

# Kezdd el teremteni a világot, amiben élni akarsz!

A céljaid megvalósításának gátló tényezőiből jó néhányat már megismertél. A gyermekkorban tapasztalt események szintén nagyban befolyásolják azt, hogy mennyire mersz szabadon élni, mennyire vagy irányítója az életednek. A nehéz gyermekkorban felnövő gyerekek bizonytalan felnőttként indulnak a nagybetűs életbe, mert a legfontosabb alapköveket – a szeretetet és a bizalmat – nem tudják feltétel nélkül áramoltatni, akkor sok bukkanón kell átugrálniuk az életben. De ez nem jelenti azt, hogy a nehéz gyermekkor következményeivel ne lehetne nagyszerű felnőttkort megélni.

A teremtés lehetősége minden ember számára nyitott. Amire fókuszálunk, amibe energiát teszünk, annak a megvalósulására igen jó az esély. Ha áldozatként, passzív várakozóként vagyunk jelen az életünkben, akkor sajnos mások döntései lesznek a irányadóak, és ez nem biztos, hogy egybevág azzal, amit szeretnénk.

A vágyott életünk megteremtésének folyamatában nem mehetünk el bizonyos univerzumi törvényszerűségek mellett. Ezek azok a törvények, melyek épp úgy vonatkoznak mindannyiunkra, mint a gravitáció. Figyelembe kell vennünk az élet ilyenforma alapköveit ahhoz, hogy kiszámíthatóbb lehessen az életünk, több lépést láthassunk előre és komplex látásmóddal szemléljük a történéseket bennünk és körülöttünk.



Arra biztatlak, hogy vedd kézbe az életed hajójának kormányát, és kezdj el a terveid szerint haladni a célod felé. Ez a folyamat igényel egy *vágyat*, ami alapján el fogod tudni engedni a régi életed szokásait, egy *motivációt*, hogy akarj részese lenni az új folyamatnak, szükség van egy *tervre*, ami alapján lépésről lépésre haladsz előre, és kellene meghatároznod egy-egy célállomást, ahol boldog mosollyal az arcodon megpihensz egy kis időre. Ha nem megy 5-10 éves tervet készítened, semmi baj, nagyon jó vagy akkor is, ha egy napodat tudod megtervezni egyelőre. Ha ez sem megy még, akkor sem kell elkeseredni, kis lépésekkel rutint fogsz szerezni benne. Először egy-két órát, vagy a délelőttöt tervezd meg, majd haladj szépen egyre nagyobb léptékekkel. Ha a napodat már meg tudod tervezni, és tudod tartani a lépéseidet, akkor már büszke lehetsz magadra.

Igazából minden kis lépésedért büszke lehetnél magadra, hiszen a kis haladás is haladás. A célod megtervezésének részleteiről később esik szó.

Az élet néhány fontos törvénye:

### 1, Ok-okozat

Ez azt jelenti, hogy bármi, ami most megjelenik az életedben, annak volt egy előzménye. Így vagy úgy, de elképzelhető, hogy hozzájárultál a múltban ahhoz, ami most a körülményed. Vagy azzal, hogy tettél valamit, vagy azzal, hogy elmulasztottál megtenni valamit, és van az a százalék is, ami felett semmi kontrollod nem volt, hogy így alakult. Az ok-okozat törvényszerűségéről nem azért fontos tudnod, hogy ostromozni kezd magad a jelenedért, hanem azért, hogy a jövőre nézve belásd, hogy a magok, amelyeket a mai napon elvetsz, szárba fognak szökkenni és lesz belőlük valami.

A gondolataink előzik meg az általunk kreált körülményeinket. Amit ma gondolsz magadról, a világról, a munkádról, vagy bármiről, az valahol valamilyen formában meg fog jelenni a jövődben. Azon nem érdemes gondolkodnod, hogy mi lett volna, ha másként teszel vagy történik valami a múltban, hiszen van, amit nem tudtál volna kivédeni, ami felett nincs hatásköröd, és a mi lett volna, ha kérdések csak rombolni fogják a hangulatodat. Időutazás nincs, csak előre tudsz haladni. Éppen ezért adódik a kérdés: *Mi lenne, ha.... és gyerünk!* Tedd meg, indulj el, teremtsd meg a vágyott életedet.

### 2, Ahogy bent, úgy kint

Össze lehet kapcsolni az ok-okozati törvénnyel, tulajdonképpen, amit gondolsz magadról, a világról, az fog megjelenni körülötted. Ha nyomott vagy, ha nem érzed a helyeden magad, akkor nem is fogsz nagy teremtéseket létrehozni köréd. Ezért nagyon fontos, hogy a gondolataidat, az önbecsülésedet jó irányba tedd, és megerősítsd magadban a pozitívumokat, mert a belső monológod rendkívüli módon befolyásolja azt, hogyan élsz, milyen körülményeid vannak, milyen párcapcsolatban élsz, mit dolgozol, milyenek a baráti kapcsolataid, stb.

### 3, Ha változást akarsz, mozdulnod kell

Lehet, hogy ezt nehezen veszi be a gyomrod, de attól még igaz és megkerülhetetlen. Bármilyen változásra vágysz, bármit szeretnél megtapasztalni, neked kell megtenned a kezdőlépést. Gondolat-döntés-cselekvés. Így fog összeállni a változás. Kell, hogy lásd, honnan hova akarsz jutni, mit akarsz megtapasztalni, ehhez be kell látnod, hogy te milyen módon tudsz a folyamatba belenyúlni, és utána a cselekvést is neked kell véghez vinni. Ha megvan a kellő önismereted, ha tudod, hogy milyen gyenge pontjaid vannak, amelyek gátló tényezőként visszahúznak a sikeres küldetéstől, akkor már elég sok információd van ahhoz, hogy jó eredményeid legyenek a változás útján. Ne félj az elutasítástól vagy mások ítéletétől. Ez a TE életed.

#### 4. Az éremnek két oldala van

A világban, hol fény, ott árnyék is van. Ahol létezik jó, ott létezik rossz is. Ha történik velünk valami rossz, biztosak lehetünk benne, hogy keresve találunk valami jót is. A világba kisugárzott jeleink bumerángxként szállnak vissza. A kiegyenlítődés mindig megtörténik. Ha úgy érzed, csak rossz történik veled, javaslom, hogy nézz szét, hány jó dolgot tudnál felsorolni a mindennapokból. Nincs olyan nap, ami csak rossz élményt adott. Amennyire mélyen tudsz lenni, épp akkora távolságot tudsz megtenni a szárnyalásban is.

#### 5. A megerősítés támogat, a lemondás rombol

Az önmagadba (és a jó sorsodba) vetett hitedet nem hagyhatod el. Támogatni kell magad, megerősíteni abban, hogy képes vagy a változásra, képes vagy kitartóan haladni apró lépésekkel a célod felé. Ha olyan belső monológod van, amelyik rombolja az önbizalmadat, akkor lőttek a célodnak. Ha a szüleid, tanáraid, exeid elmarasztaló szavait rángatod elő a múlt dobozából, akkor szintén rossz eséllyel indulsz az új életed felé. Ne határold be magad, pláne ne a múlt rossz emlékeivel. Cseréld ki a monológodat. Írj le legalább 10 önerősítő mondatot és azt minden nap olvasd fel hangosan. Mindaddig, míg igaznak nem gondolod, és amíg meg nem valósult a célod. Az önmagadról alkotott véleményed szokás kérdése. Átírható.

#### 6. A hála felgyorsítja az utat a célhoz

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy mennyire fontos a kisugárzásod, amit a gondolataid táplálnak. Törekedj a jó érzelmi állapot elérésére, mert úgy fogsz tudni igazán jót teremteni magadnak. Ha nagyon mélypontra érzed magad, olyan tevékenységeket válassz, amelyek felemelnek. Baráti beszélgetés, mozgás, zenehallgatás, filmnézés, hobbi, játékonyság, hálagondolatok.

Jó szívvel biztatlak hálanapló vezetésére. Vegyél egy füzetet, és minden este írd az egyik oldalra azokat a dolgokat, amelyekért hálás vagy, a másik lapra pedig a vágyaidat. Rövid idő után azt fogod észrevenni, hogy a vágy oldalon felsoroltak helyet fognak kapni a hála oldalon. Amire vágyakoztál, egy idő után manifesztálódott. De a te kötelességed a rossz élmények között is észre venni azokat, megállni abban a pillanatban és hálásan, örömteli módon megélni azt a pillanatot. Ha például vágysz arra, hogy érezd másoktól a törődést, akkor vedd észre és örülj neki, ha valaki átadja a helyét a buszon, vagy készít neked egy kávé, esetleg megkérdezi, hogyan telt a napod. Lehetséges, hogy nem azok a személyek fogják ezt megadni neked, akiktől várod, de az érzést meg tudod élni.

## 7, Azt adod és kapod, ami vagy

Azt hihetnénk, hogy mindenki azt kapja, amit megérdemel, de számos eset bizonyítja, hogy ez nem így van. Először azzá kell válnunk, amit meg akarunk tapasztalni. Mármint, ha kedvességet akarunk megtapasztalni, akkor kedvesnek kell lennünk az emberekhez. Ha ármánykodás és játszmamentes kapcsolatra vágyunk, akkor tisztán és őszintén kell kommunikálnunk.

Ha nagyobb baráti körre vágyunk, akkor barátságosnak és kezdeményezőnek kell lennünk. Viszont csak azt tudjuk adni, ami bennünk van. Ha nincsenek szeretetteljes, pozitív gondolataid, nehezen fogsz kedvesen bánni magaddal és másokkal is. A hiánygondolkodás még több hiányérzetet teremt, a bőség vagy pozitív gondolkodás még több pozitív élményt ígér.

## 8, Erősítsd meg magad!

Az előző fejezetekben megismerted, miért olyan fontos, hogy becsüld és tiszteld magad. Fontos, hogy tudd, milyen erősségeidre építhetsz, és melyek azok a tulajdonságaid, amelyek gátat szabhatnak a sikereidnek. Bízom benne, hogy az önostorozást és az önbecsmérlést mára már elhagytad, vagy legalábbis dolgozol azon, hogy egyre kevesebbszer induljon el ez az automatikus program a fejedben. Mindegy, hogy ki szerint vagy lusta, vagy ki mondta, hogy nem vagy kitartó, esetleg azt, hogy nem érdemelsz meg semmi jót, az a fontos, hogy ma már más lehet a monológ a fejedben. Az előbb említett jellemzők egyébként is csak szokások címkéi. Nem lusta az ember, hanem megszokta, hogy nem tesz erőfeszítést. De ez csak egy szokás, és mint olyan, megváltoztatható.

Szabad jó embernek gondolni magad, aki az élet megpróbáltatásai mellett sok jó élményt is megélhet. Lehet, hogy megéltél sok mélypontot már, talán most is úgy érzed, hogy egy gödör alján ücsörögsz, de szeretném, ha tudnád, hogy fel tudsz emelkedni ebből a helyzetből. Sok mindenre képes vagy magadtól is, és ha nem boldogulsz mindennel, akkor sem vagy egyedül, van lehetőséged segítséget kérni. Helyetted nem tudja senki meglépni a fejlődésedhez szükséges lépéseket, a problémáidat is magadnak kell megoldanod, de ha találsz egy kapaszkodót, ami elég erős, hogy felhúzd magad rajta, akkor ki fogsz jönni a gödörből. Ebben a világban van még sok jó élmény, ami rád vár. Akkor is, ha most úgy érzed, semminek nincs értelme. Mások is voltak ilyen mélyen, és képesek voltak egy magasabb minőségre berendezkedni. Te is képes vagy rá.

Ha nem nagyon találod a céljaidat, akkor javaslom, hogy nézz szét magad körül. Olvass életrajzi könyveket, nézd meg, mások miket tűztek ki célul maguknak, és hogyan tudták azt megvalósítani. Ha valamiről úgy érzed, hogy szívesen átélnéd te is, akkor játssz el a gondolattal, hogy mi lenne, ha te is kitűznéd azt céloddul. Szívesen vennél-e részt a kialakítás folyamatában, több lennél-e általa, és beteljesültnek éreznéd-e az életedet utána. A célodd legyen izgalmas és ne nyomasztó.



A kiegyensúlyozottságra törekvő emberek számára fontos

- az egészségük támogatása
- a lelki nyugalom megélése és fenntartása
- az önmaguk működésének megismerése, becsülése
- a jó kisugárzás
- a pozitív kommunikáció
- békés konfliktuskezelés
- a gyümölcsöző (párkapcsolat, baráti, családi) kapcsolatok ápolása
- az anyagi függetlenség
- a hasznosság megélése
- az erőfeszítés, a mindent megtettem érte érzés
- aktívnak lenni, döntéseket hozni az áldozatszerep helyett
- komolyan venni azt, amit csinál, de nem komolyan venni az életet
- rugalmasan állni a változáshoz
- elfogadni az élet körforgását
- segítségére lenni másoknak, a világnak
- jótékonyági ügyeket felkarolni

Ez a lista segíthet neked abban, hogy találj valamit, ami kimozdítva a megrekedt élethelyzetedből méltó céloddá válhat. A következő fejezetben már el is kezdhetsz tervet kidolgozni hozzá.

Kezdjünk is neki az új életed megtervezésének és megvalósításának!

Írd meg az ideális életed lépéseit, de kezeld rugalmasan. Kis lépésekkel haladj, mert ha nem vagy rutinos, ha a tervezés és annak végrehajtása új szokás számodra, akkor elijeszthet a kiindulópont és a végcél között meghúzódó nagy távolság. Lehet, hogy te is tapasztaltad már, hogy minél nagyobb a távolság a vágyott pont és a jelenlegi helyzet között, annál nagyobb lesz a feszültség, az elégedetlenség benned. A vágyad megfogalmazásánál írd meg a vágyott karakteredet, és egy vágyott napodat reggeltől estig.

Milyen tulajdonságokkal bíró személy szeretnél lenni?

Mivel foglalkozol a megélhetésért?

Milyen hobbit választasz magadnak?

Milyen párkapcsolatban szeretnél élni?

Mi az 5 legfontosabb dolog számodra egy kapcsolatban?

Milyen jótékonyági feladatot vállalnál szívesen?

Hogyan szeretnél lazítani minden nap?

Milyen testmozgást és milyen gyakran építed be a hetedbe?

Melyik elakadt emberi kapcsolatodat szeretnéd megjavítani?

Milyen új tanulmányokat folytatnál szívesen?

Hogy akarod indítani a napodat?

Mivel akarod zárni a napodat?

Mi az az 5 dolog, aminek mindenképp meg kell lenni a napodban,

hogy kiegyensúlyozottnak érezd magad?

Milyen régi szokásokat szeretnél újakra cserélni?

Mi fog tudni motiválni?

Kihez fordulhatsz segítségért, ha valamivel elakadsz a megvalósítás során?

Hogyan jutalmazod magad, ha eljutsz a részeredményekig?

Azt javaslom, hogy vedd elő egy asztali naptárat és írd bele egy hétre előre, hogy milyen izgalmas, új feladatok várnak rád az új életszakaszodban.

Amikor összeállt a terved, akkor egyet válassz ki először, és abban tedd meg a kezdőlépéseket. Ha több területen is nekilódulsz, könnyen lehet, hogy hamar elfáradsz, és mivel gyorsan nem érsz el óriási eredményeket, talán még el is megy a kedved és a hited a változásban. Ha már egy területen sikerült új szokásokat kiépítened, akkor javaslom, hogy térj át a következőre és akkor már könnyebben fogod tudni párhuzamosan formálni a két területet. Mindemellett lehetnek olyan céljaid is, amelyekben, ha egyet változtatsz, oda fog tenni téged egy másik kis célod kapujába. Például, ha szeretnél megtanulni helyesen és pozitívan kommunikálni, érdekeidet megfelelően érvényesíteni, akkor a magabiztos kommunikációd nem csak a párkapcsolatodban fog pozitív változásokat hozni, de a családi, munkahelyi kapcsolatokra is változással lesz. Ha szeretnél szorosabb baráti kapcsolatokat kiépíteni, és dolgozol azon, hogy egy lelkes, egészséges életmódot alakíts ki magadnak, akkor egyszer csak azt veszed majd észre, hogy a közeg, amelyben az új életmódod által mozogsz, tálcán kínálja neked azokat a kapcsolódásokat, amelyekre vágytál.

Használd a Napi tervezőt, amit arra a célra készítettem, hogy minden nap legyen valami sorvezetőd a céljaid megvalósulásáért.

