

Nonstop Önbizalom

Megingathatatlan magabiztosság a mindennapokban

Az énkép felturbózásának gyakorlati módszerei

Kerner Tibor

2012

Tartalom

Bevezető – Mentális Enigma.....	4
I. A kód feltörése.....	7
1.1 Az önbecsülési paradoxon	8
1.2 Otthon, édes otthon	12
1.3 Jég dupla whiskyvel	14
1.4 Pszichokibernetika	17
II. Áraszd el magad pozitívvval!	23
2.1 Pozitív gondolkodás	24
2.2 Pozitív attitűd	28
2.3 Pozitív környezet	32
2.4 A problémák szeretete	36
III. Chemotoxot a vezérhangyának!	41
3.1 A gondolatfilter önkényuralma	42
3.2 Irracionális gondolkodás	45
3.3 A vezérhangya elfogása	48
3.4 Negatív érzelmek tombolása	50
IV. Megingathatatlan magabiztosság 12 lépésben	58
4.1 Instant önbizalomnövelés	59
4.2 Nyilvánosbeszéd	61
4.3 Stressz distressz nélkül	62
4.4 Kreatív képzelet	65

4.5 Relaxáció	68
4.6 Célok	71
4.7 A benned lakó génius felfedezése	73
4.8 Sikernyelv	76
4.9 Megerősítések	78
4.10 Pozitív testbeszéd	79
4.11 Érzelmi intelligencia	81
4.12 Asszertív kommunikáció	83
Zárszó - A pacsirta tollai.....	86
1. Melléklet - 100 önbizalomnövelő ötlet.....	89
2. Melléklet - Optimista kódex	94
3. Melléklet - CSAK MA.....	95
4. Melléklet - Önbecsülés teszt	97
5. Melléklet - Hogyan nevelj magabiztos gyermekeket?.....	100
6. Melléklet - A sikeres ember és a problémák.....	102
7. Melléklet - Mit tegyél, ha kudarcot vallottál?.....	103
8. Melléklet - Attitűdkontroll.....	104
9. Melléklet - Napi akcióterv.....	106
10. Melléklet - Az önbecsülés himnusza.....	108
11. Melléklet - Megerősítések.....	109
12. Melléklet - Ajánlott könyvek magyarul	110
13. Melléklet - Ajánlott könyvek angolul	111

Bevezető

Mentális Enigma

*„Ha az emberek hisznek önmagukban,
meglelték a siker első számú titkát.”*

Norman Vincent Peale

A második világháború egyik kevésbé ismert titka **az Enigma története**. Az 1920-as években a németek kifejlesztettek egy **titkos üzenetek kódolására** és visszafejtésére alkalmas, forgótárcsás, elektromechanikus berendezést. A gép az ENIGMA nevet kapta.

A náci Németország a készülék segítségével továbbított minden katonai és hírszerzési információt. Az Enigma a kor legmagasabb műszaki színvonalát képviselte, az általa **generált kódot** a szakértők egyöntetűen **feltörhetetlennek gondolták**.

A lengyel hírszerzés kriptográfusainak és matematikusainak azonban mégis sikerült a lehetetlen. **A kódot feltörték**, és 1939-ben – az ország lerohanása előtt egy hónappal – minden ezzel kapcsolatos információt átadtak a brit és a francia titkosszolgálatnak.

A szövetségesek ennek köszönhetően a háborúban küldött **német katonai üzenetek nagy részét megfejtették**, ami behozhatatlan stratégiai előnyt biztosított számukra a háború megnyeréséhez.

Churchill a háború végén így nyilatkozott: *“Az Enigma megfejtett kódjának köszönhattük, hogy megnyertük a háborút.”* Történészek ma is állítják: ha nem történik meg a kód feltörése, akkor **a második világháború** – bizonytalan végkimenetellel – még az optimista forgatókönyv szerint is **legalább 2-4 évvel elhúzódott volna**.

Születéskor mindannyian egy **csodálatos eszközt kapunk** ajándékba, amelynek kifinomultsága mellett még az Enigma kódjának összetettsége is eltölpül. Ez az ajándék nem más, mint az **ELMÉNK**.

Működését azonban nekünk kell megfejtenünk, mert **felhasználói kézikönyvet nem mellékeltek** hozzá. Mentális Enigmánk kódjának lépésről lépésre történő **felfejtése** jelenti **életünk igazi célját**, a belső fejlődést, a lélek kiteljesedését.

A kód feltöréséhez a legfontosabb kulcs a **pozitív énkép**. Az önbizalom nélkülözhetetlen a boldog és sikeres élethez. Aki hinni tud önmagában, az eredményesebb a munkában, kiegyensúlyozottabb a magánéletben, jobbak emberi kapcsolatai, és békében él önmagával.

A **magabiztos ember** a megoldásokban hisz, optimistán gondolkodik, bízik a jövőben, és nem fél belevágni új – akár kockázatos – dolgokba, amivel nagyságrenddel javítja nyerési esélyeit az életben.

Az **alacsony önértékelésű ember** ezzel szemben nem képes igazi képességei szerint teljesíteni. Bizonytalan önmagával kapcsolatban, emiatt nem tudja megragadni az élet által nyújtott lehetőségeket. Folyamatosan aggódik és szorong, ami melegágyul szolgál a pszichés eredetű magatartászavaroknak és betegségeknek.

A **gyenge önbecsülés az első számú oka** a pesszimizmusnak, az önszabotázsnek, a destruktív kritikának, a depresszióknak és a szenvedélybetegségeknek. Sem a pénz, sem a hírnév nem képes kitölteni azt az űrt, amit az önbecsülés hiánya okoz.

Ha egy országban sok az alacsony önértékelésű ember, akkor ez számos társadalmi problémát is okoz, mint a mértéktelen alkoholfő-

gyasztás, a pszichoszomatikus megbetegedések, az öngyilkosságok és a válások magas száma, vagy a lakosság alacsony élettartama.

Egy nemzet nagysága csakis és kizárólag az emberektől – ahogy Széchenyi fogalmaz: *a kiművelt emberfőktől* – függ. Egy **magas önbi-zalmú nemzet** lakosait a következőkről lehet megismerni:

- *Pozitívok és „meg lehet csinálni” attitűddel gondolkoznak.*
- *Kezdeményeznek; nem várnak a kormány döntéseire.*
- *Belevágnak új dolgokba.*
- *Vállalják a kockázatot.*
- *Vezetőként megalapozott döntéseket hoznak.*
- *Saját sorsuk alakulásáért nem más nemzeteket hibáztatnak.*

Ha Neked is gondot okoz az önbecsüléshiány, akkor a *Nonstop Ön-bizalom* program az egyik **legjobb befektetés**, amit valaha megte-hetsz a jövőd érdekében. **A magabiztosság** ugyanis **tanulható**, épp-úgy, mint egy idegen nyelv vagy a matematika.

Ha alkalmazod a bemutatott elveket, módszereket és technikákat, akkor – függetlenül attól, milyen mélyről indultál – garantáltan **emelkedik** majd **önbecsülésed szintje**, ezzel együtt életed is szár-nyalni kezd, és új magasságokba emelkedik.

Sok sikert kívánok hozzá!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'László', written in a cursive style.

I. RÉSZ

A KÓD FELTÖRÉSE

AZ ÖNBECSÜLÉSI PARADOXON

„Hatalmas vagy, feltéve, hogy tudod, hogy hatalmas vagy.”

Yogi Bhajan

Mindenki sikerre és boldogságra vágyik. A legtöbb ember magától értetődőnek tartja, hogy ha sikeres lesz, azzal életének minden problémája megoldódik. **Irigyeljük a gazdagokat** és a híres embereket, hiszen ők már „beérkeztek”: sikeresek, magabiztosak és elégedettek.

Fiatalon ezért mindannyian a **sikert hajszoljuk**. Bár ez a bűvös szó mindenkinek mást jelent, húszas-harmincas éveiben a legtöbb ember ugyanazokkal a dolgokkal azonosítja a nagybetűs SIKERT.

Ezek általában a következők:

- *Hatalom*

Vezérigazgatói szék egy nagy cégnél, magas beosztás politikusként a kormányban, vagy egyetemen tanszékvezetői pozíció.

- *Pénz*

Minden, ami ezen megvehető: márkás ruhák, drága ékszerek, elegáns autók, stílusosan berendezett, nagy ház, luxusutazások.

- *Hírnév*

Valamely területen - zene, sport, művészetek, politika, média, üzleti világ, hálózatépítés, showbusiness, Guinness-rekord megdöntése - elért különleges egyéni teljesítményből adódó ismertség.

- *Papírok*

Diplomák, publikációk, kitüntetések, díjak.

- *Jó külső*

Szépség, erő és fiatalság mindenáron, illetve minden olyan eszköz alkalmazása, ami ezt – vagy ennek látszatát – biztosítja: testépítés, szolárium, fogyókúra, szilikonmell, ráncfelvarrás, botox.

Itt jön azonban a meglepetés. Ha megnézzük azokat az embereket, akik már birtokolják a sikert, akkor azt tapasztaljuk, hogy **ugyanolyan arányban vannak köztük boldogok és boldogtalanok**, mint az úgynevezett „átlag halandók” között.

Sok esetben – általában utólag – az is kiderül, hogy a **lehengerlő önbizalom** és magabiztosság nem volt más, mint a külvilágnak szóló **színjáték**. Nyomasztóan magas azoknak a hírességeknek a száma, akik kivételes képességeikkel óriási sikereket érnek el, de egyvalakit mégsem tudnak becsapni: saját magukat.

Ezek az emberek sikereik ellenére belül folyamatosan **kétkelkednek önmagukban, mert a külső elismerés nem pótolhatja önmaguk belső elfogadását**. A kontraszt – a pszichológia nyelvén: *kognitív disszonancia* – akkora, hogy egy ponton túl már nem bírják a nyomást, és **az önszabotázsba vagy a halálba menekülnek** előre.

Néhány külföldi példa: Elvis Presley, Marilyn Monroe, Marlon Brando, Charlie Sheen, Mel Gibson, Whitney Houston, Johnny Cash, Mickey Rourke, Kurt Cobain, Janis Joplin, James Dean, Liza Minelli.

Honfitársaink közül: József Attila, Márai Sándor, Sarkadi Imre, Kabos Gyula, Latinovits Zoltán, Soós Imre, Cserhádi Zsuzsa, Kocsis Sándor, Albert Györgyi, Mary Zsuzsa, Zámbó Jimmy, Zalatnay Sarolta, Stohl András, és még hosszan sorolhatnánk.

Mindannyian kiemelkedően tehetséges és sikeres emberek. Mi okozta hát azt a tengernyi szenvedést, amin életük során keresztül kellett menniük? Az, hogy **összetévesztették a sikert a boldogsággal.**

A siker az önbizalommal függ össze, a boldogság az önbecsüléssel. A két kör azonban nem átjárható. **A külső dolgokra – sikerre – épülő önbizalom más, mint a belső stabilitáson nyugvó önbecsülés.**

Itt jutottunk el az *önbecsülési paradoxon* lényegéhez. **A siker** semmi mást nem tesz, mint **felerősíti a már meglevő dolgokat.** A magas önbecsülésű ember kiteljesedik általa. Aki azonban **krónikus önbecsüléshiánnyal** küzd, annak **a siker nem áldás, hanem átok,** mert felgyorsítja elkerülhetetlen bukásának bekövetkeztét.

Mondhatjuk természetesen azt is, hogy *„Amíg bőségesen jön a pénz és rohog a siker, addig miért érdekelne mindez? Úgysem lesz gond! Ha mégis, majd újra felállok!”*

Ezzel a filozófiával „csak” két gond van:

- *A „megzuhant” ember az esetek 90%-ában végül nem tud felállni.*
A hírességek fenti listájának figyelmes áttanulmányozásával kiderül, hogy néhány kivételtől eltekintve legtöbbször **az igazi problémák 35-40 éves kor környékén kezdődtek.**
Ennek fő oka, hogy 40 után jelentősen lecsökken a kirobbanó életenergia, és már nem elegendő ahhoz, hogy kikorrigálja a folytonos önszabotázszt. A 40-45 közötti krízis annyira tipikus, hogy nevet is adtak neki a pszichológusok: ez az *életközépi válság.*
- *Az önbecsüléshiánnyal küzdő ember a sikereket sem képes élvezni.*
A belső úrt külső dolgokkal nem lehet kitölteni. Új és új sikerek kellenek, a lelki békét azonban semmi nem tudja elhozni.

Az alacsony önértékelésű ember még a sikerek csúcsán is impoztornak érzi magát. Úgy érzi, hogy átmenetileg sikerült „átvernie” másokat, de ennek bármikor vége lehet. Egyszer úgyis kiderül, hogy érdemtelenül „bitorolja” a siker rekvizitumait, és akkor majd **mindent „visszavesznek” tőle.**

A csapdát csak kevesen tudják elkerülni. Hiába figyelmeztet Jézus, Buddha, Konfucius, Salamon, a Biblia, Arisztotelész, az összes filozófus és a bölcs öregek, hogy ne tegyük, életünk egy bizonyos időszakában majdnem mindannyiunkat elvakít a felszínes csillogás.

A problémát kizárólag az **önbecsülés növelésével** lehet megoldani. A jó hír, hogy a belső program megváltoztatásához a módszerek már régóta rendelkezésre állnak; csak alkalmazni kell őket.

Nem kell tehát lemondani a háromszáz négyzetméteres házról, az utazásokról, az ékszerekről, a Lamborghiniról, a presztízsről és a pénzről. Küzdj értük és szerezz meg mindent, amire vágysz! De ne függj tőlük, és ami a legfontosabb: **egy pillanatig se gondold, hogy mindez önmagában boldoggá fog tenni!**

Mennyire vagy az önbecsülési paradoxon áldozata? Még mindig azzal áltatod magad, hogy ha sikeresebb leszel, akkor az automatikusan elhozza a boldogságot is? Legyél brutálisan őszinte magaddal!

MÁSODIK FEJEZET

OTTHON, ÉDES OTTHON

„Az önbecsülés az a léleknek, ami az étel a testnek.”

Maxwell Maltz

Logikus a kérdés, hogy **miért van bizonyos embereknek önbecsülés problémájuk**, míg másoknak ez egyáltalán nem okoz gondot. A válasz a **gyermekkorai neveletésben** rejlik.

A csecsemőnek nem jelent kihívást az önbecsülés, hiszen ezt a fogalmat még nem is ismeri. Szakemberek szerint az **énkép nyolc éves korra 50%-osan, tizennégy éves korra 80%-osan**, a felnőtté válásra pedig teljes egészében **kialakul**.

A kora gyermekkori *bevésődés (imprinting)* szerepe a tanulásban már régóta ismert, többek között az anya-gyermek kötődés, illetve a nemi identitás kialakulásában. Úgy tűnik, részben ez a jelenség felelős az **önértékelési problémák** családon belüli másolódásáért is.

A bevésődés azt jelenti, hogy a gyermek – még az iskoláskor előtt – megfigyeléssel átveszi a környezetében levő felnőttek viselkedésmintáit. Az **önértékelési gondokkal küzdő szülő** így **„átörökíti” a magatartászavart** a gyermekére. A folyamat egyik részről sem tudatos, ezért kontrollálni is meglehetősen nehéz feladat.

Az önbecsüléshiány kialakulásáért azonban két súlyos nevelési hiba hibáztatható leginkább. Mindkettőért a nevelők - nagyrészt a szülők, kisebb mértékben a tanárok – a felelősek. Legtöbbször jobbító szándékkal alkalmazzák őket, de az okozott károk felmérhetetlenek.

A két nevelési hiba a következő:

⊖ *Tiltás*

A tiltás azt jelenti, hogy a szülő – valós vagy kitalált indokkal – nem enged kipróbálni új dolgokat a kisgyerekeknek, akiben hamar kialakul az érzés: „*Felesleges próbálkoznak, úgysem sikerül!*”

Felnőttként rettegni fog új dolgokba belevágni, ezért évekig-évtizedekig ott marad egy gyűlölt munkahelyen, vagy egy zsákutcába jutott, tönkrement házasságban.

⊖ *Destruktív kritika*

A romboló kritika olyan **bírálat, ami nem a gyermek tetteire, hanem a személyére irányul**: „*Amilyen lusta vagy, sose viszed semmire!*” A szülő félelmet keltve próbálja lélekölő szavaival a vélt jó irányba terelni a gyermeket.

A destruktív kritika legsúlyosabb formája a **feltételhez kötött szeretet**. Amikor a rossz bizonyítvány miatt a szülő megbünteti a gyereket, az úgy érzi, hogy a számára legfontosabb személyek – a **szülei – eltaszították maguktól**. Mindenáron vissza akarja szerezni az elveszített szeretetet, ezért **igyekszik mindent a szülei akarata szerint csinálni**.

A szülők pontosan ezt akarják. Közben azonban a **feltételhez kötött szeretettel lelki sérültek új generációját nevelik ki**. A gyerekek fejében az rögzül, hogy mások szeretetének elnyeréséért mindent úgy kell csinálnia, ahogyan azt mások elvárják tőle.

Mire felnő, kialakul a visszautasítástól való félelme; a „*vajon mások mit fognak szólni*” szindróma. Nem meri a saját életét élni, **egész életében másoknak akar megfelelni**.

JÉG DUPLA WHISKYVEL

*„Akik nem szeretik önmagukat,
nem képesek szeretni másokat sem.”*

Nathaniel Branden

Honnan lehet felismerni az **önbizalomhiányos embert**?

A legjellemzőbb tünetek a következők:

- *Negatív testbeszéd.*

Az önbecsüléshiánnyal küzdő ember testtartása általában görnyedt; olyan, mintha mindig terhet cipelne. Arc kifejezése komor, fáradt; szemeiből hiányzik a tűz; kézfogása erőtlen, lagymatag; mozgása lassú, tétova, bizonytalan.

- *Elhanyagolt külső.*

Ruhája sokszor rendetlen, piszkos és vasalatlan. Haja és körme ápolatlan; a nők sminkje hiányos, a férfiak gyakran borostásak.

- *Dicsekvés*

Jellemző rá a „ki tud nagyobbat mondani” típusú egymásra licitálás. Kérkedik családjával, beosztásával, vagyonával és elért eredményeivel. Dicsekszik híres és fontos barátaival, kiterjedt kapcsolatrendszerével.

- *Önszabotázs*

Az alacsony önbecsülésű ember kényelmetlenül érzi magát a sikerben. Énképe éles kontrasztban áll a valósággal, ezért hajlamos önromboló – kívülről nézve irracionális - cselekedetekkel tönkretenni saját sikerét.

- *Pesszimista világszemlélet*

Bűntudata van valós, vagy képzelt dolgok miatt. Mindig talál magának aggódni valót; folyamatosan a problémáin rágódik. Szégyenkezik önmaga – teste, élethelyzete, múltja, tettei, gondolatai – miatt. Ha kritizálják, összeomlik. Gyakran rossz a hangulata, és időről-időre depresszióba esik.

- *Szenvedélybetegségek*

A valóság elől addiktív szenvedélybetegségekbe menekül, melyekről romboló hatásuk ellenére sem képes lemondani (alkohol-, drog-, szex- és játékfüggőség, dohányzás).

- *Kalandkereső életmód*

Az alacsony önértékelésű ember érzi magában a rettentő úrt, és megpróbálja azt valamivel kitölteni. Olyan különleges tevékenységeket és dolgokat keres, amelyek megszerzése, vagy véghezvitele után azt érezheti, hogy ő is VALAKI.

Kipróbálja az extrém sportokat (bungee jumping, vadvízi evezés, szabadmerüléses búvárkodás), párcapcsolati szélsőségeket (ismételt házasságtörés, nyitott házasság, swinger klubok), és minden olyasmit, ami az adrenalinszint megemelkedésével jár.

- *Szociofóbia*

Az alacsony önértékelésű ember félelme mások negatív véleményétől odáig fajulhat, hogy egy idő után elkerüli a társas helyzeteket. Ha mégis társaságba kell mennie, akkor feszülten viselkedik, nem néz az emberek szemébe, és gyakran használja a műnevetést a hangulat oldására.

- *Mások leszólása és kritizálása*

Mindenben talál hibát, nehéz a kedvére tenni. Csak az a jó, amit ő csinál, és ahogyan ő csinálja. Imád pletykálkodni; előszeretettel beszél híres emberek jellemhibáiról.

- *Határozatlan, bizonytalan viselkedés*

Hajlamos fontos döntéseket és feladatokat vég nélkül halogatni. Mivel nem bízik magában, ezért folyamatos dicsérgetést igényel. Érdekeiért sokszor akkor sem áll ki, ha abból hátránya származik.

- *Agresszív viselkedés*

A másik véglet, amikor az alacsony önbecsülésű személy úgy kompenzálja a kisebbségi érzését, hogy agresszívvá válik. Arrogánsan reagál, ha ellentmondanak neki, és türelmetlen, ha várnia kell, mert minden élethelyzetet versengésként él meg.

Tíz-es skálán értékelj magad a fenti területeken! Ha a leírás teljesen jellemző rád, akkor adj tízest, ha egyáltalán nem, akkor egyest! Kontrollként kérdezz meg valakit, aki nagyon jól ismer!

Ahol az osztályzat hatos, vagy annál magasabb, az valószínűleg önbecsülés problémát takar. Hogyan tudnál javulni azon a területen?

NEGYEDIK FEJEZET

PSZICHOKIBERNETIKA

*„Ne hagyd, hogy ami vagy,
útjában álljon annak, ami lehetnél.”*

Hary Palmer

Az önbizalom növeléséhez a kulcsot az **énkép működésének megértése jelenti**. Az énkép a **magunkról** - tulajdonságainkról, képességeinkről, külsőnkől - **kialakított véleményeink összessége**.

Az énkép a legszigorúbb **cenzor**, mert megszűri a tudatos elme céljait. Olyan ez, mintha a TUDATALATTI irodaházában lenne egy titkos dolgozószoba, amelyben egy hatalmas íróasztal mögött ott ülne pecséttel a kezében, szigorú arckifejezéssel az ÉNKÉP.

Egyenként maga elé veszi a kérvényeket - céljainkat -, és **megvizsgálja, hogy azok összhangban vannak-e** a jogszabályokkal, vagyis a magunkkal és a világgal kapcsolatos **gondolatainkkal, meggyőződéseinkkel és elvárásainkkal**.

Ha IGEN, akkor ráüti a „stemplit”: **MEHET!** Ha azonban úgy látja, hogy a célok és a belső meggyőződések nincsenek összhangban egymással, akkor **elutasítja a kérelmet**. Erről nem küld külön értesítőt, csak közvetett úton tudjuk kikövetkeztetni a bíráló eredményét.

Le akarunk fogyni és nem megy; képtelenek vagyunk átlépni a havi 300 ezres keresetet; egy jól induló párkapcsolatot mindig ugyanazzal a hibával teszünk tönkre; ugyanazokat a dolgokat halasztgatjuk újra meg újra, és még sorolhatnánk.

Mi történt? Egyszerű: **KÉRELEM ELUTASÍTVÁ.**

Másképpen: az énkép olyan, mint egy **robotpilóta**, amibe előzetesen beprogramozták az úticélt. Menetközben ettől a repülő nem tud eltérni, csak ha kikapcsolják a robotpilótát. Ezt azonban az énképpel nem tudjuk megtenni, kizárólag a belső program megváltoztatásával lehetséges az útirány megváltoztatása.

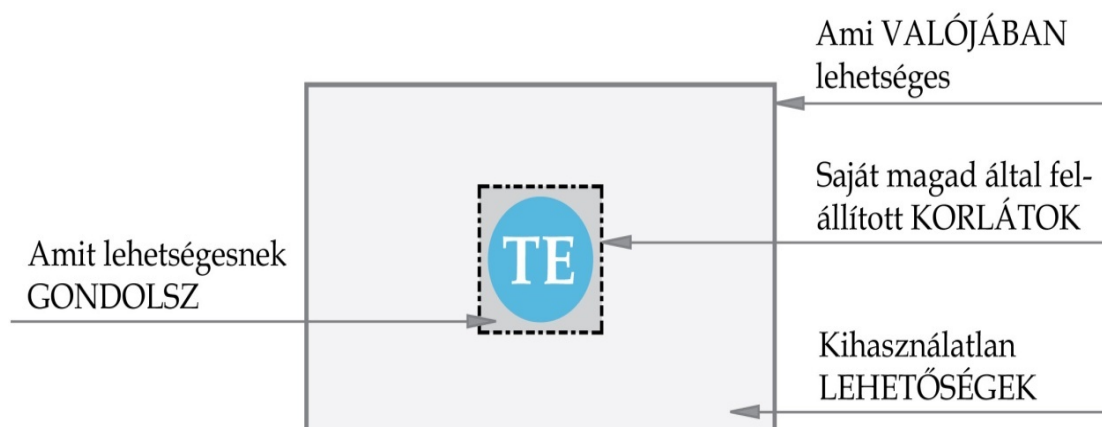
A robotpilóta lényegében nem más, mint egy **automata célkövető mechanizmus**. Az agyban ezt a funkciót a **Retikuláris Aktiváló Rendszer** tölti be. A RAR a belső programnak - az énképnek - megfelelően biztosítja a célelérést. **Azt látjuk és azt halljuk meg, ami összhangban van beprogramozott céljainkkal.**

A RAR legfontosabb - egyszerre lelkesítő és rémisztő - tulajdonsága, hogy **nem mérlegel**. Teljesen vakon végrehajt mindent, legyen az pozitív vagy negatív, jó vagy rossz, nemes vagy gonosz cél.

Mindenekelőtt tehát **énképünk határozza meg korlátainkat és lehetőségeinket**, ahogyan azt az 1. ábra mutatja. Sajátmagunk korlátozzuk be magunkat.

1. ábra

Az énkép működése

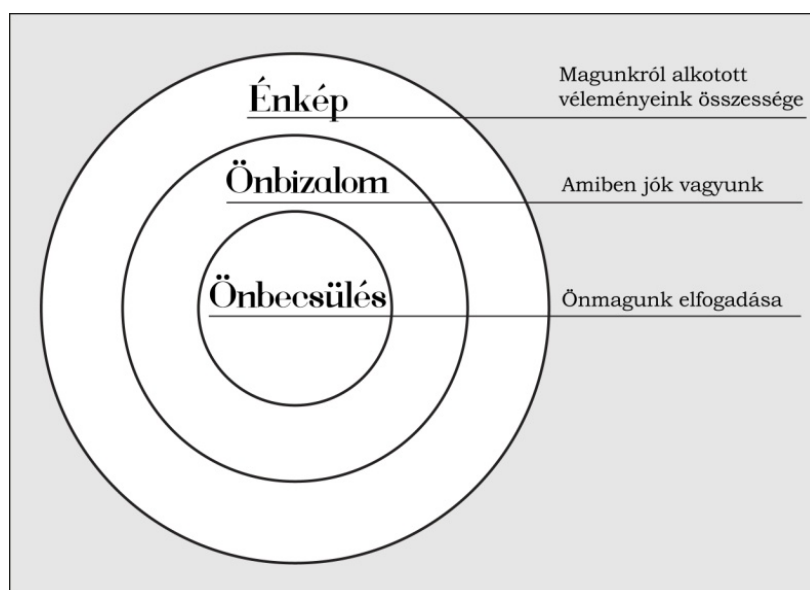


Hogyan kapcsolódik mindez az önbizalomhoz? A 2. ábra az énkép, az önbizalom és az önbecsülés – mint három, egymásba ágyazott Matryoska-baba - viszonyát mutatja.

Az ábrán a belső, kemény mag az önbecsülés. Erre épül a középső kör, a sikerekkel megszerezhető önbizalom. Végül a legkülső kör az eddig tárgyalt énkép, vagyis a magunkról alkotott – jó, rossz, vagy semleges – véleményeink összessége.

2. ábra

Énkép – önbizalom – önbecsülés



Önbizalmam külső dolgokból fakad, vagyis abból, *amiben jó vagyok*. **Önbecsülésem ugyanakkor belső dolgokból származik**, vagyis abból, *aki vagyok*: saját értékrenddel és célokkal rendelkező, önállóan gondolkodó, alkotó ember.

Az énkép és az önbecsülés köre a felnőttkor elérése után csak kis mértékben változik, az **önbizalom köre** azonban akár **szélsőséges mértékben is ingadozhat**. Ha az önbecsülés köre nagy, akkor ez az ingadozás nem okoz gondot.

Ha azonban az **önbizalom megrendül** – a kör beszűkül -, továbbá az önbecsülés köre eleve minimális volt, annak **érzelmi összeomlás lesz az eredménye**, és a katasztrófa ilyenkor gyorsan bekövetkezik.

Az alacsony önbecsülésű ember önbizalma úgy illan el a külső események – munkahely elvesztése, válás, súlyos betegség, vagy más csapások – okozta válsághelyzetben, mint amilyen gyorsan felszáradnak egy forró kánikulai napon a forró aszfaltra hulló esőcseppek.

A tartós önbizalomhoz tehát az önbecsülés jelenti az igazi megoldást; ennek körét - a belső magot - kell megnövelnünk, mégpedig lehetőleg addig, amíg nincsen válsághelyzet. Ha ezt sikerül megtennünk, nem lesz életünknek olyan eseménye, ami tartósan ki tudna zökkenteni lelki egyensúlyunkból.

Életed hét területén – család, munka, pénz, egészség, tanulás, barátok, spiritualitás – írd össze 5-5 olyan meggyőződésedet, amelyek énképed alapját képezik! Figyelmeztetés: ha első alkalommal teszed ezt meg, várhatóan hosszú ideig fog tartani.

Gondold végig a leírtakat! Van köztük olyan, ami visszafogja az automatikus célkövető mechanizmus működését, és így céljaid megvalósulását?

DIÓHÉJBAN A KÓD FELTÖRÉSE



- ✓ A siker az emberek túlnyomó többségének külső dolgokat jelent: pénzt, hatalmat, hírnevet, presztízst és jó külsőt.
- ✓ A siker az önbizalmunkat növeli, az önbecsülés szintjét kizárólag önmagunk elfogadása képes megemelni.
- ✓ Az önbecsülési paradoxon lényege: ha sikeres vagy, nem leszel automatikusan boldogabb.
- ✓ A siker áldás annak, akinek magas az önbecsülése, mert kiteljesedik általa.
- ✓ A siker átok annak, akinek alacsony az önbecsülése, mert a kognitív disszonancia miatt önszabotázzsal bünteti magát.
- ✓ Az alacsony önbecsülés a gyermekkorban alakul ki három tényező miatt: korai bevésődés (megfigyelés), tiltás, és destruktív kritika (feltételhez kötött szeretet).
- ✓ Az önbizalomhiány tünetei:
 - ⇒ Negatív testbeszéd
 - ⇒ Dicsekvés
 - ⇒ Pesszimizms
 - ⇒ Önszabotázs
 - ⇒ Szenvedélybetegségek
 - ⇒ Kalandkereső életmód
 - ⇒ Mások kritizálása
 - ⇒ Határozatlan viselkedés
 - ⇒ Szociofóbia
 - ⇒ Agresszív viselkedés
- ✓ Agyunkban beépített automata célkövető mechanizmus található, ami biztosítja betáplált céljaink megvalósulását.
- ✓ Az énkép, mint cenzor megszűri a tudatos elme céljait; csak amit átenged, azon tud dolgozni a célkövető mechanizmus.

II. RÉSZ

ÁRASZD EL MAGAD POZITÍVVAL!

POZITÍV GONDOLKODÁS

*„A pozitívan gondolkodó ember látja a láthatatlant,
érzi a megfoghatatlant, és megvalósítja a lehetetlent.”*

Anonymus

Ahhoz, hogy valóban **megingathatatlan legyen az önbizalmunk** – és nemcsak a figyelő külvilágnak szóló kirakat -, ahhoz **öt tényező együttes megléte** szükséges. Ezek a következők:

1. *Pozitív attitűd.*

Az optimista szemlélet elengedhetetlen összetevője a magabiztosságnak. A pozitívan gondolkodó ember a **megoldásokban hisz**, ezért aktívan cselekszik céljai elérése érdekében, emiatt sikeresebbé válik. Ez visszahat a gondolkodására, és így belekerül egy pozitív spirálba, ami katapultálja a siker felé.

Hinnünk kell abban, hogy álmaink elérhetőek, mert ha nem hiszünk ebben, akkor nem is fogunk dolgozni céljainkért, és az egész folyamat leáll, még mielőtt elkezdődött volna.

2. *Pozitív környezet.*

A negatív környezet olyan, mint egy mocsár, ami a mélybe húzza az embert. Sikertelen, panaszkodó, pesszimista ismerősök idővel még a legoptimistább emberből is kiölik az önbizalmat. Alapvető emiatt, hogy **teljesen szabaduljunk meg a negatív, le húzó környezeti hatásoktól.**

3. *Pozitív énkép.*

Az előző részben láttuk, hogy ez mennyire fontos. **Ha nem hiszed, hogy képes vagy rá, akkor nincsen esélyed.**

4. *Szakmai tudás.*

Előbb-utóbb a tettek mezejére kell lépnünk. A puding próbája az evés. Jelentős **szakmai sikerek** nélkül senkinek nem lehet magas sem az önbecsülése, sem az önbizalma. Már csak egy pragmatikus ok miatt is: valamiből meg is kell élni.

5. *Lazítás.*

A túlzott erőlködés görcsössé tesz. Annak érdekében, hogy az automatikus célkövető mechanizmus kifogástalanul tudjon működni, lazának kell lennünk. Kísérletek bizonyítják, hogy érzelmi felfűtöttség esetén az amygdala – az agy érzelmi memóriája - ki kapcsolja a logikus gondolkozást, és érvénybe lép a „küzdj vagy menekülj” reakció. Lazítani kell, hogy ezt elkerüljük.

A pozitív hármastól először a pozitív gondolkodás alapelveit vizsgáljuk meg. Önbizalom szempontjából a **pozitív gondolkodás tíz legfontosabb törvénye** a következő:

1. *A Status Quo törvénye*

Nem lehetsz jobb, mint amilyen most vagy, mert jelenlegi tudatossági szintedből már kihoztad a maximumot. Ha ilyen maradsz, hiába dolgozol többet, eredményeid többé-kevésbé ugyanazok maradnak. A megoldás kulcsa az önfejlesztés.

2. *A választás törvénye*

Csupán **egyetlen dolog felett gyakorolunk kizárólagos hatalmat** ezen a világon: **gondolkodásunk felett.** Mindig, minden körülmények között szabadon dönthetünk életünk külső körülményeivel kapcsolatos hozzáállásunkról.

A pozitív gondolkodás elsajátítása kizárólag tőlünk függ. A jó hír, hogy gondolkodásmódunkat 1-1,5 év alatt következetes munkával gyökeresen át tudjuk alakítani.

3. *A Pozitív Énkép törvénye*

A kauzalitás törvénye kimondja: mindennek oka van, és minden okkal történik. **Az önbizalom és az önbecsülés elsődleges oka a pozitív énkép.** A Pozitív Énkép törvényének két altörvénye:

a) *Magas önbizalommal nagyobb eséllyel leszünk sikeresek.*

b) *Magas önbecsüléssel nagyobb eséllyel leszünk boldogok.*

4. *A jelenlét törvénye*

Bárhová mész, ott vagy. Magadat mindig magaddal viszed, ezért **nincsen menekülés.** Önbecsülés problémád előtt nem tudsz el-futni, előbb-utóbb rendbe kell tenned sérült önértékelésedet.

5. *A hullámvasút törvénye*

Ez a törvény kimondja, hogy **az alacsony önbecsülésű ember sikereinek szűrőjén keresztül látja a valóságot.** Ha sikeres, megnő az önbizalma, ha kudarcot vall, eltűnik magabiztossága.

Meg kell tanulnunk függetleníteni magunkat a külvilág eseményeitől. Az egyedüli megoldás – kiszállás a hullámvasútból – magas szintű önbecsülés kiépítése, ami azután önbizalmunkat is stabilizálni fogja.

6. *A Fair Play törvénye*

Az élet NEM fair; **semmi nem jár automatikusan.** Amire vágysz, úgy kell megszerezned magadnak; ehhez pedig magas fokú önbizalom szükséges.

7. *Az irányítás törvénye.*

Minél inkább TE irányítod az életedet, annál jobban érzed magad, és annál magabiztosabb leszel.

8. *A megfelelés törvénye.*

Amilyen belül, olyan kívül. **Külső világod belső világod tükörképe.** Ha magas az önbizalmad, kiugróan sikeres és eredményes leszel. Ha magas az önbecsülésed, ezt minden körülmények között képes leszel megtartani.

9. *A vonzás törvénye.*

Azt vonzod be az életedbe, ami összhangban van az énképeddel. Minél jobb az énképed, annál minőségibb lesz az életed is.

10. *A pozitív elvárás törvénye.*

Minél biztosabbak vagyunk valamiben, annál valószínűbb annak bekövetkezte. Elvárásunk önmegvalósító próféciává válik. Ha hiszel magadban – pozitív az elvárásod magaddal szemben -, akkor nagy dolgokra leszel képes.

Tíz-es skálán osztályozd magadat a fenti törvényekkel kapcsolatban! Mennyire fogadod el őket, mennyire vagy jó bennük?

MÁSODIK FEJEZET

POZITÍV ATTITÚD

*„A Világ olyan, amilyenek gondoljuk.
Ha megváltoztatjuk gondolatainkat,
azzal megváltoztatjuk Világunkat is.”*

H. M. Tomlinson

Míg a pozitív gondolkodás dinamikus jellegű, és elsősorban életstratégiánkat határozza meg, a pozitív attitúd olyan hozzáállást - statikus gondolati szűrőt - jelent, ami a mindennapi szituációkra adott válaszreakcióinkat befolyásolja leginkább.

Önbizalmunk növelése szempontjából **a tíz legfontosabb attitúd:**

1. *A magam útját járom, soha nem hasonlítom magam másokhoz*

Ha másokhoz hasonlítod magad, két dolgot állapíthatsz meg. Az egyik, hogy jobb vagy valakinél, a másik, hogy rosszabb. Egyikből sem tudhatsz meg sokat saját képességeidről. Ráadásul a második esetben az önbizalmad is csökkenni fog.

Minden ember másban tehetséges. **Magunkhoz képest kell a legjobbaknak lennünk.** Amikor valaki más a mérce, azzal mentális rabszolgaságba taszítjuk magunkat.

Mindannyian különleges, egyedi, meg nem ismételt csodák vagyunk. Ne foglalkozz ezért mások véleményével, csak járd a saját utad! **Legyél a legjobb TE!**

2. *Úgy élem meg a mai napot, mintha ez lenne az utolsó*

Gyakran úgy viselkedünk, úgy élünk, mintha életünk örökké tartana. Fontos emlékeznünk: ez nem a főpróba, ez maga az ÉLET.

A két legnagyobb önbizalomgyilkos: rágódás a múlton és aggodás a jövő miatt. Szabadulj meg tőlük!

Elemezd ki a múlt eseményeit, szűrd le a tanulságokat, és utána lépj tovább! Alakíts ki részletes stratégiai tervet a jövővel kapcsolatban, és kezdj el dolgozni rajta! Aggodás helyett munkálkodj a jövőn! **Élj a mában**, legyél tudatosan jelen az életedben!

3. *Teljesen elfogadom magam*

Ez az attitűd két dolog miatt is fontos. Egyrészt magabiztosság nem létezhet anélkül, hogy saját magunkat teljesen elfogadnánk. Önmagad elfogadását ne kösd semmilyen feltételhez, **fogadd el magadat teljesen, úgy, ahogy most vagy!**

Másrésztől nem tudunk másokat jobban szeretni, mint ahogyan önmagunkat szeretjük, és nem vagyunk képesek több szeretetet befogadni, mint amennyit adni tudunk. Önmagunk elfogadása ezért kapcsolataink szempontjából is elengedhetetlen.

4. *Mindenkinek megbocsátok, aki valaha rosszat tett velem*

Ha folyamatosan múltbeli sérelmeinken rágódunk, az olyan, mintha a visszapillantóból vezetnénk. A harag és a neheztelés negatív érzelmek, és lemerítik az energiáinkat. A magabiztos ember nem haragszik senkire, csak halad a céljai felé.

Döntsd el, hogy **mindenkinek megbocsátasz**, aki valaha gondot okozott neked, megsértett, vagy rosszat tett veled! Ha ezt nem teszed meg, örökre sérelmeid rabja maradsz.

Nem azokkal teszel elsősorban jót, akiknek megbocsátasz, hanem önmagaddal. Tedd meg hát magadnak ezt a szívességet!

5. *Most cselekszem, mert most van a legjobb idő a cselekvésre*

A halogatás megöli az önbizalmat. Minél hosszabban halogatunk valamit, annál erősebb lesz a tudatalattinak küldött üzenet: „*Nem is vagy képes rá!*”

A nagy titok az, hogy mindig **MOST van a legmegfelelőbb alkalom a cselekvésre**. Az első lépés a legnehezebb. Lehet, hogy ez csupán a cél megfogalmazása és leírása, vagy a részletes tervezési folyamat elindítása. Csak kezd el, ne halogass!

6. *Elköteleztem magam az egész életem át tartó tanulás mellett*

Az emberiség tudása 2-3 évente duplázódik. Aki az 5, 10 vagy 20 évvel ezelőtt tanult ismereteire alapoz, az előbb-utóbb behozhatatlan versenyhátrányba kerül.

Folyamatosan, megszállottan tanulj! Olvass el hetente egy könyvet! Hallgass oktató és motiváló hanganyagokat! Rendszeresen járjál képzésekre, konferenciákra és tanfolyamokra!

7. *Megérdemlem, hogy boldog legyek*

Ha a boldogságról van szó, a legtöbb ember hajlamos azt egy jövőbeli cél eléréséhez kapcsolni. „*Majd ha leteszem azt a vizsgát, majd ha férjhez megyek, majd ha lesz egy nagy házam, akkor majd igazán boldog leszek!*”

Ha nem figyelünk oda, egész életünkben elnapoljuk a boldogságot. Ne hagyd, hogy ez történjen veled! Az igazság az, hogy mindened megvan már most, amire valaha szükséged lehet. Ha MOST nem tudsz boldog lenni, akkor a célok elérése ezen nem fog segíteni, mert **a boldogság az attitűdünktől függ**.

8. *Megteszem, ami szükséges*

Az emberek többsége alkalmazotti attitűddel él. Nyolctól ötig odateszi magát, de utána kihull a kezéből a „kalapács”. Nem is érti, hogy ezzel mi baj, hiszen „*Megtettem, amit tőlem tellett!*”

Megtenni azonban **nem a tőlünk telhető maximumot kell, hanem annyit, amennyit az adott feladat elvégzése megkíván.** Ez a tulajdonosi hozzáállás. A munkát el kell végezni, mert egyedül az eredmény minősíti a teljesítményünket.

9. *Hálás vagyok mindenért*

Az önbizalomhiányos ember folyton a veszteségtől retteg. Ezzel azonban csak a hiányt erősíti magában. A hála ezzel szemben titkos csatornákat nyit meg. Azt kommunikáljuk általa az Univerzumnak, hogy bőségtudattal gondolkodunk.

Arra fókuszálj tehát, amid van, és ne arra gondolj, amid nincs! Úgyis mindened megvan már most, ami igazán lényeges.

10. *Pozitív vagyok, mert eldöntöttem, hogy az leszek*

Ha a pozitív dolgokra fókuszálunk, az növeli az önbizalmunkat. Mivel mi választjuk meg minden körülmények között a hozzáállásunkat, egyszerűen csak **döntsd el,** hogy mostantól **pozitív leszel,** és tartsd magad e döntésedhez egész életedben!

Tíz-es skálán osztályozd magad! Mennyire jellemző rád a felsorolt tíz attitűd? Hogyan tudnál jobba válni bennük?

HARMADIK FEJEZET

POZITÍV KÖRNYEZET

„A kudarc ízét csak akkor érzed, ha lenyeled.”

Joe Clark

Az ember adaptációs képessége lenyűgöző; szinte bármilyen környezethez képesek vagyunk alkalmazkodni. Ez a fantasztikus tulajdonságunk azonban a visszájára is fordulhat.

Ha negatív, pesszimista, lehúzó környezetben élünk, ahhoz ugyanúgy alkalmazkodunk, és egy idő után magunk is olyanná válunk. Önbizalmunk fejlesztéséhez ezért **abszolút elengedhetetlen a negatív környezeti hatások kiszűrése**. Önbecsülésünk radikális növeléséhez sokszor már az is elegendő, ha „levágjuk” magunkat a negatív környezetről. Ha nincs ok, nincs okozat.

A fentiekkel a legtöbb ember nincsen tisztában, mert **a negatívumok nem azonnal jelentkeznek**, hanem van egy bizonyos „lappangási” idő, ami gyakran éveket jelent. Az ok-okozat összefüggés ezért nehezen követhető; sokszor csak alapos elemzés után, visszamenőlegesen mutatható ki.

Pozitív környezet kialakításához – nagyon szigorúan és következetesen – tartsd magad az alábbiakhoz:

1. Kontrolláld a környezetet!

Tudatalattink mindent rögzít, ami történik velünk. Ha egyszer valami bekerül, nem lehet többé kitörölni, ezért **csak pozitív dolgokat engedj be a tudatalattidba!**

Olyan ez, mintha elménkben, egy nagy edényben vörös festék lenne: a sok romboló, negatív élmény, ami megtörtént velünk. „Kiönteni” nem tudjuk, ezért egy út marad: hígítani! Ahogyan sok vízzel el lehet érni, hogy a festék egyre halványabb színű legyen, úgy sok pozitív élménnyel el tudjuk érni, hogy elménkben egyre halványabb legyen a korábbi negatívumok hatása.

2. Kerülj el mindent, ami negatív!

☹ *Kerüld el azokat a helyzeteket, amelyekről tudod, hogy a rosszabbik énedet hozzák ki belőled!*

Bizonyos szituációk nyomógombként működnek, és rossz reakciókat hoznak elő belőlünk. Kerüld el ezeket!

☹ *Ne olvass bulvárlapokat!*

Ahová szemét megy be, onnan csak szemét tud kijönni. Keress a tiszta forrást! Olvass szépirodalmi klasszikusokat, vagy személyiségfejlesztő irodalmat!

☹ *SOHA ne nézz tévét!*

A tévézés az egyik legértelmetlenebb szokás, amit valaki felvehet. A TV-műsorokból ömlik a negatívum, mert a nézettség növelése érdekében gátlástalanul felhasználják az emberi természet sötét oldalát. Ha azt gondolod, hogy a tévézés negatív hatásának képes vagy ellenállni, valószínűleg ez életed egyik legnagyobb tévedése.

☹ *Kerüld el a problémás embereket!*

Ne tölts időt azokkal, akiket nem kedvelsz! Az élet túl rövid ahhoz, hogy ellenszenves emberekre pazaroljuk. Ha megteszed, már ettől az egy lépéstől növekedni fog az önbizalmad.

3. *Vedd körül magad győztesekkel!*

Szakemberek szerint **sikerünket vagy kudarcunkat mindennél jobban befolyásolja a referenciacsoportunk**, vagyis azok az emberek, akik körülvesznek bennünket a mindennapokban.

Előbb-utóbb olyanná válunk, mint ők, ezért nagyon gondosan válaszd meg a környezetekben levő embereket! Mérlegeld minden esetben, hogy **olyanná szeretnél-e válni**, amilyenek ők! Ha nem, akkor barátkozz inkább másokkal!

4. *Kerüld el a negatív embereket!*

Kerüld el az

- ☹ **álomtolvajokat,**
- ☹ az **energiavámpírokat,**
- ☹ a folyton **panaszkodókat** és
- ☹ az örökké **kritizálókat!**

Ezek az emberek megölik a sikeredet. Bárhol is vannak – család, rokonok, munkahely, barátok, szomszédok -, szabadulj meg tőlük. Ha érdekelnek a megvalósítás részletei, a *Sikergyilkosok* oktatóanyagunk teljes egészében erről szól.

5. *Rakj össze egy támogató csapatot!*

Alakíts ki egy olyan baráti kört, akik **támogatóan viszonyulnak hozzád**, és akikkel egy hullámhosszon vagytok! Az alábbi területek mindegyikén legyenek olyan emberek, akiket felhívhatsz, ha segítségre van szükséged:

- *Érzelmi támogatás.*
Empatikus, megértő, konstruktív hozzáállás.

- *Konkrét segítség.*
Problémás szituációkban és válsághelyzetekben.
- *Információ.*
Olyan dolgokról, amelyekről hiányosak az ismereteid.
- *Objektív értékelés.*
Munkád, teljesítményed elfogulatlan, építő bírálata.

6. *Másolj le sikeres embereket!*

A siker nyomokat hagy. **Ha ugyanazt tesszük, amit a sikeresek, jó eséllyel mi is sikeressé válunk.** Három módszer erre:

- *Találj magadnak egy mentort!*
Sokkal egyszerűbb valakinek a viselkedését a gyakorlatban megfigyelni és leutánozni, mint könyvekből és elméletekből magunknak kialakítani.
- *Olvass önéletrajzokat sikeres emberekről!*
Minmális összegért könyv formájában megszerezheted sok életút összesített tapasztalatát. Szűrd le a legfontosabb tanulságokat, és utána ültesd át életedbe az olvasottakat!
- *Nagyon válogasd meg, kitől fogadsz el tanácsot!*
Az adott területen sikereseket kérdezd! A sikertelenek azt tudják csak elmondani, hogy miért NEM működik.

*Gondold át a fentiek tükrében azt a környezetet, ami jelenleg körülvesz!
Teljesülnek a leírt feltételek? Min tudnál javítani?*

NEGYEDIK FEJEZET

A PROBLÉMÁK SZERETETE

„Amikor az Úr ajándékot ad nekünk, problémákba csomagolja.

Minél nagyobb az ajándék, annál nagyobb

a probléma, amibe becsomagolták.”

Norman Vincent Peale

Az Élet problémák sorozata. Aki nem tud – vagy nem akar – ezzel szembenézni, az minden nehézséget potenciális veszélyforrásnak lát, ami életének egyensúlyát veszélyezteti, és mindent elkövet, hogy elkerülje őket.

Az eredmény a passzivitás, ami aláássa az önbizalmat, hiszen magabiztosságunk nagyrészt elért eredményeinkből és sikereinkből táplálkozik. A problémák elfogadása ezért rendkívül fontos, mert végső soron általuk vagyunk képesek a fejlődésre.

Öt ok, amiért a probléma jó:

1. *Megmutatja küldetésünk*

Mindenki céllal van ezen a földön, ezt a célt azonban neki magának kell megtalálnia. A nehézségek az egyedüli eszköz, amivel a kijelölt életút felfedezhető és bejárható. A problémák, valamint a megoldásuk során kapott ötletek és gondolatok „terelgetik” az embert a küldetése irányába.

Gondold végig nagy vonalakban életed elmúlt évtizedeit! Milyen trendek rajzolódnak ki, merre próbál „terelni” az ÉLET?

2. Megoldása során kiteljesedünk

Problémáink megoldása közben **az ellenállás leküzdése nyújt lehetőséget személyiségünk fejlesztésére**. Az élet végső célja a belső fejlődés, és ehhez a különböző élethelyzetek nyújtják a gyakorlási és továbblépési lehetőséget.

Idézz fel két olyan problémát az elmúlt néhány évből, amelynek megoldása során személyiséged jelentősen fejlődött!

3. Rákényszerít új utak keresésére

Mindenki arra törekszik, hogy a lehető legkisebb energiával a legtöbb eredményt érje el. Az élet legnagyobb csapdája a **komfortzóna**, amelyben minimális erőfeszítéssel, rutinból tudjuk élni mindennapjainkat. Ha azonban megrekedünk benne, akkor lezárjuk magunk előtt a fejlődés útját.

A problémák megteszik azt a „szívességet”, hogy **kibillentenek** a komfortzónából, és ezáltal rákényszerítenek új utak keresésére. Utólag visszanézve szinte mindig azt tapasztaljuk, hogy a megoldott probléma hasznos volt, mert előre vitte az életünket.

Gondolj két válsághelyzetre az elmúlt 5 évből! Milyen módon járult hozzá a komfortzónából való kilépéshez?

4. Tanítani akar valamit

Életünk minden fázisában létezik számunkra egy olyan **optimális „tananyag”** - megszerzendő tudáscsomag -, amelynek **elsajátítása az adott élethelyzetben a legtöbb előnnyel és haszonnal jár.** Az élet iskolájában azonban nincsenek tanárok, akik elmondanák, hogy pontosan mi az az ismeretanyag, amit meg kellene tanulnunk.

Ehelyett - mintegy „véletlenül” - olyan szituációkba kerülünk, amelyek tulajdonképpen az iskolai leckéknek felelnek meg.

A sikeres vizsga az, amikor megoldjuk az adott problémát. Ha nem, akkor **legközelebb megkapjuk ugyanazt**, csak jóval erősebb formában, egészen addig, amíg végül megoldjuk, vagyis „levizsgálunk”, és felsőbb osztályba léphetünk.

Mi most életed legnagyobb problémája? Hányadszorra kapod meg már – más-más formában és intenzitással – ugyanazt? Mikor leszel hajlandó végre már komolyan venni és megoldani? Az elmúlt tíz évben melyek azok a problémák, amelyeket újra meg újra megkapsz?

5. *Kigyógyít a jellemhibákból*

A siker mindent felerősít. Aki jó ember volt előtte, az még jobbá válik, a jellemhibás ember rossz tulajdonságai pedig még jobban megmutatkoznak. A siker törvényei célszerűek; akár nemes, akár gonosz célkitűzésekkel is működnek.

A hiú, öntelt, pökhendi, arrogáns, kivagy, másokat lenéző – az ókori görögök által hübrisznek nevezett – viselkedés megrendszabályozására létezik a természetnek egy olyan eszköze, amiről a legtöbb embernek nincs is tudomása.

Az ilyen emberekkel előbb-utóbb **történik valami, ami „helyrerakja”** őket. A „fentről” alkalmazott módszereknek tágas a tárháza: családi tragédia, válás, haláleset, betegség, tönkrement vállalkozás, anyagi csőd, baleset, pszichés probléma, megromlott emberi kapcsolatok.

Ezek mintegy „véletlenül” történnek meg, és pont olyan mértékben, hogy **az általuk okozott bánat, fájdalom és megbánás ráébressze az adott személyt a jellemhibára,** és ezáltal képessé tegye a gyógyulásra és a továbblépésre.

A fentiekben felsorolt negatív eseményekből van olyan, ami szokatlanul sokszor fordul elő a családotok életében? Mi lehet az oka?

**DIÓHÉJBAN
ÁRASZD EL MAGAD POZITÍVVAL!**



- ✓ **Öt dolog kell a stabil önbizalomhoz: pozitív attitűd, pozitív környezet, pozitív énkép, szakmai tudás és lazítás.**
- ✓ **Értsd meg a pozitív gondolkodás alaptörvényeit!**
- ✓ **Sajátítsd el a legfontosabb attitűdöket:**
 - ⇒ **Nem hasonlítom magam másokhoz**
 - ⇒ **Teljesen elfogadom magam**
 - ⇒ **Mindenkinek megbocsátok**
 - ⇒ **MOST cselekszem**
 - ⇒ **Egész életemen át folyamatosan tanulok**
 - ⇒ **Megteszem, ami szükséges**
- ✓ **Alakíts ki totálisan pozitív környezetet magad körül!**
- ✓ **Kerülj el minden negatív dolgot!**
- ✓ **Szabadulj meg a sikergyilkos emberektől!**
- ✓ **Szeresd meg a problémáidat, mert ők visznek előre!**
- ✓ **Öt ok, ami miatt a probléma jó:**
 - ⇒ **Megmutatja küldetésünk**
 - ⇒ **Megoldása során kiteljesedünk**
 - ⇒ **Rákényszerít új utak keresésére**
 - ⇒ **Tanítani akar valamit**
 - ⇒ **Kigyógyít a jellemhibákból**

III. RÉSZ

CHEMOTOXOT A VEZÉRHANGYÁNAK!

A GONDOLATFILTER ÖNKÉNYURALMA

*„A pesszimista a nehézséget lája minden lehetőségben.
Az optimista a lehetőséget látja minden nehézségben.”*

Winston Churchill

Gondolataink, érzelmeink és cselekedeteink kapcsolata a 3. ábrán látható. A közöttük fennálló összefüggések mélyebb megértése rendkívüli módon képes segíteni önbizalmunk építését.

A világ önmagában semleges; a dolgoknak gondolataink adnak jelentést. A gondolkodási folyamatot mindig egy kiváltó *esemény* indítja el. Ez szinte bármi lehet: élményeink és emlékeink a múltból, elképzelt jövőbeli események, most zajló történések, saját testi érzelmeink, érzelmeink, álmaink és viselkedésünk.

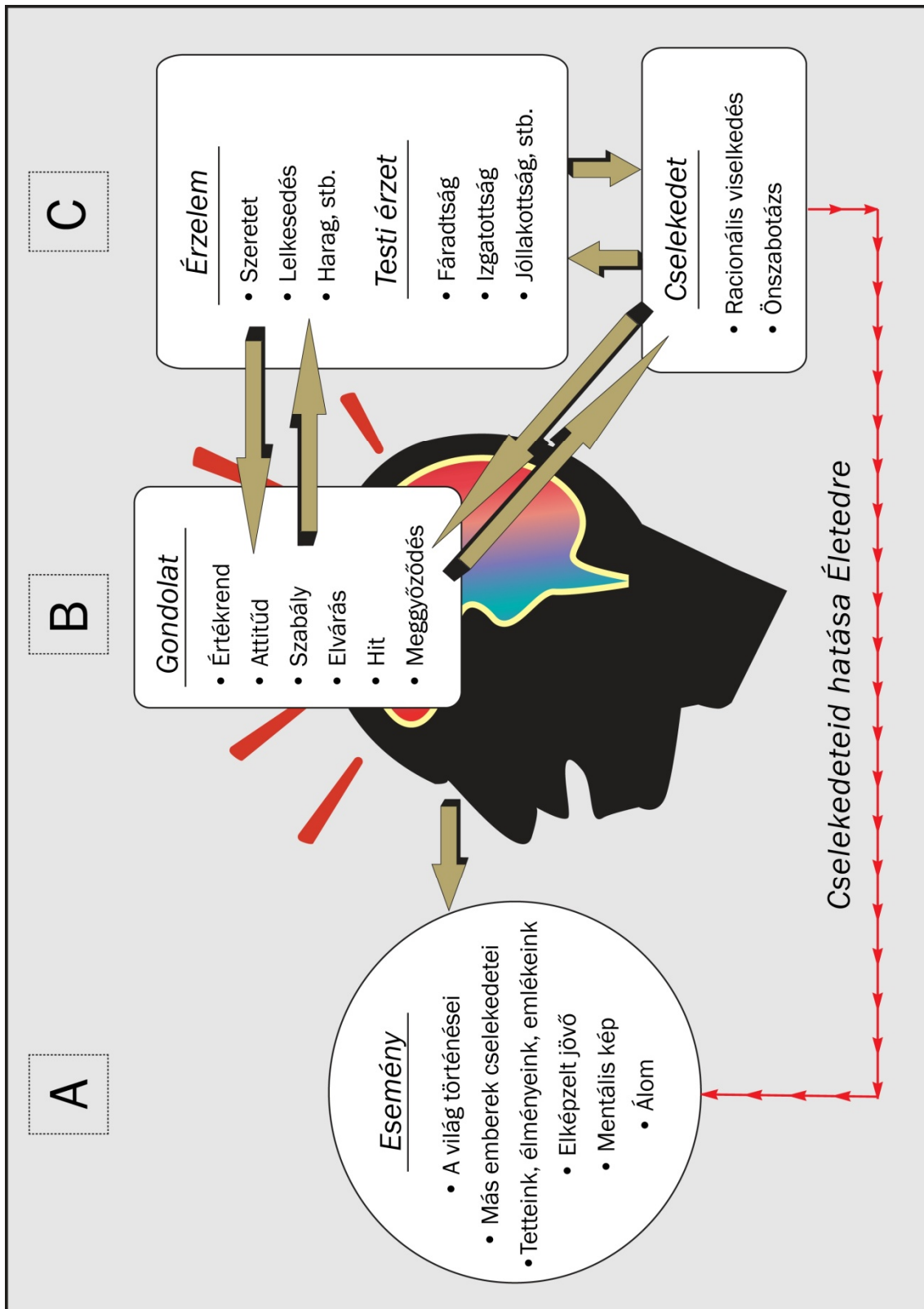
Amikor ez a kiváltó esemény megjelenik tudatunkban, azonnal hozzákapsolunk egy gondolatot, ami mentális szűrőként működik.

A **gondolatfilter** - attitűd, hozzáállás, értékrend, hit, hiedelem, elvárás - **feladata a kiváltó esemény értelmezése.**

Ettől **az értelmezéstől függ** a következményként létrejövő **érzelem, testi érzés, cselekedet és viselkedés.** Egy vizsgára (esemény) például sokan úgy gondolnak, hogy a bukás szégyen és katasztrófa (gondolati szűrő). A következmény: aggodás (érzelem), gyomor-görcs (testi érzet), vagy egy fél Unicum lazítási célzattal (cselekedet).

3. ábra

Gondolat – érzelem – cselekedet



A létrejött **érzelem és viselkedés** ugyanakkor visszahat a **gondolatra**. Ha negatívak a gondolataink, akkor jó eséllyel nyomott lesz a hangulatunk. Minél levertebbeknek és lehangoltabbnak érezzük magunkat, annál valószínűbb, hogy reményvesztett és erőtlen lesz a viselkedésünk, és úrrá lesz rajtunk a pesszimizmus.

A depressziós hangulat, a pesszimista gondolatok és az erőtlen viselkedés azt eredményezik, hogy negatívan kezdjük szemlélni a körülöttünk levő világot: észrevesszük a világ negatív eseményeit, még több negatív gondolatunk lesz, és létrejön az ördögi kör.

A megoldás hármas:

- ✓ *Mindenekelőtt meg kell változtatnunk negatív mentális szűrőinket, mert végső soron ezek okozzák a bajt, ezután*
- ✓ *meg kell szabadulnunk negatív érzelmeinktől, végül*
- ✓ *építő szokásokat kell felvennünk, amelyek a pozitív cselekedeteken keresztül az önbizalom növelését segítik elő.*

A továbbiakban ezt a három területet vizsgáljuk meg.

IRRACIONÁLIS GONDOLKODÁS

„Minden általánosítás hibás, beleértve ezt is.”

Anonymus

Negatív, irracionális gondolati mintáink meggátolják, hogy a valóságot lássuk, és pontosan értékeljük az eseményeket. **Önbizalmunkra a következő gondolati minták a legveszélyesebbek:**

1. Túlzó általánosítás

Egy elszigetelt eseményből – megbuktunk egy vizsgán, nem indult az autó, veszítettünk egy befektetésen, véget ért egy kapcsolatunk - olyan általánosító következtetésre jutunk, ami egyáltalán nem kell, hogy következzen belőle:

- *„Megint elszúrtam! Nekem soha semmi nem sikerül!”*
- *„Hogy lehettem ilyen ostoba? Mindig ezt csinálom!”*
- *„Ez is csak velem történhet meg! Még egy ilyen balfácán nincs a világon, mint én!”*

2. Muszáj - gondolkodás

Ha úgy gondolkodunk, hogy *„meg kell tennem”, „ennek muszáj így történnie”* vagy *„kizárt, hogy másképp legyen”,* akkor áldozati nyelven beszélünk, aminek végzetes hatása van az önbizalmunkra:

- *„Muszáj itt dolgoznom, valamiből ki kell fizetnem a számlákat!”*
- *„Jóban kell lennem a szomszédokkal, egyszer szükségem lesz rájuk!”*
- *„Le kell cserélnünk a kocsit, mit szólnak a barátaink, hogy még mindig egy ilyen tragacssal járunk!”*

3. Gondolatolvasás

Feltételezzük – negatív énképünk miatt -, hogy az emberek negatívan állnak hozzánk, holott erre nincsen semmilyen bizonyíték:

- *„Azért nem köszönt, mert utál!”*
- *„Két napja nem hívott, már biztos nem szeret!”*
- *„Hogy elhallgattak, amikor odaértem, biztos rólam pletykáltak!”*

4. Katasztrófa-jövendölés

Egy kisléptékű negatív eseményből súlyos következményekkel járó jövőbeli történéseket jósolunk meg:

- *Megbuktam a matek szigorlaton. ⇒ „Soha nem leszek képes elvégezni az egyetemet!”*
- *Csökken a családi vállalkozás forgalma. ⇒ „Tönkre fogunk menni, ugye megmondtam, hogy nem fog működni!”*
- *Elbuktam egy befektetést. ⇒ „Soha nem tudjuk rendbe tenni az anyagi helyzetünket!”*

5. Negatív szűrő

A negatív szűrővel gondolkodó ember már előre eldönti, hogy mi lesz a véleménye, és ehhez keresi a bizonyítékokat. Ami a pre-konceptió ellen szól, arról egyszerűen nem vesz tudomást.

- *„Nem szeretnek az emberek.” ⇒ „Múltkor is leszidott a főnököm.” + „A szülinapi bulijára nem hívott meg a szomszédom.” + „Átvert a benzinkutas.” + ...*
- *„Képtelen vagyok nyilvánosság előtt beszélni.” ⇒ „Múltkor is belesültem a beszámolóba.” + „Már az iskolában se ment.” + ...*

6. *Érzelmek = valóság*

Abból indulunk ki, hogy érzelmeink híven tükrözik a valóságot, és következtetéseinket ebből kiindulva vonjuk le:

- *„Olyan ostobának érzem magam!” ⇒ „Ostoba vagyok!”*
- *„Ki vagyok borulva!” ⇒ „Az élet borzasztó!”*
- *„Nincs energiám semmihez!” ⇒ „Hiába, megöregedtem!”*

7. *Hibáztatás*

Másokat hibáztatunk olyasmért, amiért mi is felelősek vagyunk.

- *„A kormány tehet arról, hogy így felment a törlesztőrészletem. Már rég kellett volna valamit csinálniuk az árfolyamokkal.”*
- *„Kiteszem a lelkemet, mégsem emelik a fizetésemet.”*

8. *Alacsony frusztrációs küszöb*

Amikor nehéz szituációba kerülünk, azt – magunk előtt – elviselhetetlennek és kibírhatatlannak gondoljuk. Ezzel igazából a saját dolgunkat nehezítjük meg, mert tényleg azzá válik.

- *„Már megint esik, nem lehet kibírni ezt az időjárást!”*
- *„Elviselhetetlen ez a dugó, mindjárt szétrobbanok!”*
- *„Borzasztó a gazdasági helyzet!”*

*Mennyire jellemzőek rád a fenti önbizalomromboló gondolati minták?
Mindegyikre mondj egy konkrét esetet, amikor a közelmúltban előfordult!*

HARMADIK FEJEZET

A VEZÉRHANGYA ELFOGÁSA

*„Hogyan tudjuk megmondani,
mikor fogyott ki a láthatatlan tinta?”*

Anonymus

Láttuk, hogy **minden a gondolatainktól függ**. Logikusan következik ebből a kérdés, hogy milyen módszerekkel ismerhetjük fel, ha gondolati szűrőink nem megfelelőek, vagyis befészkelte magát a *vezérhangya*. Ez a kérdés jobb – és nehezebb –, mint első látásra tűnik.

Ha ugyanis tudtuk volna, hogy helytelen a gondolkozásunk, akkor már jött volna a mentális Chemotox, megszabadultunk volna a vezérhangyától, és már rég a megfelelő módon gondolkoznánk.

Az alábbi módszer segít a káros gondolat beazonosításában. Egy negatív gondolat azonnali negatív hangulatváltozást okoz. Egyszerre azon kapod magad, hogy rossz kedved van. Legtöbbször nem is tudatosul bennünk, miért: *„Mi történt, az előbb még teljesen jól voltam!”* A vezérhangya elfogása ezt a negatív spirált szakítja meg.

A módszer lépései a következők:

1. *Tedd fel magadnak a kérdést: „Hogyan érzek, és hogyan cselekszem jelen pillanatban? Mi a gond?”*

Rossz a kedvem, lehangolt és depressziós vagyok. Céltalanul teszek-veszek, nem találok a helyem.

2. *Milyen esemény idézte elő mindezt?*

A múlt hónapban nem a tervek szerint alakult a családi vállalkozásunk bevétele, még az adót sem fedezte.

3. *Milyen gondolataid voltak az eseménnyel kapcsolatban?*

Melyek voltak azok a gondolati szűrők, amelyeken keresztül az eseményt értelmezted? Írd le ezeket a gondolatokat!

Példánkban:

- Nekem soha semmi nem sikerül!
- Tutira tönkre fogunk menni!
- Akkora a pénzügyi nyomás rajtam, nem fogom kibírni!

4. *Most kérdezd meg magadat: „Van-e gondolataimban irracionális gondolkodásminta?”*

- Nekem soha semmi nem sikerül! – *túlzó általánosítás.*
- Tutira tönkre fogunk menni! – *katasztrófa-jövendölés.*
- Nem fogom kibírni! – *alacsony frusztrációs küszöb.*

5. *Az irracionális gondolatok helyére tegyél racionális gondolatot*

- Nekem soha semmi nem sikerül! – *Ebben a hónapban megint nekifutunk és biztosan sikerül.*
- Tutira tönkre fogunk menni! – *Ha utánaszámolok, nem is olyan vészes a helyzet, most szólt a könyvelő, hogy a fizetendő ÁFA csak feleakkora, mint amivel számoltunk.*
- Nem fogom kibírni! – *Sokkal rosszabbat is kibírtam már!*

Gyakorold be az elfogási technikát! Ha negatív érzéseid vannak, keresd meg a kiváltó gondolatot!

NEGATÍV ÉRZELMEK TOMBOLÁSA

„Ha pocsekul érzed magad, attól még élvezheted az életet.”

Annette Goodheart

Láttuk az előzőekben, hogy a kulcsot gondolkodásunk átalakítása jelenti. Mivel azonban érzelmeink is hatással vannak gondolatainkra és cselekedeteinkre, önbizalmunk növelése érdekében **mindent el kell követnünk, hogy megszabaduljunk negatív érzelmeinktől.**

Nem az érzelemmentesség a cél; pozitív érzelmekre szükségünk van. Ha gondolatainkhoz nem társulna érzelem, akkor lehetetlen lenne a döntés a különböző választási lehetőségek között, mert nem lenne prioritás. Az érzelmek teszik lehetővé a súlyozást.

Negatív érzelmeinket azonban meg kell tanulnunk minden körülmények között **kordában tartani. Tíz módszer** erre:

1. Legyél jelen a pillanatban!

Minden más gondolatnál gyorsabban idéz elő negatív érzelmeket a múlt hibái felett érzett büntudat, illetve a jövő miatti aggodás. A megoldás: **élj a jelenben**, add át magad teljesen a pillanatnak!

Ne rágódj a múlton! Ami megtörtént, az megtörtént. **EGYETLEN** dolgot tehetsz: **tanulj belőle, zárd le és lépj tovább!** Hagyd a múltnak, hogy eltemesse a saját halottait!

A jövővel kapcsolatos aggodás ugyanilyen értelmetlen. Jövőnket illetően a maximum, amit megtehetünk, hogy kitűzzünk céljainkat, és utána minden erőnket a cselekvésre fordítjuk.

Az automatikus célkövető mechanizmus csak ellazult tudatállapotban működik kifogástalanul, ezért nem szabad görcsölnünk. Ha megvan a „MIT” és a „MIÉRT”, akkor a „HOGYAN” menet közben kialakul. Dolgozz céljaidon és higgy önmagadban!

2. Cseréld le negatív érzelmeidet pozitívrá!

Hat ötlet hozzá:

- ✓ *Vállalj teljes felelősséget az életedért!*
- ✓ *Felejtsd el a kifogásaidat és mások hibáztatását!*
- ✓ *Döntsd el, hogy minden körülmények között pozitív maradsz!*
- ✓ *Lásd magad magabiztos, optimista és szerethető emberként!*
- ✓ *Ne gondold arra, ami zavar, felkavar és nyugtalanít!*
- ✓ *Ne tölts időt azokkal, akiket nem kedvelsz!*

3. Növeld az energiaszintedet!

Mindenki ismeri azt az érzést, amikor történhet bármi, mondhatnak bármit, semmi nem tudja elrontani a jókedvünket. Ezek a pillanatok általában akkor történnek meg, amikor magas az energiaszintünk. Ha fáradtak vagyunk, minden ezerszer jobban fáj.

Minél kevesebb az energiánk, annál érzékenyebben reagálunk a külvilág eseményeire, és **annál könnyebben úrrá lesznek rajtunk a negatív érzelmek**. A feszültség első jele az ingerlékenység. A következő lépcső a düh. Ekkor már késő.

Felhasználható energiád mennyisége véges, tehát ne pazarold el! Aludj eleget! Kényszerítsd rá magad a rendszeres testedzésre! Étkezz egészségesen, ne tömj magadba üres kalóriákat!

4. *Függetlenítsd magad az érzelmeidtől!*

Hajlamosak vagyunk érzelmeink szűrőjén keresztül látni a valóságot. Ha jól érezzük magunkat, minden szép és jó, ha rossz a hangulatunk, rögtön az egész világ is szörnyűvé válik.

Érzelmeidhez és érzékelésedhez mindig állj hozzá egészséges **szkepticizmussal!** Egyáltalán nem biztos, hogy az a valóság, amit „felspannolt” állapotban az érzékeid közvetítenek számodra.

Annyi csak a teendő, hogy várd meg, amíg a stresszes helyzet és az általa kiváltott erős érzelmek elmúlnak, és utána értékeld objektíven a helyzetet!

5. *Szabadulj meg kialakult problémafixáló megoldásaidtól!*

Sokszor megtörténik, hogy elkerüljük a negatív érzést okozó szituáció megoldását, és helyette **pótcselekvésekbe** menekülünk. Ezzel azonban csak azt érzük el, hogy a probléma „fixálódik”, vagyis állandósul, és a negatív érzés is hosszú távon megmarad.

A három leggyakoribb problémafixáló magatartás:

☹ *Szenvedélybetegség*

Az alkohol-, drog-, szex-, és minden más függőség csak átmeneti enyhülést hoz, és az általa okozott probléma csaknem mindig nagyságrenddel nagyobb, mint a kín, ami elől eredetileg menekültünk.

☹ *Halogatás*

Minél tovább halogatunk egy döntést, egy feladatot, vagy egy kellemetlen beszélgetést, annál nehezebb lesz megtenni, mert a halogatás lerombolja az önbizalmunkat. Tedd meg most!

☹ „Csontváz” a szekrényben

Mindenkinek vannak titkai. Ha azonban azt a stratégiát választjuk, hogy minden erőnkkel takargatjuk őket, akkor életünk egy pontján a felhalmozott szemét kiömlik, és maga alá temet bennünket. Ismerd be, „üld le” a büntetést, és vége!

6. Csökkentsd a stresszt az életedben!

A stressz kezelése annyira fontos, hogy később még külön is foglalkozunk vele. Negatív érzelmeinkkel kapcsolatban azt kell tudatosítanunk magunkban, hogy *aki nyújtózkodik, az sebezhető*.

Ha folyamatosan feszült idegállapotban, **„csúcsra járva”** éljük az életünket, akkor csak idő kérdése, és egy ponton **kifogyunk mentális tartalékainkból**. Köznapi nyelven ezt hívják „kiborulásnak”. Ilyenkor nemcsak a negatív érzelmek borítanak el bennünket, hanem komoly válsághelyzettel kell szembenéznünk.

Időről időre ezért meg kell vizsgálnunk **stressz-szintünket**, és ha szükséges, változtatni kell az életmódunkon. A konkrét módszerekről és technikákról a következő részben lesz szó.

7. Érd el hogy „egészséges” negatív érzéseid legyenek!

Hangozzék bármilyen furcsán, létezik olyan, hogy egészséges negatív érzés. Az 1. táblázat néhány példát mutat ezekre.

Az egészségtelen és az egészséges negatív érzés között a **fő különbség** abban rejlik, **hogyan gondolunk a történetekre**: a KELL (követelés alapú minta) vagy a JÓ LENNE (preferencia alapú minta) dominál gondolkodásunkban?

Ha *követelés alapúan* gondolkodom: „az emberek kötelesek csak pozitív dolgokat mondani rólam”, akkor az eredmény sértődés lesz. Ha ugyanerről *preferencia alapúan* gondolkodom: „örülnék, ha mindenki csak jókat mondana rólam, de tudom, ez csak hiú ábránd”, akkor „csak” csalódott leszek.

1. táblázat

Egészségtelen és egészséges negatív érzések

Egészségtelen negatív érzés	Egészséges negatív érzés
<i>Követelés alapú – KELL</i>	<i>Preferencia alapú – JÓ LENNE</i>
<i>Eredménye: destruktív viselkedés</i>	<i>Eredménye: konstruktív viselkedés</i>
Szorongás	Nyugtalanság
Depresszió	Szomorúság
Düh	Idegesség
Szégyen	Megbánás
Sértődés	Csalódottság
Féltékenység	Aggódás
Bűntudat	Sajnálkozás

8. *Tanulj meg „B” típusú személyiségként gondolkodni!*

Pszichológusok „A” típusú személyiségnek nevezték el a **versengő, folyton rohanó, türelmetlen**, mindig időnyomás alatt élő embereket. Ennek a csoportnak a tagjai jóval nagyobb valószínűséggel kapnak szív- és érrendszeri betegségeket, mint nyugodtabb társaik, akik „B” típusú személyiséggel rendelkeznek.

Ha magadra ismertél, mondd magadnak gyakran a következőket:

- ✓ *Nyugi, ráérünk, nem kell kapkodni.*
- ✓ *Nem kell mindenáron nyerni. A részvétel a fontos.*

- ✓ *Nem kell rekordot dönteni. Magamhoz képest kell jónak lennem.*
- ✓ *Az együttműködés a fontos, nem kell mindig versenyezni.*

9. *Legyenek felemelő, pozitív élményeid!*

Ha **kipihentek** vagyunk, **megnő ellenálló képességünk** a negatívumokkal szemben. Pihenésként csinálhatsz bármit, ami kikapcsol, és feltölt energiával. Néhány példa:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 👍 szabadidős hobbi | 👍 könyvek |
| 👍 wellness hétvége | 👍 meditáció |
| 👍 utazás | 👍 masszázs |
| 👍 kertészkedés | 👍 családi kirándulás |
| 👍 forró fürdő | 👍 biciklizés |
| 👍 sport | 👍 vásárlás |
| 👍 relaxáció | 👍 kutyasétáltatás |
| 👍 séta a természetben | 👍 meccs |
| 👍 zenehallgatás | 👍 koncert |

10. *Bocsáss meg mindenkinek!*

Legnegatívabb érzelmeink „toplistájának” élén a harag, a düh és a gyűlölet található. Mindhármat a **megbocsátás hiánya** okozza.

Ha meg akarunk szabadulni negatív érzelmeinktől, el kell engednünk múltbeli sérelmeinket. Ha nem tesszük meg, örökre rabjai leszünk, és egész életünkben cipelni fogjuk a súlyt.

A megoldás a megbocsátás. Még csak nem is kell ezt elmondani a másik embernek. Egyszerűen arról van szó, hogy mentálisan elengedjük neheztelésünk okát. **Bocsáss meg mindenkinek, aki valaha vétett ellened, mert ekkor válsz igazán szabaddá!**

**DIÓHÉJBAN
CHEMOTOXOT A VEZÉRHANGYÁNAK!**



- ✓ A világ dolgait gondolataink töltik meg jelentéssel.
- ✓ Az eseményeket gondolati szűrőinken keresztül értelmezzük.
- ✓ Gondolkodásunk letisztításához három tényező szükséges:
 - ⇒ Negatív mentális szűrőink megváltoztatása.
 - ⇒ Megszabadulás negatív érzelmeinktől.
 - ⇒ Építő szokások elsajátítása.
- ✓ A leggyakoribb irracionális gondolati minták:
 - ⇒ Túlzó általánosítás.
 - ⇒ Muszáj-gondolkodás.
 - ⇒ Gondolatolvasás.
 - ⇒ Katasztrófa-jövendölés.
 - ⇒ Negatív szűrés.
 - ⇒ Érzelmek azonosítása a valósággal.
 - ⇒ Hibáztatás.
 - ⇒ Alacsony frusztrációs küszöb.
- ✓ Tanuld meg a „vezérhangya” elfogásának módszerét!
- ✓ Negatív érzelmeidet kontrolláld ezekkel a technikákkal:
 - ⇒ Legyél jelen a pillanatban!
 - ⇒ Függetlenítsd magad az érzelmeidtől!
 - ⇒ Növeld az energiaszintedet!
 - ⇒ Legyenek pozitív, felemelő élményeid!
 - ⇒ Bocsáss meg mindenkinek!

IV. RÉSZ

MEGINGATHATATLAN MAGABIZTOSSÁG 12 LÉPÉSBEN

ELSŐ LÉPÉS

INSTANT ÖNBIZALOMNÖVELÉS

*„Sok problémának okozója,
ha túl rövid az út a bocskortól a lakkcipőig.”*

Román közmondás

Igaz ugyan, hogy önbizalmunk külső eszközökkel történő növelése nem az igazi megoldás – hatása a kábítószeréhez hasonló -, mégsem lenne teljes a kép az instant önbizalomnövelő módszerek nélkül.

Az alábbiakban néhány olyan eszköz és módszer található – a teljesség igénye nélkül -, ami instant módon, külső eszközök felhasználásával növeli önbizalmunkat. Ha megszerzed őket, azonnal megadják – átmenetileg - az áhított „*King-of-the-Road*” érzést.

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| 1. Pénz | 8. Ingatlanok (ház, lakás, föld) |
| 2. Hatalom | 9. Luxusutazások |
| 3. Hírnév | 10. Kiemelkedő teljesítmény |
| 4. Státusz | 11. Iskolai végzettség |
| 5. Márkás ruhák | 12. Kitüntetések |
| 6. Ékszerek | 13. Szépség / jó külső |
| 7. Autó | 14. Fizikai erő |

A korábbiakban már részletesen kifejtettem, hogy miért nem működnek ezek a megoldások, ezért most csak egy rövid összefoglalás:

Ha önbizalmadat kizárólag külső eszközökkel akarod növelni – belső átalakulás nélkül -, akkor a tűzzel játszol.

Minden, ami kívülről jön, átmeneti: vagy elveszíted, vagy egy idő után megszűnik a hatása.

Tartós önbizalmat csak a belső fejlődésre épülő sziklaszilárd önbecsülés biztosíthat.

Látható a fenti felsorolásból, hogy legtöbbjük megszerzése jelentős mennyiségű pénzbe, időbe és erőfeszítésbe kerül. Néhány megoldás, ami nem kerül sokba – sem időbe, sem pénzbe -, de szintén instant módon növeli önbizalmadat:

✓ *Tánciskola*

Tanulj meg egy menő táncot, és Te lehetsz az új Travolta.

✓ *Önvédelmi sport*

Aki erősnek érzi magát, az önbizalma is égis ér.

✓ *Két feles*

Ahogy Nagy Feró mondja: „*A munkának vége, kijössz a gyárból, egy vodkától erős vagy és bátor.*” A jelenség munkahely-független.

✓ *Ének- és hangszerstanulás*

Ha megtanulod az aktuális slágereket – esetleg néhány akkord kíséretében -, akkor válogathatsz a házassági ajánlatokban.

✓ *Extrém sport*

Ha élve megúsznál egy bungee jumping ugrást, egy vadvízi evezést, vagy egy biztosítókötél nélküli sziklamászó túrát, akkor joggal érezhetsz elemi erejű büszkeséget.

✓ *Szex*

Tuti tipp, amíg megy.

✓ *Vásárlás*

A jó érzés egyenesen arányos az elköltött pénz mennyiségével.

A példák felsorolását a végtelenségig lehetne folytatni, de jöjjenek most már inkább a komoly, tartós változást hozó módszerek.

MÁSODIK LÉPÉS

NYILVÁNOSBESZÉD

„Egy rögtönzött beszédre általában három hétig készülök.”

Mark Twain

Kevés dolognak van akkora pozitív hatása az önbizalmunkra, mint a nyilvánosság előtti beszédnek – amennyiben jók vagyunk benne. A módszer szintén az instant technikák közé tartozik, viszont azok között **az egyik leghatékonyabb.**

Sokan azonban nem használják, mert rettegnek attól, hogy egy nagyobb embercsoport előtt kelljen megszólalniuk. A legnagyobb félelmek listáját a nyilvánosbeszéd vezeti. A halál csak a hatodik.

Az emberek fejében élő leggyakoribb téveszme a nyilvánosság előtti beszéddel kapcsolatban, hogy születni kell rá. A valóság azonban az, hogy sok **gyakorlással mindenki képes elsajátítani.**

A hatásos nyilvánosbeszéd főbb előnyei:

- ✓ *Gondolatainkat, terveinket és elképzeléseinket bármely szituációban képesek leszünk másokkal elfogadtatni.*
- ✓ *Szakmai előmenetelünk felgyorsul, mert felfigyelnek ránk.*
- ✓ *Megnő a tekintélyünk és a megbecsültségünk.*
- ✓ *Népszerűek leszünk.*
- ✓ *Nagyobb befolyásra teszünk szert.*
- ✓ *Jobban elfogadnak vezetőként.*
- ✓ *A LEGNAGYOBB előny: szárnyalni kezd az önbizalmunk!*

HARMADIK LÉPÉS

STRESSZ DISTRESSZ NÉLKÜL

*„Stresszesnek lenni azt jelenti, hogy sikítova ébredsz,
és aztán rájössz, hogy még el sem aludtál.”*

Anonymus

A *stressz* eredeti jelentése: nyomás, feszültség. A stresszelmélet megalkotója, a magyar származású Selye János munkássága nyomán a szó bekerült a köztudatba. **Mai jelentése** a következő: környezeti hatásokra az emberben létrejövő „*állandósult feszültség*” vagy „*tartósan fennálló idegesség*”.

Selye mutatta ki először, hogy a magas stressz csökkenti a szervezet ellenállóképességét, és így **egészségkárosodást okoz**. Másrésről azonban a stressz alacsony szintje is káros: az ingerzegény környezet könnyen lelki problémákhoz, akár depresszióhoz is vezethet.

Nem könnyű „mutatvány” tehát a stressz optimális mértékét megtalálni, és káros stressz – *distressz* – nélkül leélni életünket. Első lépésként a **stressz mértékét** kell megállapítanunk:

A MAGAS STRESSZ TESTI TÜNETEI

Merev izmok	Erős izzadás	Szapora légzés	Reszkető száj
Görcsölő gyomor	Hasmenés	Magas pulzus	Hőhullámok
Székrekedés	Fejfájás	Kimerültség	Dekoncentrálttság

A MAGAS STRESSZ ÉRZELMI TÜNETEI

Hangulatingadozás	Motivátlanság	Düh
Tehetlenség érzése	Idegesség	Kiégettség
Kudarcézés	Zaklatottság	Nyugtalanág
Depresszió	Szétszórtság	Aggódás

Miért káros a magas stressz önbizalmunkra? A 43. oldalon található 3. ábra megadja a választ. Érzelmek és testi érzeteink visszahatnak gondolkodásunkra. **A magas stressz negatív lelkiállapotot okoz,** ami csökkenti optimizmusunkat és magunkba vetett hitünket.

A Nonstop Önbizalom felé vezető utunkon a következő lépés ezért stresszoldókkal a stressz csökkentése és optimális szintre hozása. Minél magasabb a stressz, annál több stresszoldó kell. Néhány ötlet:

- ✓ *Legyenek felemelő, pozitív élményeid minden napra (55. oldal)!*
- ✓ *Tartsd magasán az energiaszintedet!*
- ✓ *Végezz testedzést heti három alkalommal!*
- ✓ *Legyen egy hobbid!*
- ✓ *Tartsd magadat távol stresszhordozó ismerőseidtől!*
- ✓ *Csökkentsd a stimulánsok (kávé, alkohol, cigaretta) használatát!*
- ✓ *Alakíts ki támogató emberi kapcsolatokat!*
- ✓ *Aludj eleget!*
- ✓ *Tanulj meg „B” típusú személyiségként gondolkodni és viselkedni!*
- ✓ *Csatlakozz civil csoportokhoz, karitatív kezdeményezésekhez!*
- ✓ *Tanulj valami újat, iratkozz be egy tanfolyamra!*
- ✓ *Vegyél részt aktívan a családod életében!*
- ✓ *Egy héten egyszer végezz valamilyen spirituális tevékenységet!*
- ✓ *Tartsd kutyát vagy macskát!*
- ✓ *Tanulj meg szeretetet adni és kapni!*
- ✓ *Utazz el rendszeresen hosszabb szabadságra!*
- ✓ *Tanítsd a gyerekeket!*

ALKALMAZÁS A GYAKORLATBAN

Ha akut önbizalom problémád van, akkor hasznosak lehetnek az instant módszerek. Az első lépésnél felsorolt területeken miben tudnál gyors javulást elérni, mit tudnál gyorsan megszerezni? Legyél kreatív!

Találj alkalmat a nyilvánosság előtti szereplésre! Hol, milyen szervezetekben, klubokban tudnád gyakorolni a nyilvánosbeszédet?

Tanulmányozd át az előző oldalon felsorolt stresszcsökkentő módszereket! Írj le legalább ötöt, ami neked működik, és amit alkalmazni fogsz feszültségoldásra a mindennapokban!

NEGYEDIK LÉPÉS

KREATÍV KÉPZELET

*„Ha azt gondolod, hogy képes vagy rá,
vagy ha azt gondolod, hogy nem,
mindkét esetben valószínűleg igazad lesz.”*

Henry Ford

Elsődleges célunk pozitív énkép kialakítása, mert ez fog elvezetni a magas önbecsüléshez. Az ehhez használt technika a *belső programozás*, ami a gondolati szűrőt – énképet, értékrendet, attitűdöt - változtatja meg, ami utána átalakítja a cselekvést és az érzelmeket.

Létezik egy **fontos alapelv**, melynek létezéséről az emberek többségének nincsen tudomása. Ez a következő: **az emberi agy nem tud különbséget tenni a valóság és az intenzív, élénk képzelet között**. Ezért érezzük némely álmunkat például annyira valóságosnak.

Ha élénken jeges hideget képzelünk el, megjelenik a libabőr. Amikor frissen kifacsart citromra gondolunk, pavlovi reflexként megindul a nyáleválasztás. **Ha gyakran elképzeljük magunkat pozitív énképpel és magas önbecsüléssel, akkor célunk előbb-utóbb valósággá válik; az automatikus célkövető mechanizmus – a tudatalatti – elfogadja és megvalósítja a betáplált programot.**

A teremtő képzelet – vizualizáció - **négy szabálya**:

- A. *Minél gyakrabban képzelj el!*
- B. *Minél hosszabban képzelj el!*
- C. *Minél élénkebben képzelj el!*
- D. *Minél intenzívebben képzelj el!*

Kreatív képzeletünket az alábbi technikákkal tudjuk még hatékonyabban **stimulálni**:

👉 *Gondolkodás*

Az agy olyan, mint az izom: gyakorlással, edzéssel megerősödik. Minél többet gondolkodunk, annál jobbak leszünk benne.

👉 *Bal agyfélteke kontrolljának kiszűrése*

A bal agyfélteke a **logikus, racionális gondolkodás központja**. Ha nem kontrolláljuk működését, abba is „beleszól”, amibe nem kellene, és a „tényekre” építve logikusan levezeti, hogy elképzeléseink miért nem működőképesek.

A tudatos elmét a leghatékonyabban **lazítással** lehet kikapcsolni. Meditálással, relaxálással elérhetjük, hogy átkapcsoljon készenléti üzemmódba, működése lelassuljon, és a jobb agyfélteke – a képzelet és az érzelmek – „átvehesse az irányítást”.

👉 *Zavaró körülmények kizárása*

Vizualizáció közben ki kell **teljesen zárunk a külvilágot**. Mivel érzékelésünk az öt érzékszerven keresztül történik, mindegyikkel foglalkoznunk kell:

- **hallás** (csend, vagy halk, meditatív zene),
- **látás** (elsötétített szoba, esetleg egy nyugágy a tengerparton),
- **szaglás** (illatos gyertya, aromaterápia),
- **ízlelés** (egy pohár vörösbor, vagy egy mojito koktél),
- **tapintás** (kényelmes szék, nyugágy párnái).

Hogyan éreznéd magad, jobban tudnál ilyen körülmények között gondolkodni, mint egy hajszás nap végén, a tévé előtt?

👉 *Változatosság*

A Ciceronak tulajdonított mondás szerint: „*Varietas delectat.*”

A változatosság azonban amellet, hogy gyönyörködtet, stimulálja a gondolkodásunkat és a képzeletünket. Ha váltogatjuk a mentális képeket, akkor vizualizációnk hatékonyabb lesz.

👉 *Mentális Mozi*

Elképzeljük, hogy egyedül ülünk egy **nagy mozi nézőterén**, és a **vásznon magunkat látjuk**, ahogy új, pozitív énképünknek megfelelően, magabiztosan viselkedünk.

👉 *Mentális Helyzetgyakorlat*

Ugyanaz, mint a Mentális Mozi, csak az eseményeket **belülről érzékelve éljük át és tapasztaljuk meg.**

👉 *Relaxáció*

A lazítás annyira fontos, hogy a következő fejezet teljes egészében erről szól.

👉 *Múltbeli sikerek visszajátszása*

Egy átélt eseményt felidézni jóval könnyebb, mint elképzelni valamit, ami még nem történt meg. **Ha sikereinket újra meg újra visszajátsszuk, az olyan, mintha megint átélnénk a valóságban.** Tudatunk realitásként érzékeli, és önértékelésünk megerősödik.

👉 *Színes, szélesvásznú álmok*

Képzeletünket rendkívüli módon stimulálja, ha grandiózus, lelkesítő célokat tűzünk ki magunk elé, és ezeket rendszeresen magunk elé vetítjük. Ne foglalkozz azzal, hogy reálisnak tűnik-e jelen pillanatban! Rázd le a valóság béklyóit, és **álmodj nagyot!**

ÖTÖDIK LÉPÉS

RELAXÁCIÓ

*„Akkor kell leginkább lazítanod,
amikor úgy érzed, hogy nincs időd rá.”*

Sydney J. Harris

A relaxáció fontosságának megértéséhez mindenekeelőtt a **tudatalatti működésével** kell tisztában lennünk. **Problémáinkat nem a tudatos elme, más néven a logika oldja meg** - bár erről a legtöbb ember szentül meg van győződve -, **hanem a tudatalatti.**

A **tudatos elme** megfogalmazza a problémát, továbbítja a tudatalattinak, és aztán a beérkezett megoldások közül kiválasztja a számára megfelelőt. Igazából nem is a tudatalatti szállítja a megoldásokat, hanem „csak” a kommunikációs csatornát biztosítja egy **felsőbb tudásbázis** - tudatfeletti, végtelen intelligencia - felé, ahonnan a **válaszok megérzések, ötletek és intuíció** formájában érkeznek vissza.

Életünket 95%-ban a tudatalattinkba bevitt programok - köznapi nyelven szokások - irányítják. Ennek megértéséhez egyetlen példa. A gyakorlott autóvezetővel rendszeresen előfordul, hogy több száz kilométer levezetése után nem tudja felidézni az út részleteit, főleg, ha közben telefonált, vagy hallgatott valamit a rádióban. Mégis odaért, mert a tudatalatti - az elme robotpilótája - átvette az irányítást.

A robotpilóta csak ellazult állapotban tud tökéletesen funkcionálni. Aki vizsgázott már valaha életében, pontosan tudja, ez mennyire így van. Ha túlzottan izgulunk, akkor az sem jut eszünkbe, amit előtte százból száz alkalommal hibátlanul megválaszoltunk.

Meg kell tanulnunk **relaxálni**, hogy megelőzzük a gondolati görcsöt. A pszichokibernetika nyelvén: a hőkövető rakéta szervomechanizmusának nem szabad túlkorrigálnia.

A gátlásos, önbizalomhiányos ember fő problémája, hogy **túlzottan magára figyel**, ezért viselkedése görcsössé válik. Ha folyton azt elemezgetjük, hogy helyes-e a viselkedésünk, akkor leblokkoljuk a tudatalatti működését, és ezzel gátlásainkat erősítjük.

Néhány ötlet, ami elősegíti a robotpilóta hatékony működését:

- ✓ *Előtte aggódhatsz, de ha csinálod, akkor már engedd el!*
- ✓ *Mindig aludj egyet a döntéseidre!*
- ✓ *Munka közben időnként relaxálj!*
- ✓ *Lazítsd el az izmaidat!*
- ✓ *A mindennapokban a reflektorfény a környezeteden legyen!*
- ✓ *Ne tervezd túl, csak csináld!*
- ✓ *Ha úgy érzed, mondanod kell, mondd!*
- ✓ *Beszélg és improvizálg!*
- ✓ *Ne kritizálg és ne elemezgesd folyton magadat!*
- ✓ *Beszélg hangosan, tisztán artikulálva!*
- ✓ *Soha ne akarj jó benyomást tenni!*

ALKALMAZÁS A GYAKORLATBAN

Képzeld el magadat - először a Mentális Mozival, aztán a Mentális Helyzetgyakorlattal - három olyan szituációban, amelyben nagyobb magabiztosságot szeretnél! Vizualizáld, ahogy tökéletesen megoldod a helyzetet!

A relaxáció kulcsfontosságú önbizalmunk szempontjából, ezért fordíts nagy energiákat a megtanulására! Írd le azokat a módszereket, amelyekkel leginkább képes vagy lazítani!

HATODIK LÉPÉS

CÉLOK

*„A siker egyenlő a célokkal.
Minden más csak magyarázat.”
Brian Tracy*

Miért olyan fontosak a célok az önbizalom építésében? Azért, mert drámai különbséget jelenthet eredményeinkben, ha pontosan tudjuk, mit akarunk. Ha pedig **eredményesek** és sikeresek vagyunk, ezzel arányosan **magabiztosságunk is növekszik**.

Az ember célkövető lény. Életünk a célokról és az elérésükért folytatott küzdelemről szól. Mindig kell valamilyen cél felé haladnunk; ez a belső program génjeinkbe van égetve. **Csak mozgásban maradvagyunk képesek egyensúlyban maradni.**

A célok jelentik a fűtőanyagot a teljesítmény kazánjához. A célok adnak lendületet, lelkesedést és energiát. Célok nélkül csak sodródunk az életben, mint a hajó iránytű nélkül.

A célkitűzés részletes módszertanával az *Éld az Álmod!* oktatóanyagunk foglalkozik. Az alábbiakban röviden összefoglaljuk az önbizalom szempontjából legfontosabb tervezési alapelveket.

Első lépésként írd össze minden álmodat, amit életed hét területén – család, munka, pénz, egészség, emberi kapcsolatok, tanulás, spiritualitás – el szeretnél érni és meg szeretnél valósítani!

Száz álomig ne állj meg! Ezután írd be őket egy füzetbe – ez lesz az *Álomkönyved* -, és mindegyikhez ragassz be egy **képet!**

Minden egyes cél esetében **négy kritériumnak** kell teljesülnie:

- 1) *Legyen motiváló.*
- 2) *Legyen konkrét.*
- 3) *Legyen mérhető.*
- 4) *Legyen elérhető.*

A **következő lépés** egy **határidő** hozzárendelése minden álmhoz, hiszen a **cél nem más, mint egy határidős álom.**

Ezt követően határozd meg az adott év legfontosabb céljait, majd pedig a **10 legfontosabb célokat arra az évre!** Ezek közül válaszd ki az **EGY legfontosabbat!** Ez lesz annak az évnak a **fő motívuma.**

Céljaidat rendszeresen nézd át, hogy a mentális program beleégjen a tudatalattidba! Tíz legfontosabb célokat írd le minden reggel!

Ha megteszed a fentieket, akkor azt fogod tapasztalni, hogy önbizalmod szárnyalni kezd. Aktiváltad az *irányítás törvényét*, ami ki mondja, hogy olyan mértékben vagyunk elégedettek életünkkel, amilyen mértékben úgy érezzük, hogy irányítjuk azt.

Gondolkodásunk átalakításához hozzávetőlegesen 1-2 év - nagy átlagban 18 hónap - szükséges. Ha ez megtörtént, és közben következetesen dolgozol céljaidon, akkor öt év elteltével nem ismersz majd rá életedre. Álmaid jelentős része megvalósul, ami önbizalmodat a sztratoszférába fogja röpíteni.

HETEDIK LÉPÉS

A BENNED LAKÓ GÉNIUSZ FELFEDEZÉSE

„Minden ember zseniális. Ha azonban egy halat azzal mérünk, hogy mennyire jó a hegymászásban, akkor egész életében azt fogja gondolni magáról, hogy idióta.”

Albert Einstein

Nem lehetünk kiemelkedően sikeresek, ha nem olyasmivel foglalkozunk, amiben **genetikailag tehetségesek** vagyunk. A magas önbizalomhoz alapvető, hogy munkánkban kimagaslót alkossunk.

Mindenki zseni valamiben. Annyi „csak” a dolgod, hogy meghatározd, TE pontosan miben vagy az. Ha erősségeid területén tevékenykedsz, nagyságrenddel megnő az esélyed a sikerre. **Az alábbi hét terület valamelyikén Te is kiugróan tehetséges vagy.**

1. *Verbális / nyelvi intelligencia*

Aki ebben erős, nagy és változatos a szókincse. Beszédkészsége kiváló, melyet szeret vitákban csillogtatni. Gondolatait világosan, érthetően fejezi ki, leírásai, elemzései találóak.

Tipikus szakmák: színész, író, politikus, idegenvezető, tolmács.

2. *Logikai / matematikai intelligencia*

Az ilyen ember jó a szisztematikus gondolkodásban. Kiválóan lát bonyolult összefüggéseket. Kedveli a logikai feladványokat és a fejtörőket. Szívesen foglalkozik problémák megoldásával.

Tipikus szakmák: könyvelő, mérnök, építész, matematikus.

3. *Vizuális / térbeli intelligencia*

Elsősorban képekben gondolkodik. Nagyszerűen lát térben, bonyolult helyzeteket is azonnal átlát perifériális látásával.

Tipikus szakmák: divattervező, szobrász, festő, iparművész.

4. *Zenei / ritmus intelligencia*

Sok esetben ún. „abszolút hallása” van. Kiváló a ritmusérzéke. Nagyon jól képes megjegyezni mondókákat vagy ritmusokat, amelyekhez kis dallam vagy jellegzetes ütem tartozik.

Tipikus szakmák: zenész, énekes, zenetanár, zeneszerző.

5. *Testi / mozgáskoordinációs intelligencia*

Mozgása rendkívül harmonikus, jól táncol és kiemelkedő a sportban. Szereti a tárgyakat megfogni, megérinteni. Kiváló a kez ügyessége, könnyen épít dolgokat.

Tipikus szakmák: lakatos, autószerelő, sportoló, edző, fodrász.

6. *Intrapersonális (magunkra vonatkozó) intelligencia*

Kiválóan ismeri saját magát: erősségeit, és gyenge pontjait. Felismeri és kézben tartja érzelmeit. Jól kezeli a stresszt. Képes önállóan célokat kitűzni maga elé, és kitartóan dolgozni értük.

Tipikus szakmák: pszichológus, tanácsadó, író, költő, filozófus.

7. *Interperszonális (emberi kapcsolatokra vonatkozó) intelligencia*

Magas az empátiás képessége. Jól tud együttműködni az emberekkel. Könnyen motivál és hatékonyan vezet másokat. Hatékonyan kommunikál, és gyorsan épít bizalmat.

Tipikus szakmák: tanár, cégvezető, üzletkötő, pszichiáter.

ALKALMAZÁS A GYAKORLATBAN

Írd le az idei éved 10 legfontosabb célját! Melyik ezek közül a legfontosabb; mi az év fő motívuma?

A hét intelligenciatípusból melyikben – vagy melyik kettőben – vagy kiugróan tehetséges? Írj le 10 szakmát vagy tevékenységet, ami ez alapján ideális lenne számodra! Jelenleg ezeken a területeken dolgozol?

NYOLCADIK LÉPÉS

SIKERNYELV

*„A színek megfakulnak, a katedrálisok összedőlnek,
a birodalmak széthullanak, de a bölcs szavak
örökké fennmaradnak.”*

Edward Thorndike

Anélkül, hogy a legtöbb emberben ez tudatosulna, **folyamatosan beszélünk önmagunkhoz**; soha nem áll meg fejünkben a belső monológ. A *belső beszéd* minősége alapvető önbizalmunk szempontjából, mert rendkívül nagy a hatása a tudatalattinkra. Rosszindulatú, elítélő, vagy hibáztató szavak **negatívan programozzák** elménket. Néhány példa ezekre (NEHOGY használd őket!):

- | | |
|------------------------------|---|
| ☞ <i>Lehetetlen!</i> | ☞ <i>Nem lehetek ilyen idióta!</i> |
| ☞ <i>Semmi értelme!</i> | ☞ <i>Bárcsak fiatalabb lennék!</i> |
| ☞ <i>Nem tudok eladni!</i> | ☞ <i>Nekem soha semmi sem sikerül!</i> |
| ☞ <i>Utálok a munkámat!</i> | ☞ <i>Nem engedhetem meg magamnak!</i> |
| ☞ <i>Ilyen a szerencsém!</i> | ☞ <i>Szörnyű, ahogy meghíztam!</i> |
| ☞ <i>Ez nem az én napom!</i> | ☞ <i>Nem tudok leszokni a dohányzásról!</i> |
| ☞ <i>Képtelen vagyok rá!</i> | ☞ <i>Bárcsak több pénzem lenne!</i> |
| ☞ <i>Semmire nincs időm!</i> | ☞ <i>Képtelen vagyok emlékezni a nevekre!</i> |
| ☞ <i>Úgysem fog működni!</i> | ☞ <i>A sütire nézek, és máris hízom!</i> |

A fenti mondatok **negatív programként** működnek, és lerombolják önbecsülésünket, éppúgy, ahogy azt a gyerekkorunkban a szüleinktől kapott destruktív kritika tette. Kapd rajta magadat, amikor a belső beszéded negatív! Állj le, és helyettesítsd pozitívval!

Néhány szó, amit rendkívül óvatosan szabad csak használni:

☛ DE

Összetett mondatban a DE felülírja az előtte levő mondatrészt.

Például: „*Jól áll ez a ruha, DE a kékben még jobban nézel ki.*”

Fordítás: igazából nem áll jól.

☛ MEGPRÓBÁLOM

Vagy próbáld, vagy csináld! Együtt nem megy.

☛ MEG KELL

Áldozati szerepet sugall: „*Nem vagyok ura életemnek!*”

☛ BÁRCSAK

Megbánást közvetít a tudatalattinak: „*Nem vagyok elég jó!*”

☛ ESETLEG

Minden, ami feltételes módban hangzik el, határozatlan és bizonytalan lelkiállapotba programozza az elmét.

A pozitív belső beszéd 20 kulcsszava és -kifejezése:

👍 igen

👍 *hogyne*

👍 *szívesen*

👍 *egész biztosan*

👍 *lehetséges*

👍 *menni fog*

👍 *örömmel*

👍 *kétségtelenül*

👍 *teljesen*

👍 *feltétlenül*

👍 *abszolúte*

👍 *határozottan*

👍 *eldöntöttem*

👍 *biztosan*

👍 *gyerünk*

👍 *nyilvánvalóan*

👍 *boldogan*

👍 *garantálom*

👍 *természetesen*

👍 *megcsinálom*

Tedd szokássá a használatukat!

KILENCEDIK LÉPÉS

MEGERŐSÍTÉSEK

„Az énképet a belső beszéd változtatja meg.”

Denis Waitley

A megerősítések **pozitív állítások** saját magunkkal kapcsolatban. Gyerekkorunkban kellett volna elhangozniuk a szüleink szájából, mivel azonban legtöbbször ez nem történt meg, felnőttként magunknak kell bepótolnunk.

Ezek az egyes szám első személyben mondott állítások „megerősítik” pozitív énképünket. **Ugyanazt az elvet** használják, amit a vizualizáció, vagyis: a tudatalatti nem tud különbséget tenni az élénk képzelet és a valóság között.

Ami elhangzik, azt a **tudatalatti szó szerint veszi**. Ha elegendő alkalmal „súlykoljuk” az üzenetet, akkor egy idő után az énkép átalakul. Első hallásra talán hihetetlen, de így működik.

A megerősítések jellemzői:

- ✓ *Egyes szám első személyben tett kijelentés.*
- ✓ *Pozitív állítás (nem valaminek a tagadása).*
- ✓ *Jelen idejű.*
- ✓ *Rövid, lényegre törő.*
- ✓ *Konkrét.*
- ✓ *Személyes.*
- ✓ *Hangulatfestő jelző és aktív ige teheti nyomatékosabbá.*
- ✓ *Hangosan, erős érzelmi töltéssel elmondva a leghatékonyabb.*
- ✓ *Minél többször célszerű elismételni.*

TIZEDIK LÉPÉS

POZITÍV TESTBESZÉD

*„Annyira hangosan beszél, amit teszel,
hogy nem hallom, amit mondasz.”*

Ralph Waldo Emerson

Ha a „a szem a lélek tükre”, akkor a **test érzéseink tükre**. Felmérések szerint az emberi kommunikációban az **információ mintegy 55%-át a testünkkel közvetítjük**. Ha tehát magabiztosságot akarunk sugározni, akkor el kell sajátítanunk a testbeszéd fortélyait.

Az önbizalomhiány tüneteinel már esett szó a negatív testbeszédéről. Az alábbiakban a pozitív testbeszéd legfontosabb összetevői találhatóak. Ha önbizalmat akarsz sugározni, tedd a következőket:

- ✓ *Húzd ki magad, tűnj nagyobbak a valóságosnál!*
- ✓ *Lassan, megfontoltan mozogj, kerülj az ideges mozdulatokat!*
- ✓ *Kicsit dőlj előre, mutass érdeklődést, és sokat mosolyogj!*
- ✓ *Legyen határozott a kézfogásod!*
- ✓ *Nézz a másik ember szemébe!*
- ✓ *Nyitott karokkal – felfelé mutató tenyerekkel – kommunikálj!*
- ✓ *Tempósan, határozott léptekkel járj, de soha ne rohanj!*
- ✓ *Erős hangon, tisztán artikulálva beszélj!*
- ✓ *Ne babrálj semmit a kezeiddel - kulcscsomót, arcodat, füledet -, mert bizonytalanságot tükröz!*
- ✓ *Kerüld el a legnagyobb hibát: ne akarj tökéletes benyomást kelteni, mert túl görcsössé válsz!*

ALKALMAZÁS A GYAKORLATBAN

Mennyire jellemző rád a pozitív szavak használata? Írd le, amit gondolsz, és aztán kérdezz meg két embert, aki jól ismer, hogy ők mit gondolnak!

Írj a minták alapján 10 megerősítést! Naponta többször mondd el őket!

Mennyire jellemző rád a pozitív testbeszéd? Kérj meg két, téged jól ismerő embert, hogy elemezzék ki ilyen szempontból a viselkedésedet!

ÉRZELMI INTELLIGENCIA

*„Nem vagyok különösebben tehetséges,
csak szenvedélyesen kíváncsi.”*

Albert Einstein

Felmérések szerint **boldogságunk mértékét 85%-ban emberi kapcsolataink határozzák meg.** A többi emberhez való viszonyunk azonban egy prózai ok miatt is rendkívül fontos: világunk az együttműködésre épül, ezért ahhoz, hogy sikeresek legyünk, **meg kell szereznünk mások támogatását.**

Nem is olyan régen – a XX. század nagy részében – még úgy gondolták, hogy a siker kulcsa az IQ, vagyis minél okosabb valaki, annál eredményesebb lesz az életben.

Mára ez az álláspont teljesen túlhaladottá vált, felmérések és sikeres emberek tömegeinek élettörténete bizonyítja, hogy **az érzelmi intelligencia – az EQ – fontos igazán.**

Az EQ öt területe:

1. *Én-tudatosság*

- Belső állapotunk semleges megfigyelése.
- Érzelmek és hangulataink felismerése.

2. *Érzelmek kezelése*

- Érzelmek és hangulataink irányítása, keretek között tartása.
- Mentális állóképességünk kialakítása és fejlesztése.
- Stresszkezelés.
- Az elkerülhetetlen kudarcok feldolgozása.
- A könnyű megoldást kínáló addikciók elkerülése.

3. *Önmotiváció*

- Értelmes célok kitűzésének képessége.
- Érzelmeink – kitartás, hit - felhasználása céljaink eléréséhez.

4. *Empátia*

- Beleérző képesség mások érzelmeivel kapcsolatban.
- Összetett, finom emberi kapcsolatrendszerek átlátása.

5. *Emberi kapcsolatok*

- Hatékony kommunikáció.
- Bizalomépítés és együttműködés másokkal.
- Az emberek motiválásának és vezetésének képessége.

Hogyan segíti az érzelmi intelligencia önbizalmunk erősítését?

Két módon:

- Az **erős önkontroll és önmotiváció** kiszámíthatóan **nagyobb eredményekhez** vezet.
- **Mások támogatásának megszerzése** növeli sikerességünket, ami közvetlenül erősíti önbizalmunkat és önértékelésünket.

Rendkívül lényeges szem előtt tartani, hogy az érzelmi intelligencia NEM az önbecsülés növelésének az eszköze. Sikereink nem növelik *belső* önértékelésünket, arra a korábban tárgyalt módszerek – például a kreatív képzelet – sokkal inkább alkalmasak. A magas érzelmi intelligencia azonban az egyik legjobb eszköz – az önkontrollon és az emberi kapcsolatokon keresztül – önbizalmunk növelésére.

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ

*„A harmónia nem azt jelenti,
hogy mindenki ugyanazon a hangon énekel.”*

Doug Floyd

Az asszertivitás az érdekérvényesítés azon módja, amikor jogainkat úgy juttatjuk érvényre, hogy közben viselkedésünkkel nem sértjük mások jogát ugyanezen jogokhoz.

Az asszertív ember úgy érvényesíti érdekeit, hogy közben tekintettel van másokra. Feltűnően jól megtalálja a hangot mindenkivel. Empatikus, gyorsan felismeri mások szükségleteit.

Az asszertív ember értékeli és elfogadja mások véleményét, ha az jobb, mint a sajátja. Tud büntudat nélkül engedni és nemet mondani. Képes intelligensen kifejezni érzelmeit, anélkül hogy megsértene másokat. Feszült pillanatokban is jó az önkontrollja.

A *Sikergyilkosok* oktatóanyagunkban részletesen foglalkozunk az asszertív kommunikáció gyakorlatával. Néhány gyakorlati ötlet:

- ✓ *Beszélg tömören és világosan!*
- ✓ *Gondosan válaszd meg a szavaidat!*
- ✓ *Testbeszéded nyitott legyen!*
- ✓ *Mondd el röviden az érveidet!*
- ✓ *Ne hibáztasd a másikat!*
- ✓ *Ne akarj bosszút állni, vagy törleszteni!*
- ✓ *Ne tekintsd magad tehetetlen áldozatnak!*
- ✓ *Ne hagyd, hogy negatív hangulatod felnagyítsa érzelmeidet!*

ALKALMAZÁS A GYAKORLATBAN

Osztályozd magad az érzelmi intelligencia öt területén! Amiben nem vagy legalább hetes, az a szűk keresztmetszet. Miben kellene javulnod?

Mennyire jellemző rád az asszertív kommunikáció? Kérj meg két embert, akik nagyon jól ismernek, hogy készítsenek rólad jellemzést!

**DIÓHÉJBAN
MEGINGATHATATLAN
MAGABIZTOSSÁG 12 LÉPÉSben**



Megingathatatlan magabiztosság 12 lépésben:

- 1. Instant önbizalomnövelés**
- 2. Hatékony nyilvánosbeszéd**
- 3. Stresszcsökkentés**
- 4. Kreatív képzelet**
- 5. Relaxáció**
- 6. Célok kitűzése**
- 7. A benned lakó géniusz felfedezése**
- 8. Sikernyelv használata**
- 9. Megerősítések**
- 10. Pozitív testbeszéd**
- 11. Érzelmi intelligencia**
- 12. Asszertív kommunikáció**

Zárszó

A pacsirta tollai

Egy régi mese szerint a **kis pacsirtát** apja hosszú időn keresztül fáradhatatlanul tanítgatta a **repülésre**. Egy szép nap aztán megtörtént a csoda: a kicsi madár segítség nélkül is képes volt hasítani az ég kékjét. Boldogan repkedett fel-alá, és közben folyamatosan énekelt. Az emberek, akik hallották, fellelegeztek: önfeledten dalol újra a pacsirta, nemsokára itt a tavasz!

A felnőtt élet azonban **felelősséggel** is járt. Az önálló élet azt jelentette, hogy a **napi eleséget** ezentúl neki magának kellett megszereznie, és ez a munka már nem volt számára annyira lelkesítő.

Egy nap furcsa külsejű emberre lett figyelmes, aki talicskát tolt az országút porában, és közben hangosan kiáltozott: *„Földigilisztát pacsirtatollakért! Földigilisztát pacsirtatollakért!”*

A kupec **két gilisztát adott egy tollért**, ami igazán jó üzletnek tűnt a kis pacsirta számára. Szárnyai dús tollazatából kihúzott egy tollat, és aznapra már nem kellett többet enivaló után kutatnia.

Így ment ez sokáig, és az ifjú pacsirta nagyon élvezte a dolgot. Egy nap azonban maradék tollai már nem bírták meg a kismadár súlyát, és hiába csapkodott szárnyaival, **nem tudott a magasba emelkedni**.

Eztán csak a fészkében gubbasztott egész nap, és irigyen nézte a többieket, ahogy vidáman repkedve gyűjtik a kukacokat.

Most már **nem is tűnt** olyan **borzasztónak** az egész napos eleség utáni kutatás, de – tollak nélkül - **immár semmit nem tehetett**.

A pacsirta meséje fontos figyelmeztetés mindannyiunk számára, hogy **életünk kulcsfontosságú pontjain hozott döntéseink mennyire meghatározóak jövőnk szempontjából.**

Tudatában vagy annak, hogy kis döntéseidnek hosszú távon milyen súlyos következményei lehetnek? Minden döntésünk befolyásolja attitűdünket, és a megváltozott attitűd hatással lesz következő döntésünkre. Egy pozitív döntés pozitív lelkiállapotot hoz létre, ami pozitív spirált indít el életünkben.

Az **alacsony önbizalmú ember gyakran hoz rossz döntéseket**, mert nem bízik önmagában. A magabiztos ember ezzel szemben optimistán néz a jövőbe, és döntései is ezt a hozzáállását tükrözik.

Ahogy a bevezetőben írtam, az **önbizalom tanulható**, és ez nagyon jó hír. Mindegy, milyen mélyről indulsz, mindig van remény. Ahogy „beletanultál” az alacsony önbecsülésbe, úgy „ki is tudsz tanulni” belőle. **Csak rajtad áll.**

Sok sikert kívánok a tanuláshoz! Legyél önbizalommal teli, magas önbecsülésű ember, hogy igazából

Az légy, aki vagy!

MELLÉKLETEK

MELLÉKLET #1

100 önbizalomnövelő ötlet

POZITÍV GONDOLKODÁS

1. Keresd mindenben a pozitívat!
2. Ne gondoldj arra, ami zavar, felkavar és nyugtalanít!
3. Lásd magad magabiztos, optimista és szerethető emberként!
4. Mondj naponta többször pozitív megerősítéseket!
5. A problémákra pozitívan reagálj!
6. Használd a Mentális Mozi technikát!
7. Alkalmazd a Mentális Helyzetgyakorlatot!
8. Döntsd el, hogy minden körülmények között pozitív maradsz!
9. Negatív gondolataidat cseréld pozitívra!
10. Zárd ki negatív érzelmeidet!
11. Legyél képes a boldogságra MOST!
12. Csak arról beszélj, amit akarsz, és amivé válni szeretnél!

POZITÍV ATTITÚD

13. Fogadd el magad úgy, ahogy vagy!
14. Soha ne hasonlítsd magad másokhoz!
15. Higgy abban, hogy mindig van megoldás!
16. Lépj túl a „*Mi a baj velem?*” szindrómán!
17. Ne vedd magadra a visszautasítást!
18. A NEM nem neked szól; érzelmileg függetlenedj tőle!

19. Mindig van választásod; ha nem jó, nem kötelező ÍGY élned.
20. Fogadd el, hogy minden csak tőled függ!
21. Arra gondolj, hogy MIÉRT, és ne arra, hogy MIÉRT NE!
22. Ne utánozz másokat!
23. Változtasd meg a nézőpontodat!
24. Előtte aggódj, menetközben már engedd el!
25. Szabadulj meg az összes kifogásodtól!
26. Vállalj teljes felelősséget az életedért!
27. Aktívnak lásd magad, ne passzívnak!
28. Legyél mindig lelkes, bármit is csinálsz!

VÁLTOZÁS ÉS TANULÁS

29. Amiben most rossz vagy, az lehetőség a tanulásra.
30. Tárd fel és változtasd meg a negatív gyerekkori mintákat!
31. Olvass könyveket az önbecsülésről és az önbizalomról!
32. A félelem a kudarcból csak egy tanult szokás; „tanulj” ki belőle!
33. Gyorsítsd fel a személyes változási folyamatot!
34. Ha hibáztál, ne halogasd a korrekciót!
35. Olvass el heti egy könyvet, és hallgass meg napi egy CD-t!
36. Legyen személyes fejlődési és önképzési terved!
37. Folyamatosan tanulj; ha többet akarsz, többé kell válnod!
38. „Tanulj ki” rossz szokásaidból!

MUNKA

39. Olyan dolgokkal foglalkozz, amit szeretsz, vagy amihez értesz!
40. Legyél nagyon profi a munkádban!
41. A „karrier” küldetésed megvalósítását jelenti.
42. Arra fókuszálj, hogy MIT akarsz!
43. Legyen egy mentorod!
44. Koncentrálj az eredményekre!
45. Legyél aktív; foglald le magad!
46. Azt kérdezd, miért működik, és ne azt, hogy miért nem!

CSELEKVÉS

47. Csinálj valami újat a komfortzónádon kívül!
48. Asszertívan kommunikálj!
49. Állj ki magadért minden körülmények között!
50. Viselkedj úgy, MINTHA már most óriási önbizalmad lenne!
51. Öltözködj úgy, MINTHA már most befolyásos és gazdag lennél!
52. Étkezz és élj egészségesen!
53. Naponta több alkalommal relaxálj!
54. Ne vess sokat!
55. Rendszeresen végezz testedzést!
56. Ne foglalkozz mások véleményével, csak tedd a dolgod!
57. Ne félj hibázni; a hiba a célelérés folyamatának mellékterméke!

58. Függetlenítsd az elméd a külső történésektől!
59. Erősítsd mások önbizalmát, és a Tiéd is megnő!
60. Élj az „időzárt” mában!
61. Legyél képes a boldogságra MOST!
62. Cselekedj a célod irányában minden nap!
63. Mondd legalább naponta 2x a párodnak, hogy SZERETLEK!!!
64. Segíts másoknak, ahol és amiben csak tudsz!
65. Ha valami nem tetszik az életedben, változtass rajta!
66. A fontos dolgokat tedd az első helyre!
67. Írd le a céljaidat, és dolgozz rajtuk minden nap!

SIKER

68. Írj listát elért eredményeidről!
69. Játssz vissza gondolatban múltbeli sikereidet!
70. Ne gondold a kudarcaidra!
71. Ünnepeleld meg a sikereidet!
72. Viselkedj úgy, MINTHA már most sikeres lennél!
73. Olvass önéletrajzokat sikeres emberekről!
74. Tanulj a sikertelen próbálkozásokból, és azután töröld őket!
75. Másold le sikeres embereket!
76. Jutalmazd meg magad a legkisebb sikerért is!
77. Kérd az Univerzumtól, amit akarsz!

NE!!!

78. Ne kerüld el a gondot okozó szituációkat!
79. Ne próbálkozz tisztán akaraterővel erős énképet építeni!
80. Ne fogyassz alkoholt és drogokat!
81. Ne legyenek titkaid; élj transzparens életet!
82. Ne halasztgasd a teendőidet!
83. Ne tölts időt negatív emberekkel!
84. Ne félj kimutatni az érzelmeidet és a szeretetedet!
85. Ne aggódj a jövő miatt!
86. Ne hibáztass senkit semmiért!
87. Ne függj mások véleményétől!
88. Ne reagáld túl a dolgokat!
89. Ne a múltbeli szerepeidnek megfelelően reagálj!
90. Ne gondolj azokra, akiket nem kedvelsz!
91. Ne hagyd magad manipulálni senkitől!
92. Ne ébressz bűntudatot senkiben!
93. Ne hibáztass senkit semmiért!
94. Ne elemezgesd, és ne kritizáld folyton magadat!

MONDD MAGADNAK!

95. Mindenért ÉN vagyok a felelős!
96. Ha nem vagyok tökéletes, nem jelenti, hogy kudarcot vallottam!
97. Semmit nem teszek vagy mondok, ami rombolja az énképemet!
98. Ha többet akarok, többé kell válnom!
99. Mindegy mibe kerül, megváltozom!
100. Értékes vagyok, megérdemlem a sikert!

MELLÉKLET #2

Optimista Kódex

Hiszek abban, hogy

- ✓ Az élet csodálatos.
- ✓ A boldogság kék madara bennünk lakik.
- ✓ Az emberek alapvetően jók.
- ✓ A boldogság csak döntés kérdése.
- ✓ Minden rosszban van valami jó.
- ✓ Különleges vagyok.
- ✓ Én irányítom az életemet.
- ✓ A hozzáállásomat mindig én választom meg.
- ✓ Mindenki engem akar sikeressé tenni.
- ✓ Itt és most vannak a legjobb lehetőségek.
- ✓ Most van a legjobb idő a cselekvésre.
- ✓ Soha nem késő elkezdeni.
- ✓ Most sikerülni fog.
- ✓ Meg tudom csinálni.
- ✓ Mindig tudok újat tanulni.
- ✓ Nincsen kudarc, csak tapasztalat.
- ✓ Mindig van megoldás.
- ✓ Az élet előttem áll.
- ✓ Megérdemlem, hogy boldog legyek.

MELLÉKLET #3

CSAK MA

1. *CSAK MA boldog leszek.*

Hiszem, hogy a legtöbb ember annyira boldog, amennyire elhatározza magát. A boldogság belülről jön, nem külső dolgoktól függ.

2. *CSAK MA alkalmazkodni fogok az adott helyzethez.*

Úgy veszem családomat, üzleti ügyeimet és szerencsémeket, ahogy azok vannak, és nem próbálom vágyaimhoz igazítani őket.

3. *CSAK MA törődni fogok a testemmel.*

Vigyázok rá, táplálom, nem élek vele vissza, és nem hanyagolom el, hogy tökéletesen engedelmeskedjen parancsaimnak.

4. *CSAK MA kedves leszek.*

Halkan szólok, udvariasan viselkedem, bőkezű leszek a dicsérettel; nem bírállok, hibát sem keresek, és senkit sem próbállok megrendszabályozni, vagy megjavítani.

5. *CSAK MA szakítok magamnak egy félórát.*

Pihenni fogok, hogy egy kicsit távlatokban is képes legyek gondolkodni.

6. *CSAK MA csiszolni fogom az elmémet.*

Tanulok valami hasznosat, és nem leszek szellemileg tunya.

7. *CSAK MA edzeni fogom a lelkem.*

Jót teszek valakivel, és titokban tartom. Megcsinálok legalább két dolgot, amihez nincs kedvem, csupán csak az edzés kedvéért.

8. *CSAK MA igyekszem a mai napnak élni.*

Nem akarom életem minden gondját egyszerre megoldani. Képes vagyok 12 órán keresztül megtenni olyan dolgokat, amelyeket egy életen át képtelen lennék.

9. *CSAK MA napirendet készítek.*

Leírom, mit akarok csinálni minden egyes órában. Lehet, hogy nem sikerül betartani, de a napirend megszabadít két nyűgtől: a sietségtől és a bizonytalanságtól.

10. *CSAK MA nem fogok félni.*

Nem fogok félni attól, hogy boldog legyek, élvezzem a szépet, szeressek, és higgyem, hogy akiket szeretek, viszonzszeretnek.

MELLÉKLET #4

Önbecsülés teszt

Kitöltési útmutató

a) Határozd meg, az alábbi állítások mennyire igazak rád! Legyél nagyon őszinte magaddal! A végén add össze az értékeket!

b) Az osztályozási skála 1-től 5-ig terjed (mint az iskolában), ahol

1 – teljesen igaz

2 – általában igaz

3 – sokszor igaz

4 – általában nem igaz

5 – egyáltalán nem igaz

c) Kontrollként MINDIG töltesd ki valakivel, aki nagyon jól ismer! Ha a két teszt értékei hasonlóak, akkor valószínűleg reálisak az értékek. Azoknál a válaszoknál, ahol eltérés van, beszéljétek meg és jussatok megegyezésre!

d) Kiértékelés:

40 – 100: Válsághelyzet, piros zóna! Azonnal kezdj el intenzíven dolgozni az önbecsülésed javításán!

101 – 140: Veszélyzóna, önbecsülésed mértéke gátolja előrejutásodat az életben! Koncentrálj énképed fejlesztésére, mert egy negatív külső esemény negatív spirált indíthat meg ingatag önbecsülésed miatt!

141 – 180: Gratulálok, jó az énképed, ez a terület valószínűleg nem jelent problémát az életedben!

181 – 200: Úgy vagy tökéletes, ahogy vagy! Sikerre vagy ítélve! ☺

1.	Hajlamos az agresszív viselkedésre	
2.	Képtelen elfogadni a pozícióból származó tekintélyt	
3.	Arrogáns, pökhendi, leereszkedő a viselkedése	
4.	Alárendelt szituációban túlzottan alázatoskodó	
5.	Sokat beszél, kisajátítja a beszélgetést	
6.	Türelmetlen, ideges, ha várakozni kell	
7.	Az emberek feletti uralkodásra vágyik	
8.	Sokat dicsekszik	
9.	Tökéletességmániás	
10.	Sokat káromkodik felhevült érzelmi állapotban	
11.	Másokat gyakran leszól és kritizál	
12.	Halogat dolgokat, amíg a körmére nem ég	
13.	Nehezeére esik beismerni, ha hibázott	
14.	Félénk, visszahúzódó a viselkedése	
15.	Nehezeére esik bocsánatot kérni	
16.	Nem tudja elviselni, ha nem neki van igaza	
17.	Hajlamos a szélsőségekre	
18.	Valamilyen szenvedélybetegsége van	
19.	Nem tudja elviselni, ha veszít	
20.	Elhanyagolja külsejét	
21.	Gyenge, lagymatag a kézfogása	

22.	Görnyedt a testtartása	
23.	Keveset mosolyog	
24.	Nem néz az emberek szemébe	
25.	Hajlamos az elhízásra, és nehezen adja le a felesleget	
26.	Komfortzónán kívüli helyzetekben feszült és ideges	
27.	Halkan, alig érthetően beszél	
28.	Hajlamos a túlzott aggodásra	
29.	Gyakran érez büntudatot	
30.	Gyakran foglalkozik azzal, ami nem tartozik rá	
31.	Nehezen tud határozottan, gyorsan dönteni	
32.	Szerencsétlen lúzernek látja magát	
33.	Szégyenkezik maga miatt	
34.	Mindig azt teszi, amit mások elvárnak tőle	
35.	Hajlamos a problémáin rágódni	
36.	Állandó dicsérgetésre és megerősítésre van szüksége	
37.	Nehezen viseli a visszautasítást	
38.	Mindent feláldoz a több pénzért és hataloméért	
39.	Az élet dolgait fehéren-feketén látja	
40.	Nehezen tudja kontrollálni érzelmeit	
	Összesen	

MELLÉKLET #5

Hogyan nevelj magabiztos gyermeket?

Kitöltési útmutató

- a) Határozd meg, az alábbi állítások mennyire igazak rád!
- b) Az osztályozási skála 1-től 5-ig terjed, ahol
- 1 – *egyáltalán nem igaz*
 - 2 – *általában nem igaz*
 - 3 – *sokszor igaz*
 - 4 – *általában igaz*
 - 5 – *teljesen igaz*
- c) Add össze az értékeket!
- d) Kontrollként kérdezd meg a gyerekedet – ha olyan korú -, hogy egyetért-e az adott értékkel! Ha igen, akkor valószínűleg reális az osztályzat. Azoknál a válaszoknál, ahol eltérés van, beszéljétek meg és jussatok megegyezésre!
- e) Kiértékelés:
- 7 – 35: 🚨 Válsághelyzet! Érdemes lenne átgondolni a nevelési módszereidet, mert a gyereked felnőttként nagy valószínűséggel önbizalomhiánnyal fog küszködni!
- 36 – 49: Veszélyzóna, igyekezz javulni a kritikus területeken!
- 50 – 62: Gratulálok, jó szülő vagy, az önbecsülés a gyerekednek valószínűleg nem jelent majd problémát az életében!
- 63 – 70: Tökéletes munkát végzel szülőként; kiemelkedően magas önbecsülésű lesz a gyermeked! 😊

1.	Többször dicsérem és bátorítom a gyermekemet, mint ahányszor kritizálom	
2.	Nem hasonlítom össze sem pozitív, sem negatív vonatkozásban az osztálytársaival és más gyerekekkel	
3.	Ugyanolyan udvarias vagyok vele, mint a kollégáimmal, a barátaimmal és a szomszédaimmal	
4.	A szemébe nézek, amikor beszélgetünk	
5.	Különleges és tehetséges embernek tartom, és ezt rendszeresen el is mondom neki	
6.	Minden nap töltünk együtt időt	
7.	Elfogadom a barátait	
8.	Idegeneknek a teljes nevén mutatom be, ugyanúgy, mint bármelyik másik felnőtt családtagot	
9.	Akkor is szeretem és elfogadom, ha olyat tesz, ami nem tetszik nekem, vagy amivel nem értek egyet	
10.	Minden nap többször megölelem	
11.	Amikor hibát követ el, mindig a viselkedését kritizálom, és sohasem a személyét	
12.	Bátorítom új dolgok kipróbálására	
13.	Minden nap elmondom neki, hogy mennyire hiszek benne	
14.	Követhető és másolható példa vagyok számára	

MELLÉKLET #6

A sikeres ember és a problémák

1. A sikeres ember tudja, hogy a problémákat lehetetlen elkerülni. Bármennyit is oldunk meg belőlük, mindig jön újabb, ezért inkább a barátjának tekinti őket.
2. A sikeres ember tudja, hogy a kudarc része a tanulási folyamatnak. Csak akkor nem vallunk kudarcot, ha nem vágunk bele semmi újba. A kudarc mutatja meg, min kell változtatnunk.
3. A sikeres ember nem fél hibázni, mert tudja, hogy a hiba a célelés folyamatának természetes mellékterméke. A hőkövető rakéta sem egyenes pályán éri el célját, hanem folyamatos pályamódosítások során.
4. A sikeres ember tudja, hogy a kudarc nem az ő személyének szól. Mindenkinek vannak kudarcai, és a legsikeresebb embereknek van a legtöbb. Nem omlik ezért össze, amikor valami nem sikerül, hanem újra próbálkozik, és felhasználja az előző kísérlet kudarcából származó tanulságokat.
5. A sikeres ember meg van győződve arról, hogy a kudarc átmeneti. Bízik magában annyira, hogy tudja: ha elegendő alkalommal kísérli meg elérni a célt, előbb-utóbb siker koronázza majd erőfeszítéseit.
6. A sikeres ember meglepődik, ha kudarcot vall, mert sikerre számít, és úgy gondolja, hogy a kudarc a kivétel. Akárhányszor kell próbálkoznia, mindig így áll hozzá, mert rendkívüli módon bízik önmagában és ügye végső sikerében.

MELLÉKLET #7

Mit tegyél, ha kudarcot vallottál?

- 1. Gondolj arra, hogy csak egy csatát vesztedél!*
A háború még nem veszett el. Amíg nem adod fel, van remény.
- 2. Töröld ezt a szót a szótáradból, hogy „kudarc”!*
Egy *tapasztalattal* lettél gazdagabb. Kudarc nem létezik.
- 3. Fogadd meg, hogy soha senki nem állíthat meg!*
Menj tovább, és addig menj, amíg célba nem értél!
- 4. Maradj optimista!*
Biztos, hogy rossz volt, ami történt? Lehet, hogy pontosan erre volt szükséged, hogy kibillentsen a komfortzónádból.
- 5. Ne hagyd, hogy függjön önbecsülésed sikereid mértékétől!*
Ezer kudarc után is értékes ember maradsz, bárki bármit mond.
- 6. A megoldásra és a továbblépésre fókuszálj!*
Mindig van megoldás, legfeljebb még nem jöttél rá, hogy mi az.
- 7. Kísérletezz!*
Gondold végig, hogy legközelebb mit csinálnál másként!
- 8. Elvárásaidat alakítsd a realitásokhoz!*
Ha most két kilométert tudsz lefutni, akkor ne tervezz be a jövő hétre egy maratont! Tűzd ki célnak jövő tavaszra!
- 9. Fókuszálj az erősségeidre!*
Hogyan tudnád őket jobban hasznosítani?
- 10. Milyen új kaput nyitott ki ez a negatív esemény?*
Nyisd ki az elméd a rejtett lehetőségekre!

MELLÉKLET #8

Attitűdkontroll

🔒 *Attitűdprobléma #1*

Felfűjjük az élet apró, irritáló problémáit.

🔓 *Megoldás*

Nézd perspektívából: 5 év múlva fog ez számítani?

🔒 *Attitűdprobléma #2*

Úgy érezzük, a hullámok összecsapnak a fejünk felett.

🔓 *Megoldás*

Mondd magadnak: ez is elmúlik egyszer!

🔒 *Attitűdprobléma #3*

Tökéletességmániások vagyunk.

🔓 *Megoldás*

Békélj meg a tökéletlenséggel! 80% elég.

🔒 *Attitűdprobléma #4*

Egy negatív gondolattól negatív spirálba kerülünk.

🔓 *Megoldás*

Vedd észre, hogy mit csinálsz és állítsd le magad!

🔒 *Attitűdprobléma #5*

Ha valami nem sikerült, másokat hibáztatunk.

🔓 *Megoldás*

Életedért kizárólag Te vagy a felelős.

🔒 *Attitűdprobléma #6*

A múlt hibáin rágódunk újra meg újra.

🔓 *Megoldás*

Tanulj belőle és lépj tovább! Élj a mában!

🔒 *Attitűdprobléma #7*

Könnyen felidegesítenek nehéz emberek.

🔓 *Megoldás*

Képzeld, hogy a másik okosabb, és valamit meg akar tanítani!

🔒 *Attitűdprobléma #8*

Muszáj, hogy mindig nekünk legyen igazunk.

🔓 *Megoldás*

Tényleg annyira fontos ez most? Hagyd rá inkább!

🔒 *Attitűdprobléma #9*

Ha kritizálnak, megsértődünk.

🔓 *Megoldás*

Érts egyet és figyeld, ahogy megszűnik! Kicsit úgyis igaz.

🔒 *Attitűdprobléma #10*

Negatívan látjuk a világot.

🔓 *Megoldás*

Áraszd el magad pozitív élményekkel és ingerekkel 18 hónapig!

🔒 *Attitűdprobléma #11*

Túl nagy az egónk. Különbnek érezzük magunkat mindenkinél.

🔓 *Megoldás*

Kisebbrendűségi komplexusod van. Dolgozz az énképeden!

MELLÉKLET #9

Napi akcióterv

Végezd az alábbi programot 18 hónapon keresztül kivétel nélkül minden nap, és énképed garantáltan pozitívvá válik!

REGGEL

1. Ébredés után rögtön írd le 10 legfontosabb célodat!
2. Képzeld el a nagy célt, az év fő motívumát!
3. Olvass 30 percet egy számodra inspiráló könyvből!
4. Olvasd el hangosan a CSAK MA 10 pontját!
5. Mondj el hangosan, tükör előtt 10 megerősítést!

NAPKÖZBEN

1. Használd a Mentális Mozit legégetőbb problémád megoldására!
2. Mentális Helyzetgyakorlattal próbáld el ugyanezt!
3. Lapozd át az Álomkönyvedet!
4. Végezz naponta többször pár perces lazító meditációt!
5. Végezz 30 perc testedzést!
6. Ápold emberi kapcsolataidat!
7. Minden szituációban állj ki magadért!

8. Nyugodtan, türelmesen, barátságosan viselkedj!
9. Pozitív szavakat használj egész nap!
10. Ne dohányozz!
11. Ne igyál alkoholt vagy kávé!
12. A kocsiban mondd el hangosan fejből 10 megerősítést!
13. Gondoskodj legalább két pozitív, felemelő élményről!

ESTE

1. A 10 célokat írd le újra!
2. Gondolj
 - 3 dologra, amiért MOST hálás vagy!
 - 3 emberre, akinek MA megköszöntél valamit!
 - 3 értékes dologra, amit MA megcselekedtél!
3. A 10 megerősítést mondd el újra!
4. Gondold végig: ez a nap közelebb vitt céljaidhoz?
5. Készíts ABCDE írásos tervet másnapra!
6. Olvass 30 percet!
7. Mondj el egy imát, hogy egy ilyen nagyszerű világban élhatsz!
8. Aludd ki magad!

MELLÉKLET #10

Az önbecsülés himnusza

Különleges idők különleges gyermeke vagyok. Szeretem azt az embert, aki a bőrömben lakik. Szeretem, ahogyan gondolkodik, ahogyan beszél, és ahogyan viselkedik. Hiszek önmagamban.

Folyamatosan dolgozom személyiségem fejlesztésén, ugyanakkor azt az embert is teljes szívemből elfogadom, aki MA vagyok. Holnapra – jobb és értékesebb - önmagamot ugyanúgy szeretni fogom, mert Ő ugyanúgy ÉN leszek, hiszen belső lényegem változatlan marad.

Különleges és egyedi vagyok a fejem búbjától a lábam ujjáig. Senki nincs az egész világon, aki pontosan olyan lenne, mint én. Nem is cserélnék senkivel: ha újra születnék, akkor is ÉN szeretnék lenni.

Néha magam is elámulok, hogy mennyi csodálatos tulajdonságom van. Minden nap újabb és újabb képességeket fedezek fel magamban. Tehetséges vagyok sok mindenben, olyan dolgokban is, amikről most még nincs is tudomásom.

Nagyra értékelem mindazt a jót, ami életemben körülvesz. Sokat mosolygok kívül-belül. Sugárzik belőlem az önbizalom.

Szeretem az életet, és szeretek élni. Tele vagyok energiával és vitalitással. Szeretem, aki vagyok, és örülök, hogy én lehetek ÉN.

MELLÉKLET #11

Megerősítések

Megérdemlem az elismerést és a dicséretet!

Minden nappal egyre jobban és jobban vagyok!

Elfogadom magamat!

Különleges és egyedi vagyok!

Sugárzik belőlem az önbizalom!

Szeretem magamat!

Megbocsátok mindenkinek!

Én vagyok a legjobb!

Békében élek mindenkivel!

Meg tudom csinálni!

Szeretem a munkámat!

A szeretet megtölti lelkemet!

Készen állok a szeretet befogadására!

Boldog vagyok!

A saját utamat járom!

Egészséges vagyok!

Összhangban élek a Világegyetemmel!

Nagyszerűen érzem magam!

Az élet szép, és én örülök, hogy élek!

Szívemet megtölti a hála!

Tele vagyok energiával!

Életemben minden nap megtapasztalom a bőséget!

Én irányítom az életemet!

MELLÉKLET #12

Ajánlott könyvek magyarul

1. *Maxwell Maltz*: Pszichokibernetika
2. *Brian Tracy*: Maximális teljesítmény
3. *David J. Schwartz*: Gondolj merészet
4. *David J. Schwartz*: Sikergondolkodás
5. *Napoleon Hill – W. Clement Stone*: A siker titka: PLB
6. *Napoleon Hill*: A nehézségek nagy haszna
7. *Dale Carnegie*: Hogyan fejezzük be az aggodást
8. *Emile Coué*: Elméd gyógyító hatalma
9. *Denis Waitley*: A kiválóság 10 titka
10. *Alexander Oakwood*: Gyémántmezők
11. *David Seabury*: Az önérvényesítés művészete
12. *John C. Maxwell*: Attitűd 101
13. *Jim Rohn*: Az élet évszakai
14. *Susan Forward*: Mérgező szülők
15. *Barbara Berckhan*: Verbális önvédelem

MELLÉKLET #13

Ajánlott könyvek angolul

1. *Robert Anthony: Ultimate Secrets of Total Self-confidence*
2. *Robert Anthony: 50 Ideas that can Change your Life*
3. *Robert Anthony: Betting on Yourself*
4. *David Lawrence Preston: 365 Steps to Self-confidence*
5. *Ken Sayre: Unstoppable Confidence*
6. *Shad Helmstetter: What to say when you talk to your Self*
7. *Jack Canfield: Breakthrough to Success*
8. *Rob Willson: Cognitive Behavioural Therapy*
9. *David D. Burns: Feeling Good*
10. *Charles H. Elliott: Overcoming Anxiety*
11. *Nathaniel Branden: Honoring the Self*
12. *Nathaniel Branden: The Power of Self-esteem*
13. *Nathaniel Branden: The Psychology of Self-esteem*
14. *Stephen M. Pollan: It's all in your head*
15. *Kate Burton: Building Confidence*