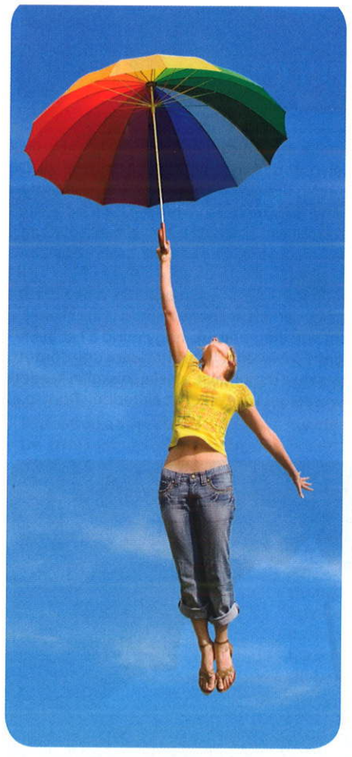
Tudj áldozatot hozni, ha változást szeretnél

Egy ember pszichiáterhez fordult, és elpanaszolta neki, hogy minden éjjel meglátogatja őt egy körülbelül tízméteres, háromfejű sárkány. Tiszta idegroncs volt, egyáltalán nem tudott aludni, a teljes összeomlás határán volt. Már az öngyilkosságra is gondolt.

– Tudok önnek segíteni – mondta a pszichiáter –, de figyelmeztetem, hogy a kezelés hónapokig eltarthat, és háromezer dollárba is kerülhet.

– Háromezer dollár! – kiáltotta az ember. – Szó sem lehet róla! Inkább hazamegyek, és megbarátkozom a sárkánnyal.



Nem rád tartozik, hogy mások mit gondolnak rólad

Akkor is hinned kell magadban, amikor senki más nem hisz benned. Ettől leszel nyerő. – mondta Venus Williams, olimpiai aranyérmes profi teniszező. Ha az, hogy mások higgyenek benned és az álmaidban, a siker előfeltétele lenne, a legtöbben nem vinnék semmire. *Saját* céljaidnak és vágyaidnak kell meghatározniuk, mit szeretnél elérni – nem a szüleid, a barátaid, a párod, a gyerekeid vagy a kollégáid elképzeléseinek, véleményének és ítéletének. Ne rágódj azon, mit gondolnak rólad mások. Hallgass a szívedre!

Dr. Daniel Amen „18/40/60"-as szabálya igazán találó: 18 évesen azon aggódunk, mit gondolnak rólunk mások; 40 évesen fütyülünk rá, milyen véleménnyel vannak rólunk az emberek; 60 évesen pedig rájövünk, hogy igazából a kutya sem foglalkozott velünk soha.

Nocsak, nocsak! Az emberek az esetek zömében nem is gondolnak rólunk semmit! Túlságosan elfoglalja őket a saját életük, és ha mégis gondolnak ránk, akkor is azon morfondíroznak, vajon mi mit gondolhatunk róluk. Az emberek saját magukkal vannak elfoglalva, nem velünk. Gondold csak meg – azt a rengeteg időt, amit arra pazarolunk, hogy aggódunk, mások mit gondolhatnak az elveinkről, a céljainkról, az öltözködésünkről, a frizuránkról meg az otthonunkról, akár arra is fordíthatnánk, hogy kiötöljük és megtegyük a saját céljaink megvalósításához szükséges lépéseket.

Legyél fordított paranoiás!

Jack Canfield legelső mentorát, W. Clement Stone-t egyszer „fordított paranoiásnak" nevezték. Ahelyett, hogy azt vallotta volna, hogy a világon mindenki azon mesterkedik, hogy neki ártson, inkább abban hitt, hogy a világ kizárólag az ő javát szolgálja. Ahelyett, hogy minden nehézséget vagy kihívásokkal teli eseményt negatívumként könyvelt volna el, inkább úgy gondolkodott, hogy ezek gazdagabbá és erősebbé teszik őt, vagy előremozdítják a törekvéseit. Micsoda elképesztően pozitív szemlélet! Képzeld csak el, mennyivel könnyebben tudnál boldogulni az életben, ha állandóan azt feltételeznéd, hogy a világ támogat, és mindenféle lehetőséget kínál neked. A sikeres emberek mind ezt teszik.

Vedd észre a szerencsédet!

A nyitottságnak fontos szerepe van abban, hogy meglásd a pillanatban a kincset...

Hány olyan eseményt tudsz felidézni a saját életedben, amikor azt gondoltad, most szegődött melléd a szerencse? És hány olyat, ami látszólag az ellenkezőjét bizonyította?

Amikor jó passzban vagyunk, gördülékenyen haladnak a dolgaink, valahogy minden stimmel, egyre újabb és újabb lehetőségek nyílnak meg előttünk. Vajon azért történik mindez, mert nyitottak, elfogadóak vagyunk? Igen, minden bizonnyal ez az az állapot, amikor lazán és könnyedén fordulunk szinte minden elébünk táruló dolog felé. Könnyebben vesszük észre a lehetőségeket, könnyebben látjuk meg az összefüggéseket. Derűs a világunk, akármi történik, nem látunk akadályt. Türelmesek vagyunk, feltaláljuk magunkat várakozás esetén is – sőt, ez kiváló alkalom lehet a gondolkodásra, a kreatív ötletek beindítására. Darrell Royal szavaival élve: „A szerencse nem más, mint a felkészültség találkozása a lehetőséggel."

A nyitottság, vagy fogalmazhatjuk pozitív elvárásnak is, megteremti azt a lélektani állapotot, ami ahhoz szükséges, hogy meglássuk a pillanatban a kincset. Az adományt. Hiszen sok esetben csak utólag derül ki egy helyzetről, hogy jót vagy rosszat rejtett-e. Amikor ebben a – szinte csodavárásnak nevezhető – állapotban vagyunk, érdekes módon megszaporodnak azok a találkozások is, amelyek azt az érzést keltik bennünk, hogy „kicsi a világ", mert például éppen akkor találkozunk valakivel, amikor szükségünk van rá. A magyar nyelv is úgy fogalmaz: „kapóra jön". Azaz elfogadásra kész állapotban érkezett! Tehát ahhoz, hogy kapni tudjunk, elengedhetetlen a befogadásra, elfogadásra való nyitottságunk. Szükséges egy megértő, elfogadó, befogadó állapot ahhoz, hogy sikeres legyen a „szerencse" érvényesülése. Duális világunkban az egyik oldalon ott a szerencse, a bőség, az oldottság, a befogadás, a másik oldalon a fényt követi az árnyék, a hullámhegy után következik a völgy, és sorolhatnám még. Így teljes a világ. És mindig *választunk*. Saját magunk döntünk.

A megszokásaink, a szülői minta, a nagynéni vagy az unokatestvértől átvett szokás, mondat és mozdulat sokkal többet jelent, mint gondolnánk. Ahogy kiejtjük az észre sem vett, megörökölt mondatot, például: „nincs szerencsém", minden egyes alkalommal újabb és újabb bizonyítékát hozzuk, hogy még csak véletlenül sem következhet be jó esemény az életünkben. Fel kell ismernünk, melyek azok a megrögzött, átvett-megörökölt – sokszor az egész életünkre kihatással lévő – egyszerű mondatok, amelyeket elhagyva máris sokat tehetünk életünk szerencsésebb irányba lendítése érdekében. Álljon néhány emlékeztetőül:

- Nem tudom megoldani.
- Nincs tehetségem hozzá.
- Nem telik rá.
- Nekem sosem sikerül.

Nos, ezek azok a mondatok, amelyek – ha tetszik, ha nem, - távol is tartják tőlünk a szerencse megérkezését, lehetőségét. És minden egyes mondat kimondásakor tovább rögzítjük korábbi –szerencsétlen – állapotunkat. Ha ezeket felismerjük, átfogalmazzuk, átírjuk és rögzítjük – a jövőnket változtatjuk meg vele! Ahogy Seneca mondta: „Nem azért nincs merszünk hozzájuk, mert a dolgok nehezen mennek; azért mennek nehezen a dolgok, mert nincs merszünk hozzájuk."

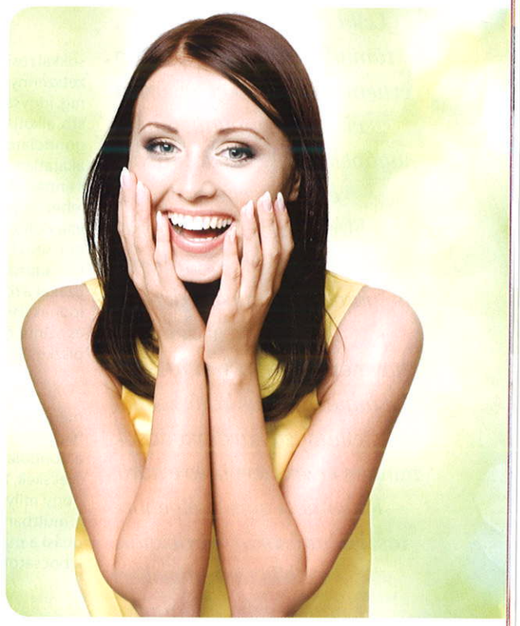
Relaxáció Az ellazultság jelentős serkentő hatást gyakorol az agyra. Tágabb összefüggések lesznek világosak. A logikai kapcsolatok, ívek könnyebben felismerhetők. Olyan – máskor talán elutasításra kerülő – gondolatok is felszínre kerülnek, amelyeket logikus gondolkodással egyszerűen kizártunk. Nem véletlenül ajánljuk és tanítjuk vezetők és menedzserek számára is a relaxációt, vagy az autogén tréninget. Más műfajban pedig a meditációt vagy annak különböző változatait. Ezek hatására olyan állapotba kerülünk, amikor a neurológiai (idegsejti) összekapcsolódások lehetősége és variációinak száma megnő. Aktívabb agyi munka válik lehetővé. És a felmerült problémákra, kérdésekre olyan kreatív állapottal felel az agyunk, amelyben tengernyi megoldási alternatívát, lehetőséget képes felsorolni. A nyitottság, az ellazultság nem csak az elmére van hatással. Ebben az állapotban minden érzékszervünk másként működik. A szemünk tágabb teret képes befogadni. Nem csak a célra irányuló tekintettel tudunk előrehaladni, hanem az úgynevezett szétszórt (divergáló) nézéssel is. Ilyenkor a perifériális látásunk is élesedik, a keresett probléma határain kívül eső képek, mozgások, emberek is látszódnak, érzékelhetővé válnak – és sokszor pont ott rejlik a megoldás. Ilyen ellazult állapotban képesek vagyunk érzékelni a forgalomban résztvevő más gépjármű vezetők legapróbb mozdulatait is. Előre észleljük az autó legapróbb mozgását, középvonaltól való eltérését (utal az előzési szándékra), kitérést, bizonytalanságot. Ezeknek az apró jeleknek az észlelésével előre érzékelni tudjuk a szándékot, és jó előre kiszámíthatjuk a tempót, a ritmust, a biztonságot, s így a biztonságos útvonalat. Az élet más területén ez ugyanígy működik!

Ezekben a helyzetekben fordul elő, hogy pont az a zeneszám szólal meg a rádióból, amit szeretünk, vagy emlékeztet valami fontos dologra. Éppen az a könyv kerül a kezünkbe, amire szükségünk van, vagy éppen egy olyan részletnél nyílik ki, ami a mostani feladatunkhoz, élethelyzetünkhöz, aktuális célunkhoz segítséget ad. Természetesen ezt akkor tudjuk elérni, ha kiegyensúlyozottak vagyunk. Ilyenkor aktívvá válik kreatív énünk, figyelünk a belső hangra. No, nem azért, mert ilyenkor valaki beszél hozzánk. Megszaporodnak azok az események, amelyek arra utalnak, hogy az intuíciónk beindult. És ezt nehéz megmagyarázni. Általában ilyen szavakkal illetik: megéreztem… valami azt súgta… biztos voltam benne… láttam magam előtt… megszagoltam… megízleltem a (sikert)… Nos, igen. Ilyenkor minden stimmel.

Ha megvan a célod, feltárulnak előtted a lehetőségek. Hiszen akkor már döntöttél! Csak a céltudatos ember mellé szegődik a szerencse. Hiszen, amire fókuszálsz, az kap energiát. Amire figyelsz, azt pontosan követed. És ebben a (cél)tudatosságban pontosan benne szerepel a pozitív elvárás, hogy sikerül elérni, amit kitűztél, lesz erőd végigcsinálni, megtalálod a hiányzó láncszemet... „Sok ember arra törekszik, hogy visszafelé élje az életét: előbb sok mindent vagy minél több pénzt akar szerezni, hogy aztán többet csinálhassa azt, amit szeretne, és ettől boldog legyen. A dolog pontosan fordítva működik: előbb azzá kell válnod, aki valóban vagy, aztán tenned kell, amit meg kell tenned, hogy szert tehess arra, amire vágysz." (Margaret Young)

Miért fontos az önismeret és az önbizalom? Mert anélkül, hogy megfelelően ismernénk magunkat, lehetőségeinket és korlátainkat, nehéz elképzelni, hogy bízhatunk a saját képességeinkben. Ehhez természetesen társul az, hogy sok esetben éppen a korlátainkon is túlmutató erőforrásokra lesz szükségünk. Tehát, ha ismerjük magunkat, és megfelelő kitartással átlépjük a korlátnak vélt dolgokat, a kitűzött célunkat sikerre vihetjük. Az egészséges önbizalom is jól jön ilyenkor. Aki nem képes megbarátkozni saját magával, hogyan tudja azt az érzést, azt a belső biztonságot árasztani magából, hogy elérheti a célját? A céltudatosság azt is magában foglalja, hogy elképzeli magában a céljának sikerességét. Ha nem képes bízni önmagában, hinni a siker elérésében, hogy sikerülhet véghezvinnie a kihívó, merész célokat is – hogyan akarja végrehajtani?

Ha szeretnéd visszanyerni lendületedet, alkotó kedvedet, lehetőséged van megismerkedni az ÉRTÉKteremtő ERŐmerítő® tréninggel, melynek segítségével bizton számíthatsz arra, hogy beindulnak az „égi csatornák".



A célhoz vezető úton sok minden előfordulhat. Akkor tudunk tartós eredményt elérni, ha a felmerülő nehézségek esetén sem adjuk fel a dolgot. Hiszen a sikerhez, a cél eléréséhez sok út vezet, és számtalan akadályba is ütközünk, sokszor bizony magas kockázatot is vállalunk. Mégis, ha vállaljuk a döntéseinkért a felelősséget; ha nem másokban keressük a hibát; ha saját hibáinkból is tanulva továbblépünk, akkor célunkat biztonban elérjük majd. És ekkor valóban úgy érezhetjük, hogy mellénk szegődik a szerencse is!

Sütő Mária
www.eromeritotrening.extra.hu