



HOZZÁJÁRULÁS ÉS ÉRTÉKTEREMTÉS

WEBKONFERENCIA
MUNKAFÜZET
2022

Gilányi Attila

Hozzájárulás és Értékteremtés

avagy

**A HOZZÁJÁRULÁS EREJE ÉS AZ
ÉRTÉKTEREMTÉS FONTOSSÁGA**

A MIÉRT és a HOGYAN 2 napban

A Hozzájárulás ereje és az Értékteremtés fontossága – webkonferencia munkafüzet

Készítették:

Gilányi Attila, Koloszar Szonja

2019-2022

A **Anthony Robbins** munkája, az Emberi Szükségletek Pszichológiája (Human Needs Psychology) és Gilányi Attila vonatkozó tanulmánya alapján (Simmelweis Egyetem, Mentálhigiéné) a Robbins Research International, Inc. támogatásával.

A szerzők előzetes engedélye nélkül tilos jelen kiadvány illetve annak részeinek nyomdai, fotó alapú vagy digitális másolása, megosztása, bármilyen fórumon történő felhasználása vagy továbbítása.

FÉLELEMBŐL ERŐ: ÉLD MEG AZ ÁTTÖRÉST!

Kedves Barátom!

Köszöntelek „A Hozzájárulás ereje és az Értékteremtés fontossága” programon! Gratulálok elhatározásodhoz, hogy ezt a hétvégét saját fejlesztésedre fordítod! Ezt a programot azért hoztuk létre, hogy önmagad és az emberi lélek működésének jobb megismerésével olyan értékes tudással és különleges eszköztárral gazdagíthasd életed, amelyből folyamatosan megújuló, támogató energiákat meríthetsz céljaid eléréséhez, és a világ jobbá tételéhez.

Ez a kiadvány és a hozzá tartozó tréning sok év munkájának eredményeként született azért, hogy te is megismerhesd az emberi működés szerintünk legkönnyebben elsajátítható és alkalmazható modelljének, az Emberi Szükségletek Pszichológiájának alapjait, és alkalmazásával a kiteljesedve járulhass hozzá világunk fejlődéséhez. Hiszem, hogy ezen a két napon is hatalmas utat tehetsz meg saját kiteljesedésed felé.

A munkafüzet, amit a kezeden tartasz, rengeteg információt, kérdéseket, gyakorlatokat, hasznos gondolatokat tartalmaz. Programunk ennek megfelelően igen sűrűn szervezett, de mindez azért van, hogy te a lehető legtöbbet tudd kivenni belőle. Kérlek ezért, hogy valóban szánd önmagadra ezt a napot, és még ha kissé el is fáradsz a végére, adj bele mindent, engedd meg magadnak, hogy elmélyülj a beszélgetésekben, a gyakorlatokban és kiváltképp a saját érzéseidben!

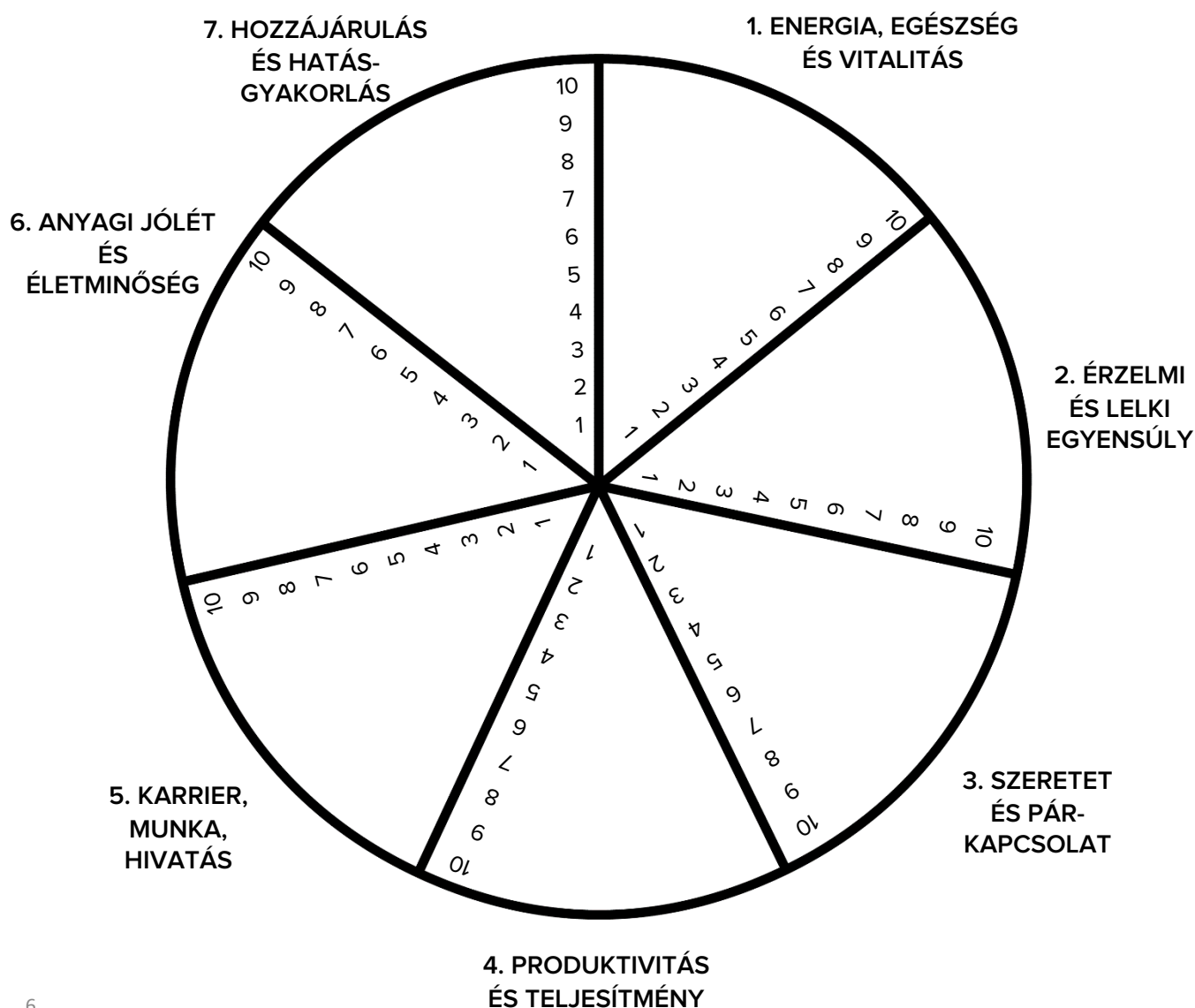
Barátsággal:

Attila, Péter

ÉLETKERÉK

Bárhol is tartunk jelenleg életpályánkon, mennyi mindent értünk el eddig és mennyire vagyunk boldogak és elégedettek, mindig vannak olyan területek, amelyeken szeretnénk további fejlődést, javulást, előrelépést elérni. Fizikailag csúcsumában vagy, makk egészséges és kirobbansz az energiától? Ha igen, akkor gratulálok! Mi a helyzet a pénzügyeiddel? Jó úton haladsz az anyagi függetlenség felé? Hogy állsz a karriereddel? Imádod a munkádat, küldetesként kezeled, amit akkor is folytatnál, ha nem fizetnének érte, vagy inkább csak egy tevékenység, ami a megélhetésedet biztosítja?

Az Életkerék segítségével őszintén szembe nézhetsz azzal, hogy állsz jelenleg életed egyes területein, mi az, amivel rendben vagy és mire kellene több figyelmet fordítanod. Ha egyes területeken tartós és jelentős az elmaradás, az egy ponton túl egész életedet kibillentheti az egyensúlyból!



1. ENERGIA, EGÉSZSÉG ÉS VITALITÁS

Kiegyensúlyozottságod, teljesítőképeséged és alkotóerőd.

Mennyire vagy elégedett az egészségeddel, vitalitásoddal, energiaszinteddel, fizikai teljesítőképeségeddel és általában a testeddel? Mennyire érzed kirobbanó formában magad?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. ÉRZELMI ÉS LELKI EGYENSÚLY

Képességed életed érzelmi megélésének irányítására, hogy érzéseid érted dolgozzanak és ne ellened!

Összességében hogyan értékeled általános lelkiállapotodat, érzelmi stabilitásodat, napi szinten jellemző hangulatodat? Mennyire érzed magad összhangban az életeddel, körülményeiddel és önmagaddal?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. SZERETET ÉS PÁRKAPCSOLAT

Tartós és szenvedélyes kapcsolódás egy valódi társhoz.

Összességében hogyan értékeled párkapcsolatodat, mennyire van jelen köztetek az intimitás, a bizalom, a szenvedély, a törődés? Mennyire tudtok minőségi időt együtt tölteni pároddal?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. PRODUKTIVITÁS ÉS TELJESÍTMÉNY

Érj el többet, gyorsabban és hozd ki magadból a legtöbbet minden egyes nap!

Mennyire hatékonyan és következetesen valósítod meg kitűzött céljaidat a munkában és a magánéletben? Elegendő produktív időt és energiát fordítasz arra, ami igazán lényeges?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. KARRIER, ÜZLET, HIVATÁS

Szakmai teljesítmény és előmenetel.

Mennyire vagy boldog és kiteljesedett a munkádban? Mennyire érzed magad jónak, elismertnek és sikeresnek abban, amit csinálsz?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. ANYAGI JÓLÉT ÉS ÉLETMINŐSÉG

Személyes jólét és anyagi függetlenség megteremtése.

Összességében mennyire vagy elégedett anyagi lehetőségeiddel, pénzügyi helyzeteddel a jelenlegi és a jövőbeni kilátásokat illetően? Jólétet tudsz teremteni önmagad és szeretteid számára, vagy hónapról hónapra élsz?

- | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

7. HOZZÁJÁRULÁS ÉS HATÁSGYAKORLÁS

Hozzájárulni valódi, tartós, pozitív változásokhoz mások életében és a világban.

Mennyire érzed azt, hogy önmagadon túlmutató célja, értelme, haszna és jelentősége van mindannak, amit csinálsz? Mennyire teszed jobbá mások életét?

- | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



MIÉRT VAGY ITT?

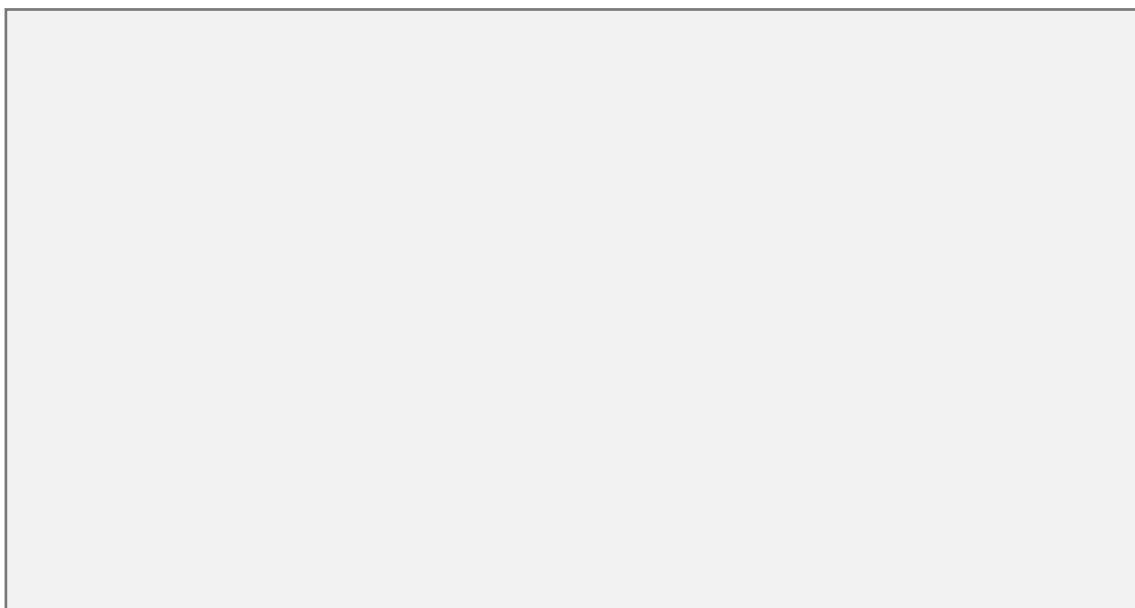
A Legjobb Önmagad egy meghívás, hogy felismerd, felfedd és elkezd használni azokat a legerősebb stratégiákat, amelyek már most is a rendelkezésedre állnak: a bátorságot, a hitet, az elköteleződés képességét, a szenvedélyt, a fejlődés vágyát, a hozzájárulást és az élet legmagasztosabb ünneplését, mindezt a legmagasabb szinten.

A programnak nem célja megváltoztatni téged, sokkal inkább az, hogy önmagaddá válhass. Minél jobban ismered önmagad, minél jobban tudod mit szeretsz, mit utálsz, mi hoz izgalomba és mi vezérel, annál könnyebben éred el azt, amit szeretnél, mindezt kiteljesedve.

Végső soron mindannyian tudjuk, hogy a boldogság kulcsa nem a dolgok megszerzésében van. Akivé válunk, az határozza meg a boldogságunkat. Ez életünk egyetlen hosszútávú mércéje. Hiszem, hogy mindannyiunkban él legbelül a vágy valami többre, mélyebbre, gazdagabbra, tartósabbra. Biztosan tudjuk, bármilyen szinten is éljük életünket, létezik több - több szenvedély, több hála, több kapcsolódás, több öröm és több siker.

Mindenek előtt arra kérlek, tölts el pár percet azzal, hogy átgondolod, miért is vagy itt valójában? Miért döntöttél úgy, hogy részt veszel ezen a programon? Mi az ami mellett elköteleződsz ezen a napon, nem csak magadért, hanem mindazokért, akik igazán számítanak. **Szóval miért is vagy itt igazából? Mit vársz ettől a 2 naptól? Mi az amire szükséged van?**

Mit vársz ettől a 2 naptól? Mi az amire szükséged van?



Ha eléred amit szeretnél, mi fog megváltozni az életedben? Mit fogsz megtapasztalni? Hogyan fogod érezni magad?

Mi az amit régóta kellene, de most MUSZÁJ-ra fordítod? Mi az, amiről nem alkudozol tovább?

A GYAKORLATI PSZICHOLÓGIA 3 ELEME

Mindannyian pszichológusok vagyunk valamilyen mértékben, mert rendelkezünk azzal a képességgel, hogy megértsük egy helyzet jelentését, akár magunkra, akár társainkra vonatkozóan. A kihívás abban rejlik, hogy senki sem tanított meg bennünket e különleges képességünk tudatos alkalmazására, így magunknak kell elsajátítanunk, hogyan érzünk el változást saját életünkben és hogyan valósítsuk meg álmainkat.

A gyakorlati pszichológia 3 elemének megismerésével lehetőségünk nyílik választ kapni arra az örök kérdésre is, hogy miért tesszük éppen azt, amit teszünk. Minél jobban értjük az emberekben zajló természetes folyamatokat, annál jobb és értékesebb kapcsolatokat alakíthatunk ki és annál nagyobb hatással lehetünk másokra akár szülőként, akár vezetőként, szakemberként, szerető társként és barátként egyaránt.

Ahhoz, hogy hatékony gyakorlati pszichológusokká váljunk, három kérdést kell megválaszolnunk:

1. Mi akadályoz meg bennünket a továbbhaladásban?
A cselekvésben? Hogy a legjobb formánkat hozzuk mindig?
2. Mi kontrollálja és mi határozza meg életminőségünket?
3. Miért tesszük azt, amit teszünk? Milyen alapvető erők húzódnak meg minden emberi cselekvés mögött?

„Sem az előttünk álló kihívások, sem a mögöttünk álló eredmények nem foghatók ahhoz a hatalmas erőhöz, ami bennünk rejlik.”

Ralph Waldo Emerson

1. Mi akadályoz meg bennünket a továbbhaladásban?

A válasz: a félelmeink. A félelem mentálisan lerombol és megbénít a cselekvésben. Mindannyian megtapasztaljuk a félelmet életünk során: félelmet az elutasítástól, a hibázástól, a sikertől (hogyan kezeljem a sikerrel járó nyomást és új elvárásokat), félelmet a szeretettől (annak elvesztésétől), az egyedüllétől, az ismeretlentől. A félelem minden emberben ott van. A titok nyitja, megtanulni használni a félelmeinket, ahelyett, hogy azok használnának bennünket.

A számtalan különféle félelem felett van két elsődleges félelem, amelyen mindannyian közösen osztozunk:

1.

2.

2. Mi kontrollálja és mi határozza meg életminőségünket?

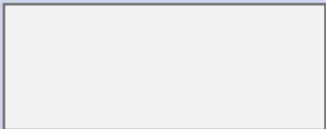
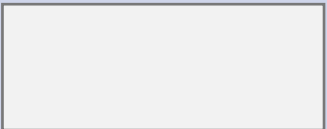
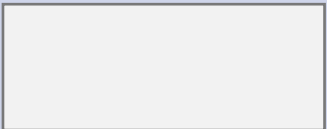
Életünket nem más irányítja, mint az a jelentés, amivel felruházzuk életünk eseményeit, a jelentés, amit személyiségünk és világnézetünk (hiedelmek és értékek) alapján alakítunk ki. Ugyanarról a dologról valaki gondolhatja azt, hogy „Belehalok, hogy Isten így megbüntet”, más ugyanezt kihívásnak nevezi, megint más a „Legnagyobb ajándéknak, amit valaha kaphatott”. Ez az érzékelési különbség nemcsak az életminőségünkben köszön vissza, hanem azt is meghatározza, hogy miként fogunk cselekedni.

Amint valamit értelmezünk, egyből társítunk hozzá egy érzést, amely előhívja az adott helyzethez választott legalkalmasabb cselekvési mintánkat. Ha például megszégyenítenek bennünket, van, aki fizikai erőszakkal válaszol, más baráti beszélgetéssel, megint más elrejtőzik a szégyene elől, csak hogy elkerüljön minden vitát. A lehetőségek száma végtelen.

Minden jelentést egyéni érzelemmintáink irányítanak. Mert vannak jellemző érzelmeink. Bizonyára mindannyian ismerünk olyan embereket, akiknek jó a társaságában lenni, mert mindig vidámak. És ismerünk olyanokat is, akik mindig mérgesek, szomorúak, fáradtak vagy idegesek.

Mindannyian folyamatosan élünk meg érzéseket, melyeket három erő formál bennünk:

A JELENTÉS FORMÁLÓI: A MESTERHÁRMAS

1. Erő	2. Erő	3. Erő
		
Ahogy a fizikai testünket használjuk (légzés, testtartás, mozgás).	Bármire is figyelünk, azt érezni is fogjuk.	Amint szavakba öntünk egy élményt, annak jelentése is a szavakhoz fog igazodni.

3. Miért tesszük azt, amit teszünk?

Az Emberi Szükségletek Pszichológiája választ ad az örök kérdésre: valójában miért is tesszük azt, amit teszünk? Miért áldozza fel valaki magát, hogy más életét megmentse, és miért gyilkol meg valaki egy embert pusztán örömszerzésből?

Függetlenül attól, hogy ki is vagy te ebben a világban, a te érzéseidet és cselekedeteidet is ugyanaz a mindannyiunk felett álló erő irányítja, ami végső soron sorsunk meghatározója.

Ez az erő az emberi szükséglet. Múltunktól, státuszunktól és származásunktól függetlenül, idegrendszerünkbe kódoltan törekszünk évezredek óta nap mint nap, elsődleges szükségleteink beteljesítésére. Habár mindannyian egyediek és különlegesek vagyunk, alapvetően egyforma belső felépítéssel rendelkezünk.

Hat alapvető emberi szükséglet irányít mindannyiunkat és vezet bennünket életünk értelmének megtalálása felé.

A NÉGY ELSŐDLEGES SZÜKSÉGLETÜNK

- | | |
|--|---|
| 1.
Mind stabil életkörülményekre vágyunk – elegendő élelemre, fedélre a fejünk felett és más anyagi javakra. Ha nem tudjuk ellenőrzés alatt tartani fizikai szükségleteinket, akkor más formákban igyekszünk megélni a biztonságunkat (vallás, megjelenés). | 2.
Szükségünk van rá, hogy időről-időre valamit megváltoztassunk, lelki-, fizikai állapotunkat, érzéseinket. Ezért keressük a változatosságot életünkben – ingereket, helyszíneket, fizikai aktivitást, hangulatváltást, szórakozást, változatos ételeket. |
| 3.
Igényünk van arra, hogy különlegesek és fontosak legyünk. Törekszünk arra, hogy mások felfigyeljenek ránk. Ha ez másként nem megy, akkor dühünkkel érjük el ugyanezt, vagy úgy, hogy bonyolult problémánkkal hívjuk fel magunkra a figyelmet. Fontos tudnunk, hogy ebben az értelemben a szerencsétlenség hatalom. | 4.
Tartoznunk kell valakihez, valahová. Értéket akarunk képviselni, hozzákapcsolódni valamihez, ami mellett többek, kiteljesedettek lehetünk. A kapcsolódás megjelenhet lángoló szerelem formájában, de akár pusztán elköteleződésben is. Leggyatrább formája az agresszív interakció. |

A KÉT SPIRITUÁLIS SZÜKSÉGLETÜNK

- | | |
|---|--|
| 5.
A világmindenség minden része vagy fejlődik, vagy pusztul, nincs harmadik alternatíva. Akkor lehetünk spirituálisan elégedettek, ha lehetőségeinket folyamatosan tágítjuk, fejlesztjük. | 6.
Ahogy születésünk után nem élnénk túl mások segítségével, így boldogságunk is akkor lehet teljes, ha magunk is hozzájárulunk mások életéhez. |
|---|--|

ÉLETED MODELLJE: A HÁROM SORSFORMÁLÓ ERŐ



VÁLTOZTASD MEG A TÖRTÉNETED ÉS MEGVÁLTOZIK AZ ÉLETED

A legnagyobb problémánk, hogy azt hisszük, nem kéne legyen problémánk. A gondjaink ajándékok. A probléma és az ajándék között egyetlen különbség van, a jelentés, amivel felruházzuk. A legmélyebb fájdalomunkból születhet a legnagyobb ajándékunk, de csak akkor, ha a helyes értelmezést adjuk neki.

1. Életed mely területén vagy **boldog**? Miért?

A Boldogság egyenlete:
 $\text{Életkörülmények} = \text{Elvárások}$

2. Életed mely területén vagy **boldogtalan**? Miért?

A Boldogtalanság egyenlete:
 $\text{Életkörülmények} \neq \text{Elvárások}$

3. Életed mely területétől **szenvedsz**? Miért?

A Szenvedés egyenlete:
Életkörülmények $\neq$ Elvárások + Meggyőződésed, hogy
ezen nem áll módodban változtatni

A szenvedés három lehetőség elé állít:

1.
Nem veszel róla
tudomást,
helyette
hibáztatsz:
1. eseményeket,
2. másokat,
3. önmagadat

2.
Megváltoztatod
a körülményeket

3.
Megváltoztatod az
elvárásaidat:
1. Fiziológia
2. Összpontosítás
3. Jelentés

TEREMTS MAGADNAK EGY KITELJESEDTT ÉLETET!

Mi az, amire mindenki mindennél jobban vágyik? Egy csodálatosan boldog életre. Nem nyugodt, nem átlagos, hanem teljes és magával ragadó kalandra. Kiteljesedésre.

De mi határozza meg az életed minőségét? Mi alakítja ki a személyiségünket? A kapcsolatrendszerünk? A pénzünk? A vagyonunk? A tanulmányaink? A másokkal való kapcsolataink? A testünk? Elképzelhető, hogy valaki boldogabb a halálos ágyán, mint életében? **Az életünk minősége egyetlen dologtól, érzelmeink minőségétől függ.**

Egy érzelem váltja ki azt, hogy valaki berohan egy lángokban álló épületbe és feláldozza a saját életét, hogy egy idegenét megmentse – ez a szolgálatkészség, aminek az értelme onnan ered, hogy más megmentése által az én életem jelentőségteljesebbé válik.

Abban a pillanatban, hogy értelmet, jelentést adunk valaminek, az azonnal érzelmet vált ki. Mindössze ez a két erő irányítja az egész életünket: a jelentés és az érzelem. A jelentés ereje formálja, az érzelem pedig kiszínezi.

E tudás ismeretében olyanná alakíthatod az életet, amilyenre mindig is vágytál és megtanulhatod Te magad befolyásolni a jelentéseket és érzelmeket önmagadban és környezetekben is.

JELENTÉS = ÉRZELEM

ÉRZELEM = ÉLET

DÖNTÉSEINK ÜZEMANYAGA

A magyar nyelvben több mint 700 szó létezik az érzelmek kifejezésére: vannak, amelyek pozitívak és erőt adnak, míg mások negatívak és rombolók. Azonban ezekből egy átlagember egy héten körülbelül csak egy tucatnyit tapasztal meg. Ha feltételezzük, hogy ez fele arányban negatív és fele arányban pozitív töltetű, az azt jelenti, hogy nem több mint kb. 6 érzelem felelős egy átlagember boldogságáért! **Az érzelem a motor, amely életedet hajtja.** Függetlenül attól, hogy milyen erővel és milyen irányba hajtasz, az érzelmek hajtóereje nélkül nem lehet haladni. A titok nyitja, hogy őszinték legyünk az érzelmeinket illetően. Innentől kezdve pedig használhatjuk a Mesterhármás erejét, hogy változtassunk.



ERŐT ADÓ ÉS ROMBOLÓ ÉRZELMEK

Írd le azokat az erőt adó és romboló érzelmeket, amelyekkel a leggyakrabban találkozol. Olyanokat válassz, amelyeket legalább hetente egyszer érzel. Ha kész a lista, karikázd be a három leggyakoribb érzelmet mindkét oszlopban.

ERŐT ADÓ	ROMBOLÓ

A NYERŐ ÖTÖS és a MESTERHÁRMAS

Az érzelmi állóképesség alapja

4. ALAKÍTS KI EGY LENYŰGÖZŐ JÖVŐKÉPET,
hogy legyen okod kihasználni az adottságaidat!

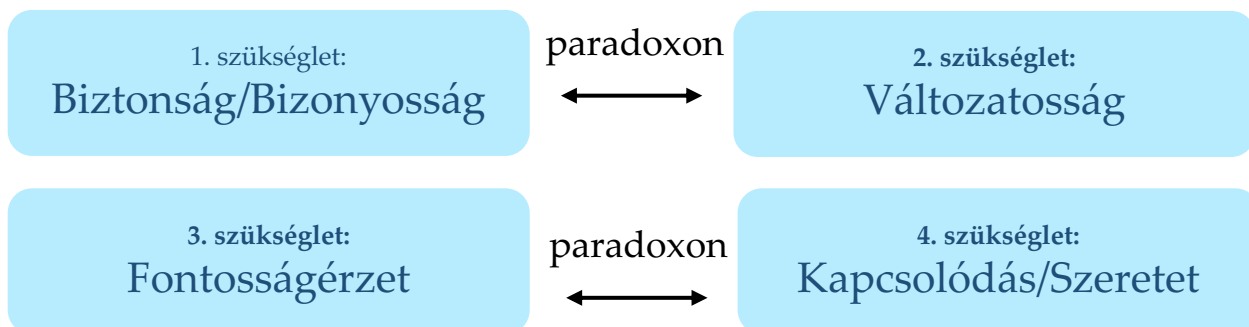


5. AZ IDENTITÁSUNK MINDENÜTT JELEN VAN.
NEM AZT TESSZÜK, AMIRE KÉPESEK VAGYUNK,
HANEM ASZERINT ÉLJÜK AZ ÉLETÜNK, AMIT
HISZÜNK MAGUNKRÓL.

HÚZÓERŐNK:

A 6 EMBERI SZÜKSÉGLET

A személyiség 4 szükséglete:



A lélek 2
szükséglete:



Kielégítheted bármely vagy az összes szükségletedet is a *perspektíva* (hit vagy vélemény) vagy a *folyamat* (hogyan éred el) megváltoztatásával.

Húzóerő: az élet céltáblája

A hat emberi szükséglet, minden vágy és a motiváció forrása

Minden egyes embert ugyanaz a **hat alapvető szükséglet** irányít: a **négy elsődleges szükséglet** (biztonság/bizonyosság, változatosság, fontosságérzet, kapcsolódás/szeretet) és a **két lelki szükséglet** (fejlődés és a hozzájárulás). Amiben viszont mindannyian különbözünk, az ezeknek a sorrendje. Mi a fő húzóerőd? Hogy biztonságban légy és fontosnak érezd magad? Vagy a szeretet és a kapcsolódás? A változatosság és a fejlődés?

Melyik szükséglet kerül előtérbe a legtöbbször az életedben, főleg ha olyan időszakon mész keresztül, amely tele van stresszel, félelemmel, szorongással és/vagy nehézséggel? Nem az a kérdés, hogy mit szeretnél, hanem, hogy embert próbáló, kihívásokkal teli pörgős időszakokban melyik szükséglet fúj riadót benned először? Egy kapcsolatban, vagy az élet más területein, hol töltöd el a legtöbb időt? Mi az életed fő húzóereje? Mely szükségletek a legfontosabbak számodra?

Bármi is legyen a húzóerőd (amelyik szükségletet a legfontosabbnak tartod) ez **életed minden területére kihat**. Ha a biztonság/bizonyosság és a fontosság hajt leginkább, akkor az olyan helyzeteket fogod keresni, amelyeket uralsz és ahol fontosnak, egyedinek és különlegesnek érezheted magad. Ha a kapcsolódást és a hozzájárulást tartod fontosabbnak, akkor inkább olyan környezetet fogsz keresni, ahol kiélheted a törődési vágyadat és hasznos tudsz lenni. Mindebben az a kihívás, **hogy ennek a képzeletbeli céltáblának az igazi középpontja a szeretet, és csak a legbelső kör a fejlődés és a hozzájárulás**. Tehát ha Neked a biztonság a legfontosabb, ami külső kör, akkor ha mellélősz, könnyen a táblán kívül találhatod magad. Ha valóban a szeretetet és hozzájárulást tartod a legfontosabbnak, akkor nagyobb eséllyel tudod az összes többi szükségletedet is kielégíteni, egy mélyebb szinten, így teljesebb lesz az életed. A titok nyitja, hogy **rá kell jönnöd, hogy hol is vagy most valójában, és ez milyen módon hat az életedre**. Így meg tudod tanulni, hogy hogyan szélesítsd ki a rendelkezésre álló lehetőségek körét, hogy kiteljesedhessen az életed. **Életed leghatalmasabb alakító ereje az, hogy milyen szükségleteket helyezel előtérbe.**

FEDEZD FEL A 6 EMBERI SZÜKSÉGLETEDET

Mindannyian folyamatosan keressük azokat a dolgokat (*cselekvéseket, érzéseket és gondolatokat*), amikkel táplálhatjuk 6 emberi szükségletünket, de közülük kettőnek általában több figyelmet szentelünk a többinél. Például akinek a *biztonság* az első, egészen más életet él, mint az, akinek a *változatosság*. Hasonlóképp akinek elsődlegesen a *szignifikancia* megélésére irányul a figyelem, gyökeresen más az élete lesz mint annak, akinek a *szeretet és a kapcsolódás* a legfontosabb. Ha tudod mely szükségleteket értékeled leginkább, jobban megérted majd saját választásaidat és érzelmi mintázataidat is.

1. MILYEN MÓDOKON ÉLED MEG A BIZTONSÁGOT ÉS A VÁLTOZATOSSÁGOT?

BIZTONSÁG		VÁLTOZATOSSÁG	
POZITÍV	NEGATÍV	POZITÍV	NEGATÍV

2. MILYEN MÓDOKON ÉLED MEG A SZIGNIFIKÁNCIÁDAT ÉS A SZERETETET?

SZIGNIFIKANCIA		SZERETET/KAPCSOLÓDÁS	
POZITÍV	NEGATÍV	POZITÍV	NEGATÍV

FEDEZD FEL A 6 EMBERI SZÜKSÉGLETEDET

1. A 6 emberi szükséglet közül melyik kettőt tartod a legfontosabbnak?

2. Mi a következménye annak, hogy ezeket és ilyen sorrendben tartod a legfontosabbnak?

3. Mi kéne legyen az első két szükségleted, hogy jó irányba változzon az életed?

4. Ha átrendezed szükségleteid sorrendjét, hogyan fog megváltozni az életed?

DÖNTS, KÖTELEZŐDJ EL ÉS CSELEKEDJ!

1. Írd le két olyan döntésedet a múltból, amik pozitívan formáltak sorsodat! Hogyan változtatták meg az életedet? Miért döntöttél úgy annak idején?

2. Mi az a két döntés amelyek mellett most elköteleződsz, és hogyan fogják megváltoztatni életed minőségét?

MEGGYŐZŐDÉSEINK/HIEDELMEINK EREJE

DEFINÍCIÓ

A MEGGYŐZŐDÉS / HIEDELEM A TELJES
[] ÉRZÉSE EGY ADOTT DOLOG
JELENTÉSÉRŐL.

HÁROM HIEDELEM A TARTÓS SIKERHEZ

1. Ennek [] meg [] változnia.
2. [] kell ezt megváltoztatnom [].
3. [] tudom ezt megváltoztatni [].

EMLÉKEZZ: A [] nem egyenlő a
[], hacsak nem ott élsz.

MÁSODIK ERŐ:

AZ IRÁNYÍTÓ ERŐ

Hét hiedelem-kategória létezik, amelyek meghatározzák, hogyan adsz értelmet az életnek:

1. Általános hitrendszer

- a) Mi az élet és halál célja? Mik jelentenek problémát? Mi okozza a fájdalmat? Mi a jutalom?
- b) Milyen erőforrások állnak a rendelkezésedre?
 - 1) Idő: mit jelent az, hogy rövid, illetve hosszú idő? Túl kevés az idő, vagy rengeteg? Hol töltöd el a legtöbb időt, a múltban, a jelenben, vagy a jövőben?
 - 2) Hiedelmek a pénzről, emberekről, szeretetről, érzelmekről, az élet metaforáiról.

2. Személyiség

- a) Ki vagy Te? Ki nem vagy?
- b) Kik a példaképeid? Kik nem? Miben vagy olyan, mint ők és miben nem?
- c) Mi életed története? Miről szól?
 - 1) Alaptípus (király, királynő, hercegnő, harcos, varázsló, szerető, bolond, mártír, áldozat, stb.)
 - 2) Alaptípus jellemzői (magányos, ördögi, vidám, romantikus, bölcs, stb.)
 - 3) Életszakasz (fiatal, középkorú, öreg)
 - 4) A történet 7 eleme (vágy, probléma/szükséglet, ellenfél, terv, harc, megnyilatkozás, egyensúly)
 - 5) A 4 dolog, amiről az élet szól: tanulás, szeretet, fejlődés és odaadás – melyeket a kapcsolódás tart össze és a hozzájárulás hajt

3. Elsődleges kérdés

- a) Mire összpontosítasz elsősorban az életedben?
- b) Mi az, amire egyfolytában összpontosítasz?
- c) Mit kérdezel magadtól egyfolytában erre alapozva?

4. Értékek: legbelsőbb vágyaid és félelmeid

- a) Ezek között lavírozva élsz.
 - 1) Legfőbb félelmek: nem vagyok elég jó, nem fognak szeretni
 - 2) Pszichológiailag és fizikailag meghalhatunk, de spirituálisan nem. Többek vagyunk a testünknel.

5. Szabályrendszer: a belső mennyország és pokol forrása

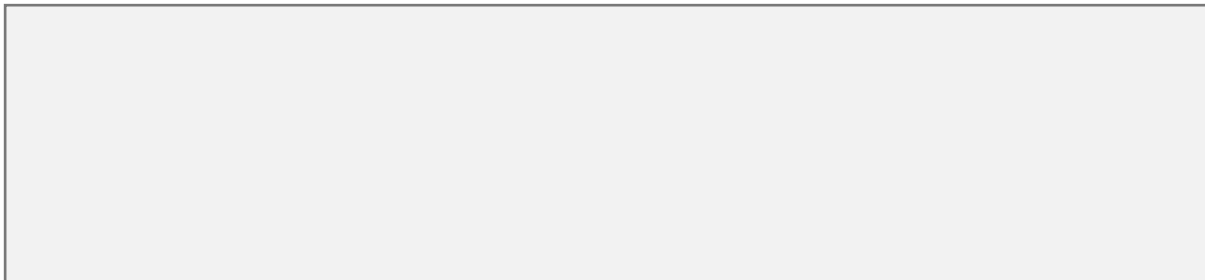
- a) A hitrendszer, ami irányít – bíróság és esküdtszék
- b) Élettelinek, érdeemesnek, biztosnak, szeretettnak érezni magunkat. Személyiségünk fenntartása és fejlesztése.

6. Eszközök/Képzeletbeli gonosztevők

- a) Milyen eszközöket használsz, hogy kielégítsd a szükségleteidet? (pl.: pénz, karrier, test, kapcsolatok, vallás, problémák, szenvedés, fájdalom, tehetetlenség, stb.)
- b) Kik a képzeletbeli gonosztevőid? (Pl. idő, főnök, munkatársak, család, a világ, egy embertípus, a múlt/jövő/jelen)

7. Helyzetfüggő hiedelmek

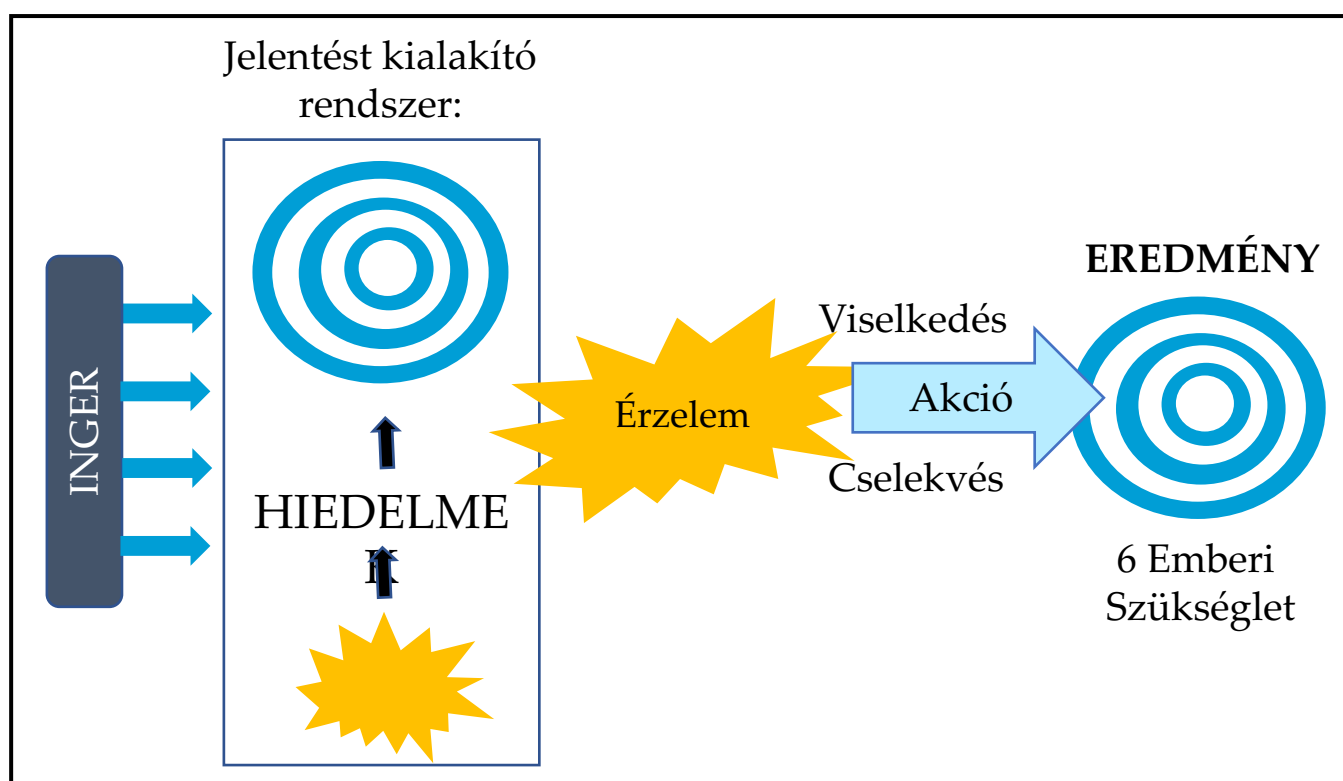
- a) Eredmény (büntetés vagy jutalom)
- b) Kivételes helyzetek (amikor nem gond, hogy áthágjuk a szabályokat)



AZ ÉRTELMEZÉS FOLYAMATA/VISELKEDÉS

Mielőtt áttérünk a harmadik részre, meg kell értenünk, hogy mi mozgatja a viselkedési mintáinkat: az Értelmezés Folyamata.

Ahogy megismered az Értelmezés Folyamatát, gondold végig, hogy mit keresel valójában az életben, mi van a vágyaid mögött, az évek alatt kialakult szokásaid és viselkedésmintáid mögött, miközben kergetted azt a valamit, amit az élet értelmének mondasz. Meg fogod látni, hogy a felszíni rétegek alatt egyetlen hatalmas erő lakozik, ami életünk minden percét irányítja, és ez nem más, mint az **érzelem** ereje. Változtasd meg az érzelmeidet és megváltozik az életed.



A cél: EREDMÉNY

Minden, amit teszünk, tudatos vagy sem, egyedül azt a célt szolgálja, hogy kielégítsük a 6 Emberi Szükségletet: biztonság, változatosság, fontosságérzet, kapcsolódás/szeretet, fejlődés és hozzájárulás. A legtöbb ember szeme előtt egy konkrét cél lebeg, mint pénz, a fogyás, a legjobb munka vagy kapcsolat. Azonban ezek a célok csak eszközök a szükségleteink kielégítéséhez. Elképzelhető, hogy több pénzed van, mint amire szükséged van, egy szerető és szenvedélyes kapcsolatod, vagy tökéletes tested... és mégis rosszul érzed magad? Persze, hogy lehetséges, mindenki látott vagy tapasztalt már ilyet. Kitűzhetünk újabb célokat és rendszeresen elérhetjük őket, de ha nem ásunk mélyebbre, akkor a világ minden sikere sem lesz elég.

AZ AKCIÓ/VISELKEDÉS

A legfontosabbnak tartott szükségleteink beteljesítése érdekében viselkedésmintákat alakítunk ki, és ezeket használjuk, akkor is, ha valójában ez csak egyre inkább eltávolít attól, amire igazán vágyunk. Tegyük fel például, hogy egy sok szempontból boldog kapcsolatban élsz, de van egy olyan viselkedésmintád, hogy a legapróbb bosszúságokért is felemeld a hangod a partnereddel szemben. A célod a szeretet, de a haragod lassacskán kivégezheti a kapcsolatot. Lehet, hogy a kapcsolatot bizonyos szükségleteidet beteljesíti, a kiabálás viszont más szükségletek miatt „szükséges”, mint például a fontosságérzet vagy a kapcsolódás, valamilyen nyakatekert módon.

Vannak olyan viselkedésmintáink amelyek rövidtávon megoldást nyújtanak, hosszú távon viszont destruktívak. Amennyiben ezek valamilyen szinten kielégítenek legalább három szükségletet az első négyből, akkor az agyad függőséget fog kialakítani. Így van ez a jó szokásokkal is (egészséges táplálkozás, sport, adományozás), de sokkal szembetűnőbb a rossz szokásokkal (dohányzás, túlevés, eredmények túlértékelése).

A viselkedés megváltoztatásához meg kell törnöd a régi mintát, amely a testedbe van programozva, és új mintát kell kialakítanod. Fontos megérteni, hogy nem fogod tudni megtörni a régi mintát, ha nem helyettesíted be valami mással. Ismersz például valakit, aki leszokott a dohányzásról, de elkezdett többet enni? Mindkét viselkedésminta beteljesíti ugyanazokat a szükségleteket, de felváltani egy rossz szokást egy másikkal nem fog közelebb vinni a célodhoz.

Legtöbbször, amikor valaki változtatni akar az életén, akkor egy viselkedésmintára gondol, pedig a valódi változáshoz ennél jóval mélyebbre kell ásni.

ESETTANULMÁNY: DOHÁNYZÁS

Miért vesz fel valaki egy olyan szokást, amiről tudja, hogy hosszú távon az egészségebe kerülhet? Miért gyújt rá bárki is, például? Ahogy minden más cselekvésre is igaz, a dohányos is azért gyújt rá, hogy egy szükségletet kielégítsen. Ha valaki ideges, a dohányzással járó mély levegővétel eszközévé válik. A füst kifújása megváltoztatja az ember fiziológiáját és ennek köszönhetően az állapotát is, és biztonságérzetet ad. De milyen más célokat szolgál még? Például segít elmenekülni egy kínos vagy unalmas szituációból, helyszínváltásként (változatosság). Másrészt kapcsolódásra is szolgálhat: vagy a többi dohányossal, vagy az embernek saját magával, így is segít visszajönni a jelenbe (stressz hatása alatt általában a múltra vagy a jövőre koncentrálnunk).

Bármely érzelm, gondolat, hiedelem vagy szokás, amely egyszerre legalább három szükségletet kielégít, függővé tesz. A dohányzás kifejezetten nagy kihívást jelenthet, mert egyszerű, több szükségletet is kielégít és még kémiaileg is addiktív. Szóval az abbahagyásához találni kell egy másik hasonlóan kényelmes szokást, ami egyszerre több, mint három szükségletet megold. És ehhez szükséges az az erő, amely az érzelmeinkből ered és mindig a rendelkezésünkre áll.

ÉRZÉS/ÉRZELEM

Az egyik legfontosabb ismeret a boldogabb élet eléréséhez: **érzelmeink minősége határozza meg életünk minőségét.** Az érzelem az élet ereje. Ha változtatni akarunk, akkor először is fel kell ismernünk a helyzetek mögött megbúvó érzelmeket.

A túlevők vagy a dohányosok sem esznek vagy dohányoznak megállás nélkül. Akkor teszik, amikor egy bizonyos állapotba kerülnek: unatkoznak, magányosnak érzik magukat, vagy szoronganak. A viselkedésünket az határozza meg, hogy egy adott pillanatban éppen hogyan érezzük magunkat, mit érzünk. Ha rájövünk a viselkedésünk legmélyebb okaira, akkor nemcsak hogy sikerülni fog őket megváltoztatni, de egy új érzelmi állapotba is kerülhetünk.

Amikor gyengének érzed magad, úgy tudsz ezen a legyorsabban változtatni, ha a fiziológiai állapotodon változtatsz. Ha rá akarnál gyújtani, inkább végy pár jó mély levegőt. Ha ennél, pedig tudod, hogy nincs rá szükséged, akkor menj el sétálni egy kicsit. Amikor érzed, hogy megy fel benned a pumpa a partnereddel szemben, vedd észre, helyezd más perspektívába, majd nevesd ki magad a drámai viselkedésed miatt.

Ez csak néhány egyszerű példa volt arra, hogy az érzelmi állapotod megváltoztatása milyen hatással van a viselkedésedre, így a cselekvéseidre, és végül pedig az eredményre. A változások elérésére az érzelmek megváltoztatása sokkal jobb eszköz, mint a szokásoké, mert bizonyos érzelmek közvetlenül vezethetnek eredményhez, mint például a magabiztosság, vidámság, bátorság, vagy éppen az ellenállás. Ha megváltoztatod az érzelmet, akkor a viselkedés és az élmény automatikusan meg fog változni.

VILÁGKÉP



Van még egy fontos erő a viselkedésminták és érzelmek mögött, ez a láthatatlan erő pedig nem más, mint a Világképed – a szabályaid és hiedelmeid arról, hogy miért úgy vannak a dolgok ahogy, és miért nem úgy, ahogy szerinted lenniük kéne. Gondolj erre úgy, mint életed dobozára. Ha meg akarod változtatni az életedet, változtasd meg a dobozt! A viselkedés megváltoztatásához először is változtasd meg az érzelmet, aztán töröld ki, vagy változtasd meg azokat a szabályokat, amelyek nem célravezetőek a valódi szükségleteidet illetően.

Van azonban még egy erő az érzelmeink és viselkedésünk mögött, a rendszer, ami kialakítja a dolgok jelentését. Ha változást akarsz a viselkedésedben, akkor változtass az Elméddel, Testeddel vagy Lelkeddel.

JEGYZETEK

Hogyan szól életed története?

ELSŐDLEGES KÉRDÉSEK

Az elsődleges kérdés életed meghatározó kérdése, amely folyamatosan alakítja a tudatos és tudatalatti gondolkodásodat, akár észreveszed, akár nem.

1. ÁLLOMÁS: MI A TE ELSŐDLEGES KÉRDÉSED?

Mire összepontosítasz leginkább az utóbbi időben? Ha lenne egyetlen kérdés, amely az egész életedet irányítja, és meghatározza, hogy mire fókuszálsz, mi lenne az? Milyen kérdést teszel fel magadnak leggyakrabban, amely a leginkább hatással van a viselkedésedre?

AZ ELSŐDLEGES KÉRDÉS JELLEMZŐI

1. A legkülönbözőbb élethelyzetekben is felmerül
2. Hiszel benne, hogy eszerint éled az életed és ebben teljesedik ki **életed értelme**. Úgy érzed, hogy elvezet végső céljaidhoz, a végső boldogsághoz, a végső sikerhez... bármihez, ami számodra a fájdalom elkerülését és az öröm megszerzését jelenti.
3. Úgy érzed, hogy ha nem eszerint élsz, akkor hatalmas **fájdalomban** leszel, és ez **valóban élet-halál kérdése**,
4. Nagyon erős érzelmi szál köt ehhez a kérdéshez
5. Sokszor az egész személyiséged ettől függ

2. ÁLLOMÁS: MILYEN ELSŐDLEGES HITRENDSZER ÁLL MÖGÖTTE?

Minden, amit az életben teszel, azt az adott dolog következményei miatt teszed. Vagy legalábbis amit Te a következményeinek gondolsz. Ezt folyamatosan megerősíted a fiziológiáddal és a nyelvezetteddel, majd referenciákkal biztosítod be. A referenciák azok az elviselhetetlen fájdalmak vagy hatalmas örömek, amiket ehhez társítottál sok évvel ezelőtt. Így ez a hitrendszer a tudatalatti személyiséged meghatározó részévé vált. Milyen hitrendszert kapsz a következményekhez?

3. ÁLLOMÁS: MILYEN ELSŐDLEGES ÉLMÉNYBŐL ERED?

Ahhoz, hogy ilyen erős referenciákat alakíts ki, biztosan történt valami az életedben – egy erős érzelmi töltetű esemény – amely megtanított valamire és kialakította benned ezt a hitrendszert, mint biztos pontot. A harmadik állomás célja, hogy megtaláld a múltadban ezt az eseményt, amely megalkotta a hitrendszeredet és az elsődleges referenciádat. Habár azért vagyunk itt, hogy ezt átprogramozzuk, igen hasznos lehet megtalálni, hogy számodra mely életesemény volt az elsődleges Fájdalomgenerátor. Mely tapasztalat alakította ki az elsődleges kérdésedet?

Ne feledd, hogy a fiziológia és a nyelvezet, amit egy meghatározó esemény megtörténtekor használsz, szorosan összekapcsolódik az élménnyel és később is ezzel a fiziológiával és nyelvezettel fogod előhívni ezt a tapasztalatot.

AZ ELSŐDLEGES KÉRDÉSED FELFEDEZÉSE

1. Mire összpontosítod a figyelmedet?

Milyen fő szempontokat tartasz mindig szem előtt? Milyen kérdéseket teszel fel magadnak legtöbbször ezzel kapcsolatban? Mi az elsődleges kérdésed?

2a. Milyen pozitív hitrendszer kényszerít arra, hogy állandóan feltedd ezt a kérdést?

Milyen előnyeid származtak abból, hogy ezt a kérdést újra és újra feltetted? Ha eléred a célt, amire összpontosítasz, mi történik? Hogy fogod magad érezni? Mi lesz a jutalmad? Hogyan lesz hatással a környezetedre? Hogyan fogod érezni magad, ha ez sikerül?

2b. Mely negatív hitrendszer kényszerít arra, hogy állandóan feltedd ezt a kérdést?

Milyen romboló következményei lennének, ha nem érnéd el a célodat, ha nem sikerülne megválaszolni a kérdést? (Pl. ha az kérdésed, hogy *Hogyan tehetném boldoggá ezt az embert?* Mi lenne, ha nem tennéd boldoggá? Mibe kerülne ez neked? Hogyan lenne hatással a környezetedre?) Végössorón mit jelentene, ha nem sikerülne elérni a célodat? Mit veszítenél?

3. Milyen múltbeli tapasztalat alakította ki benned ezt a hitrendszert? Mi a Fájdalomgenerátorod?

4. Mi az elsődleges kérdésed pozitív hatása az életedre?

5. Mi az elsődleges kérdésed negatív hatása az életedre? Mibe kerül ez neked végső soron?

6. Mely szükségletedet próbáltad meg kielégíteni az elsődleges kérdéseddel?

7. Mit kell megadnod magadnak, amit eddig ezen a kérdésen keresztül próbáltál megszerezni?

8. Milyen új kérdés tudná megadni neked azt, amire a szükséged van, miközben megőrizné a régi Elsődleges Kérdésed pozitív hozadékát?

PÉLDA

Ha a régi kérdésed az volt, hogy „Mit tegyek, hogy az emberek szeressenek?” – milyen kérdést tehetnél fel, amely megengedné a kapcsolódást és a pozitív élményeket, de nem tenné kiszolgáltatottá az emberek reakciójától? Állandóan azon gondolkozni, hogy a másik ember mit gondol, bizonytalansághoz és önértékelési zavarokhoz vezet. Milyen kérdést tehetnél fel, amely nem feltételezi rögtön, hogy az emberek nem szeretnek, pedig igazából igen? Mely kérdés szabadítana ki ebből a folyamatos belső megfeleléskényszerből?

9. Mi az új **Elsődleges Kérdésed**, ami erőt ad, kielégíti a szükségleteidet és olyan irányba viszi az életedet, amire vágysz és amit megéremelsz?

ÚJ ELSŐDLEGES KÉRDÉSEK LEHETNEK:

Hogyan tudnám többre értékelni magam ebben a pillanatban?
Mit tehetek ebben a pillanatban, hogy támogassam magamat és másokat?

10. Milyen pozitív hozadéka van most és a jövőben az új Elsődleges Kérdésednek?

11. Milyen negatív hozadéka van a Elsődleges Kérdésednek?
Ha van, akkor változtasd meg!

12. Hogyan kötődik a kérdésed a 6 Emberi Szükséglethez?

13. Milyen tapasztalatok –referenciák- biztosítanak arról, hogy ez a kérdés valóban a legmegfelelőbb?

14. Most kérdezd meg magadtól: Milyen érzés?

VÁLTOZTASD VARÁZSIGÉVÉ AZ ELSŐDLEGES KÉRDÉSEDET.
10 NAPIG, NAPI HÁROMSZOR HAJTOGASD MINIMUM 5
PERCEN KERESZTÜL. ÉNEKELD, FUSS VELE, JÁTSSZ, TEDD
VALÓBAN A RÉSZEDDÉ.

AZ ELSŐDLEGES KÉRDÉSED

Életed fő alakító ereje

IDENTITÁS
Örömet okoz ha
megélheted
(ÖRÖM)

Extrém hatás:
A fájdalomgenerátor

Elsődleges fájdalom
referencia értéke:
Az extrém fájdalom vagy
öröm

TÚL AKAROD
ÉLNI
Ha nem élheted
meg
(FÁJDALOM)

Extrém
következményekkel
járó hitrendszer

Elsődleges
kérdés

Tudatosítás és hit

Hatás

6 emberi szükséglet

Érzelem

Cselekvés

JEGYZETEK

LÉPJ BE A HARMADIK DIMENZIÓBA

Fedezd fel, hogy milyen döntések alakítják a sorsodat

Milyen eredendő gondolat formálja a hiedelmeidet, az értékrendedet, az érzelmeidet és a viselkedésformáidat az életben? Ahhoz, hogy valódi, tartós változást hozz létre, ki kell lépned a jelenlegi, anyagi világodból, és be kell lépned a lélek világába. Amint felfedezed ezt a világot, és elmélyíted a kapcsolatodat önmagaddal, azt is fel fogod fedezni, hogy miért úgy látod a világot ahogy, és elkezdheted eltávolítani a múltad szűrőit, amiket eddig használtál. Ekkor elkezded újra felfedezni az örömet, a szeretetet, a boldogságot és a kiteljesedést, ami a valódi sorsod.

1 FEDEZD FEL

Minden erőforrás (egyfolytában és örökre) a rendelkezésedre áll, hogy rendbehozod az életed. Csak újra fel kell fedezned, amit már elfelejtettél, ami mindent megváltoztat. Mely múltbeli dolgokat kell újra felfedezned és új kontextusba helyezni? Vannak olyan részei a múltadnak, amelyeket tudatosan elfelejtettél és amikre most emlékezned kell? A felfedezés lényege, hogy visszaemlékszel, hogy melyek voltak az eredeti gondolataid és emlékeid, gyönyörű gondolatok, amelyeket ki kell engedned a tudatodba és a tudatalattidba.

Első lépés: Keresd vissza az emlékeidet, amelyeket elfelejtettél, de mindent megváltoztathatnak.

Mi a legrégebbi emléked? Biztos vagy benne?

Ez a pillanat előtt, mit éreztél?

Második lépés: Fedezd fel a döntést, amit hoztál.

Mi maradt meg ebből az emlékből?

Mit választottál igaznak ebben a pillanatban?

Harmadik lépés: Fedezd fel benne a pozitív szándékot.

Mi volt az igazi indok és cél, amit Te és a többi ember szem előtt tartottatok?

Negyedik lépés: Fedezd fel a többi perspektívát (3P):

1. Lépj be az emlékezetedben lévő ember (az akkori éned) cipőjébe és írd le részletesen, hogy mit látsz, hallasz, érzel és tapasztalsz és hogy mindezt hogyan értelmezed. Beszélj úgy, mint ez a személy.

2. Most válts perspektívát: bújj bele a másik ember bőrébe, akivel kommunikáltál, vagy más valakijébe, aki szintén jelen volt. írd le részletesen, hogy mit látsz, hallasz, érzel és tapasztalsz

3. Most lépj be egy Magasabb erő vagy személy perspektívájába (Isten, az igazgató, stb..) írd le részletesen, hogy mit látsz, hallasz, érzel és tapasztalsz

A 3P feladat abban segít, hogy észrevedd, hogy miként észleled a körülötted lévő világot, és így képessé válsz megváltoztatni életed eseményeinek a jelentését.

2 DÖNTSD EL

Miután felfedezted az emlékeid valódi jelentését, el kell döntened, hogy milyen értékrendet akarsz követni. Miben fogsz hinni ezentúl? Hogy fogsz a múltadra tekinteni? Mit fog neked jelenteni? Négy döntést kell meghoznod.

Első lépés: Döntsd el, hogy olyan jelentést adsz dolgoknak, ami erőt ad.
Mi történik valójában veled és mit jelent mindez?

Második lépés: Döntsd el, hogy másképp fogod látni.
Hogyan fogsz mátol tekinteni erre az emlékre?

Harmadik lépés: Döntsd el, hogy milyen módon fogod érvényre juttatni ezt a szándékot. Ez arról szól, hogy hogyan teljesíted be a 6 Emberi Szükségletet.
Hogyan tudod ezeket beteljesíteni építő és erőt adó módon?

Negyedik lépés: Döntsd el, hogy hogyan fogod mindezt használni, nem csak saját javadra, hanem mások segítésére is.

Most pedig döntsd el, hogy mit is akarsz igazán...

3 MÉLYÍTSD EL A SORSOD

Rögzítsd a múltad leggyönyörűbb részeit és kreálj egy új sorsot, nem csak a mára, de a jövőre vonatkozóan is. Most mi a kikerülhetetlen jövőd? Mit fedeztél fel magaddal és a múltaddal kapcsolatban, ami erőt fog adni?

Első lépés: Fogd az emlékeidet és az erőforrásaidat amelyek a múltad, és most már a jelened részei is, és vidd át őket a jövőbe. (Olyan módon, hogy beteljesíti a szükségleteidet és a környezeted szükségleteit is.)

Második lépés: Fogadd el, hogy a végzet tulajdonképpen olyan dolgokból tevődik össze, amik mindannyiunk irányítása felett állnak. Valami vagy valaki kísér az utadon, ideje hát köszönetet mondani ezért. Érzed a hálát, amiért beléphetsz ebbe az új dimenzióba.

Harmadik lépés: Lásd meg, hogy itt az ideje elengedned és elfelejtened a múltadnak azokat a részeit, amelyek nem a javadat szolgálják. Ezek már nem részei az új dimenziónak.

Negyedik lépés: Mélyítsd el az érzést, amire vágysz. Alakíts ki egy új szokást: rendszeresen vizualizáld a neked tetsző jövőt, érezd az átható örömet, szeretetet, boldogságot és beteljesedést amit az élet nyújt az új dimenziókban.

FELADAT

A harmadik dimenzió

1. Most mi a legrégebbi emléked? Mit fedeztél fel az életedről és a múltadról?

2. Milyen emlékeket találtál, amelyek a javadra fognak válni a jövőben? Milyen új döntéseket hoztál?

3. Mit tanultál? Hogyan fogják ezek az új perspektívák megváltoztatni az életed?

ÉRTÉKEINK ÉS SZABÁLYAINK

Mi az, hogy érték? Amikor azt mondjuk, hogy valaki értékes, mire gondolunk pontosan? A pénzére, a szolgálatára, a szeretetére?

Értékeink a minket jellemző tulajdonságok, amiket vagy életünk során felveszünk, vagy tudatosan megválasztjuk őket. Értékeink egy része szabadon látható, hallható és megtapasztalható mások által is, egy másik részüket csak mi, vagy még mi sem ismerjük igazán.

Értékeinket két nagy csoportba soroljuk. Azon értékeink amiket szeretünk megélni és teszünk érte, hogy megélhessük, és azok a dolgok (Követendő értékek), amiket el akarunk kerülni, akár bármi áron (Kerülendő értékek).

Egyes értékek megerősítik-, mások gyengítik, vagy akár konfliktust okozva ellehetetlenítik egymást. Utóbbi esetében az egyik érték megélésének, vagy –elkerülendő értéknél- elkerülésének, akadálya a másik érték. Ez belső feszültséghez vezet.

Ha valakit a "milyen értékes ember" jelzővel illetünk, az ő értékrendjében vélhetően nincsenek konfliktusok. Ha a jelzőnk valahogy úgy szól, "milyen értékes ember, de / csak sajnos soha nem képes....", biztosak lehetünk abban, hogy az ő értékrendjében vannak ütközések. Lássunk erre egy példát:

Ütköző Értékek

Követendő értékek

1. Szeretet
2. Egészség
3. Biztonság
4. Szabadság
5. Siker
6. Elfogadás
7. Kiválóság
8. Harmónia
9. Tisztelet
10. Integritás
11. Őszinteség
12. Vidámság

Kerülendő értékek

1. Elutasítottság
2. Tévedés
3. Düh
4. Fájdalom
5. Félelem
6. Megaláztatás
7. Aggódás
8. Reménytelenség
9. Szomorúság

De hol van itt konfliktus?

Ütköző Követendő Értékek

Követendő értékek

1. Szeretet
2. Egészség
3. Biztonság
4. Szabadság
5. Siker
6. Elfogadás
7. Kiválóság
8. Harmónia
9. Tisztelet
10. Integritás
11. Őszinteség
12. Vidámság

Követési szabályok

1. **Szeretet:** Éreznem kell, hogy szeretve vagyok, és minden gondolatom elfogadott. Úgy érzem nem lehetek szeretve addig, amíg nem vagyok tökéletes, szülő, házastárs.
2. **Egészség:** Tudnom kell, hogy hibátlan az étrendem, betartom minden táplálkozási szabályomat. Nem fájhat semmim és mindenkinek látni a kell példás egészségemet.
3. **Biztonság:** Mindenki a jót lássa bennem, bárkivel is találkozom. Tudnom kell, hogy nem lesz atomháború. Sokkal több tartalékom kell legyen, mint amire szükségem lehet. Tudnom kell, hogy egyetlen szerettemnek sem hagy el soha. Mindent megengedhetek magamnak, amire szükségem van, akár mástól is elvehetem.

Kerülendő értékek

1. Elutasítottság
2. Tévedés
3. Düh
4. Fájdalom
5. Félelem
6. Megaláztatás
7. Aggódás
8. Reménytelenség
9. Szomorúság

Követési szabályok

1. **Elutasítottság:** Valaki nem ugyanazt gondolja, amit én. Valaki láthatóan okosabb nálam egy beszélgetésben.
2. **Tévedés:** Valaki nem hiszi el, hogy jó ember vagyok. Ha úgy érzem, nem szolgálom magamat és családomat eléggé anyagilag.
3. **Düh:** Ha úgy érzem, nem szeretik, amit csinálok. Ha azelőtt bírálják, mielőtt megismernének.

Példák Követendő Értékekre

barátság	hírnév	saját magad tisztelete
becsület, korrektség	hűség	siker
befolyásosság	igazság	spiritualitás
belső harmónia	irányítás	státusz
biztonság	jelentőségteljes munka	szabálykövetés
boldogság	kaland	szendedély
bátorság, merészség	kedvesség	szeretet, szerelem
béke	kiegenysúlyozottság	szépség
bölcsesség	kihívás	szórakozás
egészség	kreativitás	tanulás
elismertség	kíváncsiság	teljesítmény
eltökéltség	közösség	tisztelet
emberségesség	megbízhatóság	tudás
felelősségvállalás	mások megsegítése	vagyon
hatalom, tekintély	nyitottság	vallás
higgadtság, nyugalom	népszerűség	állandóság
hit	növekedés, fejlődés	élvezetek
hitelesség	optimizmus	önállóság
hozzaértés, szakértelem	részvállalás	őszinteség
humor		

Példák Kerülendő Értékekre

elégedetlenség	ijedtség	bizonytalanság
frusztráció	rémület	tétlenség
feszültség	félelem	meglepődés
keserűség	rettegés	értetlenség
ingerültség	bánat	tehetetlenség
bosszúság	mélabú	szégyen
neheztelés	csüggedtség	bűntudat
idegesség	csalódottság	lelkiismeretfurdalás
harag	boldogtalanság	kiüresedés
zaklatottság	fásultság	gyűlölet
nyugtalanság	kedvetlenség	utálat
aggodalom	egykedvűség	lenézés
félénkség	érdektelenség	irtózás
kétségbeesés	érzéketlenség	megvetés
riadalom	közömbösség	kárörvendés

KÖVETENDŐ ÉRTÉKEID

Ebben a gyakorlatban feltárhatod jelenlegi értékeidet.

1. Gyorsan és spontán ahogy jön, írd le az összes KÖVETENDŐ értékedet!
2. Rangsorold a tíz legfontosabbat (1-10-ig, 1 a legfontosabb)!
3. Vizsgáld meg a listádat, hogy a sorrendbe szedett értékek valóban fontosak-e ma az életedben! Sokan élnek olyan értékek szerint, amelyeket nagyon régen alakítottak ki magukban, és ma már csak korlátként hatnak. Lehet például olyan, akinek a kaland és a szórakozás van a listája tetején, pedig ma már sokkal fontosabb lenne számára az egészség és a család.

KERÜLENDŐ ÉRTÉKEID

Ebben a gyakorlatban feltárhatod jelenlegi értékeidet.

4. Gyorsan és spontán ahogy jön, írd le az összes KERÜLENDŐ értékedet!

5. Rangsorold a tíz legfontosabbat (1-10-ig, 1 a legfontosabb, hogy elkerüld)!

6. Vizsgáld meg a listádat, hogy a sorrendbe szedett értékek valóban fontosak-e ma az életedben! Sokan élnek olyan értékek szerint, amelyeket nagyon régen alakítottak ki magukban, és ma már csak korlátként hatnak. Lehet például olyan, aki egy régi emlék miatt a szégyent és a félelmet akarja elkerülni, pedig ma már sokkal fontosabb lenne számára a magány és önmaga másokhoz történő hasonlításának elkerülése.

7. Miután alaposan átnézted mindkét listádat, gondold át, hogy létezik-e jobb sorrendje ezen Kezdd a KÖVETENDŐ értékekkel:

értékeidnek, van-e esetleg olyan, amit kivennél a listádból, és kiegészítenéd-e a listádat más értékekkel?

Kezdd a KÖVETENDŐ értékekkel:

Folytasd a KJERÜLENDŐ értékekkel:

8. Mindkét listádon válaszd ki a top 3 értékedet, és a KÖVETENDŐ értékek mellé írd 1-1 példát olyan naponta végezhető cselekvésre, amivel az adott értéket megéled. A KERÜLENDŐ értékek mellé írd 1-1 olyan KIZÁRÓLAGOS helyzetet, amikor teret adsz az adott értéknek, például: Félelem: Csakis akkor fogok „megvetést” érezni a jövőben, ha más kárára cselekedtem tudatosan.

Kezdd a KÖVETENDŐ értékekkel:

Folytasd a KERÜLENDŐ értékekkel:

TALÁLD MEG A SZENVEDÉLYED!

1. MI AZ AMIT IGAZÁN SZERETSZ?

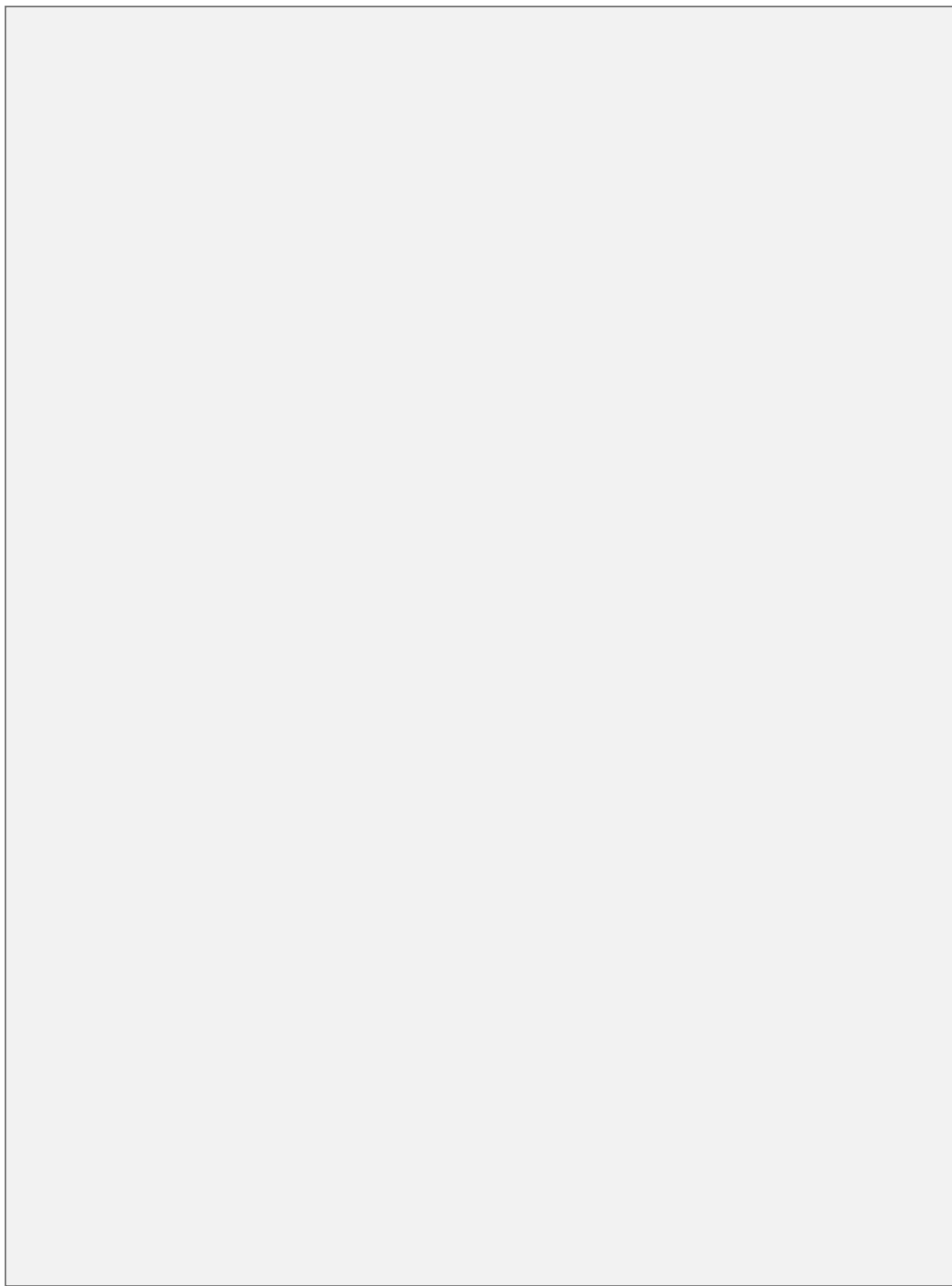
2. MI AZ AMIT NAGYON NEM KEDVELSZ, SŐT...?

3. MI HOZ LÁZBA IGAZÁN?

4. MIT AKARSZ AZ ÉLETTŐL?

Alkosd meg új történetedet!

- 1) Alaptípus (király, királynő, hercegnő, harcos, varázsló, szerető, bolond, mártír, áldozat, stb.)
- 2) Alaptípus jellemzői (magányos, ördögi, vidám, romantikus, bölcs, stb.)
- 3) Életszakasz (fiatal, középkorú, öreg)
- 4) A történet 7 eleme (vágy, probléma/szükséglet, ellenfél, terv, harc, megnyilatkozás, egyensúly)
- 5) A 4 dolog, amiről az élet szól: tanulás, szeretet, fejlődés és odaadás – melyeket a kapcsolódás tart össze és a hozzájárulás hajt



MI A KÜLDETÉSED?

Képzeld el, hogy kisgyermekként a karácsonyi listát készíted mindarról, amit szeretnél megkapni az életedben! Mi mindent akarsz megvalósítani? Kivé akarsz válni valójában?

MENTAL MASTERY

A BIZONYOSSÁG MŰVÉSZETE

Az út, hogy biztos lehess a dolgodban, a munkádban, a párkapcsolatodban, a családotban, a pénzügyeidben, ezzel a három eszközzel válik járhatóvá. Ha követed ezt a három egyszerű lépést, különleges eredményeket teremthetsz életed minden területén.

1. valakit, aki már elérte, amit szeretnél.

2.

3.

Én nem akarom javítani a te életedet, nem
akarom megoldani a problémáidat. Én csak
azt az eszköztárat kínálom neked, amivel te
magad változtathatod meg az életedet, úgy
ahogy te szeretnéd és úgy ahogy az a
világnak is a legjobb.

