



Hogyan tovább?

Lépj óriás léptekkel a tettek mezejére!

Ha belegondolunk, általában mindenki a nagy kezdetről, a radikális váltás és változás fontosságáról, az első lépés jelentőségéről beszél. Erről szólnak a népszerű tanácsadó könyvek, a közkedvelt tréningek, meg a nagyszerű hollywoodi mozik. És itt is végződnek. Arról viszont csak kevesen beszélnek, hogy rendben, és mi van utána? Mi történik az első komoly ugrást követően, hogyan tegyük meg a második, meg harmadik, meg sokadik lépést? Hogyan haladjunk tovább, amikor már nem az elszánás és a kezdet a kérdés, hanem a kitartás és a fejlődés? S vajon mit kell csinálni az újdonság lángoló naplementés örömeiben ujjongó időszakát követő szürke hétköznapiakban? Tényleg: hogyan is tovább...

Lépés indulj!

Létezik egy ógörög mondás, mely szerint „A kezdet fele az egésznek.” Ez mind szép, de ott van még a másik fele. Mert sokan vannak, akik eltökélten belekezdenek valami újba, valami másba: lehet ez egy eltérő étkezési rend, egy, az eddigivel homlokegyenest ellenkező életmód, egy friss

gondolkodási rendszer, egy vadonatúj felfogás. Mindegy, mi az ok és az indíttatás, a lényeg ugyanaz: változtatni kell! Igen ám, de ez még csupán a kezdet, az út eleje - az ókori bölcselők optimista látásmódja szerint a fele - és még mindig ott a távolság, ami a sikertől elválaszt, s amit meg kell tennünk, hogy célba érjünk.

Elméletben tudjuk. Elméletileg...

És ez valóban igaz, mert ma már olyannyira gazdag választékban állnak rendelkezésünkre a helyes életmóddal, megfelelő táplálkozással, hatékony kommunikációval, holisztikus egészségfelfogással, egyáltalán, életminőségünk javításával foglalkozó hiteles kötetek, hogy elméleti tudással bőségesen el vagyunk látva. Alaposan felfegyverkezünk ismeretekkel, így elméleti síkon igazi tudóssá, verbeli profivá válunk, aki tisztában van vele, mit kell ennie, hogyan kell sikeresnek lennie, miként kell egészségét visszaszereznie vagy megőriznie, milyen módon kell kezelnie a konfliktusokat, megoldania a válságokat.

A puding próbája...

Beköszönt a nap, amikor aprópénzre kell váltanunk, s a gyakorlatban is kamatoztatnunk kell összegyűjtött s fényesre polírozott tudásunkat. Eljön az a helyzet, amikor a hétköznapiakban is igazolnunk kell (kicsit talán önmagunk előtt is), hogy valóban tudjuk, mit kell tennünk, s miért kell így cselekednünk, nem pedig másként. Biztosra vehetjük, előbb vagy utóbb „meg kell kóstolnunk a pudingot”, s be kell bizonyítanunk, hogy tudjuk alkalmazni elméleti tudásunk kincseit.

Elmúltak a mézeshetek...

Nagyszerű érzés lubickolni egyre bővülő ismereteink kellemes habfürdőjében, de a csupa nagybetűvel írt élet s a kevésbé tejszínhabos mindennapok konkrét problémái, stresszhelyzetei, válságai, egyszerűen: megmértetéseivel gyakorlatias látásmódot igényelnek. Ha azonban végig gondoljuk ezt a ténnyt, akár örömmel is fogadhatjuk igazságát. Hiszen épp azért kutat valaki megbízható és eredményes fogyókúra módszer után, hogy karcsúbb legyen. Nem elméletben, nem a virtuális világ álombéli lankáin, hanem nagyon is szemmel láthatóan valóságos módon! Ehhez pedig, nincs mese, meg kell enni (azaz jelen esetben tilos elfogyasztani) a pudingot... A cégét hipp-hopp csődben találó sikeres tomenedzsernek nem lesz eléo csudán

milyen lényeges a hibás meggyőződések elvetése s az új programok beemelése, mennyire alapfeltétele életünknek, hogy tisztában legyünk emberi értékeinkkel, erőforrásainkkal, mennyire létfontosságú a rossz emlékeken való túllépés, a nemszeretem kötelezettségeken való túljutás s a valódi kikapcsolódásra való képesség - nos akkor, amikor már ilyen sok mindent tudunk, ilyen rengeteg területen tettük meg a kezdő tapogatózásokat, legfőbb ideje, hogy vegyünk egy mély lélegzetet, s a tettek mezejére lépjünk!

Andre Agassi nyilatkozta egyszer, hogy tízéves korára már több ezer alkalommal megnyerte a Wimbledon-bajnokságot - képzeletben... Ugye, nem szorul külön magyarázatra, miért idéztük most fel valloását?

Legyen Nálad az irányítás!

Azok, akik oly sok mindent elsajátítottak már - elméletben - életük vezérlésének mikéntjéről, könnyűszerrel megválaszolhatják a kérdést, miért is kell tudásukat a gyakorlatban kamatoztatniuk. Hús-vér emberek lévén, akik a mindennapok igényei, vágyai és kötelezettségei közt élnek, nem elégedhetnek meg virtuális síkon aratott győzelmekkel. Mint ahogy Agassinak sem volt elég a gyermeki képzelet világában elért diadal... De, amint fentebb is mondtuk, nem is az a kérdés, készek vagyunk-e rá, hogy alkalmazzuk ismereteinket a valóságban. Mert az Élet nem fog tapintatosan érdeklődni, felkészültél-e már, jöhet-e az első kérdés, innál-e egy kávét előbb... Csak egyszerűen a nyakba zúdítja egy egészségi probléma, egy anyagi gond, egy párkapcsolati konfliktus vagy egy karrierválság hidegzuhanyát. És ez lesz az a pont, amikor bebizonyíthatod, hogy Te működteted sorsod vezérlőkódjait, s tételesen kipipálhatod a kedvenc könyveidből tanult megannyi tanácsot és útmutatást. Hogy azután a győztes mosolyával húzhasd ki magadat, s tehesd meg a következő lépéseket a kihívások útjának újabb mérföldkövéig.

Bartos Zsuzsanna

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

www.bioenergetic.hu

Anthony Robbins: Határtalan siker
Anthony Robbins: Óriás léptek

