



# Ég. A JELENBEN!

A pozitívitas öltheti öröm, derű vagy ihlet formáját – mindenképp új perspektívát nyit az életre.

**K**épzeld azt, hogy virág vagy, tavasz van, szirmaidat szorosan az arcodba húzod. Ha egyáltalán kilátsz, legfeljebb kis pöttyökben jut el hozzád a fény. Aligha vagy képes bármit értékelni abból, ami körülötted zajlik. Ám amint megérint a nap melege, minden megváltozik. Elengeded magad. Szirmaid kilazulnak, nyújtózkodni kezdesz, az arcod kitakarod, szó szerint kinyílik neked a világ, feltárulnak a lehetőségeid. Vannak olyan virágok, amelyek csak egyszer

virágoznak. Másfélék pedig esténként bezárulnak, aztán kinyílnak újra, ahányszor csak meglátnák a napot. Ugyanez megy végbe az emberekben. Pozitívitas nélkül nem lennének képesek növekedni, és ezzel ösztönösen tisztában vagyunk. Mi fordulunk oda a pozitívításhoz, mi tágítjuk a tudatunkat odáig, hogy minél többet befogadhatunk belőle. A pozitívítástól szélesebb lesz a horizontunk. A hatása azonban átmeneti. Ha negatívitas fenyegeti, a tudatunk még inkább összehúzódik. Így attól függően,

hogy pozitív vagy negatív érzelmek befolyásolnak, úgy fogunk nyitottabbakká vagy éppen zárkóztatabbakká válni.

## NYITOTTSÁG ÉS POZITIVITÁS

A pozitívitas olyan természetesen nyitja meg az elmét, ahogy a virág adja magát oda a fénynek. Ennek külön szépsége, hogy a pozitívitas és a nyitottság kölcsönösen táplálja egymást, mindkettő aktiválja és erősíti a másikat. Ebből a kapcsolódásból következik: ha pozitívabb szeretnél lenni, ki kell nyílnod, és a pozitívitas meg fog érkezni! A természet úgy rendezte, hogy a pozitívitas nyitottá tegye a tudatot. Gondoskodott arról, hogy legalább belekóstolj a tudatos életbe, abba a fajta nyitottságba, amely hozzásegít a fejlődéshez, és amelytől hozzáférsz



**Szakértőnk: PAUL PAHIL**

Poszitivitás coach, az Institute of Personnel and Development okleveles tagja és a Centre of Applied Positive Psychology alapító tagja.  
info@hungry4learning.co.uk  
www.hungry4learning.co.uk

saját erőforrásaidhoz. Amint tisztá szívedből pozitív vagy, automatikusan ilyen pillanatokban lesz részed.

Ha többet szeretnél kapni ezekből a pillanatokból, növeld nyitottságodat. Ha tudatosan gondozod ezt az érzést, meg fog jelenni a pozitívítás is mellette.

## **TUDATOS ÉBERSÉG**

Mi tehát a tudatos éberség? Készség.

Azt határozza meg, hogyan viszonyulsz magadhoz és a környező világhoz.

Gyakorlással eljuthatsz odáig, hogy megfigyeld, mi minden jár épp a fejedben, nyugodtan, reakció nélkül, ha hátrálépsz, és nagyobb rálátásod nyílik a gondolataidra. Ha tehát érteljesebben tudatos éberséget vállalsz, jobban részt veszel a belső élményeidben, teljes tudatossággal, ítélkezés nélkül.

Egy kis gyakorlással megtanulhatod, hogy reakció nélkül szemlélhesd a saját munkádat. Megtanulod, hogy a gondolat pusztán gondolat. Csak egy esemény az agyban: megjelenik, formát ölt és elmúlik. Többé-kevésbé úgy, ahogy a felhők összeállnak valamivé az égen, ami aztán gyorsan szétoszlik.

## **NYERJ IDŐT ÉS ENERGIÁT!**

A tudatos éberség a pillanatokról szól. Mostanában legtöbbször úgy érezzük, nincs időnk. Ez stresszel és feszélvez minket. Ha párhuzamosan több feladatot teljesítünk, kevésbé tudunk koncentrálni, hibázunk, ez pedig még több időnket emészti fel. Van, akit annyira lehangol a saját tennivalói listája, hogy halogatni kezd. Abban bízunk, később könnyebb lesz. Ettől a lista végeredményben gyakran csak még hosszabbá válik. Ilyenkor minden nehezebbnek tűnik. Mások gond nélkül igen tevékenyek, és meg sem látszik rajtuk, hogy elfoglaltak lennének. Ők hogyan csinálják? A titok nyitja az, mennyire érted meg és értékeled önmagadat, az idődet. Így vagy képes a lényegre fókuszálni. És mit tehetsz azért, hogy egyre energikusabb legyél? Ha hasznos és jótékony módon használod idődet és energiádat, óriási boldogságot és erőt tapasztalhatsz meg a lelkedben és a kapcsolataidban. Általában túl sok energiát pazarlunk el arra, hogy a múlton vagy a szebb jövővel szemben támasztott elvárásainkon töprengünk. Márpedig a tegnapi elmúlt, és azt a jövőt, amelyet másokkal együtt szívesen átélünk, az határozza meg, hogy mit

teszünk a jelen pillanatban. Így az a teendőd, hogy figyelmed teljes mértékben a jelenre irányítsd, jelenlegi érzelmeid, gondolataid és tetteid minőségére. Ha jobban megérted önmagad és az időt, többet merítesz a belső erődből és abból az energiából, amelyet érdemben fel tudsz használni ahhoz, hogy az életvedben pozitív változásokat idézz elő.

## **NE STRESSZELJ!**

Az az alapvető elképzelés, amelytől a legtöbbször bennragadunk gondolataink, érzelmeink, tetteink és eredményeink stresszciklusaiiban, a világban manapság eluralkodó tévhit: „Nem ÉN tehetek róla, hanem ŐK. Nem magam miatt érzem így magam, ezt ők csinálták velem.” Az az igazság, hogy nem. Nem ők azok, én vagyok az. Más szóval a stresszt nem egy-egy esemény, egy másik ember, egy határidő, a környezet, a világ állapota okozza, hanem az, te hogyan reagálsz mindeyre. Márpedig reakció (gondolataid, érzelmeid, szavaid, tetteid) 100%-ig a te felelősséged, teljes egészében te teremted meg. Mielőtt ráléphetnél arra az útra, amely a stressztől és a szenvedéstől a szabadulásig vezet, el kell engedned azt a hiedelmet, hogy „ők csinálják, nem én”, és be kell látnod: ÉN vagyok az, nem pedig ŐK.

Még hozzá minden egyes helyzetben, nincs kivétel. Ezek után jön a munka dandárja: át kell írnod azt a szemléletet, hogy jogod van másokat, a dolgok menetét irányítani. Ezt azzal kell helyettesítened, hogy belátod az igazságot – egy „dolog” fölött van kontrollod a világon, az pedig saját magad. Ettől kezdve képes lehetsz arra, hogy minden embert olyan egyedinek fogadj el, amilyen, az életet pedig nagy általánosságban olyanak, amilyen.

## SZÁMOLJ LE A HIEDELMEKKEL!

Az érzelmi stressz minden formája valamilyen hiedelmünkben gyökerezik. Ha például az ember úgy véli, hogy a világ kietlen, veszedelmes hely – ehhez olykor elég rendszeresen újságot olvasni –, minden eseményt és embert fenyegetőnek fogunk látni, így hát negatívan fogunk vélekedni róluk, és mi magunk is megtelünk negatív érzésekkel. Ha viszont hiedelmünk szerint a világ kalandpark és játszótér, körülményeinket is úgy fogjuk értelmezni, hogy játékkra kaptunk lehetőséget. Érzelmek így pozitívak és felemelőek lesznek, nem pedig lesújtók. Ahhoz tehát, hogy megszabadulj a stressztől, meg kell szabadítanod magad a stresszterhes hiedelmektől. Ehhez be kell emelned ezeket a tévhiteket a tudatodba, hogy pontosan lásd, mit kell megváltoztatnod. Máris megérkeztél bizonyos fajta meditatiós technikák jótékony hatásaihoz. Ha sikerül, sokkal közelebb ér egymáshoz tudatos és tudattalan tartományod, és felbukkan az, amiről már el is felejtetted, hogy vert gyökeret benned, így hát korábban sohasem kérdőjelezted meg. És amikor megérted, milyen minták keltenek nyilvánvaló stresszt benned, képes leszel változtatni rajtuk. Ezt a hasznos és jótékony folyamatot egyre többen használják arra, hogy a maguk által létrehozott stresszélményt felülírják. Ugyanakkor olyan sok a tanult



mintánk, hogy ez az út igen hosszú.

Lényünk legbelsejébe, valóban haza vezet. Hogyan alkalmazd?

**Tedd fel a kérdést!** Jelenleg melyik az a helyzet vagy kapcsolat, amely előhívja (nem okozza) benned a stresszt?

**Mélyülj el!** Szánj rá pár nyugodt pillanatot, hogy kiderüljön, képes vagy-e rálátni azokra a stresszelő (negatív gondolatokat és érzelmeket keltő) meggyőződéseidre, amelyekhez ragaszkodsz ezzel a helyzettel vagy személlyel kapcsolatban.

**Mit tehetsz?** Az első lépés az, hogy változtatsz azon, milyennek érzed ezt a helyzetet vagy személyt. Vessz

papírra, hogyan kéne látnod stressz nélkül. Ezután vizualizáld pontosan, mi mindenben fogsz másként viselkedni, ha majd legközelebb találkozol ezzel a helyzettel vagy személlyel.

## ÍZLELD MEG A HELYZETET!

A tudatos éberség a tudósok szerint jótékony beavatkozás, csökkenti a depressziót, pozitívan hat a boldogságra, a testi közérzetre és a mentális képességekre. Van még egy módszer, amellyel mélyebb gyökereket érezthetsz a jelenbe. Nevezük most „ízlelésnek”. Az emberben megvan a képesség arra, hogy a saját életében a pozitív élményeket értékelje és gyarapítsa. Ha észreveszed és megízleled az élet kis és nagy ajándékait, azzal nagyon hatékonyan tudod növelni a jó közérzetet. Hogyan telnek a reggeleid? Sietősen felhörpinted a kávéd és bekapkodod a reggelit, miközben már nézed is az e-mailjeidet? Vagy megadod a kávézás módját? Mielőtt belekortyolnál, élvezd az illatát, és átéled, amint forrósága felmelegít? Ha elmerülsz az utóbbiban minden érzékeddel, mondhatjuk, hogy megízleled nemcsak a kávéét, hanem magát a helyzetet is. Mindennap megteheted ezt. Választhatod azt is, hogy szándékosan bizonyos tevékenységre irányítod a figyelmedet.

## PRÓBÁLD KI A KÖVETKEZŐ TECHNIKÁK VALAMELYIKÉT:

**A közösségi élmény** – Miért is ne osztanád meg a számodra kedves emberekkel az élményeidet, és mondanád el nekik, milyen nagyra értékeld ezeket a pillanatokot? Ez az „ízlelés” legélvezetesebb aspektusa.

**Építsd fel az emlékeidet** – Fényképezz le gondolatban egy-egy eseményt, amelyet később, időről időre tudatosan is felidézél magadban.

**Dicsérd meg magad** – Igenis mondd ki bátran és hangosan, hogy milyen elégedett veled a környezeted, és te milyen régóta vártál már erre.

**Érzekelj élesebben** – Emeld ki egy közvetlen élmény bizonyos részleteit, és zárd ki a többit. Így garantáltan a lényegre fogsz fókuszálni.

**Feloldódás** – Mélyülj el valamiben teljes mértékig, és törekedj arra, hogy csak az érzékeid dolgozzanak, miközben egyáltalán nem gondolkodol. Az ízlelés nem ugyanaz, mint a tudatos éberség, mert nem vonja maga után azt, hogy minden belső és külső ingerre nyitottak legyünk. Az ízlelés célja egyértelműen az, hogy pozitív hatást gerjesszen. A lényeg, hogy próbáld ki!