

Csak könnyedén!

Gyakran halljuk a médiában, olvasunk róla, hogy mennyire fontos az élethez való pozitív hozzáállás. Jó, jó, mondhatják, de hogyan legyek pozitív, amikor csökken a forgalma az üzletemnek, amikor drágul az élet, amikor annyit kell dolgozni, hogy nincs időm a családomra, a kikapcsolódásra. Ilyen helyzetben nem lehet jókedvvel és gondtalanul élni!



Az életem felelőssége az enyém

Miért annyira fontos, és mire van szükség ahhoz, hogy kialakuljon bennünk a pozitív életérzés? Milyen feltételei vannak a jó közérzetnek?

Társadalomkutatók munkájának eredményeit összesítve megállapítható, hogy azokban az országokban, ahol magas az életszínvonal nagyobb az anyagi jólét, az emberek átlagosan boldogabbak is. A GDP-vel egy ideig egyenesen arányosan nő a boldogságfaktor, de van egy határ, ami után nem emelkedik. Például az USA-ban az ötvenes évek óta kb. állandó szintre állt be. Azt is megfigyelték, hogy a társadalmi egyenlőtlenségek fokozzák az emberekben az elégedetlenséget, míg a kiszámíthatóság, növeli azt. A kutatók szerint javítja az elégedettség érzését, ha a személyes választási szabadság igen sokrétű. Ha választhatunk életmód, jövőkép,



munkahely, életforma, családi perspektívák tekintetében, akkor az elégedettség fokozódik. Lényeges, hogy azt érezzem, a saját kezembem van a sorsom, én irányítom a körülményeimet. Sokszor és sok embertől hallottam már, hogy „*Nem tehetek semmit, mert a családom elvárja. . .*”, „*A munkahelyemet csak így tudom megtartani.*”, vagy „*A jelen anyagi helyzetem nem engedi meg.*”. Nagyon sokan kiengedik a kezükből saját életük irányítását, és olyan helyzetekbe sodródnak, ami nem elégíti ki őket sem lelkiileg, sem fizikailag, sem anyagilag. Ez jó kifogásnak látszik, de nem az. Teljes mértékben felelősek vagyunk mindazért, ami történik és történni fog velünk. Én azt szoktam mondani: mindenkivel azt lehet megtenni, amit megenged. Ez az állítás eleinte ellenkezést, és értetlenséget vált ki, pedig ennek belátása nélkül nem lehet elindulni a pozitív életérzés irányába. Ez a mondat ugyanis arról szól, hogy a sorsom alakítója én magam vagyok, mert a saját személyes döntéseimen múlik, mi történik velem. Senkit nem lehet belekényszeríteni egy megalázó, vagy rossz dologba, ha ő maga azt nem akarja. Az életem felelőssége az enyém. Az én egyéni döntésemen múlik, hogy meg merem-e élni a sikert, az anyagi jólétet, a békés családot, azt, hogy van időm mindenre. Az életünkben történt jó és rossz dolgoknak egyaránt okai és a jövőbeli történéseinek előidézői vagyunk. Tudatos és tudatalatti agyunk, valódi lényünk irányít bennünket.



Befolyásolni önmagunkat

Van egy gyönyörű gyakorlat, amit bárki otthon ülve is elvégezhet pár perc alatt. Válasszon ki egy tárgyat, vagy képet, bármit, ami a keze ügyébe kerül.

Nézze meg jól, és közben figyeljen az érzéseire.

Először fogalmazzon meg 5-6 olyan állítást, ami negatív azzal a tárggyal kapcsolatban, és közben figyelje meg, hogy ha sokáig koncentrálna erre az

ézésre, mennyire elkedvetlenedik. Majd ugyan erről a

tárgyról kezdjen olyan dolgokat megfogalmazni, ami tetszik,

szimpatikus és jó érzéssel tölti el. Tartsa ezt az érzést pár percig és meglátja könnyedebb, lazább lesz a hangulata. Ez a gyakorlat arra jó, hogy szembesítsen azzal, milyen mértékben vagyunk képesek befolyásolni a saját gondolkodásunkat és érzésvilágunkat valamivel kapcsolatban. Azzal is szembesít, hogy a **dolgok önmagukban nem rosszak vagy jók, hanem a hozzájuk való viszonyulásunk tesz azokat rosszá vagy kedvezővé.**

A kulcs az önismeret

Fontos az is, hogy vállaljuk az életünkért a felelősséget.

Legyünk tisztában a belső képességeinkkel, adottságainkkal, mert csak ezek fényében lehet olyan életteret kialakítani, ami kedvező számunkra. Önismeret a kulcsszó. Persze nem arra az önismeretre gondolok, amikor valaki tisztában van a viselkedési



sémáival, hanem arra a mély tudásra, hogy mik számomra a fontos értékek, hogyan viszonyulok dolgokhoz, milyenek a gyökereim, az identitásom, a karakterem, és még sorolhatnám.

Az önismeret arra is jó, hogy meglássam a saját értékeimet, és ezen keresztül elkezdjem tisztelni, és szeretni azt az embert, aki a legfontosabb a világon, vagyis magamat. Nem, nem arra az öntelt egoista magamutogató enőről beszélek, amely mással sincs elfoglalva, mint a saját érdekeinek, látszólagos hatalmának bizonygatásával. Én az olyan önszeretetet tartom értéknek, hogy megadom magamnak a pihenés, a tanulás, az új kihívások lehetőségét, a családi nyugalom terét, a friss gyümölcs, a tavaszi virág illatának gyönyörűségét. Fontos vagyok annyira, hogy odafigyelek mit eszem, milyen lakásba megyek haza, hogy naponta teszek az egészségemért. Mindezt nem mások kárára, hanem a személyes jóérzésemért teszem.

Szinte hallom a szkeptikusokat: „Kinek van erre ideje, és energiája?”

Nézd meg, mennyi energiát veszel el magadtól a veszekedésekkel, a hiábavaló akarásoddal, a negatív gondolataiddal, a stresszel, az egészségtelen és hizlaló étkezésekkel, a kevés alvással. Az is energiavesztés, hogy felháborodsz ezen a kijelentésen. **Ha elhiszed magadról, hogy nem vagy képes többre, nem tudod megvalósítani az álmaidat** valóban nem történik meg veled, amire annyira vágyasz, az hogy pozitív dolgok történjenek az életedben.

Persze ez nem megy egyik napról a másikra. Kicsi apró lépések kellene hozzá, egyre több, és több, mert nem vagy hozzászokva, hogy boldog legyél, és fontos magadnak. Először válassz ki egy dolgot, amit máától magadért megteszel.

Például minden nap megengeded magadnak, hogy 10 percig behunyt szemmel lazíts. Ezt tedd két hétig, majd válasz egy következőt. Például, hogy reggeli nélkül nem indulsz dolgozni. De lehet bármi, ami neked fontos. Most már



két dolgot teszel a személyes jóérzésedért. Minden nap lazítasz, és odafigyelsz a reggelidre. Az a lényeg, hogy kötelezd el magad lélekben amellet, hogy mostantól szereted magadat annyira, hogy odafigyelsz a saját igényeidre is.



Te választasz, te irányítasz

Gondolataidat mindig azokra a dolgokra összpontosítsd, amiket akarsz, és fordítsd el azokról a dolgokról, amelyeket nem akarsz!

Minden veled történt negatív eseményben vizsgál meg a saját szerepedet. Ha feszültség van este otthon, vajon a te viselkedésed okozta-e. Ha nem, megtettél-e mindent, hogy elmúljon. Javasolom, legyél kritikus és szigorú magadhoz, de csak magadhoz!

Vizsgál meg, milyen előnyöd származik ebből a helyzetből! Nem előny a veszekedés? Dehogynem. Megláthatod, milyen ügyesen érvelsz, vagy mennyire empatikusan tudsz kezelni egy helyzetet, vagy kiderül, a párod azért veszekszik, mert aggódik érted, tehát fontos vagy a számára.

A pozitív lelki beállítottsághoz elkötelezettség, világos célkitűzések, önfegyelem, türelem,

pontos önértékelés szükséges. Nagy adag lelkesedéssel, tanulással a változás igényével, és a hittel édesebbé téve.

Hinni abban, hogy erős vagyok, hogy értékes, hogy van bennem elég erő, hogy kiálljak magamért, és megvalósítsak minden

olyan dolgot, ami fontos az életemben. Müller Péter azt mondaná, legyek mestere a sorsomnak. Nem a pillanatnyi élvezeteimnek, és örömeimnek, hanem a sorsomnak, mert ez hozza meg számomra az elégedettséget, és a boldogságot.

Szuhai Nóra terápiais coach

www.szuhai.hu

(70) 510 7858