

EXIT

10 belső
erőforrás
-
amely segít
továblépni

Szűcs Tibor
mindennapi nlp

10 belső erőforrás, amely segít továbblépni

Van egy elméletem, ami egy gyakorlat. Azt mondom neked, hogy a legnehezebbnek tűnő élethelyzetekből is viszonylag könnyen ki tudsz lépni hat lépésben. Igazából egy lépésben is kiléphetsz, de az nagyon meggondolatlan volna.

Ha a probléma már hosszú ideje fennáll, akkor nyugodtan nevezhetjük beragadt élethelyzetnek. Most nem arról fogok írni, hogy mi az a hat lépés, amellyel kijöhetsz ezekből a helyzetekből, hanem mutatok neked tíz olyan erőforrást, ami hasznos lehet ilyenkor. A hasznost úgy értem, hogy néha jól jön, mert megkönnyíti a dolgodat, máskor azonban nélkülözhetetlen feltétele a változásnak.

Amit jó tudnod, hogy mindezek az erőforrások ott vannak benned. Mindig is ott voltak, a rendelkezésedre álltak, de az idők során rájuk rakódott mindenféle gátlótényező, amelyek elfojtották ezeket az erőforrásokat.

Nem kell azonban csodának történnie ahhoz, hogy ismét a felszínre hozd ezeket. Elegendő csupán újra használatba vened egyiket a másik után. Először talán szokatlan lesz, és azt mondd magadban: „Jaj, nem tudom, nem vagyok biztos magamban, hogy egyáltalán helyes-e az, amit teszek.” De azért csak csináld tovább. Időre lesz szükséged, hogy észrevedd magadban a nagyszerűséget, amelyet ezek az erőforrások adnak neked.

Mert nagyszerű vagy, és ebbe egyetlen percig sem szabad kételkedned, sem pedig háromkodnod. Pontosan azért ragadtál bele bizonyos helyzetekbe, mert elkezdted nem hinni magadban. Ehhez nem kellett más, csak néhány esemény helytelen megítélése, és persze mások „segítsége”, akik elhitették veled, hogy bizony, nagyon nehéz ez a helyzet, és jobb, ha nem ugrálsz, inkább húzd meg magad, és örülj neki, hogy lyuk van az orrodon. Vagy máshol.

Azt szeretném, hogy ugrálj. Tudom, hogy képes vagy rá, és most arra kérek, hogy ez alkalommal nekem higgy. Azt akarom, hogy hatalmas ugrásokkal vesd bele magad a változásba, és vedd észre, hogy hipp-hopp, már ki is jöttél abból a ragadós problémából, amelyet előtte megoldhatatlannak láttál. Jó ugrándoizást!

Szűcs Tibor
Mindennapi NLP

1. Önismeret



Csakis úgy ragadhatsz bele egy számodra előnytelen vagy örömtelen élethelyzetbe, ha azt hiszed, hogy nem tudsz belőle kilépni. Pedig ki tudsz. Ez pedig azt jelenti, hogy alaposan félreismerted magadat. És alul is becsülted.

Ahhoz, hogy a legtöbbet hozd ki magadból, tudnod kell, hogy mi van benned. Milyen tulajdonságaid és képességeid vannak, hogyan reagálsz a különféle helyzetekre. Azt is tudnod kell, hogy mik az erősségeid, mert akkor direkt olyan utakon haladsz majd a célod felé, ahol ezeket az erősségeket ki tudod használni. Ha a gólya nem tudná magáról, hogy tud repülni, gyalog indulna Afrikába, és az eléggé rontaná az esélyeit.

Tisztában kell lenned a gyengeségeiddel is két okból. Az egyik, hogy tudd, mire ügyelj. Ha nem vagy jó élőlőzoban, akkor, amit tudsz, elintézhetsz írásban. A másik, hogy tudd, mire kell erősíteni. Ha nem vagy jó élőlőzoban, de tudod, hogy szükséged lesz rá egy idő múlva, hogy másokat meggyőzz az igazadról egy nagyszerű beszéd során, akkor felkészülhetsz, tanulhatsz és fejlődhetsz.

Nincs szükséged tehetségre ahhoz, hogy jó legyél valamiben. A tehetség azt jelenti, hogy eleve jó vagy valamiben, és nagyon könnyen fejlődsz abban a dologban. Tehetség hiányában valamivel lejjebb kezdesz, és keményebb munkára van szükséged a tanuláshoz, de a fejlődésed ugyanúgy lehetséges.

Az önismeret útjai kifürkészhetők. Fürkészésre fel!

2. Pozitív énkép



Az önismeret véletlenül sem azt jelenti, hogy tisztában vagy azzal, milyen béna és szerencsétlen csődtömeg vagy. Az önismeret során mindig a fejlődésre törekszünk. És ha folyamatosan fejlődünk, akkor elég könnyen eljuthatunk odáig, hogy fel- és elismerjük saját nagyszerűségünk.

Ha nagyszerű vagy, akkor jó véleménnyel vagy önmagadról. De mi van, ha mégsem vagy olyan nagyszerű? Ha hibát hibára halmozol, ha halogatsz, ha melléfogsz, és néha bakot lösz?

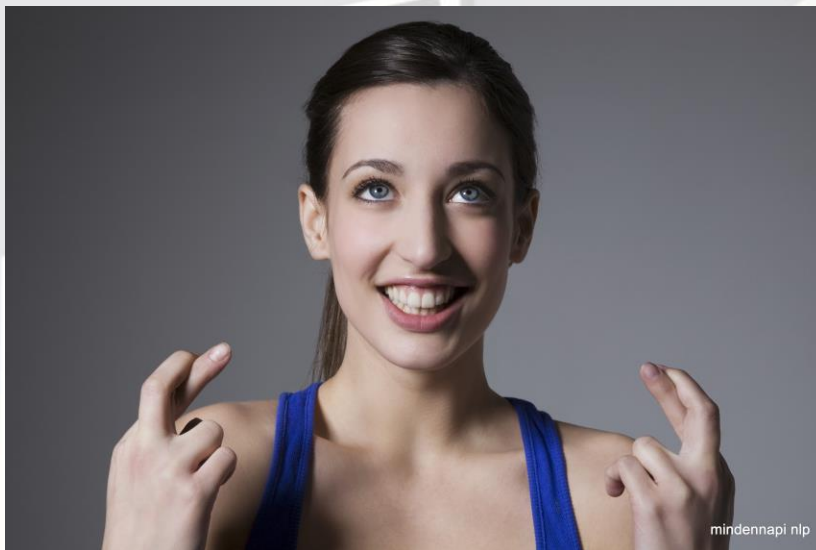
Akkor sincsen semmi. Nincs kudarc, csak visszajelzés van, és csak az számít, hogy folyamatosan a jóra törekszel. Ha így teszel, akkor jó véleménnyel kell lenned önmagadról.

Mert van az úgy, hogy tele van a hócipőd a többiekkel, és elegend van a hétköznapiakból, a hétvégékből meg pláne, és már látni sem bírod a világot – de magadat akkor is jónak kell tartanod. Ha magaddal nem vagy jóban, akkor semmi mással sem lehetsz jóban.

Ha tudod, melyek a világban az értékes dolgok, akkor megpróbálhatod azokat megszerezni. (De ne rabold ki a múzeumot, kérlek.) Ugyanakkor előfordulhat, hogy ez nem sikerül. Fontos számodra a párkapcsolat, de egyedül élsz évek óta? Nem baj, attól te még jó vagy. Ha nem tudod megszerezni azt, amire vágysz, az nem jelenti azt, hogy nem vagy elég jó. Talán még nem jött el az ideje annak a dolognak.

Értékeld a saját nagyszerűséged, légy magadról nagyon jó véleménnyel, és akkor békésebb lesz a világ is.

3. Pozitív hozzáállás



Nem csupán magadról kell jó véleménnyel lenned. Szükséged van egyfajta töretlen optimizmusra, amely áthatja az életedet.

Most nem arra gondolok, hogy szerezz be a búcsúban magadnak egy óriási rózsaszín szemüveget, és akkor minden olyan jó lesz. Sajnos van elég probléma és baj a világban, amelyből gyakorta kijut neked is –és nekem is.

Ugyanakkor alapvetően befolyásolja a sorsodat, hogy milyen szemmel tekintesz a világra. Sokat számít az is, hogy mi az, amit elvársz a jövődtől.

Ha pozitívan állsz hozzá a saját életedhez, akkor könnyebben tudsz célokat kitűzni, és az elérésük során utadba kerülő nehézségek leküzdése sem okoz akkora erőfeszítést majd. Nehezebben kerülsz a padlóra, de ha mégis, könnyebben felállsz majd.

Ráadásul a pozitív életszemléleted óhatatlanul kihat majd másokra is. Nemcsak kedvelni fognak ezért, de szívesebben működnek veled együtt, vagy nagyobb örömmel nyújtanak segítséget neked. Aki úgyis folyton panaszodik, azért nem érdemes strapálnunk magunkat. Ha azonban valaki vidáman és optimistán látja a világot, akkor igazán megérdemli, hogy mások is segítsenek neki, hogy valóban olyan legyen a világ.

Nevezz sokat, és kisüt a Nap.

4. Bátorság



Amikor ki akarsz lépni a problémádból, legtöbbször meglátod mögötte a félelmetes nagyvilágot. Ilyenkor ráébredhetsz, hogy bár a jelenlegi helyzeteknek megvannak a maga hátulütői, de az előnyei is. Megszokott, beolajozott, biztonságos.

A változás nem adja magát könnyen. Nagy valószínűséggel el kell hagynod a komfortzónád falait. S odakint, a nagyvilágban olyan kihívások várnak, amelyekkel korábban nem volt dolgod.

Eberekkel kell beszélned, kérned kell dolgokat, igényeket kell támasztanod másokkal és önmagaddal szemben. Szükséged lehet arra, hogy bizonyítsd a rátermettséged, hogy megszerezz dolgokat, mert csak így tudod majd elérni a célodat.

Nem kell fejjelel rontanod a falnak, lesz időd felkészülni. Ha odakint tombol a vihar, akkor felveheted az esőkabátod és a gumicsizmád, magadhoz veheted a zseblámpád, de előbb-utóbb eljön a pillanat, amikor össze kell szedned azt a dolgot, amit úgy hívunk, hogy bátorság, és ki kell lépned az ajtón.

Aztán hamar rájössz majd, hogy érdemes volt magad elszánni a nagy lépésre, hiszen sokkal több van benned, mint amit eddig gondoltál magadról. És ha már elég bátor voltál ahhoz, hogy elindulj, akkor nem is kell többet megtalálni magadban a bátorságot – hiszen bátor vagy.

5. Rugalmasság



Jó az, ha vannak elveink, amelyekhez tudjuk magunkat tartani. Amennyiben az elvek összhangban vannak a személyes értékrendünkkel, akkor a viselkedésünket segítik kordában tartani. A korda ebben az esetben nem egy híres énekest jelent, hanem olyan kereteket, amelyek között biztosak lehetünk abban, hogy nem csinálunk semmi olyasmit, amely a megszokottól eltérő, és veszélyezteti a jelenlegi élethelyzetünket.

Épp ezért nem mondunk fel, nem válunk el, nem lépünk ki és nem szüntetjük be a jól bevált kis tevékenységeinket, és ez így helyes. Mindaddig így helyes, ameddig rá nem ébredünk egy szép napon, hogy bizony, mégsem érezzük magunkat jól ebben a helyzetben, mert lehetne jobb is. A jobbért pedig tenni kell, mégpedig olyasmit, ami ellenkezik az eddigi elveinkkel.

Most akkor mit tegyünk? Mást, mint amit eddig diktált a józan eszünk? A válasz: Igen. Csak úgy léphetsz ki egy berozsdásodott élethelyzetből, ha vagy annyira rugalmas, hogy kilépsz a megszokásokból is, és egy csomó olyan dolgot teszel, amelyet korábban nem.

Kezdetben talán azt tapasztalod, hogy csak kisebb változásokra vagy képes. Ez jól van így. Nem kell túlfeszíteni az elején a húrt, hiszen az az idő elteltével egyre rugalmasabbá válik, így te is egyre messzebb engedheted magad a megszokottól, s pontosan ez a rugalmasság lesz az, amellyel végül elérheted majd, amit akarsz.

6. Kreativitás



A megoldás sokszor az orrod előtt van, csak egyszerűen nem vetted még észre, mert egy dobozban ücsörögsz már jó ideje, s nem látsz semmit, ami a dobozon kívül van.

Vedd szemügyre, mennyi mindennel rendelkezel, és gondold át, hogyan is tudnád használni mindezeket az erőforrásokat annak érdekében, hogy elérd a célotdat.

Kiindulhatsz egyetlen apróságból is. Ha a célod, hogy meggyógyulj, és van egy mobiltelefonod, akkor hogyan használhatnád utóbbi az előbbi eléréséhez? Talán felhívhatnád pár ismerősedet, aki hasznos tippeket adhat neked. Talán utánanézhethnél az interneten, hogy milyen egyéb lehetőségeid vannak. Az is lehet, van egy alkalmazás, amely szintén a segítségére lehet. Ha a telefonod egy értékes darab, amelyet nem használsz ki, el is adhatod, és a befolyt összeget az egészségedre fordíthatod.

Ha a fenti egyszerű példa alapján átgondolod a rendelkezésedre álló minden külső és belső erőforrásod, és ezeket rendszerszinten kezded el összehangolni, akkor jutsz el oda, amit kreativitásnak hívunk. Ez azt jelenti, hogy ahelyett, hogy újabb dolgokat szereznél be, a már meglévőket használod a legügyesebben, hogy közelebb kerülj a céljaidhoz.

7. Kitartás



A kitartás az az erőforrás, amire az elején egyáltalán nincs szükség, utána viszont nélkülözhetelenné válik. Persze az erőforrásokat ritkán értelmezzük önmagunkban, mert ezek összekapcsolódnak, egymást erősítik (vagy gyengítik.)

A kitartás táplálkozhat mélyen önmagadból, de ugyanígy kívülről is. Ha van, aki bátorít (bátorság), aki segít megőrizni az optimizmusodat (pozitív hozzáállás), aki jó ötleteket ad (kreativitás), akkor könnyebben tudsz kitartó lenni.

Nem mindig van szükség kitartásra, mert vannak olyan helyzetek, ahová csak egy határozott döntés kell és egy bátor tett. Utána már nincs visszaút, a dolgok mennek a maguk útján. Vannak azonban olyan helyzetek, amelyekből nem léphetsz ki egyetlen nap alatt. Ha kockahasra vágysz, akkor bizony heteken és hónapokon keresztül edzened kell, és ha két hét múlva feladod, akkor borul az egész terved.

A kitartásodat szintén fokozza, ha nem érzed azt, hogy egyedül vagy. Ha másokkal együtt haladsz a célod felé, akkor ez leveszi a válladról a terhet. Látod majd azt, hogy másnak sem könnyebb, és más is minden erejét beleadja a változásba. Ez nagyon erős motivációs tényező. Ha teheted, ha van rá lehetőség, legyen társad vagy segítőd a változásban.

8. Elkötelezettség



Az elköteleződés egyfajta hűséget jelent valaki vagy valami más iránt. Ha elkötelezted magad a célod iránt, akkor bizonyos kérdések egyszerűen fel sem merülnek.

Amikor igazán elkötelezted magad, akkor

- a végsőkig kitartasz,
- nem riadsz meg semmilyen nehézségtől,
- a nehéz időkben is töretlenül cselekszel,
- nem lehet számodra kérdés, hogy megéri az áldozatot, amit teszel,
- nem lehet számodra kérdés, hogy végig fogod csinálni.

Az igazi elköteleződés mellett kizárhatsz sok zavaró tényezőt, nehézséget és kételyt.

Most nem valaki mással szemben kell elkötelezettnek lenned, hanem saját magaddal szemben. Van egy élethelyzet, amely számodra nem megfelelő. Mérlegre tétél mindent, és tudod azt, hogy megéri az áldozatot, hogy cselekedj. Van egy terv a fejedben, amelyet követni akarsz, hogy elérd a változást. Eldöntötted, hogy kilépsz.

Nincs más dolgod, mint tartani magad a döntésedhez és a tervedhez. Ha a fene fenét eszik, akkor is végig kell menned az úton.

9. Makacsság



Kitartó vagy és elkötelezett? Ez a kettő már önmagában is félsiker. Jó, ha tudod azonban, hogy lesznek majd emberek, akik szívesen beleszólnak az életedbe. Meghallgathatod őket, de ne engedd, hogy elbizonytalanítsanak téged.

Ne feledd, hogy a beragadt élethelyzetek jó részét más emberek „bölcst” tanácsainak köszönhetjük. Sokan rendelkeznek határozott véleményekkel a világról, az emberekről vagy az életről, és vannak, akik ezeknek a meglátásoknak rendkívül meggyőzően tudnak hangot adni. Kijelentik, hogy mi az, ami helyes, és mi az, ami helytelen. Elmondják, mit szabad, és mit nem. A tudtunkra adják, hogy vannak lehetetlen, képtelen és megvalósíthatatlan célok.

Ezek az emberek valószínűleg le akarnak majd beszélni a célodról, de ha az nem megy, akkor megpróbálnak eltéríteni az eredeti szándéktól. Ez nagyon nehezé teheti a haladásodat. Nem szabad hagynod, hogy befolyásoljanak.

Légy makacs, mint egy öszvér. Ha már egyszer eljutottál odáig, hogy hiszel a változásban, és önmagadban, akkor ne engedd, hogy bárki meggyengítse a hitedet. Ne érdekeljen, hogy ki mennyire tapasztalt, mennyi mindent megért, és az sem, hogy ők csak jót akarnak.

Te vagy az egyetlen ember az egész világon, akinek jogában áll eldönteni, hogy mit kezdjen a te életeddel. A többi mind kibic. Ne hallgass rájuk.

10. Humor



A humor az fegyver, amellyel a legkonokabb problémákat is leküzdheted. Miközben az élet szinte minden területén jól jöhet, vannak olyan helyzetek, amikor ez lesz az utolsó mentsvár.

Nem kell mindig a toppon lenned. Van az úgy, hogy összejönnek a dolgok, és semmi sem úgy sikerül, mint ahogyan azt eltervezted. Amikor már nagyon számítasz valami jóra, szinte biztos vagy benne, de ahelyett, hogy bekövetkezne, egyszerűen befuccsol az egész, és közben beüt a ménkű, és úgy érzed, hogy semmi sem állíthatja meg a balszerencse áradását, mert a dolgok elromlanak, az emberekre nem számíthatsz, és még az eső is esik, és te már nem is tudod, mit mondjál, vagy mit tegyél, csak a fejedet fogod – nos, ilyenkor az a legjobb, ha nevelsz. Ha meglátod a helyzet vicces oldalát, amelyhez néha igazán jó szem kell.

A humor egyetlen húszrágással felszámolja a problémák tragikumát, és olyan erőt ad neked, amelyet más módon nem szerezhetsz meg. Mert nem kell sikeresnek lenned, nem kell mindent jól csinálnod ahhoz, hogy szeresd önmagad, és jó szívvél tudjál nevetni magadon, a dolgokon, a világon, és a világon mindenben, mert ha már jól kirötyögted magad, akkor később, holnap vagy azután, esetleg a jövő csütörtökön ismét elindulsz, és második, harmadik vagy sokadik nekifutásból csak azért is megmutatod, mire vagy képes.

Kívánom, hogy jó kedvvel és derűvel érd el a céljaid. Sok sikert neked.