

ALYSS THOMAS

1000

FONTOS KÉRDÉS,
amelyet fel kell tenned

MAGADNAK

**Hogy az élet
neked dolgozzon**

ALYSS THOMAS

10000

**FONTOS KÉRDÉS,
amelyet fel kell tenned**

MAGADNAK

**Hogy az élet
neked dolgozzon**



A könyvben előforduló magyar hivatkozásokat
az Illia & Co. Kiadó gyűjtötte
és adja közre az eredeti jogtulajdonos beleegyezésével.

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
*Alyss Thomas, The 1000 most important questions
you will ever ask yourself*
a Exisle Publishing Limited engedélyével.
© All rights reserved

Hungarian translation: Loósz Vera, 2008

Egyedül jogosított magyar nyelvű kiadás.
A kiadó minden jogot fenntart, a részletek közlésének jogát is
az írott és elektronikus sajtóban.

© Illia & Co. Kiadó 2008

ISBN 978-963-9769-05-2

Felelős kiadó az Illia & Co. Kiadó Kft. ügyvezető igazgatója
Kiadóvezető: Horváth Ildikó Zsuzsanna
Szerkesztő: Fülöp Bea
Műszaki szerkesztő: Keresztes Júlia
Nyomdai előkészítés: Eredeti BT.
A borítót tervezte: Berkes Dávid
Nyomta: az Europrinting Kft.
Felelős vezető: Endzsel Ernő

Matthew-nak
(1982. április 19 – 2002. január 17.)

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálás vagyok az összes hajdani és jelenlegi tanáromnak, akik sokkal többet tanítottak nekem annál, mint amire emlékezni tudok. Köszönöm továbbá Garethnek és Bennynek, hogy megálmodták és megvalósították ezt a tervet.

Tartalom

BEVEZETÉS	13
A változás új útja	15
Miért nem szorulsz „javításra”?	15
A pesszimizmus, panaszkodás, reménytelenség, alacsony önértékelés, bűntudat és önhibáztatás csapdája	16
Miért kellene kipróbálnom?	17
Gondolkodás	17
Megérdemlem, amire vágyom?	18
Tagadás és kifogások	18
Hogyan olvasd ezt a könyvet?	19

Első fejezet

KÉRDEZD MEG MAGADTÓL!	21
Mit is akarsz valójában?	22
Az életkérdések	26
Aktív cselekvés	27
Neked mi a fontos?	27
Cselekvési terv	28
Önbizalom, önértékelés és önbecsülés	34
Milyen az önértékelésed?	35
Hét önbizalom-fejlesztő gyakorlat	39
Magabiztosság-gyakorlat	40
Tervezd a sikert	43
13 szerencsés fordulat	43
Okozol-e kárt magadnak?	46
Mennyire szervezed az életed?	49

Második fejezet

VÁLASZD MEG ÉRTÉKEIDET!	57
Melyek a te értékeid?	58
Gondolkodj el saját értékeiden!	59

Az értéklista	61
Az értékgyakorlat	69
Értékek a gyakorlatban: döntéshozatal	74
A szilárd alap: az erkölcs	77

Harmadik fejezet

IDŐ, STRESSZ, SZORONGÁS ÉS RELAXÁCIÓ	79
Tanulj meg jól bánni a stresszel és az időddel!	80
Időmenedzsmet, avagy miért ne tekintsd ellenségnek az időt?	80
Kérdések reggel és este	81
Találd meg a megfelelő kérdéseket!	82
Stressz	83
Stresszes vagy?	83
A stresszes életesemények kezelése	85
Vannak láthatatlan, belső stresszkelző tényezők az életedben?	87
Mit tanultál a stresszkezelésről?	89
Tudsz nemet mondani?	91
A „Nem” kérdőív	92
Mit is jelent a szorongás?	97
Értsd meg a szorongást!	98
Vannak szorongás okozta testi tüneteid?	101
A szorongás mentális és érzelmi jelei	102
A szorongás mentális és érzelmi tünetei is megmutatkoznak rajtad?	104
Tudsz lazítani?	108
A relaxációval kapcsolatos kérdések	109
Tudatos figyelem	111
Mennyire vagy képes tudatosan figyelni?	112
Honnan ismerheted fel a tudatos figyelmet?	112
Egy vizualizációs feladat	113

Negyedik fejezet

MEGKÜZDENI A MÚLTAL	117
A múltban élsz?	119
Idővonal	122
Túlélni a múltat	125
Milyen képességeket, belső erőket és készségeket adott neked a múlt?	126
Az érzelemátvitel csapdája	127

Nehéz vagy nyugtalanító emlékek	130
Nyomasztó emlékek kérdőíve	131
A továbblépés mítosza	133
A múlt újragondolása	133
Negatív állítások	134
Azonosítsd és írd felül a negatív életszemléletedet!	136
Ha megakadsz...	138
Depresszió	140
A depresszióteszt	145
Győzd le a depressziót, lépésről lépésre!	147
Veszteségek és gyász	149
Szenvedsz a feldolgozatlan, rejtett gyásztól?	152
Poszttraumás stressz	155

Ötödik fejezet

BOLDOGSÁG, ÖRÖM ÉS KREATIVITÁS	157
Szabadság	159
Kíváncsiság	160
Öröm	161
Mennyire örömteli az életed?	162
Boldogtalan vagy?	163
A boldogság építőkövei	164
Mennyire vagy boldog? A boldogságkérdőív	166
Vezess boldogságnaplót!	172
Felfedezés és vidámság	172
Kreativitás	173
Kreatív vagy?	175
Kreativitás kérdőív	177
A „csodakérdés”	181
Kreatív problémamegoldás	182
Érezd jól magad!	185
A jóllét kritériumai	185

Hatodik fejezet

KAPCSOLATOK ÉS KOMMUNIKÁCIÓ	187
A párkapcsolatot feltérképező kérdőív	189
A kapcsolatok fejlődése	203
Melyik szakaszban vagy most?	204
Mérjétek fel a kommunikációs képességeiteket!	210

Elvárások	214
Milyen elvárásaid vannak egy kapcsolatban?	217
Pozitív és negatív viselkedés a párkapcsolatokban	217
Pontozd saját magadat és a partneredet!	218
Egészséges tiltakozás	222
Hogy juthatsz túl a konfliktusokon?	224
Elfogadható és elfogadhatatlan viselkedések	225
Megbocsátás és kibékülés	228
Személyiségbeli különbségek	229
Introvertált vagy extrovertált vagy?	230
Biztonság és kötődés	233
Milyen a kötődési stílusod?	235
A kötődéskérdőív	238
Szexuális intelligencia	243
Mérd fel a szexuális intelligenciád!	244
BEFEJEZÉS: REMÉNY	245
JEGYZETEK, HIVATKOZÁSOK ÉS TOVÁBBI OLVASMÁNYOK	247
GONDOLATOK ÉS FELJEGYZÉSEK	251