

Életvezetési leckék

– KEZDÉSHEZ ÉS HALADÁSHOZ

Élet, amire mindig is vágytunk. Boldog élet. Melyikünk ne vágya rá? Egészségesnek lenni, megtalálni párunkat, sikereket elérni hivatásunkban, megfelelő anyagi körülmények, testi-lelki egyensúly... Olyan egyszerűnek hangzik. A legtöbben mégis távolinak, mi több elérhetetlennek tartják mindezt. Pedig mindannyiunk tarsolyában ott lapul a nyersanyagkészlet, melynek kiaknázásával kincseket hozhatunk a felszínre: hogy a boldog élet többé ne álom, hanem valóság legyen.

Kincs, ami van

Rendkívül gazdagok vagyunk: mentális eszközök egész tárházával rendelkezünk, mely csupán arra vár, hogy alaposan átnézzük és hasznosítsuk készleteit. Ezek az értékek a tudattalanunk tudatos működtetését, előnyös tulajdonságaink felismerését, agyunk vezérlésére vonatkozó lehetőségünk felismerését és pozitív meggyőződések kialakítására való képességünket jelentik. Ha leltárt készítettünk készségeinkről - szellemi erőforrásainkról - már csak az van hátra, hogy használatba is vegyük azokat.

Ön-tudatosság

Mindannyiunknak vannak rossz emlékei fájdalokról, kudarcokról, fizikai és lelki bántalmakról. Ezek felidézése egyet jelent a múlt újraélésével és a szenvedéssel. Mégis, el kell szakadnunk attól, ami a múlthoz tartozik, hogy legyen lehetőségünk a jelenre és a jövőre való összpontosításra! Ha igaz az, hogy pusztán elménk erejével stresszt, depressz-

ziót, félelmet, elkeseredést okozhatunk magunknak, akkor az is igaz, hogy ugyanezzel a módszerrel derűs, kiegyensúlyozottá, magabiztossá, reményteljessé válhatunk. Egyszerűen csak annyit kell tennünk, hogy „átprogramozzuk” agyunk egyes funkcióit: pozitív élményeinket monumentális, színes és látványos filmként rögzíthetjük, míg a negatív emlékeket kisméretű, fekete-fehér, távoli és homályosan kivehető képként. Górcső alá vehetjük minden hamis meggyőződésünket, melyet életünk során belénk oltottak, mindazt, ami azt suttogja, nem vagy elég okos, elég tehetséges, ügyes vagy szeretetreméltó; ezeket az ártalmas hiedelmeket kiselejtezhetjük mentális leltárunkból, s helyettük pozitív, megerősítő állításokkal tölthetjük meg a polcokat.

Túl kell lépni rajta!

Túl sok minden van, ami miatt gyötrődünk. Félelmek, fóbák, traumák, rossz emlékek, bánat, fájdalmas kapcsolatok, hibás döntések, negatív szuggesztiók... Lehangolón

hosszú a sor! Ahhoz, hogy ezeket megoldjuk, nem az okokat kell keresnünk, hogy a régi eseményeket újraélve ismételten szenvedést okozunk magunknak! Nem! Csak túl kell lépni rajtuk! Így, egyszerűen. A múlt problémáinak a múltban a helyük, el kell engednünk azokat, eltérő irányokat kell találnunk, friss döntéseket kell hoznunk, hogy új örömet, új kapcsolatokat és új boldogságot találjunk!

Túl kell jutni rajta!

A múlton túllépni kell, a jelenen pedig túljutni - itt is akad bőven, amivel megbirkózhatunk. Ha már megtettük az első lépést, és magunk mögött hagytuk a fájó emlékek tájait, a jelen mozgalmas állomásán találjuk magunkat, ahol meg kell küzdenünk rossz szokásainkkal, kényszereinkkel, a betegségből való felépülés folyamatával, a rezignáltsággal, az életünket átszövő „jeles eseményeken” való részvétellel, a megmérettetésekkel és nemszeretem kötelezettségeinkkel. Függőségeinkkel - például a dohányzással - való szakításunk kiindulópontja az a meggyőződés, mely azt kiáltja: le tudsz szokni! A lábadozás vagy épp a rezignáltság letaglózó szürkességén átsegíthet az elszánás, az esküvők, családi összejövetelek, gálák szervezésének útvesztőjéből kiutat jelent a tudatos időbeosztáshoz való ragaszkodás, a rettegett állásinterjúhoz biztos mankó önmagunk elképzelése, amint magabiztosan adogatjuk a világos válaszokat. A lényeg: nem külső események befolyásolják testi, lelki és szellemi állapotunkat, hanem mi magunk! Bármilyen történet is, az irányítás mindig a kezünkben - vagyis az elménkben - van!

Sort kell keríteni rá!

Itt állunk tudással felvértezve, csillog a szemünk az örömtől, mert túlléptünk már bánatos múlton, túljutottunk nyögött jelenen, és most hirtelen nem is tudjuk, mit kezdünk magunkkal, mert egyszerűen nagyon sok szabadidőnk

lett. No igen, hiszen a problémákon való rágódás és a tennivalók teherként való megélésének mellőzésével rengeteg értékes időt spórolunk magunknak. Itt is megvan a magunk felelőssége és fontos feladata, mégpedig igényes kikapcsolódásunk megteremtése. Nap mint nap! Igen, jól értjük, nem elegendő az évi egy nyaralás, és a házassági évfordulón elcsattanó csók, vagy sportolás címén a majdani túrázás tervezgetése. Rendszeresen időt kell szánnunk a barátainkkal való találkozássra, a párunkkal való szeretetteljes együttlétre, érzelmeink őszinte kimutatására, a gyermekünkkel való játékra, edzésre, vagy a sokat halogatott nyelvtanfolyamra... Mindarra, ami örömet, pihenést, szórakozást jelent, mindarra, ami emberhez méltóan teljessé teszi az életet. Ehhez nem is annyira időbeosztásra, mint inkább „tudatbeosztásra” van szükségünk: kötelezettségeink teljesítésével megérdemeljük, hogy szabadon arra fordítsuk figyelmünket, amire csak akarjuk.

És amit még tisztán kell látnunk...

Megkerülhetetlen terület: a pénz. Mindenki többet akar keresni, aki gazdag, az is több jövedelemre áhítozik. Elménk erejével az anyagi javakhoz való viszonyunk vonatkozásában is rendet teremthetünk! Ha gondos tervezéssel fogunk egy üzletbe, ha hozzáértő szakemberekkel vesszük körül magunkat, ha nyitottak vagyunk a különféle - erőforrásainkhoz és személyiségünkhöz legközelebb álló - befektetési lehetőségek iránt, ha nem idegen tőlünk a vállalkozói szemléletmód, ha hajlandók vagyunk a folyamatos tanulásra és fejlődésre, nem lesz pénzügyi problémánk! Itt is igaz tehát, amit egész életünkre vonatkozóan tudatosítanunk kell: mi magunk döntünk sorsunkról, mi magunk alkotjuk meg annak az életnek a tervrajzát, melyet a valóságban aztán felépítünk!

Schneider Gábor

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

www.bioenergetic.hu

Richard Bandler: Élj úgy, ahogyan szeretnél!

Anthony Robbins: Határtalan siker

