

Hogy sikeresek legyenek újévi fogadalmaink, újrakezdéseink...



Kisémet Mónika

KEDVES OLVASÓIM!

Az ünnepi dőzsölés, pihenés (vagy idegbaj) után ismételen eljött az újesztendő. Valljuk be, sokunk erre az időszakra teszi a megújulás kezdetét. Újévi fogadalmakkal, ígéretekkel és „kemény” elhatározásokkal vetjük bele magunkat az

„Ezen a ponton minden további előkészület halogatásnak számít. Egyszerre egyet lépj, és haladj előre ma!”

Doreen Virtue: Tökéletes időzítés

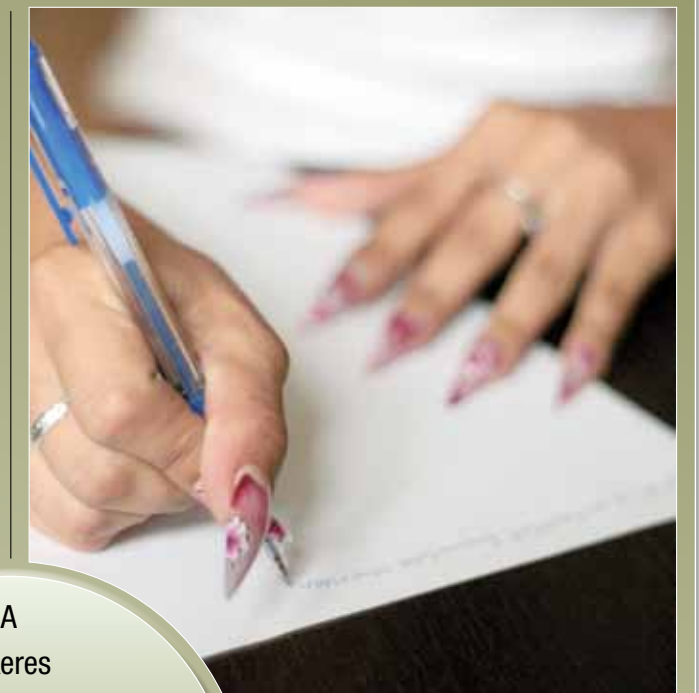
„új” hétköznapiakba. Elkezdjük a fogyókúránkat, letesszük a bagót, elkezdünk edzeni, élni, kevesebbet/többet dolgozni és így tovább... a lista kifogyhatatlan... De néhány nap vagy hét után elfogy a lendület, és sokan a kudarccal néznek ismételen szembe... *De vajon mitől lesz sikeres az újévi fogadalmunk, hogyan is tudjuk azt betartani?*



Az ember életében igen sok olyan terület lehet, ahol a legjobb megoldás a részbeni vagy teljes változtatás. És mindig itt is van az első hibázási pont! Min, és egyszerre hány dologon is kezdünk el változtatni? A siker eléréséhez először is tudatos célállításokra van szükség, azaz érdemes megvizsgálni, milyen dolgokon is szeretnénk változtatni. Vegyünk egy példát. Szeretnénk lefogyni, egészségesebben táplálkozni, új munkahelyet találni... ja és leszokni a cigiről. Az első fontos dolog, hogy egyszerre mindenben nem lehet változtatni, mivel az rengeteg erőfeszítést igényel, hiszen egyszerre több „kedves” szokást akarunk magunk mögött hagyni és újakat (egyelőre nem annyira közkedvelteket) szeretnénk meghonosítani. Bár vannak, akik egyszerre több dolog is tudnak változtatni, a legtöbbszörnek javasolt lépésről lépésre haladni azonban, hogy legyenek biztos horgonypontok az életünkben, amelyek a stabilitást fenntartják. Gondoljunk csak bele, a dohányzás is és a nassolás is lehet egy önnyugtató tevékenység. De mennyi sikerre számíthatunk, ha az életvezetésünkön nem változtatunk (azaz ugyanolyan stresszesek vagyunk) és még a „harmonizáló (pót)cselekvéseinket” is el akarjuk hagyni. Szerintem borítékolhatjuk a kudarcot. *Mit is javaslok én?*

A sikeres változtatás egyik kulcsa, hogy megértsük, mit is pótol, illetve mit ad nekünk az a szokás, amit magunk mögött akarunk hagyni!

Először is nézzünk szembe a „szokásokkal” (amelyekre rászoktunk hosszú napok, hónapok esetleg évek során)! Gondoljuk át, mióta tartanak, mikor gyakoribbak (délelőtt vagy este eszünk többet? Mikor



gyűjtünk rá gyakrabban?), de a mikor alatt azt is értem, hogy mi előzi meg ezen „káros” szenvedélyeket, tevékenységeket, és mi követi őket. Próbáljuk megérteni, hogy milyen szerepet tölt be életünkben az adott szokás. Azaz mit ad nekünk a nassolás, a dohányzás, a nem működő párkapcsolatban való maradás, az egyedüllét és így tovább.

A kineziológia részben abban tud segíteni, hogy ha összeírjuk azon szokásainkat, amelyeken változtatni sze-





A tartós változás-hoz elengedhetetlen a jó célkitűzés, a változásba és a magunkba vetett hit, a kitartás, a tudatos megvalósítási terv, az idő és a türelem.

retnének, akkor az azokkal kapcsolatos érzelmi blokkjainkról nemcsak a tudatos, hanem a tudatalattiban és testi szinten is információhoz juttat minket. Ezekon túl abban is tud segíteni, hogy a tervezett változtatásokat (újévi fogadalmainkat), sorrendbe tudjuk helyezni mind a három szinten és mind az öt szféránknak (mentál, érzelmi, fizikai, éteri és esszenciális testeknek) megfelelően. A sikerhez azonban ez nagy valószínűséggel még mindig nem elég, ugyanis három nagyon fontos dolog hiányzik a változás tartós bekövetkezéséhez. Az első a „CD-k”, azaz érzelmi blokkok megszüntetése (nem elég azok feltárása). *De mit is jelent ez a valóságban, illetve én mit értek ez alatt?*

Már Freud is sokat beszélt egy jéghegyről (lelki struktúráról), amelynek csak a csúcsa a tudatos működésünk, és bizony a tudatelöttes és a tudattalan tartományok sokkal nagyobbak a tudatoshoz képest, aminek következtében azonban nagyon keveset tudunk tetteink valós okairól. Én ezt egy modernebb hasonlattal szoktam érzékeltetni. Szüleinktől, számunkra fontos személyektől (a genetika és a szocializáció, illetve saját tapasztalataink útján) „öröklünk” egy CD csomagot. Ezek a CD-k egy igen modern és sokat tudó CD-lejátszóban vannak, amely a benne lévő korongokat – nekünk legalábbis úgy tűnhet – önkényes módon játssza le. Megtehetjük, hogy nem foglalkozunk velük, azonban ezek akkor is, még ha nem is halljuk őket, folyamatosan „háttérzenét” szolgáltatnak, mint egy szoftver, ami csak fut és fut. Az örökség el nem tüntethető, csakis

felismerhető és levehető. *Miért lényeges, hogy levegyük?*

Mert ezek a CD-k nagymértékben befolyásolják tetteinket, döntéseinket, és bizony csak azokat feldolgozva, megismerve tudunk tőlük független, boldog életet élni. *Talán most felmerül Önben, hogyan is jön ez ide?* Úgy, hogy ezek a CD-k nem engedik a változást, ugyanis minden betegségnek, állandóan ismétlődő rossz döntésnek, rossz szokásnak (a felesleges kilóknak, a rosszabbnál-rosszabb párokapsolatoknak stb.) nemcsak hátrányuk, de akár hiszik, akár nem, előnyük, feladatuk van életünkben. Szokásaink előnyei pedig ezeket a CD-ket szolgálják. Vagyis, ha változtatni akarunk, akkor meg kell ismernünk „érzelmi blokkjainkat okozó” CD-inket (ugyanis ezek már a mieink!), és törölni kell azokat. Ha megértjük mik tartják fenn azon szokásunkat, amelyektől meg akarunk szabadulni, és megszüntetjük ezeket az okokat (pl. önbizalomhiány, túl sok stressz levezetés nélkül), azaz megoldjuk a mögöttes lelki problémákat, meglátják milyen könnyű lesz magunk mögött hagyni a minket zavaró cselekedeteinket, állapotainkat. Ha meg akarunk szabadulni a felesleges kilóktól, akkor fejtsük meg, hogy miért is pakoljuk magunkra a védőgyűrűket... Nem lépünk ki egy régóta lapos és kihűlt kapcsolatból, kérdezzük meg magunktól, hogy mitől félünk, mi tart vissza bennünket a változtatástól... Nem tudjuk elhagyni a dohányzást? Kérdezzük meg magunkat, hogy miután elszívtunk egy cigit, akkor mi az, amit visszanyertünk, vagy mi az, amit magunkon tapasztalunk a cigi előtt és után

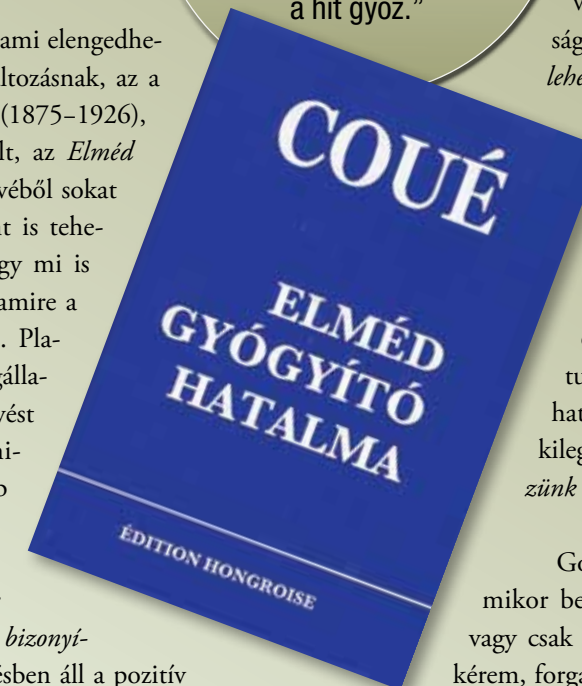


(vagy esetleg közben – talán ez egy kapcsolatépítési/ápolási tevékenység (is)...?).

De mi az a második dolog, amire még szükségünk van ahhoz, hogy biztosan változtatni tudjunk, még hozzá úgy, hogy életünk tartósan jobb és ne rosszabb legyen? Ez a türelem, a kitartás az idő, de nem a cselekvés nélküli idő, hanem a céltudatos tettekkel átszótt idő. Engedjék meg, hogy Müller Péter szóhasználatát idézzem, az idő=munka, alias „asztkézis”. Hitem szerint a változás egy pillanat alatt végbemegy (abban a pillanatban, amikor feloldjuk blokkjainkat; tulajdonképpen abban a pillanatban képesek lennénk kilépi egy rossz kapcsolatból, újra randizni, innentől kezdve rendszeresen edzeni és így tovább...), de annak maradandó voltát a gyakorlás biztosítja. Ugyanis először is el kell hinnünk, hogy sikerült megváltoznunk – sajnos ehhez kell az idő és nem a változáshoz –, másodsor hogy a jó programok – amelyek biztosítják kiteljesedésünket – automatikus válaszreakcióvá válnak lényünk szféráiban – kinezis nyelven ez legyen a KIT-ben (központi integratív terület az agyban) és ne a CD-k. Ezért is vannak a kineziológiában otthoni megerősítések (vagy akár más terápiákban, mint például a kognitív viselkedésterápiákban vagy a pár- és családterápiákban).

A harmadik fontos elem, ami elengedhetetlen velejárója a sikeres változásnak, az a már említett hit. Emile Coué (1875–1926), aki francia gyógyszerész volt, az *Elméde gyógyító hatalma* című könyvéből sokat megtudhatunk arról, miként is tehetünk szert hitre, illetve, hogy mi is az a mélyről jövő, igaz hit, amire a változáshoz szükségünk van. Platon nevéhez kötjük azt a megállapítást, hogy bármely cselekvést e világban megelőz valamilyen teremtő gondolat. Előbb megkívánjuk a csoki tortát, majd eszünkbe ötlük, hogy leugrunk a boltba érte – *ugye milyen egyszerű Platon tételeit bizonyítani?* A hit szoros összefüggésben áll a pozitív gondolkodással. Nos, a pozitív gondolkodás működésének megértése Freud elmélete nélkül igen nehezen fogadható el, hiszen nagyon sok cselekedetünknek nem tudjuk megmondani az okát (ahogy erre már korábban is utaltam). A kineziológiában is mindig azt valljuk, hogy tetteink, érzelmeink, vágyaink – és érzelmi blokkjaink is – három minőségben egymással párhuzamosan működtek „viselkedésminták”

„Ha az akarat és hit szemben állnak egymással, akkor mindig és kivétel nélkül az akarat marad alul, mindig a hit győz.”



által szabályozottak (tudatos – tudattalan – testi). A Coué módszerrel ezen mintákat tudjuk átírni, és pozitívvá tenni. Ma már az sem új a nap alatt, hogy a hitnek nagyon fontos szerepe van az önbizalmunkban, a felgyógyulásunkban, a változtatásban stb., és ezáltal sikereinkben, vagy a hit hiányának a kudarcainkban. Coué szerint „A pozitív önbefolyásolás tekintetében teremtő hitnek nevezzük a gondolattal, elképzeléssel való teljes betöltöttséget, tehát azt az állapotot, amikor a gondolat vagy elképzelés tökéletesen uralja és áthatja a pszichét.”

Ha az eddigi gondolatokat összekapcsoljuk, akkor egész „igaznak” tűnik Coué alaptétele abban, hogy a szavaknak (gyógyító)ereje van. Meglátása szerint „teremtő erő van a kezünkben; lehetünk derűlátók vagy borúlátók, hihetünk a jóban vagy a rosszban”. De már ő is megfigyelte a jelenséget, miszerint „Eléggé feltűnő, hogy mi emberek milyen könnyen hiszünk a rosszban, és milyen nehezen a jóban”. Gondoljunk csak Henry Ford szavaira „Akár azt hiszed, hogy képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz”. *Vajon honnan vehette ezt?* A könyv tulajdonképpen Joda mester szavaihoz vezet minket, miszerint „az erő veled van”. Miért ne próbálnánk meg használni erőnket arra, hogy valami pozitívát – jó önértékelés, vidámság, bizalom, egészség – teremtsünk? *Most lehet, hogy arra gondol, „még ha el is hiszem, akkor is hogyan?”* Nos, a szuggesztió segítségével. *De mi is az a szuggesztió?* Coué szerint „Megállapítottam, hogy az összes szuggesztiós jelenség, teljesen mindegy, hogy vajon ébrenléti állapotban, hipnózis, önszuggesztió vagy egyéb szuggesztiós formában jött-e létre, tulajdonképpen nem más, mint saját hitünk hatása. Azt is mondhatjuk: Minden, ami lelkeleg befolyásol minket, az szuggesztió.” *Nézzünk meg egy hogyan!*

Gondoljanak csak egy sikerükre! Mondjuk, mikor belefogtak egy projektbe, egy udvarlásba, vagy csak egy almás pitének a megsütésébe. Most kérem, forgassák vissza az idő kerekét! *Hittek a sikerben vagy sem... Mit találtak?* ... Ha Couének igaza van, és Önök jól emlékeznek, akkor azt találták, hogy igen.

Ahogy a könyvben is olvashatjuk: „Tudatos önszuggesztiót végezni annyit jelent, mint az embernek arra nevelnie önmagát, hogy higgyen annak megvalósulásában, amit el akar érni.”

Coué három alapelvről beszél, azzal kapcsolatban, hogy „milyen valóságot teremtünk magunknak”, azaz úgy is mondhatnám, hogy a sikeres változtatás Coué-féle három alapelve – *mit gondolnak igazak?*

„Minden elképzelés, minden gondolat, ami betölt minket, meg fog valósulni, amennyiben ennek az elképzelésnek, ennek a gondolatnak a megvalósulása emberileg lehetséges.”

„Ha az akarat és hit szemben állnak egymással, akkor mindig és kivétel nélkül az akarat marad alul, mindig a hit győz.”

„A harmadik törvény az átváltoztatott törekvések törvénye.

Itt is különösnek fog tűnni az olvasó számára, ha azt mondom, hogy elég gyakran az ellenkezőjét teszi annak, mint mit tenni akart.”

A Coué-féle technikáról a tavaly februári számban további információkat talál.

Az eddigi gondolatokat Müller Péter *Varázskő* című könyvéből átvett soraival szeretném összefoglalni: „Ami kezdetben csak vágy volt, egy „jaj de jó lenne!”, az először – sok munkával! – szokássá válik, később pedig – még több munkával! – jellemmé. ... „Le” is szokni kell, nem csak „rá”. ... Bármi, ami lényedben nem tetszik (agresszió, gyávaság, lustaság, félelem stb.) s meg akarod változtatni, csakis így lehetséges: sok munkával. Aszkézissel. Rendszeres gyakorlattal. ... Ahhoz, hogy mindezt megvalósítsd, vagy más szóval, a tiéd legyen, hogy te legyél az – sok munka szükséges.”

Vagyis a recept a sikeres változáshoz, változtatáshoz:

Végy egy adag reális célt, adj hozzá kitartást, hitet, keverd hozzá szféráid harmóniáját (tudatos, tudattalan és testi), amihez szükséges egy csipet CD törlés és végül a gyakorlás, azaz az új szokás megerősítése. Reményeim szerint talált olyan új gondolatot a cikkben, ami hozzásegíti Önt, Kedves Olvasó az eredményes változtatáshoz! *Sok sikert!*

POSTAFIÓK:

...A félelmekkel kapcsolatos cikkében sok mindenben magunkra ismertem. Azt azonban olyan kilátástalannak érzem, hogy ilyen helyzetben pozitívan tudjunk a jövőről gondolkozni. Hogy kezdjek ehhez hozzá? Tudna ebben nekem segíteni?....

Kedves Andrea!

Egyik kedvenc mondásom, hogy a „gödörben ülve az ember nem láthatja, hogy ha onnan kimászna, akkor mennyi út közül is választhatna”. Ilyenkor azt szoktam javasolni, hogy a legjobb néhány órára, napra eltávolodni a problémáktól, feltöltődni és úgy szembenézni a nehézségekkel, mert így sokkal könnyebb a legjobb megoldásra rátalálni. *De hogyan is lehet a fókuszát áttenni a gyöttrődésről a megoldáskeresésre?* Válaszolva a kérdésére, úgy kezdjen neki, hogy örömet visz az életébe. Tegyen/ek valamit, amit mostanában nem tehettek meg, vagy a gondok miatti beszűkülés miatt nem tettek meg. Menjenek el túrázni; hívják meg a barátait egy zsíroskenyér-partira (dobják össze a költségeket) és beszélgessenek (de ne a gazdasági, politikai helyzetről), táncoljanak; masszírozzák át egymást párjával; próbáljanak ki egy jógaórát, egy meditációt és így tovább. Kényeztessék a testüket és lelküket (rengeteg olyan dologgal megajándékozhatjuk magunkat, ami nem kerül pénzbe, ahogy a fenti példák is mutatják), próbáljanak ki új dolgokat és hozzák vissza az életükbe azokat a tevékenységeket, amelyek örömet okoztak. Meg fogja látni, ahogy a lelke és teste megbecsülésben részesül, azok összhangba kerülnek, és abban a szempillantásban „csak úgy” jönnek majd a megoldások, amelyek aztán megmutatják a kiutat, és újra reményt adnak, hiszen akkor már lesz miért újra küzdeni, és lesznek újra energiatarthatékok a küzdelemhez.

Kedves Olvasóim!

A következő MMM Magazinban olvashatnak a gerincproblémákról egy ortopéd-szakorvos nézőpontjából, míg rovatomban én is ehhez a témához fogok csatlakozni, és ezen betegségek lelki üzeneteiről fogok egy rövid összefoglalót adni.

Megköszönve eddigi megtisztelő figyelmüket és bizalmukat az újesztendőben is várom kérdéseiket, észrevételeiket a mona@mmmonline.hu e-mail címen, és közreadok további érdekes információkat a honlapomon; www.lehetosegekhez.hu.



El-tech Kft. 1101 Budapest, Korponai u. 1/a Tel/fax: (1) 260-5500 Email: fenymasolo@eltech.hu



Develop, Samsung, Konica Minolta, Ricoh fénymásológépek, nyomtatók szervizelése, bérbeadása, illetve festékkazetták töltése az El-tech Kft-nél!



Felújított készülékek
COPY, PRINT, SCAN, FAX



Samsung és Develop nyomtatók és multifunkciós készülékek márkaszervizeként **garanciális és garancián túli javítással is** állunk ügyfeleink rendelkezésére, helyszíni kiszállással is.



Szerviz, Kellék, Festék kazetta töltés




Multifunkciós készülékek



El-tech Kft.
1101 Bp., Korponai u.1/A
Tel.: (1) 260 5500
www.eltech.hu

Cégünk alapelve a megrendelők gyors és hatékony kiszolgálása.

Szolgáltatásaink biztosítéka a 2005-től folyamatosan üzemelő ISO9001 minőségbiztosítási rendszer.



eKábel

Informatikai hálózat kivitelezése és üzemeltetése az ország egész területén

TeL.: +36/20-778-2191