

"Nem vezet út a boldogsághoz. A boldogság maga az út."

W. Dyer

TALÁLJ RÁ A SAJÁT UTADRA!

Vagy alkosd meg kedved szerint!

© Manhertz József

Elkötelezett önfeljesztők hamar felismerik a következő gondolat életük minden területére érvényes igazságát: ahhoz, hogy többet kapj, először többet kell adnod! Amilyen egyszerű ezt az elvet elméletben elfogadni, gyakran olyan nehéz az életben megvalósítani.

Pontosan így van ez a munkádban is. Ahhoz, hogy több pénzt keress, először minőségben vagy mennyiségben kell többet adnod másoknak. A megvalósítás már rögtön az elején nehézségekbe ütközik, ha nem szereted azt, amivel foglalkozol.

A most következő gyakorlat megmutatja, hogy vajon azon kevesek közé tartozol-e, akik tökéletesen elégedettek a munkájukkal, vagy ha nem, akkor rávezet az ideális megoldásra. Kiváló előkészítés a céljaid kitűzéséhez.

Az útkereső gyakorlat

Ez az általam kipróbált legjobb módszer arra, hogy végre megtaláld azt a területet, ahol a munkádat, karrieredet kiteljesítheted. Kiderül a végén, hogy az éppen űzött foglalkozást valóban szereted-e, a hivatásod-e, esetleg csupán elviselt munka, ami többé-kevésbé a megélhetésedet biztosítja.

Tanfolyamaim során mindig örömmel látom a sok felismeréstől lelkes arcot. Volt olyan résztvevő, aki a gyakorlat végén majdnem elrohant, hogy rögtön nekilásson a megvalósításnak. Nem ígérek kevesebbet, mint azt, hogy közelebb kerülhetsz a belső energiaforrásodhoz.

Mindez azt bizonyítja számomra, hogy a lehetőségek valóban bennünk vannak. Egy gyémánt a föld mélyén, amit csak ki kell bányászni. A gyémántok kezdetben csupán egyszerű köveknek látszanak. Meg kell azokat csiszolni. S a gyémánt ragyogása sugárzik majd a szívünkből, ha felfedezzük a saját utunkat.

Nincs egyszerűbb és lélekemelőbb módja, hogy - akár anyagilag is - elérjük az áhított szabadságot, csak az, ha már helyére került az életünk, ha pontosan azzal foglalkozunk, amit a legjobban kedvelünk.

Most gyémántot fogsz bányászni.

Egy üres lap bal oldalára írd le egymás alá mindazt a cselekvést, amit szeretettel szoktál végezni! Bármilyen szóba jöhet, kirándulás, fotózás, főzés, nyelvtanulás, levelezés, barkácsolás, utazás, beszélgetés stb. Azokra gondolj, amiket ha időd és kedved engedi, bármikor szívesen megteszel.

Közben ne gondolkodj azon, hogy vajon lehet-e azzal pénzt keresni vagy elismerik-e, netalán kinevetik. Ne engedj az előítéleteknek! Írj le mindent, ami eszedbe jut! Senkinek nem kell megmutatnod.

Fontos, hogy legalább 20 dolgot írd le! Többet lehet, de kevesebbet nem. Csak azután lépj tovább, ha elkészült a lista. Kerüljön fel rá minden, ami csak eszedbe jut. Úgy írd, mintha a jövőben már csak ezeket tehetnéd, ami viszont kimarad, azt többet soha. Szánj rá pár percet!

A három legkedvesebb tevékenységed

Gratulálok! Elkészült a lista. Azt tapasztalom, hogy a többség általában 10-12 tétel után megakad, majd gondolkodóba esik - vajon mit is szeretek csinálni? Ez már önmagában is jó teszt, ami megmutatja, hogy mennyire változatos az életed élvezeti része.

Most jön a lényeg! A listából válassz ki hármat, amelyek a legközelebb állnak Hozzád, amelyeket a leginkább élvezel! Karikázd be!

Csak hármat választhatsz, a három legkedvesebbet. Tedd fel a kérdést: Melyik hármat tartsam meg, ha az összes többit el kéne dobnom? Mérlegeld nyugodtan!

Összevetés

Nem volt könnyű, ugye? A feladat nehezebb része talán még csak most következik. Nyitott kreativitásra lesz szükséged.

Válaszolj a következő kérdésekre, és jegyezd le mindent, ami felmerül!

Jelenlegi munkám összhangban van-e a választott három tevékenységgel? Milyen kapcsolatot látok közöttük?

Amennyiben a válasz pozitív, tehát harmónia van ezen tevékenységek között, sőt mi több, talán nem is különböznek egymástól, akkor Te valószínűleg "munkanélküli" vagy. Fogadd őszinte elismerésemet! Te a hobbidnak, a hobbidból élsz, és ez a legcsodálatosabb, ami történhet. A munka fogalma ugyanis gyakran negatív töltésű az emberek többségének elméjében, ez az, amit nem szívesen tesznek, ráadásul rosszul is fizetik.

Az igazság az, hogy kevesen vannak, akik csak a kedvteléseiknek élnek. Ők gyakran anyagilag függetlenek, vagy legalábbis jó úton járnak, hogy realizálják a szabadság magasabb szintjeit. Mindenekelőtt maradéktalanul élvezik a munkájukat. Nem azt várják, hogy mikor jár le a munkaidő, hanem azt, hogy mikor kezdhetik újra. Ez a kulcs az igazi, tágabban értelmezett gazdagsághoz! Óriási különbség!

Ha Rád nézve még nem igaz a fenti állítás, akkor ne csüggedj, itt az alkalom, hogy fordíts a helyzeten. Folytasd a gyakorlatot! Menni fog.

Keresés, megalkotás

Az utolsó szakaszban kiderítheted, hogy mi az a tevékenység, amelyre rátalálva már az előző pontnál elégedetten hátradől télna a székedben. Engedj teret a gondolataid szárnyalásának!

Vegyél elő egy másik üres lapot és a lap tetejére írd fel a három kedvenc tevékenységedet egymás mellé! Az alábbi kérdéseket tedd fel saját magadnak. Alakíts ki pozitív és alkotó hozzáállást! Ha egyedül vagy, akkor gondolkodj hangosan!

Kezdd egy filozofikus kérdéssel:

Milyen összefüggéseket találok a három tevékenység között, amelyek újabb ötleteket adnak?

Folytasd közvetlen kérdésekkel:

Kereshetnék-e pénzt, ha csak ezekkel foglalkoznék?
Mi lenne, ha kiegészítő tevékenységként csak ezeket tenném?

Szinte látom, hogy most többen mosolyognak. Tanácsom: ne neved ki Magad, mert az csak korlátokat állít eléd, pont úgy, mint amikor mások nevetnek ki Téged!

Egyszer valaki azt kérdezte tőlem, hogyan is kereshetne pénzt azzal, ha mozifilmeket néz. A válasz egyszerű. Legyen filmesztéta, kritikus, publikálja véleményét! És aki enni szeret a legjobban? Legyen szakács, kísérletezzon, írjon könyvet egyedi receptekből, készítsen weboldalt, nyisson éttermet, szállítson házhoz, tartson tanfolyamot a témában, stb.

Előítéletek nélkül írd le mindent! Csak jó válaszok léteznek.

Ki foglalkozik ilyesmikkel, akitől tanulhatnék?
Kik támogatnának?
Mivel rendelkezem ahhoz, hogy elkezdjem?
Mivel nem?

(Előnyös, ha már most e kérdésekre is tudsz válaszolni. Ha nem, az sem baj, ugyanis a célok kitűzésének tárgyalása után, a tervezés és a gyakorlati megvalósítás szakaszában ezekkel még lesz alkalmad foglalkozni.)

Mi lenne az a hivatás, amit szívesen végeznék, és kapcsolatban van a három vagy legalább az egyik kiválasztott tevékenységemmel?
Hol van olyan hely, ahol ezt gyakorolhatom?
Kik segíthetnek abban, hogy megtaláljam?

Mire van szükségem a váltáshoz?
Mik a jelenlegi legnagyobb akadályok?
Milyen hatást gyakorolnék a környezetemre ezzel a
tevékenységgel?
Mi változna, ha sikeres lennék az ideális munkámban?

Folytasd hasonló kérdésekkel! A lényeg az, hogy egyre több azonosítást végezz. Minél több az információ, annál több a lehetőség, és annál több összefüggésre látsz majd rá. Ismét arra biztatlak, hogy írd le mindent, mert az írás elősegíti a sikeres gondolkodást.

Utószó a gyakorlathoz

Biztosra veszem, hogy sok új ötletet kaptál a gyakorlat által, amit hasznosíthatsz, és amelyek segítségével kimozdulhatsz akár még egy kilátástalannak hitt helyzetből is. Lásd be, hogy a változtatás a lehetőségeid körén belül van. A kört bármikor tágíthatod, hiszen a határait is Te húztad meg.

A gyakorlatot érdemes idővel újra elvégezni, s ellenőrizni az aktuális állapotot. Ha van kedved, mutasd meg családtagjaidnak is. Együtt elvégezve - előítéletektől és a romboló kritikától mentesen - talán még nagyobb felismerésben lehet részed, ha konstruktívan, egymást építő szándékkal beszélitek meg a válaszokat. Bátran megtéve ezt a lépést, sokkal közelebb kerülsz majd a szeretteidhez.

Manhertz József
személyiségfejlesztő tréner

www.celkituzes.hu