

10 dolog, amivel keveset foglalkozol...

**...pedig
kellene**



**Szűcs Tibor
mindennapi nlp**

10 dolog, amivel keveset foglalkozol...

Ez egy rövid kis írásocská. Tíz dologról írok benne, amit az emberek jellemzően elhanyagolnak.

Kétféleképpen is használhatod ezt az írást. Az egyik az, **hogyan gondolkodsz minden egyes pontján, és összekapcsolod azokat a saját életeddel.** Ha például az egyik pont a csokitortáról szólna, és azt mondaná, hogy az emberek nem esznek elég csokitortát, vagy nem elég gyakran, vagy nem elég sokfélétt – nos, akkor hasznos volna szembeállítani magad azzal a ténnyel, hogy vajon, mikor ettél utoljára csokitortát.

Ez most egy teljesen szubjektív példa volt, amely számomra fontos kérdés, de objektíven sokaknak jelentéktelen. Épp ezért ezt a pontot kihagyom ebből az írásból. Illetve már nem – legyen ez a bónusz tipp.

A másik megközelítés, amelyből ezt a könyvecskét olvashatod, kifejezetten a Belső Írás nevű módszerhez kapcsolódik, annak **is a szabad írás nevű technikájához.** A szabad írás a papíron történő gondolkodás művészete, amely azért szabad, mert semmit sem tilos, tehát mindent szabad írni. Arról írsz, amiről akarsz. Sokakat ez zavarba hoz, és azt mondják magukban: „Jaj, mégis, miről írjak?” És semmi sem jut az eszükre. Ez persze enyhén paradox, hiszen a semmi is valami, különben nem volna semmi, vagyis ilyenkor is tudnának mit írni, például ezt: „Jaj, mégis, miről írjak?”

Ha azonban szeretnéd a szabadon áramló gondolataid valamiféle mederbe terelni, akkor **válassz ki egy témát a most következő tíz közül, és írd erről.** A szabad írás ideje minimálisan hat perc, maximálisan hat óra (na jó, az túlzás, de egy órán keresztül nyugodtan írhatasz, valójában nincs felső korlát, addig írd, ameddig jólesik).

Ezek a témák lehetnek hasznos ugródeszkák, amelyekről elrugaszkodva egészen mélyre merülhetsz a gondolataidban. Ha aztán, odalent, a mélyben, abban a csodálatos világban megpillantasz valamit, amit alaposabban is megvizsgálnál, nyugodtan térj el az eredeti témától, hiszen, tudod: Mindent szabad.

Csodás merüléseket, sok betűt kívánok neked.

Szűcs Tibor
kreativiras.mindennapinlp.hu

1. Megoldhatatlan problémák



A megoldhatatlan problémák, olyanok, mint a gyógyíthatatlan betegségek. Vannak, akik nem tudják meggyógyítani, s mindenhatóan képzelvén magukat kikiáltják azt gyógyíthatatlannak. A többi ember pedig tudatlansága miatt, vagy beléje nevelt hiedelemrendszerének megfelelően alapigazságként fogadja ezt el.

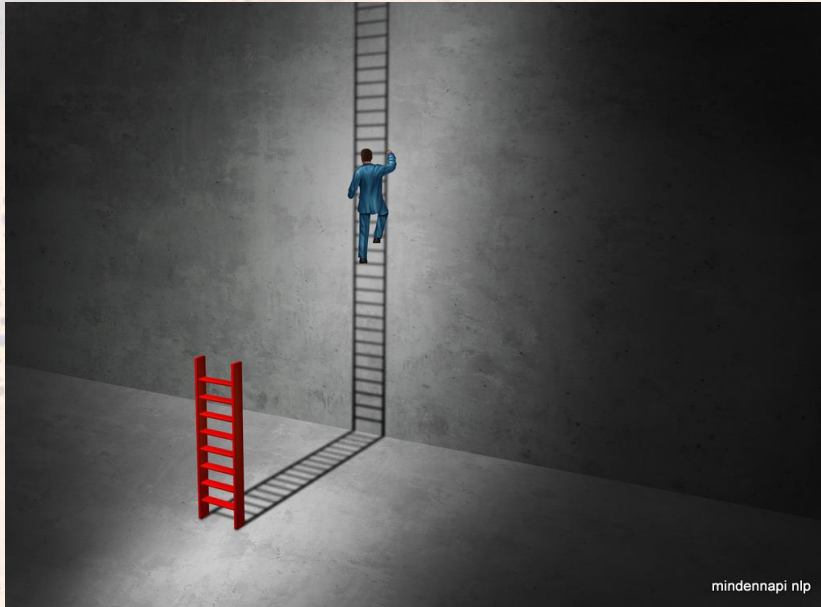
A megoldhatatlan problémánál legtöbbször saját magunk hozzuk meg a döntést, hogy véglegesítjük a gondot az életünkben. S míg léteznek olyan helyzetek, amelyeken valóban nem, vagy csak nagyon nehezen lehetne változtatni, én most azokról beszélek, amelyeken a valóságban néhány jól irányzott döntéssel igenis túljuthatnánk.

Dobozba zárva gondolkozunk ezekről a helyzetekről, odabent keressük a kiutat, amely a dobozon kívül található.

Gondolkozz csak el! Melyik az élethelyzet, amelyen szívesen változtatnál, ha tudnál, de nem teszel semmit? Van-e olyan problémád, amelynek már nem is hiszel a megoldásában? Vegyél elő egy ilyen problémát, és gondolkozz, vagy írd róla!

Hogyan alakult ki? Mi az oka? Miért tartod megoldhatatlannak? Milyen módon próbáltad eddig megoldani? Mi történne, ha mégis megoldódna?

2. Elérhetetlen álmok



Az elérhetetlen álom a megoldhatatlan probléma ikertestvére. Gyakorta egypetéjűek, nem tudnád őket megkülönböztetni egymástól.

Vannak olyan vágyaid, amelyek nagyon fontosak neked. Megvalósulásuk saját kiteljesedésedet jelentené. **Mivel az elérésük komolyabb erőfeszítést, jelentős áldozatokat követelne meg, ezért semmit sem teszel értük.**

Ez nem biztos, hogy baj. Ha boldog családi életet élsz, nem valószínű, hogy jó ötlet elindulni a profi hegymászói hivatás irányába. De azért nem kell teljesen elvetni sem a gondolatot.

Nem tudhatom, hogy milyen elérhetetlen álmokat dédelgetsz a kispárnád alatt. Meglehet, te sem gondolkodtál még el rajtuk elégszer. Érdemes megtenned.

Lehet, hogy felismered, hogy igen, ezek tényleg elérhetetlen álmok, mert sosem fogsz meghozni akkora áldozatot, amely valóra tudná váltani az álmaid. Ezt úgy mondjuk: **Nem éri meg.** Így marad a szép álom. Ez jól van így.

Az is lehet azonban, hogy rádöbbsz, hogy a jelenlegi életed az, amely „nem éri meg”, vagyis váltani kell. S, ha már úgylis 180 fokban fordulatot tervezel, **miért is ne váltanád valóra egy álmodat?**

S az is lehet, nem vonsz le semmilyen következtetést...

3. Elszalasztott lehetőségek



Úgy látszik, ezek a dolgok rendesen összekapcsolódnak. Az elszalasztott lehetőségből születnek ugyanis az elérhetetlen álmok.

Talán gyerekkorodban színész akartál lenni, de aztán végül is mégsem mentél el felvételizni a főiskolára. Inkább mérnök lett belőled. S talán már nem is akarsz színész lenni, de gyakran megfordul a fejedben, hogy milyen hülye voltál akkor, amikor kihagytad ezt a lehetőséget. **Hibáztatod önmagad, mert nem a helyes úton indultál el.**

Ezután a jelenbe vetíted az elszalasztott lehetőséget, és arra gondolsz, hogy **mennyire más volna az életed**, ha akkor másképpen döntenél. Ha helyesen cselekszel.

Nos, azt mondtam, olyan dolgokról írok, amelyekről gyakrabban kellene elgondolkodnod. Ennél a pontnál azonban kicsit módosítok. Ha olyan elszalasztott lehetőség van a múltadban, amely nem hagy nyugodni, akkor azon épp eleget agyalsz. A feladat most az, hogy **másképpen** gondolj rá.

Írj arról, hogy **milyen előnyei** vannak az akkori döntésednek. Vedd figyelembe azt az NLP előfeltevést, hogy minden pillanatban a legjobbat választjuk. Azt a döntést hozzuk meg, ami az akkori helyzetünkben a legjobbnak tűnt. **Engedd el a múltat, és foglalkozz a jelenel.** Az ilyen helyzetekben erre van szükséged.

4. Valódi álmok



Az álmok a tudattalan elméd által alkotott történetek. Nem szeretnék most abba belemenni, hogy mi a szerepük, hogyan jönnek létre, és milyen módon lehet azokat „megfejteni”. Ugyanakkor meggyőződésem, hogy **nagyon jól tesz nekünk, ha tudatosabban foglalkozunk az álmainkkal.**

Ehhez persze **emlékezni kell rájuk.** Nekem ez nagy nehézséget szokott okozni legtöbbször, aminek az oka, hogy keveset alszom és rendszertelenül. De még így is lehetséges rögzíteni néhány álmodomat.

Vannak, akik rendszeresen emlékeznek az álmaikra. De jó nekik! Ha te nem tartozol közéjük, akkor viszont tudok adni két egyszerű tanácsot, amelyeket megfogadva sok álmodat fülön csípheted.

Először is **akarj emlékezni rájuk.** A legegyszerűbb, ha elalvás előtt azt mondd magadnak, hogy emlékezni akarsz az álmodra, és emlékezni is fogsz rá. Ezzel a gondolattal aludj el.

A másik, hogy **felkészülsz rá, hogy elkapod az álmodat.** Tegyél egy füzetet és egy tollat az ágyad mellé, és egy kislámpát is. Éjjel fel fogsz ébredni, amikor még élesen emlékszel az álmodra. Írd fel! Ha nem teszed, reggelre elillan.

S ha megvan – írd róla. Másnap előveheted a felírt álmodat, és leírhatod minden gondolatod, amely kapcsolódik hozzá. Nagyon érdekes tapasztalatokkal gazdagodsz majd.

5. Elhanyagolt emberi kapcsolatok



Túlságosan könnyen napirendre térünk az elhanyagolt emberi kapcsolataink fölött.

Nem vagyok jóban a szüleimmel, de nem érdekel. Érdekelje őket.

A házasságomnak már annyi, de mindegy.

Nem hallgat rám a gyerekem, de hát, mit is tehetnék?

Ezekben a helyzetekben nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy **a felelősségünk sokkal nagyobb, mintha csak magunkról volna szó.** Amikor azt mondd, nem érdekel, akkor azzal a másik embert értékeled alul. És persze magadat is.

Nem azt akarom ezzel mondani, hogy mindenkivel azonnal „békülj ki”. Csupán arra célok, hogy ezekkel a problémákkal igenis foglalkoznod kell. Gondolkozz el mélyen, vagy veddelő a füzeted, és írd tele öt oldalt arról, miért nem látogatod meg a nagyit rendszeresen, miért alszotok három éve külön szobában a pároddal, vagy mi az oka, hogy a gyereked csak a számítógép érdekli, s csupán tíz szót váltasz vele egy nap.

Ettől a problémád nem oldódik meg. De elindulhatsz egy úton, amely a megoldás felé vezet téged.

Ember vagy, s a legnagyobb értéket más emberekkel való kapcsolódásod jelenti. Foglalkozz ezzel a dologgal.

6. Elfeledett emlékek



Az elszalasztott lehetőségek miatt túl sokat emésztjük magunkat, vannak azonban olyan múltbeli élményeink, amelyeket nagyon ritkán, vagy sosem veszünk elő.

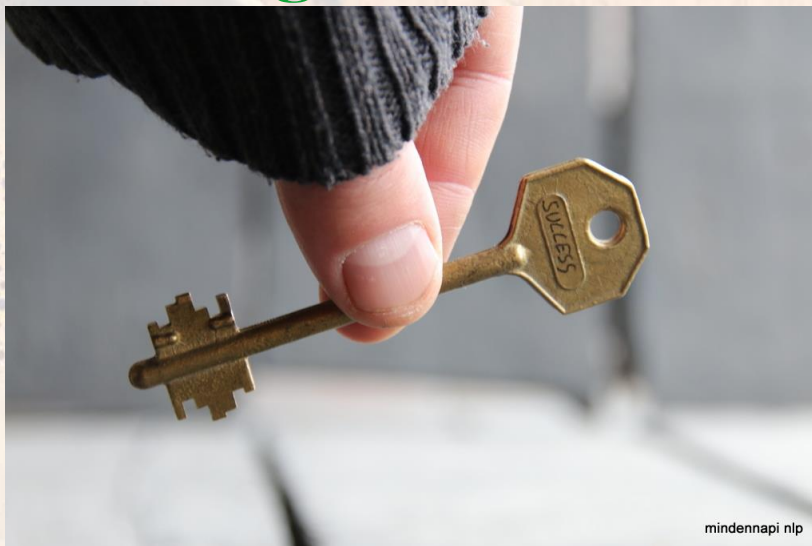
Az Életfonalamat tekintve nem igazán foglalkozom a múlttal. Főként a jelenre és a jövőre koncentrálok. Tudom azonban, hogy **a múlt fontos erőforrása a jelennek és a jövőnek.**

Vannak olyan emlékeid, amelyekből **erőt meríthetsz.** Szép emlékek, amelyek már régen történtek. A legrégebbieket **a gyermekkori emlékek.** Érdekes ezeket elővenned, és felidézni vagy írni róluk. Így megragadhatod és elhozhatod a jelenbe a gyermeki bölcseséget, a kíváncsiságot, a kreativitást, játékosságot, kitartást, amelyek akkor oly természetesen voltak ez életedben.

Vannak az életedben más fontos események is. A múltban talán az a legértékesebb, hogy **tanulsz belőle.** Valami történt veled, és ha úgyesen akarsz lavírozni a mindennapokban, akkor érdemes értékelni és felhasználni az eseményeket.

A legjobb írásgyakorlatok közé tartoznak azok, amelyek egy emlékből indulnak ki. Leírhatod, hogy mi történt pontosan. Elgondolkozhat az azon, hogy milyen szereplői voltak az eseménynek, és mit jelentettek azok az emberek a te életedben, akkor és most. **Át is rajzolhatod az emléket** – mindent megtehetsz, s az elméd reagálni fog erre. Használd ki a múltban rejlő számtalan lehetőséget.

7. Ki nem használt lehetőségek



A múlt eseményein történő elmélázás, az elszalasztott lehetőségek átgondolása, a megoldhatatlan problémák, elérhetetlen álmok – ezek valamilyen szinten mind a múltból táplálkoznak. Ugyanakkor **fontos, hogy a jelen felé is kellő figyelmet fordíts.**

Nap mint nap olyan lehetőségek mellett sétálunk el, amelyek pozitív változást okoznának az életünkben. Kulcsok vannak a kezünkben, amelyeket a zsebünk mélyére süllyesztünk, és sosem illesztjük a zárba. Pedig az ajtók, amelyek megnyílnának előttünk, nagyszerű, új utakra vezethetnének bennünket.

Gondolkozz el rajta: Milyen metaforikus kulcsok vannak jelen az életedben most is? Milyen ajtókat nyithatnál ki, és milyen új utakon indulhatnál el?

Legtöbbször annyi ilyen lehetőség van az életünkben, hogy kezdhetjük egy listával:

- Nem kezdek el nyelvet tanulni.
- Nem hívom fel a barátom.
- Nem olvasok eleget

Utána válassz ki egyet, és írd arról. Miért nem használod a kulcsodat? Mi van az ajtó mögött? Mi volna, ha elindulnál az úton?

8. Régi sebek



Szintén a múltból táplálkozikez a dologis. Nem fizikai sérülésekre gondolk, hanem korábban megtörtént lelki sérülésekre.

Van olyan, hogy magunkat sebezük meg. Olyat teszünk, aminek a következményeit nem tudjuk feldolgozni. Mi magunk bántunk meg valakit. Rossz döntést hozunk. Egy elszalasztott lehetőség is okozhat bennünk sérülést.

Aztán ott vannak azok a helyzetek, **amikor mások okoztak nekünk fájdalmat.**

- Becsaptak, hazudtak, és elhagytak.
- Kihasználtak, és cserbenhagytak.
- Mindent megtettem, de nem vették észre.
- Igazságtalanul bántak velem.
- Kinevettek, és szándékosan bántottak.
- Megaláztak.

Gyakoriak ezek a helyzetek sajnos. Gyermekfejjel és felnőttként is megéltünk már ilyesmit.

Talán már feldolgoztuk. **Tovább lehet lépni.** Ha azonban ezek a sebek nem tudnak begyógyulni, az a jelenben is gondot jelent. Épp ezért hasznos, hogy előveszed ezeket ismét, és átgondolod. Helyére raksz mindent, és tudod, van, ami nem rólad szólt. **Megbocsátasz** mindenkinek, akinek eddig nem tudtál. **Elengeded magadtól a régi dolgokat, és akkor végre begyógyulnak a sebek.**

9. Félbehagyott dolgok



Van az úgy, hogy elhatározunk valamit. Még az is lehet, hogy alaposan átgondoljuk, szépen megtervezzük. Ez tulajdonképpen a célkitűzés lényege. Ha egy célt megfelelően kitűzünk, azt el is érjük. Legalábbis el **kellene** érnünk.

Sokszor ugyanis letérünk az útról. Nem várt nehézségek lépnek fel, de az is lehet, hogy csupán elveszítjük a motivációnkat.

Néhány tipikus példa (nem a saját életemből):

- Fogyókúra (mindig újra- és újrakezdve)
- Futás, úszás, biciklizés (csak egy hétig tart)
- Nyelvtanulás (háromszor kezdtem bele)
- Online tanfolyamok (csak gyűjtöm őket, sosem csinálom meg.)
- Célkitűzés (csak tervezem, nem cselekszem)

Kezdhetsz most is egy listával. Minél hosszabb, annál alaposabb. Aztán emelj ki a listából egy dolgot, és gondold át, írd róla. Érdekes ilyen kérdéseket felvetned:

- Miért hagytam abba?
- Mi kellene ahhoz, hogy újrakezdjem?
- Újra elkezdjem, vagy talán azért hagytam abba, mert nem is fontos?

Ezek a kérdések segíthetnek döntést hoznod az adott dologgal kapcsolatban.

10. Örökké halogatott dolgaid



Itt azokra a dolgokra gondolok, amelyeket nyilvánvalóan meg kellene csinálnod, és az is nyilvánvaló, hogy csak **kellene**. Sosem csinálod meg, de ha mégis, hát nagyon-nagyon sokáig tologatod magad előtt.

A halogatott dolgokat háromféleképpen dolgozhatod fel.

Az egyik, hogy **megcsinálod őket**. Ez a legkézenfekvőbb, de nem feltétlenül a legkönnyebb.

A másik, hogy **elnapolod azokat**, vagyis kitűzöl egy új határidőt. Ez más, mint a halogatás, mert nem csak azt mondd, hogy „majd egyszer”, hanem pontosan meghatározod az időpontot. Addig az időpontig nem minősül a dolog halogatásnak. Akkor viszont csináld meg.

A harmadik, hogy elveted az egészet. Sokszor ugyanis a halogatásnak komoly oka van, nevezetesen az, hogy nem éri meg az adott dolgot megcsinálni, vagyis, nem véletlenül ódzkodtál.

Mindezeknek a dolgoknak az átgondolása feltétlenül hasznos, **mert leveszi a válladról a terhet**. Ha mélyebbre tekintesz ugyanis, valószínűleg el fogsz jutni odáig, hogy a három lehetséges döntés közül az egyiket meg is hozod.

Hasznos gondolatokat, nagyszerű írásgyakorlatokat kívánok neked!