

# Tréning Munkafüzet

## Tartalom:

- Minőségi vs. Biztonságos problémák
- 6 emberi szükséglet pszichológiája
- Örült nyolcas minta
- Meggyőződéseink ereje
- Elég vagyok érzése – Önbecsülésünk alapja
- Irányítás illúziója – Kontroll szerepe
- Fájdalom/Élvezet - Az életünket alakító erő
- Bizonyosság vs. Bizonytalanság
- Triad - Érzelmi állapotunk megváltoztatása

## Minőségi vs. Biztonságos problémák

Problémák mindig is voltak és mindig is lesznek az életünkben, mert általuk tudunk fejlődni, és a következő szintre emelni az életünket. Viszont nem mindegy, hogy milyen fajta problémáról van szó. Ugyanis megkülönböztethetünk két fajta problémát: minőségi és biztonságos problémák.

Mi a különbség a kettő között? Nagyon is sok.

A minőségi problémák azok az életünkben, amelyeket ha megoldunk, amelyeken ha átlendülünk, akkor a következő szintre juthatunk az életben. Ezek a problémák viszont kockázatosak, és tenni kell értük.

Például:

- Karriert váltani
- Elkötelezni magunkat egy kapcsolatban
- Családot alapítani
- Befejezni egy kapcsolatot
- Költözés
- Emberek közti kommunikáció
- Valakit kérdőre vonni
- Segítséget kérni
- Tenni a céljaink megvalósításáért

A biztonságos problémák azok, amelyek ahogy a nevük is takarja, biztonságosak. Ezek azok, amelyeket magunknak hozunk létre.

Biztonságos problémák például:

- Dohányzás
- Depresszió
- Túlzott evés (túlsúly) vagy más függőségek
- Időpazarlás, halogatás
- Döntések elkerülése
- Más emberek okolása a saját bajainkért
- Veszekedés vagy más kommunikációs problémák
- Visszahúzódni a kapcsolatokban

Ezek úgymond a tüneti problémák az életünkben, amelyekkel "megvédjük" magunkat attól, hogy szembenézzünk a valódi kihívásokkal/problémákkal, amelyek előrébb vinnék az életünket. Azért félünk ezekkel szembe nézni, mert kockázatosak. Tenni kell értük, és ha nem sikerül, akkor úgy gondoljuk, szembesülhetünk a két legmélyebb félelmünkkel: nem leszünk elegek, és nem leszünk szerethetőek.

A biztonságos problémák bőségesen megtalálhatóak az emberek életében, mivel annyira könnyen megteremthetőek, és az alternatíva - szembenézni a minőségi problémákkal - annyira félelmetes.

Persze hosszú távon a biztonságos problémák azok, mint pl. függőségek vagy depresszió, amelyek több kárt tesznek az életünkben, a lelkünkben, a testünkben, és a kapcsolatainkban, mint a kockázatos minőségi problémák valaha is tennének.

Amikor az emberek szembesülnek egy kockázatos döntéssel, amelyet nem hajlandók megtenni, akkor gyakran kreálnak egy biztonságos problémát, hogy ne kelljen a kockázatos döntéssel foglalkozniuk, és ezáltal szembenézni a félelmeikkel.

A biztonságos problémák azért vannak meg az életünkben, mert kockázatmentesen, kényelmesebben kielégíthet többet is a hat emberi szükségletünkből. Szemben azzal, hogy olyan módokon elégítenénk ki ezeket az igényeinket, amelyek fenntarthatóak, és támogatóak számunkra, és mások számára is. Viszont azok lehet, hogy kockázatosabbak, és többet kellene tennünk értük. Ezért a biztonságos problémák mindig könnyű eszközök lesznek, amelyhez úgy érezzük, hogy nyúlhatunk, ha nem elégítjük ki az igényeinket támogatóan, és megfelelően.

A minőségi problémák azt igénylik tőlünk, hogy döntéseket hozzunk, és megváltoztassuk az identitásunkat és az életünket. A legtöbb ember fél a változástól, szóval a biztonságos problémákat azért teremtjük, hogy megvédjük magunkat az irányítás elvesztésétől vagy a bizonytalanságtól, amelyet a minőségi problémákkal való szembenézés hozhatna.

Kérdezd meg magadtól:

Milyen előnnyel jár számomra ez a probléma?

Hogyan változtatná meg az életemet, ha megszabadulnék ettől a problémától? (negatív és pozitív oldalról is)

Ez egy biztonságos vagy minőségi probléma?

Ahhoz, hogy igazán jelentőségteljes és kielégítő életet éljünk, a minőségi problémáinkkal kell megbirkóznunk. Ha így teszünk, akkor a biztonságos problémák többnyire megoldódnak maguktól.

## 6 Emberi Szükséglet Pszichológiája

Embereként mindannyian rendelkezünk alapvető szükségletekkel, amelyek univerzálisak, és mindannyiunkra igazak, szemben a vágyainkkal, céljainkkal, amelyek emberenként változnak. Ezek az igények alakítják az életünket, viselkedéseinket, és érzéseinket. Minden, amit teszünk, azt a célt szolgálja, hogy kielégítsünk egy vagy több emberi szükségletünket. Ezeket kielégíthetjük pozitív, semleges, vagy negatív módokon az érzéseink, cselekedeteink által.

### 1. Bizonyosság

Mindannyiunknak szükségünk van egy alapvető bizonyosságra, hogy el tudjuk kerülni a fájdalmat, és komfortra, kényelemre tehetünk szert. Vagy legalább, hogy elkerüljük a fájdalmat, amely egy túlélési ösztönünk. Bizonyosságra vágyunk, hogy nem lesz folyamatos fájdalmunk, mivel a folyamatos fájdalom kárt tesz bennünk. Folyamatos kár pedig halálhoz

vezet. Belénk van kódolva, hogy igényeljünk valamennyi bizonyosságot a túléléshez. Szükségünk van a stabilitásra az életünkben. Mi hogy fog történni, minden rendben lesz, és bizonyosság érzetünk lesz.

Mindenkinek szüksége van bizonyosságra. Az egyedüli kérdés, hogy mit gondolsz, neked mennyire van szükséged.

Az életed minősége egyenes arányban van a bizonytalanság mértékével, amellyel komfortosan élni tudsz.

Minél több bizonytalansággal tudsz együtt élni, annál többet fogsz tenni, próbálkozni, és annál többet fogsz tanulni. És annál élettelibbé fogsz válni.

Minél több bizonyosságra van szükséged, annál kevesebbel fogsz rendelkezni.

Sok módja van, hogyan tegyél szert bizonyosságra.

Például:

- evés (amikor telekajálsz magadat, az összes vér a gyomrodba áramlik, és mélyeket lélegzel, amely ellazít)
- dohányzás (mély légzés)
- drog
- pozitív életfelfogás ('Igazából mindig találtam egy módot arra, hogy megbirkózzak dolgokkal az életben, hát nem nagyszerű? És ezután is fogok...')
- vallásos/spirituális nézet ('Az univerzum úgyis vezet az utamon, és azt kapom, amire szükségem van. Biztonságban vagyok.')
- szert tenni nagy vagyorra
- mindig komfort zónán belül maradni

## **2. Bizonytalanság/Változatosság**

Szükségünk van változatosságokra, meglepetésre.

Azokat a meglepetéseket kedveled, amelyeket akarsz. Azokat a meglepetések pedig problémáknak hívod, amelyeket nem akarsz. Nem akarod őket, de szükséged van rájuk, mert általuk tudsz fejlődni. A változatosság az élet fűszere.

Szükségünk van változatosságra, hogy élettelinek érezzük magunkat, szükségünk van a stimulációra, ismeretlenre, különben halottnak érezzük magunkat belül.

Néhány módja, hogyan tehet valaki szert változatosságra:

- drog (mivel a változatosság nem más, mint egy változás az érzelmi állapotodban)
- evés (sok ember azért válik függővé kajától vagy drogtól, mivel komfortra/bizonyosságra és változatosságra is szert tesznek)
- sorozat nézés
- edzés, sport
- szex
- utazás
- új kihívások
- póker
- extrém sportok

Ülhetsz egy szobában is, ahol csak te vagy, meg az elméd, és végtelen számú változatosságra tudsz szert tenni saját magad is az elméd által. A változatosság elérhető számunkra minden pillanatban. De a legtöbb ember többre értékeli a bizonyosságot, ezért annyira unalmas az életük.

### 3. Fontosság

Van egy igényünk, hogy fontosnak, jelentőségteljesnek, különlegesnek, egyedinek, különbözőnek, figyelemre méltónak érezzük magunkat.

Mivel elégítik ki emberek?

Például:

- áttörni egy nagy problémán
- spirituálisabbá vagy vallásosabbá válni, mint mások (és kihangsúlyozni, hogy az ő vallásuk jelentőségteljesebb, mint bármelyik másik a világon)
- teletetoválja magát valaki
- tele van piercinggel a teste
- jobba válni valamiben
- másokat leszólítani
- erőszakot alkalmazni
- idegesség, harag
- felépíteni egy vállalkozást
- ott lenni szeretteinknek
- öltözködés által

Valaki kielégítheti az igényeit pozitív vagy negatív módokon. Valaki vállalhatja a hatalmas kockázatot, hogy megvalósítsa az álmát, valamelyik célját, és kockáztathatja, hogy nem fog sikerülni, és nem lesz elég, vagy nem lesz szerethető...

Vagy valaki rendelkezhet egy igazán nagy problémával, amelyet mindenkiel meg kell osztania. Egy fontos probléma, amelyet mondogathat mindenkinek, és így nem kell szembenéznie a félelmeivel. És ezáltal érezheti magát fontosnak, egyedinek. Ez az, amit a legtöbb ember is tesz.

Gondolj egy problémára, amellyel szenvedtél vagy panaszkodtál róla hosszabb ideig. Ha továbbra is erre fókuszáltál, anélkül, hogy megoldottad volna, valószínűleg segített kielégíteni a fontosság iránti igényedet.

A legtöbb ember próbál elég nagy problémákat találni, hogy sose kelljen magukat szapulniuk amiatt, hogy nem elegek, vagy legalább megvédhetik magukat magukkal vagy másokkal szemben, hogy miért nem cselekedtek. Így nem "értéktelen" vagy, hanem csak ez a "szörnyű" dolog történt veled... Ezáltal veszed le magadról a terhet, hogy esetleg nem érzed magad elégnak.

Ha sikeres vagy és szárnyalsz, sok ember fog felfigyelni rád, és még ha te azt is gondolod, hogy ők nagyszerűek, ők maguk nem érzik nagyszerűnek magukat, és kevésbé érzik fontosnak magukat az eredményeid miatt.

Ekkor két választásuk van. Vagy odateszik magukat, és vállalják a kockázatot, cselekednek, amely hatalmas bátorságot igényel, hogy legyőzz egy félelmet ... vagy a másik választás, hogy téged húznak le. Melyik a gyorsabb, könnyebb, és megjósolhatóbb?

#### **4. Kötődés/Szeretet**

A leggyorsabb módja, hogy kötődésre tegyél szert, ha rendelkezzel valami problémával. Mindannyiunknak fontos az érzés, hogy tartozunk valahová, hogy szeretetre tegyünk szert, és befogadjanak minket. Evolúció során belénk lett programozva, hogy nagyobb esélyünk volt a túlélésre csoportosan, mint egyedül.

Tehetsz szert kötődésre például:

- szeretni valakit
- szerelmesnek lenni
- szeretkezés
- imádkozás
- meditálás
- lebetegedni, hogy emberek ápoljanak, törődjenek velünk
- valami nagy problémával rendelkezni (másoktól biztatást kapni)
- önsajnálát
- olvasás
- barátokkal találkozás

Mindenki szert tehet kötődésre, és szeretetre, de nagyon kevés ember tesz szert olyan szinten erre, amivel elégedett lenne. A legtöbben kb. egy 3-4-5-ös szinten tesznek szert rá egy 1-10-es skálán.

Elég kötődés, hogy rendben legyenek, de nem igazán boldogok. De mindaddig, amíg nem boldogtalanok, addig nem kell semmit tenniük ez ellen. Magyarán a senki földjén bolyonganak.

Mindenki kielégíti valamennyire ezt a négy igényét, mert ezek az alapvető igényei az emberi lénynek. De az utolsó két igény (Fejlődés és Hozzájárulás) az, ami igazán elégedetté tesz minket.

Nagyon kevesen rendelkeznek ezekkel. A siker pedig elégedettség nélkül kudarc. Az utolsó kettő a lelkünk igényei. Az első négy pedig a személyiségünké. Ezt a négyet mindig kielégít, még ha hazudnod is kell magadnak. De az utolsó kettőhöz tenned kell valamit.

#### **5. Fejlődés**

Szükséged van fejlődésre az elégedettséghez az életben. Ami nem fejlődik és növekedik az életben, az meghal. Szükségünk van arra, hogy azt érezzük, többé válunk, és haladunk előre.

## 6. Hozzájárulás

Adnod kell magadon túl, mivel ez adja meg az igazi elégedettséget az életben. Hozzájárulni más emberek életéhez.

Ha az élet csak rólad szól, akkor érezhetsz egy pillanatnyi örömet, amikor valaki megdicsér téged, vagy valami jó történik veled, vagy valahol nagyon jól teljesítettél. De ez csak egy átmeneti élvezet.

Az igazi elégedettség veled marad. Akkor teszel szert rá, amikor fejlődsz, és hozzájárulsz más emberek életéhez is, és az élet nem csak rólad szól.

Minden növekedik vagy meghal az univerzumban. Ez az univerzum törvénye.

Ez a kettő a legalapvetőbb igényünk, mégis kevés ember elégíti csak ki őket.

Mindenki kielégíti az első négy igényét, a kérdés az, HOGYAN? Olyan módokon, amely támogat vagy hátráltat téged? Fenntartható módokon vagy csak pillanatnyilag? Ha bármikor kielégítesz legalább három igényedet egy adott cselekedetteddel, vagy meggyőződéssel, akkor függővé válsz azzal kapcsolatban, akár pozitív, akár negatív.

Csak azért teszünk valamit, mert valamilyen szinten, tudatosan vagy tudat alatt, azt hisszük, hogy ezt megtéve, így érezve, ezt megtapasztalva, ezt gondolva, így cselekedve, kielégítünk egy vagy több emberi igényünket a hatból.

A legtöbb ember megtartja a problémáit, mert kielégíti az igényeit. Anélkül elégíti ki őket, hogy szembe kéne nézniük a legnagyobb félelmeikkel. Tehát sokszor nem érthetjük, hogy miért szabotáljuk magunkat a problémáinkkal, pedig valójában igazából nem is akarunk annyira megszabadulni tőlük, mivel "biztonságos" módon elégítik ki az igényeinket. Viszont ez sokszor nem támogató számunkra, és mások számára sem, így szabotáljuk saját magunkat.

## Az Őrült Nyolcas minta

Gyakran bekerülhetünk egy érzelmi hangulatváltozás mintába, amikor egyik érzelemből csapunk át a másikba, és oda-vissza váltakozunk a két érzelmi állapot között.

Nagyon gyakran akkor alakul ez ki, amikor van bennünk egy erős érzelem, hogy megtegyünk valamit, viszont valami miatt úgy érezzük, hogy nem vagyunk rá képesek, például félelem vagy múltból származó meggyőződés miatt, vagy valami szabály miatt, amit megalkottunk. És ilyenkor gyakran bekerülünk egy Őrült Nyolcas érzelmi mintába.

Képzeld el egy oldalára fektetett nyolcast. Az egyik oldalán található egy adott fajta érzelmi minta (pl. harag, idegesség), a másik oldalon pedig egy másik (lehangoltság, csalódottság,

szomorúság). Ha nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy szeretnénk, átcsaphatunk mondjuk az egyik oldalra, ahol lehangoltak vagyunk, ilyenkor kötődésre teszünk szert magunkkal (tehát a Kötődés iránti igényünket elégítjük ki vele). Aztán mivel az embernek idegrendszeri szinten szüksége van a változatosságra, ez az érzés átcsap a másik oldalra, ahol idegesek, mérgesek leszünk, és ez pedig kielégíti a Fontosság és Bizonyosság érzet iránti igényünket, mivel ez egy sokkal erőteljesebb érzelmi állapot, és úgymond visszanyerjük az erőnket vele. Tehát ez a minta kielégíti minden alapvető igényünket, Bizonyosság és Fontosság az egyik oldalon, Kötődés a másikon, és az egész váltakozás pedig a Változatosságot adja meg nekünk. Mit mondtunk azokról az érzelmekről, cselekedetekről, amelyek kielégítenek legalább három igényünket? Azt, hogy függőséget érzünk irántuk.

Vajon póker játékosoknál előfordul-e ez a minta? Naná.

Egyik oldalon idegesek, frusztráltak lesznek (akár erősebb formája is lehet, pl. tilt), másik oldalon pedig lehangoltak, hogy nem úgy alakul a póker számukra éppen, ahogy szeretnék. És ez a ciklikusság kielégíti az alapvető igényeiket.

Mi tartja egyben az Őrültként nyolcas mintát?

Az irányítás hiányának az illúziója. Tehát, ha tehetetlennek érezzük magunkat éppen. Ez lehet amiatt, hogy meg akarunk tenni valamit, de félelmeink, meggyőződéseink meggátolnak, vagy pedig pókernél a póker természetével kapcsolatos hátráltató meggyőződéseink miatt érezhetjük magunkat tehetetlennek, hogy hiába rakunk bele ennyi erőfeszítést, nem adja vissza eredményben ezt a játék.

Két módja van, hogy valaki kilépjen ebből az Őrültként Nyolcas mintából:

1. Amit sokan tesznek, hogy lefelé lépnek ki belőle, azaz bizonyos dolgokkal elterelik a figyelmüket erről, és elnyomják ezt az érzelmi mintát, pl. szerencsejáték függőség, alkohol, dohányzás, túlzott evés...
2. A helyes módszer az, ha valaki felfelé lép ki ebből, azaz átírja a világról alkotott modelljét. Megváltoztatja a meggyőződéseit, továbbá ahogyan kielégíti az alapvető igényeit, és a kiváltó okot, ami előidézte a mintát.

Habár a leggyakoribb minta a harag/düh és lehangoltság között van, amely a legszabotálőbb, de lehetnek egyéb érzelmek is a két oldalon, pl.:

**Frusztráció** (úgy érzed, hogy elakadtál - Kötődés) vs. **Lázadás/Szabadnak érezni magad** (Bekaphatja minden és mindenki - Bizonyosság és Fontosság)

**Túlterheltség** (Ez túl sok, soha nem valósítom meg ezt, nem tudok fókuszálni - Kötődés)

vs.

**Motiváltság, Lelkesedés** (Meg tudom tanulni ezt, meg tudom csinálni - Bizonyosság és Fontosság)



## Meggyőződéseink ereje

Van egy tudatalatti tényező, amely az életünket irányítja, és ez nem más, mint a meggyőződéseink ránk gyakorolt hatása. A meggyőződés nem más, mint a fejünkben levő gondolatok, amelyeket igaznak érzünk a világról, magunkról, másokról. A meggyőződéseink filterként, vagy szemüveglencseként hatnak arra, hogy milyen módon érzékeljük a valóságot.

Ha piros lencse lenne előttünk, akkor pirosan, ha kék, akkor pedig kékes árnyalattal látnánk a valóságot. Ha valakinek az a meggyőződése, hogy az élet őt szolgálja, és a nehézségeknek nagy haszna van és az az út a sikerhez, akkor teljesen máshogy fog tekinteni az elkerülhetetlen akadályokra, mint az, aki negatívan tekint a nehézségekre, és úgy gondolja, hogy a sors felesküdt ellene, és nem sikerülhet elérni az álmait.

Ha túl nehezen érthetőnek találod, hogy mi is egy meggyőződés, csak erre emlékezz:  
**Egy olyan gondolat, amit erősen igaznak hiszel.**

Mindannyiunknak vannak támogató, és hátráltató meggyőződéseink életünk területeivel, magunkkal, másokkal, és világgal kapcsolatban. A meggyőződésnek nem számít, hogy valójában igaz-e valami a valóságban, csak az számít, hogy mi igaznak érezzük-e, mi hogyan észleljük a valóságot. Például, ha valaki tesz egy megjegyzést, és negatívan értékeljük, nem számít, hogy az illető negatívnak, vagy támogatónak szánta, a lényeg, hogy fejünkben mi milyen jelentést társítunk hozzá.

Az agyunknak pedig olyan ereje van, hogy a valóságban kitöröl, eltorzít dolgokat, hogy megfeleljen a belső meggyőződéseinknek. Ha például egy személyhez negatív társításunk van, akkor csak a negatív tulajdonságaira, viselkedésére fókuszálunk, és észre sem vesszük a pozitív jellemzőit. De ez ugyanúgy igaz lehet valamilyen tevékenységre is, munkára, vagy pókerre, ha épp negatív társításunk van hozzá (negatív meggyőződés), akkor a negatív dolgokat látjuk meg benne, ha épp pozitívan érzünk vele kapcsolatban, akkor a jó tulajdonságait látjuk meg.

Egyik tökéletes példája, hogyan irányítja életünket a meggyőződéseink:

Az emberek évezredekken keresztül próbálták lefutni az egy mérföldes távot négy perc alatt, és senkinek sem sikerült. Úgy tartották, hogy lehetetlen. Aztán 1954-ben jött egy Roger Bannister nevű srác, aki dacolt a lehetetlennel, és lefutotta négy percen belül a távot. A rá következő évben 28 másik személy is lefutotta négy percen belül, azóta pedig már rengetegen.

Miért? Azért, mert onnantól kezdve elhitték az emberek, hogy le lehet futni a távot annyi idő alatt, és eszerint cselekedtek. Félelmetes ereje van a meggyőződéseinknek. Ezért annyira fontos, hogy támogató meggyőződéseket alakítsunk ki, és átkondicionáljuk az önszabotáló hiedelmeinket.



A meggyőzések felépülését a következő példával tudod elképzelni:  
Képzeld el egy asztalnak a lapját, ez szimbolizál egy gondolatot/véleményt a fejedben, bizonyos dologról. Például "a citrom egészséges".  
Ez egy vélemény. Az, hogy mennyire erősen érzed ezt tényleg igaznak, az határozza meg, hogy a fejedben milyen érvek vannak ezzel kapcsolatban, ami ezt a véleményt alátámasztja. Ezek az érvek az asztallapnak a lábai, amelyek meggyőződéssé alakítanak egy véleményt.

Például a következő "asztallábak"/érvek/bizonyítékok lehetnek ezzel kapcsolatban a fejedben. A citrom egészséges, mert...

- ... tele van C vitaminnal (ez önmagában is lehet egy asztallap, amit alátámasztanak érvek, hogy a C-vitamin miatt egészséges)
- ... lúgosítja a szervezetet (szintén)
- ... élénkítő hatása van
- ... van benne rost
- ...

És ezek miatt meggyőződésünk van róla, hogy a citrom egészséges.

Vagy vegyünk egy másik példát:

'A hibák elkerülhetetlenek a sikerhez...'

- ... visszajelzést ad, hogy mi nem működik, és ennek hatására tudunk változtatni a megközelítésünkön
- ... Thomas Edisonnak is 10.000 kísérletbe tellett, mire megtalálta a megoldást
- ... minden sikerhez a hibákon át vezet az út
- ... a hibák a tanulási folyamat része
- ... \*lehet itt egy korábbi tapasztalat, emlék valamivel kapcsolatban, amiben először kudarcot vallottál, hibáztál, és később már jó lettél benne\*

Ez egy támogató meggyőződés, amellyel a sikeres emberek rendelkeznek. A kulcs az, hogy megvizsgáljuk azokat a személyeket, akik azokkal az eredményekkel rendelkeznek bizonyos területeken, amellyel mi is szeretnénk, és megnézzük, hogy milyen támogató

meggyőződésekkel rendelkeznek, amely miatt úgy látták a világot ahogy, és úgy alakították a viselkedésüket, hogy elérjék az adott eredményt.

Emellett pedig, hogy feltárjuk a hátráltató meggyőződéseinket, amelyek sabotálnak minket.

Hogyan sabotálnak minket a hátráltató meggyőződéseink?

Például lehet, valaki negatívan tekint a hibákra, és az a meggyőződése pókerben, hogy neki már nem kéne hibákat elkövetnie, pláne azokat, amelyeket már játékon kívül, elemzések során jól csinált. Mik lehetnek ennek a meggyőződésnek a pillérei, asztallábai, ami miatt igaznak érezheti valaki?

- ... így sosem leszek igazán jó játékos
- ... jobb játékosok már nem követik el ezeket a hibákat
- ... pénzt égetek el ezekkel a hibákkal
- ... csomó időbe fog telni, mire visszahozom ezt az elbukott pénzt
- ... tökéletesen kéne tudnom játszani
- ... \*illetve múltból hozott negatív társítások a hibákhoz, akár más területről, pl. gyerekkorban kicikizték, ha elrontott valamit...\*

Ha valakinek ez a meggyőződése, akkor a hibákra és saját magára is negatívan tekint, amikor ezek előfordulnak. Így alakul ki pl. a hiba tilt. Kizökkentve a játékost a jó játékból, és a jó koncentrációból. Rosszul érzi magát póker közben és utána is. Ezáltal egy újabb negatív/fájdalom társítást ad a pókerhez tudat alatt. Ez okozhat aztán motivációs problémát számára, kevesebbet játszik, kevésbé fejlődik stb.

És konkrétan arra a dologra tekint negatívan, ami kell ahhoz, hogy jobbá váljon. Hiszen a hibák a tanulási folyamat része, és ha elfogadná őket, sokkal hatékonyabban tudná korrigálni azokat, gyorsabban fejlődhetne, kevésbé frusztrálná magát, és jobb eredményekhez vezetne az idő múlásával.

Ahhoz, hogy ezt a meggyőződést át lehessen alakítani:

1. Első lépés a meggyőződés lábainak feltárása, azaz, hogy miért érezzük igaznak azt (amit feljebb írtam lehetséges érvek).

2. A második lépés, hogy megkérdőjelezzük a meggyőződést, és az azt alátámasztó lábakat (pl. 'Honnan tudom, hogy így sosem leszek igazán jó játékos? Honnan vettem ezt?', 'Miből gondolom, hogy más játékosok korábban nem követték el ugyanezeket a hibákat?', 'Lehetséges mindig tökéletesen játszani?').

Ezáltal megremeg a meggyőződés, mert ami egyben tartja azt az igazságérzet. Tehát, hogy igaznak érezzük a pillérek miatt.

3. A harmadik lépés, hogy bebizonyítsuk, hogy nem igaz ez a meggyőződés és a pillérek. (Miért hibás ez a logika? Milyen ellenpéldát tudok erre találni?)

4. Aztán társítsunk hozzá annyi fájdalmat, amennyit csak tudunk. Ez a leghatékonyabb módja a meggyőződés átírásának. Milyen negatívumokkal járt ez a múltban számunkra? Mit okoz a jelenben, számunkra és a szeretteink számára? És milyen negatívumokkal jár ez a jövőben is, ha továbbra is rendelkezünk ezzel?

5. Aztán cseréljük ki a meggyőződést egy támogatóra, általában a hátráltató meggyőződés ellentéte, pl. A hibák elkerülhetetlenek a sikerhez és a fejlődéshez...

6. És ezt a meggyőződést támasszuk alá annyi érvel, hogy miért igaz, amennyivel csak tudjuk.

7. Aztán erősítsük meg a meggyőződést, hogy átgondoljuk: Mennyi pozitívumot hozott volna az életembe, ha ezzel a meggyőződéssel rendelkezek a múltban? Mennyivel jobb lenne az életem, ha a jelenben is így tekintenek erre? Mennyire támogatni fog a jövőben, hogyha mostantól ez a meggyőződésem?

8. Innentől kezdve pedig érdemes folyamatosan megerősíteni ezt az új meggyőződést. Új érveket találni hozzá, a jelenlegieket megerősíteni, és minél több pozitívumot társítani hozzá folyamatosan.

Ezáltal átkondicionáltuk a hátráltató meggyőződést, amely tudat alatt szabotált minket. Ennek az átkondicionálásnak kb. a felét már önmagában megadja az, ha feltárjuk a tudatalatti meggyőződéseinket, mert onnantól fogva, hogy tudatossá válunk velük kapcsolatban, rájövünk sokszor, hogy mennyire logikátlan kapcsolatot alakított ki az agyunk bizonyos dolgokkal kapcsolatban. A másik felét pedig a tényleges átkondicionálás adja. Ezeket a lépéseket először javasolom külön megtenni, lépésenként haladva, hogy a folyamatot elsajátítsad. Később már az egész folyamatot kb. egybe vonhatod, és egyben megírva átkondicionálhatod a meggyőződést, akár több lépést egybe vonva. De először sajátítsd el a lépéseket pár meggyőződés átírásán keresztül.

Mi lenne, ha mostantól tudatosan feltárnád a fejedben a meggyőződéseidet életed területeivel, magaddal kapcsolatban, és tudatosan leszámolnál a hátráltató meggyőződésekkel, és elültetnél támogató meggyőződéseket? A meggyőződéseink formálják azt, hogy milyen jelentést adunk a körülményeknek, milyen érzelmi állapotunk van, hogyan döntünk, és hogyan cselekedünk, amely pedig az eredményeinket nyújtja az életünkben.

Egy jó példa a meggyőződések erejének szemléltetésére, ahogyan a cirkuszi elefántokat betanítják. Amikor még kicsi az elefánt, egy kötéllel kötik ki az egyik lábánál fogva, amitől megpróbál újra és újra megszabadulni az elefánt, de hiába. Az egészben a sokkoló, hogy felnőtt korukban is egy ugyanolyan erősségű kötéllel kötik ki, de az elefánt már meg se próbál megszabadulni tőle, pedig felnőttként egy szempillantás alatt elszakíthatná a kötelet az erejével. Így alakulnak ki nálunk is, és hátráltatnak az önszabotáló hiedelmeink. Nem vizsgáljuk felül őket, pedig lehet, hogy már egyáltalán nem igazak és helytállóak.

## Hogyan tárd fel a hátráltató meggyőződéseidet?

Ha nem vagy elégedett életed egy adott területével, vagy valami frusztrációt okoz, akkor ott elkezdhetsz kérdéseket feltenni magadnak:

- Miért nem tartok még ott ahol szeretnék?
- Milyen hátráltató meggyőződéseim lehetnek, amelyekkel szabotálom magamat?
- Miért nem cselekszek úgy, ahogy kellene?
- Mi okoz frusztrációt ezzel a területtel kapcsolatban?
- ...

A kérdéseiddel irányítod a fókuszod, és találsz válaszokat. Tedd fel ezeket a kérdéseket életed területeivel kapcsolatban: anyagiak, póker, kapcsolatok, egészség/test, boldogság.

Lehet, hogy valakiben egy olyan meggyőződés él, hogy addig nem lehetek boldog, amíg nem értem el xy célomat, vagy nem rendelkezek bizonyos körülményekkel. De érdemes észrevenni, hogy ezeket a szabályokat és meggyőződéseket csak mi kreáljuk a fejünkben. Vannak személyek, akik még rosszabb körülmények között is képesek boldogok lenni, ahogy Viktor Frankl pszichiáter is írt koncentráció táborban eltöltött éveiről és az ottani személyekről.

Az egyik legnagyobb hatalmat az életedben az adja, ha tudatosan elkezded kutatni a meggyőződéseidet, leszámolsz a hátráltatóakkal, és kialakítasz támogatóakat. Igen, ebbe bele kell rakni az energiát, de látod milyen hamar fel lehet tárni meggyőződéseket, és átírni azokat. Igen, ehhez kicsit gondolkodni kell, és igen, van ennél kényelmesebb időtöltés is. Viszont, ha rászánsz napi 15-20 percet, hogy megerősítsd az új, támogató meggyőződéseidet (átolvasod a pilléreit, átérzed a pozitívumait), és feltársz még 1-1 hátráltatót, amelyeket korrigálsz, és újra megerősíted a korrekciókat, akkor félelmetesen áttanszformálhatod azt, ahogyan megközelítesz dolgokat az életedben. Máshogy érezheted magad, más döntéseket hozhatsz, máshogy cselekedhetsz, és más eredményekre juthatsz.

Igen, ehhez idő is fontos tényező, lesz olyan, amikor egyből látsz változást valamivel kapcsolatban, de lesz, aminek a valóságban történő megjelenéséhez idő kell. Hiába állítasz fel támogató meggyőződéseket a fejedben, nem lesz egy milliódolláros vállalkozásod, vagy egészséged, anyagi körülményed stb. másnap, mire felébredsz. Viszont a jó útra állít, és jó döntéseket hozhatsz már onnantól, és úgy cselekedhetsz, amellyel már nem akadályozod saját magadat az út során, hanem pont, hogy támogatód.

**Támogató meggyőződéseim** (segíthet beindítani a gondolkodást, ha gondolatként, véleményként gondolsz a meggyőzésre – Milyen támogató gondolataim, véleményeim vannak?):

**Hátráltató meggyőződések (Milyen hátráltató gondolataim, véleményeim vannak?):**

**Hátráltató meggyőződés #1:**

**Miért érzed igaznak? Miért logikus, hogy így érezz, vagy cselekedj?**

**Miért hibás?**

**Mi a támogató meggyőződés?**

**Miért igaz ez? Milyen érvekkel, bizonyítékokkal tudnád alátámasztani?**



**Hátráltató meggyőződés #2:**

**Miért érzed igaznak? Miért logikus, hogy így érezz, vagy cselekedj?**

**Miért hibás?**

**Mi a támogató meggyőződés?**

**Miért igaz ez? Milyen érvekkel, bizonyítékokkal tudnád alátámasztani?**

**Írd le egy célodat, és azzal kapcsolatban határozz meg támogató meggyőződések.**

**Mi a célom?**

**Milyen támogató meggyőződésekkel kell rendelkeznem, hogy elérjem?**

# Elég vagyok érzése - Önbecsülésünk alapja

*"A mentális zavarodottságoktól eltekintve, amelyek gyökerei biológiaiak, nem tudok egy olyan pszichológiai problémára se gondolni - a szorongástól és depressziótól, az iskolában vagy munkában való alulteljesítésig, az intimitástól, boldogságtól, vagy sikertől való félelemig, alkohol vagy drog függőségig, házastársi veszekedésekig vagy gyerek molesztálásig, társfüggőségig és szexuális zavarokig, passzivitásig és krónikus céltalanságig, öngyilkosságig és erőszakos bűncselekményekig - amelyek nem vezethetőek vissza, legalább valamilyen mértékben, a hiányos önbecsülésre. Mindabból a bírálatból, amelyet meghozunk az életünkben, semelyik sem olyan fontos, mint az, amit magunkkal kapcsolatban teszünk."*

Nathaniel Branden - The Six Pillars of Self-Esteem

Mindannyian átértük már, hogy valamit igazán szerettünk volna megtenni, vagy valamin változtatni, de a félelem az utunkba állt, és nem voltunk képesek áttörni rajta. Mit nem tettél meg az életedben a félelem miatt? Hány dolgot szalasztottál el? Hogyan befolyásolták az életedet azok az alkalmak, amikor hagytad, hogy a félelem uraljon téged, és megállítson?

Hallhattál már több fajta félelemről is:

- félelem a kudarctól
- félelem a sikertől
- félelem a visszautasítástól
- ...

De végső soron az összes félelem két fő félelemre vezethető vissza:

## **1. Félelem, hogy nem leszek elég**

Mindenkiben van félelem attól, hogy nem elég valamilyen területen: nem vagyok elég jó, nem vagyok elég szép, nem vagyok elég okos, nincs elég pénzem, nem vagyok elég ügyes... Attól tartunk, hogy ha cselekszünk, és nem sikerül, akkor nem leszünk elegek, úgymond nem leszünk elég értékesek. És emiatt nem is cselekszünk. Ez elvezet a még mélyebb félelmünkhöz:

## **2. Félelem, hogy nem fognak szeretni**

Ha valami nem sikerül, és nem leszünk elegek, attól tartunk, hogy másoktól nem fogunk szeretetet kapni. Nem fogunk valahová tartozni. Nem lesz kötődés az életünkben. Belénk van kódolva a szeretet és a valahová tartozás iránti igényünk. Evolúció során, ha nem tartoztunk egy törzshöz, mekkora esélyünk volt a túlélésre? Nem sok. Mindannyian azt akarjuk, hogy mások elfogadjanak minket, és szeretetet kapjunk. Még azok is, akik nem mutatják ki, és próbálják elnyomni ezt magukban, mélyen belül áhítozunk erre az érzésre.

Csecsemőként elengedhetetlen számunkra a szeretet. Ha egy csecsemő nem kap szeretetet, akkor meghal. A szeretet olyan, mint az oxigén számunkra.

És ha feltételeket kezdünk gyártani az elménkben (általában kitaláltakat), hogy minek kell történnie, hogyan kell kinéznünk, viselkednünk, mivel kell rendelkezünk ahhoz, hogy szeretetet kapjunk, akkor nagy csalódással és önszabotálással találkozhatunk az életünkben.

Onnantól kezdve végig bennünk lesz mélyen a félelem, hogy vajon mások szemében megfelelelünk-e. Emiatt megjártsszuk magunkat, nem vagyunk önmagunk, és üresek vagyunk

belül. Elkezdjük külső pillérekben hajszolni az érzést, hogy elégnek érezzük magunkat. De mélyen belül ott van bennünk még mindig, hogy nem vagyunk elegek.

Ha megnézed a gyerekeket pár éves korukban, akkor látod, mennyire szabadon viselkednek. Még nem alakult ki egy gyerekben az, ami a legtöbb felnőttben igen, hogy nem elég, kivéve, ha megfelel xy feltételeknek... Valahol az évek során elvágjuk magunkban ezt a belső elég vagyok érzésünket, és elkezdjük külső forrásokban hajszolni.

Majd elég leszek, ha... / Majd értékes leszek, ha...

- jó testalkatom lesz
- jó anyagi helyzetem lesz
- jó körülményekkel rendelkezem
- felépítettem egy céget
- lesz egy társam, aki teljessé tesz
- megfelelek mások elvárásának
- mások jó véleménnyel lesznek rólam
- ...

Valahol az évek során olyan visszajelzéseket kapunk, akár szülőktől, akár testvérektől, más gyerekektől, óvónőtől, tanártól stb., hogy akkor vagyunk elegek, ha ...

- megfelelünk az elvárásaiknak
- kielégítjük mások igényeit
- bizonyos módon cselekszünk
- megírjuk a házit
- megesszük az ételt
- elég jól bánunk a labdával
- ...

És egyre inkább megkérdőjelezzük saját magunk értékességét, azaz "elég vagyok" érzését.

Mit okoz ez?

Egyre kevésbé cselekszünk a saját belsők által vezérelve, úgymond a lelkünket követve, és egyre inkább elkezdünk más elvárásai alapján meghozni a döntéseinket, és ezáltal formálni az életünket. Egy örökös spirálba kerülünk, amikor azt érezzük, hogy sosem elég, mert mindig lesznek tényezők, amelyek elbizonytalanítanak abban, hogy most már elég jók vagyunk-e, elég szépek, elég gazdagok, elég rendesek, elég sikeresek...

És keresztülmegyünk az életünkön úgy, hogy végig azt hajszoljuk, hogy végre elégnek érezzük magunkat, ha ezt vagy azt megtesszük, és sosem döbbenünk rá, hogy igazából mindvégig értékesek és elegek voltunk. Hiszen, amikor megszülettünk, akkor kellett-e bizonyos feltételeknek megfelelnünk? Kellott-e pénzzel rendelkezünk? Kellott-e hatalmas dolgokat véghezvinnünk? Kellott-e mások elvárásának megfelelnünk? Kellott-e szerepeket játszani?

Nem. Elegek voltunk, mert magunk voltunk. Mert emberi lények vagyunk. Ez tett és ez is tesz minket értékessé. A tény, hogy spirituális lények vagyunk emberi testben. Namármost nem akarok semmiféle vallást vagy spiritualizmust belevinni ebbe a dologba, de úgy gondolom, mindannyian érezzük, hogy több vagyunk, mint egy fizikai test, vagy intellektus. Van

bennünk egy lélek, amely mindenkinben ott van, a lelki oldalunk. Ez az, ami elég értékesé tesz egy csecsemőt. És ez az, ami eléggé tesz minket most is.

## **Teljesség**

Mindannyian egy hatalmas belső potenciállal, belső erővel érkezünk ide a Földre, azaz ezzel születünk meg. És ez a belső potenciál mindig is ott volt bennünk, arra várva, hogy megvalósítsuk, kihozzuk belőle a maximumot. Fejlődünk, megtapasztaljuk az életben levő dualitást, formálódjunk, behozzuk saját magunkat a világba.

Ez a céltudatosság, ami hajt, az azt takarja, hogy fejlődjél a tapasztalatok által. Hogy nyújtsd a legtöbbet az életedben. Valósítsd meg, ami benned van. Ha elengeded a külső köteleket, amelyek visszahúznak, akkor ebből a belső szabadságból úgyis fogod tudni, hogy éppen merre haladjál. Mondják, hogy "hallgass a szívedre", ami jó tanács, csak annyira eltakartuk ezt a "szívünket", vagy belső hangot, "belső teljességünket", hogy nem halljuk meg mit mond. Amint elengedjük a külső dolgokat, és a szerepet, amelyet élünk, onnantól fogva meghallhatjuk ezt a hangot.

Talán túl misztikusnak tűnhet ez, de biztos vagyok benne, hogy neked is volt olyan pillanat az életedben, amikor érezted ezt a belső késztetést, hogy mit csináljál.

Nem kell olyan nagy dologra gondolni, mint hogy az életed missziója, vagy hasonló. Mert ez csak további kétségeket rakhathat a fejedbe: Az, amit most csinálok az igazi küldetésem itt a Földön?

Jó dolog, ha találsz ilyet, de ne görcsölj ezen. Szerintem az, hogy valaki ebből a teljességből cselekszik, és megvalósítja önmagát, úgymond a küldetésén van, az azt takarja, hogy a mindennapjaiban, amit csinál, amit elé rak az élet, azt ebből az állapotból közelíti meg. Nem mások elismeréséért, és hasonlók miatt, hanem ebből a belső állapotból. És ezt visszük bele a mindennapi cselekedeteinkbe, munkánkba, kapcsolatainkba, mindenbe. Ez jelenti azt, hogy valaki a küldetését éli, vagy önmegvalósítás útján van. És ekkor majd meghallod, hogy ténylegesen merre irányít a „szíved”, de ekkor már magadért cselekszel. Ez a különbség. És nem akarok ebbe egy csöpögős képet belefesteni, hogy „Lassie hazatér”, és te is megtalálod a te utad. De úgy gondolom, mindannyian érezzük azt, hogy van bennünk egy belső erő, egy belső teljesség, ami mindenkinben megvan, és ezt hozzuk be a világba.

Az igazság az, hogy mindannyian egyediek vagyunk. Mindannyian különlegesek vagyunk. Nincs még egy olyan ember, aki olyan lenne, mint te biológiailag. Nincs még egy személy, aki ugyanazzal a DNS-el rendelkezne, mint te.

Egy koncepció, amely úgy gondolom, hogy segíthet ezt a teljesség fogalmát megérteni, ha elképzelsz egy fénylő, ragyogó gömböt, amely ott van a hasadban, benned, és minden más emberben is. Ez a ragyogó gömb szimbolizálja a lelked, vagy teljességed. Ez az, ami megvolt benned, amikor megszülettél, és egész életedben is. Ez a FELTÉTEL NÉLKÜLI teljesség. Csak valahol az évek során, gyerekkorunkban megfeledkezünk erről, és úgy gondoljuk, hogy ez nem elég ahhoz, hogy szerethetőek legyünk. Ahhoz rengeteg más dolog kell. Feltételeket

kezdünk szabni, hogy minek kell teljesülnie. És emiatt már egyre inkább megjelennek pillanatok, amikor nem magunkat adjuk. Egyre többször lekapcsolódunk erről a magunk teljességéről, és külső dolgokban hajszoljuk ezt az érzést.

Ezek a feltételek nem mások, mint meggyőződések a fejünkben. Úgy torzítottuk a valóságot, hogy azt gondoljuk kellene ilyen feltételek. És innentől fogva elkezdünk szerepet játszani. Azt a szerepet, akiről azt gondoljuk, hogy lennünk kell ahhoz, hogy elfogadjanak, szeressenek és tartozzunk valahová.

Próbáljuk ezt a szerepet kifelé mutatni, de ugyanakkor ki is blokkoljuk a külvilágot sokszor, hogy nehogy sebezhetőek legyünk. Egy pajzsot húzunk fel.

Hibák, gyengeségek? Rettegünk kimutatni azokat, mert félünk, hogy nem leszünk elegek. Azt akarjuk, hogy az emberek a jó oldalunkat lássák csak. Utáljuk a hibáinkat, mert azt gondoljuk, hogy azok miatt majd nem leszünk elegek, és szerethetőek.

Aztán sokan nem merjük felvállalni az erősségeinket, eredményeinket, mert félünk, hogy túlságosan kilógunk a sorból, és mások kitagadnak minket. Félünk, hogy mások szemében nagyképűnek fogunk majd tűnni.

Erre nem megoldás az, hogy valaki arrogánssá válik, és elkezd az hajtogatni, hogy ő mennyire tökéletes, ő mindent tud, ő az isten, mivel ezzel egy belső űrt kompenzál csak. Azt kompenzálja, hogy nem érzi magát elégnek, és értékesnek a hibáival, gyengeségeivel együtt, úgy ahogy van.

*"Nem attól félünk legjobban, hogy kicsinyek vagyunk.  
Attól félünk legjobban, hogy korlátlan a hatalmunk.  
Nem a bennünk rejlő sötétség, hanem a fény rettent bennünket.  
A kishitűséged nem teszi jobbbá a Világot.  
Ne mutasd magad kicsinek, csak azért,  
hogy a többi embert ne bizonytalanítsd el.  
Mindannyiunknak ragyogni kell, akár a gyerekeknek!  
Nem csak néhányunkban lakik fény,  
hanem Mindenkiiben!  
És ha hagyjuk, hogy ez a fény világítson,  
Önhatalmúlag is felhatalmazzuk a többieket, hogy így tegyenek.  
Mivel mi megszabadultunk a saját félelmeinktől,  
A jelenlétünk automatikusan felszabadít másokat..."*

Timo Cruz (Rick Gonzalez)  
(Carter Edző - Coach Carter)

Tehát megvan bennünk ez a belső teljesség, ami abból árad, hogy emberi lények vagyunk, vagyis inkább spirituális lények emberi testben. Mindössze elvesztettük ezzel való kapcsolatunkat, ezzel a belső, ragyogó, teljességet szimbolizáló gömbbel, amely mindvégig ott volt bennünk. Amely mindvégig értékesé tett minket: a teljességünk.

Ezzel születtünk. És ha akkor megvolt bennünk, akkor most is megvan. Ha azt gondoljuk ehhez a teljességhez más külső tényezők kellenek, akkor azt jelenti, hogy felszedtünk olyan meggyőződések, amelyek ezt az érzetet keltik bennünk, és amelyek nem voltak meg egészen kis korunkban még. Akkor még tudtunk ebből a belső szabadságból, teljességből cselekedni. Az igazi önmagunkat, a felszabadult énünket behozni a világba, a mindennapokba.

Ahhoz azonban, hogy ezt felismerjük, először át kell írunk a hibás meggyőződéseinket, amelyeket "koszként" felvettünk az évek során. Meg kell szabadulnunk ettől a ránk rakódott kosztól, amit átvettünk másoktól, médiától, tanároktól...

## **Mik lehetnek ezek a hibás meggyőződések?**

### *1. Ahhoz, hogy elég legyek, és szerethető legyek, bizonyos feltételeknek kell teljesülnie.*

Biztos vagy benne, hogy ez helytálló? Gondolkozz el azon, hogy honnan szedted fel ezt a meggyőződést, és hogy nincs-e bizonyíték az ellenkezőjére.

Csakúgy, mint ahogy csecsemőként sem kellett semmilyen feltételnek megfelelnünk azon kívül, hogy önmagunk legyünk, a "teljességünkben éljünk", ez most is így van.

Szerinted, kit szeretnek inkább az emberek, például te kivel akarnál szívesebben időt tölteni:

- egy olyan személlyel, aki baromi sikeres sok ember szemében, nagy háza, luxusélete van, híres stb. viszont sokat panaszkodik, elvárja, hogy mindenki az ő kénye-kedve szerint cselekedjen, nem támogató, semmibe néz másokat, és valahogy érzed rajta, hogy mintha mindez valami belső űrnek a kompenzálása lenne; vagy

- egy olyan személlyel, aki nem sikeres a társadalom szemében, rosszak az anyagi körülményei, nincsenek flancos cuccai, viszont akármikor vele vagy átjön, hogy magát adja, felvállalja a hibáit, gyengeségeit, és erősségeit is, nem játszik szerepet, életteli, mintha egy belső teljességből cselekedne.

Sokan azt gondoljuk öntudatlanul, hogy sok pénz, jó eredmények, hírnév, státusz kell ahhoz, hogy szerethetőek legyünk, és emberek elfogadjanak, mert ezt látjuk médiából. Híres személyek, jó körülmények -> sok rajongó... és tudat alatt azt gondoljuk, hogy a sok figyelem, amit ez a személy kap, az egyenlő a szeretettel, és boldogsággal. Pedig mint tudjuk ez egyáltalán nem igaz.

Az emberek nem akkor vannak rossz érzéssel valaki iránt, ha vannak hibái, gyengeségei, és nem jók a képességei, vagy a körülményei... hanem akkor, ha másnak próbálja mutatni magát, mint aki. Azaz egy szerepet próbál játszani, hogy mások elfogadják őt. És az emberek érzik ezt a manipulációnak egy finomabb formáját. Egy idő után átjön az embereknek, és a legtöbben menekülnek ettől. Viszont, ha valaki önmaga tud maradni, és felvállalni a képességeit, hibáit, gyengeségeit, erősségeit, elfogadja magát, és ebből az őszinte állapotból cselekszik, akkor ezt a személyt közelinek érezzük magunkhoz. Mert leengedte a páncélját. Ez személy bátor volt ahhoz, hogy megnyíljon.

Az, hogy mennyire vagyok elég és szerethető, nem egyenlő azzal, hogy milyen hibáim, gyengeségeim, képességeim, hiányosságaim, körülményeim, eredményeim vannak.

Ébredj rá, hogy nem kell minden emberrel elfogadtatnod magadat, nem kell az egész világnak magasztosítania téged. Add önmagad, vállald fel igazi magadat, hibáidat, erősségeidet, és ebből a belső teljességből cselekedj. És lesznek majd személyek, akik "vonzódnak" hozzád, és lesznek, akik nem. Ne akarj mindenkit megnyerni. Add önmagad, és akikkel rezonálsz, azokkal alakíts ki szorosabb köteléket.

### *2. Tudom irányítani, hogy mit gondolnak rólam az emberek.*

Fura lehet ezt így leírva látni, de mégis sokunkban ez a tudatalatti meggyőződés él. Egyrészt az, hogy irányítanunk kell, hogy az emberek kedveljenek minket és elfogadjanak, másrészt pedig, hogy képesek vagyunk ezt megtenni minden esetben. Ideig, óráig és bizonyos



embereknél elérhetjük, hogy olyannak lássanak minket, ahogy mi szeretnénk, majd egyre nagyobb frusztráció lesz számunkra fenntartani ezt a szerepet, hogy annak mutassuk magunkat, akinek szerintünk lennünk kellene. És végül pedig az emberek vagy átlátnak ezen, vagy pedig csak tudat alatt érzik, hogy valami nem jó velünk.

Nem tudod elérni, hogy minden ember kedveljen! Szóval ne is törekedj erre. Mindig lesznek emberek, akikben negatív érzést keltesz, akármilyen "jó értékrend" alapján éled az életed. Nelson Mandela, Teréz anya, és Ghandi is ellenszenves volt sokaknak. Miért? Azért, mert mindannyiunkat a saját meggyőződéseink, programjaink irányítanak. Valaki példaképnek tekint az embereket. Valaki pedig még kisebbnek érzi önmagát ezen személyek eredményeitől, és a legegyszerűbb ilyenkor a védekezés. Védenie kell az önmaga álarcát, mert túl nehéz lenne beismerni, hogy szerepet játszik, és nem elégedett önmagával.

Ne akard irányítani ki mit gondol rólad. Ne akarj megfelelni másoknak. Mert hiába próbálnád, úgysem sikerül minden emberrel megkedveltetned magadat. Sőt, még frusztráltabb is leszel, mivel nem magadat adod, hanem szerepet játszol, és az embereknek is átjön előbb-utóbb, hogy nem vagy kongruens, hiteles.

Mennyivel könnyebb lenne önmagadat adni, a hibáiddal, gyengeségeiddel, hiányosságaiddal, elfogadni, hogy egy úton haladsz, nem vagy tökéletes, az életed se az, de teszel azért, hogy előrébb juss, felvállalod az erősségeidet, és a belső teljességből cselekszel, immár szabadon. Mennyivel emberibbnek, közelibbnek tűnsz mások számára is. Mennyivel élvezetesebbé válik így az élet.

### *3. Túlzott és túl alacsony magabiztosság:*

Érdeemes megjegyezni, hogy mind a két dolog ugyanabból a forrásból ered. A túlzott magabiztosság, amikor valaki azt a szerepet játssza, hogy ő sérthetetlen, ő tökéletes, nincsenek hibái, nem meri felvállalni azokat. De végső soron ez micsoda? Kompenzálás. Minden embernek vannak hibái, gyengeségei, és azáltal, hogy ezeket nem ismeri be, és tökéletes képet akar mutatni, így próbálja elfogadtatni magát, mert az a meggyőződés él benne, hogy neki tökéletesnek kell tűnnie ahhoz, hogy szeressék és elfogadják.

A másik oldal pedig, aki sokszor csak a hibáit, gyengeségeit hangoztatja, és minél kisebbnek láttatja magát, mert benne az a kép él, hogy majd így fog tudni beilleszkedni, ha magát sérthetőnek, gyengének mutatja. Így majd nem éri bántódás, így hátha nem kötnek belé. De ez is ugyanabból a forrásból ered, mint az eltúlzott magabiztosság: nem érzi magát elégnek úgy, ahogy van. Mindannyiunknak vannak erősségei is, és azáltal, hogy felvállaljuk még nem fogunk nagyképűnek tűnni mások szemében. Akkor fogunk, ha azt is mondjuk mellé, hogy mi tökéletesek és hibátlanok vagyunk.

A lényeg, hogy ennek a két dolognak a forrását kell megoldani: rádöbbenni, hogy elég vagy, úgy ahogy vagy. Eléggé tesz az, hogy te egy tökéletlen emberi lény vagy, belül teljes vagy, haladsz az utadon. Igen, hibázol, igen vannak területek, ahol nincs kimagasló képességed még, de haladsz az utadon, hogy megvalósítsad önmagadat. Ez az, ami eléggé, és szerethetővé tesz. Ha ebből a belső teljességből cselekszel, és mersz hiteles lenni, mersz

emberi lény lenni, leengedni a pajzsod, hogy kötődni tudj másokkal. Rádöbbsz, hogy nem kell már szerepeket játszani, mert önmagad lehetsz, és ez elég.

#### *4. Tökéletesnek kell lennem ahhoz, hogy elfogadjanak és szeretetre méltó legyek.*

Nem kell tökéletesnek lenned. Senki sem tökéletes. Ez egy elérhetetlen dolog. Mindenkinek vannak hibái, gyengeségei, hiányosságai. Ez az élet része, ezáltal fejlődünk. Nem tökéletesnek kell lenned. Embernek kell lenned. Ez magába foglalja, hogy vannak és mindig is lesznek hibáink. De ettől nem vagy kevesebb. Ahogy több sem leszel azáltal, ha bizonyos hibáktól megszabadulsz.

#### *5. Minden embernek el kell fogadnia és kedvelnie kell engem.*

Sose fogod elérni, hogy minden ember kedveljen. Minden embernek megvannak a saját maga gondolatai, meggyőződései, belső tudat alatti programjai, problémáik az életükben, amelyek miatt úgy viselkedik, ahogy. Ne akard ezt befolyásolni. Egy adott élet szakaszában teljesen másokkal szimpatizálhat, mint egy másikban.

Nem kell mindenkinek szimpatikusnak tűnnöd, mert nem tudod ezt irányítani.

Add önmagad, cselekedj ebből az állapotból, engedd el a külső pilléreket, és akiket így megfogsz, akik így ott lesznek, azokkal alakíts ki szorosabb köteléket. Mindig lesznek személyek, akik vonzódni fognak hozzád, akár a belső teljességből cselekszel, akár nem érzed magad elégnék. Mert hasonló a hasonlót vonzza.

Ha nem érzed magad elégnék, akkor ilyen személyeket fogsz vonzani magad köré, mert hasonlóak vagytok.

Ha pedig elégnék érzed magad belülről, és ez alapján viselkedsz, akkor meg ehhez hasonló személyekkel fogsz tudni jobban kötődni.

Pláne a mai világban kezd ez a meggyőződés megerősödni, hogy minden embernek kedvelnie kell minket. Ott a facebook, és egyéb szociális háló oldalak, amik ezt erősítik bennünk, hogy feleljünk meg másoknak, vadásszuk mások visszajelzését, minél több ember kedveljen minket. De ez nem csak azokra igaz, akik facebook-ot használnak, de náluk még erősebb lehet ez a késztetés.

#### **Néhány támogató átkeretezés**

A következő keretes részben találsz néhány támogató gondolatot:

Feltétel nélkül teljes vagyok, elég és értékes vagyok. Megérdemlem, hogy szeressenek, és tartozzam valahová. Ahogy egy újszülött vagy kisgyerek is teljes anélkül, hogy bármit tennie kellene, vagy bármivel rendelkeznie kellene. Az már önmagában eléggé tesz, hogy emberi lény vagyok, egy spirituális lény emberi testben. Megérdemlem, hogy szeressenek, és tartozzam valahová.

Tökéletlen vagyok, vannak hibáim, gyengeségeim és mindig is lesznek. Ahogy mindenki másnak is. Pont emiatt tudjuk elővenni a mindennapjainkban a bátorságot, együttérzést és kapcsolódást.

Akkor fogadnak el leginkább az emberek, ha önmagamot adom őszintén és kongruensen, felvállalom magamat úgy, ahogy vagyok. És kifejezem saját magamat, a belső teljességemet. Nem kell megjátszanom magamat, vagy bármivel is "cool"-abbnak, értékeesebbnek mutatnom saját magamat.

Nem tudom befolyásolni, hogy mindenki kedvel-e vagy sem. Nem is feladatom, hogy ezzel foglalkozzak. A lényeg, hogy magam legyek teljesen a hibáimmal, gyengeségeimmel, és erősségeimmel együtt.

Sokkal jobb kötődést tudok építeni másokkal, ha felvállalom a gyengeségeimet, a hibáimat, és önmagam tökéletlenségét. Mert közelebbnek, emberibbnek fognak tartani, és jobban rezonálnak velem. Szóval légy önmagad, és vállald fel önmagad teljesen.

Ha valami nem sikerül, kudarcot vallok, vagy hibázok, azzal nem vagyok kevesebb. Ezek szükséges lépések a sikerhez és a fejlődéshez. Mélyen belül ugyanannyira teljes vagyok, nem számít, hogy ki mit gondol rólam, vagy a tetteimről.

Rengeteg előnyöm származik abból, ha jó kapcsolatokat építek fel másokkal. Csak akarj adni magadból, a teljessedből, a figyelmedből számukra, és sokan majd ezt vonzónak találják. Érdeklődj a másik iránt. Mi az ő története? Merj sebezhető lenni, biztonságban vagy.

Nem tudom irányítani, hogy mindenki úgy gondoljon rám, ahogy én akarom. Nem tudom elérni, hogy mindenki kedveljen. Nem is az én dolgom ez. Mindössze legyek önmagam, fejezzem ki magamat szabadon, és hagyd, hogy alakuljanak a dolgok, ahogy akarnak.

Nem úgy kedvelnek meg az emberek, ha irányítani próbálok a szemléletüket magamról, hanem úgy, hogy kongruens vagyok saját magammal, és felvállalom az igazi énemet.

Nem leszek sem több, sem kevesebb semmilyen külső eredmény, dicséret, cselekedet, tett, vagy mások véleménye által. Mindig is ugyanannyira leszek teljes/elég/érték.

Nem kell megjavítani engem, mert már teljes vagyok. Mindössze a sok hátráltató "kosztól" kell megszabadulnom, amelyeket felszedtem az évek alatt. És ezért ez egy folyamat lesz. Már most is teljes vagyok, csak néha még nem e miatt érzem magam teljesennek, amikor valami ebből kibillent. De már tudom, hogy hova menjek vissza, mi az alap, és ezért ezt tudom folyamatosan megerősíteni az idő múlásával. Fogadd el, hogy ez egy folyamat.

**Ezek nem önmegerősítések.** Nem olyan dolgok, amelyekkel felpumpálhatsz egy lyukas önbecsülést. Hanem ezek olyan gondolatok, amelyek segítenek megszabadulni azoktól a hibás nézetektől, mindattól a kosztól, amit felszedtünk az évek alatt, és a saját magunk fényét eltakartuk.

*És miért fontos ez?*

Azért, mert minden biztonságos probléma az életünkben (problémák, amelyeket mi kreálunk, pl. depresszió, halogatás, függőségek, önszabotálás...) ebből a nem vagyok elég érzésből ered. Mindegyik erre vezethető vissza. Azért kreáljuk ezeket a problémákat, hogy biztonságban maradjunk, legalábbis úgy érezzük.

Mert a minőségi problémák megoldásához tenni kell, amelyek igazán előre viszik az életünket (karrier döntés, belépni-e kapcsolatba, döntések haladással kapcsolatban, tenni céljainkért). És ha valamiért tenni kell, az kockázatot is igényel, hogy felvállaljuk a félelmünket attól, ha nem sikerül, nem leszek elég, és nem fognak szeretni. Ez az, amiért nem cselekszünk sokszor. Mert tudat alatt félünk.

Ha képesek vagyunk elengedni ezeket a félelmeket, és rádöbbszenni, hogy feltétel nélkül elég vagy, és mindig is lesznek emberek, akik kötődnek hozzád, szeretnek, és elfogadnak, ha ebből az állapotból cselekszel, ha önmagad vagy. Ha ezt elfogadjuk, akkor már nincs hatással ránk ez a félelem, és képesek vagyunk cselekedni, és nem kell már biztonságos problémákat kreálnunk, amelyekkel szabotáljuk magunkat és életünket.

Pókerben vajon, hogy jelenhet meg ez a félelem?

Például:

- kevesebbnek érzed magad, ha buksz
- önmagad értékessége is terítéken van játék vagy a karriered egészét tekintve
- ha nem vagy elég jó játékos, akkor más pókeresek se fognak elfogadni
- motivációs problémák, kevesebb játék
- halogatás
- túlzott grind önmagunk bizonyítására
- életünk többi részének hanyagolása
- félelem spotokban játék közben
- tilt, mivel sokkal jobban fájnak az események, mivel rajtad is sebet ejtenek belül
- ...

De nem csak pókert lehet nézni, hanem életünk minden területét. Mivel átszű mindent. Teljesen mások vagyunk, ha belül elégnak érezzük magunkat, és ebből az állapotból cselekszünk, mintha egy szerepet játszanánk, és úgy érezzük, önmagunk értékességét is bizonyítanunk kell.

A kulcs, hogy képesek legyünk önmagunk értékességét elválasztani a cselekedeteinktől, ahelyett, hogy azonosulnánk velük. Amint ezt megtettük, sokkal szabadabbakká válunk, és az életben sem szabotáljuk magunkat feleslegesen.

Brené Brown meginterjúvált több ezer olyan személyt, aki szívvel-lélekkel teli életet él, egészséges önbecsüléssel rendelkezik. Az *Élj szívvel-lélekkel* c. könyvében így írt erről: *"A szeretet és a valahová tartozás érzése az emberi tapasztalat alapvető fontosságú összetevője. Egyetlen egy dolog különbözteti meg azokat a nőket és a férfiakat, akik mély szeretetet és összetartozás-érzést éltek meg, azoktól, akik csak küzdöttek ezért. Ez pedig nem más, mint hogy hittek a saját értékességükben. Ennyire egyszerű, és egyben ennyire bonyolult. Ha szeretnénk teljes mértékben megtapasztalni a szeretet és a valahová tartozás érzését, akkor hinnünk kell abban, hogy megérdemeljük, hogy szeressenek bennünket és tartozunk valahová.*

*Ha képesek vagyunk elengedni a félelmet, hogy vajon mit gondolnak mások, és magunkévá tenni a saját történetünket, máris felértékeljük önmagunkat, és előhívjuk az "elég vagyok úgy, ahogy vagyok" érzését. Máskülönben az egész életünket azzal tölthetjük, hogy megpróbálunk távol maradni életünk azon részeitől, amelyek nem illenek bele az idealizált képbe, amelyet arról a valakiről alkottunk, akinek szerintünk lennünk kellene. Így aztán örökre kívül rekedünk a saját történetünkön, és sosem érezzük magunkat elég értékesnek. Folyamatosan teljesítünk, tökéletesítünk, bizonyítunk, és mások kedvére teszünk. Pedig saját értékességünk tudata - énünk ezen kritikus eleme, amely hozzáférést biztosít számunkra a szeretet és a valahová tartozás érzéséhez - a történetünkön belül lakik.*

*A legtöbbünk számára az jelenti a legnagyobb kihívást, hogy elhiggyük, már most, ebben a pillanatban is értékesek vagyunk. Az ember értékességének nincsenek előfeltételei. Sokan azonban tudatosan megalkottunk, tudat alatt elfogadtunk vagy átvettünk ilyen előfeltételeket.*

*Majd akkor leszek értékes és szeretetre méltó, ha...*

*Ez az, ami igazán meghatározza, hogy valaki szívvel-lélekkel él-e: elhiszi-e, hogy ebben a pillanatban értékes. Nem "ha". Nem "akkor, amikor". Mi mindannyian megérdemeljük, hogy szeressenek bennünket, és tartozunk valahová most. Ebben a pillanatban. Úgy, ahogy vagyunk."*

### **Mik a pillérei az elég vagyok érzésének?**

Mi határozza meg, hogy mennyire érezzük magunkat elégnek, értékesnek, és szerethetőnek? Az, hogy milyen feltételeket szabunk neki, azaz milyen pilléreken nyugszik.

Lehetnek ezek a pillérek pl.:

- híres legyek
- jó eredményekkel rendelkezek
- mások jó véleményvel rendelkezzenek rólam
- jó stílusom legyen
- jó anyagi helyzet

Voltál-e már úgy, hogy felvettél egy új ruhát, vagy új haját vágattál, és utána úgy járkáltál az utcán, mintha tied lenne a világ? Miért? Azért, mert adott egy extra bizonyosság-érzetet, hogy elég vagy, értékes vagy. Úgymond feljebb tornászta az ego oldalról az elég vagyok érzést.

Egy celebnek, aki ezekkel a pillérekkel rendelkezik, ha megkapja a figyelmet, másoktól, rajongóktól, akkor elégnék érzi magát, mert a pillérek ott vannak.

Ha viszont valami elbizonytalanítja ebben az érzésben, és nem érti, miért nem érzi magát elégnék, és miért nem kapja meg azt a mély szeretet érzést, amire vágyik, annak ellenére, hogy híres stb. akkor jönnek azok, amikor celebek droghoz, alkoholhoz, egyéb függőségekhez, öngyilkossághoz fordulnak... Mindannyiunkban megvan a mély vágy a szeretet és kötődés érzése iránt. Ha egész életünkben hajtunk, hogy elérjük azokat a dolgokat, amik szerintünk kellene ehhez, és még akkor sem érezzük a mély szeretetet és kötődést... na az igazán lehangoló lehet, és egy mély identitásválsághoz vezethet.

Aztán milyen pillérek lehetnek még?

- segítek másokon
- ott vagyok a szeretteimnek, gondoskodom róluk
- fejleszttem magam
- igyekszem kihozni magamból a legtöbbet
- tudatosan élek

Talán hívhatjuk ezeket jobb pilléreknek, mint az előzőeket. Viszont ezek szintén feltételeket szabnak csak önmagunk értékességéhez. Mi van, ha ezek nem teljesülnek? Akkor már nem érezzük magunkat elégnék, és szeretetre méltónak.

Mi lenne, ha megszabadulnánk a pillérektől, és egy pillér lenne csak, ami mindig ott volt, ott van, és ott is lesz bennünk? A tény, hogy teljesek vagyunk mélyen belül. Ahogy születésünkkor is azok voltunk. Minden külső körülmény, eredmény, képesség, hibák, erősségek, cselekedet nélkül is.

Ezt az egy pillért erősítsük meg. Ezt a feltétel nélküli elég vagyok érzést. Ekkor tényleg magunkat kezdetjük megvalósítani, és kifejezni a világnak. És önmagunk lehetünk. Nem azért akarunk eredményeket elérni, hogy elégnék érezzük magunkat és szeressenek. Már most is elég értékesek vagyunk. Nem azért akarunk segíteni másoknak, adni másoknak, hogy majd akkor szeressenek minket. Már most is elég értékesek és szeretetre méltóak vagyunk, ha önmagunk vagyunk.

Ez sokaknak nehéz lehet megérteni, mi is az, hogy önmagunk vagyunk. Valaki mondhatja, hogy de ha önmagam vagyok, akkor az félnék, az gyenge, az nem elég jó. De ez nem az igazi énünk. Ez csak egy szerep. Ez a "félnék, gyenge" szerep. Csakúgy mint a "tökéletes, sérthetetlen" is egy szerep.

Nehéz pontosan leírni ezt, hogy milyen az igazi önmagunk. Ezért jobb, ha onnan közelíti meg valaki, hogy mi nem. Milyen az, ami nem mi vagyunk. Az, ha szerepet játszunk azért, hogy elfogadjanak minket. Ha szerepet játszunk azért, hogy elégnék, értékesnek, és szeretetre méltónak tűnjünk.

Lehet, hogy ráébredsz erre az érzésre, és rájössz, hogy elég vagy, feltétel nélkül, mert teljes vagy. Viszont mindaddig, amíg vannak benned olyan meggyőződések, amik ebben elbizonytalaníthatnak, addig ki fogsz zökkenni ebből az állapotból. Amíg vannak szituációk, amik megkérdőjelezik benned, hogy elég vagy-e és szerethető vagy-e csak attól, hogy emberi lény vagy, és teljes vagy, hibáiddal, gyengeségeiddel, erősségeiddel együtt, addig ebből az állapotból ki fogsz zökkenni, és megint külső pilléreket keresel, hogy elégnek érezhesd magad.

De most már tudod, hogy mi az alap, amihez visszatérjél. Elkezdhetsz egyre inkább rádöbbenni a valóságra, és bebizonyítani a pillérekről, feltételekről, meggyőződésekről, hogy nem szükségesek.

Szóval ez egy folyamat. Nem egyik napról a másikra történik meg. De egy olyan út, amelyet mindenki keres, de legtöbben soha nem találnak meg.

### **Belső erőnk**

Ha most azt gondolod, hogy ez mind szép és jó, de ha én teljesen elég vagyok, és megszabadulok felesleges kötelektől, akkor miért akarnék bármit csinálni, akkor csak élvezném ezt az állapotot. Akkor mi hajtana az életben? Miért akarnék jobb körülményeket?

Azért, mert van benned egy belső erő, azaz a potenciálad. Ez a határtalan potenciál képessé tesz nagyszerű dolgok elérésére. És itt nem kell hű de nagy dolgokra gondolni, hogy mindenki Michael Jordan lehet. Hanem lehet ez az is, hogy valaki egy nagyszerű anya legyen, és a legtöbbet nyújtsa ezen a téren, a legtöbbet adja a gyerekeinek, a belső önmegvalósítás állapotából. Valakinek pedig az, hogy kiaknázza a képességeit más területeken, biznisz, sport, póker stb.

Ez a feladatod, hogy ebből a belső elég vagyok érzésből cselekedj, és ezt vidd bele a mindennapi cselekedeteidbe. Ez hajtson téged. És hidd el, fog hajtani! Csak ehhez először át kell élned ezt az állapotot újra. Kisgyerekként mi hajtott arra, hogy felfedezd a világot, keresd az új dolgokat, megértsd a dolgok működését, fejlődjél, élvezd az életet, neved. A fejlődés és hozzájárulás mások életéhez, ez a két lelki igényed van, és onnantól ezek is vezérelnek majd igazán. Ez segít kiaknázni majd a belső erőt, ami benned van, és mindenki benn.

Nincs semmi értelme nem kiaknázni ezt a potenciálunkat. Azért tesszük ezt, mert úgy érezzük csak kevés van bennünk, mi nem rendelkezünk olyan erővel, mint sokan mások. De ez bullshit! Ezt csak a „nem vagyok elég” érzése láttatja velünk. És úgy kompenzálunk, hogy „beletörődünk” abba, hogy mi nem aknázzuk ki ezt a potenciált.

Gondolkozz el ezen:

Beérted-e kevesebbel, mint amit a belső erő, a potenciálad lehetővé tett volna?

És itt most nem anyagi dolgokra gondolok csak, hanem arra, hogy mi mindent hozhattál volna még ebbe a világba magadból, milyen cselekedeteket tehetnél még volna meg, ha ledobod magadról a köteleket, és felvállalod ezt a benned rejlő potenciált, és ebből a belső teljességből cselekszel.

Wayne Muller a *Life of having, doing, being enough* c. könyvében (talán valahogy így fordíthatnánk: Elég birtoklás, elég cselekedet, elég vagyok élete) írja a következőt:  
*"Ha van két farkasod, akkor amelyik farkast eteted, az fog nőni. Amikor folyamatosan a bántó, durva kritikára fókuszálunk a tökéletlenségeinkkel, hibáinkkal, hiányosságainkkal kapcsolatban, akkor valószínűleg ezek fognak növekedni. Egyre inkább irányítani fogják a gondolatainkat és érzéseinket a mindennapi életünkkel kapcsolatban. Viszont, ha helyette az alapvető teljességünkre, a világ fényére, a bennünk levő mennyek királyságára, a belső természetes tökéletességünkre fókuszálunk gyengéd szemekkel, és könnyőre, szeretetteljes szívvel, akkor ezek a kvalitások fognak növekedni bennünk.*

*Csakúgy, mint magvak, amelyeket a tavaszi eső locsol, mi is akkor vagyunk a legjobbak, amikor mélyen és rendszeresen tápláljuk magunkat egyszerű, napi táplálékkal, azaz őszintén elfogadjuk, hogy kik vagyunk, könnyőre vagyunk azzal kapcsolatban, hogy kik voltunk, és feltétel nélkül szeretjük azt, akiké válni fogunk.*

*Ha azt érezzük, hogy mindig többet kell adnunk, mint amink van, az egy csodálatosan hatékony terv egy folyamatos belső szegénységgel és fájdalmas elégedetlenséggel teli élethez."*

### **Csináld meg a következő feladatokat:**

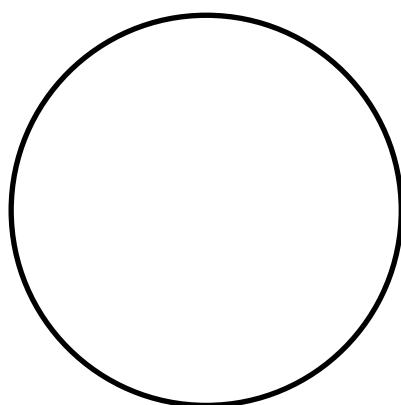
1. Írd össze az erősségeidet, és a gyengeségeidet, hibáidat is. Mindvégig erősítsd meg magadban, hogy te mindezek ellenére is ugyanannyira teljes és elég vagy, mint mindig is voltál. Ne szállj el az erősségeidtől, de légy gyengéd a hibáiddal, gyengeségeiddel kapcsolatban is. Azaz fogadd el magad teljesen.

2. Gondolatban jeleníts meg gyerekkorodtól kezdve olyan emlékeket, amikor nem éreztél magad elégnak, és jöjj rá mai szemmel, hogy igazából ott is elég voltál, mert ott is teljes voltál belül. Csak nem ebből a teljességből cselekedtél. Feltételeket szabta az elég vagyok érzésnek. Jeleníts meg ezeket, és képzelj el őket úgy, hogy már ott is elég voltál igazából. Ezzel újraírhatod a történetedet.

3. Napi szinten tudatosítsd magadban, hogy feltétel nélkül elég vagy. Olvasd el a megerősítő gondolatokat, amelyek segítenek megszabadulni a hibás meggyőződésektől. Kezdd el azt a történetet mesélni magadnak, hogy mindig is elég voltál, feltétel nélkül.



**Milyen pillérei voltak korábban az elég vagyok érzésének?** (húzz vonalakat/pilléreket, és írd hozzájuk, mik voltak ezek a pillérek, a kör szimbolizálja az elég vagyok érzést)



**Milyen hibáim, gyengeségeim, hiányosságaim vannak, amit mostantól elfogadok?**

**Mire vagyok büszke?**

**Mik az erősségeim?**

## Irányítás illúziója - Kontroll szerepe

Egy másik hátráltató tényező az életünkben, ha olyan dolgokat akarunk irányítani, amelyeket nem tudunk. Ha azt hisszük, hogy nagyobb kontrollunk van valamivel kapcsolatban, mint valójában, akkor azzal csak magunknak okozunk felesleges frusztrációt.

Ha olyan dolgokat akarunk kontrollálni, amit nem tudunk, és nem változik az az adott dolog úgy, ahogy mi szeretnénk, akkor hogyan érezzük magunkat? Tehetetlennek. És ez a tehetetlenség érzése frusztráló, idegesítő lesz számunkra.

Ez átszőheti életünk különböző területeit. Ez az, amiért emberek frusztráltak, idegesek, feszültek sokszor, és szenvednek. Mert a valóság nem úgy néz ki, ahogy szeretnénk, hogy kinézzen, és tehetetlennek is érzik magukat azzal kapcsolatban, hogy meg tudják ezt változtatni.

### **Mi itt a probléma?**

Egyrészt az, hogy akarunk valami olyan irányítani, amit nem tudunk. Lehet ez más emberek véleménye rólunk, más emberek állapota, gondolkodásmódja, pókerben variancia, lapok járása, ellenfelek játéka stb.

Van egy illúziónk, hogy képesek vagyunk ezt irányítani. És ez csak tehetetlenség érzéséhez fog vezetni, és sok frusztrációhoz.

Másrészt pedig, hogy ezekre a dolgokra fókuszálunk, ahelyett hogy azokra irányítanánk a fókuszunkat, amelyeket valóban tudunk kontrollálni. Mi hogyan viselkedünk, mi hogyan gondolkodunk, mi mire figyelünk, milyen a mi játékunk pókerben, mi mit tudunk tenni ahhoz, hogy előrébb mozdítsuk az életünket stb.

Ha ezekre a dolgokra figyelünk, amit mi tudunk irányítani, akkor a legtöbb esélyt adjuk magunknak, hogy pozitív irányba tereljük a dolgokat. A problémára fókuszálunk, vagy a megoldásra?

Van több döntési és viselkedési torzításunk, amelyekkel rendelkezünk emberekként. Ezek olyan hajlamok, amelyekkel a valóságérzékelésünket torzítjuk, és máshogy érzékeljük azt a fejünkben.

Az egyik ilyen az irányítás illúziójával kapcsolatos torzítás.

Ez két dologra vezethető vissza:

1. Főként arra, hogy kognitív folyamatoknak köszönhetően, ok-okozati társításokat végzünk a fejünkben. Például, ha xy módon cselekszem, akkor általában xy eredményt kapok. Xy-t mondok valakinek, akkor ő xy-al reagál. Xy módon játszottam meg valamit pókerben, akkor xy történik.

És ez az ok-okozati társítás kognitív folyamataink révén azt kelti bennünk, hogy mi irányítjuk az adott dolgot. Pedig valójában nem mi irányítjuk. Mi a viselkedésünket irányítjuk, és történik valami, aminek a valószínűségét lehet, hogy tudjuk befolyásolni, de lehet, hogy nem. Viszont az agyunkban már kialakult egy kapocs, hogy mi tudjuk befolyásolni a történetet, az eredményt, és ha az nem úgy alakul, ahogy szeretnénk, akkor frusztráltak leszünk, és tehetetlennek érezzük magunkat.

2. Másik ok pedig, hogy védeni próbáljuk önmagunkat, énképünket, mivel ha nem úgy sikerül az adott dolog, ahogy szeretnénk, akkor kevesebbnek érezzük magunkat, és emiatt próbáljuk görcsösen irányítani a dolgot. Próbáljuk úgy formálni a valóságot, hogy ne érjen minket fájdalom. Ez hasznos lehet, ha az életünket úgy alakítjuk ezáltal, hogy többet kihozzunk belőle, jobb körülményekkel rendelkezünk és társai. Viszont, ha olyan dolgot, tevékenységet, és szituációt is akarunk irányítani, amit nem tudunk, akkor tehetetlennek és frusztrálnak érezzük magunkat, és egy hátráltató érzelmi állapotba helyezhetjük ezáltal magunkat, amiből rosszabb döntéseket hozunk, és rosszabb eredményekkel rendelkezünk.

### **Mi a megoldás?**

**Egyik, hogy elválasszuk magunkat, az értékességünket a cselekedetektől, tevékenységektől, szituációktól.** Ha azok már nem határozzák meg a mi értékességünket, illetve hogy mennyire érezzük majd magunkat elégnek, akkor nem fogjuk már emiatt frusztrálni magunkat, és görcsösen próbálni irányítani valamit, amit nem tudunk. Ehhez az kell, hogy megfelelő önbecsülést, elég vagyok érzést, alakítsunk ki, és ne külső pillérekben keressük ezt.

**Másik, hogy elfogadjuk azon dolgoknak a szerepét, amelyek nem a mi irányításunk alatt állnak.** Ehhez az kell, hogy tudatosítsuk magunkban, hogy mik azok a dolgok egy szituációban, amit tudunk irányítani, és mi az, amit nem. Pl. pókerben tudjuk irányítani, hogy hogyan játszunk meg a lapokat, de azt nem, hogy milyen lesz a variancia, és milyen lapokat kapunk. Tudjuk irányítani, hogy leülünk-e játszani, fejlesztjük-e magunkat, belerakjuk a mennyiséget, de azt nem, hogy a variancia hogyan befolyásolja az adott eredményünket. Tudjuk irányítani, hogy önmagunkat adjuk-e, felvállaljuk-e hibáinkat, gyengeségeinket, erősségeinket, vagy egy álarcot/szerepet játszunk-e, de azt nem tudjuk irányítani, hogy más emberek hogyan gondolkodnak, viselkednek, vagy legalábbis nem teljes mértékben. Tehát fogadd el, hogy vannak dolgok, amelyeket nem tudsz irányítani. Csakúgy, mint az életben is van, apály-dagály, nappal-éjszaka, nyár-tél, amelyeket nem te irányítasz. Rajtad kívül álló dolgok, amelyeket nem tudsz befolyásolni.

**Harmadszor pedig a fókuszodat irányítsd tudatosan azokra a dolgokra, amelyeket te tudsz irányítani.** Ha ezekkel foglalkozol, hogy ezekből a dolgokból, tényezőkből hozd ki a legtöbbet, akkor a legtöbb esélyt adod magadnak a pozitív kimenetelre minden téren.

Ha ezt a három dolgot kialakítod, akkor rengeteg felesleges frusztrációtól tudsz megszabadulni, akár pókerben, akár életed más területein, és ezáltal a felszabaduló energiát azokra a dolgokra fordítsad, amelyekkel a leghatékonyabban tudsz előre haladni egy pozitívabb, támogatóbb érzelmi állapotban.

**Milyen tényezőket**

**Tudok**

**Nem tudok kontrollálni**

**Póker**



**Kapcsolatok**



**Egyéb**



## Fájdalom/Élvezet - Az életünket alakító erő

Mindannyiunknak vannak olyan dolgok az életünkben, ami pozitív érzélemmel tölt el minket, és akarjuk csinálni, és vannak dolgok, amelyek negatív érzelmeket okoznak bennünk, és kerüljük azokat.

Az életünket alakító erő nem más, mint hogy a fejünkben mit társítunk egy adott szituációhoz, tevékenységhez, személyhez. Fájdalmat vagy élvezetet. Ez a két motivációnk van az életben. Fájdalmat kerülünk el, és élvezetre tegyünk szert.

Gondolj olyan dolgokra az életedben, amelyeket nem szívesen csinálsz, és kerülnéd őket legszívesebben? Akár ez lehet valami cselekvés, vagy valami étel, ital. Fájdalom vagy élvezet van-e hozzá társítva? Melyikből van több?

Most gondolj valami olyanra, amit szívesen eszel, csinálsz. Több élvezet van hozzácsatolva a fejedben, mint fájdalom? Minden bizonnyal igen.

Ezek a társítások változhatnak az életünk folyamán, akár tudatosan, akár tudat alatt. Például volt-e az életedben valami olyan étel vagy ital, amit szerettél régen, de aztán jött egy pont, amikor baromi rosszul lettél tőle, hánytál, és borzalmasan érezted magad? Utána is olyan szívesen etted, ittad azt az adott dolgot, mint előtte? Vagy inkább kerülted? Számomra például a Cini Minis volt ilyen, amitől egyszer behánytam, és azóta rá se bírok nézni, már a szagától is rosszul vagyok. Mi történt? A fejemben a fájdalom-élvezet társítás megváltozott. Onnantól kezdve több fájdalom volt hozzá társítva, mint élvezet. És amihez fájdalom van társítva, azt kerülni próbáljuk.

Miért lehet az, hogy valaki mégis valami olyat csinál, ami fájdalmat okoz neki? Például valakinek van valamilyen függősége, ital, szerencsejáték, dohányzás, túlzott evés stb. Azért mert rövidtávon több élvezetet nyújt számára, mint fájdalmat. És mindaddig csinálni is fogja az adott dolgot, amíg ez így van. Onnantól fogva, hogy ez a társítás megváltozik a fejében, a cselekedete is megváltozik, mindenféle akaraterő nélkül.

Vagy például valaki nem szívesen pókerezik, de mégis leül. Miért? Azért mert még nagyobb fájdalom van hozzátársítva ahhoz, hogy nem pókerezik, és nem lesz pénze, mint ahhoz, hogy pókerezik, és rosszul fut, és frusztrálja ez. De ez egy örökös belső őrlődést fog így számára nyújtani, hogy azért tesz valami olyat, amihez fájdalom van társítva, mert az ellenkezőjéhez még nagyobb fájdalom van. Tehát egy sokkal hatékonyabb módszer lehet, ha valaki átkondicionálja az elméjét, hogy megszüntesse azokat a dolgokat, amelyek a fájdalmat okozzák neki, és élvezetet társítson az adott dologhoz. Ha valakiben megvan az irányítás illúziója, hogy olyan dolgokat is irányítani akar, amit nem tud pl. varianciát, akkor persze, hogy több fájdalom lesz pókerhez társítva, mert ezzel szinte minden rosszabb szériában szembesülni fog. Viszont, ha ezt és hasonló hibás nézeteket valaki megszüntet, akkor a pókerhez vagy más tevékenységhez hozzáadott felesleges fájdalmat is meg tudja szüntetni.

Képzeld el egy libikókát. Az egyik oldalon fájdalom, másikon élvezet. Amelyik oldalon nagyobb a súly, az fog dominálni. Ha megszünteted a fájdalmat, vagy még több élvezetet társítasz valamihez, akkor az élvezet oldalára kezd billenni a libikóka. És fordítva is.

Tehát, ha el akarsz érni, hogy megtegyél dolgokat, amelyek előrevisznek az életben, akkor a fejedben keretezd át a fájdalmat okozó tényezőket azzal kapcsolatban (lásd őket más színben, gondold át, hogy tényleg fájdalmat okoznak-e, vagy képes vagy megbarátkozni velük?), és társíts minél több pozitív élvezetet hozzá.

Ha le akarsz szokni egy negatív szokásról, akkor társíts hozzá annyi fájdalmat, amennyit csak tudsz, hogyan sabotál ez téged, a szeretteidet stb., és bizonyítsd be magadnak, hogy igazából, amire azt hitted élvezet, az se igazi élvezet.

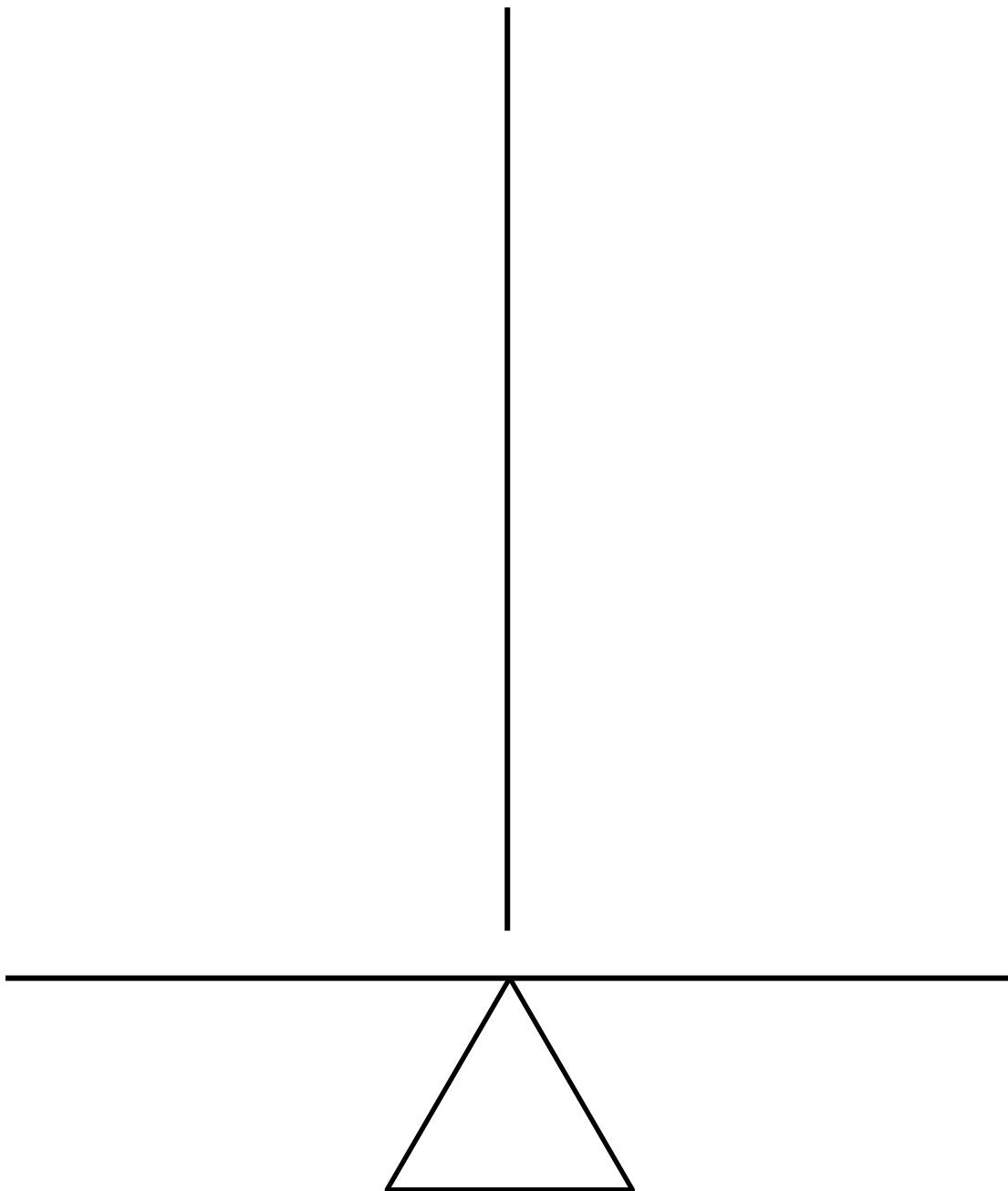
Ezeket a társításokat csináld meg múltba, jelenre és jövőre (milyen fájdalmat okozott a múltban, mitől estél el miatta, vagy milyen pozitívummal járt volna már a múltban is egy dolog, ha csináltad volna... ezt csináld meg jelenre és jövőre is), illetve hogy saját magadnak és másoknak, szeretteidnek mit jelentenek, ezáltal képes leszel elegendő hajtóerőre szert tenni, hogy változtass dolgokon.

Határozz meg egy területet, vagy tevékenységet az életedből, és írd össze, hogy milyen fájdalom és élvezet társításaid vannak vele kapcsolatban.

Terület/Tevékenység:

Fájdalom

Élvezet





# Bizonyosság vs. Bizonytalanság

Minden egyes ember rendelkezik 6 emberi szükséglettel: Bizonyosság, Bizonytalanság, Fontosság, Szeretet/Kötődés, Fejlődés, és Hozzájárulás. Ezek irányítják a cselekedeteinket, és az életünket.

Ebből most csak az első kettővel foglalkozok jobban ebben a részben.

## 1. Bizonyosság

Mindannyiunknak szükségünk van egy alapvető bizonyosságra, hogy el tudjuk kerülni a fájdalmat, és komfortra, kényelemre tehetünk szert. Vagy legalább, hogy elkerüljük a fájdalmat, amely egy túlélési ösztönünk. Bizonyosságra vágyunk, hogy nem lesz folyamatos fájdalmunk, mivel a folyamatos fájdalom kárt tesz bennünk. Folyamatos kár pedig halálhoz vezet. Belénk van kódolva, hogy igényeljünk valamennyi bizonyosságot a túléléshez. Szükségünk van a stabilitásra az életünkben. Mi hogy fog történni, minden rendben lesz, és bizonyosság érzetünk lesz.

Mindenkinek szüksége van bizonyosságra. Az egyedüli kérdés, hogy mit gondolsz, neked mennyire van szükséged.

## 2. Bizonytalanság/Változatosság

Ez az előzővel egy kicsit ellentéte igényünk. Szükségünk van változatosságokra, meglepetésre.

Azokat a meglepetéseket kedveled, amelyeket akarsz. Azokat a meglepetések pedig problémáknak hívod, amelyeket nem akarsz. Nem akarod őket, de szükséged van rájuk, mert általuk tudsz fejlődni. A változatosság az élet fűszere.

Szükségünk van változatosságra, hogy élettelinek érezzük magunkat, szükségünk van a stimulációra, ismeretlenre, különben halottnak érezzük magunkat belül.

Az életed minősége egyenes arányban van a bizonytalanság mértékével, amellyel komfortosan élni tudsz.

Minél több bizonytalansággal tudsz együtt élni, annál többet fogsz tenni, próbálkozni, és annál többet fogsz tanulni. És annál élettelibbé fogsz válni.

Minél több bizonyosságra van szükséged, annál kevesebb bizonytalanságot fogsz tolerálni.

Ha valakinek sok bizonyosságra van szüksége, és az olyan pillérekből jön, amelyek éppen nem teljesülnek, akkor nem érzi a bizonyosságot, és ez frusztrálni fogja őt, szabotálhatja a teljesítményét.

Tehát, amit el akarunk érni, hogy a bizonyosság érzését olyan dolgokból merítsük, amelyeket mi tudunk irányítani. Például, rutinok, szemléletmódunk. És átkondicionáljuk magunkat, hogy ne igényeljünk akkora bizonyosságot, hanem beérjük kevesebbrel is.

A másik oldalon pedig azt akarjuk elérni, hogy minél jobban viszonyuljunk a bizonytalanhoz, változatossághoz. Ha valaki negatívan tekint erre, akkor az életében komoly frusztrációt okozhat, és sabotálhatja magát. Monoton lesz az élete, kontrollmániássá válhat, kerüli a kihívásokat, új ismeretlen szituációkat, kevésbé mozdul ki a komfort zónájából, és ezáltal kevésbé is fog fejlődni, kevésbé lesz életteli.

Tehát át kell kondicionálni magunkat, hogy a bizonytalanhoz ne fájdalmat társítsunk, hanem élvezetet. Tudat alatt kialakulhatott egy negatív társítás hozzá, amely velünk maradt.

### **Mi is a bizonytalan?**

A bizonytalan az, ahol kívül vagyunk a komfort zónánkon. Ezáltal a bizonytalan kell ahhoz, hogy fejlődjünk. A bizonytalanság átszövi az életünket. Bizonytalansággal jár, hogy kimozduljunk komfort zónánkból, ismerkedjünk új emberekkel, adhassunk másoknak, fejlődjünk, változatosságban legyen részünk, kerüljük az új szituációkat, élményeket, tapasztalatokat, kihívásokat. Tehát az életben minden, ami igazán élettellivé teszi az életünket, az bizonytalanságot foglal magában. Ha irtózunk ettől, akkor az életünk minőségét sabotáljuk. Ha imádjuk ezt, akkor az életünk minőségét jelentősen tudjuk javítani.

### **Miért okozhat fájdalmat a bizonytalan?**

Azért, mert nincs stabilitásunk, bizonyosságunk vele kapcsolatban. Nem tudjuk, hogy biztonságban leszünk-e, elegek leszünk-e, elég jók, elég ügyesek leszünk-e, nem tudjuk mi fog történni pontosan. Pont ez az, ami végre egy érzelmi változatosságot nyújthat számadra, hogy ne legyen monoton, egysíkú az életed. Tanuld meg ezt szeretni, és vágyani erre, hogy igazán szívvel-lélekkel teli legyen az életed.

Lehet bennünk félelem ezektől a dolgoktól. Mert a félelem végső soron micsoda?  
Bizonytalanság.

Tehát, amit akarunk csinálni, hogy kialakítani a fejünkben a pozitív élvezeti társításokat a bizonytalansággal kapcsolatban, és rádöbbenni, hogy mennyi mindent köszönhetünk a bizonytalanság szerepének, illetve hogy mertünk cselekedni a bizonytalanság ellenére is.

Aztán a bizonyosságot, amire vágyunk, átkondicionálni, hogy az egyedüli bizonyosság, amire szükséged van, az, hogy meg fogsz tudni birkózni a bizonytalannal. Eddig is megoldottad az életedben azokat a szituációkat, amelyek bizonytalanságot foglaltak magukban, és ezután is képes leszel rá. Úgymond egy belső bizonyosságot kialakítani, hogy csak annyi kell neked, hogy megbízz magadban, vagy univerzumban, hogy minden rendben lesz. Vagy nyersz, vagy tanulsz a dologból. És akkor elkezdheted élvezni a bizonytalanságot, ami élettellivé tehet.

Milyen tényezők adhatják meg valakinek a bizonyosságot? Ez emberenként változik. Például:

- evés (amikor telekajálsz magadat, az összes vér a gyomrodba áramlik, és mélyeket lélegzel, amely ellazít)
- dohányzás (mély légzés)
- drog
- pozitív életfelfogás ('Igazából mindig találtam egy módot arra, hogy megbirkózzak dolgokkal az életben, hát nem nagyszerű? És ezután is fogok...')
- vallásos/spirituális nézet ('Az univerzum úgyis vezet az utamon, és azt kapom, amire szükségem van. Biztonságban vagyok.')

- szert tenni nagy vagyona
- mindig komfort zónán belül maradni

A kulcs, hogy olyan dolgokat válasszunk, amelyeket mi tudunk kontrollálni, és támogatnak minket.

Legjobb, ha támogató meggyőződések alakítunk ki, és erősítünk meg, pl.:

- 'Igazából mindig találtam egy módot arra, hogy megbirkózzak dolgokkal az életben, hát nem nagyszerű? És ezután is fogok...'
- 'Az univerzum úgyis vezet az utamon, és azt kapom, amire szükségem van. Biztonságban vagyok.'
- 'Az egyedüli bizonyosság, amire szükségem van, hogy meg tudok birkózni a bizonytalansággal.'

Aztán használhatsz különböző bizonyosság horgokat, amelyek lehorgonyoznak téged a bizonytalanságban:

- napi rutinok (reggeli rutin, napközbeni, esti rutin)
- célok átolvasása
- meditáció
- tervezés
- napirend/hetirend
- edzés, sport
- ...

Ezek a dolgok képesek lehorgonyozni, és stabilitást, bizonyosságot nyújtani számodra, hogy több bizonytalansággal legyél képes meg birkózni. Ezért annyira fontosak pl. a rutinok.

Haladni a céljaidért, pókerezni stb. mind-mind magukban foglalnak bizonytalanságot.

**Egyrészt át akarod keretezni, hogy a bizonytalan igazából pozitív számodra, másrészt pedig támogató bizonyosság horgokat, és meggyőződések kialakítani.**

Ha ezt megteszed, akkor jóval hatékonyabban tudsz keresztül haladni az életben, mivel sok probléma, frusztráció abból ered, hogy nincs bizonyosság érzete az embernek. Emiatt kevésbé fejlődik, monotonabb az élete, nem elég felszabadult, nem halad elég hatékonyan, nem elég jó a teljesítménye, veszekedések kapcsolatokban...

Viszont, ha valaki képes élvezetet találni a bizonytalanban, és több bizonytalansággal együtt élni, és bizonyosságot olyan pillérekre építeni, amit ő befolyásol, és beérni kevesebb bizonyossággal, akkor az élete jelentősen pozitívabb irányt vehet.

Ezt a gondolatcsokrot átolvassa napi szinten tudod kondicionálni magadban, hogy minél több élvezetet társíts a bizonytalansághoz. (Akár te is hozzáírhatod a saját meglátásaidat):

Imádom a bizonytalant. A bizonytalanságban vagyok életteli. Az teszi élvezetessé az életet, új ingerek, új stimuláció, új érzések, új események. Ott vagyok kívül a komfort zónámon, ami igazából így már a komfort zónám lehet, mert imádom. Ott tudok fejlődni, ennek köszönhetem az összes fejlődést az életemben, hogy kimerészkedtem a komfort zónámból, és szembe néztem a bizonytalansággal, és ismeretlennel is. Imádom a bizonytalant. Ott tudok értéket adni másoknak, ott tudom jobbat tenni a világnak. Minden fun ott zajlik a bizonytalanságban. Fogadd el a szerepét az életben, keresd a bizonytalant.

Biztonságban leszek mindig is. Eddig is megbirkóztam a bizonytalansággal, és ez után is megfogok. Az univerzum mindig olyan lehetőségeket adott elém, hogy általuk fejlődhessék, de mindig fogta a kezemet közben. Nem kell kapaszkodnod semmibe, csak engedd el, és bízz, hogy minden rendben lesz, és jobb az életed, ha elfogadod a bizonytalant.

A bizonytalanság változatos, a bizonytalanság fejleszt, a bizonytalanság fun, a bizonytalanságban értéket teremthetsz.

Az egyedüli bizonyosság, amire szükségem van, hogy meg fogok birkózni a bizonytalansággal, ahogy eddig is tettem, és ezután is lesz majd. Keresd a bizonytalant, teszteld a korlátaidat, mindig is teljes leszel, fogadd el, hogy fogsz hibázni, és előjönnek majd a gyengeségeid. Ez az út része, így tudsz fejlődni, így tudsz teremteni. Csak nyerhetek, nincs mit vesztenem. Nyerek, ha valami jól sikerül. És nyerek tapasztalatot, és tanulási lehetőséget, ha valami nem sikerül.

### **Gyakorlat:**

1. Kondicionáld magadban napi szinten, hogy élvezetet társíts a bizonytalansághoz. Akármilyen szituációba kerülsz, amiben benne van a bizonytalanság, erősítsd meg, hogy nincs mitől tartanod, minden rendben lesz, és kezd el élvezni az érzelmi töltetet, amely élettellivé tehet téged.
2. Írj össze olyan dolgokat, amelyek úgy mond bizonyosság horogként tudnak szolgálni számodra, és rakd bele őket az életedbe. Fentiek közül is használhatsz.

# Bizonyosság

**Milyen dolgokkal, érzésekkel, tevékenységekkel, meggyőződésekkel elégítem ki az életemben a bizonyosság érzetét jelenleg?**

**Ezek közül, melyiketek hátráltatóak?**

**Milyen egyéb dolgokkal, tevékenységekkel, meggyőződésekkel elégíthetném ki jobban, támogatóbb módon a bizonyosság érzetét? Mik lehetnek bizonyosság horgok a mindennapjaimban?**

## Bizonytalanság/Változatosság

**Mit köszönhetek az életemben a bizonytalannak? Mi van most az életemben, személyiségemben, amihez kellett korábban a bizonytalan?**

**Milyen dolgokkal, érzésekkel, tevékenységekkel, meggyőződésekkel elégítem ki az életemben a bizonytalanság/változatosság érzetét jelenleg?**

**Ezek közül, melyiketek hátráltatóak?**

**Milyen egyéb dolgokkal, tevékenységekkel, meggyőződésekkel elégíthetném ki jobban, támogatóbb módon a változatosság érzetét?**

## Triad - Érzelmi állapotunk megváltoztatása

A döntések, amelyeket meghozunk, befolyásolják életünk minőségét. Dönthetünk úgy, hogy megértően vagy támadóan reagálunk egy adott személyre, csináljuk-e a teendőinket vagy halogatjuk azokat.

A döntéseink 2 tényezőtől erednek:

### 1. Az adott érzelmi állapotunkból, amiben vagyunk a döntés meghozatalakor.

Ha pozitív, lelkes, magabiztos állapotban vagyunk, akkor más döntéseket hozunk valószínűleg, mint amikor idegesek, frusztráltak, dühösekké vagyunk. Tehát számít az érzelmi állapotunk, mert meghatározza a viselkedésünket, és életünket.

### 2. Globálisan tekintve pedig a világról alkotott modellünk, azaz meggyőződéseink, szabályaink alakítják a döntéseinket. Nyilvánvalóan, ha más a gondolkodásmódunk, máshogy tekintünk dolgokra, akkor más döntéseket fogunk hozni.

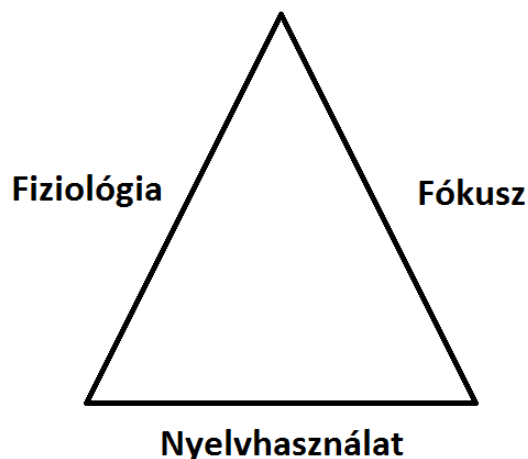
Ha valaki imádja az extrém sportokat, akkor úgy dönt, hogy ezeket végzi. Aki ódzkodik tőlük, az pedig úgy dönt, hogy elkerüli ezeket.

Amit itt akarok jobban kivesézni, az az első tényező, azaz az érzelmi állapotunk szerepe. Milyen tényezők befolyásolják, és hogyan vagyunk képesek mi tudatosan meghatározni az állapotunkat.

Nagyon sokaknak a körülmények alakítják az érzelmi állapotukat. Ha olyan dolgok történnek, amit negatívan értelmeznek, akkor negatív érzelmi állapotban találják magukat, és egy negatív, hátráltató érzelmi állapotban jóval kevesebb erőforrásunkat tudjuk kiaknázni. Szándékosan fogalmaztam így, nem pedig úgy, hogy negatív dolgok történnek velük, mert minden igazából azon múlik, hogy mi magunk tudatosan milyen jelentést társítunk az adott eseménynek: ez a vég, vagy egy új kezdet... az univerzum büntet vagy jutalmaz...

Tehát a kulcs az, hogy tudatosan támogató, erőforrásos állapotba hozzuk magunkat, amelyben jóval többet vagyunk képesek kiaknázni a bennünk rejlő potenciálból.

Három tényező határozza meg az érzelmi állapotunkat:



Nézzük őket részletesen:

### **1. Mire fókuszálsz?**

Arra, hogy miért nem sikerülhet, vagy arra, hogy miért igen? Arra, hogy mi a rossz, milyen nehézségek vannak, vagy arra, hogy miért lehetsz hálás az életedben? Arra, hogy mit hibáztál, vagy arra, hogy miben fejlődöttél? Arra, hogy milyen messze vagy még a célotdtól, vagy arra, hogy miben haladtál, és hogyan tudsz még közelebb kerülni?

Kulcs fontosságú, hogy TUDATOSAN irányítsd a fókuszodat azokra a dolgokra, amelyek előrevisznek téged. Azokra, amelyeket te tudsz kontrollálni.

Ez nagyban befolyásolja az érzelmi állapotodat.

A gondolkozásunk kérdésekre épül. Ha jobb kérdéseket teszel fel magadnak, akkor jobb válaszokat is fogsz kapni.

Ahelyett, hogy azt kérdeznéd, Miért vagyok ilyen szerencsétlen? vagy Hogy fogom így valaha is elérni a célomat?... tegyél fel támogatóbb kérdéseket, hogy az agyad támogatóbb válaszokat nyújtson neked. Mit kell tennem ahhoz, hogy fejlődjek és közelebb jussak a célomhoz? Miben fejlődtem? Hogyan tudok nagyobb anyagi stabilitásra szert tenni?

Tudatosan fókuszálj arra, hogy támogató kérdéseket használj az életedben. Ezáltal hasznosabb dolgokra irányítod a fókuszodat, jobb érzelmi állapotba hozhatod magadat, és jobb döntéseket hozhatsz.

### **2. Milyen a fiziológiád?**

A fiziológiád közvetlen ráhatással van az érzelmi állapotodra. A fiziológiád magában foglalja a testtartásodat, légzési mintádat, izmaid feszültségét, tekinted irányát...

Nézz meg egy személyt, aki lehangolt, csalódott, milyen fiziológiája van? Testtartása milyen? Vállai beesettek, vagy hátra vannak húzva? Egyenes vagy beesettebb a testtartása? Tekintete lefelé, vagy felfelé irányul? Légzése mély, vagy sekélyes? Gyors, vagy lassú? Izmai feszültebbek-e vagy lazábbak-e? Arcizmai hogyan állnak?

És nézz meg egy magabiztos állapotban levő személyt. Vállai hátra vannak szegezve, feje és tekintete felfelé irányul, arcizmai lazábbak, légzése mélyebb, lassabb, testtartása kihúzott...

Csináltak egy kísérletet, amelyben a résztvevőket két csoportra osztották. Megmondták, hogy vegyenek fel egy-egy bizonyos testtartást 2 percig, majd utána be kellett mennie egy szimulált állásinterjúra, ahol a zsűri eldöntötte, hogy kit vennének fel.

Egyik csoportnak alacsony státuszt és erőt szimbolizáló testtartást kellett felvennie.

Összekulcsolt karok, beesett vállak, összegörnyedtebb testtartás.

A másik csoportnak pedig vagy a superman pózt, azaz kezüket csípőre rakva, és kihúzni magukat, vagy pedig ülve tarkójukra rakva az összekulcsolt kezeiket, és hátradőlni.



Minden egyes esetben a zsűri azt a személyt választotta, akinek magabiztosságot sugárzó pózt kellett felvennie.

Megvizsgálták a résztvevők tesztoszteron és kortizol (stressz hormon) szintjét is.

Azoknak a személyeknek, akik magabiztos pózt vettek fel, a tesztoszteron szintjük emelkedett, stressz hormon szintjük pedig csökkent.

A másik csoportnak pedig, akik alacsony státuszú pózban voltak, a tesztoszteron szintjük csökkent, és stressz szintjük emelkedett.

Ez a kísérlet is jól szemlélteti milyen hatása van biokémiailag a testünkre, és ezáltal érzelmi állapotunkra, a fiziológiánknak.

Tehát tudatosan törekedj olyan fiziológiai állapotba hozni magadat, amely azt az érzelmi állapotot tükrözi, amit szeretnél elérni.

### **3. Milyen a nyelvhasználat? Miket mondasz magadnak?**

Azt mondod magadnak, hogy "úgy sem fog sikerülni", "mennyire szerencsétlen vagyok", "hogyan lehettem ilyen hülye"... akkor gondolhatod, hogy más érzelmi állapotot fogsz kapni, mintha azt mondanád "semmi baj, benne van a hiba lehetősége, mindenki hibázik", "sikerülni fog, azokra a dolgokra figyelj, amelyeket tudsz irányítani", "ha más valakinek sikerült, akkor én is meg tudom csinálni"...

Kezdj el tudatosan támogatóbb módon beszélni magaddal. Úgy, amellyel támogatóbb érzelmi állapotba hozhatod magadat.

**Ha ezt a három dolgot tudatosan befolyásolod, akkor képes vagy irányítás alá vonni az állapotodat, és erőforrásosabb állapotból megközelíteni a dolgokat.**

#### **Próbáld ki te is:**

- Hozzad magad tudatosan lelkes állapotba:
  - Irányítsd a fókuszodat arra, hogy lelkes legyél. Gondolj vissza olyan emlékre, amikor igazán lelkes voltál. Idézd fel azt a képet. Tedd fel magadnak a kérdést: Milyen lenne, ha most lelkes lennék? Mi miatt lehetnék izgatott, lelkes?
  - Fiziológiádat hozd lelkesedést tükröző állapotba. Milyen lenne a fiziológiád, ha lelkes lennél? Milyen volt a fiziológiád gyerekként, amikor megláttad az ajándékokat a fa alatt?
  - Tudatosan olyan dolgokat mondj magadnak, amelyek segíthetnek lelkesé válni. Alig várom, hogy... Mennyire lelkes vagyok már...
- Hozzad magad lehangolt, csalódott állapotba
- Hozzad magadat magabiztos állapotba
- Hálás állapotba
- Szeretetteljes állapotba

Gyakorold a mindennapjaid során, hogy tudatosan előidézz bizonyos érzelmi állapotokat. Érdemes mondjuk olyanokat gyakorolnod, amelyeket szeretnél átélni, hogy minél könnyebb legyen előhívnod, pl. bizonyosság, magabiztosság állapota.

Ha az életedben valami hátráltató érzelmi állapotba hoz, akkor tudatosan módosítsd a három tényezőt, hogy jobb érzelmi állapotba hozd magadat.