

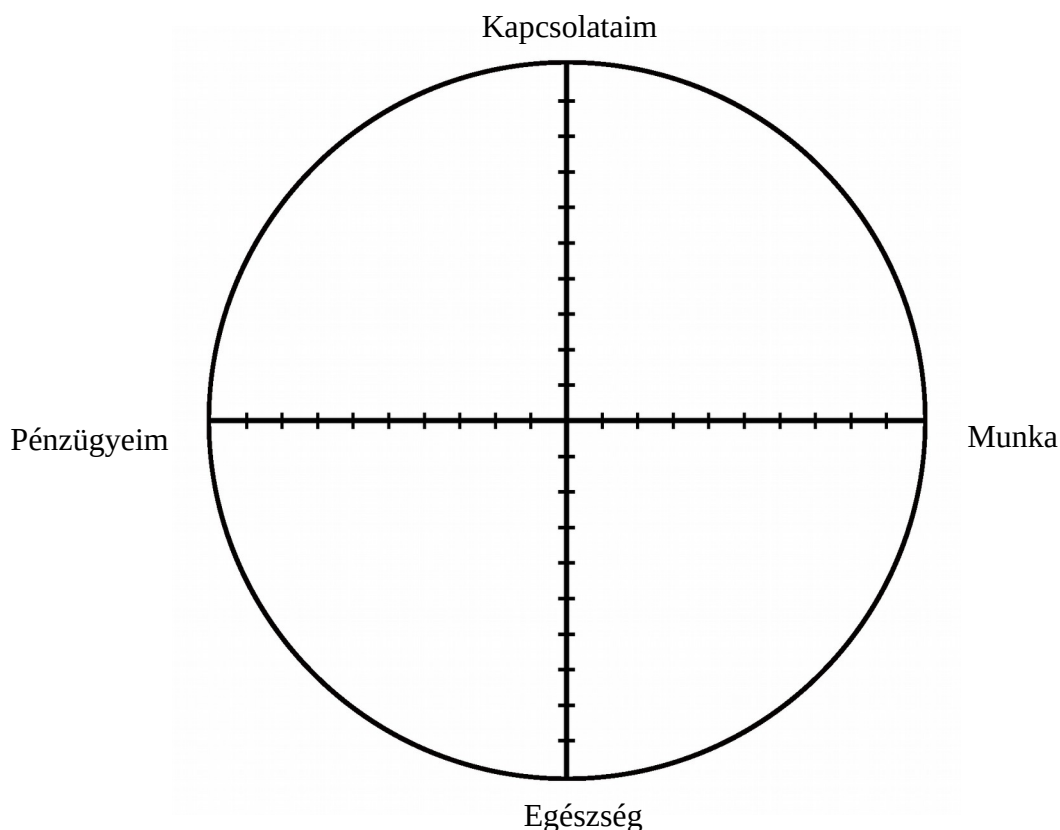
Indító kérdéssor, hogy tisztán lásd hol tartasz.

Néhány tanács, mielőtt nekifogsz:

- biztosíts magadnak 30 perc zavartalan időt, hogy csak magadra tudj koncentrálni
- válaszolj minden kérdésre
- nem kell sietned, nincs jó, vagy rossz válasz, jelen állapot van
- légy nagyon őszinte magaddal, hiszen senkinek nem kell megmutatnod a válaszaid, most magaddal beszélgetsz, plusz, ha elmismásolod a válaszokat, téves adatokat kapsz

Itt és most: életterületeid

Értékelj egy tízes skálán, hogy a négy legmeghatározóbb életterületeden hol állsz most. Az 1-es a legrosszabb (semmi nincs úgy, ahogy szeretnéd), 10-es a legjobb (minden úgy tökéletes, ahogy van, sem hozzáadni, sem elvenni nem tudnál belőle). Kösd össze a pontokat.



Komfortzónán innen, vagy túl?

Most nézz rá az ábrára. Ha tökéletes kört látsz, akkor kérlek azonnal keress meg, mert tanulni szeretnék tőled, hogy érted ezt el.

Ha nem így van, akkor üdvözöllek a klubban. Elkeseredésre semmi okod nincs, még nem találkoztam olyan emberrel, aki minden életterületével tökéletesen elégedett lett volna.

Mire lesz ez jó?

Kétféle megközelítés létezik.

Veszed a leggyengébb lábakon álló életterületedet, és elkezdted azt fejleszteni, hogy minél jobban hasonlítson az ábrád a körhöz.

Vagy, veszed a legjobban a 10-et megközelítő „lábad”, és azt igyekszel még jobbá tenni.

Teheted azt is, hogy kiválasztod azt a területet, amelyik bár sem nem a legjobb, sem nem a legrosszabb, de neked most a legfontosabb, és azt fejleszted.

Bocs! Három lett. Maradhat?

Az életterületeidhez kapcsolódó szerepeid

Minden életterületeden vannak szerepeid, amiket a környezeted, vagy magad számára betöltesz (anya, társ, férj, feleség, gyerek, munkatárs, barát, testvér, vállalkozó, cégtulajdonos, mentor, tanácsadó, edző.....a sor végtelen, te tudod, te milyen szerepeket töltesz be most)

Milyen szerepeket akarsz betölteni? Lehet, egy-két szerep már okafogyottá vált, de még nem tudtad elengedni. Lehetnek olyan szerepek, amiket nagyon szeretnél beiktatni az életedbe, csak még nem kerítettél rá sort, mindegy miért. Ehhez segítségnek készítettem egy táblázatot, hogy jobban átlásd.

Készíthetsz elmetérképet is. Nagyon kreatív és látványos megoldás, ha még sosem csináltál ilyet, érdemes kipróbálnod. Én ezt használom:

[elmetérkép](#)

Magyar nyelvű, ingyenes, kinyomtatható.

Sokféle ingyenes és fizetős elmetérkép létezik, de kérlek ne tölts túl sok időt a keresgéeléssel. Ez csak azt az érzetet kelti, hogy tettél valami fontosat. Ez csak egy eszköz. Mindegy milyen kalapácsod van, az a lényeg, hogy be tudj verni a szöveget a falba.

Remekül működik a papír/ceruza megoldás is, ráadásul nagyon felszabadítóan kreatív.

Életszerepeim a kapcsolataimban

Gondold át milyen szerepeid vannak most, és mit szeretnél, ha lenne. Ki is színezheted, vagy írhatod színes tollal. Mondjuk zöld a kedvenc szerepeid, piros, ami kicsit talán terhes már, és kék, amit szeretnél. A kreatitásodra bízom.

Kapcsolataim	Munka	Pénz	Egészség

A két jellemző stresszforrás, amivel mindenki találkozik

Üzleti körökben azt tanítják, a vállalkozó két stresszel néz szembe:

1. A pénz miatt amikor még nincs neki.
2. Az idő miatt, amikor már van elegendő pénze.

Teljesen egyetértek, azzal a kiegészítéssel, hogy mindegy, hogy vállalkozó vagy, vagy alkalmazott, esetleg főállású anya, vagy éppen munkanélküli, ez a két stresszforrás mindenki életében jelen van.

A másik két tétel, amit a stresszforrásokkal kapcsolatban tanítanak:

1. Beletörődsz, hogy neked ez jutott, maradsz a komfortzónádban, mert azt legalább már ismered. Ezt hívják „lúzer zónának”.
2. Jó nagyot lépsz, kiugrasz a komfortzónádból, áttöröd a „komplexitás plafonod”, mert az élet ott kezdődik.

Na itt én már ezzel vitába szállok. Erről szól a munkásságom zöme, és az oldalam is, de ebbe most nem megyünk bele. Ha mélyebben érdekel a téma, kövess valamilyen módon. Ja, és nem kötelező velem egyetérteni.

Na de mit tehetsz te, itt és most, ezzel a két stresszforrással.

Először itt is helymeghatározás.

Megint biztosíts magadnak 30 perc szabadidőt, bár lehet kevesebb is elég lesz, és szedd össze milyen félelmeid, aggodalmaid, szorongásaid vannak ezen két tényezővel kapcsolatban.

Ehhez is találsz két táblázatot.

A feladatnak itt még nincs vége, hiszen nem az a cél, hogy ezeket a mintákat még jobban megerősítsük. Éppen ellenkezőleg. Kukába vele.

Azaz, a jelenlegi állapotodat mivel helyettesítenéd. Ezt is írd be a táblázatodba.

Példát is írtam, hogy lásd mit szeretnék, hogy megtegyél.

Komfortzónán innen, vagy túl?

Fentebb említettem, hogy ezek valójában minták, melyek a tudatalattinkban lakoznak. Ezeket hallottuk életünk során a szüleinktől, tanárainktól, akikkel találoztunk.

Egy apró megjegyzés: sok vita van akörül, hogy mi a helyes? Tudatalatti, vagy tudattalan. Itt nem megyünk bele a részletekbe, erről olvashatsz az oldalamon. Maradjunk annyiban, hogy én tudatalatti tartalmakról beszélek.

Ezt sem fogjuk itt részletezni, legyen elég most egy érdekes adat.

„Nem szabad.” Ne nyúlj hozzá.” Egy fiú nem sír.” „A mi családuknban ez nem szokás.” „Szégyelld magad.” „Már megint nem figyelsz.” - és sorolhatnám hosszasan.

Ha naponta átlagosan 10 alkalommal kapsz ilyen negatív visszajelzést otthon, vagy a környezetedtől:

mire 20 éves leszel 73 ezerszer hallottad, hogy mekkora hülye vagy

Ez csak matek. De milyen hatással van rád? Elhiszed, hogy semmit sem csinálsz jól, büntudatod van, hogy nem tudsz megfelelni a szeretett személyek elvárásainak. Mindezt úgy, hogy nem is tudod mi történik. Ez is lehet az oka a sok elszalasztott lehetőségnek, mert tudat alatt elhitted, hogy tokkal-vonóval egy semmirekellő vagy.

A boldog élet titka

Most, hogy már tudod, nagyon gyakran a tudatalattid irányít a tudodon kívül, két lehetőség van. Mert mindig dönthetsz másképp. Még egy titok, végül mindig két választásod van. Csinálsz, vagy nem?

Az elménk nagyon leegyszerűsítve olyan, mint egy számítógép. Van egy alapprogramod (operációs rendszer), és aztán az életed során feltöltögetsz mindenféle egyéb programokat, appokat, attól függően, mit szeretnél elérni. Tudtad, hogy ezek a programok nyílt forráskódúak? Azaz átírhatod őket. Elnézést a hasonlatért, de a fiaim megfertőztek informatikával.

Íme a két lehetőség:

1. Futtatod az alapprogramod, és aszerint élsz.
2. Megtervezed magad, hogy mire legyen képes az a program.

Hogyan írhatom át az alapprogramom?

- Megérted tudatalatti elméd működését, felderíted milyen programokat futtatsz.
- Átírod, lecseréled, befolyásolod a programjaid.

Ez egy hosszabb folyamat, egy másik program keretében van rá lehetőség.

Komfortzónán innen, vagy túl?

Most még a jelenlegi életed feltérképezésénél tartunk. Ehhez nem árt tisztázni, mit szeretsz benne, és mit nem.

Most arra kérlek gondolj vissza az előző évedre, és válaszolj néhány kérdésre.

Mi az az öt jó dolog, ami történt veled? (Mi az, ami örömmel töltött el, amitől boldog voltál, amitől sikeresnek érezted magad, amit szívesen átélnél újra....?)

1.
2.
3.
4.
5.

Mi az a három legnagyobb kihívás, amivel szembe kellett nézned?

1.
2.
3.

Mit tanultál ezekből a kihívásokból? (Mert ugye tanultál!)

1.
2.
3.

Mi volt az, amit a legjobban utáltál az elmúlt évedben?

.....
.....

Mi volt az, amit a legjobban imádtál az előző évedben?

.....
.....

Ki, vagy mi volt rád a legnagyobb hatással az elmúlt évben? (Akár jó, akár „rossz” értelemben)

.....
.....

Mi volt a legnehezebb döntés, amit meg kellett hoznod?

.....
.....

Komfortzónán innen, vagy túl?

Miért volt nehéz?

.....
.....

Mi volt a legjobb döntésed?

.....
.....

Milyen hatással járt az életedre, amiért a legjobb döntésnek választottad?

.....
.....

Mi okozta a legnagyobb stresszt az elmúlt évemben?

.....
.....

Mi volt a legnagyobb kockázat, amit vállaltál az elmúlt évemben?

.....
.....

Hogy sikerült megoldani?

.....
.....

Végül, ha egészében kellene értékelned az elmúlt évedet, mi az az egy szó, ami a legjobban jellemző rá?

.....

Most arra kérlek, gondolj a jelenlegi évedre, és válaszold meg legjobb tudásod szerint az alábbi kérdéseket

Nagyon fontos, hogy meg tudd különböztetni azokat a hatásokat, amelyeket nem tudsz befolyásolni (külső körülmények), és azokat, amelyekre van ráhatásod (azaz, a te döntéseden múlik a választás).

Milyen veszélyeket látsz, amikkel meg kell birkózod ebben az évben?

Külső körülmények, amikre nincs ráhatásod:

.....
.....
.....

Komfortzónán innen, vagy túl?

.....
.....
Milyen választási lehetőségeid vannak, amelyek valamilyen veszélyt is rejtenek?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
Milyen lehetőségeket láatsz a külső körülményekben? (Ismered a rúzs faktort?)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
Milyen eddig kiaknázatlan lehetőségeid vannak, amikről te dönthetsz? (Tudom, most kapásból rávágna, hogy ilyen nincs. Van, csak lehet kicsit mélyebbre kell ásnod. Tedd meg most!)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
A mai tudásodra és tapasztalatodra támaszkodva mit teszel másképp ebben az évben, hogy jobb évéd legyen, akár a körülmények ellenére?

Legyél egy-ügyű”

Mit értek ez alatt? Nem, nem kell „lebutítani” magad. Minden életterületeden legyen egy ügy, ami a legfontosabb. Ha csak egy dolgon változtathatnál, mi lenne az? Mi lenne a legnagyobb hatással az életedre? Természetesen pozitív hatásra gondolj, rontani ugye nem akarsz a helyzeten! Döntsd el, és arra helyezd a hangsúlyt, mindig az legyen az első.

Munka, karrier területén az egy ügy:

.....

Milyen pozitív hatásai vannak az életedre:

.....
.....
.....

Egészség egy ügy:

.....

Pozitív hatások:

.....
.....
.....

Kapcsolatok egy ügy:

.....

Pozitív hatások

.....
.....
.....

Pénzügyek egy ügy:

.....

Pozitív hatások:

.....
.....
.....

Komfortzónán innen, vagy túl?

Most, hogy kicsit elbeszélgettél magaddal, úgy, hogy nem a szokott mantráidat soroltad vég nélkül, hanem tényleg megpróbáltad meghallani a saját hangod, amit eddig elnyomott az a nagy zaj, ami állandóan ott zsong körülötted, remélem egy kicsit tisztább a kép.

Tedd el ezt a füzetet, mert ez is segít figyelemmel kíséreni a változásokat. Néha úgy érezheted, hogy soha, semmi nem változik, mert nincs viszonyítási alapod. Most már van.

Már csak egy dolgunk van.

Itt és most köss egyezséget magaddal.

Alapos megfontolás után év hónapjának napján
elkötelezem magam, hogy minden tőlem telhetőt megteszek az „egy ügy”-em
megvalósításáért ebben az évben,

.....
Saját aláírásom

Ha nem tudod hogyan fogj hozzá, keress egy mentort.

És a ráadás.

Miért ezt a négy életterületet vizsgáld meg?

Mert ez az a négyesfogat, amelyek mindegyikének közel jól kell működnie ahhoz, hogy az életed a lehetőségeidhez mérten egyensúlyban legyen. Mert mi van, ha remek munkád van, elegendő pénzt keresel vele, még a párkapcsolatod is jól működik, de időközben megromlott az egészséged. Lássuk be, ez a mai rohanó világban eléggé esélyes, és ráadásul sunyi, mert nem azonnal észrevehető a változás.

Vagy jó a munkád, elég a pénzed, szuper egészséges vagy, párkapcsolat meg sehol.

Nem folytatom. Bármelyiket kiviszem az egyenletből, te is látod, talán már a bőrödön is érzed, hogy úgy nem gömbölyű.

A plusz egy feladatra is, emlékszel? Tedd meg rögtön az első lépést. Nagyon fontos lépés, az elköteleződésed mértékét mutatja.

Ígértem ehhez is útmutatást.

Akkor lássuk a medvét.

Komfortzónán innen, vagy túl?

Lapozz vissza az egy-ügyeidhez.

Remélem minden életterületen van egy-ügyed.

Tekintsd át őket, majd állíts fel fontossági sorrendet. Melyik a legfontosabb? Melyik hozná a legnagyobb pozitív változást az életedbe? Melyik a legsürgősebb?

Ezek csak szempontok, hogy mi alapján dönthetsz. Ha például megroggyant az egészséged, nem kérdés, hogy azzal kell kezdened. Persze az sem mindegy, hogy csak fogyni akarsz, vagy bevezetnél valamilyen mozgásformát, vagy tényleg ramatyul vagy.

Megvan a sorrend. Vedd az elsőt, vagy azt ahol a legegyszerűbb egy konkrét lépést megtenned. Melyik az amihez még ma tudsz konkrét cselekvést kapcsolni, és tedd meg.

Nem kell megijedni. Egy apró tipp, ha most nincs ötleted.

Elég az is, ha veszel, vagy választasz az otthon fellelhető füzetek közül egyet, és kinevezed EGY-ÜGY füzetnek.

Az első oldalra bemásolod a fogadalmad, dátummal, aláírással.

A második oldalra pedig bemásolod az erre az évre választott egy-ügyeid, életterületek szerint, megjelölve a fontossági sorrendet is. Célszerű negyedévente egy pillantást vetni rá, hogy állsz az egyes területeken a megvalósítással. Jegyezd bele ezt is.

Innen csak a fantáziád szab határt, használhatsz színeket, rajzolhatsz bele, választhatsz képeket hozzá a vágyott állapotról. A lényeg, hogy tedd bele magad.

Ugye nem is olyan nehéz?

Megmutatom az én EGY-ÜGY füzetem. 2017 óta vezetem. Sokszor jött jól, amikor emlékeztetnem kellett magamat.



Komfortzónán innen, vagy túl?

Hálás leszek, ha megmutatod te is a füzeted. Bátran küldj róla fotót, és ha még azt is megosztod milyen volt a feladatokon dolgozni, igazán boldoggá teszel.

Ha pedig van olyan barátod, ismerősöd, akinek úgy gondolod hasznos lehetne ez a feladatsor, bátran oszd meg vele. Azt szeretném, ha minél többen hozzáférhetnének, és ha csupán egészen apró lépéssel közelebb kerülnek álmaik életéhez, az nekem nagyon sokat jelent.

Köszönöm, hogy velem voltál.

Bízom benne, hogy találkozunk más fórumokon is, ha itt lesz az ideje.

Élj szenvedéllyel és ragyogj!

