezd meg bátran, hogy tudom a javamra fordítani azokat a dolgokat, amik kifejezetten a nehezemre esnek? Hogy tudom az adott körülmények mellett jól érezni magam? Mondogassam csak: „tisztelem magam, megérdemlem!” Hát, amit lehet és tudsz, használd az előnyödre! Tanulj is belőle és építsd be az új, szép és igaz világodba.

Amennyiben a fentiek egyike se elegendő ahhoz, hogy megnyugtasson, ha nehéz feladat kísért, a vak hit, amire méltán számíthatsz! Mit értek ez alatt? Olyanfajta erőteljes reményt, amelyet még akkor is hit jellemez, amikor már mindenki feladja. Amikor már minden szó elhalkulni kész és a tettek már réges-rég véget érnek. Ott jön a vak hit, ahol az ellenállást nem tűrő, a mindent kétségbevonhatatlanul tűrő odaadás érkezik. Minden körülmény ellenére tételeződik a vak hit. Olyan módon, hogy „semmi sem lehetetlen”. Tudnék hozni fel példákat, de kedves olvasó nem untatnálak, kérlek csak meríts az életedből, vagy valaki közelálló valóságából. Mindenesetre, ezek olyan események, vagy folyamatok, amikor is teljesen a nyomásuk alatt vagyunk elveszve. Amikor nem tudunk mihez kezdeni, mert még fogódzóink sincsenek, nemhogy egy kis segítség. Ajándék lenne, de nem kaphatunk belőle. Egyszerűen nincs mit kezdeményezzünk szembe, vagy ellene, mert szinte kíméletlen söpör el. Se választás, se menekvés útvonala, semmi. Úgy érzed magad tőle mint egy szárnyát vesztett madár. A dolog önnön magával szembesít, a nyers valósággal és valóságával, önnön kilétével.

Ne sajnáld magad, nem segít. (Megéri.) Ne akarj senkit megváltoztatni! De azt se akard, hogy megértsenek. Bárki, senki se.

Tedd a dolgod, ha kikerülhetetlen és még kellemetlen is, meg kell vizsgálnod, meddig éri meg ezt neked csinálni. Vagy kapcsold ki a fejed és ne gondolkodj, legalábbis próbáld meg. Ugyanis nem fáj annyira a dolog akkor. Válts automata üzemmódra, csak tedd a dolgokat sorjában. Semmit ne akarj értelmezni, megfejtani. Üresítsd ki magad, és láss neki a dolgoknak. Senki nem jön, hogy motiváljon, senki nem mondja, hogy kezdj neki. Ami még nagyon fontos mentő öv: csináld úgy, mintha valami kisebb magasztos szolgálatot teljesítenél. Szolgálat. Erről sokat tudnának mesélni a kolostorbéli szerzetesek, vagy néhány felekezetenél. De ne menjünk messze; a mentőszolgálatnál, a sürgősségi osztálynál stb. is szolgálatot elkövető emberek dolgoznak. Szolgálatot látnak el sok helyen. Az egészségügyön keresztül a charitاسos nővérek tevékenységén át az önkéntes munkákig szinte mindenhol.

Esetleg, ha ez se menne, és megteheded, párosítsd valamivel a nehezedre eső feladatokat! Miközben végzed a dolgod tanulj idegen szavakat, vagy hallgass hangoskönyvet, zenét.

De még egyszer mondom nagyon ügyelj a pihenésre és a meditációra! Az mindig kellő hosszúságban és tartamban meglegyen! Na és persze a kikapcsolódás, társasággal való érintkezés, baráti összejövetelek stb.

Egy ideig el lehet odázni a dolgokat, hogy semmi baj nincs. De ez a dolog egy pillanat alatt elveszi a boldogságodat. Ne engedd, hogy elvegye az élet örömét! Ha megengeded, hogy olyan dolgok történjenek veled, ami ellen nem tehetsz semmit még tudat alatt is, lehet, hogy hajlamossá válsz lebetegedni. „Nem vagy elég jó”, „nem érdemelsz jobbat” - mind ennek következtében ütik fel a fejüket. Mindenki élheti megelégedetten az életét, de te nem, miért is érdeveled ezt? S akkor jönnek az okok kilétének az átkutatása és fényre derítése. Ne menjen el melletted az élet, mert túl könnyedén veszed a dolgokat. Hogy miből indul ki a fejfájást okozó tényező majdnem teljességgel folytatólagosan? Hmm. A legtöbb esetben soha nem tudjuk meg. Bárhogy is faggatjuk a kérdéses felet. Így hát megint csak azt javasolhatom, hogy forduljunk egy nálunk nagyobbhoz. Istenséghez, Világmindenséghez, ki kicsodát, vagy mit érez közel magához!

Megint csak fontos hangsúlyoznom a környezetet. Amiben laksz, ahol élsz, ahol tartózkodsz.

Milyen? Szépnek, kellemesnek találsz? Motiválónak, esetleg felvidít ha rá gondolsz?

Szívesen viszel oda barátokat, ismerősöket? Ha nem a válasz és lehetséges, úgy dolgozz rajta. Megfelelő tempóban át tudsz rendezni tereket, vagy ha szűkén vagy ennek, akkor akár egy kis sarkot is.

Alkalmazd a fentieket bátran!

2. FEJEZET Tudatprogramozás

Ismerős? Folyamatosan várni a megfelelő időt, hogy „majd ha jobb lesz...” akkor neki kezdesz, sorra megcsinálsz és bepótolsz mindent...

A gondolatok folyamatos cirkulálása, a testi intelligencia, illetve a szív koherenciával együttesen jelenik meg. Ezen összefüggések tartalmai nem választhatóak szét! Ezért el kell érni, hogy egyensúlyba kerüljön az érzelmeddel minden másik „értelem”.

A necces az, hogy olyan szokásokon kell változtatni, amit eddig nem biztos, hogy megtettél. Merthogy mindaddig, amíg stresszes állapotban és az élettel szemben ellenálló vagy csak az várható, ami eddig történt veled. Egyszerű ez, csak hogy valamit választani „többlet energia” szükséges, hogy felkészülj és felfedezhesd a bekövetkező változásokat. Jó lenne, ha ezeknek az önszabályozó reflexeknek a kialakítása a részedévé válnának. Az átalakulás nem könnyű, hiszen túl kell lépned a határaidon, és ehhez rengeteg erő kell. Az előbb azt állítottam, hogy mennyire fontos a többlet energia!

Anélkül még nehezebb lehet, mint képzeled. Ezért javaslom, hogy „kis” lépésekkel kezd. Reggel negyed órával előbb kelj, majd ezt ismételd a további napokban is, mondjuk 10 perccel az időt tovább növelve. Vedd magad körül olyan tárgyakkal, inspirációs képekkel, de főleg cselekvési tervekkel, amelyek segítenek egyre jobban kifejleszteni az új személyiségedet. A személyiséged legjobb formája a cél, azaz, hogy megfigyeld mi voltál a múltban és mi lehetsz ma, ami pedig létrehozza a jövőd. Ezt nevezzük egyszerű módon „tudatprogramozásnak”!

A megfigyelésed képes észrevételezni, hogy az emlékezés egy program. A kérdés tehát az, hogy mit jelentenek neked a motivációs „eszközök”.

Én a nap kezdetekor meditálok, a tabletemen rögzítem és szelektálok azokat a heti időpontokat, amelyek a legfontosabbak. Majd ezeket a terveket kiteszem az íróasztalom feletti mágnes táblára, amire ha csak ránézek, azonnal beállítom a tudatomat a pl. heti céljaimra. A kikötésem, hogy 2 lehetséges tennivalónál több nem szerepelhet a napi rendemen! Mert szigorúan átláthatónak és szimplának kell lennie annak, hogy melyek azok a „legmegfelelőbb” tevékenységek, amelyek a legjobb formát adják és a céljaidat alapvetően szolgálják. Vedd szigorúan!! Tedd fel magadnak a kérdést, hogy az előtted álló feladat

megoldása hozzásegít-e ahhoz, hogy minél hamarabb vagy gyorsabban hozzájuss azokhoz az értékekhez, amelyeket áhítasz. Ehhez viszont tudnod kell minimál 3 hónapra előre, hogy mire van szükséged!

Én azt szoktam csinálni, hogy ha valami olyan elintéznivalóm van, amit a hátam közepére sem kívánok, felfedezem hozzá azokat a cselekvéseket, amelyek megkönnyítik a végrehajtást.

Azaz, különböző rövidebb videókat nézek, amelyekkel tájékozódok a világban. Írok, barátokkal szervezek találkozót. De ezt is „szükszre” veszem, ha úgy tetszik! Merthogy nem sok idő van arra, hogy valóban „jó”, azaz tartalmas és értelmes életet élj!

Tényleg! További ötlet, a nagyon finom ízek! Néha jól esik egy-egy csoki darab, egy süti, azaz főként olyan ételek, amelyek örömet adnak azzal, hogy a tested-lelked-szellemedet „átmosó” táplálékkal látják el. Gondold csak meg! Hányszorossá tudod aktiválni a mindennapok hatékonyságát!? Milyen ruhákat hordasz és azok megjelenésed részeként mit is jelentenek? Milyen stílust képviselsz, amely mindezekre visszahat? Mit szimbolizálnak a megjelenésed elemei? Milyen gondolkodásmódot, elveket és értékeket képviselsz, amelyek leginkább megfelelnek a céljaidnak?

A jó dolgok által boldogabbá válsz és nem utolsó sorban motiválnak is. És ha motivált vagy és erős, úgy sokkal többre vagy képes; na meg megállíthatatlan leszel. Nem utolsó szempont, hogy hálásabbá alakulsz nemcsak embertársaid felé, hanem úgymond az „élettel” szemben.

Ha megrögzött álmodozó vagy, érthető nem? Az ember igazából szívesebben van ilyen állapotban! Nincs ezzel semmi gond, tényleg, ha azokat a dolgokat csinálod, amelyeket szeretsz. De! Már volt szó róla: delegáld, illetve add azokat az elvégzendőket másnak - cserébe például te is teszel valami jót az érdekében.., ha nem megy, valami dolog folytán ki kell találnod mást. Magaddal kell kezdened. Meditáció és a „Most ereje”.. .

Zsizsegés

Hogy mit értek „zsizsegés” alatt, gyorsan megválaszolom. A „zsizsegés” a dolog egyik fő tulajdonsága. Egy: kavarognak a gondolataid, vagy folyamatosan mindig ugyanarra utalnak. Egyáltalán, sehogy sem vagy nyugodt.

Kettő: úgy érzed semmi sem sikerül, csalódott vagy és a gondolatától is dühbe fordulsz.

Három: pedig bizonytalan vagy valamiben, vagy valakiben és félsz.

Összességében mondjuk úgy, hogy nem nagyon tudod világosan megkülönböztetni a dolgokat és a szegmentálás sem megy. Szóval, úgy energetikailag, mind érzésben és gondolatban nyugtalan vagy, na ez a „zsizsegés”. Nem „tisztá” a tudatod, nem a lényegi és motiváló dolgok érdekelnek, sőt mi több elfordulsz tőlük. Azt magyarázod mindenkinek, hogy rengeteg mindent kell megcsinálj, egyre több döntést kell meghozz...

Amennyiben világosan látsz, azaz a gondolataid nem egy kusza, összevissza képet mutatnak, van remény. Minél jobban a lényegre szorítkozol, annál inkább válsz sokak számára is motiválóvá... s mert el tudod magyarázni úgy röpké egy mondatban mi az az elengedhetetlen tény, ami elősegít akár egy konkrét cselekvést

Egy-egy nehéz helyzet kezelésére ajánlom neked az alábbiakat! Ez mit is jelent pontosan?

1. „*átnézés*” - én így hívom, de te is lefordíthatod a saját meglátásod szerint.

Akkor indokolt ezt tenni, amikor nem akarsz belebocsátkozni semmilyen nagyobb konfliktusba. Egyszerűen csak elérni akarod, amit épp akarsz és úgy, hogy nem szeretnél egyáltalán semmilyen feszültséget. Ha nem muszáj, nem véleményezed a dolgokat, konfliktus mentesen. Mert úgy gondolod se neked se a másoknak sem a tárgynak úgyszólván nem tesz jót az akadémosság és a döcögő tempó. Nem célod, hogy különösképp hassál másokra, de azt is szívesen elkerülöd, hogy mások tegyenek így. Tehát, kizárod a nem odaillő körülményeket és tényezőket.

2. „*a sem jót és sem rosszat-szemlélő*” álláspont.

Amikor nem jó, ha a másik fél látja a te gondolatodat. Ráadásul nem ítélsz meg semmit, csak elfogadod, hogy az történik ami. Megjegyzem, mindegyik „típus” a te lehetőségeid elérése szerint folyik. Magyarán érdekérvényesítés.

Általában nem lehet eldönteni, hogy mi az, ami ilyenkor kell neked. Szimplán, csak „megjelennek a dolgok” a szemed előtt. Ez azonban nem egyenlő a „nem érdekel” állásponttal!! Ezekben a helyzetekben úgymond önkéntelenül se tűnhet fel a testbeszédedben „semmi”. Nem eldöntendő kérdés jelei ezek, hanem az érzelmek palástolása, amelyet a másik fél nem ismerhet meg. Szorult helyzetekben igen sokat segít!

3. *„a lesz..om „*, mint kifejezésmód. Mikor használd? Amikor egy tárgyalásra mész, amit a hátad közepére se kívánsz, na akkor! A legyünk túl rajta című jelenetekhez illendő használni. Ha úgy érzed, hogy a hátadon fát akarnának hasítani, menekülj csak ebbe! Biztosíthatlak minden kritikát felülmúl. Miközben olyan laza vagy, hogy nagy-nagy távolságokat tarthatsz. Ha meg megszégyenítened kell valakit, akkor is ez a jó stratégia. Ugyan kicsit lenéző, de a körülményeid - sajnos lássuk be - ennél jóval visszataszítóbbak. Hát miért nem? Kivéded, hogy sérülj! Főleg ha valóban a „bőrödre megy ki a játék”!
4. *az „érdekel” gesztus*
- a. *mert valami a javamra válhat.* Egyre jobb jövőkép kezd el derengeni... Vagy azért mert megdicsérték, vagy valami olyan ajánlatot kaptál, ami nemcsak, hogy megvívasztal de pozitív előre mutatót hoz.
- b. *mert érdekesnek találom.* A dolog nem engem érint elsődlegesen, de valamiért eltűnődöm rajta, és kellemes érzések jelennek meg. Új lehetőségek nyílnak meg, különöseks és olyanok, amikkel még rége, vagy egyáltalán nem találkoztál. Olyan megérzések támadhatnak fel, hogy „na jó ezzel valamit kellene kezdeni”.
5. *„jónak látom”*
- Ebben az esetben nem kell „semmit túlvészeln”. Ilyenkor inkább örömet leled valamiben. Könnyedén és simán mennek a dolgok. Nincs miért azon tűnődni, hogy mi lehetne másképp, nincs semmilyen kifogás. Egyértelműen jobb kedved lesz!
6. *„rossznak látom”*
- Elégge kiül az arcodra a fintor. Gondolom nem kell hosszasan pedzenem, mikor kerül elő!? Olyan szinte mintha undorod lenne valamitől, rengeteg példa van erre. Bárhol jársz sorozatosan szembesülsz ezekkel. Szerintem nincs mit magyaráznod. Vagy végképp megerősítet a határaidat, vagy kíméletlenül eltarolnak, mint egy úthenger. Nincs mese.
- Ha valakit el akarsz tenni láb alól (mert megérdemli), ez az ellenállás is hasznos lehet. Ámbár ez esetekben az 1.-est használom, akkor még nem is látni, hogy „szemrebbenés nélkül...” Ízlés dolga!
- Továbbá azt gondolom, hogy felelősség kérdése is, miért hagynánk, hogy valaki kárt okozzon például egy „gyengébbnek”?! Az ártatlanoknak szemléletem szerint kijár a védelem!!

És a 7-es: „nem érdekel-közöny”

Nem hogy nem érdekel, közöm sincs semmi . és különben is hagyjanak a csudába, nem is rám tartozik., az ő ügyük stb. Vagy unom Teljes elzárkózást jelent általában. Most fussuk át gyorsan kicsit részletesebben és újra, mi is a címadó „dolog”, a tárgyát illetően (reményeim szerint összeérnek majd a szálak!), hogy miről is ismerszik meg.

Dolog „a” nélkül, szinonímái: „jelenség”, „ez” amivel rendelkezem, „amire érdemes figyelnem” vagy „ahogy az adott szituációban velem előfordul”, „ami megjelenik”, „ami halaszthatatlan és sürgető”, „fárasztó-féleség”, „ami által legyőzöttnek érzem magam”, „borúlátó képként megmutatkozó”, „jövendőmondás és célzat”, „krízis”, vagy „ami elősegít valamilyen hasznot az érdekedben” pedig még nem is gondoltál volna ilyenre, „valami, ami jobb mint a tudvalevő” stb. Dolog: furcsa és egyáltalán meg nem magyarázható Dolog, az ami veled történik és nem nagyon látod értelmét, de elsőre még az értékét sem. ÉS hogy mit keres éppen ekkor és ekkor nálad, na azt végképp nem. Van-e célja, hova tart, miért idegesít, talán csak ennyi amennyit előidézt benned.

Szóval „ez mi”? Ez olyan mint a... Nem is tudom, talán egy másik dologhoz hasonlít, azért látom ilyennek... Tehát kell egy dolog és még valami, ami szintén hasonló jellegzetességeket mutat. De a dolog az dolog, és innentől fogva igyekszem elkerülni, hogy mindig megnevezzem, mert hát éppen az a dolog tulajdonsága, hogy ő csak egy dolog. Vagy mondjuk úgy: Ő az a dolog☺!?! Furcsa kombinációk lehetnek az e félével ugye?

Annyi bizonyos, hogy a „dolgokkal” néha szembe kerülünk, először igyekszünk elviselni őket, valahogy megpróbáljuk kikerülni őket egészen addig míg egészen az áldozatai nem leszünk és így tovább. Más definícióként pedig nemcsak, hogy valamilyen „dologba” ütközünk, de egyszerűségénél fogva lényegileg az világosodik meg, hogy ehhez a dologhoz bizony sokszor igen feszült és hosszantartónak tűnő kapcsolódásunk lesz. És biztosan nem számítottunk rá és szavunk rá, tuti biztos, hogy nem ezt a dolgot, vagy nem ilyen dolognak akartuk. Bárhogy legyen is ez a dolog érinthet legmélyebben és a legkíméletlenebbül. Valahogy úgy belebonyolódhatunk ebbe a „dologiságba” észrevétlenül, mintha teljesen elfelejtenénk kik vagyunk valójában és hova is tartunk. Annyi babrálás és dolog van a „dologgal”, hogy maga az a fáradtság, amelyet igényel is leszívja az erőnk. És mondom kikerülhetetlen, a bőrödön érzed, hogy ez a „dolog” csak veled történik..!! A dolog vigyázat minden: megsebez, leenged a lejtőn és rád csukja az ajtót szó nélkül! Mindaddig, míg a dolog

úgy válik pozitíve határtalanná, hogy az egyik kulcsfajta dologisága révén, ő már a te dolgoddá lesz, és egyszerre megoldása is mindennek. De ha nem fáj úgy is maga a küldetésed.

Az életesemények szinte mindig másként alakulnak, ahhoz képest, mint ahogy gondolni szoktuk, de te vagy az, aki mindezt a saját fejlődése érdekébe és előnyére tudja változtatni! Csak meg kell ígérned magadnak, hogy ragaszkodni fogsz a céljaidhoz. Ez nem azt jelenti, hogy ne lennél kicsit is rugalmas, sőt, de azt javaslom minden esetben vállalj magadtól fel egyfajta nehézséget, amelyet megoldhatsz. Amolyan „dolgot”! Viccelek, kinek kell még több cipelni való teher!? Épp az ilyesfélék elkerülése a cél. Ehhez megint csak arra van szükséged, hogy olyan emberekkel, környezettel vedd magad körül, ami a dolgot illetően, tényleg örömet okoz!

Nézzük csak, én lassan fél éve, most már harmadjára vagyok munkanélküli. Már azt a minimál járadékot se kapom, amit adni szoktak, aztán meg válófélben, és per pillanat nem telik egy mozira se. Apám betegeskedik, a múlt év végi ünnepekben szurkoltam, hogy meg ne haljon, és az ő rokkant nyugdíjából fizetem az egy szem szobát, amit bérlek, most már lakótársal is. Nekem is van egy több éve húzódó betegségem, ha ez még hiányzott a sorból?! Barátokkal pedig az a helyzet, hogy még a házasság idején a homályba veszték, mert hát se idő se a férjemnek kedve nem volt velük időt tölteni. Magyarán azokban az években a kemény munkát leszámítva el voltam szeparálva a világtól. Csodálom, hogy lett egy olyan most már barátnőm, aki a munkatársnőmként segített egyik estéről a másik reggelre azonnali szállást találni. Magához vitt, amikor egy délután az esőben voltaképpen utcára kerültem és állíthatom, hogy még biztosan mesélhetnék néhány „dolgot”.

Ja, reggel meg a fal vizesedett be és folyik a parkettára, plusz azt is be kell vallanom sokszor nagyon nehéz leülni a számítógépem (amit kölcsönből vettem és nem tudom fizetni) elé, hiába van időm, pedig be akarom fejezni a könyvet. Jövőre negyvenegy leszek, túl sokat jártam egyetemre, nemhogy 3, de egy gyerekem sincs. Igyekszem őszinte lenni, és ha találkozoznánk, szívesen válaszolok, ha tudok a te „dolgaidat” illetően is!! Tényleg szívemen viselem a „dolgod” bárhol és bárhol legyél is! A legjobb tudásomat igyekszem nyújtani, de előre szólok, lehet, tévedek; bár eltökélt vagyok annak érdekében is, hogy akár olyan konkrét tanácsot is adjak, ami te rád vonatkozik. Ezt viszont- engeddd meg nekem most - mert, igen, per pillanat ez az én dolgom! Lehet, hogy a te történeted más, jobb, rosszabb, „nem tudom hogy szereted-e”, -már bocsánat. Tudd, hogy veled vagyok bárhol is.

Sokan mondták már az életem folyamán, hogy figyelemmel lenni a dolgok iránt rendkívül fontos attitűd. Megmondom őszintén rettentően idegesítenek a mai napig az ismétléseikkel. Mivel számos pillanatban kaptam el őket, amikor is helytelen megállapításokra jutnak, vagy rossz az emlékezetük valamivel kapcsolatban. Igen, nem arra vagyok figyelmes mi lehetne, ha én is behatóbban követném a dolgok állását. Edzenem kellene magam, türelmesebbé válnom, de képtelen vagyok, mintegy kihívást jelentenek ezek a jelenségek a számomra. De ha jól belegondolok, bizony ahhoz, hogy megfelelő időben elérjem a céljaimat ennek az elsajátítása elengedhetetlen feltétel. A figyelem a gyengeségem. Nem tudom mivel pótolhatnám, talán egy másik tulajdonság felerősítésével, ami inkább megy. De nem biztos, hogy megoldás.

Egyszer egyre figyelni kizárólag. Maga a fókuszálás művészete. Igaz az, hogy képtelenség mindenre figyelni, azaz igen, de akkor szétforgácsoljuk magunkat. A kezdet nehéz. Ha belekezdünk hovatovább belejön az ember. Akarva akaratlanul is a dolog a szokásunkká nővi ki magát. Minduntalan úgy fogjuk érezni, hogy a cselekvés közben többé válunk. Persze nem feltétlenül jó, ha mindent azonnal észreveszünk. Célokat szisztematikus odafigyeléssel érünk el, de ez lehet egy kvantum ugrás is. Annak is megvannak a szabályai. A cél és az eredményben való vak hit.

3. FEJEZET Belső erőforrás, hogyan kerülheted el a szenvedést?

Mennyit bajlódunk az „ez nem jó, az nem jóval”. Túl sok energiánk viszi el. Inkább tegyük fel azt az oly egyszerű és sokszor emlegetett kérdést, hogy „jól érezzük-e magunkat”? Ha a válasz intenzitása 75% alá esik, találjunk ki valamit. Például, ha a munkánkban kisebb helyhez vagyunk kötve és állandóan figyelniünk kell, rejtünk el néhány szót valahová és tanuljunk idegen nyelvet. Szerintem ezt még leírom valahová alább is. Vannak emberek, akik 30 kötet könyvet is megírnak, hogy biztos profitra tegyenek szert; mivel van sok szabadidejük megengedhetik maguknak. Ha egy olyan helyen vagy, ahol a munkád mellett nem tudsz legalább 20-25% időt szakítani az ilyesmire, keress szerintem másikat. Ha nincs másik bevételi forrásod, a meglévő pénzedből építsd a karrieredet, vagy dolgozz kevesebbet! Vállalj csak 6 órát. Ha nem elég a pénz, csak akkor válts, amikor megéri, de ne húzd a végletekig. Ha őr, esetleg éjszakai recepciós vagy, olykor mind megteheted ezeket. A lényeg, hogy tisztítsd ki a fejed, a gondolataid és a terveidet kellő merészéggel szemlélj! Ha úgy érzed nem jön be a megfelelő pénz egy projektedre, még jobban higgy benne, vagy egy leendőben és ne sajnálkozz folyton! A legjobbat várd, s tudd, hogy amit lehet, kihozol az ügyből.

Készülj fel azokra a pillanatokra, legalább háromra, ami történhet veled. 1. Elmegy a türelmed. 2. A dolog nem úgy akar létrejönni, mint, ahogy szeretnéd. 3. Egész jól alakul minden.

Hogy véded ki az első kettőt? 1. Megígéred magadnak, hogy nem hoz ki majd semmi a sodrodból, és tudsz várni. Erre megcsinálsz néhány olyan gyakorlatot, amiről már többször említést tettem korábban. 2. Kit tudsz segítségül hívni? Hogy tudod átalakítani a gondolkodásod? Milyen más erőforrás kell hozzá? Legyünk őszinték, általában mindig a szeretet és végül a pénz lesz mindenre a megoldás. Én már csak tudom. Veszítettem így kapcsolatokat, de erről nem írnék bővebben, sajnos sokan beleszaladunk ezekbe a dologfélékbe. Igen dolog a pénz, nem dolog a szeretet. Mindkettő fontos, de csak prioritálan. Ha nincs pénz, megromolhat egy viszony. Ha nagy a szeretet, még nem biztos, hogy kifizetődik egy hitel. De enyhítheti a dologhoz fűződő folyamatok megélési módját.

Kategorizáció, legalábbis nevezzük ennek a dolgok rendszerezését. Mondjuk, holnap újra be kell menned egy olyan helyre, ahová nem szívesen teszed be a lábad. Egész délután, este és

reggel ezen gondolkodsz, pontosabban morfondírozol, hogy mi volt és miként legyen. Nem nagyon tudod belekalkulálni a „mi lesz” viszont. Ezért javaslom, hogy, zárójelezd a „dolgot”, ami annyit tesz, hogy úgy gondolsz a dologra, pont, hogyha rá gondolsz, mintha nem is lenne. Esetleg lehet egy B verzió, hogy „lenézed” a feladatod, nem kölcsönzöl jelentést neki, mint ahogy adott esetben egy káposztafejnek sem. Mi történik ilyenkor, amikor így állsz hozzá? Nem stresszeled magad agyon és elvégzed normálisan, amit kell. Jobban tudsz koncentrálni és figyelni az emberekre. Könnyedén megoldod a felmerülő helyzeteket. Viszont rugalmasabb maradsz, mert tovább állsz, ha szükséges, felismered a fontosabb lehetőségeket és nem azon kattogsz, ami a hátrányodra való. Kisimultnak tűnsz, mint egy próbababa és egyáltalán nem lehet beléd kötni, illetve kilendíteni a dolgaind rendes folyamából. Ha priorizálsz magadban, egy idő után szinte mindenkinek a hasznára leszel. Ha meg nem így van, ismét tegyél egy nagy zárójelt, és találd fel magad kreatív módon! Semmi rossz nem történhet a zárójelezés által, vagy kategóriákon belül, mert nem adsz a dolgoknak életet és erőt, hogy felemésszenek. Ismételd akárhányszor, ha egy rossz érzés kezd a hatalmába keríteni! Ne felejtse ezt a taktikát, a legtöbb esetben megéri! Röviden, ha nem akarod, hogy a dolog kellemetlenül hasson rád, tedd be egy dobozba és zárd le a fedelét!

Egy kicsit más. Reggel. Találd fel magad ebben a napszakban is! Fáradt lehetsz tudom, és a sok kávé sajnos nem jó, főleg elsőre. Húzd fel az órát 5 percenként 3x, garantált, hogy felkelsz! Állítsd be a kedvenc életszerető vagy motiváló mondatodat. Nekem a kedvenc coach nőm tanácsaira kezdődik a reggel. Jó érzés hallani a motivációit és másként indul a napom. Legyen 1-3 pozitív dolog, amit annak ellenére is betartasz, ha erősen ellenedre van. Sétálj, vagy otthon tornázz, mindig váltsál, ha unád ugyanazokat a tevékenységeket. Van Jóga, Csikung... konditerem, futhatsz stb. Válassz szimpatikus személyeket, edzőt, tanárt, akikkel fejlődhetsz.

CÉL: hogy az adott nehézségre úgy lelj megoldást, hogy közben nagyon jól, nyugisan esetleg örömmel telin érezd magad. Úgy gondold egy akadályra, hogy az a küzdelem örömteljesen és teljes megelégedettséggel teljék.

Melyek lehetnek ezek az első lépések, amelyeket ha gyakorolsz, annyi minden jóra fordulhat? Ilyen apró elemek, mint hogy a telefonod vagy ébresztő órát tedd a szoba másik felébe.

Gondolj arra, hogy az élet egy ajándék, éld úgy a legjobban, ahogyan igazán szereted. „Ez nem ilyen egyszerű!” „Nézd mindenben a jót” - tudom ezt lehet a legkönnyebben véghez vinni! De! „Hosszútávon is gondolkozz”, például, „ez a történet, mely lehet most idegenség

érzetet kelt bennem, összességében milyen jó dolgot fog előidézni? Megérdelem a jó életet, és hogy segíteni is tudjak a családomnak! Már mennyit dolgoztam érte! Most már nem így akarom, hanem a jó legnemesebb értelmében szeretném folytatni. „Ne akarj senkinek megfelelni, de magadnak se!” „Változhatnak a kilátásaid, de te vagy az aki reagál rá.” Annyi okosító mondat egy helyen.

Egyszerű: úgy viselkedj, hogy olyan felkészültnek hass a testartásodtól az általad használt kifejezésekig, mint amikor már abban a hőn áhított életvitelben mozogsz! Folyamatosan vezess egy-két füzetet a részletes tervezéseiddel! Minden nap nézz videókat, olvass és találgass olyan szituációkat, amelyekben kipróbálhatod a tudásod! Jó nem kell mindenkinek megtenni, vagy elvállalni mindent, azért ügyesen!,

Akként vagy, hogy nincs semmihez se kedved, se olvasni se filmet nézni, se enni. Munkád több hónapja nincs, vagy csak hébe-hóba és már gyomorgörcsöd van az interjúk előtt, amelyeknek elvileg örülnöd kellene, hogy egyáltalán felmerülnek. Kezded a megunt könyveidet eladni, hogy jussál valami fillérekhöz. A hiteledet csak részben tudod fizetni, vagy egyáltalán nem stb. Mitévő légy, amikor szomorú vagy, fáj a szíved és a fejed is kalapál, vagy csak olyasféle csendet észlelsz, ami nem visz szinte sehova? Ki vigasztal meg? Nem tud senki. Ekkor jön el egy hosszú döntésfolyamat kényszer, vagy elodázás.

A döntés, másnéven a választás meghatározhatja azokat a lehetőség relációkat, amelyeket kifejezetten a javaidnak tekinthetsz. Képzeld úgy, hogy egy útelágazásnál állsz és csak rajtad múlik merre mész... ez így van akkor is, amikor valami elbizonytalanít vagy megfordítva inkább tettekre készíted. Egy adott időben egy felmerült problematika kapcsán általában 5-6 variáció járhat a fejedben. És hát meg kell mondanom ennél sokkal több, sőt végleges variáns is lehet.

Mindezt tudva nem sokat segít az, hogy ha egy szituatív körülmény leszűkíti a határaidat. Ez azt jelentené, hogy nemcsak a hatásköröd, de a „kiléted” egésze is szűkített és lehatárolt. Ez akkor történik, amikor valaki neked egy végleges nemet mond, elutasít, vagy egy hosszabb procedúra, mint például betegség, vagy jogi eljárás alatt állsz. Mondhatni alig van, amit válassz. Igent, vagy nemet.

Nincs is más szinte. Voltaképpen mégis. Nem mindegy ugyanis, hogy egy adott folyamatra hogyan reagálsz és gondolsz. A számodra legjobb ént jelentő szerint, vagy sem?

Megmondom, a fentiekből az is következik, hogy a „legjobb éned” túl még nagyon sok válasz reakció vár. Bizonyos dolgot találsz mondjuk megoldásnak, legalábbis a „legjobb éned” szerint, de ahogy mondtam lehetnél még ennél is eredményesebb!

Lássuk csak, bárhogy töröd a fejed kettő kérdés kapcsán: lesz tegyük fel 3-3 válaszod; plusz van még egy perced, hogy tisztán láss azaz eldöntsd a hogyan továbbot. Úgy izgulsz mert rajtad a nagy felelősség - hogy a 6 válaszból kettő nem is jön számításba. Ránézel egy melletted álló kollégádra, aki lehunytt szemmel kémleli az eseményt, így már csak 3 marad. A feladat ugye az, hogy akkor „végre” priorizáld a hármat, miközben ahogy előadnod kell még meggyőző is légy.

Azt még nem tettem hozzá, hogy a döntési helyzetet nagyban befolyásolja az emlékezés mikéntje és tárgya, illetve azok a kapcsolatok, amelyek már többszörösen használtak és bejáratottak. Így az esélyeid száma még kevesebb. Ha csak ezeket a „forrásokat” nem használod arra, hogy az előnyüket élvezd!

Nézzük meg mi az, ami átalakítható a javunkra! Vannak a nem és igen kérdések és az ahhoz tartozó széles skálájú érzélemvariánsok. Aztán meg ott vannak a többszinten futó megint csak többféle értelem-kötelékek.

A nem vagy igen választ váró, a döntő azonnali kérdés. Ilyenkor javaslom az időkérést. Az viszont gyakori, hogy egyáltalán semmilyen időt nem kapsz, sőt éppen elszenvedője vagy az aktusnak. Akkor hogyan?

Van néhány lépés ami segíthet. Ha mondjuk hirtelen már úgy kapásból is tudsz reagálni, nagy baj nem lehet, csak halmozni fogod azokat az eredményeket, amelyek már eddig is a kisujjadban voltak. „Huhh!”

És vannak azok a jelzések, amikor sejteni véled, hogy egészen új és friss módszerek lehetnek odaillőek, csak hiányzik az a löket, ami valóban kiállja a kockázatot. Ekkor mit tegyél??

Döntés. Ez első sorban azt jelenti, hogy arról döntesz, ami a mindennapjaidat illeti: amellet, hogy az összes időtálló tevékenységet megtartod és fejleszted, néhány kivétel mellett precízen tartod a teljesítményeidnek megfelelő időtervedet is.

Ehhez tudnod kell melyek azok az órák, amikor a legjobban erőteljében vagy és képes vagy a legrosszabbnak tűnő feladatokat is megoldani. Illetve tudnod kell, melyek azok a tevékenységek, amelyek valóban a hosszútávú terved szolgálják.

Meg kell említenem, hogy ehhez is papírra és ceruzára van szükséged. Kezdd el részletezni és összeírni, hogy objektíve mikre alapozhatsz. Ha van lehetőség kérdezz meg egy barátodat! Valahogy így: ezt akarom elérni..... Ehhez ezt az 5 cselekvést kell naponta megismételnem. Írd hozzá az időpontot, és teremtsd meg a hozzá illő körülményeket! Ha például meditálnod kell, legyen nyugodt hely, a kedvenc szőnyeged, ülőpárnád, fejhallgatód stb. Válassz egy szint, ami elősegíti és szimbolizálja ezt az elmélyülést.

Kell egy mágnestábla? Bizony jó, mert könnyedén és vizuálisan is át tudod gondolni, hogy mi legyen a napi rutinod sorrendje. Azaz mikor végzed a nehezebb feladatokat el, vagy mikor állsz kevésbé készen rá. Tekints erre, mint egy stratégiai eszközre.

Megfelelő megerősítő mondatok: arról az élményről, amiről meditálsz is. Látom, hogy ott vagyok a színpadon és olyan szívből beszélek, amely sok ember életét megváltoztatja. Nem stresszelek azon, hogy valamit elrontok, és kudarcba fullad az előadásom. Így lehet vizuálisan abba az érzetbe beleképzelnem magam, amikor sikert érek el, illetve az ezt támogató mondat, vagy rajz: „nagyon jól érzem a bőrömben magam, látom, hogy sok emberhez eljut a segítségem”, és hogy ők is nagyon jól fogják érezni magukat.

És vannak az időt igénylő cselekvéssorok, de a nagy baj az, hogy „csak” elkezdeni nehéz. Találjuk fel magunkat, miközben ezeket a tevékenységeket csináljuk, legyen mondjuk a hajfestés, hallgassd a kedvenc coachod vagy tegyél fel zenét! De van egy jól bevált trükk: számolj visszafelé öttől, és azonnal láss hozzá! Ne hagyd az agyadnak úgy befolyásolni a döntésedet, hogy az egyik percről a másikra teljesen lebeszéljen és azonnal meggondolhasd magad.

Minden egyes nap végezz szisztematikusan és következetesen olyan műveleteket, amelyek révén szert teszel újabb és újabb képességekre!

Nem célszerű mechanikusan végezned olyan feladatokat, amelyek a nehezedre esnek. Hiszen persze, hogy érthető, vannak ilyenek! De ismétlem, találd fel magad, gondolkozz kreatívan, mi van akkor, ha a könnyebbség kedvéért valami társított cselekvést választasz?? Amiket említettem példának okáért, hogy zenét hallgatsz, videókat nézel, amelyek feldobnak, és csak utána kezdesz bele azokba a fránya tevékenységekbe.

Mondj kizárólagos igent azokra a programokra, amelyekkel biztosan jól jársz.

De figyelem! Az elsődleges szempont, hogy a lehető legjobban érezd magad, mert nem jó úgy lenni, hogy csak egy jövőbeli cél elérése szolgálta azt!

Ehhez meg az kell, hogy olyan dolgokat tegyél, amelyek örömet szereznek neked. Ebből fakadóan gyorsan és nagyszerűen leszel túl a nehezebb falatokon, és ha megy az a „kocsid”, a többi dologtól is folyamatosan bővülő sikerekre számíthatsz!

Valahogy ez érvényes az értékállósággal is. Döntesz, hogy mi az, amit pontosan képviselsz, és mi az, ami már nem elég.

Ez abból a szempontból is jól hangzik, hogy az identitásod némileg átalakíthatod, fejlesztheted. Nem mindegy ugyanis, hogy a profil amely által „megjelsz”, mit sugároz. Javaslom, állíts össze két dolgot. Keresheted a Pinteresten, Instagramon, vagy egyéb oldalakon azokat a „jellemzőket”, amely révén hozzáférhetővé válik a vadiúj személyiséged!
A. Válassz közszereplőket, amelyek hasonlítanak azokhoz az ideákhoz, melyek meghatározhatják az „álomképed” (esetleg többet annál). Ezt megint csak olyan módon érheted el, hogy megfigyeled, mi az, ami benned hiányzik, hogy a „kép” amelyet elképzeltél létrejöjjön. Egy A4-es füzetbe az egyik oldalra tedd a „meglévő”, és a másik oldalra a jövőbeli képeket! Több szempontból is törekedj arra, ahogy a legjobb éned kinézzen!

Ha ez megvan, analizálj, azaz kérdezd meg magadtól ez az, amire valóban szükségem van? Írj fel mindkét lapra 3 döntő bizonyosságod, azaz 3 fő jellemződet. Priorizálva: pl. 1. tudatos 2. segítőkész 3. empátikus!!

A másik helyre pl. 1. célorientált 2. kreatív 3. rugalmas. Majd fordíts egy lapot és elemezz tovább!!

Kérdezd meg magadtól ezek a tulajdonságok igazából miért segítenek az „utadat” járni és milyen módon tudod az újfajta „típus embert” elérni. Írd össze, hogy a gyakorlatban - nevezzük a fejnek - milyen szempontok kellenek ahhoz, hogy ezek az „elemek” megvalósuljanak. Tehát a miértet és azt a szükségletet, amelyet szimbolizál. De ne fussunk előre anélkül, hogy a fenti „A” pontot ne kövesse egy „B” is. Miközben a belső tulajdonságra, mondjuk a saját „létmegértésre” reflektáltál, jöjjenek azok a jellemvonások, amelyek mint külső jellegzetességek állnak fenn. Ugyanúgy jelen és jövő. Hasonlóan elemezd a fentiek szerint!

Továbbá a többi oldalon ismertesd azokat a szavakat, mondjuk legyen 5 szó, amelyet viszonylag nagy gyakorisággal használsz! Valahogy úgy, hogy a belső és külső személyiséged mindkét karaktere (múlt, jövő) megnyilvánulhasson!

Tehát a múltbéli, illetve a jelenlevő karakterem „ahogy van” (külső+belső): ilyen szavakat használ..., majd a közeljövőben ezeknek az „átiratára” lesz szükség.

Ha picit bonyolult, megismétlem. A múlt- és jövőképednek összevonva van egyfajta összjátéka. Nevezzük ezt valamilyen „rezgésnek”. Biztosan megvan, ha valakivel találkozol és vele kapcsolatban azonnal nyomot hagy valami pillanatnyi érzet. Ezen a „gondolati sémán” szeretnék dolgozni, mert a dolgok összeérnek. Érzelmi szinten és a kognitív tartalmaid révén ugyanis megjelenik egy sajátos és láthatatlan aura is. Nem azt akarom mondani, hogy van valami meghatározhatatlan a „saját-másik-világ” viszonylatában, mint élmény, de minthogy aktuálisan érzed magad, éppen azon van a hangsúly, hogy a te életedért csak te felelész. Igen ez a felelősség kérdése és hadd ragadjuk meg most ezt is. Lényegileg, egy bizonyos „rezgésszint” azzal „kezdődik”, hogy megszerettesd magad magaddal, ragyogó! Öleld át magad és tedd a szívedre a kezed! Mindezt a hétköznapi minden és minden szakaszában, legyen az reggel, vagy este...

Tegyük fel ez megy, akkor eljön az a pillanat, amikor elkezded tisztelni magad! A múltat pedig - a jelenbe vonva - megpróbálsz a jövő fényében hasznosítani!

Tedd fel a kérdést őszintén, miért nem szeretem magamat?! Írj fel 3 tényezőt! Pl. a munkám nem az, amit megérdemelnék; kicsit megingott a bizalmam annak tekintetében, ami a párkapcsolatokat illeti; nem ártana összeszednem magamat néha elmenni a konditerembe vagy akár táncolni. Rengeteg mozgáslehetőségből választhatsz, főleg a nagyobb városokban. Történelmi táncok, balett, kortáránc...

Ha gyors eredményt akarsz mindenképp keress egy profi edzőt! Volt benne részem és lesz is! Az ember azt gondolná, hogy OK, haladgat a saját tempójában, miért is költsön ilyenekre..

De ez olyan, mint amikor egy *life coach*, vagy egy trendi fodrász kezébe kerülsz, 3x gyorsabban gyarapodik az erődleted, mint egyébként. Nem ismersz majd egyáltalán magadra!!

4. FEJEZET A valódiság

Előjáróban vizsgálj meg. Melyik érzés eteti, vagy falja fel a többit? Melyiket szereted a legjobban, melyiket használod a leggyakrabban és vannak-e még?

A legjobb „érzés” - képzelj el és menj vissza időben -, mikor jelentkezett? Kikkel voltál, mit csináltál? Most írd 3 mondatot, amellyel jellemeznéd a történéseket!

Melyek azok az érzetek amelyek elviselése és meghaladása reálisnak tűnik? Miként vannak összhangban velem?

Kapcsolat másokkal. Kik a legmegfelelőbb emberek, jelöld meg 5 személyt, akikre nemcsak hogy számítani tudsz, de kihozzák belőled a legjobb éned. Ja, hogy nincsenek barátaid. Hidd el megértem. Akkor azokra hivatkozz, akiket egy kicsit közelebről is ismeresz.

Ha nincsenek barátaid javaslom fizess olyan hivatású embereknek, akik nem csak tömik a fejed olykor temérdek értelmetlenséggel, hanem egycsapásra megkaphatod azokat a szükséges információkat, amelyekkel jóval előbbre lépsz annál mint ahol vagy !

Nézd, igen, ha beütöd a lábad fáj. Ez a valódiság. Senki nem érezheti helyetted, maximum sajnálhat. És te is nagyon - magadat. De! Ez jogos! Hiába, hogy a fájdalom is a szocializáció bizonyos terméke, nem hiszem, hogy ez fog érdekelni. Ami vigasztalhat, hogy meggyógyulsz. Vagy panaszkodsz, netalán jajgatsz, de ezzel senkinek a dolgát nem könnyíted meg, mert ha a barátaidnak az „agyára mész”, kevésbé fognak keresni majd! Ahogy jónak látod. Mert OK, valódiból fáj és ebből valójában te veszed ki a részed. Amit tenni tudsz, hogy körültekintő vagy. Ezen azt értem, hogy az aktuális állapotodra fókuszálsz. Lehet, hogy nem a „saját idővel”, illetve „időhasználattal” élsz? Lehet, hogy gyorsabb a tempód, mintsem kellene? Valamiért sietsz, és emiatt túlon túl elhibázod a valódiság, a „köztes” és hozzá fűződő kapcsolatod...? Gondold csak át. Akkor tűnik „jelzésértékűnek” a dolog, amint reflektálsz rá. Ez a te döntésed. Valami jót hozol ki belőle, vagy hagyod kárba veszni?! Legközelebb tanulsz belőle, később is visszatérhetsz a megfejtendő jelentéshez.

Én is más is beleesik a csapdába, nap, mint nap. Tévedünk, és bűnhődünk.. Senki sem kivétel alóla! Lehet, több időbe kerül, hogy a valódiság tartalmát, visszamenőleg egyszer csak pozitíve megéljük.

Gyakorold! Amint a tapasztalataid rögzítése megtörténik utólag is át lehet alakítani, úgyhogy azt a jövődet szolgálja, amelyet csak el tudsz képzelni! Nézd, mindannyiunkat ér bosszúság, kiábrándultság, stressz, erővesztés. Ettől nem kell még hosszas letargiába esni. Az csak olyan mintha az adott problémát még nagyobbra nagyítanád. Van egy idő, amit az elemzésre, illetve a részletekre szánhatsz, de ne hagyd, hogy minden más felülkerekedjen.

Ez nem igaz arra a rettentő szomorú és szívbe markoló történetre, mint egy komolyabb betegség, vagy egy közelálló elvesztése. Mert igenis értelme van gyászállapotról beszélni. Csak meg kell kérdezni magunkat, hogy meddig. A környezetünket nem bántjuk-e vele, netalán untatjuk nagyon.

Visszatérve azokra az emberekre, akik mondjuk ki „vérszívók”.

Aki képes elhitetni veled, hogy valami túlsúlyos módon negatív jellemzővel bírsz, vagy sem a múltad nem tiszteli sem a jövődet, s ezekre csak úgy tekint, mint valami lidérc álmodozásra, vagy fantazmára attól mindenképp szabadulj!! Nem éri meg az idődet pazarolnod, választhatsz bármikor, ne felejtsd ezt el. Ne szokj hozzá, hogy szégyenérzeted legyen, amiért nem kell! Vigyázz, mert könnyen és gyorsan lehet alkalmazkodni hozzá! Ha minden nap ugyanúgy és ugyanezzel kondicionálsz magad, észre sem veszed, a rabjává válsz.

Nemcsak arról van szó, hogy korodnál fogva is kellene legyen némi emberismereted és összehasonlítási alapod, hanem az egyes tapasztalaid folytán azokról a kollegáidról netán ismerőseidről, akikkel gyakran kapcsolatban vagy, is kialakulhat benned egy kifejezett igény, hogy kikkel vedd magadat túlnyomórészt körbe.

Javaslom, hogy jelenítsd meg azt a 4 karaktert, akikkel szívesen tudnál együttműködni, és adj részletes leírást róluk. Mint például megvizsgálható, mi az a szükséglet, amely irányába haladsz! Ennek mentén azért még tudhatod, hogy a barátság az egyik legfontosabb kapcsolat a „valódiság kifejezésére”. Mégis gondold át, kivel osztod meg a tartalmas és izgalmas időt. Támogat, motivál az illető, és ha éjjel 3-kor telefonálsz is abszolút számíthatsz rá?

A gyakorlat kedvéért nézd meg azokat a területeket ahol ezeket az embereket megtalálhatod! Hiszen amilyen mércéd van, azzal magadat is jellemzed! Az egyszerűség kedvéért az 1-10-es skálán hányast jelent a minimum?? Abba gondolj bele, ha másként tennél,

azalatt az idő alatt, valaki mást tudnál segíteni, aki valóban megérdemelné. Úgyszólván valakitől olyantól veszed el az időt, akinek valóban drága és ráadásként még némi energiát se szív tőled el. Szóval szemléletem szerint ez felelősség.

Ha tisztán és világosan meg tudsz határozni legalább 5-5 értéket mindegyik „kijelölt” személyhez és fel tudod sorolni melyek ezek, vagy elhatározod, hogy kikkel végeztetnéd legszívesebben a munkád, azt hiszem nyert ügyed van! Annál is inkább, mert „embere válogatja”; de jó érzés csakis a legszükségesebbre szorítkozni.

Ilyenkor nincs plusz idő, vagy időpazarlás és kényelemből „kedv”! Hanem szisztematikus építése annak, akivé válhatsz.

A halogatás fájdalommal teli, az álom pedig nem az! Akárhányszor mondd, hogy „neeeem” és folyton kifogásokat keresel, úgy egyre távolabb kerülsz a célotól. Megtenni, bárhogy, na az lendít a dolgokon. Bármilyen történjék, akkor is csinálod. Bármilyen legyen is, véghez viszed. Állítsd meg magadat, a múltad intelmeit ne cipeld tovább! Csak engedd meg magadnak azt a pillanatot, amikor elkezded gyakorolni, amit kell. Vagy képzelj el, mennyire jó lenne, ha az eredmény megtörténne.

Nehéz sok célt észben tartani, úgyhogy találj egy kerek számot, amelyik egyértelműsíti benned a kívánt értéket. Hogy ha éjjel háromkor is felébredsz, egyből rávágd, hogy mi az, amit tenned kell.

Javasolom a kívánságod tárgya háromnál több ne legyen, aztán úgy nagyjából szép sorjába mindent. Egyes könyvek, pl. nem olyan rég megjelent „Az egy” címmel, amiben mindig csak egyre fókuszálnak és figyelnek. Megérdemled, hogy az álmod beteljesüljön és egy jobb életet szánj magadnak. Egyszerűnek tűnhet a dolog, mindennap főleg a reggeli időszakot kihasználva, felkelsz és eszel majd nekilátsz annak a feladatnak ami szükséges a célohoz. Minden félreértés, mely arról szól ki mit mond, vagy ha az épp az önsajnálát, blokkolja a szíved és az elméd közötti utat. Merj engedélyt adni a kiteljesedésnek. A te álmod nem egy jó vicc, amit elmesélhetsz és lehet rajta jól humorizálni, a te álmod egy igazán fontos üzlet és szigorú elhatározás. Hogy mindehhez mi kell még? Élet-igenlő energia! Ami motiválja és fenntartja a működésmódot. Nevezhetjük ezt valamilyen „plusznak” is. Ambíció nélkül nagyon nehezen megy. Helyette, túlgondolsz mindent, gyakran akadályt látsz, fáradt vagy és halogatsz stb. Helyette senki se fogja megtenni, hogy szintet lépj, hát ne légy összezavart, reményvesztett és bátortalan. Mert valaki benned belül többet akar. Kérdezd meg magadtól „én most túlélő üzemmódban élek”? Nem az a lényeg, hogy tökéletesen csináld, hanem hogy

megpróbáld. Egy idő után magától megy majd minden. Nem igazán van arról szó, hogy ha majd sikerül valami, akkor érzed csak a Nirvánában magad. A nélkül nem. Addig mi történik veled? Fogyni akarsz, de jelenleg nem szereted magad, s ahogy kinézel? Pedig a nélkül mondom, nem megy! Ha nem fogadod el magad úgy, ahogy vagy a továbblépés se lesz egyszerű. Lehetséges, hogy az előtted álló folyamatot ne hosszantartó kínszenvedésnek éld meg? Az elszeparálódás magadtól akadály, hogy visszatérj oda, ami igazi és reád vár. Mikor rezonálsz a legautentikusabb részeddel, mivoltoddal? A kötődésnélküliség jelei lehetnek a magány, az erőtlenség, elkeseredés, a csalódottság stb.

Nem számít. Az a jó, ha valami összezavarodik, időben kibontsuk. Ehhez félre kell állítani a dolgokat és rajta lenni a célunkon. A célmeghatározás az egyik legfontosabb dolog. Húzzunk egy papírra egy időtengelyt és képzeljük el hónapról hónapra a tennivalókat, melyeknek köszönhetően megtalálható a cél egészen 5 évre előre. Mi legyen a cél? Amit mindenáron meg akarunk csinálni, amiben részt akarunk venni, nem akarjuk kihagyni. Amiért élünk-halunk. Egy életmód, egy életszínvonal. Egy hely, ahol lagnál, egy munkahely, amelyet kivételesen szeretsz. Amiket szívesen mutatsz meg másnak is mert büszke vagy rájuk. Ezekért érdemes felkelned, és van, hogy nem fáradsz el ha sokszor strapás is. A dolog örömteli is lehet. Arról beszélek, amely a fentieket segíteni képes. Más lehet szerencsének nevezni, vagy véletlennek. Oknak mely kivált némi kívánatos eredményt. A dolog előfordulását mondanám inkább szerencsés véletlennek. Hogy mit kezdesz vele? Hát hagyod hogy érvényesüljön, nem sok mindent. Figyeled a haladási irányát, tempóját és hogy esetleg mikor áll meg. Rá kell érezni, hogy mikor avatkozz be. Mert figyelem, elsőre nem mindegyik szerencsés tényező válik előnyödre. Ki kell válaszod bölcsen a hosszútávon is neked valót. Ha például több munkahely lehetőség tűnik kecsegtetőnek, úgy is egy lesz ahová végül dolgozni mész. Mindenesetre észre fogod venni, ha valami körülötted felcsillan. Mint amikor kapsz egy jó hírt egy költözéssel kapcsolatban, vagy egy olyan könyvet ajándékba, amely pont az egyik tanulmányodhoz jön kapóra. Akkor érdemes lehet megvizsgálni, hogy az azért történt, mert tényleg az adott tárgy az érdekes, vagy úgymond véletlenül. Ha erőd teljében vagy, és ha megvan a mindennapi örömed eljön az eredmény. Valóra válik, amit akartál. Ha a körülmények ellenére is jól tudod érezni magad nyertél. Találd meg az utat a nehézségek kiiktatására. Kerüljük el a szenvedést, ha nem sikerül végezzünk gyakorlatokat annak megszüntetésére. Abban a meggyőződésben, hogy mindez akár kisebb lépésekben is megvalósítható. Nem önző dolog az álmod és küldetésed beteljesítése. Csak az a lényeg, hogy ezek nem máshová vagy későbbre lokalizálhatóak, hanem a mában és a mostban. Azaz a

megélés mozzanatainak lehetőleg pozitívnak kell lenniük. Hiába van minden elmúlóban és minden változik. Amikor úgy gondolod, hogy megérdemled, a dolog a tied, akkor kapod meg, amikor valóban felkészülve vagy rá. A jó értelemben felgyülemlett tapasztalatok idején, behatárolt gondolatok nélkül. Jellemző módon a felszabadultság és a bőség ad alkalmat a vonzás megvalósulására. Ne gondold, hogy nem vagy elég! Higgy magadban ez az egyik legfontosabb utasítás, ha úgy tetszik. Mindenki követ el hibákat, attól még nem rossz ember. Esetleg csinál 99 jót, majd egy rosszat. Ha valaki rendszeresen követ el elégtelenségeket és kezd a hitrendszerévé válni, ott meg kell állni és kontrollálni a dolgokat. A dolgod realizálni a mulasztásaidat, mit mondtál, mit nem mondtál, mit kellett volna megtenned, mit nem stb. A jó hír, hogy van választásod. Nem maradsz magadra. Az esetek nagy részében megtérül a befektetés és odafigyelés. Ha valamit nehéz megtenni mindig kérdezd meg magadtól, hogy hol és miként tanulható, hogyan kerülhetsz közelebb hozzá. Higgy a képességeidben. Ha azt látod, hogy nagyon nehezen megy a nyelvtanulás vizsgáld meg miért, és találd meg a megoldást rá. Legalább annyit, hogy nem ezt mondogatod mindig, hogy úgyse fogsz tudni idegen nyelven beszélni és fogadd el azt a tényt, hogy mindig lehetsz jobb. Adj magadnak időt, más úgyse ad neked, legalábbis nem valószínű és fokozatosan vágj bele. Tegyéél fel zenét, gyújts gyertyafényt, menj ki egy kávézóba ha nem mennek a csoportos órák. A kezdet általában rendkívüli energiát kíván meg. Na az a nehéz, és hogy a dolog szokássá nőjje ki magát. 1-2 hónap azt mondják. Ha megváltoztatsz egy ilyen berögzült mintát akár, megváltoznak a gondolataid. Azok, amelyek mindeddig körbe jártak és pörögtek. Ha megváltoznak a gondolataid megváltozik az életed. A gondolataid pozitív életerővel felerősítik és töltik be a mindennapjaidat. Mindezeket követően megfigyelheted a dolgok átalakulását is. Hiányra vagy bőségre fókuszálsz? Kérdezd meg mindig magadtól és ellenőrizd, hogy érzem magam most? Ha szeretnél valamit elérni és rágondolsz, milyen módon teszed, mintha már a tied lenne, vagy csak sóhajtozol s áhitozol utána? A vágyak felett van valami több és nagyobb, nevezhetjük Istennek, Budhának, a Világmindenségnek. Nem a tied hanem az Ő szava a mérvadó. Amit meg akarsz szerezni az valóban neked lehet érdekes, vagy csak jól kitaláltad magadnak. Utasítást kell teljesíteni, amely sokszor azonosnak mondható az akart dologgal. Előfordulhat, hogy nem. Erre valók az elmélyülések, az imák, a meditációk, hogy meghalld a sugallatokat. Tehát először azt kell leszűrni, hogy amit kívánsz helyénvaló-e! Biztosan azt kell-e tenned, az-e a te utad? Ha megvan a „jel” és úgy tűnik tudod mi a dolgod pontosan láss neki. Akkor valószínűleg hátszelet és biztosítékot is kapsz. Ez a küldetés. Ha mégis nehéznek tűnne a tárgy kivitelezése, akkor az csak azért van, mert tanít, vagy, mert még jobbra vagy hivatott. Lassacskán nem értetlenül szemléled a körülötted lévő dolgokat, hanem értelemmel

telin és megáldva. A gondolatok szinte ugyanolyanok, mint a jövőbeli események és a tapasztalataid. A vezérlőelv az öröm mellett legyen az, hogy jól érezd magad. A vágyott állapotok elérésében ne azt lássuk, hogy majd befog következni, majd eljön, majd megvalósul, hanem már igenis itt van a megélés szintjén, benne élünk. Igenis megtörténik velünk és vidámak, boldogok kellene legyünk. Nem számít, hogy szó szerint nem valós, tegyünk úgy, mintha az nem érdekelné. Természetesen közben tudatában vagyunk, - félre értés ne essék -, annak, hogy mi a valós történés. Ezzel ellentétben általában pont a hiányos feltételekre összpontosítunk.

Ugyanazok a gondolataid jelennek meg, ugyanazokon az élményeken elmélgedsz, sőt kínozod magad, mindig ugyanazon emberrel kapcsolatban, aki fájdalmat okozott.

A lényeg, hogy az figyelhető meg, ha egy új dolog adódik, azonnal már meglévő élményekhez „nyúlsz, fűzöd és kötöd” a jelentéseket. Azaz nehezedre esik hagyni, hogy a dolgok önmagukban és feltétlen megmutatkozzanak a számodra. Vannak emlékeid és könnyen meghatározójuk lesz a még nem ismertnek. Azonosítasz, asszociálsz és hasonlítasz. A társítások e módokon inkább okozzák azt, hogy a gondolataid egymás mellé, vagy valamilyen feltételnek megfelelően szabályosan csoportosuljanak. Magyarán nem tudsz a mában élni, anélkül hogy a tudatod valamivel „ne kerülne” mindig kapcsolatba. Így a valóság már csak az, hogy „a még nem ismert”, vagy még „a fel sem ismert” nem a sajátos világában adódik, hanem mint valaminek az ilyen-olyan „tartozéka”. Te sem szeretnél magadnak ilyen helyzeteket ugye? Biztos volt ilyen, hogy találkozol valakivel, akin már elsőre látod, hogy előre utál, vagy nem szimpi. Kicsit feledkezz bele, milyen érzés is? Te semmi rosszat nem tennél, mégis úgy tűnik, hogy egy eleve elrendelt szerepben lettél elkönyvelve. Így ahogy te sem, a másik sem tud előtted úgymond „tisztá lappal” indulni. Inkább a különbözőségeken lesz a hangsúly, mintsem bármely azon előnyökön, hogy mind a ketten lehettek egymás támogatására. S aztán, amint megjelennek a feltételezések egyik pillanatról a másikra egymást ismétlik azok a találgatások, hogy „ő valamit úgyis akar tőlem”.

Folyamatosan, megállás nélkül. Mi lesz, ha nem lesz jó? Mi az ha nem tudok megfelelni? Ez most nekem rossz, vagy jó stb.? Ekkor jön elő az a készlet, hogy amilyen közvetlen érzéseket okoz, úgy reagálok is. Na ez az, amikor a visszautalások akadályozzák az élet szabad áramlását. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy az emlékeiddel ne foglalkozz! OK, igen, mindenből lehet és érdemes tanulni. Csak amikor ez az állapot válik a cselekvéseid motorjává és a viselkedéseddel is igazolni szeretnéd, hát ez picit csapda. A valódiság csapdája. Ja, hogy körültekintő vagy és óvatos. Mindjárt más - mondjuk, ha szükséghelyzet

van. De kívánom, ne legyenek szükséghelyezeteid! Teremts olyan körülményeket, ahol neked és a másik félnek is van közös érdeke illetve választanivalója.

Ha meg nincs, mert előfordul és sajnos tényleg kemény problémával állsz szemben, tegyél csak egy próbát, tekints magadra külső szemmel. Szigorú vagyok, és azt mondom, hogy légy szinte érzelemmentes! Maradj csak szemlélő és úgy vedd számításba mi az, ami tényleg rád vonatkozik. Kicsit emeld fel a fejed és enyhén nézz fel, vegyél 4 x levegőt, majd azután reagálj! Nem kell mindent azonnal megemésztetni! Ne arra reagálj, hogy a „jelenlegi éned” egyből mit mondana, hanem törekedj arra, hogy meglásd a valódi előnyt, illetve ha tényleg nincs, akkor azt, hogy a meglévőből hogyan tudsz kovácsolni – ha edzett vagy -, viszonylag gyors tempóban. Tárd fel, hogy milyen pozitív megoldások lehetnek, ahelyett, hogy bármit meg nem történtnek tekints. Ezeket a benyomásokat figyeld meg, mint vezérelveket, lehet hogy valami fontosat akarnak mondani. A személy kire emlékeztet? Légy kreatív, lehet, hogy csak néhány beragadt gondolatodat kell frissíteni, vedd az irányításd a kezébe és helyezd az adott megnyilvánulást sokféle megvilágításba. Az életerő szinte mindenben megtalálható. Ahol a figyelmed, na az az, ott lesz valahol! A fontos dolgoknak mindig van egy „kijelölt” helyük, a tanításaik, vagy az, hogy egyszerűen csak el kell fogadnunk a meglétüket. Ha úgy érzed, nem tudsz továbblépni, akkor csak kérdezd meg magad, miért ne cserélném fel olyan érzésekre, amelyben remekül és nagyon jól érzem magam! S vajon miért nem kötődnek ezek a jelzések az azt megelőző „jókhöz”? Mert nem adunk rá elég esélyt? S mert mindig a félelemben és a bizonytalanságban élünk, s inkább ezekhez az emlékképekhez viszonyítunk. De akkor a viszonylag kevés „jó” is elhalványulni kezd.

Egyszerűnek látszik ugye, hogy azok, akik teli örömmel élik az életüket, sokkalta több boldogságban van részük?! A képlet nem ilyen egyszerű, de lássuk miként működik.

Kezdjük „az elején”, ért egy kellemetlen és rosszindulatú pletyka. Mit léphetsz erre? Kiosztod *face to face* akitől származik, vagy azonnal elárulod egy harmadik félnek az illető titkolt gyengeségeit. Esetleg egyből bosszút forralsz. Csak javaslat: vagy felemeled a fejed nyugodtan, kicsit balra majd vársz némi türelmi időt, hogy fontolóra vedd melyik a helyesebb, ha nekitámadsz és megleckézteted, vagy ha csendesen eloldalogsz. Nézzük a további közbülső lehetőségeket. Szomorú leszel, csalódottan magadba fordulsz és az említett jellemvonásokat nemcsak, hogy elhiszed hanem be is vallod és el is ismered. Hogy tetőzd, még bocsánatközásba is esel. Hiába, ennyire tán mégse vagy „hibás”, de még fel se tűnt a számodra, hogy bármit is elkövettél volna! S akkor óhatatlan, ismét „rögzítesz” valamit egy „balul sült el dologként”.

Cselekvésterv esetleg, kérdezz ilyenkor. Indíts kisebb párbeszédet. OK, lehet túl sokan vagytok, akkor kérj időt (mert *ezfair*), hogy megbeszélhesd a másikkal. Hátha kapsz még valami építő kritikát, de az is lehet, hogy megfordítva, ő fog tőled bocsánatot kérni. Így már mindjárt más lesz tovább lépni. De ha tovább tetőződnek az ellentmondások, fel is adhatod. Sőt azt javaslom, kerüld is el nagy ívben. Ne „okozz” magadnak pár olyan új emléket, amikhez az ilyen eseményeket fogod a továbbiakban skapcsolni!

S akkor itt jön az egyszerű tudattisztítás módszere! A kulcs talán ott lesz, hogy ha teli jósággal vagy megáldva, és hogy mondjam, „tisztá a szíved”, nem lesz okod a mentegetőzésre. Mert te amúgy is jól vagy, és nemes egyszerűséggel arra fókuszálsz, ami jót adhatsz. Nincs szükséged másra, mert naponta egyre többször érzed magad jól a bőrödben. Ajándékozod meg azzal magad, amit rendkívül szeretsz, feldob, és energiát ad. És jó hogy! Ezeket a gyakorlatokat is ismételni kell. Amennyiben egy jó napra vágysz, ne foglalkozz mással. Ne pazarold soha másra a fókuszod!

A tudattisztítás módszerei a meditáció és a bevezetett jótékony tevékenységek, illetve a különböző szokások. Aki nem szereti a meditációt az imádkozzon, vagy segítsen az embereknek. Például állami gondozottak intézetében, vagy idősek otthonában, Zöldek egyesületében stb. Ott, ahol szeretetteljes derűvel lehet jól végezni a munkát...

Biztosan észrevetted, hogy előfordul gyakran az időpocsékolás. Esetleg sokszor jobb a semmittevés, mint valami nehéz munka. Mily igazad van! Valóban jobb, csak a te dolgaid nem tűrnek halasztást. Mikor vagy a legimpulzívabb?

Na nem ekkor kell mindent elvégezni, hanem csak azokat a feladatokat, amelyeket szívesen halogatsz, vagy mert nehezedre esnek. Reggel, délben, délután, este vagy éjjel hány órákor vagy a legproduktívabb és termékenyebb, de kérdezhetném másként is, hogy mikor vagy a legtetterészebb és legfrissebb. Mely feladatok kivitelezése a legfontosabb és melyik időszak a legkönnyebb mód arra, hogy behatóan, egészébe elvégezhesd? Hogy tudod eredménnyel, sikerrel zárni a problémák feloldását? Milyen gyorsan?

Pontosabban milyen ütemet kíván meg egy megoldás feltérképezése? Milyen az akadály maga? Hogy tudod megragadni a természetét, hogyan tudod megadni a volumenét?

Bizonyos esetekben segít a „megtámogató szövetség”. Azaz, ami annyit jelent, hogy OK, megteszem előtte, vagy utána „ezt és ezt”, mert energiát adnak, hogy zavartalanul

megszülethessenek bennem azok a feltételek, amelyek a jelen nehézség leküzdéséhez vezetnek.

Például megírok egy baráti emailt, és főzök egy jó teát mielőtt meg kell tennem olyan dolgokat, melyek nincsenek az ínyemre. Persze „míg a világ két nap” ezt nem tehetem, de valljuk be őszintén sokszor valóban nem is vesszük észre a dolgok súlyát és mindig elodázzuk a komolyságukat. Pedig a helyes időben meghozott helyes döntések nemcsak magadnak, de a környezetnek is szerencsét hoznak. Nem is beszélve arról, hogy egy szigorú választási feltétel adja sok más tevékenység alapját és okát is. Ezúttal is mintegy egy másik létlehetőség harmóniáját.

Van, amikor valamire teljességgel rá kell szoktasd magad, mert egyáltalán nem válogathatsz. Vagy megteszed két lélegzetvétel közben, vagy megint egy másik napra marad, mert nincs rá máskor idő. Szorult helyzetben, igen nagyon fontos a szigorúság és az összpontosítás!

Ha átnézed a napi teendőd listáját, rá fogsz jönni magadtól is, hogy mire megy el az időd szinte feleslegesen!! Hagysz teret a szelemi-lelki-testi feltöltődésedre? Olvasol mindennap, tanulsz idegen nyelveket, figyelsz a külalakodra, egészségedre eléggé stb.?

Mi az amit elodázol és egyik nap se tudod, vagy nagyon ritkán teszel meg? Legyen benned „spék”, hajtóerő! A „megtámogató szövetség” mellett lehet egyéb „serkentőket”, vagy motivációkat is találni. Egy füzetbe írd össze melyek azok a javak amelyek a siker értelmében létrejöhetnek, és azt is tedd hozzá, hogy melyek azok az okozatok amelyek jobb, ha meg se történének.

Nézd csak meg, előnyök és veszteségek... miket és hogyan nyersz ezek által? Nagyobb, vagy kevésbé nagy kár ér. Nézd meg A, B, C, D variánsokkal. Nagyon egyszerűen. „Szerintem” mit hoz az egyik, mit a másik, hosszútávon is figyeld meg. Ha nem tudsz azonnal dönteni, kérdezd másvalaki megbízható ember véleményét is. A lényeg, hogy olyan megtisztult válasza lelj, amelyet akár letesztelhetsz is a testi észleléssel. Megnézed az egyik konklúziót, és összeveted a céloddal. Milyen érzés jelenik meg a tudatos testérzékelésed jóvoltából? A gyomrod összeszorul, valami felszabadító, vagy megindító intuíció jön létre? Társítsd a jövőképeid jelentéseit a felmerülő gondolataidhoz és nézd meg mi zajlik benned le! Hagyd szabadon létrejönni a kapcsolatot, tisztítsd meg ezt a tényezőt a tudatoddal, hagyd reálisnak látni azt, úgy ahogyan van.

Olyan életet élj, amit megérdemelsz, és ami veled született bizonyossággal a tied!

Az egyik legfontosabb a „Saját Idő”, miközben annak természetes jelenléte egyöntetű, minden a maga medrében megy, finoman és élvezhetően. A szisztematikusan, de „Saját időben” végzett munkák nemcsak hogy gyors sikerhez juttatnak, de sokkal magabiztosabbá és hitelesebbé is tesznek. Ez azért is nem lebecsülendő, mert másoknak is példaértékkel szolgál. Gondolj csak bele, mennyi haszontalan energiát megspórolhatsz egyeseknek! Ahogy előretörsz, egyre inkább megízleled milyen jó vagy, és mennyi mindent adtál a környezetednek is.

Az egyik legfontosabb dolog, hogy úgy élj, mint ahogy mindig is megérdemelted, ha „megvárod” az életet, haladj vele a „Saját tempód” szerint, de mindig arra irányítsd a „kormányt” amely örömet okoz. Az öröm által válik izgalmassá az élet. Ha folyamatosan élvezed amit csinálsz, szinte bármivel szembenézhetsz!!

De mit tegyünk, ha a valóság csupán fájdalom és kín?

Ez van. Ha túl vagy mindenben azt hiszed, akkor még nem nyílt meg számodra a világ! Mindig azt javaslom, hogy próbáld meg a körülményekhez képest megtartani a derűd, a humorézálad és az optimizmusod, amellyel tovább tudsz lépni. A nehéz helyzet csak az, ami ingyen nyújtja számodra, hogy optimista lehess, különben hogy értenéd meg a dolgok lényegét!? Hogy mi a kellemes, és mi nem. Milyen kifinomult létet élni, vagy csak olyat, ami felhergeli a körülöttes lévőket és nem hoz semmi egyebet számodra?? Frissen hasson rád a nap! Érdeklődéssel és szeretettel tekints, ha lehet mindenre!!

Észre fogod venni, hogy milyen rögzült akadályok kerülnek az útaba. Az akadályokkal hogy bánysz; elutasítóan, vagy helyel-közzel beépíted a leendő megvalósításba, aszerint, hogy hogyan hasznosíthatóak? De meglehetősen nehéz ezek újragondolása, ha elhited magaddal, hogy te most önmagadat adod, és senki se mondja meg, hogyan viselkedj és dönts. Ha gyorsítani szeretnél, vagy másfajta szempontok szerint is megfigyelnéd az adódó kérdéseket, egy idő után rájössz, hogy szakemberre lenne szükséged, aki másként és tapasztaltabban látja a perspektívákat. Zökkenj ki a megszokottból és láss neki a jövőd feladatainak. Mindig vidd a küldetésed felé az irányt. Ül le és csukd be a szemed. Gondold csak végig. „Ez most ezt szolgálja, és most? Most jól érzem magam? De összességében, megéri...?? Stb.” A számskáláról később beszélünk. Az rendkívül hasznos az eligazításban. Majd meglátod. De nem túl bonyolult, felteszel egy kérdést, igennel, vagy nemmel felelsz. Aztán az 1-től a 100-as skálán érzékelné kezded a számot, amellyel bír.

Fő a jellem kimunkálása. Elsősorban, hogy mennyire bízol magadban.

Észre fogod venni mikor a „helyeden” érzed magad. Mintha mindig is ezt kellett volna csinálni...

Érvényesítsd az elképzelésedet, vidd végbe ami benned él, legyen benned egy kis spék, és nyiss arra a világra, amely bizonyos szinten uralmat ad.

Ennek az ára lehet...

Megtalálni számodra a legjobb lehetőséget és ehhez a leggyorsabb választást.

Aprólékosan képzeld el a célt, hogy néz ki, majd az egyszerűség elve szerint tisztítsd meg szépen a képet.

Nem akarok magyarázkodni, de azt látom, hogy bizonyos mértékig az „önzésből” születő indítékok meghozzák a várt eredményt.

Előbb mindig magadat válaszd, aztán jönnie kell a többinek. Azt nézd, hogy mely értékeket akarsz megőrizni és melyektől kell sürgősen elköszönni. Egyáltalán ne légy megalkuvó, úgy csinálj mindent, ami akár fokról fokra, de sikert ad...

Ha egy párkapcsolatban egy férfinak, vagy nőnek túlzottan meg kell felel, az akaratát kell többnyire „érvényesíteni”, olyan ruhákat hordasz, körmödet úgy fested olyan színre..., úgy beszélsz, iskolába jársz..., ahogy szinte megköveteli: attól a szerepvállalástól ne várj sokat, jobb ha elköszönsz, vagy lelépsz!!

Le kell mondanod a barátaidról, nemcsak egyről, hanem lassan szinte mindenkiről? Előírja, kinek mit mondj, milyen kapcsolatot ápolj és tarts fenn? A múltadra hivatkozik és kiváltképp érdekli, hogy mit csináltál és kivel? Meg akarja szabni, hogy milyen foglalkozást űzz, és mit csinálj? Hú. Ha teheted, ne vállald! Lassan vonulj félre. Ha látod a célod, biztosan tudod merre tartasz!? Akkor pedig tudod, hogy merre az igen merre a nem. Mindig kérdezd meg, és semmi sallang: az a bizonyos dolog ezt a célt szolgálja? Igen vagy nem? Mellébeszélés nélkül. Válassz! Ha nem megy egyszerre, meditálj rá, vagy számszerűsítsd akkor, melyik lesz kevesebb, melyik pedig több. Ítéld józanul és egyszerűen.

Kezd akár a környezeteddel! Nézd meg mi vesz körül, és tedd fel a kérdést, hogy miért nem azt teszed ami előre vinne? Miért nem tudsz beiktatni egy kis időt, hogy egy szakmát tanulj? Miért nem tudsz leszokni a cigiről? Mitől lenne olyan érzésed, ami ezt helyettesíteni tudná, például nálam bevált az erős, fűszeres ételek fogyasztása illetve a különböző illatos gyertyák, füstölők stb. használata. Eleinte megettem néhány kocka csokit is. Majd később többet tornáztam. Ahhoz pedig, hogy kedvem legyen leülni és írni, egyszerűen az íróasztalomat

kellett leegyszerűsíteni; eltenni a sok tárgyat, és dolgot róla. Rátenni egy gyergyát, hogy úgy világítson, mint egy erdei fény.

Kideríteni az okot. Mindennek nem, de a legtöbbször. A dolgok sűrűjében az a szép, hogy több minden vár a választásra. Mikor azt hiszed, hogy egyedül vagy, mi több félsz, elő kell vened az igazi hited. Ez az, ami a dolgoknak az útjában áll jó értelemben. A hit.

„Csak!” Ismerős? Amikor már az, ami alapból benne van a pakliban. A dolog rejtett tartamként mindennek a háttérben áll. És egyszer csak azt hallod „bumm”, vagy esetenként finoman feldereng, illetőleg felszivárog. Szóval az ok, a világ, amiben élünk. Nem nagyon tudunk kitérni előle. De származhat jó belőle, nem kell azonnal ezért elásni mindent.

Rengeteg példa van, amikor egy dolog átváltani képes a jó oldalra.

Dolog, mint határhelyzet

A dolog határhelyzete a dologság néhány válfaja. A milyensége, a megnyilvánulási módzatai. Jelen könyv arra hivatott, hogy a Dolgot állapotain keresztül is megvizsgálva el tudjuk érni az egyéni küldetésünk megvalósulását. Figyelembe véve a különböző akadályok megjelenését.

Nem hiszünk a saját szemünknek sem. Vannak dolgok, amiről úgy gondoljuk, hogy életképtelenek és semmire se valók. Nem életképesek, mert nem tudjuk integrálni a saját valóságunkba, szinte hasznavehetetlennek bizonyulnak.

Minden embernél előfordul ez a fajta momentum, kinek milyen erősségű fokozatban.

Nem kell feltétlen a komfortzónánkból kilépni és erőfeszítéseket tenni, jelen esetben inkább egy „tisztá hozzáállásról, attitűdről” beszélünk. Élvezettel és szenvedéllyel kell megalkotni, ami értékes. Ha elakadsz, mert nem tudod mi a leghelyesebb, válaszd azt, ami a legjobban boldoggá tesz, s ami elérhető mintegy a „legközelebbi”. Az a legfontosabb, hogy jól érezd magad. A csodák ott történnek meg ahol el is hiszed. Kihalóban a világban a kreativitás. Egyáltalán kinek az elképzelését éled, kinek dolgozol? „Nem az adja az élet bőségét, amit birtoklunk, hanem az, amit élvezünk.” Pontosítsd a lépéseket a terveidhez. Ez egy bizalomjáték. Meg kell találni azokat a mozzanatokat, amelyek egycsapásra több mindenben segítenek és lendítenek rajtunk. Érdemes kidolgozni egy haditervet a szükségletek elérése terén is és újdonsült kérdésekre találni. Mi a performansz definíciója: „aktív fedhetetlenség”.

Megérzés - mondod, de sokkal több az, mint gondolnád, mert ez egy rejtjel, amit tudattalan kódolsz! A környezetváltozás folyamán szoktasd magadat ahhoz, hogy ellenőrizd, érvényes-e még a tegnapi szemléleted, eléggé friss-e? Ha nem bízol magadban, ki fog bízni benned, vagy helyetted is? Ki vagy te? Mik az erősségeid, az értékeid, és a gyengébb megnyilvánulásaid?

Térjünk vissza arra, amikor a Dolog csak a maga teljében dolog, csak a dologisága érződik, azaz jómaga, mint megmutatkozó. Többféle előfordulása ismeretes.

Elsőre lehet nem is tudod mit kezdj vele, azt gondolhatod, hogy hamar jött és hamar távozik, és igen. Mintha kisíklana az ujjaid közül, anélkül, hogy megértetted volna az okát vagy célját, keveset ül és máris tova megy. Kicsit idegesít, akkor miért is fedte fel magát nyomtatékkal „feleslegesen”. Mert nem volt semmi haszna, nem jutottál egyről a kettőre. Tiszta sziszifusziság.

Milyen példák lehetnek erre: megtörténik valami, amit szinte sose láttál, és amivel sohasem találkoztál. Ámulatot, vagy rácsodálkozást hív elő benned - másként nem igazán tudod megfogalmazni.

A dolog másik jelenségi állapota, amit szintén nem lehet megfogalmazni, mert annyira más világ és teljesen eltér a megszokottól; van valami nagyon ijesztő benne. Amitől feláll a szőr a hátadon, vagy valami, ami egyszerűen nem jót sejtet.

Vagy dolog, ami megkeserít egy amúgy kellemes pillanatot. Már-már annyira a bőrödön érzed... A hozzád közeli emberekre is hat negatíve és mintha belülről jövő sírógörcsöd kezdene lenni. Felemészt és zaklatottá tesz.

A Dolog jel és célzás, amikor kifejezetten provokálni mer, és emiatt mintha a határaidon kezdenél el táncolni. Fáj, de jobb, ha hozzászoksz a kisebb változásokhoz és a komfortzónádon túli helyhez.

Már említettük a dolgot, amitől fel vagy dúlva, szinte teljesen kikészülsz és szétfeszítődnek a kereteid. Egyszerűen kegyetlen dühöt érzel, és ez pedig tényleg nem szokás nálad. Mert nem tudod, hogy megint mi a fene „ez”.

Dologiság továbbá ami elől csak menekülni tudsz, vészjósló jeleket mutat. Nem is akard megtudni a kilétét, ahogy meghallod is elfutsz.. és ehhez hasonlóak. Elég színes a paletta.

Itt egy másik. Mi van, amikor a dolog „nem tűnik el”, bármilyen nagy erőt feccolsz bele?

Hiába teszel meg mindent, olyan mintha meg se mozdulna és nem lehet mit kezdeni vele, mert nincs egy olyan egyszerű eszköz amivel fel lehetne lazítani. Egy nagy „ragacsos tömeg”, mi több, tényleg érződik az a nagy mamlasz súlya. Beléd hasít és mindent visz, ami jó’...

Mi van amikor a dolog mintha magától, a te beavatkozásadtól függetlenül tűnne el?

Az van, hogy meglepődsz, mert ezt te is tudod, hogy sajnos viszonylag nagyon ritkán fordul elő. Ezért térjünk vissza az egyéb, lehetséges opciókhoz.

Mi van akkor, amikor az adott felmerülő problematika, vagy slamasztika nem is neked szól, mintha nem is te lennél a középén, mégis egyedül a te válaszodat akarja? Ilyenkor hebegsz, értetlenkedsz, és kamuzol, mintha tudnád vagy legalább sejténéd, hogy miről is van szó. Eljátszod „a mindent tudsz az okéről”. Mégse elég.

Na de a sok úgymond negatívumok ellenére nézzük a többbit. Dolog, amikor megjelenik, egyszerűen boldogságot és örömet okoz. Tartalmát lehet már ismerted, nem tud újat mondani, mégis kellemes érzés jár át már csak a „hallatán” is.

Olyasmi, amikor egy számodra is kedves ajándékot attól a személytől kapod meglepetésül, akire számítottál, a legfontosabbtól.

A Dolog, ami azt sejteti, hogy ez az erre vártál!

A fenti érzés jelenik meg, valami jó, ismerős, vagy ha meglepetés, mosoly. Simán kezd menni minden. Minden eddigi nehézség, vagy bágyadtság kezd eltűnni. Inkább optimista gondolkodás kezd jellemezni. Végláthatatlan derű kerít a hatalmába. Már csak meg kell engednek magadnak a lehetőséget a cselekvésre.

Te már ezernyi ötletet és előírást olvastál, de egyik se vált be igazán. Meg kell tanulnod, hogy annak dacára, hogy maximalista vagy, maximalistán élni az életed nem egyszerű! Ugyanis akkor soha se fogsz semmibe! Megfigyelheted, hogy az emberek nagy része azért halogat, mert az eszével tudja, hogy mennyi mindenre lehet képes. „Még van valami és ismét..” amit szokás szerint úgy gondolsz, hogy teljeséggel elengedhetetlen, különben nem tudsz elindulni, bármibe belekezdeni.. Oh, hát nem vagyok akkor hiteles, jajj mit fog mondani az egyetemi tanárom, biztos csalódik bennem, mi több jól megszegyenít sokak előtt, akiknek pont számítana a véleménye (hát épp ezért teszed) azok előtt.

Ha jól megnézem én is – nem egyszer - felállítottam egy könyv listát. A könyvek sorban egymásra sorrend szerint rakva, vezettem egy naptárt is, hogy meddig kell egyiket-másikat úgy kiolvasnom, hogy nemcsak füzetbe írom a vázlatot, hanem még meg is tanulom.

De mi történt? Egy látszólag nem lényeges kérdés: nem voltam képes leülni... pedig azt is teszteltem, hogy mikor vagyok a legjobban és leggyorsabban hatékony, kerestem egy időzónát stb.

És akkor jött a mindennapos lelkifurdalás, saját magam elmarasztalása, ami egyre jobban fokozódott.

Nem volt más lehetőségem, hogy kitaláljak újfajta és nagyban támogató „mechanizmusokat”. Beszéltem egy barátnőmmel, bekapcsoltam a kedvenc rádióm. Lehet, hogy több időbe telik valami fontosat elvégezni, de legalább elvégzed! Szerintem ezt nem rossz belátni. Miközben olyan tapasztalatokkal gazdagodsz, amelyek emelik a motivációd a többi dologhoz és elégedettséget is ébreszt benned. Ez többszörös megterülést nyújthat! A többi dologhoz is több energiád lesz, hihetetlenül jól érzed magad a bőrödben az egész folyamat alatt! Ezen kívül sokkal több tartalmas időd marad magadra és másokra is. Azért is, mivel újabb lehetőségeket, újabb megoldásokat fogsz találni. Ebbe érdemes befektetni!

Ezt ahhoz tudnám hasonlítani, ami nálam ma már evidens: vannak termékek, amelyek elsőre lehet, hogy sokba kerülnek, de aztán kezdesz rájönni, hogy míg az egyikből x mennyiség kell, a másiktól csupán néhány csepp. Most nem a nagyon drága parfümökre gondolok, de szerintem sokan vagyunk, akik meg tudjuk különböztetni a gagyit és az igazi márkás táskát, igaz? Ez nem azt jelenti, hogy éveket spórolj, míg egy kisebb Diort meg tudsz engedni magadnak, majd amire megveszed, elillan a divatból! (Addig hogy beszerzed pedig úgy is egy gagyival jársz.) Inkább a kisebb, mindennapokat jellemző dolgokra utalok! Ilyen lehet egy jó tusfürdő, amelyről mellest még az is kiderül, hogy a környezetet is óvja...

Miközben a minőségi termék használatával időtállóan másnak, értékesebbnek - , hogy értsd ezt megfelelően. kifejezetten jól érzed magad, mások is másként fognak viselkedni veled, hiszen te is másként nézel magadra. Egyszerűen jól esik lemosni az arcod egy olyan sminklemosóval, amely - nem eleget hangsúlyozom - , nem nyúzza a bőröd, hanem megszépíti az estéd! És ezek csak a szépítőszeresek. Gondolom, mondanom sem kell, hogy otthoni öltözeteinkről legyen is szó, hasonlóan nem szabad fél vállról vennünk a feladatainkat. Mint ilyenek: sport ruházat, hálóruhák stb. Mindig adjunk a minőségre! Nem kell feltétlenül

márkás álomszerű jelmezekbe bújnunk ahhoz, hogy tekintélyt szerezzünk magunknak, főleg ha a kutya se jár arra! De legyen néhány szép darabunk, inkább kevés, mint több vacak.

Ha előfordulnak, elemezd kicsit a fájó vészjeleket! Mi az, amitől nem érzed eléggé jól magad? Miért ez a legfontosabb kérdés, azt ésszerű belátni. Két dolog: párkapcsolat és karrier/küldetés. Első sorban ezek számítanak. Persze alapjáraton a szükségleteink is. De csak nézzünk magunkba, biztos voltak, vagy lennének olyan pillanataink, amikor inkább elviseljük a nehezebb helyzeteket, akkor, amikor például szerelmet lelünk, azaz viszont vagyunk szeretve? Ugye? Valamiért fontossá válnak és segíthetnek még a legkisebb érzések is, főleg amikor valami nehézséggel kerülünk bajba. Csak a partneredre kell gondolnod és máris melegség tölt el. Könnyebben, akár félvállról veszel dolgokat stb. Ezeket az érzéseket, „helyettesítő” szokásokat kell megtanulni. Ez egyfajta „kifinomult minőségre való hajlam” és „öröm stratégia”. Megfigyelheted, hogy mindennek van egy külső támogató része. Lásd, ha egy idő után legalábbis, hiába tornázol minden nap, és ha mellé nem eszel egy ideig, nem lesz nagyon erőd, de főleg kedved megcsinálni a gyakorlatokat. Szóval inkább egyél két kocka csokit, mintsem kihagyd a fél órás mozgást stb.! Inkább igyál este, bármilyen egészségtelen egy kis kávé (inkább teát), mint hogy ne végezd el a családod számára a legfontosabb tevékenységeket.

Mindaddig legalább is, amíg ki nem tapasztalsz más verziót, ami nem ennyire drasztikusnak tűnik, és el nem jutsz a könnyedebb és valóban örömteljes elfoglaltsághoz általa. Vagy ha nem megy egyik nap, valahogy oldd meg, hogy a másik nap többet tudj csinálni belőle.

Van egy nő, akinek a videója sokszor szól a háttérben, ha valamit végzek, pedig nem tudok oda figyelni rá, de motivál a hangja és az az attitűd, amit képvisel. Ha nem hallgatnám e nőt lehet, nem tudnám megírni a könyvet.. Csak néhány kis tippre van szükséged, és merőben megváltozhat a valódi küldetésed irányába az életed!

Ki kell találnod mi az a rutin, vagy kisebb szokás, amivel törekedhetsz arra, hogy a nehézséget gyorsan és hatékonyan megoldd! Pontosabban: ha nem is gyorsan, de valódi megoldást jelenthet. Mert ugye tudod, közben fontos kritérium az is, hogy nagyon jól kell érezned magad!

Tippek: miközben vasalsz nézz videót, vagy filmet! Most vicceltem, bár sokan tudják csinálni, anélkül hogy elégetnének egyetlen darabot is.

Vagy kitakarítasz, kidobálsz a felesleges dolgokat és az agyadat arra strukturálsz, hogy lazíts. Énekelj közben, vagy dudorássz.

5 dolog ami a küldetésed útjában állhat:

1. Az Isten-, Budha-, Világegyetem-nélküliség
2. Az öröm vagy a derű hiánya
3. A belső hangra való hallgatás hiánya
4. A cselekvés hiánya
5. A döntés hiánya

„Step by step”, azaz lépésről lépésre érdemes növekedned, úgy ahogy a kisebb feladatokkal is alátámasztod a jövőbeli cselekvéstervedet.

Biztosan mondogatták neked, hogy amit elérni szeretnél, túl messze van, és rengeteg erőfeszítésen múlik, hogy összejöjjön, ami plusz ráadás, hogy oly keveseknek adatik meg, és fókuszálj inkább arra, ami már megvan, vagy biztosan bejöhét. Elvégre nemcsak magadnak, hanem a családtagjaidnak is tartozol a mindennapi betevővel. Nem beszélve - ismétljük meg mi is -, az egyéb szükségletekről. Nálam több olyan időszak is előfordult, hogy bárhova jelentkeztem sehoh se kaptam munkát. Ezért feltettem a kérdést, „mit tehetnék ez idő alatt”, hogy hasznosan teljenek a napjaim. Arra a felismerésre jutottam, hogy rengeteg mindent: a szobám megfelelően rendezem át, nézzem át a tárgyaim és kezdjek akár minimalistán gondolkodni, ami nem szükséges váljak meg tőle, ne hallgassak a "nem volt szívem hozzá" érzelmi kötődésekre, vezessek be olyan szokásokat, amelyeket ezidáig nem tettem, vagy elodáztam. Rengeteg minden akadt. Ez a könyv is. Kapcsolatok, meglátogattam a keresztanyám, többet beszéltem a barátnőmmel. Torna, bevásárlás, finom receptek, ételek, több elégedett ember. Ha meg netalán most az lebeg a szemeid előtt, hogy nem is biztos érdemes a mindennapjaidat ennyire megváltoztatni, merthogy az-az alap alapvetően, hogy mindig minden változik anélkül is, és hát, ha akarnád se tudod ezzel a tempóval felvenni a harcot, nem érdekel, ha változik a divat, vagy a technika fejlődése. Pedig bizony ez a fajta rugalmasság nagyon is szükségeltetik. Nem azt javaslom, hogy ne ragaszkodj bizonyos megszokott és hasznos szokásaidhoz, vagy mindent titulálj értelmetlennek, hanem nézd a másik oldalát a dolgoknak, mi az, ami tisztítja az elméd, és az elmélyült gondolkodásod a környezeted hasznosságát illetően is. A szűk és viszonylag behatárolt gondolkodás, ami megakaszthatja a felszabadult és energiadús áramlást. Így voltaképpen blokkolod és meg nem

történeté teszed mindazt, ami előtted zajlik, azaz a saját sikereidet! A bőséget vonzó gesztusaid és a hozzá igazított mértékletesség az, ami elsődlegesen számít. Azok a funkciók, amelyek magát a tapasztalást előre viszik és szorgalmazzák, váljanak a mindennapjaid részeivé! Ne arra figyelj, hogy nincs számodra elég olyan erőforrás, ami megmutatkozna, mint kiaknázatlan lehetőség! Fókuszálj és koncentrálj inkább arra, amit te magad tudsz kivitelezni. Példának okáért, ülsz a villamoson és azon jár a fejed, hogy ki viselkedik „tahón”, vagy „öltözködik alul”, ahhoz képest, amit azok személyisége egyébként - mondjuk úgy - , megérdemelne! Összességében tehát olyan jelenségekre figyelsz, amik valójában nem téged kellene érdekeljen feltétlenül. Ezzel egyetemben szinte teljesen egyértelműen a termékenynek mutakozó meglátásaid olyan tevékenységekre pazarolod, amelyek nem azok. Kicseréled azokat a gonekdolataidat, amelyek gazdagíthatnak, és amelyek megtöbbszörözhetnék a valódi, pozitívként értett eredményeid amolyan „eltorzult és semmire se való” meglátásokra! Egyszóval helyet adsz azoknak a terméketlen megfigyeléseknek, amelyek nem adnak lényegi megoldást az éppen előforduló kérdéseidre!

Azokhoz a lehetőségekhez, amelyeket nem akarsz elszalasztani elemzési készség szükségeltetik. Vizsgálj meg néhány lehetséges közbülső szándékot, hogy miért jelennek meg az életedben. Milyen érzéseket okoznak benned, hogy tudnád leírni őket!?! És válts át egy hozzáértő „barát” szemléletére. Ő mit javasolna neked? Vagy mit javasolna neked a legjobb éned és mit ajánlana egy szakértő?

Vagy a másik legfontosabb kérdés: mi az az egy dolog, aminek a birtoklásával, készségével egyszerre tudsz megoldani több helyzetet is akár?

Esetleg mi az az egyetlen dolog, amire odafigyelj? Fókuszálj egy dologra! Hiszen ha valamiről valamire váltasz és vissza, az mindig több energiába kerül, minthogy lehet hosszasan, de nagyobb eredménnyel végig vinyél egy dolgot.

Egy nap egy héten egy hónapban stb, mindig csak egy vagy maximum kettő célt teljesíts, különben meggyengülhet az élethez való jó hozzáállásod, érzésed, vagy kedved. Csak azt veszed észre, hogy valami előfordul és idegesíteni kezd...

Tehát maradj a jelenben, tervezz, de csak ritkán tervezz messzire. Legyél elszánt abban a hitben, mely támogatja az álmaid. Ne légy megalkuvó és ne érdekeljen, hogy mit mondanak mások. Ne akarj senkit megváltoztatni, de te is éld a saját kis világod!

5. FEJEZET Igen, nem és a prioritás

Ha megérezed, hogy a helyeden vagy, hegyeket tudsz elmozdítani. Teljes gázzal éld az életed! A boldogságot az érzések mellett teoretikus tevékenység váltja ki. Ez konkrétan az odaadásról szól. Az időtudat nem mindig egységes valós érzet. A kitüntetett mozzanatok olykor egymást lineárisan követik, mint ok-okozat, vagy az adott történések valamely rég elfelejtetthez kapcsolódnak. Mintegy előviláglanak. Tekints úgy is az emberekre, mint akik az álmod megvalósulását segítik. Írj naplót, ha nincsenek megbízható barátaid, akiknek kiöntöd a szíved. Ráadásul amellet hogy jó érzéssel tölt el, újra olvasva akár okulhatsz is belőle, megőrződnek a gondolataid, amelyek révén új valóság-stratégiákat készíthetsz és helyreállíthatod a határhelyzeteket!

Ezek összetartozható kérdéscsoportok: A probléma tudatosítása. Mit akarunk megoldani, és arra milyen eszközeink vannak? Miféle vágyakat, álmokat tudsz meghatározni?

Mi emberek folyamatosan hibázunk, a hibák pedig nyomokat hagynak. „Bár ne történt volna meg”. Majd újra megismételjük. Miért is ne? Megfeledkezünk még a drága következményekről is. Aztán jön a lelkipurdalás, már akinek szokott lenni. Bocsánatkérés magadtól és mástól is. Na meg a jótétemények. Egy egész nagy vállalkozás: hogyan fordíthatnám jóra? Attól függ milyen jellegűek ezek a hibák. Szoktuk mondani, hogy bocsánatos bűn-e, vagy teljes kárhozatra ítélt. Lehetnek ezek a hibák gyorsan megszületőek, vagy időben elhúzódóak. Az emberi életet veszélyeztetőektől a csak kisebb füllentésig minden. De lehet egy épp meg nem tett cselekvés. Egy ki nem mondott szó. Valaminek a hiánya. Vagy egy rosszul rögzült szokás. Valaminek az elmulasztása. Halogatás...

Ha már megtörtént mi legyen? Nem bírjuk a terhet? Hogyan járjunk el ésszerűen? Nézzünk előre és szabaduljunk meg az önsajnálkozástól. Mondjuk el, ha érdemes valakinek, ha mód van rá a károsult személynek. Nézzünk esetleg kommunikációs modellt, ha magunktól nem jövünk rá, hogy hogyan kell odafordulnunk a másikhoz. Teremtsük meg a környezeti háttér feltételeket hozzá. Hogyan tehető jóvá? Kérdezzük meg az illetőt. Vannak azok az esetek, amikor szándék nélkül tévedünk valamiben. Adódik egy dolog, vagy eset és utólag rájövünk mekkora sz...ot hagyunk magunk után. Miután sokadszorra elkövetjük, leljük csak meg az okát. És ha visszatekintünk, mert ha újra kezdhethénk, mit mondunk magunknak. „Teljesen meg vagyok elégedve az életemmel.” „Nagyrészt kivettem az életből a részem.” Vagy

felelősségteljesen, de nem egészen kíméletlenül lépünk a probléma magaslatára? Ilyenkor érdemes valahol csendre lelni, hogy megvizsgálható legyen a dolog gyökere. Ahol elszakadt valami, vagy abba maradt. Sokan vagyunk így, barátokhoz is érdemes fordulni, de a felsőbb hang lényegét tekintve is előbbre való. A szöveg háromnegyedénél lesz szó a meditációról. A meditáció rendkívül nagy segítség. Ráhangolódhatsz arra a természetre, amely a küldetésedhez igazodó. A küldetés egy megmagyarázható cél. Mindenki számára elérhető, mert mindenkinek megadatott. Ez a sajátosságunk, e mellett érdemes - lehetőleg végig -, kitartanunk. De mint amiről beszéltünk ez nem olyan egyszerű. Hiba letérni a helyes útról, mi mégis nagyon sokszor a küldetésünk ellen dolgozunk. Ez is sajátosság, de nem olyan, mint az előző. Két külön folyamat, de összeérhetnek. Akár a megbocsátás révén, akár akkor, amikor jóvá teszünk valamit. Magunk és mások számára is. Szóval a válasz arra, hogy hogyan lehet jóvá tenni valamit első sorban a küldetésben rejlik. A küldetésre való úgymond vissza-, vagy áttérés jelenti azt a könnyítést, amely a jótét velejárója lehet.

A küldetésstudat erősítésére milyen lehetőségek adódnak? Nos, a meditáció, az elmélkedés, az olvasás, egy beszélgetés, valamilyen kikapcsolódás a természetben, egy relaxációs zene, mindehhez hasonló alkalmak és élmények. Közös tulajdonságaik, hogy feltöltenek, megnyugvást és jóleső érzést biztosítanak. Valaki nem tud leállni, folyamatosan pörög, állandóan jár a feje valamin. Néha abba kell hagyni és megállni legalább egy kis időre.

Ezt mindenki tudja, mégis csináljuk. Átszellemülés ez esetben az a fogalom, amikor létrejön bennünk ez a meghitt állapot. Nemcsak az elengedés, hanem a koncentráció is igényeltetik a helyes megközelítéshez. Tiszta tudattal képesek vagyunk ugyanis higgadt döntéseket hozni.

Valós eredményeket ezáltal el lehet érni, világos koncepciókat ki lehet alakítani. Elkezdni bizonyos köröket, stációkat követni. Aztán eljön a nap, amikor olyannyira ismerjük a dolgok állását és menetét, hogy saját módszertannal bírunk. A megoldásokra bízunk magunkat, amelyek akár viszonylag könnyen is megmutatkoznak. Életmódkutatás, nézz szét, „mit csinálsz te és mit csinálnak mások”! Ebből is sokat lehet tanulni. Bizonyos okfejtésekkel hogyan boldogulnak a többiek, akik szintén ilyen jellegű dolgokkal küzdenek. Üresítsd ki a fejed. Lazíts. Nevezd összesítve a nevének a dilemma tárgyát. Fokuszálj rá. Fogalmazd meg és tedd fel a legfontosabb kérdést. Kérdezz, igen, vagy nem. Aztán játssz velük, melyik mennyit ér egy skálán. Így tiszta lesz a kép és dönteni tudsz helyesen. Látod azt a jövőt, amelyben lehetőleg megfelelően cselekedned kell. Mi a cél tehát? Attól függ, hogy kinek mi az érdeke, de minimalizálni a szenvedést és a hibázási rátát, maximalizálni a saját küldetési mibenlétet. Priorizálj, jobb, kevésbé jó. A siker átélése fog adni újabb lendületet. Új élmények szövődnek,

új dolgok várnak rád. Az álmaid is változhatnak, de mindig hozzá tudod igazítani a törekvéseidet. Vegyél mély levegőt, ülj le, igyál egy pohár vizet és kezdj el lassan gondolkodni. Ha nem megy, vonulj félre és csendesítsd le az elméd, vagy válts, kérj időt. Elképzelhető, hogy az élet elsőbbsége ellenére a megélés tekintetében egyedi. Bátran a magad ura lehetsz! Rajtad áll, vagy bukik a lét, amelynek részese vagy. Tiszta képlet! Te meg az élet. Az élet azzá válik, amivé szeretnéd.

Teljes megújulás és transzformáció, a régi sémák az „Én” eltörlése, új generálása, tanulása?

Nézz körül, és észre fogod venni, mi az, ami a szemléletről megtudható. Helyetted nem végezhetem a gyakorlatokat el, épp ez a lényeg. Helyetted nem lehetek türelmes saját magadhoz. Ezeket mind neked kell véghez vinned. A szemlélődés általában semleges állásfoglalás. Miközben ítél, nem érdeklik a végletek, nem szívesen hangsúlyoz. Finoman és körültekintően fogalmazza meg mondandóját. Nem dicsér és nem szigorú. Örömben leli jelen idejét eltölteni. Valami nehezen megy? Hogy legyen belőle könnyebb? Nézd át a lehetőségeket, mint a dilemma tárgyát. Vedd fontolóra mi az, ami a leginkább segíthet neked, addig kutakodj míg találsz neked valót, a célodhoz mérten.

Mi az a 10 gondolat ami foglalkoztat?

Írd le, nézd meg, közvetlenül szemléld őket! Ezek bizonyos értelemben a legalapvetőbb vezérmotívumaid. Ahogy az elméd dolgozik. Szinte minden benne van. Ettől függ, hogy beszélsz, hogy viselkedsz, hogy alakítasz ki kapcsolatokat. Ha észre vennéd, hogy egyesek nem igazán szolgálják előmeneteledet, változtasd meg őket, alkalmazd könnyed stratégiát. Úgy ahogy elgondolná a vezér éned mit is kellene tennie. Mely gondolatok tartoznak a küldetésedhez? Nézz szét, van, aki hasonló dolgokkal küzd, de másként oldja meg, mint te? Tud valami többet, amivel akár ilyen jól elboldogul? Az élet az, aminek titulálsz a dolgokat. Voltaképpen a tiszta látásmód kialakítása erény. Amikor a magad, mások számára is hasznos szempontokat birtokolsz és veszel figyelembe. Mi az, ami biztosan számít? S melyek azok a lehangoló vonások, amelyeket egyáltalán nem tűrsz? Mi annak a 10 gondolatnak, témának a fő eleme? Melyeket illene mellőzni, melyeket kellene kicsit átalakítani? Ja, vannak olyanok, amelyeket nem tudod, hogy mivel helyettesítsd!? Akkor amikor felbukkanak csak annyit mondj: „most másként gondolom”. „Mi lenne ha...?” Ez utóbbi arra tesz utalást, hogy „mi lenne ha” az történe, mégis amit szeretnél. Csak „mi lenne ha”. „Mi lenne ha” megkockáztatnád, legalább egy nagyon kicsit. „Mi lenne ha” megörténne, ha csak egy kevés esély is lenne rá. Hadd találjam ki melyek a főbb területek, amelyek foglalkoztatnak. Saját lét,

azaz jól vagyok-e a bőrömben, és hogy nézek ki, milyen a párkapcsolatom, hogyan vagyok elfogadva mások által, mim van, ideértve a kariert is, mit adhatok, milyen a környezetem, mit teszek, mit eszek, milyen a test reprezentációm és megjelenésem, kikkel barátkozom. Nem mindig ebben a sorrendben. És van olyan rész, amelynél az elme toporogni kész. Tehát többször, akár körben forgóan is elismétli ugyanazt. Ez pedig azt jelenti, hogy másnak nem jut se hely se idő. Mondjuk a többi 7-re. Arról nem beszélve, hogy nemcsak 10 fajtáját tudjuk megkülönböztetni az egyes gondolati áramlatoknak, hanem sokkal többet. Ezekből a viszonylag zárt rendszerekből kell kijönnünk, vagy azokat minél szélesebb módon vizsgálunk. A „szélesebben” értem azt, hogy mi az, ami a számunkra a küldetésünk beteljesítése értelmében hasznos. Mi van akkor, ha nem tudjuk meg soha az igazságot? Mi tévő légy, hogyan fogadd el? Akkor van „második igazság”. Kitalálod, hogy mi az. Ami még jónak ítéltetik az Istenek előtt. Ami a küldetésed számára még megfelelő. Olyan nincs, hogy ne lenne „második igazság”. Egy beteg ember betegsége nem biztos, hogy kizárólag a saját rosszul sikerült választásainak okán alakult ki. Elképzelhető hogy a környezetében megtörték, vagy elgáncsolták valamilyen szándékát, ami pedig már nagyon aktuális lett volna. Esetleg el volt hallgatva a családjában egy drámai szál, vagy egy esemény és idővel a feldolgozatlanság csak gyengítette ennek az erejét. Valószínűleg ez okozta az illető meglévő bánatát, és a gondolatai csupán két területen jártak. Hogy milyen beteg, hogy van, azaz hogy érzi a bőrében magát, milyen lehetőségei maradtak, tehát a jelen és a jövő és kik fogadják el. Szinte folyton folyvást ez jár a személy fejében.

Az az érzet mindent megér, ha a bőröd alatt is tudod, hogy többre vagy érdemes. Boldogságra születél! Ha te is úgy akarsz és teszel akár keményen harcolva érte, azaz elengeded továbbá a hamis önkritikát. A fókuszon a lényeg, merre tekintesz és mit akarsz látni.

A jónak tényleg nehéz engedni, de hidd el egy idő után elkezd önmagától is működésbe lendülni. Egyre sokkal könnyebbnek fog hatni minden, és nemsokára rájössz, hogy teljesen eluralkodott rajtad. A kérdés, hogy milyen hamar akarsz, hogy a szolgálatodra legyen!?

A jónak társa a jó, vagy ami kiegészíti, pontosabban felerősíti! Írtál már listát azokról az álmairól, amelyek szívélyesen töltenek el, megsokszorozzák a lendületedet és kibírsz általuk annyi sok mindent? Tudod, mint amikor hiába lassú vagy pörög az idő, egyszerre csak magával ránt?? Melyek azok a tevékenységek, amelyektől ég a vágyad, hogy több legyél?

A legjobb inspirációk lehetnek, a legjobban feledtetik a nosztalgikus momentumokat, és az előremeneteled részévé válnak. Hát nem jobb, hogy „ha majd eljön akkor...”, helyett mindig a tiszteleted fejezed ki, mert épp akkor annyi mindened van?

A gyakorlati útmutató attól válik érdekessé, hogy fejleszthető! Ha belevágsz valamibe, eldől, hogy működik-e, vagy sem! Mi van akkor, ha igen? Ettől tartasz?

Arra akarlak rávenni, hogy cselezd ki a gondolataidat, ahogy a megszokott módon közelítesz egy megoldáshoz, mivel ilyenkor az élethez való hozzáállásod rugalmassága elveszőben.

Legyél az, aki dönt, még azon túl is, hogy nyugodtan megengeded „legyen az, aminek lennie kell”. Úgy tűnik minden ellenedre fordult? Lehet, és nem kizárt, sőt, ha te mondd biztos. Megélni a krízist tisztesség és rendjén van, de hosszú távon benne maradni azonban elnehezítheti az életet. Ettől óvlak...

Ekkor kell elővenni a „tudományt” és finoman eltessékelni a dolgokat máshová. Mert minidig választhatsz és dönthetsz, a hogyan továbbról!!

Annál is inkább, mert biztos vagyok benne, volt már nemegyszer úgy és borzasztó volt elviselni, hogy egymás után, szakadatlanul jöttek a kihívások, s persze főként akkor, amikor alapból a legmélyebben voltál. Nem volt semmilyen segítség...

Az ilyen helyzetekben egyedül vagy azaz „magadnak csak magad” és ahogy szokták mondani, most van az, „fel kell találnod magad”! Ide jönnek azok a dolgok és elfoglaltságok, amelyekben örömet lelsz és sikereid vannak. Szeretsz élő koncertre járni, van valami, ami olyannyira motivál, hogy megfeledkezz a szomorúságról? Ekkor jön jól egy tízes lista, amit előveszel.

„Eltelik”, és utána „visszanézel”? Nem jobb, ha úgy ébredsz fel, hogy ma ismét vár valami csoda, amitől mondanom se kell -minden megédesül?

Ha valóban ura vagy a gondolataidnak, higgadtság jár át, és még ítéletmentesen is szemlélni tudsz, ejha! Amúgy ez kevesünknek adatik. De vessük be, amink van és váljanak ezek a meglátások rendszeressé és szokássá bennünk! Kis lépésben is megtehetjük, mert egyszerűen is elérhetőek!!

Megmutatom neked, hogy milyen önfeledtnek lenni, bár te ezt jobban tudod, te éled meg. Inkább csak azt szeretném, ha saját belátással bírnál afelől, amely elhangzik majd.

Vedd kezvedbe az alábbi sorokat és többször is olvasd el, mert számíthatsz a segítségükre! Rendkívül bízom benne, hogy többet is elérsz, amit akarsz, csak vedd észre, hogy merről kapsz erőre!! Mi szolgálja a támogatásodat leginkább? Ki az, akinek a szemében nemcsak érték vagy, de úgy is bánik veled és valóban megbecsül!?

Azt mondogatom, hogy mindig újra és újra választhatsz, legalábbis amikor persze megteheted. Vegyél nagy levegőt és ne vedd komolyan, azt, ami lehet, teljesen elkeserít, talán fűszerezd egy kis humorral, kérd ki más véleményét is, vagy menj el sétálni!

Amikor meg nem teheted meg - , ez fordul elő a leggyakrabban -, találj ki speciális taktikákat az ilyen helyzetekre!! Ennek érdekében született meg ez a könyv is.

Szerintem ha őszinték vagyunk, eléggé kiszolgáltatottak is. Szerinted is így van? Hogyan foghatnánk elkezdni valamit, ha tudjuk nem lesz jó kimenetele és ezernyi tapasztalat ezt bizonyítja is?

Na! Bizonyos szituációk, remélem hüen példázni tudják, hogy miért érdemes közben kitartó vagy hiteles maradni!! Lehet „letérsz az útról”, de „térj vissza rá, amint teheted”!

Tudod, türelem, türelem, míg ugye ordítanál, ha hagynák. És maradj pozitív bla-bla. Akkor, amikor biztos nem cserélne veled szívesen senki sem.

Ilyenkor mit? Villantsuk meg a legjobb arcunkat? Húzzunk rá álarcot, vagy csak hagyjuk, hogy elsodorjon végre az ár? Egyiket se hinném. Miért nem lehetne egy skálánk, amin zongorázhatunk és a zsebünk telis-tele színes lapokkal??

Mi az, ami igazán te vagy? Az, ami közvetlenül tárja fel a szíved! Fájdalom? Akkor az!! Ez egy gyász időszak? Az!

De mit kezdj vele, hogyan tudj ezek után ugyanúgy létezni, mint azelőtt? Igen, ezt neked kell megtapasztalni, de vannak még utak, amelyeken pont nem jártál, és ezek azok, amelyek sokkal közelebb visznek a megértésükhöz. Hát ezt szeretném megmutatni neked.

Amikor zűrzavar van körülötted, hogyan haladj tovább? Olvass tovább! Ha nem elég még 1x és így tovább.

Felteszek néhány apró kérdést, próbáld lassacskán megválaszolni. Képzeld el, ha a gesztushasználatod annak filmelemzése közben beszélénk meg?!

Vajon mi benned a bizalomkeltő, milyen készségekkel rendelkezel?

Melyek az alapvető szükségleteid?

Vizuális, vagy inkább auditív megközelítésű vagy, a kommunikációs stílusod tulajdonképpen milyen?

Mivel tudod pozicionálni magad, mik a konkrét erősségeid?

Az önmagadba vetett hit konszolidál azzal, hogy lehet akár náladnál is több? Ha igen mi váltja ezt ki?

Mi az a tevékenység, ami arra enged következtetni, hogy a legjobb állapotodba kerültél?

Melyik könyv, vagy melyik alkotás tetszik a legjobban? Mit sugallanak és jelentenek neked?

Tisztában vagy vele hogy kell meggyőzni másokat, mert az bizony az „átjön”, ha igen lelkes vagy?

A szívedből beszélsz és meghatároz az a tudat, hogy ez az, a te utad?!

Írd le azt, hogy mikor van az a pont, amikor rendkívül határozott tudsz lenni és biztosan állíthatod, hogy egy bizonyos dolog menni fog?!

Milyen fajta tudásra és ismeretre van szükség a jövő terveid részére? Milyen felkészültség vagy technikai apparátus? Kinek tudod delegálni azokat a feladatokat, amelyekben nem vagy otthonos? Mennyi időt tudsz ezzel megspórolni, hogy azzal foglalkozz, ami igazán számít, és amely megteremti az erőforrásokat illetve az anyagiakat?

Ha nem megy egy dolog, csiszolnod kell, mind a kommunikációt, mind a kisugárzásodat, megjelenésedet, s főként a testbeszédet!! Megfelelő hangvételben és hanghordozásban kommunikálsz? Olyan fogalmakat használsz, ami téged képvisel hitelesen?

Ahhoz, hogy elérd amit akarsz, meg kell mutatnod magadnak azt a szándékot és erőfeszítést, hogy bármi legyen is kitartasz. Ki csinálná meg, ha nem te??

Kik azok az emberek, akikre felnézel? Miért? Írj 3 jellemvonást minden név után, azután nézd meg az összefüggést a képességeid és a jelenlegi ismereteid szerint.

Mely öt elfoglaltságod lenne, amiket minden nap óhatatlan elhalasztasz, vagy elodázod?

Illetve azt nézd meg, hogy melyik időintervallumban vagy a legeredményesebb?

Plusz mindezen válaszokat vedd össze azokkal a gyakorlatokkal, hogy mely események dobnak a legjobban fel!?

Nézzünk meg egy kombót! Nem szeretek hivatalos ügyeket intézni, a legeredményesebb délelőtt 10-11 között vagyok és délután fél 3 és fél 4 között. Feldob egy jó motivációs videó, kortárs művészeti képeket nézek, ragasztgatok, barátokkal chatelek és elmegyek sétálni - ilyesmik!

„Oszd be a napod”, - ez leginkább arra jó, hogy nem vagy eredménytelen és haszontalan. Bírod a „tempót” és általában elégedett vagy, mert önkéntelenül is kihozod magadból a maximumot. Vannak gyakorlatsorok, lehet ez az egyik hobbid, amelyek elengedhetetlenek a boldog élethez. Olyasmik, amelyeket ha „nem gondozol” egy idő után restelleni fogsz!! Ezekre nagyon figyelj oda! Fordítva gondolkodj, úgy ahogy visszanézel az eltelt időre, mi az, ami a legszebb dolgokat nyújtotta!? Olvasás, kirándulás, idegennyelv tanulás??

Mindezeket szervezd egy kicsit a cél felé, azaz olyan könyveket olvass, ami hasznos lesz, az idegen nyelv azon területét tedd a magadévá, amelyet a pályafutásod során alkalmazni fogsz, de a 2:1 szerint haladva angolul is olvashatsz a karriered szempontjából fontos és friss információkat!! Az idődet te osztod be. Javaslom, azokkal a dolgokkal törődj, amelyek nemcsak, hogy kikapcsolnak, de feljebb tudnak vinni nehezebb időkben is!

A fontosabb feladatokat azokra az időpontokra szervezem, amikor könnyebb megcsinálnom, és nem okoz nagy erőfeszítést. Ha tényleg olyan napszakban kell elvégezz valamit, amit nagyon nem kedvelsz, bízd másra a feladatot, hogy te arra koncentrálj, amit imádsz, és rettentően jól megy. Hiszen egyre nagyobb sikerélménnyel még nagyobb tudsz szakítani. Illetve ha egyáltalán nem megy, csinálj előtte olyan „mozdulatsorokat”, amelyekkel visszanyered a nyugalmadat és remekül érzed magad. Ilyenkor szinte áldod az életet, hogy folyton ennyi jóban részesít!! Ha hivatali ügyekről van szó, nálam egy fülhallgató és egy jó könyv segít.

Basics, avagy az alapok, lássuk, melyek nagyjából a legfontosabbak

1. gondolkodásmód
2. érzelmek, szeretetnyelv
3. jelenlegi elégedettségi helyzet; jó-lét, boldogság
4. viselkedés és beszéd, vagy gesztusnyelv
5. küldetés-akarat-kitartás-célok
6. kinézet
 - a. megjelenés, kisugárzás
 - b. hitelesség
 - c. ruházat és stílus
 - d. ápoltság
7. intelligencia, kultúra, ízlés
8. szenvedélyesség
9. lelkesültség
10. a dolgok javamra fordítása

Számomra az egyik legfontosabb tulajdonság, hogy valaki minél „tisztább szívűbb” legyen, és emellé ha lehet társuljon egy valódi „stílus”. Ezen összesítve értem azt, hogy az illető olvasott, széleslátókörű, hiteles és nem úgy néz ki, mint már bocsánat egyes „hatvanévesek”, vagy „tarisznyás és szakadt bölcsész”. Ízléses, és kifinomult („érti a design-t és a magasművészetet”), illetve ezeken a módokon szelektál, kommunikál és fejezi ki magát. Imádja az életet, lelkesítő, motiváló személyiség stb.

Téged is arra sarkallak, hogy találd meg azokat az értékeket, amelyeket az életed során megkaptál, vagy épp kialakítottad a „sajátod”.

Ez nem azt jelenti, hogy minden esetben ragaszkodnod kellene hozzá, egyszerűen, jó, hogy az vagy, aki szeretsz lenni, ezzel másoknak is sokat segíthetsz. Hiszen érdemben lehet tudni, hogy részedről mire is számíthatnak, és jobban megbíznak majd remélhetőleg benned.

Típus kérdése ki hogyan bírkozik meg a feladatokkal és időben az is változó lehet.

Valaki megy egy úton, de lehet öt év múlva ébred fel, hogy nem ez lett volna a helyes, nem ezt kellett volna csinálnia. Teljesen rendjén van az is, hogy az illető szinte bármi áron kitart egy határozott mezsgyén és figyelmét semmi se zavarja meg. Vagy vannak, akik sok mindenbe belefognak, kipróbálják magukat, mígnem rátalálnak a megfelelő dologra.

És most jöjjön az emlegetett meditáció.

Ha van olyan testérzeted, vagy észleleted, amit nem tudsz megmagyarázni, csak fáj és egyre inkább elhúzódni látszik?! Válassz egy meditációs formát, szinte bármelyik jó, ha egyedül el tudsz csendesedni, lepihenni. Próbálj fókuszálni arra a kérdésre, amely legbelül nyomaszt! „Járd körbe” azt a testrészed, ha megkapod ugyanis a válaszokat, azt fogod érzékelni, hogy egyre inkább elnémul a fájdalom. Csak figyeld meg részleteiben, s majd ha úgy látod mélyrehatóbban sem rettensz el az igazságtól, tartsd fenn a nyitott lehetőségekre az egyre ébredő figyelmedet. Légy kitartó és szisztematikus! Bányászd elő az élő tudatod erejét! Használd magad és mások gyógyítására. Légy felkészült a nehezebben felfedhető gondolatokra! Ne rettenj el egyiktől sem! Meglátod a valóságokat! Rálépsz azokra az aktorokra, jelenségekre, amelyek összefüggésben megmagyaráznak mindent!

Lecsendesítem az elmém, és rettentő csendben befelé figyelek, miközben kiszélesítem a tudatom, elérem, hogy szinte ne töprengjek semmin. Csak arra figyelek lassan, hogy milyen gondolatok foglalkoztatnak mégis jelenleg, aktuálisan. Ez persze paradox, hogy az agy termékeként megjelenő gondolatok és érzések úgymond finom leküzdéseként a tisztább elme felé fordulok. Ízlelem, szemlélem a történéseket, amelyek bennem zajlanak, és semmi több!

Csendben hallom magam. A lélegzetvételeimre figyelek. Elszánom magam arra, hogy tényleg igazán mélyre ássak! Mert rendkívül „szigorúan” azt szeretném megtalálni, hogy mi az a valódi szükségletem! Ha úgy tetszik rámeditálok azokra a jelenségekre, amelyek ezeket az intenzív érzéseket okozzák; mondjuk úgy értelemért kiáltanak, és mert ezekkel kell foglalkoznunk!

Egy széles spektrumban azokra a gondolatokra szorítok, amelyek kifejezetten siettetik a kérdéseidre való megoldásokat. Tehát a „Mostban” levést gyakorlom. Első sorban az ülést és a kiteljesülést ebben a folyamatban. Mivel ezt megelőzően felfedezem, hogy az identitásom, csupán történetek és storyk sajátosan fűzött láncolata, ezért azokat „feladom”, „felfüggesztem”, hogy valóban tisztán lássak! Tisztázom az igényeimet, hogy miért nem jó a jelenlegi állapotom, mit hiányolok igazán és mire kell figyelnem. Mi lenne az a válasz-érzet, amelyet gyakorolnom kell a legfontosabb és legközelebbi, azaz következő haladási fok eléréséhez?! Először csak egy kérdés! Próbáld elcsipni a lényegét, hogy voltaképpen mit akarsz tudni. Pl. mi az a legkisebb dolog, amit meg kell tennem ezért és amazért? Mi az első

lépés? Nézd meg hányszor kell megismételned! Vagy egyszerűen lényeglátóan elvonatkoztatva térj rá a megfelelő kérdésekre. A folyamatos kérdezés az életvezetés elixírje.

Legyél mestere a reggeli és esti rutinodnak! Ha elkezdesz valamit egyik ágens csatlakozik a másikhoz. A cselekvéssor egy idő után egyre megerősödik és könnyebb lesz. Egyre jobban tudod motiválni magad. Abba érdemes hagyni az időt nyúzó dolgokat, cserébe pihenni kell vagy valami olyat tenni, ami örömet okoz.

Ideje megnyugodni, ne siesd el egyetlen pillanatot sem. Szinte alapvető, hogy a „mostban” minden teljes, nem szorul kiegészítésre! Ezt érzem mélyen és ez legyen koherens a tudatom által kiterjesztett gondolatokkal is, azaz a saját érzet-meggyőződésemmel. Egyszerűen csak tökéletes vagyok és a környezetem is mindenben segíti ezt a lenyűgöző meglátást. Már nem vagyok magányos a történések „helyes” feldolgozásában.

3-4 kör, ami abszolút illeszkedik a „belső én” meditációhoz, annyi különbséggel, hogy nyitott szemmel és meghatározott testtartás nélkül a mindennapi cselekvésekben akár zajok közepette is végezhető. Nincs sok tennivaló ezzel. Egyedül a körök kizáró teljességét kell alkalmazni. A külső kör, az ismeretlen és a meg nem határozható világ. A második „szűrő” a közvetlen környezet és társadalom. A harmadik kör a család. A majdnem legbelső a párkapcsolat, a partner. A „legbelsőbb” én pedig a magamat kiteljesítő tökéletesség és öröm.

Amennyiben intenzívebben kell valamelyikkel foglalkozni, vagy gyors megoldást kíván, mi több időnk sincs nagyon rá, úgy csak fókuszáljunk arra, ami bánt. Például egy régi jó barátom cserbenhagy. Soroljuk, mondjuk a „családhoz” attól függően mennyire érezzük magunkhoz közel az illetőt. Fókuszáljunk a minket vizuálisan körbevevő körre, arra a határra ami elválasztja a családot a mi „saját legbelső énünktől”. Hárítsuk ki a fájdalmat, azaz ne engedjük a legbelsőnk felé semmilyen értelemben! Tartsuk kinn, mindenhogy, ne azonosuljunk vele, hiszen nem a mi természetünkből való!! Mi reagálhatunk rá, de ilyen értelemben nincs mire, hiszen fontosabb a legbelsőnk teljessége, mibenléte. Hiszen ez az a tudati egység, amelyből a mi javunkra táplálkozhatunk, és nem egy másiktól! Ezt a helyet, telítettség, csendesség és teljes nyugodtság jellemzi, ez a mi „jó” énünk, maga az akkumulátor amelyből erőnk telve.

De ha mégis azt érezzük firtatni kell a történést magát, helyezkedjünk „én-központú” szemléletvétel részesévé. Mit jelent ez? Amikor támadás ér bennünket általában az első fokú reakciónk a háritás, esetleg viszont támadás is.

Mintegy önkéntelenül folyamatosan elvárjuk, hogy ha valami történik velünk, arra reagálni kell azonnal. Az igazság az, hogy csak „visszavonulót kell fűjni”, azaz csak a „legbelső, változatlan, pozitív körben kell maradnunk, amely kör átölel és melegít”! Amely nem kér enni és nem lesz kevesebb annál Ami. Egy pillanat alatt érezhetjük, ahogy biztonságban és a bölcs igazság részeként vagyunk. Ahol nincs egyetlen egy kérdés, csak egyértelmű válaszok. Válaszok, amelyek nem fogalmiak, de elnevezhetőek. Egyébiránt szeretet és információ, pontosabban a kettő együtt. Értjük el, hogy a „most” ott érjen meg bennünk! Ne egy „külső” hatás kényszerítse ránk mindennemű akaratát! Onnan töltekezzünk és ítéljük, amennyire származhat onnan ítélet, mert valójában semmi sem. Észrevesszük, hogy semmilyen értelme sincs felénk, hiszen nem mi hoztuk létre, nem vagyunk ezért felelőssé tehetőek! Ilyenkor ez a dolog nem tud, ha akar se átböki vagy átszúrni, avagy a mélyünkre hatolni. A való részünknek nem lehet összetevője, hanem a külsőbb rétegtől kell már távol tartania magát. Nem ér el a közvetlen jelentésének irtózatossága. Nem a mienk, hát ne is tartson felénk! Nem a mi reszortunk foglalkozni vele. Nem tartozunk a követelésének. Kirekesztjük nemcsak azért mert maga is gyakran kirekesztő, hanem mert nem származhat sérelem belőle!! Különben is igazságtalan lenne.

Ez egy képesség, amely azonnal elsajáthítható és rendkívül jól működik bárkinek!

Miért jó ha a számokra hallgatunk?

Miben segítenek a számok? Mérlegelni, döntést hozni és eredményt elérni. Nagyon egyszerű módon, ha felteszel egy kérdést magadban, ha még nem is tudod konkrétan a választ, könnyedén fényt deríthetsz rá. Például hánykor lenne érdemes haza mennem a partyról, kettőkor? Ha nincs meg az igen vagy nem, akkor egy tízes skálán helyezd el a dilemmát és megtudod. Mondjuk 7-es igent adtál meg, tehát elég valószínű, de nem ez a tökéletesen alkalmas pillanat. 3-kor? 9-es, negyed 4-kor, igen 10-es! (úgy tűnik, elég sokáig kell maradnod 😊)

De alkalmazható akkor is ez a fajta eljárás mód amikor „szakíts, vagy ne szakíts” helyzet előtt állsz. A 7-es akkor mit jelöl? Itt már valamifajta részletezését annak, hogy hogy is kivitelezd. Szép szóval szóban, vitába feledkezve, írásban, vagy hagyod, hogy a kapcsolat addig egészen kihűljön, hogy végül a másik szakítson? Melyiket válaszd? Tegyéél lassan fel kérdéseket magadnak. Mikor tudsz tükörbe nézni? Ha elküldöd, vagy adsz még esélyt? Nagyon szorult a helyzet? Ismét a meditálást javaslom. Kérdezz olyankor bátran. Na, akkor adjak esélyt? Szívem szerint 2-est kap. Ergo nem. Várjam csendben, hogy magától elmenjen? 9-10. Akkor meg is van a válasz.

Hogyan különböztess meg a rosszat a jótól?

A jók akár saját javukra igazgathatják a rosszembereknek a tevékenységeit, de a rossz nem lesz más, esetleg kevésbé rossz annyi szent, nagyon nehéz velük lenni és élni. Ámbár a rossz mégsem haszontalan a szó szoros értelmében, mivel segíthet abban, hogy meglásd egy olyan aspektusát a világnak, amelyet „jóként” végeznéd, és éppen ezért az nem vezetne jó végre. Azt értem ez alatt, hogy te mindig ügyesen oldottad meg a feladatokat, de most jelen esetben már csak eltérő, vagy más szisztémával lehet megoldást találni. Ha például, mindig naívan viselkedsz, de mégis eredménnyel konstatálod a következményeket, OK! Csak!! Egy adott szituációban ha még egyszer ugyanígy csinálnád félé, hogy veszítenél. Lehet, hogy fondorlatosabb lépésre van szükség, és erre kiváló példa a „rossz” gondolkodási modell. Túl nagyszívű vagy mindenkivel és nem kellene... vagy ilyen túlzásokra gondoldj akár!!

Szóval hogy nálad mennyire üti ki a biztosítékot valaki, vagy valami az eldönthető. Hányas?

Tegyünk fel két nagyobb papírt a szobánk ugyanannak a falának két szegletébe. Mindegyikre külön színnel írjunk egy-egy mondatot! Az adott probléma két lényegi mottóját. Például. A barátnőm ki nem állhat engem – az egyiken. A másikon: A barátnőmnek a legjobb barátja vagyok, és nagyon szeret engem. Majd haladjunk a két térfél között oda-vissza miközben valaki különböző kérdéseket tesz fel és nekünk 1-10 skála szerint kell megmondanunk a választ. Ezen kívül oda kell állni ahol érezzük a szám valóságát. Lehet, hogy az egyik kép sarkához állunk arra reagálva, hogy miféle dolgokat vitt végbe a barátnőnk, voltak veszélyes vagy gúnyt űző játékok, vagy feladványok?

Segíthetnek továbbá a számok gyors döntési helyzetekben is. Kérdezzük igen, vagy nem? Utána, mennyire?

Térjünk át egy lényegi kérdésre.

Létezik, hogy valakinek a küldetése szerint történik az élete és a párkapcsolata is pipa, minden rendben van? Létezik-e olyan, hogy kudarcmentesen alakuljanak ki a dolgok? Teljesen egyenes lenne a vonal az elérni kívánt célíg? Egyetlen kudarc sincs, ami átmenetileg megállítaná a dolgokat? Az emberek többségénél akár sok és nagyobb kilengésekig fordulnak elő nehézségek. A dolgok menete gyakran buktatókkal terhes. Beleállsz, kitartasz, vagy menekülsz, és nem vállalod a komfortzónán túliakat?

Ez a könyv tárgyalni kívánja ezeket a helyzeteket, amelyek megoldásért folyamodnak. Hogy meg tudjuk különböztetni a dolgot a dologiságtól. Ha nem azt kapod amire számítasz, vagy ami a szükségleted muszáj másként közelítened egy adódó problémához. Honnan merítet az erőd? Volt már szó róla. Egy biztos fogalmazzunk rendkívül találékonyan. Hogyan merítünk erőt akkor, amikor pont a leginkább pihenésre vágyunk? Ha skippelünk, kihagyunk néhány alkalmat az még nem a világ, de hosszú távon mitévők legyünk? Először megnézzük, hogy az aktuális feladat hozzá tartozik-e a küldetésünkhöz. 1-10-ig. Majd feltesszük a kérdést, hogy pontosan mi kell vonatkozzon ránk. Hú itt egy csomó időt megspórolunk magunknak. Ha tartósan megadályoz a dolog dologisága abban, hogy valami örömet okozzon, érdemes lehet kitalálni különböző alternatívákat. Csak várjuk, hogy megússzuk? Meddig? Lehet sírni, kiborulni, de ne lépünk át olyan határokat, amelyek később még nehezebbé válnak.

A küzdés, hogy valamibe erőfeszítést teszünk, ugyanúgy hozzátartozik a dolog dologiságához. Utólag nagyon jó érzés lesz megveregetni a vállunkat, hogy mondjuk mi mindent ha nem is, de majdnem megtettünk. Küldetésünk utunk véghezvitele. A ránk szabott dolgok közti boldogulás. Kiegyensúlyozott életet élni a folyamatos bukások közt eléggé értelmezhetetlennek tűnik. Rengetegen úgymond ott vesznek el, hogy életüket inkább másnak élik. Vagy a stresszkezelés működik kevésbé. Harmadrészt olyan dolgot kell megtenni akár fizikálisan is, ami teljességgel megterhelő. Továbbá nem perspektivikus, megrekedt a szemléletmódunk. A helyzetértékelésben előfordul némi kedvezőtlen momentum. Felnagyítunk, lekicsinylünk olyan dologiságot, amely önmagában nem úgy jelenik meg. Túlértékeljük a kvázi veszélyeket és alulértékeljük magunkat, hogy képtelenek vagyunk ezeket jól megcsinálni.

Mire figyelek, minek mekkora a jelentősége? Mit minek látok, de valójában milyen? S ha már végképp be kell látni, hogy elúsztuk, mert csak fogcsikorgatva ment, tanuljunk belőle.

Vigyázzunk, a túlélési mechanizmus és a szorongás az egészségünkre is kihathat! Figyeld meg milyen az érzelmi szinted, mindig magasságra törekedj, ha teheted pozitív gondolatokat válassz, akármi is történik veled. Meg kell tenned? Dolog, amivel dolgozol van, azaz a küldetésed. Valaminek a dologisága a milyensége, igaz, rossz, kényelmetlen, jó, kevésbé rossz és a többi.

De mi a fő dolog, ami mindennek az alapjául szolgál? Hogy boldog és megelégedett légy, hogy örülj, hogy harmóniában légy és fejlődj. A küldetés tág értelemben megbízatás, feladat teljesítése. Másként fogalmazva valaminek a kivitelezése. Csak az a nem mindegy, hogy hogyan éled meg. Akkor hozunk létre változást, amikor tudjuk, hogy mire vágyunk nagyon.

Ez a húzó erőnk. Amikor mindenáron el akarunk érni egy áhított célt. De akkor is változunk, mikor egy mélypontot kell megélnünk. Vannak belső monológjaink, na, arra érdemes odafigyelni. Ha például nem a vak hit vezérel, és bizonyos elhivatottság nem lesz könnyű a sorsod. És hogy sorsod-e a küldetésed? Amennyiben teljesíted a küldetésed a sorsoddá válik. De a sorsod jelenthet nehézséget, amivel számolnod kell, de az nem feltétlenül tartozik a küldetésedhez. Válsághelyzetben felül kell kerekedni az olyan dolgokon, amelyek szükségmegoldásokat hívnak elő.

Mit is nevezünk gondolkodásmódnak? Azt a fajta észjárást, mely jellemzően ránk vall. Meghatározza a mindennapokat, átítatja a létezésünket. Ide tartoznak a különböző attitűdjeink, habitualizációs folyamataink, megszokásaink kényszere akár. Ha azt mondom tudatprogramozás - vadidegenül hangzik? Semmi különös nincs pedig benne. A tudat a valós és valótlan képek között nem tesz különbséget. Így befolyásolható. Sokan állítják, hogy egy kivetített, elkészített „mentális térkép” nem ér egy fabatkát sem. Ezt meg kell, hogy cáfoljam. Ugyanis számos kutatás is bizonyítja az ellenkezőjét. De saját példát is tudnék hozni, abból az időszakból, amikor államvizsgáztam és az átlagom, a médiumom számát kivettem az orrom elé egy képpel, hogy mindig szem előtt legyen, reggel, délben, este. Az eredmény kézzel fogható lett. Mit kell tehát tennünk?

Olyan képeket gyűjtenünk, amelyek meghatározzák azt a vizuális témát, amelyek a célkitűzéseinket jelentik. Házat, lakást ahol élni szeretnénk, párkapcsolati elemeket, munkahelyi emlékeztetőket. Ez lehet egy füzet vagy egy montírozott kisebb-nagyobb kép.

Másik fontos pont a megfelelő elhelyezés, lehetőleg szemmagasságban, némi közelségben, oda érdemes kitenni, ahol gyakran előfordulunk.

Harmadrészt a füzetet forgassuk minél többször, javaslom ébredéskor és lefekvés előtt leginkább.

Többször szoltam a meditáció fontosságáról. Ajánlom Joe Dispenza könyveit, aki erről sokkal többet tud. A Youtube-on számos meditációja díjmentesen hozzáférhető. Olvastam több könyvet ez ügyben, de az övét tudnám a legszívesebben megemlíteni.

Tudatprogramozás továbbá egy szakemberrel érdemben végzett közös munka. Aki segít és megtanít különböző lépéseket a belsővé válás folyamataihoz. Mint amilyenek a határhelyzet átlépések, krízisek, veszteségek, kudarcok, az egyes problémák. Illetve pályaválasztási, karrier, munkával kapcsolatában előforduló jelenségek és célkitűzések. Esetleg párválasztás, házasság és egyéb körülmények feladatai. Vagy ami szerintem a legfontosabb mind közül, a helyes szemléletmód kialakítása.

Mit is jelent ez? Bizonyos szempontok alapján működünk, az egyes dolgokat benyomásokkal és jelentésekkel látjuk el. A dolgok általunk is válnak olyanná, aminek hisszük. Hozzá vannak rendelődve olyan bejáratott készségeink, amelyeket sorra alkalmazunk, főleg az önvédelem, és önbiztonság érdekében. Ritkán tesszük fel a kérdést „mi lenne ha...?” Vagyis mi lenne, ha mégis a dolgok jóra fordulnának, akár klasszul is elsülnének. Példának okáért, valakinek, de nekem sincs jó nyelvérzésem (bár sokan hisznek abban, hogy ilyen nincs), és sokat mondogatjuk, hogy képtelenek vagyunk megtanulni egy nyelvet, még annak ellenére se, hogy a tanulmányink alatt mindig jó jegyeket szereztünk. Senki nem tudja elhiteni velünk, hogy igazából menne, csak csinálni kellene. Azzal a taktikával viszont, hogy hipotetikusan feltesszük a fenti kérdést, jóval előbbre kerülünk. Legalább egy picit reményt adunk magunknak és lehetőséget a kibontakozásra.

A küldetésed? Ha ebből a megvilágításból nézed az aktuális dolgaid mire jutsz? Meditációban felteszed magadnak a kérdést, hogy „ez a dolog az én küldetésemhez tartozik?” Kell egyáltalán foglalkoznom vele? Ha igen, milyen értelmet tulajdonítsak neki? Mennyire fajsúlyos a probléma? Egyáltalán bántva vagyok azzal, amivel szembe kerültem? Majd egy nagyobb erőhöz (kinek mit jelent, nekem Istent) fohászok, hogy közelebb kerüljek a megoldáshoz. Kezdetnek nem rossz, ha bizonyos alapfogalmat célzunk meg. Mit jelent számomra a félelem, vagy a szenvedés. Hogyan tudnám ezeket új, előremutató fogalmakra átstrukturálni, átfogalmazni? Mit kell tennem azért, hogy a meglévőket másokra cseréljem?

A következő lépések rátok vannak bízva, a lényeg a tiszta elmével és szívvel történő tiszta hallás.

Azt is mondhatjátok, hogy az ösztöneitek illetve az intuiciótok sugallataira hagyatkoztok, teljesen belefér, vagy különböző benyomásokat alapján hiszitek azt amit... remek!

Mindazonáltal képessé kell válnotok a sok zűrzavarban a tiszta beszédre és működésmodra. Arra, hogy mi az, ami a tiétek és mi az, ami kevésbé. Mert akkor nem hanyagoljátok el önmagatokat és a környezetetekben élők tiszteletét. Ehhez szükséges a mentális teljesítőkéesség világos mibenléte. A tudatprogramozás ehhez segít, felméri és mérlegeli az adott dolgokat és dologiságokat a küldetésednek megfelelően.

6. FEJEZET Döntési helyzetek és célok

Olyan nincs, hogy külön workshop lenne megszerettetni valamit, kedvet csinálni valamihez?

Értem ez alatt azt, hogy valamiért nem tudsz nekikezdeni egy dolognak. „Nem visz rá a lélek.” Bármit kitalálsz, nem vagy eléggé motivált ahhoz, hogy elindíts egy folyamatot.

Nézzük a mozgásformák példáját. Ezerszer nekilendültél, sőt ki is próbáltad többször a csikungot, vagy a jógát, nem folytattad sehogy sem. „Nem megy” -, mondogattad. „Lefogyti képtelenség”.

Valóban, mert nem akarsz igazán. Ugye ezt kapod? Sajnos sokan vagyunk olyan azonos véleményen, hogy ha valaki nem tud megcsinálni valamit az vagy béna, vagy döntésképtelen.

Persze lehet némi igazság benne, de nem ide van a kutya, macska elásva. Sokkal mélyebben. Ami viszont nem azt jelenti, hogy ezt nem lehet viszonylag könnyen átértékelni.

Döntünk akkor, amikor választ kell adnunk valakinek. Voltaképpen elég gyakran. Döntünk akkor, amikor már nagyobbat kell ugranunk, a krízishelyzetekben. Döntünk magunkról, főleg sorsforduló esetén.

Mire fel érdemes dönteni? Mindig abban a viszonyhelyzetben, ami meghatározza a célkitűzést. Tehát ha tudom, hogy merre tartok, akkor akarjam arra felé építeni ki az utam. Magyarán célirányosan. Tervezzek annak megfelelően, hogy mi is a saját irányultságom.

Célokat kell kitűznünk s komolyan hozzátartanunk magunkat. Mit is jelent célorientáltnak lenni? Hogy olyan esetekben nem veszítjük el a hitünk és a reményt, amikor lehet más már régen. Ne nézzük, hogy ki mit gondol, és ne akarjunk senkit se megváltoztatni. Ugyanis olyankor nő az esélye annak, hogy könnyedén feladjuk. Inkább tekintsünk el a téveszméktől és tartsuk szem előtt mindig a következő lépést. Ne engedjük ki kezünk közül a gyeplőt. Ha egy megoldhatatlan krízis helyzetbe kerülünk, igyekezzünk talpon maradni. Ne sajnáljuk hosszasan önmagunkat! Legyünk kellőképpen urai a helyzetnek. Szép csendesen vonuljunk vissza, adjunk időt azért magunknak, de ne rögzítsük feltétlenül a tapasztaltakat. Halljuk meg a belső hangot vagy egy nagyobb erőét. S ha várakozni kell, töltsük meg hasznos tartalommal az időt. Találjunk feladatokat magunknak. Életminőségünk javulása okán tartsunk távolságot

az emlékeink és a jelen között. A mostra fókuszáljunk és a célunkra, de ne aggódjunk a jövő miatt. Ha mégis megtesszük, az csak átmenetileg könnyít a helyzetünkön.

Hogyan tervezzük meg a helyes célt? Úgy, hogy rákérdezzünk arra mi a küldetésem. Ezek jó esetben karöltve járnak. Ha a küldetésem a céloom mi bajom lehet? Számtalan sérelem előfordulhat, de a vak hit által sokkal könnyebben megy minden. Vakon való hit abban, ami úgy tűnik sosem, vagy alig valósul meg. Fókuszáljunk arra, hogy a jelenben mit tehetünk meg s ne arra, hogy „be vagyunk zárva”, mi az, amit kevésbé.

Nem elég akkor valami, amikor valamit hiányolunk, vagy amitől feszültségben vagyunk, elszomorodunk és szorongunk. Amikor elégedetlenek vagyunk s kritizálunk.

Mit lehet tenni ilyenkor? Próbáljuk meg megfogalmazni, hogy pontosan mi okozza és mit vétett a dolog ellenünk. A dolog kiléte szinte ismeretlen, de mi közel tudunk kerülni hozzá, ha akarjuk. Csendesedjünk el, vonuljunk vissza és gondolkodjunk el rajta. Meditálhatunk, imádkozhatunk is. Kérdezzük meg magunktól, hogy mi a célunk!? A célhoz vezet-e az a fajta szemléletmód, mely hiátust feltételez? Mi ebben a helyzetben a nehézség és mi a jó? Valami nincs, elmúlt és nem jön többé..., dolog, mely átmenetként jelent meg mostanra szertefoszlott és fáj. Dolog mely meg se történt, és lehet nem is fog. Stb. Rossz érzés, hogy nem lehet az enyém esetleg nem birtokolhatom. Ha megnyugodni nem lehet kérjünk segítséget. Családtól, barátoktól, szakembertől. Lehetséges-e, hogy nem eléggé figyeltünk a környezetünkre, vagy egy illető személyre és abból fordult elő félreértés? Vagy nem voltunk elég bátrak valaminek a megengedéséhez? De ne magunkat okoljuk, miközben felelősséget érdemes azért vállalni.

Fontos szempont lehet az optimista hozzáállás, mint mindenhez. Nézzük meg különböző megvilágításban a dolgot. Mekkora súlya van? Mit szimbolizál? Eszünkbe jut-e valamilyen hasonló korábbi emlék? Megéri búslakodni sokáig, mintsem azt vizsgálnáink meg, hogy viszonyulhat optimálisan ehhez a célunk? A dolog jövőbeli kiküszöböléséért döntenünk kell, hogy igen azt az utat választjuk. Ez része kell legyen a küldetésünknek, törekvéseinknek, vagy a dolog inkább csak megmerevíti a különböző állapotokat? Dönteni a célunkért, hogy kitartóak maradunk, döntenünk egy élethelyzetben, amikor krízisek lépnek életbe, hogy akkor is kitartóak maradunk, ha ideiglenesen fel is kell függesztenünk a dolgaink. Gondoljunk csak át, amikor ugyanilyen szituációban ragadtunk, hogy jöttünk ki belőle? Kérdezzünk meg mást is erről. Milyen eszközökre van szükség? Előfordulhat, hogy sajnálsz magad, de senki nem segít, hogy legyél a magad ura?

A tudatosság választást jelent és szerepe a döntéshozatal. Egy folyamatot jelöl, amelyet nem igen lehet felosztani részegységekre. Egy áramlat múlt jelen és jövő között. Nehezen megragadható, mert, ahogy szólunk róla, már nem azon a térfélen tartózkodik. Megvannak a maga mozzanatai, ilyen mint az emlékezet, vagy a jövőre való előrefutás, előrelátás. Célunk a tudatosság elmélyítése, amely leginkább bizonyos tudatszinteken lehetséges. Ezért javasolják sokan a reggeli ébredést és a közvetlen alvás előtti periódusokat. Akkor lehet jó tudatprogramozásról beszéni, a szokások átértékeléséről. Ha valaki nem biztos valamiben ilyenkor sokkal hitelesebb és igazabb válaszokhoz juthat. A mentális lét túlterjed az agy működésén. Olyan dolgokhoz is hozzájuthatunk, amelyek bevésődhetnek a tudatalatti programozásba. Azt engedjem be, aminek gyakorlati haszna van! Felfokozott érzelem és elszántság szükségeltetik, avagy a kettő együttes ereje. Ide társítható a képzelőerő is, hiszen segít az elmének újfajta perspektívákat nyitni. Teszem fel szeretnél egy meghatározott munkát. Meg kell találnod a megfelelő képsorokat hozzá. Hogy ver a szíved, hogy nézel ki, milyen ruhákat viselsz magadon, milyenek pontosan az adott körülmények. Ide tartoznak a színek, formák, illatok is. Merre mész, mit csinálsz stb. Ezt napi rendszerességgel akár többször is próbáld elmélyíteni. Teremtsd meg hozzá a kellő feltételeket, fekdj vagy ülj le egy csendes helyre. Hunyd be a szemed és lassítsd a légzésedet, mintha egy meditációra készülnél. Lásd magad, hozd előre azokat a képeket és váltsd át élményszerűre, mintha a mostban történe. Majd jelenítsd meg és ismételd alkalmanként többször, akár tízszer, hússzor is. Töltsd, lélegezd be a szívedbe, és telítődj fel teljességgel ezzel az inspirációval. Érdeemes lehet összehangolni az egyik elkészített mentális térképet, amelyen ragasztott képek vannak a fenti programozással, hogy mindkét esetben nagyjából ugyanazok forduljanak elő. Tehát jártodban keltebben is előtted legyen, illetve az elmélyüléskor is azt tudd látni. Így a lehetőségek száma felerősödik, képesebb leszel nagyobb teljesítményekre.

Maga a célkitűzés ugyanis nem elegendő önmagában, megfelelő stratégia szükséges annak elérésére. Az élethelyzetekben való döntések sokasága. E nélkül nincsen életfilozófia, és nem jutunk előbbre sem. A kellő irányokat érdemes figyelni és betartani, különben hiába lépdelsz, téves úton haladsz. Féltő, hogy hamarabb eltévedsz, mintsem oly gyakran gondolnád. De ha kialakítod és edzed a szokásrendszered, megnöveled az előremeneteled hatékonyságát. Célrányosan veszed be a kanyarokat, és a célnak tartva mész majd győzől. A napi rutinok segíthetnek abban, hogy felvegyük a versenyt a világ dolgaival, leküzdjük a nehézségeket és a negatív érzelmeket. Miért és hová? Ezek szinte ugyanolyan fontos kérdések, mint a „miért vagyok”? Hatalmas lehetőségek állnak előtted, miért hibáznánk el? Valósággá válhatnak azok

a jövőbeli programok, amelyeket ha komolyan veszel még meg is nőhetnek. Ámbár a produktivitás és a teljesítmény nem azt jelentik, hogy mindenáron nekilendülj a dolgoknak és dolgozz naphosszat. Sokkal inkább lehetséges élni a meglévő belső erőforrásaink finomra hangolt verziójával. A vágyott sikert így is gyorsabban érhetjük el a megszokottnál.

A mindennapi életed helyes hangoltsága tehát az egyik cél. Hogy ne kelljen elszemvedni bizonyos tévedéseket. Bizonyos megélési technikák és sajátosságok előrebocsájtják nemcsak a túlélés eszköztárát, de olyan eredményekkel is gazdagítanak, amelyek az addigi kapacitásod megerősítik. Kutasd fel ezeket a tulajdonságokat magadban és ezeknek tulajdoníts elsődleges szerepet. Azokkal az anyagokkal dolgozz, amelyek szabályozhatják a célod kiteljesedését.

Mutasd meg magadból a lehetséges privilégiumokat, s a szerint próbálj meg élni. Mint ilyen legyen sajátod a figyelem, a helyes következtetés képessége és a kitartás. Értelmes életet vagyunk hivatottak szolgálni. Működőképességünk bizonyos dolgok megváltoztatásával jár együtt, ami kissé erőkifejtést is igényel. De megéri! Bárki bármit mond, a belső út hangja legyen veletek! Hogyan férközzünk a képességeink közelébe? Azok a monológok, amelyek programonként futnak, meghatározzák nemcsak az én-képünket, hanem a viselkedésformánkat is. Ezek ugyanis egymásra ható tényezők. Azt, hogy miről gondolkodunk nap, mint nap megadhatják azokat a kereteket, amelyek ritkán rugalmasok és engednek más faktoroknak. Pedig elképzelhető módon félrevezettek leszünk s „az azt hiszem” nem minden esetben vezet jó konklúzióhoz. Illetőleg elkerülhetnek kellemesebb benyomások, nélkülözve a fenntarthatóbb elemeket. A te történeted biztosan örömtelibb, úgyhogy nincs is szükség egyéb összetevőre. De látnod kell azokat a történeteket, amelyeket újra és újra elmesélsz magadnak. Van bennük hajlam változékonyságra? Sajnos a még teljesen ártatlan sztorik is visszatartanak a győzelemtől és sikertől! Kevesen, 5% írja le a célját és tervezi meg, a belső monológgal szinte senki nem foglalkozik. Ahol nincs életfilozófia, ott célkitűzés sincs. Nemhogy ahhoz vezető stratégia! A döntési helyzetekben általában több az igen-nem köztes, mintsem világos válaszok lennének. Ezért is állnak elő ezek a helyzetek. Hogyan lássuk meg a kiutat? Fentebb már tettünk említést róla. Mérlegeléssel, meditációval, számszerűsítéssel, a belső lélekhang megtalálásával. Megemlíteném továbbra a megelégedésben levés állapotainak szükségességét. Ez nem azt jelenti, hogy mivel mindennel elégedettek volnánk, úgy elodázhajtuk a döntési erőfeszítéseket. Sokkal inkább arról van szó, hogy ha értékeljük a dolgokat, többnyire örülünk is azoknak. Tehát nagyobb erőtöbblettel bírunk és elméletileg lazábbakká is tudunk válni. Ezek értelmében is sokkal könnyedebben és

gördülékenyebben tudunk dönteni és változtatni. Szenvedéllyel tudunk az élet elé állni, s nem pedig folyamatosan új, felemelőbb körülmények felé sóvárogni.

Stratégia: a dolgok megfelelő változékonyságát hivatott biztosítani, azon döntési helyzetek által, amelyek megkönnyíthetik az előrelépést és eredményt hoznak.

Jutalmazd magad egy-egy ilyen sikerért! De másként is adj magadnak minden nap valami „gyönyörűséget”. Így fenntartod magadban a tetterőt és nem lankad a figyelmed sem.

Bárhol is jársz az életben nem vagy egyedül. Ráadásul szinte mindenki kivétel nélkül hasonló helyzetben van. Persze más módokon keletkeznek a problémák, de az alapvető szükségletek egységesként fordulnak elő. Lelkes lenni valami miatt, az azt jelenti, hogy szívügyünknek tekintünk egy adott dolgot. Ez akkor fordul elő, amikor valami nagyon érdekel, ami kivívja a figyelmünket, szinte csak azzal foglalatkoskodunk. Ennek ellentéte a mély szomorúság és bánat, a magány és az elhagyatottság érzése... Maga a döntésképtelenség. Lehet cikázni az időben, s lehet komolyan venni azt. Mindkettő rendben van, viszont tudnunk kell, hogy a saját küldetés szerint történik-e. Ha igen, evés, azaz cselekvés közben is megjön az étvágy, és ez nagyszerű. Ha nem, sincs semmi baj, maximum meg kell fordulni a helyes irányba.

Köztes létnek nevezem azokat a tendenciákat, amikor tisztán eldöntetlen, hogy melyik időszférában vagyunk. Utólagosan is visszapörgetjük az eseményeket, vagy úgymond előrefuthatunk a jövőbe, mert valami után sóvárgunk és vágyakozunk. Biztosan éltünk már meg ilyen benyomásokat! A gyengeségeinket igyekszünk eltolni a múltba, és fitoktatni a sikereinket a jövőre nézvést, az adott pillanatot kiemelve mind közül. A dicsekvő sikeres ember át akarja írni a múltját, a mostját és a jövője felértékelésével.

Minduntalan arra szorítkozik, ami önmagának fontos, és ebben nincs is semmi kivetnivaló.

A belső monológok, én-történetek elég világosak ahhoz, hogy fölismerjük őket. Legalábbis látszólag. Általában a memória mélyén gyökereznek. Ide tartozik maga az emlékezet képessége. Ezekhez köthetőek a döntési helyzetek milyenségei. Az értelmes élethez hozzátartozik az, hogy ne megszüntessük ezeket a hangokat, hanem kellőképpen átfőmáljuk egy valós és ideális szerint. Változtasd meg a történetedet és meg fog változni a jelenedben sok minden. Hasznosítsd a belső monológodat, váltsd fel jobbra. Természetesen a célodhoz és a küldetésedhez mérten. Írd le, hogy milyen dolgok foglalkoztatnak és pontozd őket.

Melyiknek van nagyobb hangsúlya a másiknál és miért? Majd írd mellé le, hogy milyen főbb történések alakultak ki. Milyen tevékenységi formák jelennek meg ezáltal? Melyik környezeti

tényezőre van hatásod és befolyásod? Életedet mely jelenségek tennék a leginkább jobbá? Mik hiányoznak? Milyen lépések és erőfeszítések tudnak segíteni neked? Hogyan oszd be az idődet. Korábban kell kelned, nemet kell mondj valamire? Hogyan kellene átszervezned az életed? A legjobb éned kifejllesztése érdekében fontos lehet ezeket a tanácsokat megfogadnod.

Jó lenne, ha minél hamarabb neki kezdenél a csoportosításnak legalább. Kezdd tehát a belső monológod figyelembevételével. Az új igazságaid létrejöttét támogasd! Utána legyél hű az új egyéniségedhez! Légy résen, amikor az új történet felüti a fejét! Haragot érzel, neheztelést? Ott is a megbocsátás segít. Tisztítsd meg a lelked a zavaró mondatoktól, bármilyen keserves is. Amikor előfordul, hogy azon kapod magad, hogy újra és újra hajtogatni kezded a múltad, felerősítve azt, térj le erről az útról. Ne legyenek részesei ezek az emlékképek a jelenednek.

Ha kicseréled a régi történetedet, több energiád jut majd a mostra fókuszálni, s nem veszi el az időd sem. Ezáltal más dolgokra is kellőképpen jobban oda tudsz figyelni. Fizess valakinek, hogy szem előtt tartassa veled a céljaidat! Ne sajnáld a pénzt rá, mert egy csomót spórolhatsz, ha nem helytelen irányba haladsz, és nem halmozol hibát hibára. A legjobb éned a tét. Nem kell minidg maximálisan teljesíteni, de a küldetésed érdekében te is beláthatod, hogy mennyire érdemes odafigyelni. Ez is a tudatprogramozás egy fajtája. Kiküszöbölni és átírni a meglévő értelmezéseket. A múlt-jelen-jövő dilemma kitisztulhat és világossá válhatnak a határaid. Minden nap próbáld rögzíteni az új történetedet, gyakorolj, akár képeket is társíthatsz hozzá. Fontos, hogy az új szemléletmódod is komfortossá váljon egy idő után és ne érezd folyamatosan kényelmetlenül benne magad! Tartsd meg azokat a pozitív képességeket, amelyekkel rendelkezél, de túlzások nélkül szemlélve. Ne veszítsd el a múltad feletti hatalmat. Ha valakikkel találkozol elképzelhető, hogy azt gondolják magukban „de megváltoztál”. Ez teljesen rendben van, ne félj tőle! Ne engedd, hogy megakasszák a folyamatot! Légy büszke magadra, hiszen nem könnyű a dolgot a maga medrébe terelni. Beszélj egy felsőbb erővel vagy lénnel minden esetben! Ellenőrizd magad, hogy valóban jól csinálod-e. Nem könnyű, de nem is olyan nehéz, ha ráérzel az ízére, s főleg akkor, amikor eredményeket is hoznak. Valahogy így: elsőre tíz dolgot vizsgálok meg az életemben. Viszonyulásmódokat. Hogy én B hogy vagyok C-vel. Akkor kezdjünk is neki. Mi játszódik le a fejemben?

C mint:

1. siker+B= voltak kimagaslóak, de azt a tehetséget ebben a korban már nem használhatom és különben is más dolgok érdekelnek már.

2. kudarc+B= volt pár törésem, valamit még most is hordok, mert sokan azt mondják nem lehet kilábalni belőle, csak néhányan állítják az ellenkezőjét.
3. jelen+B= szeretnék lefogyni, mert elégedetlen vagyok magammal, de nagyobb erőfeszítésbe kerül, hogy rendszeresen eljárjak tornázni.
4. jövő+B= kavarnak bennem a gondolatok miszerint bejön-e a hivatás, amit választottam, ebben a kis városban ahol élek lesznek-e ügyfeleim.
5. múlt+B= rengeteget költöztem és most se szeretem ahol lakom, de meg kell barátkozzak vele.
6. emberek+B= kevés barátom van, nem szeretek eljárni szinte sehová.
7. környezet+B= visszatérően, nem ott lakom ahol szeretnék, de a körülményeim nem engednek mást.
8. párhuzamos+B= jól megvagyunk, de a mentalitásunk nem azonos, s lehet, elutazna huzamosabb időre egy munkahely miatt.
9. tulajdon+B= nagyjából megvan mindenem, a lakásba kellene pár dolog.
10. egészség +B= már szóltam róla. Lehet nem tudok kijönni belőle igazán sohasem.

Következő pont.

Nézzük meg az egytől 10-ig terjedő skálán a megelégedési szintet.

1. 4
2. 3
3. 2
4. 5
5. 7
6. 8
7. 7
8. 4

9. 7

10. 3

A 7-es elfogadható szintet jelöl. Tekintsük meg azokat a számokat melyek igen kevésnek bizonyulnak. Jelen esetben 2-6-ig. Vegyük sorrendbe őket.

Elégedetlen a testsúllyal, törés, kudarc, párkapcsolat és így tovább.

Most kérdezzük meg magunktól, melyikre vagyunk hatással, kevésbé vagy egyáltalán nem.

Ki tudjuk választani. S a továbbiakban foglalkozzunk azokkal. Pl. a testsúlyomra hatással lehetek, a törésre egy kicsit, s a párkapcsolatomra is oda tudok figyelni.

Ezek mentén készítsünk megerősítéseket. Ilyen lehet, minden nap edzek, hogy a kívánt súlyt elérjem, szeretem a testemet. Jól vagyok és meggyógyulok, amint lehet. Maximum 5 mondatot szerkesszünk. Minden nap írjuk le egymás alá tízszer egy füzetbe.

Fontos, hogy ne írjunk olyan célokat, amelyek nagy mértékben felülmúlnak bennünket és szinte elérhetetlenek.

Azt is érdemes megvizsgálni, ha egy-egy ponthoz ugyanazt jegyeztük fel. Mert akkor súlyozni kell. Tartsuk be a sorrendeket, kisebbtől a nagyobbig. Jelen esetben a 2-es és 10-es volt ilyen és elég alacsony pontszámmal.

Ha megvannak az affirmációs mondatok, na akkor készítsünk képeket hozzájuk, plusz dolgozzunk ki meditációs technikákat is. Építsük be a szokásaink közé, hogy minden nap rendszeresen ismételni fogjuk őket. Tehát az írásról, külsőleg és belsőleg megjelenített képekről van szó. Lehetőleg felkeléskor és lefekvéskor gyakoroljunk.

Ha például többször előfordult valami és kicsi számmal, akkor előre kell venni, azaz a külső képen is központi szerepet kellene képezzen. Ugyanúgy a vizualizációban és a meditációban is, főleg ha kevés időnk van a gyakorlásra. Így a törés tartalmának ellensúlyozására; ha az például egy betegség, egy egészséget célzó anyagot érdemes kitenni. Annál is inkább, ha fittnek szeretném érezni is magam. Összesíteni is lehet ezeket a szimbólumokat. Mi ébreszti fel a bennem szunnyadó hőst? Mi generál leginkább bennem olyan tartalmat vagy mi idéz elő bennem olyan benyomást mely előhívja a megfelelő jelentéseket? Ezek a sikerszokások megelőlegezik a további akadályoktól való

függetlenedést és gazdagítják a tapasztalatok motivációját. Hogy előre törj, hogy megsemmisítsd és feloldjad a nehézségeket és *a legjobb változata legyél önmagadnak.*

Nézzünk egy példát a vizualizációra is. Aki kiemelkedőbb ügyfélkört szeretne elérni a következőket csinálhatja. Behunyja a szemét és figyel a levegővételére. Ellazítja a végtagjait, esetleg lassan visszszámol harminctól. Majd elképzeli a környezetét, a teret ahol van. S mint az életben is érzi a szagokat, a fényeket, a háttérben hallja a hangokat.

Eltűnődik a színeken, a formákon, főleg ami a ruházatot, sminket és frizurát illeti. Elképzeli valós húsként önmagát. Majd azt a cselekvéssort, amelyet legalább tízszer gondolatban, képileg megismétel.

A meditáció hasonlóan zajlik, csak ott nagyobb hangsúly van a tudat kiüresedésén, az én feloldásán és megsemmisülésén. A témában számos jó hanganyagot és videót lehet találni.

A mentális térképek a gondolkodási struktúránk kivetüléseit jelentik. A világlátásunk, szemléletmódunk kifejezései megjelennek rajta. Plusz, hogy milyen képességekkel rendelkezünk. Töltsünk ki önismereti tesztek, ha nem vagyunk biztosak a különböző tulajdonságainkban. Vagy kérdezzünk meg barátokat, közelálló személyeket.

Ha viszont anélkül is megy, nézzük meg ezeket és állítsuk sorrendbe. Írjuk melléjük, soroljuk fel, hogy milyen inspiratív forrásaink vannak. Úgy mint a zene, egy jó séta, olvasás stb.

Tehát a mentális térkép révén megtudjuk, hogy miből állunk, és milyen motivációs tényezők hatnak ránk. Majd kérdezzük meg, hogy ezeket a mintákat honnan kaptuk, esetleg kitől örököltük.

Ezután, vizsgáljuk meg, hogy a megfelelő szempontok segíthetik-e a célok elérését! Elegendőek-e, ezek adják-e a feltételeit? Ha igen miért, ha nem hogyan lehet kiküszöbölni őket, hogyan javíthatóak? Mire kell felcserélni őket, milyen pozitívumokra? Vagy nincs meg a felkészültség egy kellő kompetenciához? Pótoljuk, dolgozzunk ki stratégiákat!

Pl. az időm nagy részét olvasással töltöm, de könyvelőként, vagy egyéb területen dolgozom.

Nem szükséges egy kortárs regény ismerete ahhoz, hogy a ranglétrán előbbre jussunk. Másfajta területen kellene kezdeni az elmélyülést. Persze rendkívül hasznos az olvasás, de ha nem a szakterületen történik az elfoglaltság, sajnos nem tud nagy eredményt hozni.

Ha a mentális térképhez nem is szervesen hozzátartozóan, de érdemes lehet vállalkozni arra is, hogy áttekintsük egy napunkat teljes részletességgel, hogyan zajlik. Miként osztjuk be az időnket? Mert akkor napvilágot láthat az, hogy mennyire használjuk ki képességeinket is.

Válassz ki 6 képességedet és azokkal dolgozz. Mikor kelsz, mi a rutinod, mikor veszel magadhoz ételt, milyen gyakorisággal stb. Társítsd a megfelelő információkat.

Ha pl. képes vagy a jó kommunikációra, elvileg nem kell gyakorolnod úgy is megy. De nézd meg, hogy ahhoz, amit szeretsz elegendő-e a meglévő tudás, vagy a mesterévé kell válj?

Vagy ha könnyen tanulsz nyelveket. Szükséges-e a leendő célod érdekében, hogy újakra tegyél szert? Napi rendszerességgel gyakorolsz, vagy sokszor elhanyagolod?

Tehát a világnézetet, a motivációkat, a negatív-pozitív képességeket, plusz az időkezelést kellene egybevetni a céljaiddal.

Tehát az affirmációkat és a vizualizációkat is ezekre építsd! Keress egy régi fotót, ahol szerinted nem nézel olyan jól ki, majd tegyél mellé egy „jövöbelit”. Néhány kép legyen csupán, de mély benyomásra tegyél tegyél szert, akárhányszor is rápillantasz. Számozhatod is az anyagokat, ha választanod kell és nem tudod, hogy melyik mellett dönts.

Ezek csak mind példák voltak az önsegítés eléréséhez, te is kitalálhatsz magadnak újakat!

Bízom benne, hogy a fentiek azért hasznodra váltak és gyakorolsz nem felejtve a könnyed ellazulások bővöletes pillanatait.

UTÓSZÓ

Kedves Te, kedves olvasó, első sorban hadd mondjak köszönetet a kedves szüleimnek és . Kiss Károlynak! Rendkívül gazdag példamutatással szolgálnak! Ezt a néhány sort sokkal később írom, minthogy készült a könyv, úgyhogy vannak részletek, amelyekre már nem is emlékszem. Te emlékszel, hogy voltaképpen mi is az a dolog? Biztosan rájöttél, bennem azonban széles homály tátong. Nem tudnék egyértelmű választ adni, talán azt, hogy mindenképp köze van a küldetéshez. Az a dolog, amivel dolgom van, amit el kell végezni vagy így, vagy úgy, de feltétlenül. Azaz van benne valami sorsszerű mozzanat, amivel ha

találkozom, oda kell mindenképp figyelnem rá, tennem kell érte. Ez a tevékenységi forma sokszor még az erődöt is elveszi, cserébe pedig csak hallgatag marad. Legalábbis ez az egyik feladata, a másik hogy minden mintha rendkívül gördülékenyen menne, a folyamata gyakorta tűnhet egyértelműsítettnek. Egyszer zötyög, olykor koppan, de bekopogtat és a személyedet kutatja. Erőltetett léte szinte felkiált azért a cselekvési tervért amit óhatatlanul neked kell kibontani. Mindennapi történet válik ki, egyfolytában zajlik ez a fajta életszerűség. Nem kell megijedned tőle, ez csak a dolog jellegéből adódóan a szokásos előfordulása. Sokszor felismerhető abból, hogy hívás nélkül marad és változatlan, monoton struktúrája van. Ebből kifolyólag viszonylag nehéz bánni vele, ami ezt a szintű válfaját illeti. A másikinál hát nem akkora a baj, biztos voltál már könnyű helyzetben, amikor is minden egycsapásra csodásnak bizonyult!? Példának egy lakás eladás vagy kiadás! Hányan nézték meg az ingatlant, milyen gyakorisággal? Csak egy ügyfél kell legyen, aki számít, mégis mindenki. Legalábbis addig amíg meg nem találsz a megfelelő embert. Mi ebben a dologiság? Hogy mindenkit udvariasan ki kell szolgálsz, mert bármelyik lehet a potenciális bérlő, vagy vásárló. A leleményesség és a türelem nem lebecsülendő dolgok. Ha például munkát szeretnél találni, de egy ideje nem sikerül érdemes megfontolni az okokat. Nem vagy eléggé kész, nem tudod elfogadni a dolog elvi nehézségét, esetleg még fizikai munka is, talán tele vagy ítéletekkel a jövőbeli munkáltatód és munkatársaidra nézvést? A befogadás hogyanjával is gondok vannak, mert nem tudod elfogadni eléggé a bőséget, az anyagi javulást és fellendülést? Előfordulhat, hogy megbántasz valakit. Márpedig úgy érzed, hogy jogosan. Mi a megfelelő eljárás? Először is ne akarj senkit megváltoztatni. Másodsorban ne sajnáld magad, nem segít! Harmadrészt nézz előre és bízz egy jobb lehetőségben! Ha valamiben nem vagy biztos kérdezd meg ez most a fejem válasza, vagy a szívemé, esetleg kiegyenlítőően mindkettőé! Ami talán még egyszerűbb, hogy ez-e az a dolog ami a küldetésem felé visz? Ezzel a dologgal van most dolgom, hogy elvégezzem a küldetésemhez szüksége lépéseket. Lehet intuitívan is megközelíteni az adott helyzetet, de ami fontos az maga a döntés. Eldönteni, hogy mit is akarsz igazán. Ha megnyugtat mindenki küszködik valami problémával. Sokan mondják azt „áh ha lenne több időm...”, de az esetek többségében ha meglesz is, mégsem teszi meg az illető azt amit magának addig folyamatosan ígérgetett. Mindinkább halogatni fog. Neked azt kívánom töltsd a napjaidat kellemesen, küzdelmek nélkül, s legyen tele a lelked békével és szeretettel. A megbocsátás, a harag nélküli én és a nyugalom a legfontosabb dolgok közé tartoznak. Adj magadnak mindennap valami örömteljes dolgot, amivel fellazíthatod a sokszor görcsös és fárasztó tempót. Ordít körülötted, hogy szükség van? Vonulj el és tegyél fel kérdéseket, illetve ha teheted pontozd is őket, rajk rendet, prioritásokban gondolkodj!

Tekintsd át a mélységét a dolgoknak! Ügyfeleimmel sokszor találjuk szembe magunkat igen csak problematikus helyzetekkel. Coachold magad, bátran kérdezz, szerteágazóan és vigyázz a részletekre! Olvass, olvass és olvass! Szellemi értékeink fenntartása az egyik legfontosabb dolog! A közeljövőben megírom a „Közeg” c. könyvet, amelyet majd szíves figyelmedbe ajánlok! Köszönöm, hogy rászántad az idődet és elolvastad ezt a könyvet. Kívánom, hogy az álmaid útját járd, szeretettel:

Barátsággal, Bernadette

Gyergyószentmiklós, 2026.

Ajánlott irodalom

Alfred North Whitehead: A természet fogalma. Typotex, Budapest, 2007.

Szigeti Attila: A testet öltött másik. Pro Philosophia, Kolozsvár, 2011.

Maurice Merleau-Ponty: A látható és a láthatatlan. L'Harmattan, Budapest, 2006.

Sajó Sándor: Majdnem minden. L'Harmattan, Budapest, 2014.

Szalay M. – Sárkány P. (Szerk.): Mi a fenomenológia? Jel Kiadó, 2009.

Marosán Bence Péter: Kontextus és fenomén. L'Harmattan, Budapest, 2017.

Schreiner Dénes: Tragikus voyeur. L'Harmattan, Budapest, 2020.

Jean-Luc Marion: Az erotikus fenomén. L'Harmattan, Budapest, 2012.

Kenéz László – Rónai András (szerk.) A dolgok (és a szavak). L'Harmattan, Budapest, 2008.

Losonczi Alpár: Merleau-Ponty filozófiája. Attraktor, Máriabesnyő-Gödöllő, 2010.

Rácz József, Pintér Judit Nóra, Kassai Szilvia: Az interpretatív fenomenológiai analízis elmélete, módszertana és alkalmazási területei. L'Harmattan, Budapest, 2016.