Valued Inspired People

Coaching Center

10 IRÁNYJELZŐ

az önmegvalósítás útján

Szeretném megosztani Veled az életem során gyűjtött legfontosabb tapasztalataimat azzal a céllal, hogy segítsek Neked is elgondolkodni

HOGYAN HALADJ A CÉLOD FELÉ, HOGYAN LEGYÉL BOLDOG.

Ezek a tapasztalatok sok évtizednyi útkeresés, küzdés és talpra állás során kristályosodtak ki és fogalmazódtak meg bennem, mint követni való irányjelzők a boldogság és az önmegvalósítás útján.
Mostanra elmondhatom, hogy végre a célom felé tartok.
Azért léptem a Coach pályára az ügyvezető igazgatói széket hátrahagyva, hogy segíteni tudjak mindenkinek, aki hasonló útkeresésben van elveszve.
Milyen boldog is lehettem volna már évtizedekkel ezelőtt megtanította volna valaki ezeket nekem, és már így indulhattam volna felnőtt életembe.
Segíteni szeretnék Neked sokkal hamarabb ebbe eljutni ebbe az állapotba, ezért küldöm szeretettel ezt az írást inspirációként, gondolatébesztőként.

1

JELENBEN LEVÉS

Ha megengedem magamnak, hogy belefeledkezzek a jelenben történő cselekvésbe, és nem akarok saját vagy mások elvárásainak megfelelni, hanem megélem a jelenben körülöttem levő dolgokat, akkor

EGYSÉGBEN VAGYOK MAGAMMAL ÉS A VILÁGGAL.

Amikor nem a jövőről álmodozom, vagy a múlton rágódom, akkor észrevehetem, mennyi mindennek lehet örülni a hétköznapokban is: például az önfeledt táncnak, az éneklésnek, egy festői tájnak, egy virágnak, egy szép képnek, a jó zenének, a madárcsicsergésnek, a kismacska dorombolásnak, az alkotásnak, a másoknak való segítésnek.

ÉS MINDENNAP LEHET ÖRÜLNI, HA MEGENGEDEM MAGAMNAK!

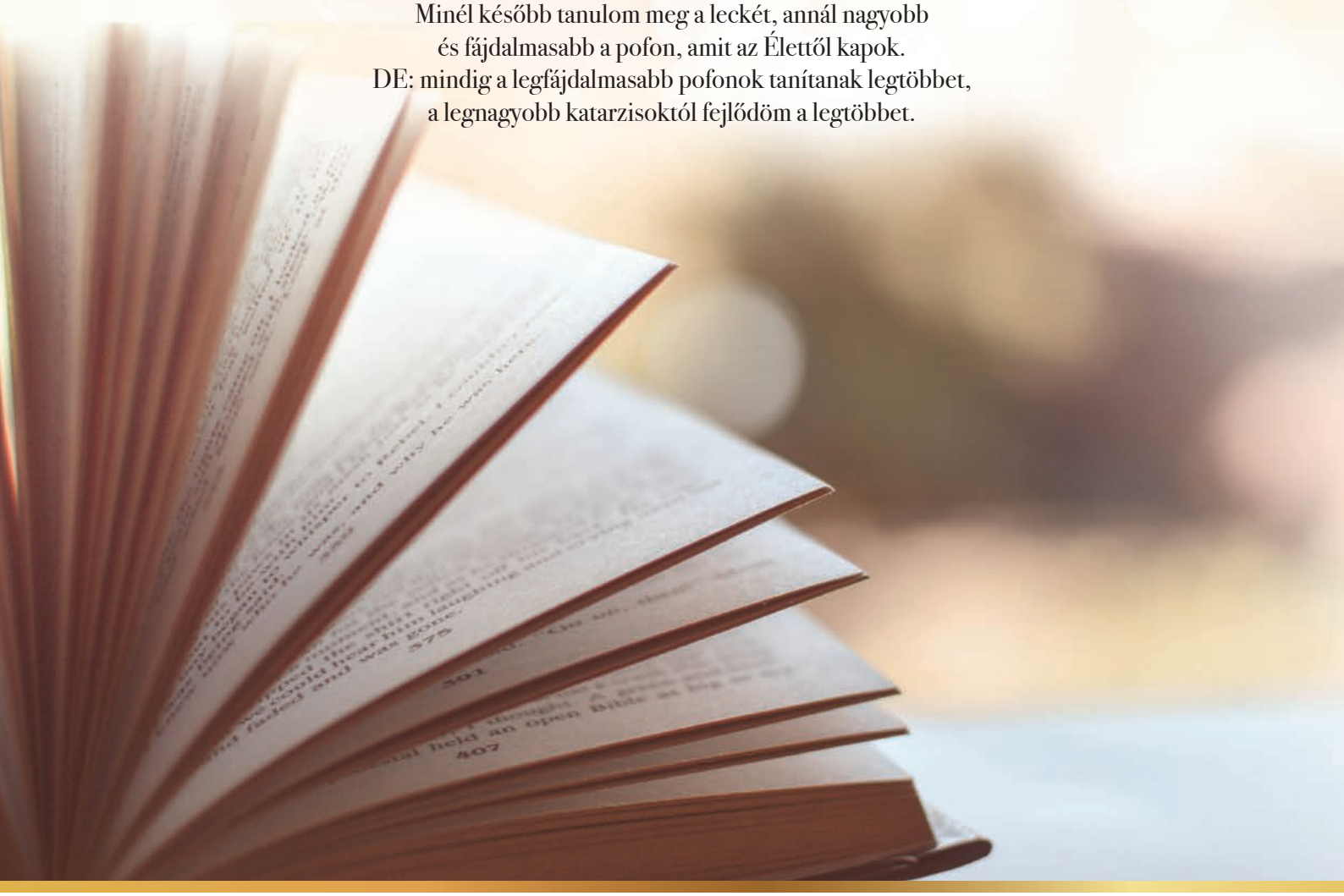
2

MINDEN TANÍT

Minden ember és minden helyzet tanít valamit nekem, és amikor megértem a tanítását, akkor ezáltal jobbá válok – még akkor is, ha fájdalmas a helyzet. Korábban gyakran bosszankodtam, hogy már megint hogy kerültem ugyanolyan helyzetbe, újra és újra.

AZ ÉLET JÓ TANÁRKÉNT ADDIG ISMÉTLI UGYANAZT A LECKÉT KÜLÖNFÉLE HELYZETEKBEN, AMÍG MEG NEM TANULOM.

Ha sokáig nem akarom megtanulni, akkor mindig ugyanolyan helyzetekkel, ugyanolyan típusú emberekkel találkozom, mindig ugyanabba a csapdába kerülök: újra és újra ugyanazt a pofont kapom az Élettől, de egyre erősebben. Minél később tanulom meg a leckét, annál nagyobb és fájdalmasabb a pofon, amit az Élettől kapok. DE: mindig a legfájdalmasabb pofonok tanítanak legtöbbet, a legnagyobb katarzisoktól fejlődöm a legtöbbet.



3

AZ ÉLETEMÉRT ÉN VAGYOK FELELŐS

Csak én érzem, mi van bennem, mi a jó nekem. Próbálhat segíteni bárki, adhat tanácsot bárki, rám kényszeríteni az akaratát bárki, de a végső döntést mindig én hozom meg a saját életem felett. Az is az én döntésem, ha másra hagyom a döntést, és elfogadom az ő akaratát. Ezért nem vádolhatok mást azzal, hogy miatta vagyok szerencsétlen, mivel én döntöttem úgy, hogy elfogadom az ő döntését.

NEM HIBÁZTATHATOK MÁST A SAJÁT NYOMORÚSÁGOMÉRT.

4

MINDIG VAN VÁLASZTÁSI LEHETŐSÉG

Gyakran hallom, hogy azért nem lép ki valaki egy helyzetből, amit utál, mert azt mondja „Nincs más választásom”. Én azt tanultam, hogy

MINDIG VAN MÁS VÁLASZTÁS,

ha megengedem magamnak, hogy észrevehessem a választási lehetőségeket. Az állatoknak is már például háromféle választási stratégiája van egy adott helyzetben: Üss, Fuss, Tettess halottat.
Ezek a választások ugyanúgy nyitva állnak számunkra, emberek számára is fizikai szinten (verekedés, elfutás, mozdulatlanság), de még sok más módon is, például:

1

Lelkileg beleállok a helyzetbe, nem hagyom magam megfélemlíteni, megvédem az álláspontomat vagy megnézem és megértem a másik emberét és kialakítok egy újat – Így előre haladok a célom felé.

2

Lelkileg meghátrálok, menekülök, kerülök bizonyos helyzeteket, embereket. Ha ezt választom, az egész életem a menekülésről szól, akkor hamar kimerülhetek lelkileg, és nem jutok közelebb a célomhoz, sőt egyre távolodok tőle.

3

Nem veszek róla tudomást, úgy csinálok, mintha ott sem lennék. Ezzel nem haladok előre, de legalább nem is távolodok.

5

MONDD KI!

NE TARTSD BENT, HA BÁNT VALAMI!
HA KELL, KIABÁLD!

Sokszor hallottam, és én is sokáig eszerint éltem, hogy nem mondom ki ami bánt, csak „hogy béke legyen.” Ha nem kiáltom ki fájdalmam, csak tűrök valamit, hogy béke legyen, vajon milyen békét teremtek? Amelyben belül, a lelkemben sírok és folyton csak marcangolom önmagam? Vajon milyen béke az, amikor nem mondjuk, hogy mi van bennünk? Olyan béke, amiben belül emésztjük magunkat, és közben a saját testünkben generálunk betegséget, gyomorgörcsöt, emésztési problémákat, mellkasi nyomást? Én azt tanultam, hogy:

SZÁMOMRA NINCS ÉS NEM IS LEHET BÉKE MAGAMBAN ÉS A HELYZETEMBEN, HA NEM MONDOM KI, HOGY ÉN MIT GONDOLOK, ÉRZEK.

Persze nem mindegy, hogy hogyan teszem ezt, mert ha bántóra sikerül, akkor valóban nem lesz béke. Ha megítélem, felcímkézem a másik embert, azzal megbánthatom őt. Például ha azt mondom *„De bunkó vagy”*, az olaj a tűzre, hiszen az ember lényét címkéztem meg, kritizáltam, és valóban meg fog szűnni a béke kettőnk között. De ha azt mondom el, hogy én hogyan érzek az ő éppen aktuális viselkedésével kapcsolatban, és nem a lényét kritizálom, akkor az rólam szól, nem érinti a másik ember identitását. Például, ha azt mondom:

„Figyelj, amikor az orrom előtt becsaptad az ajtót, az nem esett jól nekem, úgy éreztem, hogy szándékosan ki akarsz zárni.”

Erre jöhet olyan válasz, hogy

„Bocs, nem neked szólt, csak elvoltam merülve a gondolataimban, észre sem vettem, hogy ott vagy”.

Ekkor nemcsak fenntartható a béke, hanem akár közelebb kerülhetünk egymáshoz, mivel elkezdjük jobban megismerni a másik ember mozgatórugóit.

6

ENGEDD EL, TISZTULJ MEG

A múltbeli történések és a hozzákapcsolódó érzések mindig visszahúznak, gátolnak, akadályoznak, ha nem engedem el őket. De fel lehet oldani a múltat, meg lehet szüntetni a visszahúzást: ha megértem a saját szerepemet, saját döntésemet, ha megértem, miért is azt tettem, miért nem tudtam mást tenni a múltban, ha elfogadom, ami történt, és őszintén ki tudom mondani ezt a 4 szót.

Sajnálom, ami történt.

Bocsájts meg, azért amit én tettem ebben a helyzetben, én is megbocsájtom Neked, amit Te tettél. Most már tudom, hogy abban a helyzetben mindkettőnknek ezt kellett tennünk, hogy a legjobban tudjuk megtanítani egymásnak, amit megtanítottunk.

Köszönöm, hogy megtanítottad ezt a dolgot nekem, ezáltal jobb ember lettem.

Szeretlek!

Nagyon sok emberrel kapcsoltban hihetetlen felszabadulást, megkönnyebbülést éreztem, amikor ezeket a szavakat sikerült teljesen kimondanom.

Sajnálom
Bocsájts meg
Köszönöm
Szeretlek

7

MINDENKINEK SZUBJEKTÍV IGAZSÁGA VAN

Az, hogy mit tudunk észlelni, erőteljesen függ a bennünk levő meggyőződésektől, feltevésektől, valamint attól honnan, milyen nézőpontból, milyen szűrőn keresztül nézünk egy dolgot. A saját szűrőnk, nézőpontunk a múltunkból, a tapasztalatainkból, körülményeinkből és az idők során ezek hatására kialakult meggyőződéseinkből, hiedelmeinkből adódnak össze. Ha egy vita során nem tudjuk a vitázókban ezeket a mélyben megbúvó különböző hiedelmeket felszínre hozni, megérteni és máshonnan, más szemszögből, más szűrőn át nézve közelíteni a másikhoz, akkor sosem tudunk majd közös nevezőre jutni az objektív valóságot illetően, mert a szűrőnk csak a saját szubjektív valóságunkat engedi látni.

UGYANAZT A VALÓSÁGOT EGÉSZ MÁSKÉPP LÁTJUK.

Ezért érdemes tudatosítani magamban, hogy én miért is úgy látom a dolgot ahogy, és vajon mi kellene ahhoz, hogy más szemszögből is lássam. Majd mikor már egyre több szempontból látom, akkor vajon milyen egész más dologgá alakul?

8

ŐSZINTESÉG

HA VALAKI NEM ŐSZINTE, AZT A TESTE MEGMUTATJA.

A tudattalan észleli az apró jeleket, hogy valami nem úgy van, mint ahogy a másik mondja. *„A szeme sem áll jól”, „Nem állja a tekintetemet”* – nagyon szemléletes kifejezések. Ekkor a tudatos énem nem tudja mi a baj, de érzi, hogy valami nem stimmel, mert a tudattalanban erről van egy jelzés.
Ezért bizonytalanság lesz bennem úrrá, nem tudom, mit gondoljak.
Ezért számomra nem létezik *„kegyes hazugság”* vagy *„kegyes csönd”*, mert ez csak kegyetlen bizonytalanságot eredményez bennem, és önmarcangoláshoz vezet.
Viszont ha valaki elkezdi figyelni a tudattalanjából jövő jelzéseket, akkor még azt is meg tudja mondani a másik tartásából, hogy az mire gondol, és *„átlát rajta”*!

SZÁMOMRA AZ ŐSZINTESÉG AZ ÚT AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁSHOZ.

9

JÓ VAGYOK, AHOGY VAGYOK

Miért nem őszinte valaki? Miért nem vállalja fel az egyén magát úgy, ahogy van? Mert inkább a másiknak akar megfelelni, mert nem akarja a saját döntését felvállalni. Megpróbál olyan lenni, mint amire úgy gondolja, hogy a másik várja tőle.

NEM A SAJÁT ÉLETÉT ÉLI, ÁLARCOT VISEL.

Elég sokáig én is álarcot viseltem, mert féltem, hogy elutasítanak. Az életben rengeteg álarcot láttam, és nagyon kevés valódi arcot. Ha álarcban vagyunk esély sincs, hogy teljesen megismerjük a másikat, hiszen valójában mások vagyunk, mint akinek látszunk. Ez nagyon rossz irány volt számomra. Bármilyen kapcsolat megtörése törvényszerű, amikor az álarcok lekerülnek. Tehát számomra a jó irány:

JÓ VAGYOK ÚGY, AHOGY VAGYOK.

Ha valakinek nem tetszik amilyen vagyok, vagy mást akar bennem látni, mássá akar formálni, akkor nem engem keres. Ha valakivel szemben igazán önmagam lehetek, akkor lehet igazán boldog a kapcsolat.

10

A BOLDOGSÁG A CÉL

SZÁMOMRA A BOLDOGSÁG A CÉL.
HA NEKED IS, AKKOR ÉRDEMES VÉGIGGONDOLNOD:

- Boldoggá tesz, amit a mindennapokban csinálsz?
- Nem? Akkor miért csinálod? Kinek, minek akarsz megfelelni vele? Milyen maszkot hordasz?
- És mi az, ami örömöt hozna az életedbe, de nem csinálod?
- Mi akadályoz benne, hogy elkezdd? Mit tudsz MOST megtenni, hogy elkezdd?

Egy coach az, aki elkísér Téged saját belső dialógusodban és segít megkeresni a saját válaszodat a saját kérdéseidre, melyek mélyen a belsődből kerülnek felszínre. Az, aki folyamatosan hisz benned, hisz abban, hogy el tudod érni, akármit is szeretnél elérni. Az, aki hisz abban, hogy meg tudod mászni a mentális Machu Picchu hegyedet, és mindeközben Veled van és támogat ebben.
Aki személyi edzőként segít neked megkeresni saját értékeidet, saját identitásodat, saját erődet, amivel át tudod lépni saját korlátaidat, melyeket a környezeted, tapasztalataid hatására állítottál magad elé. Ezek átlépésével elkezdheted végre azt a boldog életet élni, amiért születtél. Azt az életet, amiben azt valósítod meg a saját egyedi tehetségeddel, amiben jó vagy, amit szeretsz, és amivel a világot jobbá teszed.

Valued Inspired People

Coaching Center

Ha megakadtál utadon, és szükséged van egy segítőre az életedben, hogy értelmezni tudd az útjelző táblákat a célod és a saját boldogságod felé vezető úton, fordulj hozzám bizalommal!

VIP Coaching Center Kft.
E-mail: info@VIPCoachingCenter.com
Web: www.VIPCoachingCenter.com
Telefon: +36-30-230-6266