

# Nagy Belső Utazás – Tisztánlátás

---

Ez a két gyakorlat a Mini Célkitűző Tanfolyam metaforikus változatából lett kiemelve. Ha már ismered őket, nem baj. Érdeemes ezeket a gyakorlatokat rendszeresen megismételni.

## 1. Személyes értékrend felállítása

---

### A garanciajáték

Nos, vannak az életben fontos dolgok.

Mondok példákat:

- Fontos az egészség.
- Fontos a biztonság.
- Fontos a család.
- Fontos a párkapcsolat.
- Fontos a munka.
- Fontos a szex.
- Fontos a nyaralás.

Ezeka dolgok most nagyon általánosak voltak, és nem rendeztem őket prioritás szerint.

Vannak sokkal egyedibb dolgok is:

- Van, akinek fontos a hatalom.
- Másnak fontos a horgászás.
- Megint másnak a mindene a veszély.
- Olyan is van, aki folyton a tévét lesi (mert neki az a fontos).
- Vagy a videojátékok.

Mondjak még példákat ömlesztve?

Tessék:

Elismerés, szerelem, utazás, alkotás, zene, buli, mások segítése, győzelem, takarékoság, tanulás, szabadság, sebesség, víz, vallás, csokitorta, tánc, úszás, olvasás, jóga, szép ruhák, tisztaság, humor, és így tovább.

**Nos, ezeket nevezzük ÉRTÉKEKNEK.** Az érték több dolgot is jelent, mint a legtöbb szó. Most tehát az értéket a következők szerint definiáljuk: **Mindazok a dolgok, amelyek egy személynek fontosak az életében.** Ha egészen pontos akarok lenni, akkor személyes emberi értékeknek nevezném ezeket a dolgokat.

Legtöbbször ezek a dolgok nem kaphatók egy üzletben sem. Nem vásárolhatsz magadnak önbizalmat, jó kommunikációs készséget vagy boldog családot.

Vehetsz magadnak sört, biciklit vagy mozijegyet, és ezek is összefüggésben lehetnek egy-egy értékkel, de a belső értékeket legtöbbször nem tudod megvenni egy boltban sem.

Nos, mindenkinek más és más az értékrendje (különböző dolgokat tart fontosnak az életben).

**Vajon neked mi a fontos?**

**Képzeld el, hogy egy napon szórakozottan sétálgatsz egy belvárosi utcán.**

Kellemesen süt a nap, az emberek kávézók teraszán üldögélve beszélgetnek, és te a kirakatokat nézegeted.

Egyszer csak megpillantasz egy különös boltot az út túloldalán. Rajta felirat:

**„EMBERI ÉRTÉKEK BOLTJA - minden, ami fontos”**

„Mi a fene...” - mondod magadban, majd odasomfordalsz, és jobban is megnézed az üzletet. A kirakatban kicsiny téglék, zacskók, üvegcsék, borítékok, és rajtuk felirat: „Önbizalom”, „Igaz szerelem”, „Anyagi függetlenség”, „Jókedv”. Egy apró kék üvegcsén a „Belső béke” feliratot látod, egy hegyikristályból készült szelencére azt írták, hogy „Egészség”, és van egy rózsaszín, áttetsző üveggömb „Szex a javából” címkével ellátva.

Ezek szerint mégis létezik olyan üzlet, ahol bármit megkaphatsz, ami fontos - vagy csak a bolondját járatják az emberekkel. Az árak horribilisek, a legtöbbet ki sem tudod olvasni.

Ekkor azonban egy táblát pillantasz meg az üzlet ajtaján:

*„Ma akció!  
Egyetlen terméket  
ingyen megkaphat!  
Örökös garancia.”*

Ezt meg kell nézned. Belépsz, és az eladóhoz mész. Egy kedves, régimódi öregúr az. Kérdésedre elmondja, hogy igen, ma valóban elvihetsz valamit, de csupán egyetlen dolgot, INGYEN. Ráadásul örökös garanciát kapsz rá. Ez azt jelenti, hogy ettől a pillanattól fogva az a dolog folyamatosan jelen lesz az életedben.

Nem igazán hiszel az egészben, de végül is, nem kell érte fizetni, hát belemész a játékba. De mit válassz? Sok minden az eszedbe jut. Mi volna, ha végre megteremtenéd az életedben a boldog párkapcsolatot? De biztos, hogy boldog volna, ha közben egy csomót nélkülöznének?

Esetleg az anyagi függetlenséget kellene hazavinned. De mi van, ha halálosan megbetegszel? Akkor a pénz sem segít.

Akkor az egészséget válaszd? Hm... Talán.

Vagy valami mást? Az öregúr kedvesen helyet kínál, és egy csésze teával. „Van ideje” - mondja - „csak nyugodtan gondolkozzon!”

A feladat:

**Írd le most egy darab papírra, hogy mi volna az az egy dolog, amit választanál, ha csupán egyetlen egyet választhatnál, tudván, hogy az a dolog mostantól folyamatosan jelen lesz az életedben. Csak egyet!**

Ha leírtad, olvasd tovább!

Hihetetlen, de működik a dolog! Amit választottál, az valóban megvan. Ráadásul semmit sem kell tenned érte. Megváltozott az életed. Persze, azért vannak még problémák, de azok elé már örömmel nézel. Majd megoldod önerőből.

Hetek telnek el.

Elutazol egy idegen városba. A belvárosban sétálgatsz, és majdnem dobsz egy hátast, amikor meglátod ugyanazt a boltot. Ráadásul, az ajtón függő tábla szerint ismét akció van. Csak ma, egyetlen termékre örökös garancia.

Az eladó mosolyogva fogad. Csodálkozol, hogy ugyanaz az öregúr fogad az üzletben, de, végül is, ez nem egy hétköznapi kereskedés.

Megtudod tőle, hogy az akció valós, ma is választhatsz valamit, szintén csak egyetlen dolgot, miközben a régi értéked is megmarad - hiszen arra örökös garanciát kaptál.

Ismét kapsz egy csésze teát az öregtől. Gondolkozol.

### **Írd fel egy papírra, mi volna ez a második dolog, amit kiválasztanál.**

Ha felírtad, olvasd tovább!

Nem gondoltad volna, hogy fokozható az életszínvonalad, de most aztán megtapasztalod az igazi jólétet. Mindkét érték maximálisan jelen van az életedben.

Sugárzik belőled az elégedettség, amely a környezetekben lévő emberekre is jó hatással van. Nagyszerű így élni. Úgy érzed, téged már nem érhet meglepetés.

Persze baromi nagyot tévedsz. Egy nap becsengetnek hozzád. Nem hiszel a szemednek, amikor az ajtó előtt megpillantod a kereskedőt. Elmondja, hogy most házhoz hozta neked az akciót - mert megint az van. Választhatsz egy harmadik értéket.

Megkínálsz az öreget egy teával.

### **Ha leírtad, mi a harmadik választásod, akkor olvasd tovább!**

Beutazod a világot.

Egzotikus tájakon jársz, különös embereket ismersz meg. Minden békés és nyugodt, ugyanakkor izgalmas és felemelő is.

Épp repülőgépen ülsz, s kíváncsian várod, vajon ki ül le melléd. Szeretsz az emberekkel beszélgetni. Már nem annyira csodálkozol, amikor megpillantod a kopottas kabátot. A jól ismert öregúr huppan le melléd. Barátságosan rád mosolyog, és azt kérdezi: „Mi lesz a negyedik?”

Az utaskísérő pezs gövél kínál mindkettőtöket. Elfogadjátok.

### **Ha leírtad a negyedik értéket is, olvasd tovább!**

Hatalmas dolgokat vittél véghez. Rengeteg embernek segítettél. A világ csodálatos.

Hogyan is történt az egész? A tengerparton ülsz, az arcodon érzed a nap melegét. Csukott szemhéjad mögött egyszer csak álomszerű arc jelenik meg. Az öreg az. A jól ismert mosolyt látod rajta, s a hangja a fejedben szól.

„Mi legyen az ötödik?”

**Ugye, tudod a választ?**

Írd le!

## 2. Mennyire vagy elégedett az életeddel?

---

### Az Életkerék

A Garanciajáték arra való, hogy meghatározd a saját, személyes értékrendedet. Az az öt dolog, amit felírtál, azoknak a dolgoknak a listája, amelyek számodra a legfontosabbak az életben. Ráadásul prioritások szerint sorrendben is vannak. **Ezzel a listával fogunk dolgozni most.**

A következő feladatban egy NLP-s modellt fogunk használni, amelyet úgy hívunk, hogy

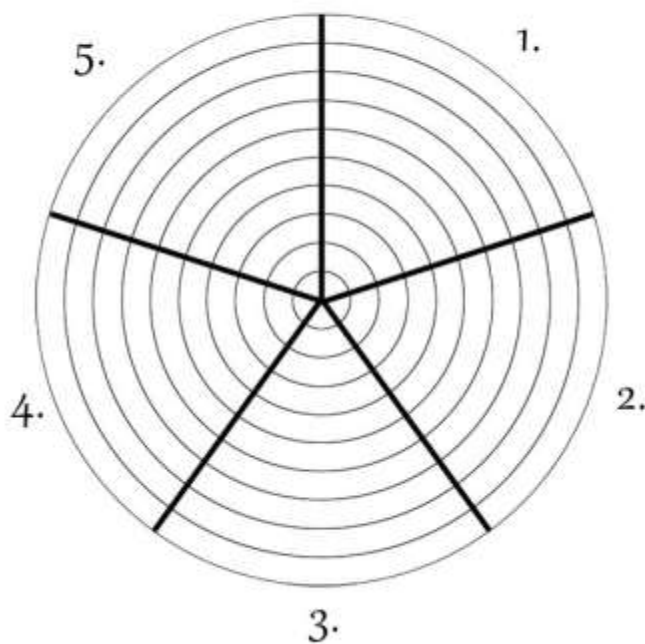
### ÉLETKERÉK.

A feladat a következő:

**Először is nyomtasd ki az Életkereket!** A letölthető képet [itt találhatod](#). Ha nincs lehetőség kinyomtatni, rajzold meg kézzel, vagy töltsd be a képet egy képszerkesztő programba és dolgozz azon! (De a legjobb, ha kézzel színezszt!)

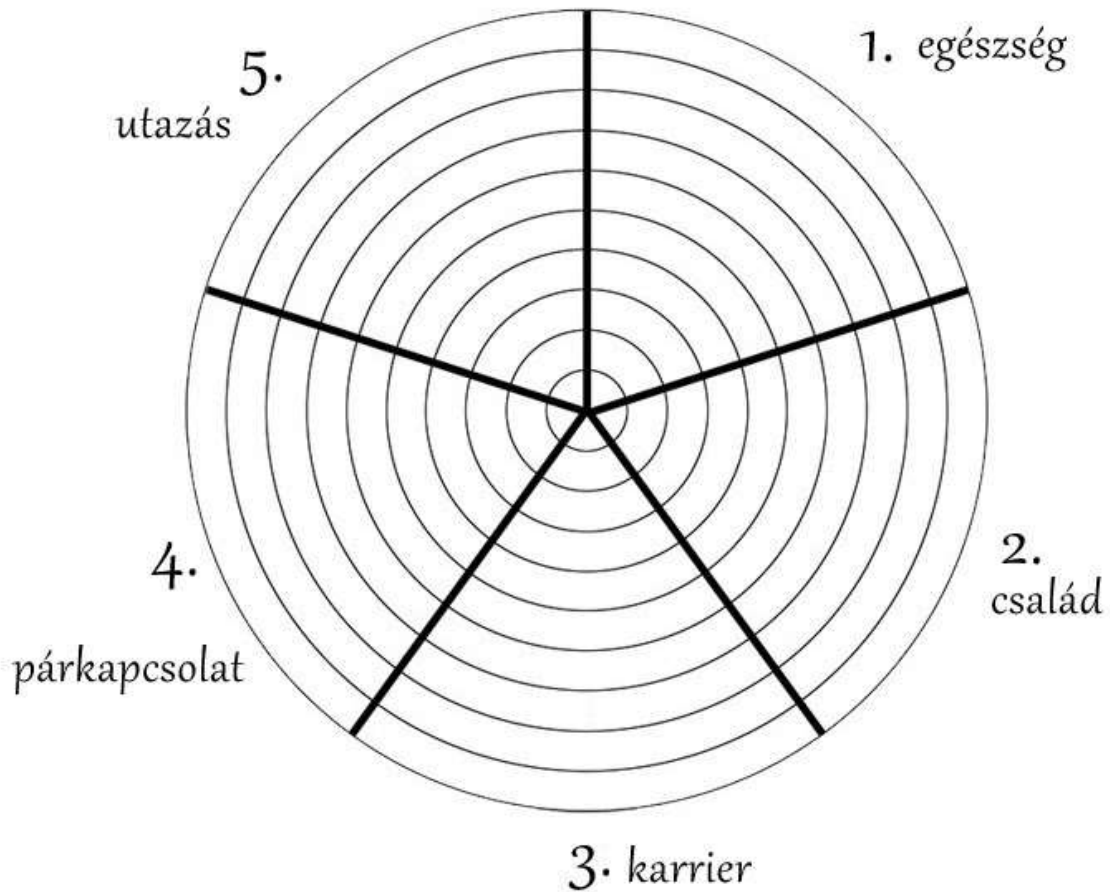
Ez tulajdonképpen egy kördiagram, amely így néz ki:

Életkerék  
celkituzotanfolyam.hu



Kérlek, hogy írd fel az öt **legfontosabb** értékedet az Életkerék körcikkei mellé!

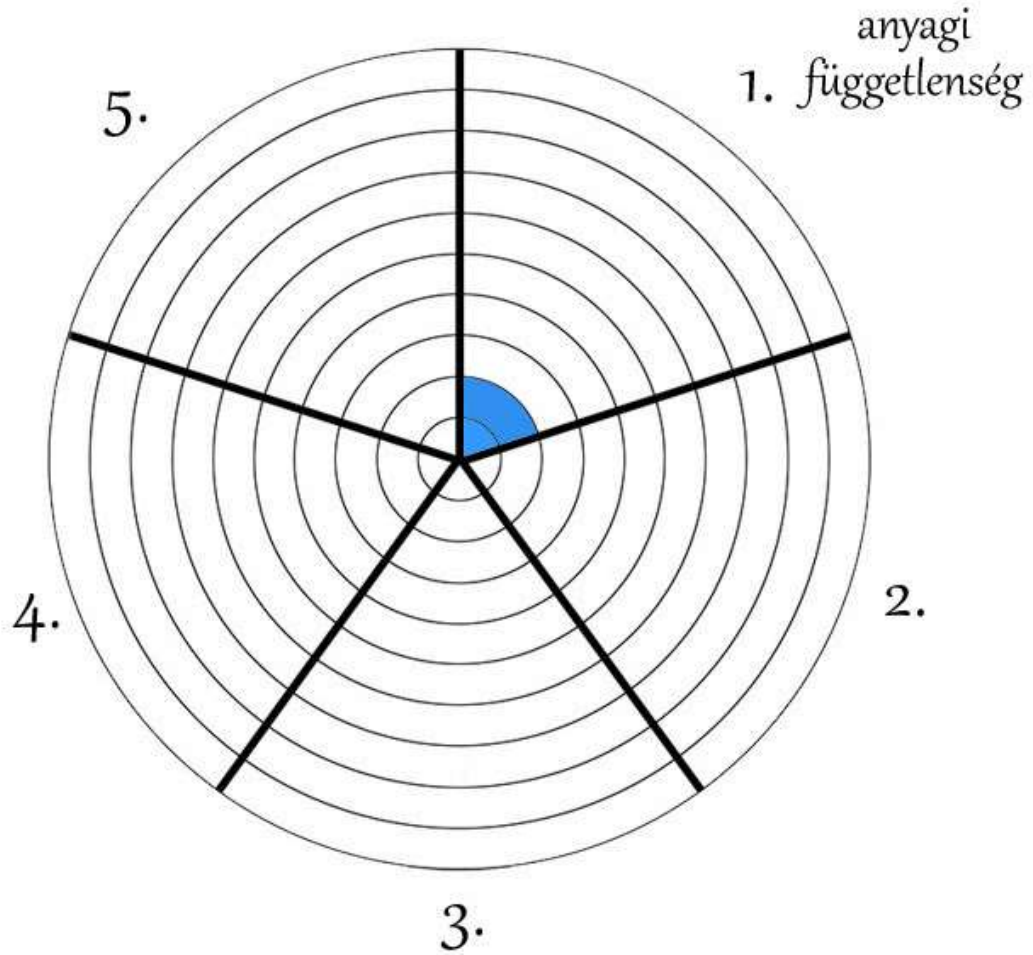
Valahogy így:



(A fenti képen az öt érték csak példa, természetesen a saját értékeidet írd fel, amelyeket a Garanciajátékban választottál!)

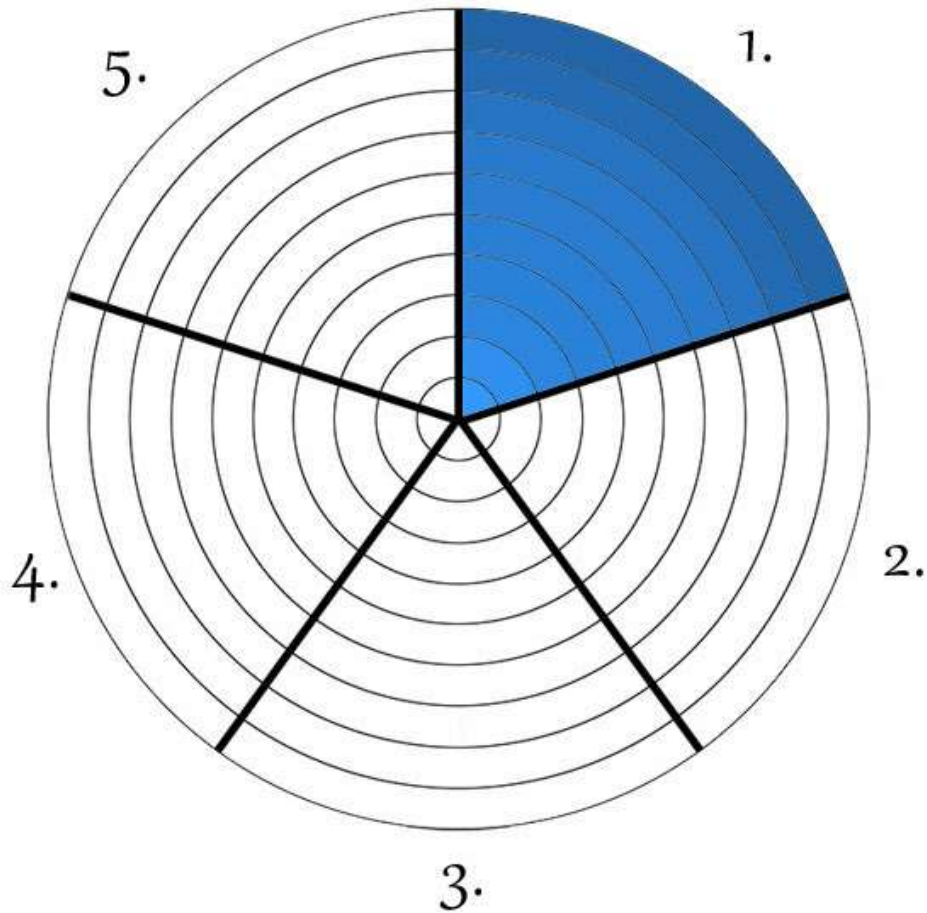
A következő lépés, hogy színezd ki a megfelelő körcikkeket úgy, hogy minél jobban elégedett vagy az adott érték jelenlétével az életedben, annál több sávot színezz ki az adott körcikkben. (Középről indulj ki!)

Nézzünk egy másik példát, ahol számodra a legfontosabb érték az anyagi függetlenség! Ha már egy hete száraz kiflicsücskөн élsz, és egy gyűрött vécépapírdarabra próbálsz felrajzolni az Életkerekét, akkor így színezd ki, kérlek.





Ha épp a saját szigeteden hasalsz a tengerparton, és azon gondolkazol, az idén melyik száz alapítványt támogasd tízmillió dollárral, akkor pedig így:



Tulajdonképpen egy egytől tízig terjedő skálán kell megjelölnöd, hogy az adott személyes értékkel mennyire vagy elégedett jelenleg.

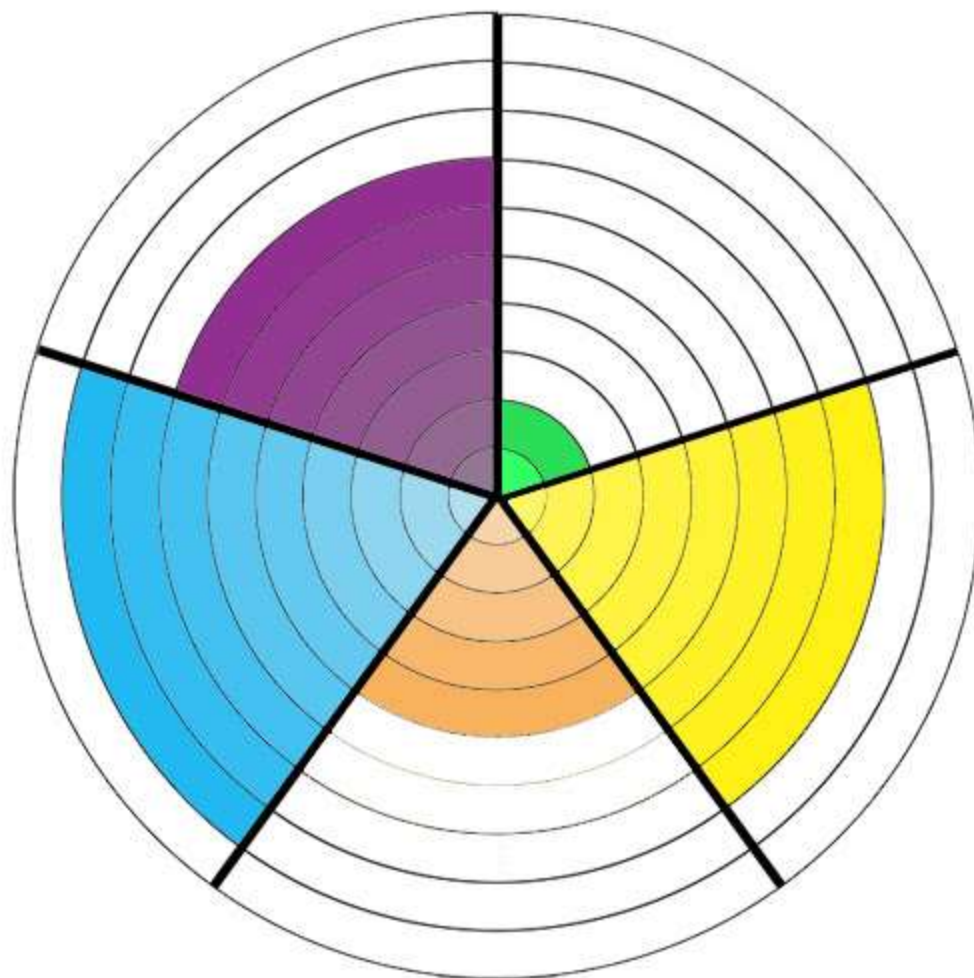
Az egyes a minimum, ami adható, nullára nem szerencsés pontozni egy adott értéket. A tízes a maximális elégedettség, ez is ritkán fordul elő.

Ahogy már említettem, a legjobb az, ha kézzel színezel. Tovább tart, de közben legalább tudsz gondolkodni, ráadásul a kézi rajzolás, színezés a jobb agyféltekédet aktivizálja, és ez kifejezetten hasznos egy ilyen feladatnál.

Minél erősebben jelen van az életedben az adott dolog, annál több sávot színezz ki az Életkeréken!

Ez a mai feladat.

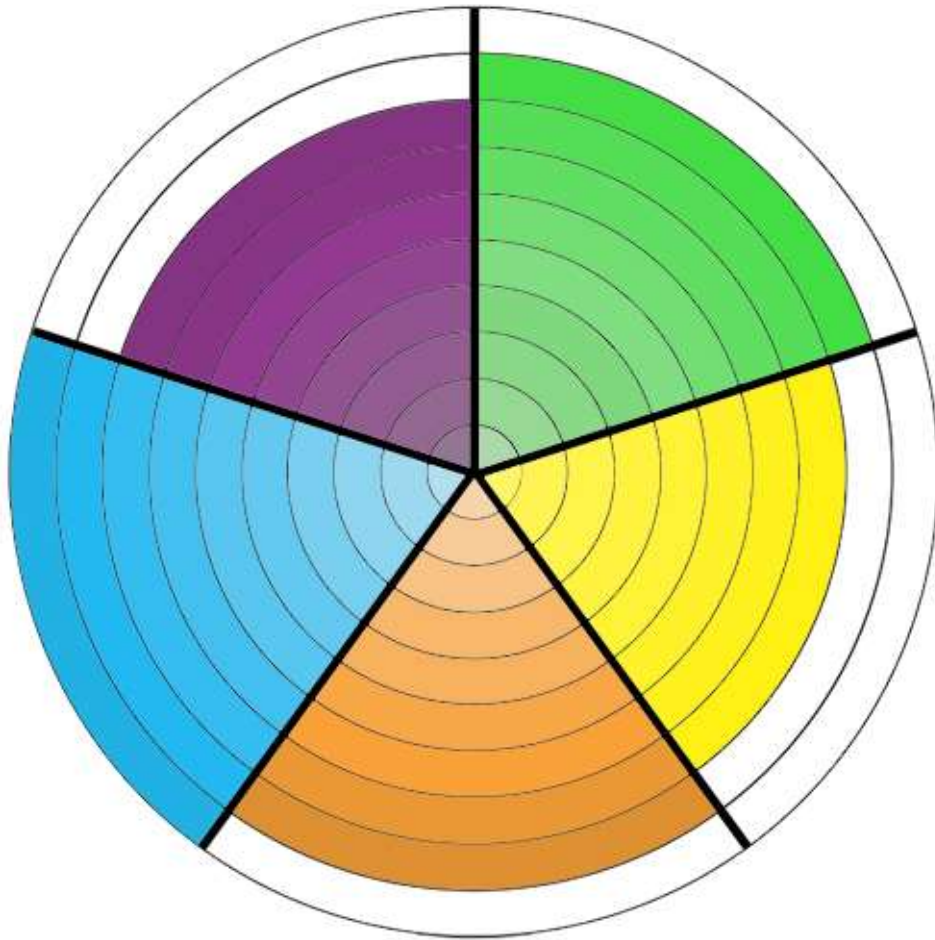
Ha mindent elvégeztél, akkor valami ilyesmit kell látnod:



(Ne zavarjon meg, hogy a színek itt nincsenek összhangban az előző példával. A színeket mindig saját magad válaszd ki tetszésednek megfelelően!)

Ha a te Életkereked is hasonlóképpen néz ki, vagyis van több hiányterület is az életedben, akkor nagy változásra számíts!

Az is lehet, hogy a tiéd inkább erre hasonlít:



Ha ilyen, akkor már most is elégedett lehetsz az életeddel! De innen is lehet tovább lépni.