



Boldogságterv

Tekintsük át előző írásom talppontjait: Mindenkit valamilyen vágy vagy félelem (ami valójában megint csak vágyból fakad) hajt cselekvésre. Legátfogóbban nevezhetjük boldogságra való törekvésnek. Mai, fizikai világunkban ennek egyik pillére legbensőnkől fakad, a másik pedig jól modellezhető, mérhető paraméterekkel bír (ez utóbbiak *anyagi helyzetünk, egészségi állapotunk és életidőnkkel való gazdálkodásunk*). Az egész a személyiségünk keretén belül valósul meg. Ő viszi a vadászpuskát, bár sokan azt hiszik, a nyuszika. Mit is jelent ez? Ma a legtöbb ember nyugalomra, biztonságra vágyik, és ehhez úgy gondolják, elsősorban szeretet, pénz kell. Hihetetlen gyorsan változó világunkban válik igazán érthetővé az a Darwinnak tulajdonított gondolat, hogy nem a legerősebb, nem a leg-

okosabb, hanem a leggyorsabb helyzetfelismerő képességgel rendelkező és leggyorsabban változni, változtatni képes egyedek maradnak fenn. („A tegnapi gondolataid, szokásaid holnap csak tegnapelőtti életszínvonalat fognak biztosítani neked.”)

Mit jelent ez általánosságban, és a mit a szakmánkban? MLM-cégek jelennek meg és tűnnek el szinte havonta, és a kezdő vállalkozások jelentős százaléka szűnik meg egy év múlva. Túl egyszerű lenne ezért a gazdasági-politikai közeget okolni, hiszen ha ezek lennének a valós okok, akkor törvényszerűen mindenki becsódnál. Hol, kiben, miben keresendő az elsődleges ok? Önmagunkban, a személyiségünkben! Ez a jó és a rossz hír is. Ezért ma már a legtöbb üzleti kurzus a következő kérdésekkel indul: Ki vagyok én, hogyan „működöm”, milyen személyiségjegyekkel rendelkezem? Mik a gyengéim, mik az erősségeim és milyen képességeket érdemes kialakítani céljaim eléréséhez?



Az én „suszterszék” modellem is ezen alapul. Az elménk nagyszerű barát és félelmetes ellenség tud lenni, de ő is csak egy szolga, érzelmeink szolgája. Az érzelmeink rendbetétele, a hozzájuk való megfelelő viszony kialakítása az alap. A ho’oponopono, az ősi hawaii gyógymód is ezt ismerte fel, az én élet chek-listám is erről szól. Érzelmeink a legfőbb energiaforrásaink, amelyek leköthetik, de el is rabolhatják a legtöbb energiánkat. Érzelmeink székhelye sokszor mélyen a tudattalanunkban bújik meg. (Ezért szeretek minden olyan technikát, amely a mélyből hozza fel és teszi feldolgozhatóvá érzelmeinket. Ez indított el a hipnózis tanulmányozásának és gyakorlásának útján is. Az alternatív tumorterápia, a recall healing is ezt ismerte fel.)

Mivel minden elsősorban energia, illetve energiát befolyásol – gondoljunk arra, mire képes egy dühös ember, és milyen emberfeletti teljesítményt tud nyújtani egy szerelmes ember. (Légy szerelmes abba, amivel életedet megvalósítod.) Ezért nagyon fontos, hogy az energia generálásának és szabad áramlásának útját ne akadályozzuk.

Idetartozik minden rendezetlen dolgunk is. Lelki és fizikai egyaránt. Feltűnt esetleg, hogyha nyugat felé elhagyjuk a határt, mindenhol rendet, tisztaságot és jólétet találunk? Nézzünk körül néhány szegény portán és nézzünk körül az íróasztalunkon, no és legfőképpen a fejünkben... Az érzelmi szivacsaink lecsökkentik energiáinkat, és elvihetik a fókuszot a lényeges dolgainkról. És már az idő, azaz életmenedzselést is elérjük. Persze vannak technikai – nem lebecsülendő – lehetőségek az időnyerésre. A legkomplexebb idő-, azaz életmenedzselés mindig a prioritások mentén zajlik. Vannak lényeges – időben nem késleltethető – dolgok, és vannak fontosak. Ez utóbbiak szinte mindig halaszthatók, de ez nem halogatást jelent! Az a simogatás, amit ma nem adsz meg a párodnak, gyermekednek, szüleidnek, holnap nem biztos, hogy pótolható!

Érzelmeink, akárcsak gondolataink, nem csak a külvilág által befolyásolhatók. Mi magunk is képessé tehetjük magunkat, hogy mint az elménket, úgy az érzelmeinket is uraljuk. Ez nem érzéketlenséget jelent.

Az életnek nagyon egyszerű szabályai vannak, mi azonban hajlamosak vagyunk túlbonyolítani. A legerősebb érzélem a félelem és a szeretet. Mark Twaintól olvastam: „Életemben számtalan dologtól félttem, némelyik be is következett.” Ezért is nagyon fontos a belső és külső kommunikáció. Ma

már külön tudománya is van, ez az NLP – neuro-lingvisztikus programozás. Érdeemes legalább alapszinten megismerkedni vele. Ez azt jelenti, hogy a belső (magunkban és magunkkal) folytatott beszéd, valamint a külvilág felé folytatott interakció nagymértékben befolyásolja testi és érzelmi állapotunkat, életünk alakulását.

Ha bármikor olyan gondolat jelenik meg a fejedben, amivel nem kívánsz azonosulni, kapd elő kész mantráid egyikét, és mondogasd magadnak.

Az vagy, amire legtöbbet gondolsz, *uralgó* gondolataid irányítják életedet. Bár fogalmunk sincs, gondolataink nagy része honnan ered, miért éppen az jutott eszünkbe, mégis képesek alapvetően befolyásolni életünket. Van azonban egy trükk, amivel átverhetjük az elménket, ezek pedig a mantrák. Olyan rövid, jelen idejű kijelentő mondatok, amelyek tartalmazzák a „vagyok” szót. Például: Egészséges vagyok! Sikeres vagyok! Egészséges, gazdag, boldog vagyok! Ha bármikor olyan gondolat jelenik meg a fejedben, amivel nem kívánsz azonosulni, kapd elő kész mantráid egyikét, és mondogasd magadnak. Egyszerre nem tudunk két dologra gondolni, és – mint írtam – az uralkodó, legtöbbet használt gondolataink alapozzák meg jövőnket! Sokszor hallott ellenvetés, hogyha beteg vagyok, vagy nincs pénzem, akkor ez hazugság. Lehet, és az



Az vagy, amire legtöbbet gondolsz, uralkodó gondolataid irányítják életedet.

nem hazugság, ha múltbéli tapasztalataidat fenntartás nélkül jelen időben használod? Abból, hogy beteg vagyok, vagy nincs pénzem nem csak az következhet, hogy nem is lesz! Az élet nem lineáris folyamatokból áll. A múlt az alap, amire te döntöd el, mit építesz. Ha a múltbéli történéseket teszed jelen időbe, akkor viszont a *múltad jelene lesz jövőd korlátja.*

Talán észre sem vetted kedves olvasó, hogy újabb varázsszóval ismertettelek meg, a *vagyokkal!* Valahol Isten „definíciójaként” olvastam: „Az Én nevem nem az, hogy voltam, nem az, hogy leszek, hanem az, hogy VAGYOK!” Mivel csak az itt és most létezik, ebben történik a múlt felidézése és a jövő elgondolása is, ezért fontos, hogy vágyott dolgaink meg-

fogalmazásakor is jelen időt használjunk. Ez számomra nem pozitív gondolkodás, hanem célirányos gondolkodás. Nem nézem a fát, ha nem akarok nekimenni, illetve a céloimat tartom a fókuszomban, ahová el kívánok érni!

Tehát az önmegismerés is több síkon zajlik, és ebben a folyamatban nagyon fontos a múlt megfelelő értékelése, kigyomlálása. A célok, a tervezés és a fegyelmezett napi munka keretet ad a folyamatnak, és gyorsítja a megvalósulást. Ahogy érik, fejlődik a személyiségünk, cserélődik baráti, munkatársi körünk, változik a gondolkodásunk, és ez egyre magasabb spirált jelenthet életünk fontos és lényegi dolgaiban is. Ezért javaslom minden munkatársamnak, hogy a képzésekre időnként hozza magával a párját is, mert ha csak egyikük fejlődik mentálisan és érzelmiileg, az könnyen szakadást eredményezhet a kapcsolatukban is. És mi köze mindennek a pénzhez és a sikerhez? A pénz és a siker is egy jellemzője aktuális személyiségünknek. Tehát ha ebben fejlődünk, a ránk jellemző paraméterek is változnak.

Még egy kicsit a lényeges dolgokról: ez a családi és magánéletünk. Igen a kettő nem egyenlő. Mindnyájunkban lakozik egy gyermeki én, és ha ez tartósan nincs kielégítve, akkor szabotálhatja munkánk eredményességét, hátráltathatja sikereink megvalósulását. A bakancslistát nem akkor kell elővenni, amikor az orvos már nem javasolja a tartós tej megvételét!

Ha álmaid életét kívánod megvalósítani, először azt kell tudnod, ki akarja megvalósítani, milyen is az, amikor eléred, és pillanatnyilag mi az, amivel rendelkezzel hozzá. Ha egy működő, korrekt MLM-cég munkatársa vagy, akkor nagy valószínűséggel az eszköz már rendelkezésre áll. Neked csupán meg kell tanulnod jól használni azt a csodát, amely egyszerre megvalósítója és élvezője ennek a folyamatnak – ez pedig teljes léted. Fontos, hogy közben emlékeztess magad, nem a megérkezés, az utazás az élet. Éppen ezért a „kötelező” gyakorlatok mellé mindig iktass be szabad programokat. Emlékezz a legfontosabb elemekre, a SZERelemre és az önfegyELEMre.

Önmagunk felfedezése és álmaink megvalósulása a legnagyobb csoda, ami egy emberrel történhet. Ma már nem misztika, hanem tudományosan igazolt tény, hogy hit- és hiedelemrendszerünkkel folyamatosan „teremtjük” életünket.

Ferenczy László
életépítő tréner, hálózatigazgató, hipnoterapeuta