

JÖVŐRE JOBB ÉVEM LESZ!

Mert csak rajtam múlik...



Nem is olyan régen még a mobiltelefon méregdrágának, luxustárgynak vagy legalábbis státuszszimbólumnak számított. Ugye, emlékszünk, nagyméretű volt, nehéz, egy vagyona került, és már azt is különlegességnek tekintettük, hogy üzeneteket írhattunk és küldhettünk vele. Most meg, lám csak, már az óvodásoknak is van, elfér a tenyerünkben, e-mailezünk, netezünk, tévézünk és rádiózunk vele, és még számtalan „okosságra” képes. Hittük volna? Nos, lehet, hogy az életünk is hasonló... No nem azért, mert akár belefér a tenyerünkbe, hanem mert rendkívüli és valós lehetőségeket tartogat számunkra. Olyan realitásokat, amelyek most luxusnak, vagy elérhetetlennek tűnnek számunkra.

Vezérelj az agyadat!

Bizonyára ismerős az a szörnyű tapasztalat, amikor úgy érezzük, problémáink szinte láncra vernek bennünket. Az igazság az, hogy a legtöbb akadály voltaképpen képzeletünk terméke. Amikor felidézünk egy-egy fájdalmat, kudarcot, fizikai vagy lelki bántalmazást, újraéljük a múltat, és szenvedést okozunk magunknak. Miért ne fordíthatnánk meg ezt a folyamatot, vagyis, miért ne tehetnénk ennek épp az ellenkezőjét? Ahelyett, hogy stresszt, félelmet, depressziót teremtünk magunknak, hívjunk életre pozitív emlékeket, jóízű élményeket, hogy így nyugodtá, derűssé, kiegyensúlyozottá váljunk! Próbáljuk meg azt, ami, vagy aki idegesít, feldühít vagy megijeszt, humoros pózban, mulatságos rajzfilmhanggal vagy épp fekete-fehérben elképzelnünk - azonnal merőben más benyomásokat és érzéseket kelt bennünk a rettegett személy vagy esemény! Tehát, máris nálunk az irányítás!

Jó döntés? Jó lenne...

Nap mint nap hozunk döntéseket, kisebbeket, nagyobbakat egyaránt. És folyamatosan szenvedünk a következményeiktől, jelentéktelenebbektől és súlyosabbaktól egyaránt. Pedig erre is megvan a megoldás, csak mozgósítanunk kell elménk erejét, „mentális éléskamránk” megfelelő polcán kell keresgelnünk. Ha felidézünk magunkban egy nagyszerű és egy hibás döntésünket, tüzetesen



megvizsgáljuk az ezekhez kötődő vizuális és auditív benyomásainkat, szervezetünk reakcióit, képzeletben megnyithatjuk eddigi jó és rossz választásaink táráit. Amikor legközelebb döntéshelyzetbe kerülünk, nyugodtan vegyük sorra lehetőségeinket, s mérlegeljünk, hogy az egyes opciókhoz fűződő érzeteinket melyik dobozba sorolnánk!

Lépjünk túl rajta!

Mázsás súlyokat hurcolunk magunkkal: félelmek, fóbiák, szorongások, rossz döntések, negatív hiedelmek, fájdalmas emlékek. Végiggondolni is teher. Hát még hordozni! Mi lenne, ha minden szomorú tapasztalatot, ami a múltban történt, egész egyszerűen elengednénk? Mindegy, hogy az munkahelyi sikertelenség, egy párkapcsolati kudarc, egy hűtlen barát vagy egy odakozmált vacsora - csak vegyünk mély levegőt, és lépjünk túl rajta! Fogadjuk el, hogy ez már csupán a „volt” kategóriája; s ami volt, az elmúlt, többé ne okozunk miatta szenvedést magunknak! Húzzunk egy képzeletbeli idővonalat, s azt átlépve, szabad szívvel és szabad elmével éljük meg jelenünket, hogy legyen energiánk jövőnk formálására! Engedjük el a múltat, hogy friss lehetőségek felfedezésével és jó döntések meghozatalával új sikereket és vadonatúj örömeiket találjunk magánéletünkben és szakmai pályánkon egyaránt!

Jussunk túl rajta!

Ha sikerült túllépnünk a múlton, a jelenben találjuk magunkat; a „most” sodrásában, ahol szintén számos kihívás fogad. Akár egy rossz szokásról, egy betegségből való felépülésről, családi összejövetelek soráról, fontos vizsgák-

ról vagy rettegett állásinterjúról legyen szó, képesek vagyunk túljutni rajtuk! Ha meggyőződéssel fogunk bele egy diétába, és újra meg újra elképzeljük magunkat vágyott testsúlyunkkal, a fogyókúra sikerülni fog. Ha vasakarattal kitartunk a dohányzásról való leszokásra vonatkozó elhatározásunk mellett, többé nem fogunk rágyújtani. Ha felvétezzük magunkat elméleti és szakmai felkészültségünk megingathatatlan tudatával, olyan fokú magabiztosságra teszünk szert, ami a legnehezebb vizsgán vagy interjún is sikert hoz. Ha gondolatban mókás képekkel tűzdelünk tele egy nemkívánt családi eseményt, egy-kettőre „túléljük” azt... A fő az, hogy higgyünk benne, mi magunk vezéreljük agyunkat, mi magunk döntjük el, hogy valamit pozitív vagy negatív színben látunk!

Kerítsünk sort rá!

Itt az ideje, hogy a szomorú múlt és a kötelezettségekkel terhes jelen után most a kellemes jövőre összpontosítsunk! Ugyanis, ha belegondolunk, mostantól rengeteg szabadidőnk lesz, hiszen a rossz emlékeken való rágódás és a tennivalók nyögött tempóban való elvégzésének mellőzésével időt és energiát takarítunk meg magunknak. Fordítsuk ezt arra, hogy rendszeresen, naponta iktassunk be ütemtervünkbe pihenést, kikapcsolódást, a szereteteinkkel való együttléteket, edzést, utazást vagy épp versírást, ha számunkra az jelent örömet... Így alakíthatjuk mi magunk sorsunk minden részletét, így mondhatunk a magunkénak teljes értékű, emberhez méltó életet!

Kajtár-Schneider Krisztina

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

Richard Bandler: Élj úgy, ahogyan szeretnél!
Anthony Robbins: Óriás léptek

