Bevezető

Shakespeare azt mondja: színház az egész világ, és színész benne minden férfi és nő.

Ha ez így van, akkor kell forgatókönyv is.

A Te életedhez a Te forgatókönyved.

Még akkor is, ha ez csak vázlatos. Te vagy benne a főhős, vagy még mellékszerepet sem vállaltál?

Egyet ne felejts el! Ebben a darabban, akkor is Te vagy a legmeghatározóbb, ha nem akarsz főszereplő lenni, csak akkor a többi szereplő fogja meghatározni merre mehetsz, mit tehetsz és mi lesz a darab vége.

Ha nem Te vagy a főhős, akkor ez nem a Te forgatókönyved, vagy tovább megyek, nem a Te életed.

Tényleg ezt akarod?

Tényleg valaki más által megírt darabban akarsz szerepelni?

Lehet ezt most még kicsit erősnek, vagy önzőnek gondolod.

Szinte érzem, hallom a felháborodott mondatokat:

De hát a környezet, a gazdasági helyzet, a családom, a szüleim, a világ….

Igen. Ez mind igaz. De! **Itt és most kell élned.**

Vannak boldog, elégedett, sikeres emberek ebben az itt és most-ban is.

Ők vajon csupán a vak szerencsének köszönhetik mindezt?

Nekik egyszerűen ezt osztotta a sors?

Jobb helyre, családba, körülmények közé csöppentek?

Vagy lehet, hogy ők valamit másképp csinálnak?

Érdemes lenne tudni mit?

Gyanítom a válaszod igen, különben már nem lennél itt, sőt el sem kezdtél volna olvasni.

Még keresel. Még valami, vagy akár több/sok dolog nincs a helyén.

- Lehet az üresség hajt, mert lezárult az életednek egy szakasza, és még bizonytalan vagy merre tovább. Vagy hogyan?
- Lehet, hogy látszólag minden rendben, de talán nem ide indultál, amikor fiatalon a jövődet tervezted.
- Vagy éppen az életbe most belépni készülőként, önálló létezésbe fogva, most kellene eldöntened milyen életet is szeretnél.
- Másik véglet, hogy már mögötted egy küzdelmekkel, sikerekkel, kudarcokkal, örömökkel és bánatokkal leélt életszakasz. Még rengeteg időd van, de hogyan is tovább?
- Lehet, éppen egy krízis környékén jársz. Még előtte, de már érződik, hogy jön. Vagy a kellős közepén. Vagy már lecsengőben van. Bárhogy is, tovább kell menned.

Lehet egyszerre több is igaz ezekből, lehet valami egészen más miatt vagy itt.

Miért csak ilyen sarkított helyzeteket említek?

Mert amikor minden rendben, minden olyan, amilyennek megálmodtad, remekül érzed magad és azt akarod, hogy ez mindig így maradjon, akkor **eszedbe sem jut keresgélni**.

Egy biztos. Ha most itt vagy, **vannak kérdéseid**, akkor is, ha még meg sem fogalmaztad őket, és válaszokat keresel.

Nem állítom, hogy majd én majd jól megválaszolom a kérdéseid. Nem is tudnám. Arra buzdítalak keress olyan eszközöket, amik segítenek neked, hogy Te találd meg a választ a kérdéseidre.

Gondolat ébresztőnek szeretném felhívni a figyelmed néhány szempontra, amit érdemes átgondolnod, amikor válaszokat keresel.

Választottál egy feladatot, hozzá hamuba sült pogácsát meg egy pakkot mindennel megrakva, amire a feladat végrehajtásához szükséged lehet.

Ezt tekintheted ténynek, vagy sületlenségnek, de őszintén….

Sosem éreztél még ellenállhatatlan vágyat, késztetést, hogy megtegyél valamit, amit semmi nem jelzett előre, vagy homlokegyenest ellenkezik azzal, amit addig tettél? Érthetetlen és indokolatlannak tűnő dolgot, amit mégis, szinte öntudatlanul elkezdtél csinálni?

Térjünk vissza a feladatra. Nevezheted sorsnak is, leckének is, mindegy milyen névvel illeted.

Na ez az, amit a tesztek, az önvizsgálat, az önismeret, de a horoszkóp, asztroszkóp, számmisztika, jantra, tarot, ji king és még sok hasonló társa megmutat neked.

Mit választottál, milyen eszközöket pakoltál hozzá össze magadnak.

Ennyi, és nem több!

Ezek az eszközök meg tudják mutatni azt is, az adott pillanatban hol tartasz ebben a folyamatban. Feltéve, hogy kíváncsi vagy rá, és rákérdezel. Sőt! Valóban jelezhetik azt is, hogy, ha nem változtatsz semmin, milyen eredményre számíthatsz.

DE! Amikor a jövő titkait próbálod kifürkészni, csak terveid, céljaid, vágyaid lehetnek. Biztosat senki nem mondhat neked. Mert a döntés mindig a te kezedben, fejedben, szívedben van. Rajtad áll, merre lépsz, mit teszel, vagy nem teszel.

A kérdés tehát az, mit kezdesz a kapott információkkal.

Forgatókönyvet írsz belőle, vagy **vendégkönyv**ként használod, és az ír bele, aki akar**?**

Nem eldöntött tény, hogy ha törik, ha szakad a vállalt feladatodat meg is kell csinálnod. Senki nem tart fegyvert a fejedhez és mondja folyamatosan mit kell tenned. Dönthetsz úgy, hogy nem veszel róla tudomást.

Az sem eleve elrendeltetett, hogy hogyan csináld. Tekintheted egy matematikai problémának, amelynek számtalan helyes megoldása létezik, rajtad múlik, hogyan jutsz el a végeredményhez.

Sőt! Ezért most lehet megköveznek bizonyos körökben! **Minden megoldás jó megoldás!**

Még egyszer mondom, mert ez nagyon fontos. Minden megoldás jó megoldás!

Az is, ha köze nincs a vállalt sorsodhoz annak, amit végül csinálsz.

A Biblia szerint sokmindent elvett tőlünk a Teremtő, amikor kiűzettünk a Paradicsomból.

Egyet azonban meghagyott. A szabad akaratot**. A szabad döntés jogával minden egyes ember korlátozás nélkül élhet.** Ezt nem befolyásolja sem vallás, sem nemzet, sem földrajzi hely. Egy korlát azért van. Mások is rendelkeznek ugyanezen joggal.

Ezt a modern **pszichológia** úgy mondja, **az önrendelkezés joga**, asszertivitás.

Ezen jogunk két alappillérre támaszkodik:

1. minden embernek vannak alapvető jogai, úgy, mint
   saját döntést hozni,
   célokat kitűzni,
   szabad tévedni, véleményt megváltoztatni, meggondolni magam,
   szabad kérést visszautasítani, lehetek tájékozatlan…
2. kötelességünk elfogadni, hogy mindehhez másoknak is joga van.

Szeretnélek megnyugtatni. Nincs semmi baj, ha másképp döntesz.

Nem kell lelkiismeret furdalást érezned.

Nem kell ostoroznod magad.

Nem kell attól félned, hogy majd jól meg leszel büntetve az engedetlenségedért.

Meggyőződésem, hogy **mindig, mindenki azt teszi, amire az adott pillanatban képes és érett!**

- Akkor is, ha boldog,
- akkor is, ha szenved ,
- akkor is, ha úgymond a saját útját járja,
- akkor is, ha látszólag szembe megy a sorsával.

Mindenki ugyanazt az utat járja be, akkor is, ha ezek **az utak nagyon különbözőek.**

Megszületünk, élünk valahogy, majd ha eljött az ideje távozunk. Ez akkor is így lesz, ha végig aludtad az életed.

A különbség azonban nagyon nagy is tud lenni. **Mindent megélhetsz különböző szinteken.**

Nézzünk egy példát, hogy értsd mit akarok mondani.

Nagyon népszerű a Caminot végigjárni.

- Megteheted ténylegesen, fizikai szinten. Odamégy és szépen végigjárod.
- Megteheted úgy is, hogy olvasol róla, és érzelmileg beleéled magad. Belefeledkezel a történetbe, mintha te magad is ott lennél.
- Megteheted szellemi, gondolati szinten is. Fejben végigjársz egy utat. Elindulsz valahonnan és megérkezel valahová.
- Sőt teheted mindezt egyszerre. Odamégy, beleéled magad, és közben a gondolkodásod is változik.

A szinteknek egy másik értelmezése az érzelmi skála.

Az anyag világában élünk, erről a tudományok már nagyon sok tényt, törvényt feltártak.

Minden anyagnak jellegzetes frekvenciája van. Nem vagyok fizikus, a tényeknek utána tudsz nézni. A legalacsonyabb az ásványoké, aztán jönnek a növények, állatok és végül a csúcsragadozó, az ember. A sornak persze itt nincs vége, de most nem erről akarok szót ejteni.

Minden érzelemhez rendelhető egy frekvencia, divatos kifejezéssel élve rezgésszint.

A negatív érzelmekhez alacsony rezgésszint, a pozitív érzelmekhez magasabb rezgésszint tartozik. Amikor dühös vagy, alacsony szinten rezegsz. Amikor hálás vagy, jóval magasabb a rezgésed. Erről részletesen olvashatsz Dr. Dawid R. Hawkins: Erő kontra erő című könyvében, ha érdekel.

Bármelyiket teszed, mindegyik jó. Mindegyik szint hatással lesz a többire. **Bármelyiket választottad a Te döntésed.** Emlékszel? Amire az adott pillanatban képes és érett vagy. Amire az adott érzelmi szinten képes vagy. A különbség a tudatosságban bújik meg. Értem e folyamataim, ha megértettem el tudom e fogadni, ha elfogadtam aszerint cselekeszem e?

Kérve kérlek, egyet ne tegyél. Ne aludj! Az olyan értelmetlen. Természetesen megteheted. Én azt mondom, és nem kell, hogy higgy nekem, az is jó lehet. De, hogy mit értek alvás alatt és miért értelmetlenül elvesztegetett idő, arról majd egy másik írásban beszélek.

Térjünk vissza a szabad akarathoz, mert ez a dolog lényege. Szabadon dönthetsz, azt választod, amire képes és érett vagy.

Most nagyon figyelj, mert nagyon fontos dolog következik!

A szabad akarat felelősséggel jár!

Na még egyszer! A szabad akarat felelősséggel jár.

A kettő nem elválasztható. Olyanok, mint a sziámi ikrek. Megpróbálhatod szétválasztani őket, de lehet, hogy csak egy szívük, vagy tüdejük van. Nem jut mindkettőnek. Melyikről mondasz le?

A Te **döntés**ed, a Te **felelősség**ed, és a **következmény**eket is Neked kell viselni.

Tudom, a felelősségről szívesen lemondanál.

- Ezt tesszük mindig, amikor külső körülményeket hozunk fel a védelmünkre.
- Amikor másokat okolunk balsorsunkért.
- Amikor mindig más a hibás.

Ne tedd!

Kényelmes? Még azt sem lehet mondani.

Jobban érzed magad tőle? Kicsit sem.

Akkor rajta! Keresd meg azokat az eszközöket, amelyek segíthetnek neked, hogy **a lehető legjobb önmagad légy és lehető legjobb életet éld**.

Önzőnek tartod?

Akkor most figyelj, mondok valami érdekeset.

Észrevetted már, hogy amikor olyan emberek társaságában vagy, akik tele vannak **panassz**al**, reménytelenség**gel, **ez rád is átragad?**

Ha pedig olyan emberekkel vagy, akik tele vannak **lelkesedés**sel, **tenni akarás**sal, Te is sokkal **reménytelibbnek látod a világot?**

Miből gondolod, hogy Veled nem így van? **Te is meghatározó hangulatfelelőse vagy a környezetednek.**

Ha jobban érzed magad, mintha minden jobban menne, jobb a hangulat. Ha meg sz@rul vagy, mintha minden és mindenki téged akarna bosszantani.

Ezért nem mindegy, és kicsit sem önző, ha Te jobban érzed magad a bőrödben.

Már csak azért sem, mert másokat nem tudsz megváltoztatni.

„Légy Te a változás, amit a világban látni akarsz!”

Végül, de nem utolsó sorban, hogy **miért írtam le mindezt?**

Mert az én életem is sikerek és kudarcok, boldog és boldogtalan szakaszok sorozata. Volt és van benne jó is és rossz is, mint mindenkinek.

Nem születtem palotába, és nem kivilágított sztrádán jutottam idáig. De!

Amióta az eszemet tudom, mindig én voltam az, akihez fordultak, ha baj van. Sokat gondolkodtam azon, miért van így.

Nem biztos, hogy tutira tudom a választ, de egy biztos. Mindig bennem van a késztetés, hogy segítsek másoknak is megoldani azokat a problémákat, amiket én már így, vagy úgy megoldottam. Tekinthetjük ezt afféle küldetés tudatnak, bár nem szeretem a nagy szavakat.

Miért lehet érdekes ez a Te számodra?

Mert van néhány olyan eszköz a birtokomban, ami Neked is **segíthet megírni életed forgatókönyvét.**

Mert van gyakorlatom és tapasztalatom ezek használatában, így megspórolhatok Neked néhány kört.

Meg tudom tanítani hogyan használd Te is, hogy – emlékszel? – **a lehető legjobb Önmagad légy és a lehető legjobb életet éld.**

Egyik ilyen eszköz az **Együtt Megcsináljuk Közösség** programjain való részvétel. A program hamarosan indul.

Én most arra buzdítalak legyél aktív tagja a közösségnek, írd meg saját forgatókönyved, és fogj hozzá a **megvalósításhoz,** mert tettek nélkül a vonzás törvénye is csak egy újabb porosodó emléktárgy a polcodon.

Kérj programértesítőt, hogy ne maradj le, ha ezt szeretnéd.

https://www.komfortzonantul.hu/programterv/

Élj szenvedéllyel, és ragyogj!

Filipidisz Ildikó – változás coach, az elszánt változtatók mentora
www.komfortzonantul.hu filipidisz.ildiko@gmail.com +36/30/257-1534