



Ha örülsz, mosolyod belső fénnel telik meg, amit mindenki észrevesz

CSAK pozitívan!

A világon eluralkodó válság idején sokan úgy vélik, hogy most a túlélésért kell küzdeniük, nem azért, hogy jól érezzék magukat a bőrükben.

Pedig a pozitív érzelmek nemcsak a jelenről szólnak, hatással vannak a jövőre is, tehát különösen fontosak az embert próbáló időkben.

Tíz pozitív érzelmet különböztetünk meg. A legtöbb ember azonban nem képes ezeket külön-külön beazonosítani, sőt sokan éppen a negatív érzelmekre fogékonyabbak. Pedig jobban teszed, ha az élet napos oldalára összpontosítasz. Az őszinte pozitív érzelmek ugyanis képesek jobbá tenni az életet, megerősítenek, és hozzájárulnak testi-lelki egészség megőrzéséhez. Mindegyik pozitív érzelem más-más forrásból táplálkozik, de közös vonás bennük, hogy szélesítik a látókörödet, segítenek abban, hogy előrébb juss, és kivirágoztasd a benned rejlő csodálatos képességeket.

FOTÓ: PROFIMEDIA

FORDÍTÓTTA: KOCSIS TÍMEA

SZÖVEG: PAUL PAHIL

ÖRÖM

Az örömnek számos forrása van. Számomra például nagy örömet jelentett, amikor először emeltem fel és öleltem magamhoz a bátyám első lányát, Ayannát. Neked eszedbe juthat például, mikor a párod meglepetés születésnapot szervezett neked, vagy az, amikor együtt vacsorázol barátaiddal, és nagyon jól érzed magad a társaságukban. Az öröm egyfajta ragyogás, amitől a színek élénkebbnek tűnnek. A mosolyod belső fénnel telik meg, és ezt mindenki észreveszi. Úgy érzed, semmi sem lehetetlen. Játékos kedvedben vagy, nyitott bármire. Gondolkodj el: mi az, aminek te örülni tudsz?

HÁLA

Képzeld el, hogy valaki csak azért fáradozik, hogy neked segítsen. Például a szomszédod felajánlja, hogy néhány óráig vigyáz a gyerekeidre délután. Hálás lehetsz a friss levegőért, az egészséges testedért, vagy azért, mert van egy hely, ahol nyugodtan álomra hajthatod a fejed. Hálát akkor érzünk, amikor valami értékes dolgot kapunk ajándékba a sorstól.

A hála megnyitja a szív kapuit, és arra ösztökéli, hogy valami jóval viszonzzuk azt, amit kaptunk. Mindegy, hogy annak adjuk-e vissza, akitől kaptuk, vagy valaki másnak. A hálás emberben van egy örögi ellentéte: a lekötelezettség. Amikor úgy érzed, vissza kell fizetned valamit, meg kell fizetned valamiért, akkor nem hálás vagy, inkább lekötelezett, ami határozottan kellemetlen érzés. Az adós húzódozva fizet, és ez jellemző a kölcsönös szívességekre is. A hálás ember viszont szabad akaratából, nagyvonalúan

viszonozza azt, amit kapott. A hála igazán pozitív érzelem, amelybe őszinte öröm vegyül. Gondolkozz el rajta: te mikor voltál utoljára igazán hálás valamiért?

DERŰ

Az örömhöz hasonlóan a derű is akkor jelentkezik, amikor körülményeid biztosak és nyugodtak, és a lehető legkisebb erőfeszítést követelik tőled. Képzeld el például, hogy egy végigdolgozott nap után leheveredsz a kertben álló nyugágyra. Vagy egy napfényes reggelen végigsétálsz a tóparton, és hagyod, hogy a szellő lágyan simogassa a bőrödet. Vagy bekucorodsz egy kényelmes fotelbe egy jó könyvvel és a kedvenc italoddal. A derű olyasmi, amiben az ember szeret nyakig elmerülni. Olyan állapot, amely vágyat ébreszt, hogy újra és újra megteremtsük. Ezért mondogatjuk magunknak, hogy: „Ezt sokkal gyakrabban kellene csinálnom!” Te mikor éltél át utoljára igazán nyugodt, derűs pillanatot?

ÉRDEKLŐDÉS

Ha tökéletes biztonságban érzed magad, az új és rendhagyó dolgok akkor is felkeltik a figyelmedet, és titokzatosságukkal kíváncsivá tesznek. Az örömmel és a derűvel ellentétben az érdeklődés új erőket hív életre benned, és küzdeni tanít. Ilyenkor képes vagy megfeledezni minden másról, és teljesen elmerülsz abban, amit újonnan felfedeztél. Lehet ez egy ismeretlen ösvény az erdőben, amelyről nem tudod, hová vezet, vagy olyan új képességek, amelyekről nem tudtad, hogy benned rejtőznek. Vagy lehet egy új könyv, ami inspirál és

ötleteket ad. Amikor valami felébreszti az érdeklődésed, akkor érzed magad igazán nyitottnak és élettel telinek. A horizont kitágul, és ezzel együtt növekszik a lehetőségeid száma. Az új érdeklődés kihívást tartogat, ami felfedezésre, tanulásra ösztökél. Téged mikor hozott lázba utoljára valami új dolog?

REMÉNY

Bár a legtöbb pozitív érzelem akkor születik bennünk, amikor biztonságban érezzük magunkat, a remény kivétel ez alól. Ha minden a legnagyobb rendben megy, nincs szükség reményre. A remény akkor jut jelentős szerephez, amikor rosszak a körülmények, pocsékul mennek a dolgok, és bizonytalan a jövő. A remény mindig a reménytelenség és a kétségbeesés árnyékában születik. Amikor elrontottál egy fontos vizsgát, elvesztetted a munkádat, találtak egy daganatot a tüdődben, vagy amikor véget ért egy szerelmi kapcsolat. Ezekben a helyzetekben a remény szerepe: a legrosszabbtól félni és a legjobb után sóvárogni.

A remény forrása mindig az a hit, hogy a dolgok jóra fordulhatnak, mindegy, hogy adott pillanatban mennyire borzalmas vagy bizonytalan a helyzet. Mindig léteznek lehetőségek. A remény erőt ad, és megóv a kétségbeeséstől. Motivál, hogy megismerd a saját képességeidet, és leleményessé tesz a megoldások megtalálásában. Inspirál, hogy terveket szőj egy jobb jövőért. A remény erőt és lendületet ad, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki az életünkéből és mások életéből. Mikor érezted utoljára, hogy tele vagy reménységgel?

BÜSZKESÉG

A büszkeség egyike az úgynevezett önös érzelmeknek. Minden érzelmet túlzásba lehet vinni, a büszkeséget különösen. Ha azonban megfelelő alázatossággal párosul, akkor a büszkeség egyértelműen pozitív érzés. A büszkeség mindig egy elért teljesítmény nyomán születik meg, amikor a képességeidet latba vetve sikerre viszel valamit. Ez a jó érzés tölt el, amikor befejezed az utolsó simításokat a lakásod felújításán, amikor elegengeted az utolsó virágágyást a frissen kialakított kertben, vagy amikor helyére akasztod az utolsó képet a nemrég kifestett szobában. Ugyanezt érzed, amikor valamiben jobb vagy másoknál.

Nemcsak konkrét eredmények okozhatnak büszkeséget, hanem emberi értékek is. Nagyon fontos mindannyiunk számára, hogy mások elismerjenek, ez szükséges az egészséges önbizalom kialakulásához. Ezért akarjuk elért eredményeinket megosztani másokkal.

A büszkeség további célok elérésére ösztönöz, hiszen gyakran mondjuk: „Ha ez sikerült, az miért ne sikerülhetne?” A büszkeség tehát az egyik legfontosabb motivációs erő. A kutatások is ezt bizonyítják: a büszke emberek állhatatosabbak a kitűzött célokért való küzdelemben, nem adják fel egykönnyen. Téged mi tesz büszkévé? És mire inspirál ez a büszkeség?

VIDÁMSÁG

Időnként a legvártnabb dolgok készítenek mosolygásra. Ha egy kedves barátod furcsa fintort vág, amikor megkóstolja a főztödet, amikor a szomszéd elmeséli a legújabb viccét,



A közös nevetés azt jelenti, hogy biztonságban érzed magad a többiekkel

vagy amikor a kollégád azon tréfálkozik, hogy a legalkalmatlanabb időpontot találd meg a közös értekezletre. A vidámság társas dolog. Persze vannak helyzetek, amikor egyedül nevetünk, de hol van ez attól, amikor másokkal együtt tudunk nevetni! A meglepetések azonban csak akkor szórakoztatóak, ha nem bántanak meg senkit. Ha a barátod azért vág furcsa arcot, mert félrenyelte az ételt, vagy a szomszédod vicce sértő rád nézve, nem fogsz rajta nevetni. A vidámság ugyanis nélkülöz minden komolyságot. Az őszinte vidámság mindig szívből fakad, ellenállhatatlan vágyat ébreszt a nevetésre, és arra, hogy ezt a jókedvet megosszuk másokkal. A közös nevetés azt jelenti, hogy

biztonságban érzed magad, és képes vagy közel engedni magadhoz a többieket. Te mikor neveltél utoljára őszintén?

INSPIRÁCIÓ

Ha különleges, új dolgokkal találkozunk, az mindig inspiráló hatással van ránk. De inspirálhat egy olyan élmény is, ami megérinti a lelked, például ha azt látod, hogy egy kollégád a munkáját félbehagyva egy idős ember segítségére siet. Vagy ha tanúja vagy, amikor a magyar vízilabda-válogatott aranyérmét szerez. Elolvasol egy verset, ami a lelked legmélyéig megérint, vagy szemtanúja leszel annak, amint a példaképed nagy dolgokat visz véghez.

Az inspiráció mindig cselekvésre készítet. Nem egyszerűen csak jó érzés, de arra sarkall, hogy ezt a jó érzést újra meg újra át akard élni. Vágyat ébreszt, hogy kihoz magadból a maximumot, és elérd, amire képes vagy. Az inspiráció olyan változata a pozitív érzelmeknek, amely a figyelmet nem befelé, hanem kifelé irányítja. Vissza tudsz emlékezni, mikor érezted utoljára igazán inspirálnak magad?

Lenyűgözöttség

Lenyűgöz bennünket, amikor valami igazán nagyszerű dologgal találkozunk. Ez az érzelm szintje megsemmisítő hatással bír. A lenyűgözöttségtől földbe gyökerezik a lábad, szinte nem tudsz továbbmenni. Egy pillanatra átszelleműlsz. A határok elmosódnak, mert valami nagyobb dolog részének érzed magad, és szeretnél elmélyülni abban a nagyságban, amellyel találkoz-tál. Időnként a természet egyszerűsége nyugtató. Képzeld el, hogy először látod a csodálatos naplementét a Grand Canyonban, vagy meghallod az Indiai-óceán morajlását. Lenyűgöz egyes emberek tettheinek nagysága, mint például Neil Armstrong első lépése a Holdon. Amikor le vagyunk nyugtózva, egy nagy egész részének látjuk magunkat, legyen ez az egész maga a teremtés, vagy akár az emberi civilizáció fejlődése. A lenyűgözöttség láncolja az embereket a karizmatikus vezetőkhöz is.

Szeretet

A szeretet nem csupán egy a pozitív érzelmek közül. Mindenek felett áll, magába foglalja az örömet, a hálát, a derűt, az érdeklődést, a reményt, a büsz-



keséget, a vidámságot, az inspirációt és a lenyűgözöttséget. Ezek mind-mind összefüggenek a szeretettel. Amikor mindezek a jó érzések megmozdítanak valamit a szívedben egy másik emberrel kapcsolatban, akkor beszélünk szeretetről.

Egy kapcsolat kezdeti fázisában minden fontos és érdekes, amit a másik mond és tesz. Megosztjátok egymással a vidám pillanatokat, együtt nevettek, gyakran a saját ügyetlenségeken is, ami az első együttléteknél előfordul. Amikor a kapcsolat megerősödik, és felülmúlja az elvárásaidat, az örömet szerez. Megosztod a társaddal a reményeidet, és közös jövőről álmodtok. Amikor a kapcsolat még biztosabbá válik, a kölcsönös szeretet derűje hatja át. Hálás vagy az örömteli pillanatokért, amiket a szerelmed hozott

A szeretet a legalapvetőbb pozitív érzelem és az összes többivel összefügg

az életedbe, és épp olyan büszke vagy az általa elért eredményekre, mint a sajátodra. Ezek inspirálnak, és le vagy nyugtózva, hogy a sors összehozott benneteket.

A szeretet tehát a legalapvetőbb pozitív érzelem. Azért tartogattuk a végére, hogy lásd, mindennel összefügg. És most gondolj arra az időre, amikor utoljára árasztott el a szeretet hulláma!



PAUL PAHIL
pozitív gondolkodás-tréner

Az amerikai Institute of Personnel and Development okleveles tagja, valamint a Centre for Applied Positive Psychology alapító tagja.

info@hungry4learning.co.uk
www.hungry4learning.co.uk