

55 jó gondolat az életörömeért

-
-
- **Hogyan nyissak ajtót az örömek?**
- **Mitől lesz több energiám?**
- **Hogyan tartósítsam a jó érzéseimet?**
- **Érdeemes vagyok a gyógyulásra!**
- **Gondolatok és érzések, amik gyógyítanak**
-
-
-



Egészségügyi ismeretterjesztő kiadványok
és orvosi szakkönyvek internetes áruháza
a Zafír Press® Orvosi Szakkönyvkiadó
gondozásában:
www.orvosikonyv.hu



55 jó gondolat
az életörömért

*„Gondolj olyan gondolatokat, amelyekről jól érzed magad,
hozz olyan döntéseket, amelyekről jól érzed magad,
tégy olyan lépéseket, amelyekről jól érzed magad.”*

(L. L. Hay)

Szeretném visszakapni régi önmagam – és újra örülni az életnek!	4
Vegye át az irányítást!	5
Beidegződések és meggyőződések	5
Ismerje meg saját gondolatait, meggyőződéseit!	7
A „körhinta elv”	8
Az életerő és életöröm egyfajta energia – elveszíthető, megtartható és fokozható	10
Vegye le a szürke szemüveget, és legyen bizakodó realista!	12
Mindennapi kenyerünk: a pozitív megerősítéseink	13
A kimondott szó ereje	14
Az életerő és életöröm kiapadhatatlan forrásai	15
Mit érek Én?	15
Megtanulok büszke lenni magamra	16
Képes vagyok a gyógyulásra – mert megérdemlem!	17
Idézz fel régi önmagát, akit szeretett!	18
Az ember sosem kaphat elégtételt... ..	18
Bűntudat és miegymás	19
Szívből köszönöm!	20
Kezdje úgy, ahogy folytatni akarja	20
Ne panaszkodjon!	21
Ne ítélkezzen, és ne bántsa sem magát, sem másokat negatív kritikával!	21
Emberi kapcsolatok, amik rombolnak vagy építenek	22
Legyek hú mindhalálíg?	23
„Egy kis kanál cukor, és lemegy az orvosság”	23
Humor, humor, humor	24
Bontsa le a falakat!	24
Állataink, akik segítenek nekünk	24
A természet mindig Önre vár	25
Rend a lelke	26
Legyen a mestere annak, amit csinál!	26
Csak olyat egyen, ami növekszik	27
Próbáljon ki valami újat, amit eddig még soha nem csinált!	28
Ne hagyja cserben az álmait! Köszöntse a vágyait!	29
Életünk legfőbb célja	30
Maradjon a sárgával kikövezett úton	30
Bontsa ki a depresszió ajándékát!	31

Szeretném visszakapni régi önmagam – és újra örülni az életnek!

Ön elindult és fontos lépéseket tett meg a depresszióból való gyógyulás útján. Eldöntötte, hogy meg akar gyógyulni, ehhez az orvosi segítséget is elfogadta, és vélhetően maga is sokat tett már a gyógyulásért. A gyógyszeres kezelés jótékony hatására lassan elhalványulnak, végül elmúlnak a depresszióban jellegzetes, kízó negatív érzelmek, mint például az állandósult rossz hangulat, az önvád, a kilátástalanság, a feszültség, a szorongás és a düh. Apránként átadják helyüket a kellemes életérzéseknek, mint például az érdeklődés, éberség, döntésképeség, optimizmus, tettekézség, életöröm. Mire a teljes gyógyulás bekövetkezik, Ön visszakapja régi önmagát, vagy újrafogalmazza életét, és lépésről-lépésre megszületik az új önmaga, aki mindig is szeretett volna lenni. Van még teendő: apró, de fontos lépések...

A depresszió sikeres gyógyszeres kezelése hónapokig tart. Sajnos a betegek egy része, amikor a gyógyszer hatására jobban érzi magát, kitérésben alábbhagy – nem hallgat orvosára, aki elmondja, hogy a gyógyszer szedését a teljes gyógyulás eléréséig kell folytatni, hiszen ellenkező esetben a visszaesés, a betegség kiújulásának komoly kockázata fenyeget. Ön *eldöntötte*, hogy orvosi segítséget kér, és megbízik a kezelőorvosában – tudatosan *tartson ki* saját döntése mellett, és ne változtassa meg naponta, de még havonta sem! Ha kétségei támadnak, vagy bármilyen kérdése merül fel, azokat bátran beszélje meg kezelőorvosával. Ez a hozzáállás biztosítja, hogy Ön a gyógyszert az előírtak szerinti adagban, gyakorisággal, és időtartamig szedje. Így hozhatja ki a legtöbbet a tünetek kedvező alakulásából, a gyógyszer hatásából.

Kiadványunkkal a még Ön előtt álló, a gyógyuláshoz vezető út további részéhez szeretnénk segédkezet nyújtani, a mindennapi életben könnyen és jól alkalmazható, gondolatébresztő tanácsokkal, tippekkel, ismeretekkel. Szeretnénk olyan, a későbbiekben is jól használható „eszköztárat” adni a kezébe, ami élete további részében is támaszul szolgál majd. Egyfajta útravaló is egyben, ami nagyban segítheti a későbbi visszaesés elkerülését. Kérjük, fogadja nyitott szívvel, nyitott lélekkel, nyitott elmével a kiadványban közölteket, és adjon egy esélyt annak, hogy egy jóleső érzésekkel teli, új látásmóddal tekintsen a világra.

Kiadványunk nem kizárólagos útmutató, sőt, szinte minden érintett témában könyvtárnyi irodalom áll rendelkezésre, amiből további útmutatást, információt kaphat. Fontos kiemelni, hogy kezelőorvosa személyre szabott keze-

lési tervet állított össze Önnek, ezért mindig az ő irányítástát kövesse. Ha a kiadvánnyal kapcsolatban kérdése merül fel, beszélje meg kezelőorvosával. Írásunk javaslatait természetesen nem muszáj szó szerint megfogadnia, tekintse ezeket vezérfonalnak, és igazítsa őket saját életéhez, körülményeihez.

Vegye át az irányítást!

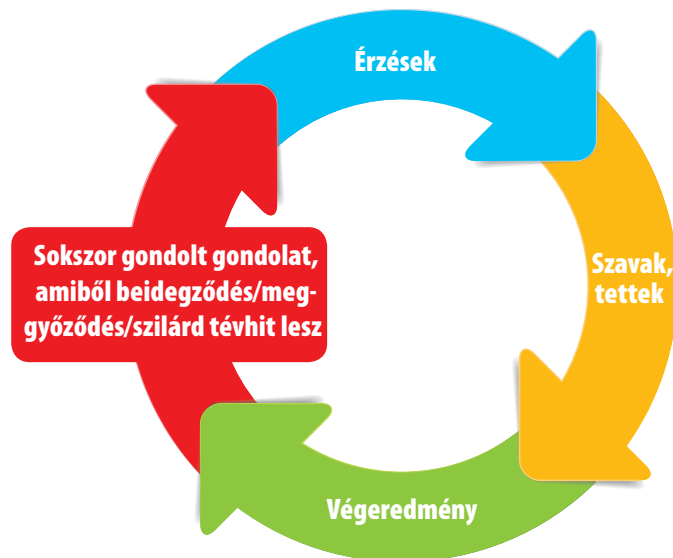
Beidegződések és meggyőződések

Hangulatunkat, tetteinket és szavainkat javarészt a beidegződéseink, szokásaink, meggyőződéseink irányítják. Mindezek pedig végső soron megszabják életünk eseményeinek irányát is. Napjaink 99%-ában nem tudatosan gondolkodunk és cselekszünk, hanem a megszilárdult meggyőződéseink mentén, automatikusan, „reflexből”. Egy-egy szokás, beidegződés kialakulásához 20-90 nap (van, hogy években mérhető idő) szükséges, attól függően, milyen súlyt is képvisel a változás. Annyi bizonyos, hogy a „sokszor gondolt gondolat” előbb-utóbb beidegződéssé válik. A gondolatok nyomán érzések születnek. Érzéseinkből fakadnak a kimondott szavaink, és a tetteink. Ezek pedig valamilyen végeredményhez vezetnek. A végeredmény összekapcsolódik az eredeti beidegződésként létező gondolattal, megerősíti azt, és a kör bezárul. Hiszen *ugyanolyan* indító gondolat végeredményeként rendszerint *ugyanarra* a végeredményre számítunk, és azt is fogjuk megtapasztalni.

Nézzünk egy egyszerű, mégis gyakorta megeső példát: *Ilona életében sok változás történt, túl sokat vállalt magára, mondhatni így hozta az élet: Rengeteg munka, felelősség, háztartás, gyereknevelés. Hamar észrevette, hogy soha semmivel nincsen készen, szalad a lakás, nincs elég ideje a gyerekére, nem fejez be egyetlen feladatot sem. Szöveget üt a fejében a gondolat: „Semmire nincs időm.”* → Ez egy keserű érzéshez vezet: „Nem vagyok elég jó.” → Ezt minden ismerősének rendszeresen elmondja. → Szép sorban lemond minden olyan dologról, ami korábban örömet okozott, sosem töltődik fel, csak teszi a kötelességeit. A sikereket, lehetőségeket már nem veszi észre. → Egyre fogy az ereje, és egyre többet gondolja: „Semmire nincs időm.” „Nem vagyok elég jó.” → Újabb gondolatok jönnek, amik megerősítik mindebben: „Minden napom egy kudarc.” „Nem jutok semmire.” „Semmi értelme ennek az egésznek.” „Ma sem fogok befejezni semmit, mert lehetetlen. Nem tudok megfelelni semminek.” → A kör bezárult.

A külvilág történései előbb-utóbb „igazolják” a gondolatait. Hónapok kellenek hozzá, de a kezdeti gondolat végül gyökeret ver, szilárd beidegződés, meggyőződés lesz. Innentől automatikusan működik a folyamat: végül Ilona a kezdeti erőszintjének a töredékén pislákol, sokszor órákig azon töpreng, hogy ezernyi feladata közül most melyiknek is álljon neki. Aztán úgy dönt, egyiknek sem, mert

úgysem ér a végére. Az örömelek előtti ajtó bezárult. Hangulata egyre lejjebb csúszik, hiszen mostanra a külvilág is azt tükrözi vissza, amit gondolataiban olyan sokat táplált. Kirúgás fenyegeti, elszigetelődik, életunt lesz, lebetegszik...



Az ördögi kör azért mégsem ördögi kör. Igenis van kiút belőle. Több ponton is megszakíthatjuk. Az egyik, a gondolatok mezeje, ami felett az automata üzemmódból visszavehetjük az irányítást. Más gondolat más érzést szül, ez fokozza a tetterőt, más szavak és cselekedetek születnek, ebből pedig eltérő végeredményre számíthatunk. A másik a szavak és a tettek mezeje: ha a megszokott gondolat ellenére a megszokottól eltérően cselekszünk, az eltérő végeredményhez, majd eltérő gondolathoz és érzéshez vezet.

Életünk motorja, ami mindig hajt valamerre: az érzéseink. Erre közvetlenül nincs ráhatásunk. Ha nincs kedvem, akkor nincs kedvem, igaz? Az üzemanyag, amivel ez a motor majd mozgásba lendül: a gondolataink. Bármikor szabadon dönthetünk viszont arról, mit is töltünk a tankba. Jó minőségű, jó érzéseket kiváltó „üzemanyagot”, vagy rossz minőségű, a motort is károsító, pancsolt benzint. Ez csakis rajtunk áll. A mi kezünkben van a kormány (szavak és tettek) is, amivel a haladás irányát bármikor megváltoztathatjuk.

Mindezekre számos, az életből vett példát fogunk bemutatni a kiadvány további részében. Mindig tartuk szem előtt: sok idő, akár évek kellettek ahhoz, hogy ez a rossz kör megszilárduljon. Tudatos megszakításához rövidebb idő

is elégséges, de a szükséges kitartás azért általában hetekben, vagy néhány hónapban mérhető. Egy kis kitartás szükségeltetik mindehhez.

Ismerje meg saját gondolatait, meggyőződéseit!

Ahhoz, hogy gondolatainkat, ezen keresztül érzéseinket, szavainkat és tetteinket befolyásoljuk, más mederbe tereljük, fontos először megismernünk azokat. Nem tudjuk ugyanis irányítani azt, aminek nem vagyunk tudatában. Márpedig, ahogy már írtuk, a meggyőződéseink (rögzült gondolati „programjaink”) változatlan formában mindig ugyanazt az eredményt hozzák elénk. Tehát a változás elkerülhetetlen, ha hangulata, s így élete megújítását és jobbá tételét tűzte ki célul. A tudatosság szépsége abban rejlik, hogy megszakítja a régi mintát. Tekintse hát végig az élet legfontosabb területeit, különösen azokat, ahol problémákat, elakadást, energiavesztést érez, és elsőként írja össze, mit is gondol róluk, mi jut eszébe, mik a meggyőződése – Legyen igazán őszinte! A legtöbb ember számára a legfontosabb területek:

- ◆ Mit gondol önmagáról? (Gyakori hamis meggyőzések pl.: egy vesztes vagyok, gyenge vagyok; nem érdemlem meg a ...; kövér/csúnya/öreg vagyok; senki nem szeret, senki nem ért meg; engem mindig „ér valami”; a mi családnk egy szerencsétlen család stb.)
- ◆ Mit gondolok az emberi/párkapcsolatokról, a férfiakról, nőkről? (Gyakori hamis meggyőzések pl.: minden férfi/nő gonosz és csalfa; senkiben nem szabad megbízni; senkire nem lehet számítani; úgyis be fognak csapni; mindenki csak kihasználja a másikat; minden házasság válással végződik; én mindenkiiben csalódom stb.)
- ◆ Mit gondolok a pénzről és a gazdagokról? (Gyakori hamis meggyőzések pl.: utálom a gazdagokat; a pénz mocskos, és minden baj forrása; minden fillérért keményen meg kell dolgozni; hát nekem ennyi jutott, mit tehetek; a bőség pusztán pénzt jelent; ha sok pénzem lenne, boldog lennék stb.)
- ◆ Mit gondolok a munkáról? (Gyakori hamis meggyőzések pl.: mit gondolnék, csinálom, mert muszáj; a főnököm csak kihasznál; alig várom, hogy leteljen a 8 óra; a munkatársaim buták és kellemetlenek; egyszerűen utálom az egészet; váltanék, de hát a mai világban, jobb, ha az ember meghúzza magát stb.)
- ◆ Mit gondolok a világról? (Gyakori hamis meggyőzések pl.: az emberek gonoszak; a politikusok, a bankok, az orvosok, a tanárok becstelenek; az X.Y. vallás vagy nép képviselői semmirekellőek; a világ a pusztulás felé halad; jobb, ha ki sem teszem a lábam az ajtón, mert csak a baj ér stb.)

- ◆ Mit gondolok a boldogságról? (Gyakori hamis meggyőződések pl.: boldogság nem létezik, nekem biztosan nem; ha majd lesz egy házam, jó munkám, szép autóm, sok pénzem, na, majd akkor boldog leszek; nem tudom, mi az; a túlélés túlon túl lefoglal ahhoz, hogy ilyen fennkölt dolgokon gondolkozzak stb.)
- ◆ Mit gondolok az életről vagy az én életemről általában? (Gyakori hamis meggyőződések pl.: egy rakás szerencsétlenség; kilátástalan; üres; kiégett; örömtelen; mókuserék; fáj stb.)
Ha ezzel elkészült, itt az ideje, hogy elkezdje a belső munkát.

A „körhinta elv”

A körhinta és a rajta ülő emberek *gyorsan forognak*. Aki viszont csak a körhinta mellett áll, és szeretne felszállni, annak ez egyetlen mozdulattal lehetetlen, hiszen ha csak hozzáér is a körhintához, a nagy lendület azonnal messzire repíti. Hogy tud mégis felszállni? Úgy, ha elkezdi először sétálva, majd kocogva, majd szélesebben szaladva szaladni körben a hinta mellett, és amikor már csaknem elérte annak sebességét, akkor egy gyors mozdulattal fel tud rá pattanni. Maradjunk *Ilona* példájánál.

Ilona régi, kedves barátnője élete a jó érzések és az életöröm körhintáján pörög. Mindig kedves, mosolygós, elképesztően sok mindent csinál, mégis minden fontos dologra van ideje, nagyon hatékony és mindehhez kiegyensúlyozott, mondhatni boldognak látszik – az a fajta ember, akinek mindig félig tele van a pohár... Ilona is szeretné így érezni magát. Varázsütésre azonban nem megy.

Eddig egy lefelé húzó gondolatspirálon gyorsította, míg végül egy másik, a negatív körhintán pörögve találta magát, amivel aztán sikerült jó mélyre süllyednie hangulatilag, teljesítményben és életörömben. Rájön, hogy ugyanezt megteheti az ellentétes irányba is! Elővesz egy papírt, és felrajzolja egy óra számlapját. A délhez felírja a fő problémát. Onnan kezdve az óramutató járásával azonos irányban halad, minden órához ír valami olyan gondolatot, amit igaznak érez, de az eddigiektől egészen eltérő nézőpontot képvisel, és a pozitív körhinta sebességét célozza. Ahogy halad, egyre jobb gondolatok jutnak eszébe:

12 óránál: *Probléma:* Semmire nincs időm, semmire nem vagyok jó.

1 óránál: Semmi nem utal arra, hogy ez visszafordíthatatlan állapot lenne.

2 óránál: A gyermekem egészséges és kiegyensúlyozott, bármit hajlandó vagyok megtenni, hogy ez így is maradjon.

3 óránál: Nem zárható ki, hogy nekem is sikerülhet, hogy kiegyensúlyozott legyek, és minden fontos dologra legyen időm.

4 óránál: Meg kell néznem, hol folyik szét az erőm és az energiám. A héten minden nap leírom, mire fordítottam az időm nap mint nap – ebből kiderül.

5 óránál: Végtelenül zavar az otthonunk elhanyagoltsága, a káosz. Ha viszont jobban belegondolok, fel tudom bontani ezt kis lépésekre, és így el tudom képzelni, hogy képes vagyok rá.

6 óránál: Legalább napi két óra elmegy tépelődéssel, önmarcangolással. Ezt innentől arra fordítom, hogy olvassak, mert arra már ezer éve nem volt időm, és nagyon feltölt.

7 óránál: Ha jól belegondolok, két ember maradt körülöttem, a nagynéném és egy barátom. Minden nap felhívnak, és sokszor mondják, hogy szívesen segítenének. Végiggondolom, miben fogadnám el szívesen a segítségüket, és beszélek velük erről.

8 óránál: Megtanulom, hogyan kell interneten rendelni. Ez nagyon jó lesz nekem, mert ha interneten rendelek, kevesebbet is költök, és sok időt megspórolhatok.

9 óránál: A munkámban elkezdem apránként megszerezni a feladataimat, megnézem, hol folyik el alattomosan az a sok 5 és 10 perc. A nap elején megfogalmazom, pontosan mit is tervezek aznap csinálni. Egyszerre csak egy dologra koncentrálok. El tudom képzelni, hogy így sikeresebb és hatékonyabb is leszek.

10 óránál: Elkezdek hinni abban, hogy vannak még lehetőségeim az életben, létezik olyan munkahely, ahol kevesebb idő alatt, vagy jobb időbeosztással tudok legalább ugyanennyi pénzt keresni. Így más dolgokra is juthat időm.

11 óránál: Akkor még arra is lesz időm és energiám, hogy hétvégenként a gyermekemmel, és a barátaimmal közös programokat szervezzek.

12 óránál: Minden fontosra lehet időm, és lépésről-lépésre ez számomra is igazzá válik.

Vajon hogy érzi magát *Ilona* most?

Őn is szánjon rá időt, készítse el ezt a kört az Önnek fontos problémá(k)ra vonatkozóan, majd olvassa el sokszor.

Ha úgy érzi, folytatni is tudja, akkor tegyen meg „több kört” az óra körül. A kör úgy működik, mint egy érzelmi spirál, akár negatív, akár pozitív irányba indítjuk el.

Néhány „kör” megtéve máris a „körhintán” találjuk magunkat. Érdemes odafigyelni arra, hogy belső monológjainkban, másokkal folytatott beszélgetéseinkben vajon nem épp egy negatív érzelmi spirálba sodródunk-e bele.

Az életerő és életöröm egyfajta energia – elveszíthető, meg- tartható és fokozható

Az energia állandó mozgásban van. Jön és megy. Minden energia: a lelki béke, az öröm, a tetterő, a lelkesedés, a figyelem, a pénz, az idő, a segítség és a többi. A jó érzés azt jelenti, energiát kapunk. A rossz érzés azt mutatja, energiát veszítünk. Mindenki életében működnek energiaelszívó folyamatok, csak nem mindegy, ezek milyen arányban állnak az energiatermelő, energiabefogadó folyamatokkal. A leggyakoribb példákat soroljuk fel az alábbi táblázatban (nem fontossági sorrendben).

Az Önnek legfontosabb problémákhoz kapcsolódóan írja össze, hol veszít, és hol nyerhetne energiát?

VESZÍTJÜK AZ ENERGIÁT.	ENERGIÁT NYERÜNK.
ellenállás a változással szemben	rugalmasság, hajlandóság a változásra
ítélkezés mások/önmagunk felett	mások és önmagunk elfogadása
bűntudat, harag, fájdalom	megbocsátás, elengedés
szélsőségek	mértéktartás
panaszkodás	biztatás, dicséret, jutalom
döntésképtelenség, bizonytalanság	döntés, szembenézés a problémákkal
rossz érzést keltő meggyőződések	jó érzést keltő meggyőződések
együttérzés hiánya	önzetlen segítség
segítség elutasítása	hála
másoknak való megfelelés	önmagunknak való megfelelés
káosz, kosz	rend, tisztaság
pazarlás (idő, pénz, energia)	helyes gazdálkodás (idő, pénz, energia)
romboló emberi kapcsolatok	építő emberi kapcsolatok
önutálat	önmagunk tisztelete, elfogadása
kudarctól félnünk	sikerért dolgozunk
pesszimizmus, „szürke szemüveg”	bizakodó realizmus/optimizmus
automatikus cselekvések	tudatosság
felénk irányuló szeretet várása	szeretet adása másoknak
régi sérelmek cipelése	régi sérelmek elengedése
régi fájdalmak folytonos felidézése	régi örömök gyakori felidézése
mások bántása	kedvesség másokkal
komor szigor	humor, játék
mindent irányítani akar	ráfekszik az élet hullámainra, úszik az árral
munka	hivatás
mások rosszindulatú kritikája	önmagunkba vetett hit, önbecsülés
nem bízik senkiben	önbizalom
nem múló gyász	elengedni azt, ami nem történt meg
elszigetelődés	nyitottság
borzasztó jövőkép, félelem	a sorsunkat javarészt magunk alakítjuk
természet károsítása	természet tisztelete
jövőkép hiánya	álmok, célok, vágyak

Vegye le a szürke szemüveget, és legyen bizakodó realista!

A szerelmesekre szokás azt mondani, hogy felkerül rájuk a rózsaszínű szemüveg. A depresszió örvényében az előző hasonlat mentén az emberre felkerül a szürke szemüveg. Mindent sokkal rosszabbnak, kilátástalanabbnak és csúnyábbnak lát, mint amilyen az valójában. Korántsem az a célunk, hogy az életében rossznak megélt dolgokat valamiféle rózsaszínű, pozitív maszlagba burkolja! Az viszont kimondottan a célunk, hogy a szürke szemüveget levegye – bármennyire is megszokta, és nélküle talán esendőbbnek is érzi magát. A Templeton világszintű, giga-befektetési vállalat tulajdonosa, a világ egyik leggazdagabb embere egyik fő irányelve: „*Ne légy se optimista, se pesszimista. Légy bizakodó realista.*” Vegye elő a meggyőződéseinek listáját, és írja újra azokat a fenti gondolat szellemében. Legyen Ön is bizakodó realista. Miért? Mert az a valóság, hogy mindennek több oldala van, pozitív és negatív. Tagadhatatlan, hogy létezik a „sötét oldal” – ha ezt figyelmen kívül hagyánk, akkor egyszerűen rózsaszínűre cseréltük a szürke szemüveget, minden hatás nélkül. Ám ha realisták vagyunk, nem hagyhatjuk figyelmen kívül a dolgok napfényes oldalát sem. A tényekbe nem fektetünk érzelmi energiát. Ha ehhez bizakodóak is vagyunk, ami viszont egy kellemesen bizsergető pozitív érzélem, akkor figyelmünket a sokféle lehetséges kimenetel közül a kedvezőre fordítjuk, ezzel energiát fektetünk bele. Ha a figyelmet legalább néhány percig fenntartjuk, az már befolyásolja majd szavainkat, gondolatainkat, érzéseinket és tetteinket, ez pedig mások tetteit is – mégpedig a kedvező irányba. Nem is beszélve arról, mennyi életerőt nyerünk azzal, ha *elérjük*, hogy *érzéseinkben* pozitív fordulat következzen be.

Vegyünk egy egyszerű példát: az eső. *Szürke szemüveg*: Hát ez borzasztó! Megint! Mintha dézsából öntenék. A hírekben azt mondták, özönvízszerű esőzés várható. Lassan készíthetem a csónakot. Utálok esernyővel járkalni. Mindenem elázik. Olyan poshadt a levegő. Ez olyan szomorú. Még az ég is sír. Ki sem teszem a lábam az utcára. *Rózsaszínű szemüveg*: Hát ez fantasztikus! Csodás ez az eső, imádom! Alig várom, hogy kimehessek az utcára. Fogom az esernyőmet, és az Ének az esőben dallamát dudorászva tánkra perdülök. (Egyébként, ha egyszer majd *tényleg így is érzi*, akkor azért ne fogja vissza magát, mert nagy kaland, de a szürke szemüveg után első lépésben nem javasoljuk – gondoljon vissza a „körhinta elvre.”) *Bizakodó realista*: Megjötték a téli végi esőzések. Legfeljebb 1-2 napig szokott tartani, aztán rendszerint kisüt a nap. Nem a kedvenc időszakom, de az is *igaz*, hogy ez már a tavasz beköszöntét jelzi. A természet a téli álomból életre kel, az esőt beszívja a föld, és a magokból új élet sarjad. A víz = élet. Az én testem 80%-a is víz. Bevallom, nemigen szeretem az esőt, de ilyenkor mindig eszembe jut *az is*, hogyha nem lenne, nagyon hiányozna. Nem szeretnék sivatagban élni. Az esernyő nem az

én műfajom – előkeresem az esőkabátomat és elindulok, mert az esti sétámat Bodrival a világért sem hagynám ki. ... Ma este megfigyeltem valamit a séta közben: a kihalt utcákon bandukolva arra lettem figyelmes, hogy elillantak a napközbeni aggasztó gondolataim. Az agyamat kitöltötte az esőcseppek monoton, mégis ütemes dobogása. Olyan jó volt egy kicsit nem gondolni semmire. Hazaérve még sokáig üldögéltem a fedett balkonon, és egyszerűen csak – hallgattam az esőt. Jó érzés volt. *És ez igaz!*

Tekintse végig előzőleg összegyűjtött meggyőződéseit, és próbálja őket újra végiggondolni, most már bármiféle „szemüveg” nélkül.

A fentiekben tudatosítottuk a meggyőződéseinket, azokat, amelyek rossz érzéseket szülnek, és bezárják az ajtót az örömök előtt. Elkezdünk dolgozni azon, hogy a megszokott gondolati sémákból kilépjünk, egy másik körhintára kerüljünk, és levegyük a szürke szemüveget. Az eső példáján azt mutattuk be, hogyha a meggyőződésből (és a rossz érzésekből) ki akarunk lépni, akkor a szokásostól *eltérően* kell *cselekednünk*, így a végeredmény is változni fog: a szokásos rossz érzés, mint végeredmény helyett valami egészen mást fogunk kapni: örömet és jó érzéseket. Próbálja ki ezt sok más helyzetben is: a visszatérően kellemetlen eseményekre, emberekre, helyzetekre adjon olyan válaszreakciót, ami teljesen más, mint az eddigiek voltak. Olyan bizakodó realista. Figyelje meg, hogyan érzi magát.

Mindennapi kenyerünk: a pozitív megerősítéseink

Agyunkon minden egyes nap mintegy 60 ezer gondolat fut végig. (Ezeket persze képtelenség mind kontroll alatt tartani.) Ennek ellenében napi 3 darab pozitív gondolat? Csekély hatás várható. A pozitív megerősítések segítenek abban, hogy a sok-sok rossz érzést keltő, és életöröm-elszívó meggyőződésünket elhalványítsuk, és pont az ellentétére cseréljük. A pozitív megerősítéseket átítatja az élet és önmagunk szeretete, megbecsülése, a hála, továbbá ezekben az elérni kívánt dolog bekövetkezését fogalmazzuk meg jelen időben. Segítségükkel a fentiekben írt rossz gondolati beidegződések ördögi körét a gondolatok szintjén szakíthatjuk meg. Például:

- ◆ Képes vagyok segítséget kérni és elfogadni. • Képes vagyok a gyógyulásra. • Számos dolog van az életemben, amiért hálás lehetek. • Ez egy jó nap is lehet. • Napról-napra jobban vagyok. • Elkezdem elhinni, hogy még sok jó dolog vár rám az életemben. • Jól esik szeretetet adni. • Hálásan elfogadom azt a jót, ami jelenleg az életemben van. • Megérdemlem a gyógyulást. • Elkezdek hinni benne, hogy visszakapom régi önmagam.

Fogalmazza meg Ön is, a saját életét érintő, legjobban eső pozitív megerősítéseket. Fogalmazza meg mindazt, amit szeretne, hogy megtörténjen, jelen időben. Írja le őket, hordja magával, vagy tegye ki jól látható helyre a lakásban, mondja el önmagának a tükörben naponta többször.

A kimondott szó ereje

Égészen új életérzés, amikor az ember elkezd odafigyelni arra, hogy igencsak megfontolja, milyen szavak hagyják el a száját. A beszédstílusban, a fogalmazásban, a sokat használt szavakban ugyanazok a meggyőződések és szokások mutatják meg magukat, amelyek a gondolatainkat – így érzésvilágunkat is – uralják. Gondoljunk csak a felfelé és a lefelé vezető spirálra, a körhintára. A kimondott szó az egyik legfontosabb eszközünk abban, hogy érzéseinket és gondolatainkat új irányba tereljük, energiával töltjük fel. Igen hamar rá lehet érezni az ízére annak, hogy csak olyan dolgokat mondunk ki, amelyek jó érzéseket okoznak. Csak egy kis odafigyelés kell hozzá.

Legyen a főszabály ez: *Csakis olyan dolgokról beszéljen, amit akar, és semmi olyanról, amit nem akar, hogy megtörténjen.* Mindezt jelen időben tegye. Azonnal hagyja abba a panaszkodás és pletykálás minden formáját. Pl. ha munkahelyi elbocsátástól fél, akkor energiáját ne arra fordítsa, bármennyire nagy (és amúgy érthető) is a készlet, hogy barátainak hosszasan ecseteli, mi minden történik, ami mind-mind erre utal, és milyen szörnyű is a helyzet, és valaki hallott-e még valami újat ezzel kapcsolatban, mert ezzel csupán lehorgonyozza gondolatait és érzéseit az elbocsátás, mint végkifejlet mellett. Életünk eseményeit tudattalanul is olyan irányba tereljük, amire sokat gondolunk, amit erőteljesen érzünk, és sokszor kimondunk.

Helyette csakis arról beszéljen, amit Ön *akar*, pl. *„Szeretem ezt a munkahelyet, már régóta itt dolgozom, a fizetéssel elégedett vagyok, a munkámat élvezem, szerintem a főnökség meg fogja oldani a problémát, és elkerülik a leépítést, mert ők is ragaszkodnak a csapathoz, akik már bizonyítottak. Ez a realitás. Épp azon gondolkozom, hogy tudnék segíteni nekik. Holnap meg is kérdezem tőlük. Ha mégis váltanom kell, akkor most elkezdek hinni abban, hogy a régi képességeim ma is léteznek bennem, ezeket a gyógyulással visszakapom, és egy hasonló vagy akár még jobb munkahelyet is találhatok.*

Ne reménykedjen, hanem higgyen! A kimondott szavak ereje óriási. Érdemes odafigyelni, mit is jelentenek. Ha reménykedem, akkor az azt jelenti, hogy *nem hiszem*, valami isteni csoda folytán azért összejöhet, de persze csodák meg nincsenek. A *„bízom benne”* már egy fokkal jobb. Az *„úgy hiszem”* vagy a *„tudom”* tökéletes. Ha csak gondolja ezeket, akkor is ügyeljen a fogalmazásra. Pl. *„Remélem, azért meggyógyulok.”* Milyen érzés? ... És ez? *„Hiszem, hogy meggyógyulok. Tudom, hogy meggyógyulok.”*

Az életerő és életöröm kiapadhatatlan forrásai

Mit érek Én?

Önmagunk megbecsülése, az önértékelés, az önbizalom korunkban sajnos nem magától értetődő dolgok. A kisbaba megszületése után pontosan tisztában van saját tökéletességével, és nem jut eszébe a pénz, a haskőrfogat, vagy az, vajon mások fogják-e szeretni. Tudja, tisztán tudja, hogy mindentől függetlenül, ő tökéletes lény, és feltétel nélkül elfogadja és szereti önmagát. Aztán a felnőttek és a társadalom „segít” neki, hogy ezt elfelejtse: mire 7-8 éves lesz, már sikeresen elrejtje mindezt önmaga elől is. Önmagunk értékelése nagyon mélyen belülről fakad, épp ezért nem érhetjük el a külvilág „eredményeivel”, mint egy szép ház, sok pénz, vonzó külső, észbeli teljesítmény, magas beosztás, sok barát vagy hasonlók. Az önbecsülés is egy érzés, amit bármikor elindíthatunk a felfelé vezető érzelmi spirálon. A szó is ezt jelenti: önmagunk megbecsülése, tisztelete, szeretete, elismerése, az önmagunkba vetett hit. A valódi önbecsülés forrása csakis önmagunkból fakadhat, teljesen független mások véleményétől, kritikájától, de akár dicséretétől is, ezért ezek hajhászása meddő próbálkozás, tartós sikert nem hozhat.

Garantáltan és tartósan nő viszont az önbizalma, ha:

- ◆ Az önmagának tett ígéreteket betartja: Tűzzön ki 7 *apró* célt a hét minden napjára és teljesítse, majd pipálja ki egy listán.
- ◆ Fejleszti magát: Havonta olvasson el egy könyvet, amivel lépést tart a fejlődő világgal. Fektessen be saját szellemi épülésébe. Tanuljon valami újat.
- ◆ Elismeri magát: Minden lefekvés előtt írjon le egy dolgot, amire aznap vagy valamikor a múltban büszke volt. A sikerekért pedig jutalmazza magát.
- ◆ Elismer másokat: Dicsérjen meg valakit, akit elismer valamiért.
- ◆ Felállítja saját felségterületének határait, és megvédi azokat. Tanuljon meg nemet mondani anélkül, hogy megbántaná vagy támadná a másik embert.
- ◆ A legtöbbet hozza ki magából: Bármit is csinál, még ha az éppen a véccé pucolása is, a lehető legjobban végezze azt el.
- ◆ Ügyel a testtartására, mert az is visszahat önbizalmára. Mindig húzza ki magát és egyenes tartással sétáljon.
- ◆ Ügyel az öltözetére: Akár dolgozik, akár a barátaival találkozik, vagy

akár *otthon van*, akkor is öltözzön fel izléselesen, és élvezze az ezzel járó jó érzést.

- ◆ Minden nap tegyen önmagáért valamit, még ha csak egy apró szíveség is az.
- ◆ Kiáll magáért minden élethelyzetben, az élet minden területén. Ezzel megtapasztalja, hogy önmaga a legszilárdabb támasz önmaga számára, akire mindig bizton számíthat.
- ◆ Megbocsát. Bocsásson meg magának! (Ugye tudja, mire gondolunk?)
- ◆ Mindig becsületes marad. Nem hazudik, nem kertel. Egyenes adásban beszél.
- ◆ Időnként kockázatot vállal. Éljen a lehetőségekkel, amiket az Élet kínál Önnek.
- ◆ Minden reggel benéz a tükörbe, és ad magának egy szívbeli mosolyt. (Sokaknak már ez sem egyszerű, de kis kitartással hamar megy. Később tegyen hozzá néhány kedves mondatot is, a leghatásosabb: „Szeretlek. Tiszta szívből szeretlek.”) Megrendítő ennek az egyszerű gyakorlatnak a hatása. Semmiképp ne hagyja ki.
- ◆ Ha eldöntött valamit, kitart mellette.

Megtanulok büszke lenni magamra

„Mit is tudok felmutatni?” Van férjem/feleségem, gyerekeim, kétszintes házam medencével egy jó helyen, új, drága autóm, temérdek pénzem, magas pozícióm, hatalmam mások felett, hétvégi házam, drága nyaralásom, hipertévé-mobilom-cipőm. Mai társadalmunk egyik legfőbb téves meggyőződése az, hogy ha mindezeket *nem* tudjuk felmutatni, akkor *nem* is érdemeljük meg a jót és a jobbat, és fordítva: ha mindez megvan, akkor pedig kötelező boldognak lenni.

Ez fényévnyi távolságra van a *valóságtól*. Életünket ajándékba kaptuk. Rajtunk múlik, hogyan gazdálkodunk vele. A fenti felsorolás valóban kellemes tud lenni, de korántsem elég, ugyanakkor nem is nélkülözhetetlen. Bármilyen dolgot értünk is el az életben, tűnjön az mások szemében bármilyen apróságnak, belső tartásunknak szilárd magot adunk azzal, ha ezek miatt (is) büszkén (és joggal) kihúzzuk magunkat:

- ◆ a körülöttem lévőekkel szeretetteljes kapcsolatot ápolok;
- ◆ igyekszem megvédeni magam és nem akarok mindenkinek megfelelni;
- ◆ elfogadom azt, hogy nem mindenki kedvel;
- ◆ szeretek élni és minden napnak örülni;

- ◆ olyan munkát végzek, amit igazán szeretek;
- ◆ gondozom a testem és lelkem, ha beteg vagyok, mindent megteszek a gyógyulásért;
- ◆ a lakhelyemet igazi otthonná varázsoltam, ahol bármikor feltöltődhetek, és békére lelek;
- ◆ van időm a gyerekeimre, szeretteimre;
- ◆ vannak céljaim és szívbeli vágyaim, amik igazi hajtóerőt jelentenek;
- ◆ szeretetet és kedvességet adok minden embernek, akivel találkozom;
- ◆ merem vállalni magam, mert ez jobb érzés, mint megtagadni magam;
- ◆ nem gazdagodom mások kárára és nem hagyom, hogy mások gazdagodjanak az én káromra;
- ◆ annak tudatában élek, hogy nem az a lényeg, hogy elesem-e, hanem az, hogy utána képes vagyok-e felállni – és én mindig fel tudok állni;
- ◆ életem minden eseményéből tanulok valamit, és egyre erősebb vagyok;
- ◆ úgy érzem, sokat adok a világnak: egy szép gyermeket, egy bensőséges otthont (lényegtelen, hány nm), hasznos munkát, egy boldog társat, egy igazi barátot, számtalan új gondolatot, egy szép kis kertet, és sok-sok szeretetet.

Ugyanúgy, ahogy mások, én is megérdemlem a bőséget a szeretetben, az egészségben, a jó érzésekben, a földi javakban és az időben.

Képes vagyok a gyógyulásra – mert megérdemlem!

Mindig tartsa észben ezt az egyszerű mondatot. Sajnos gyermekkorunktól kezdve a büntetések és jutalmazások keresztüzében élünk, és már kisiskolás korban belénk vésődik, hogy kérem szépen, itten engem a külvilág értékeli, az én értékem kifejezhető piros és fekete pontok számával, meg 1-es és 5-ös osztályzatokkal. Sok családban és emberi kapcsolatban még a szeretetet is feltételekhez (uram bocsá' osztályzatokhoz) kötik, elég belehallgatni néhány játszótéri beszélgetésbe, hogy ezt meglássuk. Végeredmény: Az iskolai, az otthoni, majd később a munkahelyi teljesítményünket, társadalmi pozíciókat, aztán meg a vagyonunk méretét, sőt az őseink kudarcait és „eredményeit” azonosítjuk a *saját magunk értékével*. Ha kudarc ér, vagy keveset keresünk, nem tudunk új tévét venni, ha nincs párkapcsolatunk, ha elváltunk, ha megbetegszünk, és emiatt teljesítményünk romlik, ha rosszul megy a vállalkozásunk, úgy érezzük, kevesebbet érünk, és a régi reflexek miatt a mélyben ez a program fut: „*nem érdemlem meg*”. A gondolatok, érzések, szavak és tettek pedig hűségesen követik és beteljesítik ezt a mélyen futó programot.

Idézz fel régi önmagát, akit szeretett!

Talán már nagyon régen volt. Lehet, hogy évtizedekkel ezelőtt. Talán azt gondolja, igaz sem volt. Mégis: Vonuljon el egy nyugodt zugba, és gondoljon vissza életének azon időszakára, amikor *igazán* jól érezte magát. Ez lehet egy gyermekkori nyár a nagyinál falun, lehet egy régi kalandos utazás, egy szép táj pillanatnyi látványa, egy szép szerelem, vagy egy olyan *időszak, amikor semmi különös nem történt*, mégis valahogy *nagyon jól érezte magát* a bőrében. Lásd, érezze, tapintsa maga előtt képzeletben az emlék minden apró részletét – és fogalmazza meg: *Igen, ez a régi önmagam, akit szerettem. Azóta ugyan változtam, de ezt az érzést újra érezni akarom. Játsszon el ezzel a „mozi-zással” minél többször. Gizi ezt így mesélte el:*

„Összecsaptak a fejem felett a hullámok. Az életem romokban állt, amiért folyton önmagam vádoltam. Elborított a büntudat, lenyomott a depresszió, és már azt sem tudtam, mi végre is élek. Aztán váratlanul felhívott egy nagyon régi kollégám, akivel vagy 10 éve nem is beszéltünk. Elmondta, hogy milyen jó emlékeket őriz rólam, a mindig vidám, csinos, penge eszű és csupa szív kolléganőről, akivel annyira jó volt együtt dolgozni, és aki azóta is hiányzik neki. Komoly fordulópontra volt ez az állapotomban, később meg is köszöntem neki, hogy emlékeztetett a régi önmagamra, akit szerettem. Kapaszkodót jelentett, sokat gondoltam rá ezután, és arra, hogy ismét így szeretném érezni magam.”

A felidőzésben segíthet egy régi nóta, egy régi parfüm vagy egy virág illata, egy fotó vagy egy kedves emléktárgy is, a múlt olyan kincseket rejt, amik ma is erővel tölthetnek fel, és táplálhatják életerőnket.

Az ember sosem kaphat elégtételt...

Mi másról szólnánk itt, mint a megbocsátásról? A sok éven át hordozott harag, sértettség, fájdalom, megbántottság vagy bármi más rossz érzés, amit mások okoztak nekünk, olyan, mintha egy hatalmas hátizsákot cipelnénk a hátunkon, amibe egyre csak gyűlik a sok fájdalom. Ha ezekről rendszeresen gondolkodunk és beszélünk is, mindig ugyanúgy, a sértett szemszögéből, akkor a rossz érzések egyre duzzadnak, erősödnek, mind több energiát szípkáznak el attól, ami igazán fontos: a jelen pillanat örömeiből. Egy 50 kg-os hátizsák alatt görnyedve igazán nehéz jólesően fürdőzni a nyíló orgona illatában...

Kiporszívózzák belőlünk az energiát, az életörömet, sőt a szépséget is. Sajnos az emberek sokat bántják egymást, akarva-akaratlanul. És sajnos sokszor ezek az emberek a hozzánk legközelebb állók, családtagjaink vagy közeli barátaink. Mindenkit számtalan fájdalom ér élete során, apró sértések, mérgező mondatok, hűtlenség, cserbenhagyás, árulás, becsapás, a szabad akarat

korlátozása, hálátlanság, kihasználás, megalázás, becsémrlés, büntudatkeltés, testi erőszak, lelki terror és sorolhatnánk. És szinte valóságos súlya van. Ezt akkor érezzük meg, amikor végre sikerül a hátizsákból szépen sorban kido-bálni és letenni ezeket a terheket – mekkora megkönnyebbülés! Ez az igazi megbocsátás! Lényegében elengedés.

Az első kapaszkodót az jelenti, hogy meg kell próbálnunk *megérteni* azokat, akik bántottak. Milyen volt az ő életük? Milyen volt az ő gyermekkora? Mik voltak az ő legnagyobb félelmeik? Mi minden történt velük életük során? A legtöbb esetben végül kiderül, hogy nem gonoszról volt szó, hanem – akár generációkon átívelő – „hátizsákokról”, amit az „ellenünk vétkezők” is cipelnek, és ezek terhet egyre-másra átpakolják az utánuk jövőkre a legváltozatosabb formákban. Ösztönösen, tudattalanul, gyengeségből, de a legtöbbször *nem* gonosz szándékkal. A *megértés* megnyitja a kaput ahhoz, hogy egyáltalán hajlandóságot mutassunk a megbocsátásra és egymás elfogadására. A másik kapaszkodó: lemondani a bosszúról, amit ma elegánsan elégtételnek, vagy revansnak neveznek. Az elégtétel ugyanis nem hoz megnyugvást – utána csak még jobban fog fájni...

Készítsen listát az Önt ért sérelmekről, akár írjon melléjük valóságos súlyt is (valamennyi kilogramm), és kezdve a legkönnyebbel, tegye le magáról ezeket a kilókat. Határozza el, hogy ezeket a terheket nem hajlandó tovább cipelni, egyszerűen azért, mert nem akarja, mert nehéz, mert olyan energiákat kell befektetnie a hordozásukba, amit most már másra szeretne használni. Azal ne foglalkozzon, hogy az Önt bántó más emberek hogyan érzik magukat. *Nem őértük* bocsát meg, hanem saját maga miatt. Igen, tudjuk, hogy ez nem egyszerű, mégis próbálja meg, gyakorolja, tegye mindennapi szokásává, hogy az aznapi sérelmekért mindenkinek megbocsát meg elalvás előtt, és az éjjelére már nem viszi magával azokat. Ugye jó érzés?

Büntudat és miegymás

A megbocsátást kezdje önmagával. Az éveken, évtizedeken át a hátunkon hurcolt büntudat lassan és alattomosan felemészti az életerőnket. Meghatározza emberi kapcsolatainkat, saját magunkhoz való viszonyunkat, sőt cselekedeteinket, döntéseinket is. Eljött az idő arra, hogy önmagának is megbocsásson. Döntse el, hogy nem viszi magával tovább ezt a terhet sem. Gondolja végig, mik azok a dolgok, amikért büntudatot érez. Először itt is próbálja *megérteni saját akkori önmagát*. Miért is tette? Mit gondolt akkor? Mit érzett akkor? Megbánta? Miért bánta meg? Mindig tudatosítsa magában, hogy az ember az adott pillanatban a rendelkezésére álló információk és adott lelkiállapota és legjobb szándéka szerint, vagy akár gyengeség okán, de *mindig a*

lehető legjobb döntést hozza. Utólag, ha már többet tudunk, vagy változunk, persze már máshogy döntenénk, de ott és akkor biztosan a lehető legjobb döntés született. Fogadja el önmagát, örüljön saját változásának, vonja le a tanulságot és bocsásson meg önmagának. Ha jól esik, kérjen bocsánatot a sértettől. Váljon ez is egy igazán jó szokássá, minden nap végén – elalvás előtt gondolja végig aznapi dolgait, és ahol rosszul döntött, azt fogadja el, ne rágódjon tovább rajta, hanem engedje el.

Döntései előtt pedig vezessen be egy új mérlegelési szempontot: Vajon *milyen* érzés lesz, ha így döntök? *Meg fogom bánni* vagy sem? Ha 1 perc alatt nem tud dönteni, akkor ne döntsön. Ha a döntés megérett, akkor 1 perc elegendő. Ha nem elég, akkor halassa el a döntést, és gyűjtsön még információt.

“A szeretet a leghatékonyabb radír, amit ismerünk. A szeretet képes kitörölni még a legmélyebb és legfájdalmasabb emlékeket is, mert a szeretet ereje még ezeknél is mélyebbre hatol. Fájdalom vagy öröm? A döntés hatalma benned van, és mindig rendelkezésedre áll. Nézz a tükörbe, s kezd el szeretni önmagad és a benned élő kicsi gyermeked!” (L. L. Hay)

Szívből köszönöm!

A hála gyógyító és energetizáló ereje hatalmas. Figyelmének fókuszát fordítsa a *hiányról a már meglévő* dolgok irányába, majd köszönje meg életének összes ajándékát. Alkalmazza ezt a módszert naponta többször, de legalább reggel és este. Vegye észre, mennyi jó és örömteli dolog történt és történik Önnel. Ettől nem múlnak el a kellemetlen dolgok, viszont igazságos és reális lesz, mert elismeri, hogy nem pusztán rossz veszi körül. Az igazság pedig ismét erőt szabadít fel. Más embereknek is köszönje meg, ha valamit tesznek Önért – a legapróbb gesztusokat is. Töltsön el úgy egy hetet, hogy mindenkinek mindent hálásan megköszön, akár szóban, akár gondolatban, akár cselekedettel. Minden reggel és este 2 percben gondolja át, mi mindenért hálás. Utána garantáltan folytatni fogja!

Kezdje úgy, ahogy folytatni akarja

Sokaknál a bevett szokás, hogy a reggel a hírek olvasásával indul, majd a híradások megtekintésével ér véget a nap. A nap első és utolsó 1 órája kritikus időszak abból a szempontból, hogyan telik majd a napunk és az éjjelünk. Sajnos a médiából a nyomasztó, feszültséggel teljes és riasztó információk sokasága árad: katasztrófa, válság, bűnözés, gyűlölet – ez történt ma. Alapszabály, hogy olyan lesz a napunk, ahogyan indítjuk, és olyan lesz az éjjelünk, ahogy a napot zárjuk. Vegye fel azt az igen jótékony szokást, hogy ébredés után és elalvás előtt legalább egy órán át nem olvas híreket, nem néz tévét, hanem

kizárólag kellemes gondolatokat és érzéseket kiváltó tevékenységet végez, kényezteti magát, zenét hallgat, olvas, beszélget, mesél a gyermekének, vesz egy lazító fürdőt, vagy egyszerűen csendben pihen. (Az sem baj, ha a legminimálisabba szorítja vissza a médiát napközben is.) Már elsőre tapasztalni fogja, hogy egészen más (szebb) napra virradt.

Ne panaszkodjon!

Azonnali hatást érünk el vele, ha az életöröm mintha kifolyna a kezünk közül. A legtöbb ember számára megszokott dolog, hogyha megkérdezik: „Hogy vagy?“, akkor kiragadja az aktuális kellemetlen eseményeket napjai folyamából (pont úgy, ahogy azt a tévéhíradásokban teszik), és ezeket, mint mini-híradót, részletesen tálalja. Hatalmas energiavesztés keletkezik mindkét oldalon, és közösen felrepülnek a negatív „érzelmi körhintára“. A tanács egyszerű, próbálja ki egy héten át, majd értékelje, hogyan érzi magát: *Ne panaszkodjon!* Belső monológjaiban is alkalmazza ezt az elvet. Ha szinte semmi jót nem tud felhozni, akkor inkább kérdezzen a másik hogyléte felől, dicsérje, biztassa őt.

Ne ítélkezzen, és ne bántsa sem magát, sem másokat negatív kritikával!

Az ítélkezés az egyik legnagyobb életerő-elszívó gépezet. Ez persze *nem* azt jelenti, hogy boldogan fogyassza el a levest, amiből kimaradt a só, és még dicsérje is meg. Nem. Viszont ne is közölje, hogy „Ez ehetetlen, hogy bírod ezt megenni?!“. Miért? Mert az a leves nem jó és nem is rossz. A másinak jó, Önnek meg rossz. Inkább fogadja el, hogy a másik ember így szereti és kész. Ez ennyire egyszerű. Az udvariasság keretein belül pedig jelezze, hogy kéri a sótartót, mert Ön meg sózva szereti – mindezt mindennemű kritika nélkül. Nem tehetünk róla, társadalmunk belénk égette a szokást, hogy folyton-folyvást ítéletet mondjunk. Tekintse végig egy szokásos napját, és gondolja végig, hány és hány embertársa felé mondott ítéletet, vagy becsmérlő kritikát. Az építő kritika érzelemmentes. A romboló kritika kiszivattyúzza az életerőt. A bántás pedig büntudatot kelt. Próbálja ki egy héten át, hogy nem mond másokról negatív kritikát, nem ítélkezik, nem bánt senkit, hanem egyszerűen *eldönti*: Megengedem, hogy mindenki az legyen, aki. Nem akarok másokat megváltoztatni. Mindeközben meghúzom a saját határait is (*én* nem fogom szeretni a sótlan levest).

Erzsébet így mesélte el saját felismerését: *Az egyik legközelebbi barátomról van szó, akit szívből szeretek és vagy 20 éve ismerem. Sokszor kávézunk együtt, és közben jókat beszélgetünk. Nagyon furcsán issza a kávéját, a forró eszpresszót sok hideg tejjel lötyögteti össze, még a cukor sem olvad fel benne, és az egész egy hideg-szerű kavarák lesz, ami szerintem ihatatlan. Sokszor próbáltam lebeszél-*

ni erről, persze csak az ő érdekében, hiszen szerintem a kávé így rettenetes. Volt egyszer, hogy titokban felforrósítottam a tejet, hogy ha majd megérzi, mennyivel jobb így, biztos megköszöni. Teljesen felháborodott. Akkor láttam be, hogy mindenki úgy jó, ahogy van, mindenkinek egészen mást jelent a finom, a szép, és a jó. Semmi szükség rá, hogy én irányítsak mindent, és én mondjam meg másoknak, hogyan szeressék a kávékat, a ruhákat, a házukat, a társukat, az életet – a lényeg, hogy jól érezzék magukat. Azóta nagyon igyekszem, hogy ne ítélkezzek mások felett, és valahogy nekem is több elfogadásban van részem. Magamat sem kényserítem arra, hogy másoknak megfelelően, önmagamot megtagadjam. És ez így van jól.

A másik ok, amiért az ítélkezés mindig hamis és téves, hogy a legritkább esetben ismerjük teljes részletességgel a másik ember viselkedésének pontos okait. Ezek kissé szélsőséges példák, mégis megtörtént esetek: *Ha az úton például valaki udvariatlanul tokolódik az autójával, azonnal, reflexből elítéljük. Pedig nem tudhatjuk: Véletlenül nem a beteg gyermekével igyekszik minél előbb orvoshoz jutni? Ha a pénztáros morcos, nem tudhatjuk: Vajon nem ma kapta meg a felmondását? Ha a járda szélén egy öreg néni kuporog, van, aki ki is mondja: „Hogy berúgott a nyanya!” – pedig nem tudhatja, hogy: A néni egyedül neveli a két kis unokáját, őértük sietett az iskolába, amikor elesett és nem tud felállni. Már legalább 50 ember ment el mellette, arcukat elfordítva.*

Nem. Nem tudunk segíteni minden rászorulóknak. De azt igenis meg tudjuk tenni, hogy ne ítélkezzünk felettük. *„Mindig annak van a legnagyobb szüksége a szeretetre, akit a legnehezebb szeretni.”*

Ha pedig felettünk ítélkezik valaki igazságtalanul, egyszerűen gondoljunk arra, hogy illető téved. Bárki tévedhet. És megyünk tovább. Azonnal leperog az energia-porszívó a hátunkról, és megőrizzük életerőnket.

Emberi kapcsolatok, amik rombolnak vagy építenek

Ha egy emberi kapcsolat energiát szív el, az rombol. Ha életörömet, lelkeseést, pozitív változást gerjeszt, az épít. Ön dönt. Nem arra gondolunk persze, hogy ne segítsen, ne hallgassa meg azt, aki rászorul, és akit szeret, hiszen ugyanez Önnek is jól eső szívbeli kötelesség. Ám talán vannak Ön körül olyan emberek, akik akár naponta órákig panaszzák bajaikat, árad belőlük a keserűség, amihez görcsösen ragaszkodnak, és (!) *nem nyitottak* semmilyen megoldási javaslatra. Ők azok, akik mindent negatív kritikával illetnek, Önben is büntudatot keltenek, rendszerint csak a rossz hírekre kíváncsiak, a jó hírek felett elsiklanak. Ők azok, akik örülni nem tudnak Önrel együtt. A negatív körhintához azonban kellően „felgyorsítják” Önt.

Akiknek, ha bármelyik lelkesítő gondolatkezdeményét, élményét vagy biza-
kodó tervét elárulja, azonnal kipukkasztják az éppen csak felfújt öröm-lufiját.

Részletesen ecsetelik, miért is *nem* sikerülhet. Akikkel beszélve, utána úgy érzi, végtelenül elfáradt. Akik büntudatot keltenek. „Hogy tehetném, hogy egyszerűen elsétáljak mellettük?” – kérdezheti Ön. Mi azt mondjuk: Ne sétáljon... Rohanjon!... (Legalább addig, amíg úgy érzi, teljesen meggyógyult, s életébe az öröm és a tetterő tartósan visszatért. Addig inkább keresse a „bizakodó realista”, vagy akár a végtelenül optimista emberek társaságát.) Nem utolsósorban Ön se legyen olyan, akitől legszívesebben elrohannának az emberek.

Ha valaki bajával Önhöz fordul, vigyen Ön is inkább ragyogást, biztatást, dicséretet, jó érzéseket, szeretetet a másik életébe ahelyett, hogy rossz érzéseiben erősítené őt. Próbálja ki ezt az egyszerű módszert egy héten át, és élvezze a pozitív hatást!

Legyek hű mindhalálig?

Nem az a lényeges, mások hűségese-e Önhöz. Ha igen, ha nem, ez nem befolyásolja az Ön értékét. *Ami a lényeges: vajon Ön hűséges-e önmagához, miközben másoknak próbál megfelelni?* A hűség pusztán csekély szelete a szexuális vagy a házastársi hűség. A hűség ennél sokkal többről szól: becsületről, szeretetről, méltóságról és tiszteletről, bizalomról, kitartásról és támaszról, múlhatatlan jó szándékról és őszinteségről.

Ha hűséges önmagához, az azt jelenti, hogy sosem hagyja magát cserben. Hogy önmagára mindig számíthat. Hogy bízik önmagában. Hogy nem csapja be, és nem hagyja cserben önmagát és saját belső értékeit. Hogy nem tagadja meg igazi önvalóját senki más kedvéért és senki más kárára – sohasem. Hogy olyan dolgokat gondol és mond *önmagáról*, ami *kizárólag* jó érzést okoz – jóban, rosszban. Hogy a saját belső értékrendje és lelkiismeretének mérlege szerint él. Igen, önmagához, aki a legjobb barátja az életben, mindenáron legyen hűséges – mindhalálig.

„Egy kis kanál cukor, és lemegy az orvosság”

Emlékszik még Mary Poppins örökzöld történetére? Ha Önt is sújtja a nemszeretem dolgok halogatásának szokása, ami iszonyatos erőket vesz el a tetterőtől, alkalmazza ezt az egyszerű elvet: Minden munkában, amit nem szeretünk, találhatunk egy jóleső érzést. „Keressük meg, és kész. Ennyi az egész” – mondta Mary Poppins, aki a mesében rendrakás közben énekelt, és mókázott a gyerekeknek, a rend pedig szinte észrevétlenül „előállt”. A halogatás, a másoknak vagy a magunknak tett ígéretek be nem tartása elszívja az életerőt, végső soron büntudatot kelt. A leküzdésének ajándéka pedig a sikerélmény, ami óriási életerővel ajándékoz meg. Mindehhez Mary Poppins-é igen hatékony módszer.

Humor, humor, humor

A szellemes humor kifogyhatatlan, óriási életerőforrás. Alkalmazza sokszor, bármely élethelyzetben. Ha valami kellemetlenségből viccet csinálunk, azaz azt üzenjük saját lelkünknek – „Na, ez a probléma azért *annyira* nem komoly, mint amilyennek tűnt.” Meg tudom oldani. Kiváló eszköz arra is, hogy a felénk érkező negatív kritikát, vagy pesszimista jóslatokat hidegre tegyük. A félelmekre is remek gyógyír. Péter tapasztalata: *„Kilátástalan időszakot éltem, hirtelen elbocsátottak, elúszott az autóm, amit nagyon szerettem, pénzügyi válságban volt az életem, és elmerültem a depresszióban, gyógyszeres kezelésre is szükségem volt. ... Egyszer a semmiből eszembe jutott egy régi magyar nóta, biztos ismerik: Nincsen nékem fogatom, se kocsim, se lovam, Azért járok gyalog, mert az én nevem Balogh... A végét meg átköltöttem, hogy: .. Lesz énnékem fogatom, meg kocsim, meg lovam, nem járok már gyalog... Ez persze önmagában nem oldotta meg az életemet (sok mást is kellett tennem) ... de ezzel az egyszerű módszerrel valamiféle optimizmust tudtam csempészni a mindennapjaimba – amikor danoláztam, (persze úgy, hogy senki ne hallja,) valahogy mindig jobban éreztem magam. Utána szinte vadásztam az olyan nótákra, amiket énekelgetve nevetni tudtam a saját kínjaimon is. Segítettek egyáltalán elképzelni, és főleg érezni azt, hogy van kiút...”*

Bontsa le a falakat!

A depresszió súlyosabb időszakában sajnos nagyon gyakori a beteg elmagányosodása, amit a gyógyulás során bizony időbe telik újból feloldani. Az ember mindazonáltal társas lény – ez ugyan közhely, mégis igaz az, hogy az elszigetelődés energiát szív el és rombol, míg a más emberekkel való bármiféle szeretetteljes érintkezés energiát és életörömet ad mindkét félnek. Legyen az egy rövid beszélgetés a szomszédal, egy kedves mosoly a postáskisasszonynak, egy üdvözlőlap egy rég nem látott barátnak, egy telefon egy magányos idős ismerősnek, vagy egy szótlán, szívből jövő ölelés a nagymamánknak. Tudatosan kezdjen el – bármilyen rövid és jelképes is kezdetben – ismét szeretetteljes kapcsolatba lépni az Önt körülvevő emberekkel.

Állataink, akik segítenek nekünk

A kisállattartás témáját sokan elintézik azzal, hogy *„Vett egy kutyát, hogy ne legyen magányos, szegény ember.”* Tévednek. Valami sokkal többről van szó. Maradva a fentieknél, a depressziós beteg elszigetelődésénél – érzelmileg, testileg, még szellemileg is vastag falat húz maga köré. Egy interakcióra képes állat, kutya vagy macska, varázslatos módon képes elolvasztani ezt a falat, segít ismét ablakot nyitni a világra és annak örömeire. Megmutatja, milyen a feltétel nélküli szeretet – gondoljunk csak arra, amikor a kutya legjobb álmából ébredve is azonnal felpattan, hogy a gazdájához rohanjon. Megmutat-

ja, hogyan kell adni és elfogadni. Megmutatja, milyen az igazi hála. A kutya megmutatja, milyen a másokhoz való hűség. A macska megmutatja, milyen az önmagunkhoz való hűség, és hogy bármilyen helyzetben a legfontosabb, hogy jól érezzük magunkat. Megtanít arra, hogyan kell bármikor egy jót lazítani. Hogyan kell a saját utunkat járni, a határainkat feszegetni, majd átlépni. A macska sosem arról álmodik, hogy kutya lesz (!), hanem arról, hogy még ügyesebben (!) kergeti és egyszer el is kapja a fán a szarkát, aminek a gazdája érthetetlen módon azt a nevet adta: Ne-bántsd-a-madarat. Ha megbántják büszkeségében, vagy valamilyen kudarc éri, feltűnően és méltóságteljesen elkezd mosakodni, és azt gondolja: „Na és aztán? Majd legközelebb...” Ezek egytől-egyig nagyon fontos üzenetek. Vegyen hát (vagy inkább fogadjon be) egy kutyát vagy macskát, és írja át a fenti tévhitet: *„Lett egy kutyám, aki ajtót nyitott a világra, és most már be tudok engedni új embereket, új gondolatokat és új érzéseket az életembe... Újra tudok másokkal együtt örülni, és így már nem vagyok többé magányos.”*

A természet mindig Önre vár

Ha éppen életerő híján van, és már semmilyen módszer nem működik, mindig jusson eszébe: egy csodálatos bolygón élünk, amit beborít az ezerszínű, burjánzó Élet. Menjen ki bárhová a természetbe, egy parkba, folyópartra, vagy ha teheti, erdőbe, mezőre, üljön le csendben, és figyeljen: Minden él és mozog, teszi mindezt a legtermészetesebb módon. Minden élőlény meghatározott ritmusban rezeg. Mindent eláraszt a természet bősége, szépsége és könnyedsége. Valamiféle csendes erő hat át mindent, amiből bármikor, bárkinek jut, csak észre kell venni, ráhangolódni, és könnyedén meríteni belőle. Lehetőleg egyedül menjen, mert társaságban az ember óhatatlanul a másik emberre figyel, nem arra, ami körülveszi.

Gábor így mesélt erről a témáról: *„Sosem gondoltam volna, hogy ez történik velem. A magánéletem súlyos krízisbe került, és bár sokáig tartottam magam, a depresszió feltartóztathatatlanul magával rántott. Az egyik barátom unszolására orvosi segítséget kértem. Már néhány hónapja tartott a kezelés, és kezdtem jobban lenni. Még mindig nem éreztem azonban azt a tetterőt, lelkesedést, ami régen, a betegség (és a magánéleti problémáim) előtt annyira jellemző volt rám. Közeledett a karácsony... Az első karácsony, amit teljesen egyedül fogok tölteni. Akkor a semmiből eszembe jutott egy vad ötlet: Elmegyek a hegyekbe, teljesen egyedül, ahogy még sosem, és eltöltök ott egy hetet. Egyfajta zarándoklatnak szántam. Egy eldugott kistelepülésen találtam szállást, egy aranyos néninél. A néni aggódott. Utólag elmondta, hogy kedves embernek látott, de örültnek gondolt, aki karácsony előtt egyedül eljön ide, és nekiindul a végtelen erdőnek. Azt hitte, talán öngyilkos akarok lenni. (Szerencsére ez a veszély már nem fenyegetett akkor.) Ez sok éve történt, mégis életem emlékgymántjai között őrizgetem ezt*

az élményt, amikor a háborítatlan erdő csendjében lépkedtem, őzek szaladtak el előttem, befagyott patakon sétáltam át, és a hóval borított tölgyesbe beragyogott a nap. Kézzel fogható volt a csend, és mégis, mindent áthatott az Élet. Ott tudtam végre elengedni mindazt, amit el kellett engednem, átéreztem a természet varázsát, az Élet és az én életem nagyszerűségét. Néhány óra múlva azon kaptam magam, hogy boldog vagyok! És ahogy már nagyon régen: magam elé mosolyogva azt terveztem, mi mindent fogok csinálni, ha hazatérek...

Rend a lelke...

Ha összegubancolódtak otthon a szálak, az otthon rendben tartásával is azt az üzenetet küldi magának: Szeretlek és figyelek arra, ami jó neked.

- ◆ Dobjon ki, adjon el, vagy ajándékozzon el mindent, amit legalább két éve nem használt vagy elő sem vett.
- ◆ A tisztaság és a rend jótékonyan visszahat Önre.
- ◆ Azért ne essen át a ló túlsó oldalára sem.
- ◆ Nappal mindig húzza fel a redőnyöket, hogy a napfény átjárhassa a lakást.
- ◆ Rendszeresen szellőztessen, télen-nyáron.
- ◆ Alakítson ki egy akármilyen kicsi, kényelmes sarkot magának, ahol mindig nyugalomra lelhet és elvonulhat, ami csak a sajátja.
- ◆ Szüntesse meg a zsúfoltságot vagy épp a kongó ürességet.
- ◆ A mindennapos eseményeket is ünneppé varázsolhatja, ha a vacsorát tálalva egy kis virágot tesz az asztalra, ha egy jól végzett munka öröme egy időgényesebb ételt készít el, ha a tavasz beköszöntét odaillő apró lakásdekorációval üdvözlöli.

Az otthon az a hely, ahol a megnyugvás, a stabilitás, a béke, a zavartalan ellátás, a biztonság, a személyesség, a meghittség érzései ölelik körül. Tegyen azért, hogy otthona ezeket az érzéseket közvetíthesse.

Legyen a mestere annak, amit csinál

Sok ember életében a depresszió, a lelki megrekedés egyik fontos kiindulópontja az aktuális munkája vagy a munkahelye. Érti, hogy nincs a helyén. Váltana, de nem mer, vagy nem hiszi, hogy tud. Nem is tudja, milyen irányba menne. Ha esetleg ez volt a betegség kialakulásának egyik fontos oka, akkor ezzel bizony van teendő. Kezdetben koncentráljon egyetlen dologra: *végezze kiválóan azt, amit éppen most csinál.* Tudjuk, nem szereti a munkáját, utálja a főnökét, méltatlannak érzi a bánásmódot. Ha eldöntötte, hogy váltani szeretne, azzal hozhatja magát a legjobb formába, ha a jelenlegi helyén felszámolja a konfliktusokat (körhinta elv), a lehető legjobb képességei és szándékai sze-

rint teljesít, és a legapróbb sikerélményt is képes észrevenni. Önértékelése nő, és előbb-utóbb elkezdenek zsongani a gondolatok a fejében, hogyha ez nem, akkor mégis milyen irányt szeretne venni a hivatásában. Erővel telik fel, önbizalomra tesz szert, észrevesz majd olyan dolgokat, amit eddig nem, és kiváló esélyekkel indul neki bármely állásinterjúnak. Ne feledje: senki nem szeretne felvenni egy olyan alkalmazottat, aki az előző munkáját/főnökét stb. utálta. Az ideális jelölt mindig az, aki elhivatottan végezte régi munkáját, tiszteli a főnökét, sikeresnek érzi magát, viszont még sikeresebb szeretne lenni, és fejlődni szeretne, ezért vált. Mindez szavak nélkül is látszik mindenkin. Tehát ha tudja, hogy „ebből elég volt”, de még nem tudja, merre tovább, akkor először is: Legyen mestere annak, amit éppen most csinál! Ez lesz a garancia arra, hogy nem kerül újfent olyan problémakörbe, amiből épp szabadulni szeretne, hanem épp ellenkezőleg: előrelépést tud tenni a munka terén.

Csak olyat egyen, ami növekszik

Az egészséges táplálkozás, a bio, reform, paleo, update, kontroll, lúgosító stb. névvel illetett étrendek forgataga egyre divatosabb. Könyvtárnyi irodalom áll rendelkezésre arról, melyik milyen diéta, és bárki szabadon választhat magának megfelelőt. Mégis azt gondoljuk, hogy a depresszióból való kifelé vezető úton járva, nem a legcélravezetőbb szigorú diétára fogni magunkat. A cél a jó érzések visszacsempészése az életünkbe, ezt mindig tartsuk szem előtt, hiszen ennek mentén pontosan meghatározhatjuk, mit is kellene fogyasztani:

- ◆ Ha izgalmas kalandnak gondolja egy új diéta kipróbálását, akkor feltétlenül vágjon bele – ha nem vált be (nem okoz jó érzést), akkor hagyja abba.
- ◆ Az egészséges táplálkozás fontos ismérve, hogy kerüli a szélsőségeket, éppúgy, ahogy a természet is az egyensúlyra törekszik, továbbá tiszteletben tartja az emberi test szükségleteit. (A fogyasztói társadalom reklámözöne és szokásai sajnos elhomályosították azt a természetes ösztönünket, hogy azt kívánjuk meg, amire szükségünk van.)
- ◆ Az egészséges táplálkozás tulajdonképpen természetes táplálkozás. Hatalmas előrelépést jelent, ha el tudja hagyni a „mű” élelmiszereket. Válasszon mindig olyan táplálékot, ami „növekszik”. Összefoglalóan így hívjuk azokat az élelmiszereket, amik természetes forrásból származnak, amik élnek, mozognak, növekednek, és feldolgozás után (vagy nyersen) az asztalra kerülnek, valamint nem tartalmaznak hulladékot. A „mű” (gyárilag vegyületekből vagy aromákból összeállított) „élelmiszerek”, pl. egyes üdítőitalok, egyes édességek, konzervek gyakorlatilag nem, vagy csak nyomokban tartalmaznak természetes anyagot, de annál több hulladék van bennük. (Pl. található olyan eperszőrpöt a polco-

kon, aminek összetevői között az eper egyáltalán nem szerepel, annál több benne a kémiai vegyület; ha nincs pénze jó minőségű szörpre, inkább igyon sima vizet).

- ◆ Az iránymutató a jó érzés. Ha étkezések után jóllakottnak, de könnyűnek, tetterre késznek, energetikusnak, és nem álmosnak vagy elnehezültnek érezzük magunkat, ha súlyfeleslegünk csökken, ha fizikai erőnlétünk a helyén van, ha jól alszunk, és jól ébredünk, sőt a hangulatunk is javul, akkor jól választottunk, a testünk szükségleteinek megfelelően táplálkozunk. Próbálja ki, és ami jó érzést okoz, azt folytassa!
- ◆ Az ízek élvezete az egyik fontos örömforrás az életünkben. Kísérletezzen, próbáljon ki új fűszereket, új ízeket, és ami igazán jól esik, azokat tartsa meg. Aki még nem próbálta, annak életre szóló élmény lehet a frissen leszakított fűszernövényekkel ízesített étel. Lakásban, balkonon is sokféle fűszernövény megél, helyes gondoskodás mellett. Kedvező árú nem is vethető össze azzal az új világgal, amit feltárnak előttünk az ízek és illatok birodalmában. A frissen levágott babérlevél nyomán az egyszerű krumplicsokoládé is életre kel, és illatával betölti az egész lakást. A gazdag és változatos ízvilág pedig megidéri bennünk az élet sokszínűségének varázsát, a bőség és az öröm érzését.

Próbáljon ki valami újat, amit eddig még soha nem csinált!

Az újdonság varázsa valójában életöröm és életerő. A lelkünk mélyén mindannyian kalandokra vágyunk. Nem kell ám „nagy” dolgokra gondolni! Adunk néhány ötletet, próbálja ki, amelyik tetszik, vagy bármi mást, amit még soha nem csinált, és élvezze a hatást:

- ◆ Próbáljon ki egy olyan ételt, amit még soha nem evett, de mindig izgatta a fantáziáját.
- ◆ Készítse el eddig szokatlan módon valamelyik megszokott ételét.
- ◆ Vigye el magával ebédjét egyik nap egy olyan szokatlan helyre (parkba, folyópartra vagy épp a városháza elé a padra, egy olyan helyre, amit szeret), és fogyassza el ott.
- ◆ Próbáljon ki egy teljesen szokatlan sminket, ékszer vagy ruhát. Ha tetszik, a tükörben fotózza le magát.
- ◆ Próbálja ki, hogy meghívja önmagát randevúra, étterembe, kávézóba, kirándulásra – mindent tegyen meg azért, hogy közben jól érezze magát a „meghívott”.
- ◆ Vegyen magának egy szál virágot, vagy máshogy kényeztesse magát.

- ◆ A szokásos útvonalán haladva nézzen felfelé, és figyelje meg a házakat, a formájukat, a balkonokat, a felhőket – keresse bennük a szépet.
- ◆ Az utcán sétálva nézzen bele néhány másodpercre a szembejövők szemébe.
- ◆ Egy napig bárkivel találkozik, ismerős vagy ismeretlen, szívből mosolyogjon rá (és menjen tovább).
- ◆ Fesse ki a szobáját eddig szokatlan színre, vagy rendezze át úgy, ahogy még sose volt.
- ◆ Próbáljon ki olyan testmozgásformát, amit még soha, bár mindig érdekelte, pl. tánc, jóga, kerékpározás.
- ◆ Ha teheti, menjen el egy olyan helyre, ahova mindig el akart menni, de „sosem jött össze”. Nem csak a Kanári-szigetek ám a kaland, éppolyan energiát adhat egy csónakázás a közeli tavon, mezítlábas tocsogás egy erdei patakban, egy nem messzi botanikus kert, vagy épp a Szépművészeti Múzeum. Mindegy, csak olyan hely legyen, ahol még nem járt.
- ◆ Iratkozzon be egy tanfolyamra, vegyen részt olyan előadáson, ahol eddig soha, de mindig is érdekelte.
- ◆ Alakítson ki egy mini konyhakertet, (ha ez a gondolat jól esik,) akár a balkonon, akár a kertben, ültessen csupán csak 1-1 tövet, de többféle növényt, gondozza, és élje át a varázsát (és az ízét) annak, amikor a keze nyomán a földből új élet születik.
- ◆ Írja össze, mi mindent szeretne kipróbálni életében, ne hagyja ki sem az apró, jelentéktelennek tűnő dolgokat, sem a nagy, szinte megvalósíthatatlannak tűnőket sem. Kezdje el kipróbálni őket: Onnan, ahol van, azzal, amije van. Most!

Ne hagyja cserben az álmait! Köszöntse a vágyait!

A depresszió mélyén az ember legkevésbé gondol az álmaira vagy vágyaira. Sőt! Mintha azok teljességgel megszűntek és értelmüket veszítették volna, és mintha a jövő kiüresedett volna. Lehetséges, hogy így van. Ha igen, akkor talán éppen arról van szó, hogy a lelke új álmok és új vágyak után sóvárog. Ha nem így van, akkor talán arról van szó, hogy régi álmait és vágyait nem tudta megvalósítani, talán úgy érzi, régi álmai becsapták Önt. Egy a lényeg: Elméje a „Miért nem sikerül(he)t?” üzemmódban van. A gyógyulás folyamata során ez a szorítás enyhülni kezd. Nincs más dolga, írja újra a „Miért nem sikerül(he)t?” mesét, arra a történetre, hogy „Miért sikerülhet?”

Porolja le réges-régi vágyait, akár menjen vissza a gyermekkoráig is. Engedje be az újakat is, engedje meg magának, hogy megint vágyjon valamire, akár milyen, az eddigi életétől elrugaszkodott dolog is az. Nyissa ki a kaput az álmok előtt, és amikor a lelkesedés apró kis virágai újra nyílni kezdenek, nagy gonddal óvja őket – mert ezek a boldogabb jövő előhírnökei. Játssza el gondolatban, mintha az álom tárgya már meg is valósult volna. Érezze meg azt, hogy maga a vágy már önmagában örömet okoz, élet- és tetterővel tölti fel. Azután pedig – mindegy, milyen kis lépésekkel, – vágjon neki az útnak.

Életünk legfőbb célja

A célok fontosak, hiszen a megfeszített íjból sem tudjuk kilőni a nyilat, ha nincs hova célozni. A karizmok megfeszülnek, az íj is feszes, és egyszer csak elfáradunk. Hasznos tehát, ha álmiaihoz és vágyaihoz vezető út mentén célokat tűz ki magának. Éppolyan fontos viszont, hogy olyan célokat válasszon, amelyeknél az odáig vezető utat is élvezni tudja. Ne válasszon olyan célokat, amik elérése évekre tartó kínlódással, megpróbáltatással, túlterheltséggel, félelmekkel és hasonlókkal jár, és emellett örömet aligha okoz. Eléri ugyan a célt, és akkor örül is, de szembesül azzal is, hogy egy rövid ideig tartó örömről hány év szenvedést kellett elviselnie. Hirtelen elfecsérelnek fognak tűnni azok az évek. Válasszon olyan célt, ami erőt ad, mozgósít, lelkesít, miközben a hozzá vezető út is kihívásokban, motivációkban, jó érzésekben, kalandokban gazdagnak látszik (buktatók azért lesznek, persze). Mint egy akadályverseny. Élvezetes, és tulajdonképpen az egész út élvezete mellett eltörpül, hogy hányadiknak érünk célba.

Higgyen abban, hogy az életnek értelme van, és ha szólítja a változás, a fejlődés szava, vagy a saját lelkének halk sóvárgása, ne mondjon nemet. Tartsa szem előtt azt is, hogy az élet lépcsőről-lépésre zajlik, legyen türelmes és ne terhelje túl magát. Maradjon rugalmas, és ha úgy érzi, bármikor nyugodtan változtathat eddigi céljain is.

Maradjon a sárgával kikövezett úton

Ugye emlékszünk Oz Birodalmára, és Dorkára, akit végül a sárgával kikövezett út vezetett el Ozhoz? Sok kísértésnek kellett ellenállnia, hogy az úton maradjon, de végül sikerült. Az elv rendkívül egyszerű és praktikus, sajátítsa el a tudományát napról-napra gyakorolva:

Ettől jól érzem magam? Ez jó érzést okoz? Így akarom érezni magam? Ha igen, az a sárgával kikövezett út. Ha *nem*, akkor azon az úton ne menjen tovább. Tegye fel a kérdést: *Mit kell gondolnom, mondanom, tettem ahhoz, hogy jó érzésem keletkezzen?*

Például: Aggódom a holnapi megbeszélés miatt. Félek. Ez jó érzés? Nem.

Barna kő. És ha arra gondolok, hogy rendesen felkészültem, hogy szeretem a munkám, hogy minden tudásom és képességem megvan a sikerre? Igen. Sárga kő. Ha arra gondolok, hogy nagyon nyűgös ügyféllel találkozom, aki mindig a földbe döngöl? Barna. És ha arra gondolok, hogy már sok ilyen végigcsináltam sikerrel? Sárga. Ha arra, hogy még az állásomból is kirúghatnak, ha nem sikerül? Barna. És ha arra, hogy mennyire nagyszerű, hogy minden üzleti találkozóból tanulok valamit, ami előbbre visz, és megérdemlem a sikert? Sárga. Ha elképzelem, hogy boldogan sugárzó arccal jövök ki az ügyféltől, aki szintén derűsen mosolyogva fog velem kezét búcsúzóul? Sárga. Ha beleképzelem magam az örömbé, amit utána érzek? Sárga. Ha elképzelem, hogy minden korábbi konfliktus elolvadt, és innentől ő lett az egyik kedvenc ügyfelem? Nagyon sárga...

Használja ezt az egyszerű elvet döntéseihez, választataknál, ha nehéz helyzetbe kerül, és nem látja a kiutat, vagy egyszerűen önmagával folytatott belső beszélgetéseiben is.

Bontsa ki a depresszió ajándékát!

Ez az ajándék annak jár, aki megéli vagy megélte a depresszió mélységeit, amikor élete hajója leeresztett vitorlákkal állt a rezzenéstelen tengeren, vagy az örvényt, ami csaknem a mélybe rántotta, s az ezzel járó félelmet, a kilátástalanságot és a lelki fájdalmat – az élet egyik nagyon sötét oldalát. Annak jár, aki a semmire sem várás apatikus kódében egyszerre csak meg tudta ragadni az egyetlen kézzelfogható kapaszkodót: önmagát. Aki újra tudta fogalmazni életét, értékrendjét, gondolatait, érzéseit és tetteit. Aki kezébe tudta venni a saját sorsát, döntött, cselekedett és kitartott önmaga mellett. Aki elfogadta, hogy nincs rövidebb út.

Ha ez a főnixfolyamat lezajlott, akkor Ön visszatért ahhoz a régi önmagához, akit szeretett, vagy megszülte azt az új önmagát, akit most szeret. Megtette, amit meg kellett tenni. Megújult, változott, és máshogy látja a világot. Békét kötött önmagával és a világgal. Kivételes erőre és tapasztalatra, bátorságra, komoly eszköztárra tett szert, ami képessé tette a gyógyulásra. Mindezt a tapasztalatot átadhatja szeretteinek, akiket a depresszió veszélye ugyanúgy fenyeget. Új eszköztárának pedig az élet minden területén hasznát veszi majd. Új élet kezdődik, ahol a sok sötétség után egy kicsit minden újdonságnak számít.

Most már képes arra, hogy a válságból erőt kovácsoljon, és átlátta, hogy *a válság nem más, minthogy az élet elkezdte sürgetni a változást*. A jövőben már az első apró jeleknél észre fogja venni a változás szükségességének előszelét, és azonnal cselekedni fog. Ez a bölcs erő és szilárd tartás az, amit a depresszió távozásakor ajándékkul hagyott Önnek. Igazi szabadság.

„A legcsodálatosabb emberek, akiket valaha ismertünk azok, akik megtapasztalták a vereséget, a szenvedést, a küzdelmet, a veszteséget, és mégis megtalálták a kivető utat a mélységből. Ezek az emberek képesek értékelni mindent, érzékenyek és megértik az életet, s ez együttérzéssel, gyengédséggel, és mély, szerető gondoskodással tölti el őket. A csodálatos emberek nem csak úgy véletlenül történnek.”

(Dr. W. W. Dyer)

MedAd01.2016.

Zafír Press® Orvosi Szakkönyvkiadó (Sannin Media Kft.)

Levelezési cím: 1039 Budapest, Julika u. 8.

E-mail: zafirkiado@gmail.com

Telefon: +36 -70-610-4066

Copyright 2015 Minden jog fenntartva.

Szerkesztette: Dr. Igazvölgyi Katalin

Grafika: Vojtkó Péter



**Egészségügyi ismeretterjesztő kiadványok
és orvosi szakkönyvek internetes áruháza
a Zafír Press® Orvosi Szakkönyvkiadó
gondozásában:**

www.orvosikonyv.hu