DR. SHAD HELMSTETTER

VÁLTOZTASD MEG GONDOLATAIDAT POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEKKEL

NEMZETKÖZI ÖNFEJLESZTŐ BESTSELLER

ÉDESVÍZ

SHAD HELMSTETTER

VÁLTOZTASD MEG GONDOLATAIDAT **POZITÍV** MEGERŐSÍTÉSEKKEL

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

Tartalomjegyzék

Bevezető az új, átdolgozott kiadáshoz

ELSŐ FEJEZET

Egy jobb utat keresve

MÁSODIK FEJEZET

A válaszok

HARMADIK FEJEZET

Hogyan érjünk el pozitív és tartós változást?

NEGYEDIK FEJEZET

Új felfedezések

ÖTÖDIK FEJEZET

A megtanult hit

HATODIK FEJEZET

A fal

HETEDIK FEJEZET

Amit kaptunk, továbbadjuk

HETEDIK FEJEZET

Az önmenedzsment építőkockái

KILENCEDIK FEJEZET

Az önbeszéd öt szintje

TIZEDIK FEJEZET

A pozitív gondolkodás újszerű megközelítésmódja

TIZENEGYEDIK FEJEZET

Az önbeszéd és a motiváció

TIZENKETTEDIK FEJEZET

Se nem hipnózis, se nem szubliminális programozás

TIZENHARMADIK FEJEZET

Ami nem egyszerű, nem működik

TIZENNEGYEDIK FEJEZET

Az új módszer bemutatása

TIZENÖTÖDIK FEJEZET

Fogjunk bele!

TIZENHATODIK FEJEZET

Mindegy, mire van szükséged, mindegy, milyen helyzetben vagy

TIZENHETEDIK FEJEZET

Változtassunk szokásainkon

TIZENNYOLCADIK FEJEZET

Írjuk át a beállítódásainkat

TIZENKILENCEDIK FEJEZET

A problémák megoldása és a célok megvalósítása

HUSZADIK FEJEZET

Önmotiválás

HUSZONEGYEDIK FEJEZET
Szituációs önbeszéd

HUSZONKETTEDIK FEJEZET
Az első lépések

HUSZONHARMADIK FEJEZET
Hogyan győzzük le a pangást?

HUSZONNEGYEDIK FEJEZET
Változni vagy nem változni

Bevezető az új, átdolgozott kiadáshoz

Az idegtudomány területén tett felfedezések, melyeknek köszönhetően e könyv első kiadása is létrejöhetett, kultúránk szinte minden területén ismertté váltak, azaz inkább berobbantak a köztudatba. Miután a pozitív önbeszéd – az önmagunkkal folytatott párbeszéd – fogalma is egyfajta áttörést ért el az individuális fejlődés kutatásának területén, további nagy előrelépésekre került sor, többek között az agynak az emberi viselkedésben betöltött jóval szélesebb és mélyebb megértése, illetve a mindennapjainkban betöltött szerepe terén.

Manapság általánosan elfogadott tény, hogy egyfajta programmal együtt jövünk a világra – tehát az agyunk szó szerint sikerre vagy kudarcra van hangolva –, s hogy végül tényleg ezek szerint a programok szerint alakul az életünk – akár jó, akár rossz irányba halad. Ennek ellenére sokan egyre csak vívják mindennapi harcukat régi programjaikkal, s meg akarnak szabadulni negatív és visszahúzó beidegződéseiktől, miközben nem igazán tudják, hogyan is tudnának ezeknek fölébe kerekedni. Az idegtudomány területén végzett kutatások feltárták, hogy miként programozható az agy, s az emberek nagy érdeklődéssel várják, hogy e tudás segítségével

megváltoztathassák önnön programjaikat, s jobbá tehessék életüket.

Ehhez a törekvésedhez ad jól használható iránymutatást ez a könyv, kedves Olvasó. A belső párbeszéddel – az ún. önbeszéddel (*self-talk*) – kapcsolatos eddigi ismeretek, a programozás mikéntje és annak különböző fortélyai mind megtalálhatók e könyv lapjain, a legújabb felfedezéseket is magában foglaló és könnyen használható formában.

Bizonyos lényeges pontokat különböző módokon újra meg újra megfogalmazok, méghozzá azokat, melyeket nagyon fontos mélyen az emlékezetedbe vésned. Ez az ún. neuroplaszticitásnak – a neurológia egy tudományágának – azon elvén alapul, amely szerint az agyunk *ismétlés* révén tudja a leghatékonyabban és leggyorsabban magáévá tenni az új információkat. Amikor egy információ újra elhangzik a szövegben, ennek éppen az az oka, hogy ily módon könnyebben elsajátíthasd a lényeges ismereteket.

Ennek az új kiadásnak a bevezetője jó alkalmat kínál ahhoz is, hogy ezúton fejezzem ki köszönetemet annak a sok tízezer olvasónak, akik világszerte e számos nyelven megjelent könyv olvasóivá váltak, s mindennapi életük részévé tették a pozitív önbeszéd gyakorlatát. Ugyanúgy, ahogy a ma még csodának számító dolgok végül a holnap tudományává válnak, a néhány éve még „az önbeszéd csodájaként” említett jelenség mára egy teljesen megújult életvitel virágzó tudományává nőtte ki magát.

Dr. Shad Helmstetter

2018. február

www.shadhelmstetter.com

ELSŐ FEJEZET

Egy jobb utat keresve

Te vagy a mindenség!
A gondolataid, az életed, álmaid beteljesülése is te vagy.
Mindaz vagy, ami lenni szeretnél.
Határtalan vagy, akár a világmindenség.

Az élettől a legtöbben azt várjuk el, hogy jó legyen. Minduntalan azt halljuk, hogy az életnek mit *kellene* biztosítania számunkra: végtelen lehetőségeket, vágyaink beteljesülését, illetve azt, hogy minden egyes napunkat úgy élhessük, hogy boldogságban és sikerben legyen részünk. A legtöbben sikeres munkára és karrierre vágyunk, boldog családi életre, megfelelő anyagi biztonságra. Ezt várjuk el az élettől. Legbelül mindannyian azt érezzük, hogy megérdemeljük a magunk részét, s minden jogunk megvan hozzá, hogy meg is kapjuk.

Eltűnődtél már azon, hogy akkor miért nem működnek úgy a dolgok, ahogy működniük kellene? Hogy miért nem kapunk meg az élettől mindent, amire vágyunk, miközben azt érezzük, hogy meg kellene kapnunk? Miért tűnik úgy, hogy egyes emberek „szerencsések”, miközben a többségünk nem az?

Miért van az, hogy egyesek boldogabbak, hatékonyabbak mindennapjaik során, s jóval teljesebb életet élnek, mint mások? Hol a választóvonal? Vajon a végzet, a sors lenne az,

ami a maga rejtélyes módján elrendeli életünk alakulását, s igen kis teret hagy arra, hogy a saját kezünkben tartsuk hajónk kormánykerekét életutunk során?

Vajon a saját kezünkben van a sorsunk, vagy mégsem? Ha pedig igen, sőt, ha éppen az a *kötelességünk*, hogy mi irányítsuk, miért futunk újra meg újra zátonyra? Milyen visszatartó erők dolgoznak ellenünk? Ha tényleg arra törekszünk, hogy jobb legyen minden, ha azon munkálkodunk, hogy az életünk úgy alakuljon, ahogy szeretnénk, s napról napra boldogabbak és sikeresebbek legyünk az élet minden területén, *mi az a fal, ami mégis az utunkban áll?*

KORLÁTOK NÉLKÜLI ÉLET, A LEHETŐSÉGEK TÁRHÁZA

Képzelj el egy olyan életet, amely mentes a mindennapok korlátaitól, küzdelmeitől, amelyben nincsenek veszekedések és akadályok. Képzelj el egy olyan életet, amely életerőtől duzzad, eredményes, s napról napra az egyéni beteljesülések élményét nyújtja. Számomra, hosszú időn keresztül, az ilyenfajta élet elérhetetlen álomnak tűnt csupán, egy ábrándokkal és vágyakkal teli papírdoboznak. A reményteli, ígéretes élet, mely teli van pozitív várakozásokkal és megvalósított eredményekkel, egy idegen ember életének, egy álomszerű élettörténetnek tűnt a szememben, amilyenről csak a könyvekben lehet olvasni.

Fiatalkoromban csak úgy szárnyalt a fantáziám! Jóval azelőtt, hogy megtanították volna nekem, mi mindenre *nem* vagyunk képesek, olyan dolgokról ábrándoztam, amelyekről tudtam,

hogy igenis *képesek* vagyunk rá. Emlékszem, amikor egyszer fiatal fiúként hanyatt fekve heverésztem a hűsítő, puha fűben az éjszakai ég alatt, gondolataim a nyári égboltot takaróként borító, kristályos tisztasággal ragyogó csillagok felé szálltak. Ahogy kinyújtottam a kezemet, szinte elértem a csillagokat. Nem volt olyan álom, amit ne tudtam volna elképzelni, s amit ne tartottam volna megvalósíthatónak.

Álmaim csak évekkel később adták át helyüket a jóval gyakorlatiasabb megfontolásoknak. A csillagoktól ragyogó mennyei magasságok, a harmattal átitatott fű és a képzeletbeli királyságokról szőtt hercegi álmok meghajoltak a racionalitás követelményrendszere előtt. Ahogy egyre komolyabb igyekezettel vetettem bele magamat a tanulmányaimba, azt is elkezdtem megtanulni, hogy mi mindenre *nem* vagyunk képesek. Idővel aztán ez az igyekezet sokkal inkább az emberre vonatkozó törvények és korlátozások, mintsem az emberben rejlő végtelen lehetőségek tanulmányozása terén mutatkozott meg.

Megtanultam mindazt, amit tenni „kell”, s mindazt, amit „nem szabad” és „nem lehet”. Azt sulykolták belém, hogy nem jó, ha a fellegekben járunk, s hogy inkább álljunk két lábbal a földön. Ezért aztán visszahúztam fejemet a magasból, elfordultam a világegyetemben rejlő varázslatos izgalmaktól, és belefogtam az üzleti élet szabályainak, a túlélés és beletörődés jóval gyakorlatiasabb elveinek elsajátításába. Időről időre azért felsejlett bennem egy szűnni nem akaró érzés: a látszaton túl lennie kell még valaminek, amit az élet tartogat, csak egyelőre még nem látom, hogy mi az.

Ez még évekkel azelőtt volt, hogy úgy döntöttem volna: „Ebből most már elég! Ideje újra a csillagokra emelni a tekintetem!” Miután azonban így határoztam, a döntés eredménye az lett, hogy egy teljesen új irányt vett az életem.

Ezt megelőzően azonban, mire végre behúztam a féket, és újra belemerültem a magasságba és a csillagokba, már vagy húszévnyi odisszea volt mögöttem, amely egy termőföldekkel övezett kis falu eldugott mellékutcájából a New York-i Madison Avenue irodaházaiba, a gabonaföldek csöndes tájairól a háromrészes öltönyt viselő ügyvédek és jólfésült üzletemberek tárgyalóasztalaihoz sodort. E hányattatott évek során hóval borított középnyugati egyetemi városokba, a nyugati part egyetemeinek pálmafákkal szegélyezett útjaira vetett a sors.

Ekkortájt kezdtem el újra ábrándozni és álmokat szőni, ahogyan azt hajdanában is tettem, kisfiú koromban. „Mi van, ha mégis *megtehetünk* dolgokat? – tűnődtem. – Mi van, ha rálelhetünk az egy helyben topogás okára, s ha igenis meg tudjuk fordítani a folyamatot? Mi van, ha mégis létezik megoldás, csak még senki sem a megfelelő helyen kereste? Mi van, ha közülünk bárki, bármikor képes arra, hogy *elérje a csillagokat?*”

Kutatásaim kezdetén az emberi viselkedés tanulmányozásába vetettem bele magam. Ez olyan tudománynak is felfogható, amelyből tudományos fokozatra tehetsz szert anélkül, hogy valaha is maradéktalanul megértenéd. Olyan ismeret, amelynek az idősebb generáció sokkal inkább birtokában van, mint a fiatalabbak. A témában szerzett diplomáik számától függetlenül nemcsak a tanáraimban, de számos őszbe csavarodó, ezüstös

hajú emberben is az emberi viselkedésnek olyan mély, valós ismeretét véltem felfedezni, amely már akkor is ott lakozhatott bennük, mielőtt egyáltalán léteztek volna e témával foglalkozó képzések és kurzusok.

Tanulmányaim következő állomásán az úgynevezett motivációs marketinggel kezdtem el foglalkozni, amely azt tanítja meg neked, hogy mi készteti az embereket az egyes cselekedetekre, többek között azokra, amelyeket nem is akarnak megtenni. A kurzus elvégzése után arra a megállapításra jutottam, hogy valójában senkit nem tudsz rávenni olyasmire, amit nem szeretne megtenni, kivéve, ha erőszakkal kényszeríted. Arra jutottam, hogy ez az „erőszak” világszerte a reklám formáját ölti magára.

Végül aztán a pszichológiai tanszék folyosóin találtam magam. A pszichológia kiváló tudományág, amely figyelmet és tiszteletet érdemel. Nagyon sok ember élete vált teljesebbé azáltal, hogy valaki vette a fáradságot, és időt szakított rá, hogy meghallgassa.

Mégis, annak ellenére, hogy számos remek emberrel találkoztam az évek során, miközben egyre-másra gyűjtöttem tarsolyomba a hasznos információkat, sem az üzlet, sem a vallások, sem a motivációs marketing, sem pedig a pszichológia területén nem leltem rá arra a konkrét megoldásra, amely választ adott volna eredeti kérdésemre: hogyan érheti el egy átlagember saját mennyországa valamennyi csillagát, miközben továbbra is két lábbal áll a földön?

Idővel aztán felismertem, hogy csak úgy lelhetek rá a válaszra, ha egy teljesen új megközelítéssel, s egy egészen más irányba elindulva folytatom a keresést. Ha azt a választ

szeretném megkapni, amit valójában keresek, saját felfedezőútra kell indulnom.

Biztos voltam benne, hogy lennie kell egy jobb útnak, hogy valahol ott a válasz, talán egy egészen nyilvánvaló válasz, amely fölött mindeddig elsiklottunk. Meg voltam róla győződve, hogy a jövő sikerének záloga az, hogy önmagunkat kezdjük el menedzselni. És ha ezt sikerre visszük, akkor válunk képessé arra, hogy menedzseljük és a maga teljességében kibontakoztassuk azt a valamit, amit életnek nevezünk – legalábbis egy részét mindenképp.

Az emberi elme belső működésének egyre elmélyültebb tanulmányozása során végül úgy határoztam, hogy egyre inkább belemélyedek az agy kutatásába. Eközben következett a nagy változás! Számos válaszra fény derült, de ami még fontosabb, ráleltem arra az egyszerű, megcáfolhatatlan megoldásra, amely új, sorsfordító fényben ad választ a nagy kérdésre: mi az oka annak, hogy mi, emberi lények, nem tudjuk a bennünk rejlő rendkívüli lehetőségeket kiaknázni és kibontakoztatni, s mit kell tennünk azért, hogy ezen végre változtatni tudjunk?

MÁSODIK FEJEZET

A válaszok

Válasz, természetesen, mindenre van. Megszámlálhatatlan önsegítő válasz létezik, amelyeket bármelyikünk megtalálhat a könyvesboltok polcain vagy egy szemináriumi teremben. Ha hihetünk annak, amit a könyvespolcokon sorakozó önsegítő bestsellerek borítói, vagy amit a motivációs tréningek előadói állítanak, csupán annyit kell tennünk, hogy elolvasunk egy könyvet, vagy részt veszünk a megfelelő programon, s másnaptól már birtokában leszünk annak a képességnek, melynek révén meg tudjuk változtatni, amit szeretnénk, jobb életet élhetünk, és elérhetjük mindazt, amire vágyunk.

Hosszú éveken át tanulmányoztam a siker filozófiáját, s kielemeztem mindazokat az útmutatásokat, melyek azt igyekeznek nekünk megtanítani, hogyan csináljunk több pénzt, hogyan legyünk jobb menedzserek, hogyan fogyjunk le, hogyan küzdjük le a depressziót, hogyan találjunk jobb munkahelyet, milyen célokat tűzzünk ki magunk elé, hogyan éljünk együtt másokkal, hogyan gazdálkodjunk hatékonyabban az időnkkel, vagy általában véve: hogyan váljunk sikeresebbé. Kipróbáltam a sikerrel kecsegtető technikákat magam is, s beszélgettem több tucat különböző élethelyzetben lévő emberrel, akik ugyancsak ezt tették. Hosszú eszmecseréket folytattam a „sikeripar”

vezetőivel is, olyan vállalatok igazgatóival, melyek azt tekintik feladatuknak, hogy megtanítsanak bennünket a sikerre.

A különböző szemináriumok résztvevőivel, az életjavító könyvek olvasóival, a hanganyagokat és oktató videókat tanulmányozó emberekkel is sokat beszélgettem, sőt, a sikerformulákat áruló társaságok alkalmazottaival is, hogy megtudjam, alkalmazzák-e a saját életükben is a cégük által népszerűsített alapelveket. Meg akartam tudni, mi az, ami működik és mi az, ami nem, ezért elmerültem a siker világában, s górcső alá vettem ennek az izgalmas területnek minden apró részletét. A piac vezető személyiségeivel tanácskoztam. Tanulmányoztam a módszereiket, tanításaik keretrendszerét, s mindazt, amit „megoldásként” kínáltak.

Közben pedig, ahogy elmélyedtem a „siker iparágának” megannyi területében, mindegyikben ott lebegett a nagy ígéret: a siker ígérete. A sikeré, mely ott vár minket a következő sarkon.

Ahogy azonban nagy buzgalommal olvastam a szakirodalmat – egyik könyvet a másik után –, s elmerültem a szemináriumok fogalomrendszerében, valamint a legjobb motivációs eszközökben és technikákban, arra kellett rádöbbennem, hogy ez az ígéret, végső soron mindig csak ígéret marad.

Azt láttam, hogy még a legfelkapottabb sikermódszerek is csupán egy maréknyi ember életében hoznak *tartós* változást az adott módszert kipróbáló emberek tízezrei közül. Működnek egy darabig, ám egy idő után az átlagember visszatér a régi kerékvágásba. Miután az önmagába vetett friss keletű hit újdonságának ereje megkopik, az ember álmait egyre inkább

beárnyékolják a mindennapi élet realitásai.

Vettél már részt olyan rendezvényen vagy találkozón, ahol valaki lánglelkű motivációs beszédet tartott? Olvastál már olyan könyvet, amely sorsfordítónak tűnő erejével keltette fel az érdeklődésedet, felpezsdültél, majd kicsattantál a tettvágytól, hogy a gyakorlatba is átültesd a tanácsait, hamarosan azonban már ott porosodott feledésbe merülve a könyvespolcodon a hasonlóan eget rengető eszmék társaságában?

Éltél már át valaha olyat, hogy nagy lelkesedéssel készülsz a változásra, izzik benned a vágy, hogy véghezvigyél valami nagyot, hogy aztán végül feladd? Hová tűnt a lelkesedés és a motiváció – miért nem tartott ki melletted?

Ha ennyi válasz van arra a kérdésre, hogy mit tegyünk életünk jobbá tétele érdekében, vajon miért vallanak annyian kudarcot, s miért nem működnek e csodálatos eszmék az életükben? Vagy ha működnek is egy darabig, egy idő után miért nem?

Sok-sok kutatómunka után végül teljesen nyilvánvalóvá vált számomra, hogy a jobb élet, az egyre több boldogság és az egyéni kiteljesedés elérésének támogatására hivatott információhalmazból *hiányzik egy alapvető összetevő*. Egy olyan lényeges, sarkalatos tényező, amely elengedhetetlen a siker elérésének folyamatában, s melynek hiányában a megoldások nem működnek – legalábbis tartósan semmiképp.

Semmi baj nincs a könyvekkel. Nem is a szemináriumokkal vagy a motivációs beszédekkel van a probléma. Az egyén fejlődését támogató módszerek és technikák között nagyon sok olyan van, amely valóban csodálatos. Működhetnének és

működniük is kellene. Annak tehát, hogy az általuk kínált segítség mégsem marad tartós, valamilyen nagyon konkrét oka kell hogy legyen.

A sikerünk támogatására hivatott módszerek és megoldások tanulmányozása során arra jöttem rá, hogy miközben ezek mind *értünk* dolgoznak, létezik bizony valami, ami kifejezetten *ellenünk* dolgozik.

A TARTÓS EREDMÉNYT ADÓ MEGOLDÁS NYOMÁBAN

Még egészen fiatalon hallottam először ezt a bibliai idézetet: „Legyen néktek a ti hitetek szerint" (Máté 9:29). Vagyis az ember azzá válik, amiben hisz. Emlékszem, csak a fejemet csóváltam hitetlenkedve. Hogy is lenne lehetséges azzá *válni,* amit gondolunk? Nem úgy van, hogy az egyik oldalon ott van a fizikai valónk, a másikon pedig saját belső gondolataink?

Nemigen voltam tudatában annak (ahogy akkoriban kevesen), hogy ez a bibliai idézet mennyire fején találja a szöget. Évekkel később azonban, ahogy nyomon követtem napjaink idegtudósainak felfedezéseit, melyek egyre inkább fényt derítettek az emberi elme működésének titkaira, ráébredtem, mennyire igaz – *tudományos* szempontból is mennyire igaz – a Bibliának ez a kijelentése.

Az emberi viselkedés befolyásolásával kapcsolatos megannyi filozófiai eszmefuttatás, elmélet és gyakorlati módszer beható vizsgálata után végül arra a megállapításra jutsz – ahogy ez velem is történt –, hogy mindez egyetlen nagy horderejű igazságra szűkíthető le: azzá válsz, amire a legtöbbet gondolsz;

sikereid vagy kudarcaid az élet minden területén, a nagy és kis dolgokban egyaránt, a programozásodon múlnak – mindazon, amit másoktól elfogadsz, és mindazon, amit mondasz, amikor önmagadhoz beszélsz.

Akkoriban, amikor ráébredtem arra, hogy ez az egyszerű titok önmagában elég ahhoz, hogy áttörést hozzon az egyén magatartásában és teljesítményében, mindaz, amit tudni véltünk az emberi agyról, alig volt több puszta spekulációnál. A kutatóorvosok és idegtudósok még nem tárták fel, s megközelítőleg sem térképezték fel olyan mértékben az agy labirintusát, ahogy az mostanra már megtörtént. Az agy összetett elektrokémiai csodáiból alig-alig ismertek néhányat a maga teljességében.

Napjainkban azonban, a kutatás előrehaladtával, az agy egyre több titkára derül fény. Mindennap felfedeznek valami újat, s a kutatóknak arra kellett ráeszmélniük, hogy az agytudományra az újabbnál újabb felfedezések soha véget nem érő drámája vár.

A saját egyéni számítógépünk – az emberi agy – egy rendkívül fontos funkciójának a megértése volt mindig is a hiányzó láncszem az önfejlesztés képleteinek megalkotására tett legtöbb kísérletünk során.

E problémára végül éppen egy olyan dolog eredményeként született meg a válasz, amely fölött szinte teljesen elsiklottunk: olyasmire igyekszünk rávenni az agyat, ami teljesen távol áll a természetétől, azaz amire egyáltalán nincs beprogramozva. A sikert a „sikerhez vezető szabályokkal” szeretnénk elérni, de az agy nem így működik – *az agy nem így van programozva.*

Az, hogy egyes emberek miért végeznek el szinte bármilyen

feladatot jóval könnyebben és hatékonyabban, mint mások, hogy miért érik el gyorsabban a céljaikat, vagy miért élnek jóval teljesebb életet, egy egyszerű okra vezethető vissza. Egyszerűen, akik „szerencsésebbnek” tűnnek, mint a többiek, valójában vagy eleve jobb mentális programmal rendelkeznek, vagy pedig megtanulták, hogyan töröljék ki régi, negatív programozásukat, s hogyan helyettesítsék be valami jobbal.

Az utóbbi néhány évtized alatt többet tudtunk meg az emberi agy működéséről, mint amit az egész történelem során tudtak róla összesen. Tudjuk már, hogy egy rendkívül bonyolult fiziológiai mechanizmus révén a test, az agy és az elme együttes közreműködésével a saját gondolataink élő megnyilvánulásaivá válunk.

Ez már nem valamiféle sikerelmélet állítása, hanem egy egyszerű, ugyanakkor nagy horderejű tény. A szerencsének vagy a vágyaknak sincs ehhez az égvilágon semmi köze. Nem befolyásolja az sem, *hiszünk-e* benne, vagy sem. *Az agy egészen egyszerűen azt hiszi el, amit a legtöbbet mondunk neki.* És amit *saját magadról* mondasz neki, *azt* fogja megteremteni. Nincs más választása.

Az idegtudomány területén született felfedezéseknek köszönhetően, valamint az agyunk mindennapi életünket befolyásoló működésének vizsgálata révén közvetlen kapcsolatot mutattunk ki belső programunk (azaz mentális bevésődéseink) és sikereink, illetve kudarcaink között, életünk bármely aspektusáról legyen is szó, a valóban nagy súlyú kérdésektől kezdve – amilyen például egy kitűzött életcél – egészen az apróbb ügyekig, amilyen egy éppen esedékes

hétköznapi teendő.

Belegondoltál már abba, hogy a tetteid, a viselkedésed, az eredményességed milyen nagy mértékben függ a másoktól kapott visszajelzésektől és programozástól, valamint attól, hogy aztán mindebből mit fogadtál el és építettél be *magadba*?

Valójában egyikünk se tudna úgy cselekedni, hogy e programozás ne legyen rá hatással, akármilyen apróságról legyen is szó. Életünk minden megtett lépése és mozdulata, minden egyes szó, amit kimondunk, ennek a hatásnak van kitéve.

Ebből az következik, hogy amennyiben minden tettedben kifejti a hatását előzetes programozásod, akkor tetteid eredményét is ugyanilyen mértékben befolyásolja ez. Röviden: az, hogy mennyire leszel *bármiben* is sikeres, egy az egyben attól függ, hogy milyen szavakkal illeted magad, s hogy milyen, a tudatalattid mélyén tárolt hiedelmeid vannak önmagadról. És mindazt, amit ott tárolunk, a legtöbbünk esetében valaki más határozta meg számunkra.

Az emberi agy, ez az elképesztően erős biokémiai komputer – „személyi számítógépünk”, mellyel mindannyian rendelkezünk – képes megtenni érted bármit, amit csak szeretnél. Ehhez azonban tudnod kell kezelni ezt a számítógépet, vagyis a megfelelő beállításokat kell rajta elvégezned. Ha jól csinálod, ha megfelelő utasításokat adsz neki, akkor a megfelelő dolgot fogja végrehajtani, s érted fog dolgozni.

Ha azonban mentális számítógépednek hibás utasításokat adsz, akkor e hibás utasításoknak megfelelően fog cselekedni, s azt a negatív programot követi majd, amit mi magunk és a világ

többi része táplált bele. A szó szoros értelmében – azaz szervi, *fizikai* síkon – hibásan tápláltuk be az agyunkat, anélkül hogy ennek egyáltalán a tudatában lennénk.

A 148 000 „NEM”

A következőkben egy példát mutatok be a negatív programozásra, egy közismert jelenséget, amelyben a legtöbbünknek része volt. Egy olyan programozásról van szó, amely az idők során mélyen belevésődött mentális számítógépünk fizikai struktúrájába, s látszólag ártalmatlan szavakból áll, melyek felhalmozódtak a tudatalattinkban. Az egymásra rakódó szavak és gondolatok a kudarcnak végül egy olyan szilárd téglafalává állnak össze, melyet gyakran már észre se veszünk, arról nem is beszélve, hogy tudnánk, hogyan döntsük le azt. A következőképpen alakul ki bennünk.

Életünk első tizennyolc évében, ha átlagos, viszonylag pozitív otthoni légkörben nőttünk föl, megközelítőleg 148 000 alkalommal címezték nekünk a „nem” szót, illetve azt, hogy mit *nem* szabad tennünk, vagy mi az, ami *nem* fog sikerülni. Ha ennél szerencsésebb voltál, akkor csupán 100 000 „nem”-ben volt részed, ha még ennél is szerencsésebb, csak 50 000-ben – de bármennyiben is, nagyságrendekkel több negatív programozást kaptunk, mint amennyire bármelyikünknek is szüksége van.

Ugyanezen életszakaszod ideje alatt, azaz életed első tizennyolc évében, szerinted hányszor mondtak olyat neked, hogy mi mindent *tehetsz* meg vagy mi mindenre vagy *képes* az életben? Néhány ezerszer? Pár százszor talán? Az ország

különböző pontjain tartott előadásaim hallgatóságainak soraiban rengeteg olyan ember akadt, aki alig tudott felidézni három-négy alkalmat, amikor olyasmit hallott volna, hogy mi mindent *képes* elérni az életben!

Bármekkora is ez a szám, legtöbbünk esetében a pozitív megerősítések száma korántsem volt arányban a számtalan nemleges üzenettel. A belénk vetett hitet kifejező szavak csak alkalmiak voltak, s hatásukat elsöpörték a naponta kapott „nem”-ek hatalmas dózisai.

Ám e negatív programozás, amelyben mindnyájunknak része volt – s amelyben továbbra is részünk van –, még csak nem is szándékos. Programozóink többek között védelmező szüleink, a testvéreink, tanáraink, osztálytársaink, a munkatársaink, az élettársunk, a sok-sok reklám és híradó, s az interneten található posztok és vélemények parttalan áradata.

A viselkedéstudomány vezető szakembereinek statisztikája szerint gondolataink összességének *hetvenhét százaléka* negatív, kontraproduktív, és ellenünk dolgozik. A kutatók azt is kimutatták, hogy összes betegségünk mintegy hetvenöt százalékát mi magunk hozzuk létre. S nincs ebben semmi meglepő. Ha a kutatóknak igaza van, az azt jelenti, hogy programozásunk nem kevesebb, mint hetvenöt százaléka rossz programozás.

Egészen mostanáig senki sem értette igazán az emberi elme működését – az agyat átható mintázatok kialakulását és átalakulását –, amiként azt sem, hogy e programozás és mintaképződés valójában az egész életünkön végigkísér minket. Ennek következtében, mivel nem tudtuk, hogyan is

működik ez a folyamat, ahogyan azt sem, milyen rendkívül mély hatással van ránk e „hétköznapi”, elejtett megjegyzések révén zajló programozás, az történt, hogy – *anélkül, hogy ennek bárki is a tudatában lett volna* – minden és mindenki a környezetünkben aktívan programozott minket.

AZ ISMÉTLÉS HATALMA

A bennünket érő programozás legnagyobb része sajnos a rossz típusba sorolható. Ennek ellenére a szívünkbe zártuk, az agyunk pedig betáplálta önmagába. Évről évre, ahogy egyik elejtett szó a másikat követte, szép lassan elkészült az önarcképünk – ám e rézmetszetet mások karcolták belénk. S ahogy az egyre mélyebb rétegek szinte kitörölhetetlenül belénk maródtak, megszületett a mű – az önképünk.

Idővel aztán mi is bekapcsolódtunk az alkotás folyamatába. Egyre inkább elhittük, hogy amit mások mondanak rólunk, és amit mi mondogatunk magunknak – nem más, mint az igazság. Függetlenül attól, mennyire ártatlanul vagy finoman lett mindez adagolva, minduntalan ugyanazokat a szavakat és gondolatokat hallgattuk újra meg újra, s több százszor, vagy akár több ezerszer is elhangzott vagy mások szájából, vagy a saját fejünkben, hogy mi mindent nem tudunk megtenni vagy elérni. *Az ismétlés rendkívül hatásos érvelésmód.* Végül aztán a meggyőződésünkké vált mindaz, amit mások és mi magunk a legtöbbet mondogattunk magunknak, s belevágtunk annak a valakinek az életútjába, akinek az önarcképét megalkottuk az elménkben.

Ahogy telt-múlt az idő, azzá váltunk, amit a legerőteljesebben hittünk önmagunkról, közben pedig megteremtettük a kudarcoknak és az önmagunkkal kapcsolatos kételyeknek azt a falát, amely bár láthatatlanul, nagyon is sziklaszilárdan ott tornyosul a legtöbbünk előtt, s közénk és végtelen lehetőségeket tartogató jövőnk közé ékelődik mindaddig, amíg múltbéli programozásunk uralkodik fölöttünk. Amíg nem töröljük ki vagy nem írjuk fölül egy másikkal régi programozásunkat, szakadatlanul velünk marad, és mindenre, amit csak teszünk, hatással lesz, s irányítani fog minket az életünk végéig.

Szerencsére, ennek nem kötelező így lennie.

MI MINDENT TARTOGATHAT SZÁMODRA A JÖVŐ?

Az idegtudomány területén bekövetkezett tudományos áttöréseknek köszönhetően többé már nem vagyunk kiszolgáltatva régi programjaink és berögződöttségeink kényének-kedvének, melyek ráadásul sosem tartoztak valódi önmagunkhoz. Végre megtehetjük azt, hogy a maguk teljében bontakoztassuk ki magunkból azokat a korlátlan lehetőségeket, melyekkel a világra jöttünk, hiszen ma már ismerjük az agy újraprogramozásának, a verbális programozás napi szintű folyamatának mikéntjét.

Gondolj bele egy pillanatra, mi mindent csinálnál másképp akár már a holnapi naptól, ha egy másik ember lennél, olyan valaki, akinek a programozása eltér a tiédtől. Vagy mit tennél másképp, ha egy egészen más, jóval pozitívabb

beállítódásokkal, érzelmekkel, s egymásba vetett hittel átitatott légkörben nőttél volna fel – olyan impulzusok között, melyeknek köszönhetően csak úgy buzogna benned az önmagadba vetett hit, a lelkesedés és a tettvágy?

Ha a sikerhez szükséges új, megfelelő fajta mentális program egyszeriben a sajátod lenne, ugyanazzal keresnéd meg a kenyeredet, mint amivel most is? Ugyanúgy végeznéd a munkádat, ahogyan jelenleg is? És mi a helyzet a magánéleteddel? Változtatnál, javítanál valamin? Több célod valósulna meg, mint eddig? Több pénzed lenne a bankszámládon, nagyobb anyagi biztonság venne körül, mint most? Mi a helyzet a hétköznapjaiddal? Kevesebb frusztráció érne, és több sikerélmény? S e másfajta alapokkal és beállítódással, vajon mit tartogatna számodra a jövő? Ugyanazt ígérné, mint ma is, vagy jobb kilátásaid lennének?

Mi lenne most akkor, ha egészen kisgyermek korodtól kezdve minden áldott nap repetát kaptál volna önbizalomból, dupla adagot eltökéltségből, és szintén kétszer annyit a sikeres végkifejletbe vetett hitből? El tudod képzelni, mennyivel könnyebben tudnád teljesíteni a feladataidat, milyen problémáktól tudnál egy csapásra megszabadulni, s milyen célokat tudnál elérni? Végső soron a siker mindig az egyénen múlik. Nem a toll, hanem az író, nem a futósáv, hanem a futó számít.

Függetlenül attól, hogy mennyi idős vagy, hogy mennyi sikerben és kudarcban volt eddig részed, mi történne akkor, ha most rögtön megváltoztathatnád a benned lévő régi programot? Mi történne, ha szó szerint újratelepíthetnéd az agyadat? És mi

történne, ha mindezt úgy tudnád megvalósítani, hogy a hozzáállásod és a viselkedésed gyorsan és pozitívan megváltozna közben – nem hosszú, éveken át tartó fáradalmas tanulás és képzés eredményeként, hanem könnyen és egyszerűen, bármikor, amikor készen állsz rá.

Igen, ez történne! Pontosan ezeket tenné az agyad!

Ma már pontosan tudjuk, hogyan lehet a régi programozást megváltoztatni, s hogyan lehet felülírni azt konkrét, szóról szóra megírt új programokkal. Ezek az új programok idővel jobb agyi mintázatokhoz vezetnek… melyek aztán cserébe boldogabb és sikeresebb életet eredményeznek mindannyiunk számára.

Az agy neuroplaszticitásáról szerzett legfrissebb ismereteink alapján agyunk képes arra, hogy folyamatosan újraírja önmagát az életünk során. Egy olyan új információ ez, melynek birtokában elementáris erővel tudunk változtatni azon, hogy mit, milyen programozást fogadunk el másoktól, s hogy mit mondunk mi magunk, amikor önmagunkhoz beszélünk. Amikor te is úgy döntesz, hogy ezt az új tudást beépíted a mindennapi életedbe egy egyszerű, de kitartást igénylő módszert követve, végre valóra válhat sikertörténeted mindeddig beteljesületlen ígérete.

HARMADIK FEJEZET

Hogyan érjünk el pozitív és tartós változást?

Íme a sikerre vonatkozó szabályok rövid összefoglalása, azoknak a tanácsoknak és életvezetési szabályoknak a listája, melyeket az évek során adtak át nekünk. Mindegyikük arra hivatott, hogy a segítségével pozitív változásokat tudj előidézni az életedben.

A tudomásunkra jutott tehát, hogy ha sikeressé szeretnél válni, a következőkre kell ügyelned:

Higgy magadban
Állíts fel magadnak egyértelmű prioritásokat
Vállalj felelősséget önmagadért
Legyél saját életed kovácsa
Végezz napi meditációt
Legyél figyelmes
Összpontosíts arra, amit akarsz
Vonzd magadhoz, amire vágysz
Tanuld meg vizualizálni a céljaidat
Ne hagyd, hogy bármikor is mások irányítsák a sorsodat
Légy kreatív

Merj nagyot álmodni
Uralkodj a stressz fölött
Légy rámenős és határozott
Gondolkodj pozitívan
Te jelöld ki a saját utadat
Tűzz ki konkrét célokat, és rendszeresen ellenőrizd, hol tartasz
Szánj időt mindennap elméd pallérozására
Vizsgáld felül elért eredményeidet, és szükség esetén módosíts a stratégiádon
Legyél toleráns
Minden tettedet szeretet hassa át
Ne gyűlölködj
Légy bátor
Légy tudatában annak, hogy mindannak, amit az életről gondolunk, a nagy része merő illúzió
Légy őszinte
Dolgozz keményen
Higgy abban, hogy a pénz jó dolog, és megillet téged
Hittel tevékenykedj
Ha csinálsz valamit, tedd örömmel
Légy erős
Mutasd ki érzelmeidet
Oszd be jól az idődet
Öltözködj megfelelően
Tanuld meg a módját, hogyan add el magad
Tarts szüneteket
Higgy a magasabb rendű énben

Táplálkozz helyesen
Fontold meg a lépéseidet
Azok társaságát keresd, akik helyeslik terveidet
Nyújts segítő kezet másoknak
Legyél motivált
Legyél optimista
Bízz másokban, és legyél megbízható
Légy tudában annak, hogy a siker többet jelent a pénznél
Legyél kedves
Lásd az erdőt, ne csak a fát
Figyelj a részletekre
Tarts rendet magad körül
Ne halogass
Tartsd kezedben a gyeplőt
Legyél fitt
A problémákra lehetőségekként tekints
Mindent sajátíts el, ami a munkáddal kapcsolatos
Ne félj a sikertől
Legyél nagylelkű másokkal
Higgy Istenben
Törekedj többre, mint amennyire alkalmasnak érzed magad
Határozd meg hatóköröd tartományát
Ne habozz, cselekedj
Soha ne add fel

Az önfejlesztő irodalom tanításait összegző lista alapján azt gondolhatnánk, gyakorlatilag mindent megkaptunk már, ami a siker nyitja. Ha betartod ezeket a törvényeket, pozitív változásokra leszel képes, ennek köszönhetően pedig siker vár

rád.

Az agy neuroplaszticitásáról szerzett új ismeretek fényében azonban már tudjuk, hogy e törvények csak akkor működnek, illetve e változások csak akkor válnak *tartóssá,* ha a következő három alapvető feltételnek köszönhetően az említett eszmék a lényed maradandó alkotórészeivé válnak:

1. Ahhoz, hogy működni kezdjen és a továbbiakban is működni tudjon, *az új eszmének (vagy üzenetnek) fizikailag is be kell épülnie az agyadba.* Ha az új üzenet vagy iránymutatás nem épül be agyad idegsejtjeinek hálózatába, a legtökéletesebb eszmék is csupán átmenetileg fognak működni.
2. A tartós, pozitív mentális változás második feltétele az, hogy *meg is értsd a program agyadba épülésének folyamatát, valamint azt, hogy neked magadnak mi a szereped ebben a folyamatban.* Ha tudatában vagy annak, hogy az agyadat hogyan lehet programozni, te magad válsz az életedben bekövetkező és maradandó változások közvetlen irányítójává.
3. Végül a személyes pozitív változások – amelyek egyébként mindig a *tudatunk* megváltozásával kezdődnek – harmadik előfeltétele az, hogy *szóról szóra meg kell fogalmaznod az új fejlődési irány parancsszavait, azaz egy teljesen új programnak a szövegét a tudatos és a tudatalatti éned számára egyaránt.* Ez egyúttal egy új „programozási parancsszavakból” álló, meghatározott módon megalkotott szókészletet is megkövetel, amellyel

bárki bármikor felül tudja írni régi, negatív programját egy pozitív, produktív irányba ható új programmal.

Az egyetlen megoldás, melynek során mindhárom alapfeltétel teljesül, s amely tartós változást tud létrehozni az agyban, nem más, mint az ÖNBESZÉD.

Gondolj bele egy pillanatra, hogy mi az, amit el szeretnél érni vagy meg szeretnél valósítani az életben, vagy mondjuk milyen apró dolgokon szeretnél most azonnal változtatni. Lehet, hogy nagyobb keresetre vágysz, jobb családi életre, a tudásod gyarapítására, jobb iskolai eredményekre, hatékonyabb munkavégzésre – bármire.

Bármilyen eszközt is választasz a változtatáshoz, ha először nem változtatod meg a régi programozásodat és az évek alatt kiformálódott beállítódásodat, amely eddig is mintegy odaláncolt a *régi* szokásaidhoz, nagy valószínűséggel ezúttal sem fog működni, s nem hozza meg a kívánt eredményt – vagy pedig nem hoz tartós változást.

A személyes fejlődést szolgáló gondolatrendszerek és koncepcióik bármelyikének segítségét is veszed igénybe, éppen az önbeszéd gyakorlata az az összetevő – tehát az, hogy folyamatosan egy új és jóval sikeresebb önképet táplálsz be magadról az agyadba –, amely az agyad programozásáért és a jövőd megváltoztatásáért felelős. Ám ne feledd, hogy miközben ezt teszed, rendkívül fontos az, hogy a *megfelelő* önbeszéddel programozd magad.

Akármit viszel is be az agyadba, *bármilyen módon is történjék ez,* ugyanaz fog kint is manifesztálódni számodra – *bármilyen*

módon is történjék ez.

NEGYEDIK FEJEZET

Új felfedezések

Az utóbbi néhány év során az agykutatók rájöttek, hogy az emberi agyra vonatkozó korábbi feltételezésünk, miszerint az agy egy személyi számítógéphez hasonló módon működik – igaz. Természetesen ez nem ennyire egyszerű, már csak azért sem, mert bizonyos tulajdonságait tekintve az agy sokszorosan nagyobb teljesítményre képes, mint a valaha megalkotott legnagyobb kapacitású számítógépek. Ugyan a kifejlett emberi agy súlya átalagosan csupán 1,6 kiló, és inkább hasonlít egy szürke karfiolra, mintsem egy asztali számítógépre, néhány fontos aspektus tekintetében rendkívül hasonlóan működik, mint az ember alkotta – éppen az agy működésének mintájára létrehozott – számítógépek.

Hétköznapi nyelven szólva egy átlagos számítógép legalapvetőbb részei a monitor, a billentyűzet (vagy érintőképernyő), a szoftver (az operációs rendszer, a programok) és a hardver (a gépház és a benne lévő alkatrészek). Mi is hasonló alkotóelemekből állunk. A mi esetünkben a képernyő a külső megjelenésünknek és a cselekedeteinknek feleltethető meg, vagyis mindannak, amit megjelenítünk a körülöttünk lévő világ számára. A billentyűzetünk, vagyis a beviteli egységünk az öt

érzékszervünk. Bármit is hallunk, látunk, ízlelünk, érintünk vagy szagolunk – beleértve mindazt, amit önmagunknak mondunk –, az öt érzékszervünk által közvetített bemeneti információ az agyunk számára. A számítógép bizonyos egységei információkat mentenek el és tárolnak. Agyunkban a tárolóegység a tudatalatti. Az ismétlődő üzeneteket, az újra meg újra bennünket érő információkat elmentjük, s azok bevésődnek az elménk tudat alatti régiójába.

Ha tisztában vagy a számítógép működésével, e leegyszerűsített analógia is nyilvánvaló és könnyen érthető a számodra. Nem is fontos a számítógép működésének behatóbb ismerete, csupán az, hogy tudatosítsd magadban: bármilyen program is kerül bele a saját személyes, „mentális" számítógépedbe, az *maradandó* programként ott is marad. Más szóval bármilyen programozás is került beléd a mai napig, az ugyanolyan nagy jelentőségű és tartós, mint minden olyan program, melyet a legnagyobb teljesítményű ember alkotta számítógépekbe tápláltak be.

AZ IRÁNYÍTÓKÖZPONT

Egyszerűsítsük most le ezt az összetett folyamatot, vagyis azt, hogy miként és miért van ránk ilyen nagy hatással az emberi agy programozása, s vessünk egy gyors, képzeletbeli pillantást az agy központi irányító egységére. Az agynak ez a területe az, ahová a parancsok befutnak, s ahonnan az összes utasítás elindul – az agynak az a része ez, ahonnan a jó hangulatunk, a kemény munkához szükséges ösztönző erő vagy a

kötelességtudatunk származik, illetve, amennyiben nincs túl jól karbantartva, ez az a hely, ahonnan a visszahúzó erők, a tetteink kimenetelétől való félelmeink vagy akár a teljes cselekvésképtelenségünk ered.

Képzeld el, amint az agy irányítóközpontjában állsz, egy fallal szemben, melyet teljesen beborít – az otthonunkból is jól ismert lámpakapcsolókhoz hasonló – sok tízezer kapcsoló. A kapcsolók egy része felel hangulatunk alakulásáért. Egy másik része egészségi állapotunkat irányítja, egy újabb kapcsolósor az érzelmeinket, egy másik a tervezési funkcióinkat, megint egy másik pedig a reményeinket és az álmainkat. Aztán egy újabb kapcsolótábla következik, amely a viselkedésedért felel, illetve azért, ahogyan mozogsz, ülsz, állsz, sétálsz, ahogyan nézel, beszélsz, vagy ahogyan a téged érő hatásokra reagálsz és válaszolsz. Mindent, ami csak velünk kapcsolatos, az emlékezetünket, az ítéletalkotásunkat, a beállítódásainkat, a félelmeinket, a kreativitásunkat, az érvelésmódunkat, az egész szellemiségünket ezek a kapcsolók irányítják, melyek mentális vezérlőtermünkben helyezkednek el végeláthatatlan sorokban.

Bármilyen parancs is érkezik ebbe a vezérlőterembe, az egy ennek megfelelő utasítássorozatot küld az illetékes kapcsolótáblának. A másodperc töredéke alatt a kapcsolók egy része kikapcsol vagy bekapcsol.

Az agyon belül egy több milliárd neuronból és elektrokémiai kapcsolókból – ún. neurotranszmitterekből – álló hálózat az agy minden egyes zugába üzeneteket, táviratokat közvetít a feladatra hivatott kapcsolótábla használata révén, amely kapcsolóink egy részét be-, más részét pedig kikapcsolja.

Az agy végtelenül parányi kémiai receptorközpontjai adnak választ mindazokra a szinte észrevehetetlen elektrokémiai jelzésekre, amelyek alig mérhető, mégis rendkívül nagy hatásfokú vegyületeket szállítanak az agyunkba, a központi idegrendszerünkbe és a testünk különböző pontjaira, melyek aztán a cselekedeteinket irányítják és befolyásolják.

Agyunk felelőssége az, hogy megfelelően gondoskodjon rólunk. Ennek érdekében folyamatosan figyelemmel kíséri a szükségleteinket, s utasításokat ad testünk különböző egységeinek, hogy hajtsák végre a szükséges műveleteket. Az agy automatikusan válaszol minden olyan tudattalan – elektromos, kémiai, mentális és fizikai – parancsra, amelyek elsődleges feladata az, hogy életben tartsanak bennünket.

BIOKÉMIAI ÉS ELEKTROMOS IMPULZUSOK, AZAZ A GONDOLATOK

Az emberi viselkedés megértésében az hozta el végül hosszú évek után az igazi tudományos áttörést, amikor az emberi agyat egy számítógéphez kezdték hasonlítani. Ez az áttörés akkor következett be, amikor közvetlen kapcsolatot fedeztek fel gondolataink, illetve agyunk idegpályáinak és -hálózatának fizikailag megjelenő mintázatai között.

Kiderült, hogy az emberi agy erősebben reagál bizonyos típusú parancsokra, azokra a kulcsfontosságú elektromos impulzusokra, amelyek az imént említett kapcsolók ki- és bekapcsolásáért is felelősek. Ezek az elektromos impulzusok és speciális mentális parancsok, melyek irányítanak és uralnak

bennünket, s amelyek agyunk idegpályáinak hálózatrendszerét is kialakítják: a *gondolatok*.

Minden egyes gondolat, ami megfordul a fejünkben, minden egyes tudatos vagy tudat alatti gondolat, amit önmagunkhoz intézünk, elektromos impulzusokká alakul át az agyunkban, melyek aztán agyunk irányítóközpontjait arra utasítják, hogy elektromos és kémiai úton befolyásolják és irányítsák minden egyes mozdulatunkat, érzésünket és tettünket életünk minden egyes pillanatában.

Akármilyen „gondolatokkal” is programoztad be vagy hagytad mások által beprogramozódni az agyadat, azok mindenre kihatnak, s mindent irányítanak és uralnak, ami veled kapcsolatos.

Attól a naptól fogva, hogy a világra jöttünk, elképesztő mennyiségű programozást kaptunk. Sok-sok milliónyi üzenet áradt már belénk az életünk során. Programozásunk egy része nyilvánvaló, a nagy részéről azonban azt sem tudjuk, hogy létezik.

A nyilvánvaló programok közé sorolhatók azok az utasítások, kérdések és állítások, amelyeket közvetlenül nekünk intéztek. Amikor még fiatalok voltunk, a szüleink, a tanáraink és a többi felnőtt megmondta nekünk, hogy mit szabad és mit nem. Megmondták, miben vagyunk jók, s miben nem vagyunk azok. Megmondták, hogyan nézünk ki. Megmondták, mire számítsunk, miben higgyünk, hogyan viselkedjünk, mit tegyünk és mit ne tegyünk.

Mivel emberi életutunkat kisgyermekként kezdtük, s teljesen másoktól függtünk, elengedhetetlen volt a túlélésünkhöz, hogy

meghallgassunk és elhiggyünk mindent, amit mások mondanak. Beletanulunk hát abba, hogy elfogadjuk, amit mondanak nekünk. Idővel aztán, a folyamatos ismétlésnek köszönhetően, mindez belénk is ivódik, a programunkká válik, s végül beletanulunk abba is, hogy el is higgyük azt.

ÖTÖDIK FEJEZET

A megtanult hit

Mindaz, amit a felnőttek mondanak nekünk, illetve amit gyermekként felfogunk önmagunkról, életbevágóan fontos hatást gyakorol ránk. Meghatározza szinte az egész környező világról alkotott képünket, továbbá az önmagunkkal kapcsolatos hiedelmeink legnagyobb részét is – mindazt, amit önmagunkról gondolunk.

Tisztán emlékszem azokra az időkre, amikor általános iskolás gyerekként minden vágyam az volt, hogy zenéljek, s hogy az iskolai zenekar tagja legyek. Aztán tíz-tizenkét osztálytársamhoz hasonlóan én is elhatároztam, hogy jelentkezem a zenekarba. Miután a kezembe nyomtak egy számomra teljesen ismeretlen hangszert, majd nagy kínnal-keservvel megpróbáltam egyáltalán megszólaltatni azt a zenekar vezetője, az osztályfőnököm és a többi diák előtt, az egésznek az lett a vége, hogy szépen eltanácsoltak.

Nagyon is tudatában voltam annak, hogy nem brillíroztam aznap. Egy óra elteltével azonban, miután az utolsó diákot is meghallgatták, megütötte a fülemet, amint a zenakar vezetője éppen azt közli az osztályfőnökömmel, hogy nem csupán a zenekarba nem vesz föl, de még azt is látja rajtam, hogy híján vagyok mindennemű zenei affinitásnak, és soha nem leszek rá

képes, hogy megtanuljak bármiféle hangszeren játszani. Micsoda letaglózó programüzenet ez egy tizenkét éves fiú számára, akinek szíve leghőbb vágya a zenélés!

A program annak rendje és módja szerint működött! Azt hallottam valakitől, hogy hiányzik belőlem a zenei érzék, én pedig elhittem. *Tényként* fogadtam el, hogy zenei antitalentum vagyok, és az is maradok. Hosszú éveknek kellett eltelnie ahhoz, hogy kellő bátorságot gyűjtve béreljek egy zongorát, megtanuljak néhány darabot, s titokban lejátsszam őket, ügyelve arra, hogy közben senki ne legyen a közelben, aki emlékeztetne rá: reménytelen eset vagyok. Sosem tanultam meg aztán úgy zenélni, ahogy annak idején szerettem volna. Azt azonban mégis megtudtam vagy húsz csalódott év után, hogy a zenekar vezetője tévedett. Én pedig hittem neki.

Rögtön megemlítek azonban egy példát az ellenkezőjére is. Michael, aki hatévesen gyakran átugrott a szomszédjukban lakó idős úrhoz egy kis délutáni eszmecserére, egy este, lefekvés előtt, a lépcsőforduló tetején üldögélt éppen. Senki nem láthatta őt, ő azonban nagyon is jól hallotta a beszélgetést, amikor a szomszéd beugrott hozzájuk pár percre. A kis Michael végighallgatta, amint az idős bácsi éppen arról áradozott az édesanyjának, hogy Michael milyen kreatív, és biztos benne, hogy amikor felnő, rendkívül kreatív dolgokat fog végbevinni.

Évtizedekkel később Mike Vance a Walt Disney University dékánja lett. Később, tanácsadói praxisának és a legnagyobb vállalatokkal és szervezetekkel folytatott nemzetközi szintű munkájának köszönhetően az Egyesült Államok egyik legjelentősebb kreativitásfejlesztő szakemberévé vált. A kis

Michael teljesen véletlenül meghallott egy rá vonatkozó rövidke „programot”. És elhitte azt.

Sajnos a ránk vonatkozó programoknak nem túl nagy része szolgálja a javunkat. Gondolj csak bele, hányszor hall egy gyerek ilyen ártatlannak tűnő, mégis nagyon meggondolatlan kijelentéseket: „Hát ezzel te nem fogod sokra vinni!”; „Ez a sport nem neked való!”; „Ezt a pályát felejtsd el!”, „Ez a barát nem illik hozzád!”; „Minek ábrándozol erről?” Gondolj csak bele, mi mindent fogadtunk be és hittünk el nyitott, mindent szivacsként magába szívó gyermeki elménkkel!

MÁSOKTÓL KAPOTT NEM TUDATOS KONDICIONÁLÁS

Programozásunk egy része nyilvánvaló, a nagyobb hányada azonban egyáltalán nem az, s jóval alattomosabban épül be. Nap mint nap, megállíthatatlan folyamként zúdul belénk a másoktól kapott parancsok, utasítások, befolyásolások, elvárások és az irányításunkra hivatott megjegyzések áradata. A környezetünkben minden ide-oda taszigál minket; követelések, rábeszélések rohamainak vagyunk kitéve. Még felnőttként is a hatások özönvize kavarog körülöttünk, s nagy részüknek még csak tudatában sem vagyunk. Olyanok vagyunk, mint megannyi hajó, melyeknek megszámlálhatatlanul sok kapitány nyüzsög a fedélzetén, akik mind egyszerre igyekeznek a saját úti céljaik felé kormányozni minket, s közben nem is tudják, hogy rossz irányba vezetik a hajónkat.

Amíg akár te, akár én hagyjuk, hogy mások programozzanak bennünket a *saját* kényükre-kedvükre, addig kétség sem férhet

hozzá, hogy nem mi vagyunk a kormányosok. Ehelyett sokkal inkább rabok vagyunk, valamiféle ismeretlen, szeszélyes cél kiszolgáltatott áldozatai, s közben rá se döbbenünk arra, hogy a tét nem más, mint a saját jövőnk.

Vajon miért vezetik rendre vissza pácienseiket a gyermekkorukba a terapeuták, a pszichológusok – azokba az évekbe, amikor egy-egy probléma először jelentkezett? Azért, mert akkor hajtottak ki bennünk a hiedelmeink. Ott vertek gyökeret bennünk a félelmeink, a traumáink, ott kezdett kirajzolódni az önképünk. Kora gyermekkorunk évei alatt mindannyian kialakítottunk magunkról egy összetett képet. Nem sokat számított, hogy az önmagunkról kialakított kép valós volt-e, vagy sem. Tapasztalataink, s a másoktól hallott és magunknak mondogatott megannyi beépült kijelentés lett az alapzata mentális programozásunknak, amely a mai napig is irányít bennünket.

Múltunk programjai közül természetesen nem mindegyik rossz, sőt, némelyikük kimondottan jó. A legtöbbünknek része volt abban az élményben, hogy szeretnek minket, gondoskodnak rólunk. És a legtöbbünket meg-megérintett a pozitív önmagunkba vetett hit fuvallata is. Sokan azt is elmondhatjuk magunkról, hogy bár a szüleink olykor a kételyeiknek adtak hangot velünk kapcsolatban, mégis újra meg újra bátorítással ellensúlyozták ezt. Voltak olyan edzőink, tanáraink és barátaink, akik a legjobbat látták bennünk. Aztán pedig, ahogy felcseperedtünk, időről időre sikerélményekben is volt részünk.

Ennek ellenére – még a legjobb esetben is – az életünk

hátterében futó programoknak csupán egy töredéke szolgálja a mi javunkat. Képzeld csak el, mi mindenre lennél képes, ha felül tudnád írni tudatalattid ellened dolgozó programjait, ha be tudnád őket helyettesíteni az önmagadba vetett határtalan hit új, felüdítő, s szinte észrevétlenül és automatikusan működő programcsomagjával, amely végre neked dolgozna, s a horizontot eltakaró falakat lerombolva egy friss, vadonatúj élet látványát tárná a szemed elé.

Gondolj csak bele, mi mindenre nyílna lehetőséged, akár már holnaptól, ha a rossz szokások, a régi beidegződések és az önbizalomhiány béklyóit hirtelen leráznád magadról.

Egyszer megkérdeztem egy hölgyet, akinek sikerült 54 kiló súlyfeleslegtől megszabadulnia, hogy mit érzett, amikor elérte fogyókúrája célját. „Szó szerint azt érzem, hogy most 54 kilóval kevesebb vagyok” – válaszolta. Teljesen bele tudtam magam élni az örömébe. Ha egyszer majd wellnessközpontban vagy konditeremben jársz, próbálj meg felemelni egy 54 kilós súlyt!

A mentális teher pedig, amit oly sokan magunkkal cipelünk, ennél jóval többet nyom. Képzeld el, hogy legalább egyetlen napra megszabadulsz az önbizalomhiány és az önmagaddal szembeni kételyek nyomasztó többletterhétől. Gondolj bele, milyen gyorsan tudsz szaladni. Gondolj bele, mi mindenre nyílik lehetőséged, akár már holnaptól, miután a rossz szokások, a régi beidegződések és az önbizalomhiány béklyóit hirtelen lerázod magadról.

Az agy neuroplaszticitásának köszönhetően az elmét fel lehet szabadítani, s ez bármelyikünk számára lehetséges. Azon túl, hogy most már tudod, a te kezedben van önmagad

felszabadításának záloga, hamarosan megismerkedhetsz azokkal a gyakorlati lépésekkel, melyek révén az önmagát irányító elme szabadsága életed mindennapjainak szerves részévé válik.

Minden ami kell, a kezedben van. Már akkor, amikor a világra jöttél, a birtokodban volt valamennyi szükséges eszköz ahhoz, hogy egy minden tekintetben kivételes és hozzád méltó életet élj. Az pedig, hogy mindeddig mit gondoltál magadról vagy hogy mit tettél a múltban, az égvilágon semmit nem számít. Ma érkezett el az a nap, hogy – amennyiben úgy döntesz – megtedd azt a kis változást, amely aztán a nagy változásokhoz vezet.

A SZEMÉLYES FEDÉLZETI SZÁMÍTÓGÉPED

Már beszéltünk róla, hogy korábbi programozásunknak milyen nagy hányada tartozik a rossz kategóriába. A tudatalattinkban elraktározott hatásoknak legalább a hetvenöt százaléka csak gúzsba köt minket, és ellenünk dolgozik – magyarán *sikertelenségre* vagyunk programozva.

Tegyük fel, hogy ma este felhívlak és közlöm veled, hogy béreltem egy repülőt Európába, s az utazásra te és a családod vagy a barátaid a vendégeim vagytok. Egy kéthetes csodálatos európai nyaralásra készülünk tehát, melynek az összes kiadását természetesen én fedezem.

Most azonban új irányt vesz a történet! Éppen amikor a beszállókapunál várakozunk, hogy elfoglaljuk helyünket a repülőgépen, az elsőtiszt szavai ütik meg a fülünket. Éppen azt mondja a kapitánynak, hogy a repülő fedélzeti számítógépe,

amely a gép navigálásáért felelős, *rosszul lett beprogramozva.* Olyannyira rosszul, hogy a gépet irányító parancsoknak mintegy a hetvenöt százaléka pontatlan.

Ha tudnád, hogy nemsokára egy olyan repülő visz fel a magasba, amelynek a fedélzeti számítógépébe rossz programot tápláltak be, te mit tennél? *Azonnal* leszállnál arról a repülőről! Biztosra veszem, hogy senki sem tudna rávenni arra, hogy egy olyan repülőn utazz, amelynek a fedélzeti számítógépén hibás programok futnak, mivel tisztában lennél vele, hogy a következő két forgatókönyv lehetséges: vagy rossz helyen landol a gép (ami nem kimondottan szívderítő gondolat az Atlanti-óceán felett repülve), vagy pedig *lezuhan* veled.

Pontosan ez jellemző azokra a programokra is, melyek a legtöbbünk életében futnak! Nem csoda, hogy a dolgok nem működnek. Nem csoda, hogy csak álmodozunk, reménykedünk, próbálkozunk, küszködünk, épp hogy csak elboldogulunk, hogy lemaradunk, kudarcot vallunk. Nem csoda, hogy miközben folyton többet szeretnénk kihozni az életünkből, és miközben hol ezt, hol azt a problémánkat szeretnénk megoldani, vagy miközben kitűzött céljaink megvalósításán munkálkodunk – valahogy mindig úgy alakul, hogy nemigen járunk sikerrel. *Rossz* programcsomaggal dolgozunk. *Céljainkat időtlen idők óta olyan fedélzeti számítógéppel igyekszünk megvalósítani, amely úgy van beprogramozva, hogy visszatartson, vagy hogy a rossz irányba vigyen minket.*

Szeretnél úgy élni, hogy *akár egyetlen* rossz program fusson benned, arról nem is beszélve, hogy szeretnél-e az emberek nagy részét jellemző rossz programcsomag terhét cipelve élni?

Szeretnéd úgy leélni életed hátralévő részét, hogy a szó szoros értelmében olyan programok kénye-kedvének legyél kitéve, amelyekre egyáltalán nem vágysz? Nem kell így élned.

Bármikor megteheted, hogy felülírod szinte az összes eddig beépült kondicionálásodat életed bármely területén. Az égvilágon semmi jelentősége nincs, hogy ki, hol és mi voltál eddig, hogy miért és hogyan kerültek beléd a programok. Nem számít az sem, mit hittél önmagadról, vagy mások mit hittek rólad. És az sem számít, hogy az élet milyen váratlan helyzetekbe sodort eddig. Átveheted az irányítást! Most rajtad a sor!

Felül tudod írni a programozásodat! Újra tudod telepíteni önmagadat, az egész életedet! Ki tudod törölni avítt, negatív, kontraproduktív, ellened munkálkodó programjaidat, hogy a helyükbe egészséges, új, pozitív, *produktív* programokat telepíts.

Mostanra már megtanultuk, hogyan lehet ezt véghezvinni: *felülírással. Kitörlöd és behelyettesíted.* És mindez azzal kezdődik, hogy megtanulod, mit is mondhatnál magadnak.

EGY ÚJ PARANCSKÉSZLET

Ha tehát meg tudjuk változtatni a hozzáállásunkat és a viselkedésünket pusztán a programozásunk megváltoztatásával, akkor egyikünknek sem kellene folytatnia egy életen át az ósdi, negatív programjaival, a lehúzó és visszatartó beidegződéseivel való küzdelmét. Ha megtanuljuk, hogyan lehet új, produktív, jól irányzott programparancsokat adni az agyunknak, akkor annak a lehetősége is megnyílik

előttünk, hogy végre működtetni tudjuk a dolgainkat – nemcsak most, de hosszú távon is.

Amikor felismered, hogy képesek vagyunk változtatni az életünkön a programozásunk megváltoztatásával, életedben először végre megjelenik egy repedés azon a 148 000 negativitásból, kételyből és önpusztító elbizonytalanodásból épített falon, amelyet mindannyian felépítünk önmagunk előtt az életünk során. Világossá válik számodra az is, hogy mi az, ami visszatart bennünket, mi az, ami mindeddig legyőzött bennünket, de amit igenis le tudunk győzni. Végül pedig ráeszmélsz arra is, hogy egy izgalmas és új jövő tárul mindazok elé, akik arra vágynak, hogy áttörjenek az előttük magasodó falon.

Micsoda izgalmakat rejt ez a döntés: át akarsz törni a falon! És ezt bármelyikünk megteheti. Amint felismerjük, valójában mi is ez a fal, át tudunk törni rajta!

HATODIK FEJEZET

A fal

Mindannyian folyamatosan beszélünk magunkhoz. Önbeszédünk történhet akár verbálisan, akár olyan gondolatok formájában, melyeket nem öntünk szavakba. Érzelmek, benyomások vagy akár olyan hangtalan testi reakciók formáját is öltheti, amilyen például a gyomor összerándulása, amikor meglepődünk vagy megijedünk, vagy az izgatottságot, örömöt kísérő lázas felhevültség. Gondolkodó gép vagyunk, amely soha nem kapcsol ki. Gyermekkorunktól kezdődően látjuk, hallgatjuk, megválogatjuk, rendszerezzük, elemezzük, megítéljük, katalogizáljuk és elraktározzuk mindazt, ami velünk kapcsolatban történik.

Belső magánbeszédünk nagy részét észre sem vesszük; még a tudatában sem vagyunk. Időnként az önbeszédünk olyan érzésekként nyilvánul meg, melyeket nem igazán tudnánk szavakba önteni. Más alkalmakkor gyors bevillanások, gondolatszikrák alakját ölti magára, amelyek soha nem lobbannak lángra, soha nem ragyognak fel kellő fénnyel, s nem is tartanak elég ideig ahhoz, hogy ötletté, letisztult és az értelmünk számára is felfogható artikulálódott gondolattá váljanak.

Minden gondolatunk, az elménkben megjelenő összes kép

mindig valamilyen korábbról már ismert dologhoz kötődik. Ha egy új gondolattal vagy egy új képpel találkozol, olyannal, amilyen még soha azelőtt nem jelent meg a gondolataidban vagy a képzeletedben, az agyad nyomban keres az elmédben egy ismert dolgot, valamit, amihez hozzákötheti az új információt, hogy ezáltal értelmet adjon neki, s felfoghatóvá tegye számodra.

Bármilyen új gondolat is fordul meg a fejedben, szüksége van egy olyan régi gondolatra, amelyhez hozzárendelhető, egy olyan helyre, rekeszre az agyadban, ahová beilleszthető. Amikor valami újat hallasz, agyad a másodperc töredéke alatt szó szerint több milliónyi mentális dokumentummappát nyit meg, melyekben az összes addigi képzeted, gondolatod és benyomásod tárolódik. Ugyanezen időtöredék alatt a mentális dokumentummappáidban tárolt adatok alapján az agyad egy azonnali üzenetet küld, amely közli veled, hogy mit érezz az új gondolattal kapcsolatban, hová mentsd azt el, illetve hogy elfogadd, elhidd, megtartsd és használd-e azt, vagy inkább utasítsd el, vond kétségbe és hajítsd ki.

Minél erősebben hiszünk valamiben, annál inkább elfogadjuk a hozzá hasonlatos eszméket. Minél több olyan dokumentum található mentális mappáinkban, amely rólunk állít valamit, annál inkább magunkba vonzunk és elfogadunk minden olyan gondolatot és eszmét, amely a már elraktározott tartalmat támasztja alá és erősíti. Minél inkább egy bizonyos módon gondolsz magadra, annál inkább fogsz *azon a bizonyos módon* magadra gondolni. Minél többször gondolsz *bármire is* egy adott módon, annál inkább a meggyőződéseddé válik, hogy az a

valami tényleg *olyan,* amilyennek gondolod. Az elme azért működik így, mert az agy mindig arra törekszik, hogy bármilyen *új* dolgot, amire gondolsz, olyan valamihez kössön, amiben már hiszel.

Ennek ismeretében könnyű belátni, miért olyan nehéz egy öreg kutyát új trükkökre tanítani, miért olyan nehéz megváltoztatni a gondolkodásunkat, illetve miért olyan nehéz szakítani egy olyan szemléletmóddal, amelybe mélyen bele vagyunk ágyazódva. Arra is választ kapunk továbbá, miért van az, hogy minél hosszabb ideig hiszel valamiben, annál nehezebb lesz azon a hiedelmeden változtatni. *Minél tovább dédelgettél magadban egy gondolatot, annál igazabb lesz számodra.*

Mentális irányítóközpontunkban roskadásig halmozzuk egymásra az önmagunkban legtöbbet ismételgetett hiedelmeinket támogató aktákat, azokat pedig, amik ellentmondanak a hitünknek, kihajítjuk. Ebbéli buzgalmunknak köszönhetően pedig az áldott tudatlanság állapotában tartjuk magunkat, hogy még véletlenül se nyíljon alkalmunk megismerni azt a valamit önmagunkkal kapcsolatban, ami fordulatot hozhatna az életünkbe, s aminek a neve: *igazság.*

A NEGATÍV ÖNBESZÉDEKBŐL SAJÁT KEZŰLEG EMELT FAL

Miközben a legtöbb önbeszédnek vagy nem vagyunk tudatában, vagy pedig észrevétlenül zajlik, van köztük bizony olyan is, ami szinte fülsiketítő hangerővel ott zakatol bennünk,

s korántsem meglepő módon meglehetősen egyértelmű önsorsrontó jelleggel bír. Természetesen olykor konstruktív és hasznos önbeszédeket is folytatunk magunkkal, túlnyomórészt azonban az ellenkezője mondható el róluk – kontraproduktívak és önsorsrontóak.

Életemnek abban az időszakában, amikor azt kutattam, hogy milyen gyakorlatiasabb módjai vannak a tartós eredményt biztosító önfejlesztésnek, kíváncsi voltam arra is, hogy a negatív önbeszédnek mennyire romboló a hatása, ezért bármikor, amikor ilyen jellegű önbeszéd ütötte meg a fülemet, lejegyeztem azt. Idővel a listám száz és száz olyan kijelentést tartalmazott már, amilyeneket az emberek mondanak maguknak mindennapjaik során. A legtöbb ember, aki negatív önbeszédet folytat, nincs is tudatában annak, hogy mit mond. Még kevesebben vannak azonban tudatában annak, ha egyáltalán akad, aki ezt tudja, hogy ezáltal éppen ők maguk micsoda elsöprő erejű hatalommal ruházzák fel e programozást – a *negatív* programozást.

Ha minden, amit *önmagadról* mondasz önmagadnak, paranccsá válik a tudatalattid számára, ebből az következik, hogy bármikor, amikor valamilyen negatív kijelentést teszel önmagadra, arra utasítod a tudatalattidat, hogy azzá a valakivé formáljon téged, akit éppen az imént – negatív módon – jellemeztél.

Íme néhány példa a leggyakrabban használt *negatív* önbeszédre. Ahogy majd olvasod e kijelentéseket, figyeld meg, felidéz-e benned valakit a környezetedből, aki hasonló dolgokat állít magáról, illetve hogy te magad szoktál-e ilyeneket

mondani.

Nagyon rossz a névmemóriám.
Már megint itt van egy olyan nap.
Semmi értelme ennek.
Egyszerűen tudom, hogy nem fog sikerülni.
Soha semmi nem jön össze nekem.
Ilyen az én szerencsém.
Annyira ügyetlen vagyok.
Nincs meg hozzá a tehetségem.
Nem vagyok kreatív ember.
Bármit eszek, rögtön a derekamra megy.
Egyszerűen képtelen vagyok rendezett életet élni.
Ez nem az én napom.
Soha nem engedhetem meg magamnak, amit szeretnék.
Előre tudom, hogy nem tetszik majd.
Bármivel is próbálkozom, úgysem tudok lefogyni.
Sosincs elég időm.
Ehhez egyszerűen nincs türelmem.
Ez az, ami igazán felbosszant.
Holnap hétfő, kezdődik minden elölről.
Mikor fogom végre megtanulni!
Már a gondolattól rosszul vagyok.
Néha annyira utálom magamat.
Haszontalan vagyok.
Túl szégyenlős vagyok.
Sosem tudom, mit mondjak.
Amilyen az én szerencsém, semmi esélyem sincs.
A dolgok soha nem úgy alakulnak, ahogy szeretném.

Nincs már annyi erőm, mint annak idején.
Nem vagyok már jó formában.
Soha nem marad pénzem a hónap végére.
Felesleges próbálkoznom, ha úgyse fog sikerülni.
Ebben sose voltam jó.
Mindig rendetlenség van az íróasztalomon.
Az egyetlen szerencse, ami nem pártol el tőlem, az a balszerencse.
Úgyse nyerek soha semmit.
Megettem már a kenyerem javát.
Valaki úgyis mindig megelőz.
Engem senki se szeret.
Sosincs egy szusszanásnyi időm se, hogy megpihenjek.
Mindig le vagyok égve.
Bármibe is fogok, az kudarcba fullad.
Senki sem akar annyit fizetni, amennyit a munkám ér.
Néha még azt is bánom, hogy megszülettem.
Semmi érzékem a matekhoz.
Lefogyok, aztán szinte rögtön vissza is hízom.
Néha annyira elfog a depresszió.
Mindennel el vagyok maradva.
Semmi nem akar összejönni nekem.
Nincs üzleti vénám.
Ez lehetetlen.
Ennek egyszerűen semmi esélye.
Mindig lefagyok, amikor emberek előtt kell beszélnem.
El se tudom kezdeni a napomat a reggeli első kávém nélkül.
Ma valahogy nem boldogulok ezzel.

Ezt már sosem hozom egyenesbe.
Nem bírom tovább.
Utálom a munkámat.
Minden évben lebetegszem ilyenkor.
Ezt nem nekem találták ki.
Ezt már nem bírom tovább idegekkel.
Manapság már senkiben sem lehet megbízni.
Ezzel már nem tudok mit kezdeni.
Soha nem tudok bárhova is időben odaérni.
Soha nem voltam a szavak embere.
Ha okosabb lennék.
Ha magasabb lennék.
Ha több időm lenne.
Ha több pénzem lenne.
…stb., stb., stb.

Képzeld el most, hogy odaülsz a személyi számítógéped elé, és elkezded begépelni a felsorolt utasítások valamelyikét a gép memóriájába. Olyannak képzeld el a számítógépedet, amelyik végrehajt minden utasítást, amit csak beletáplálsz.

Pontosan ezt tesszük az agyunkkal is. Nem csoda hát, hogy rosszul mennek a dolgaink. Nem csoda, hogy semmi sem úgy alakul, ahogy kellene! Ha mentális számítógépedbe, a repülőgéped fedélzeti számítógépébe rossz parancsokat viszel be, akkor *egyszerűen lehetetlen számodra, hogy olyan sikeressé válj, mint amilyenné válni szeretnél;* egyszerűen nem juthatsz el oda, ahová el szeretnél jutni!

EGYÜTTÉLÉS AZ EREDMÉNYEKKEL

Egy nap leültünk ebédelni egy barátommal a szállodánk aulájában található kávézóban. Amíg az ebédünkre vártunk, a negatív önbeszédről folytattunk eszmecserét, s arról, hogy végül valóban azzá válunk, amit mondogatunk magunknak. És ahogy erről beszélgettünk, mindennek egy tökéletes példája játszódott le a szemünk előtt.

A pincérnő éppen az asztalunk felé egyensúlyozott mindkét karján egy sor tányérral, amikor egyszer csak megbotlott, s az egyik karjáról az összes gőzölgő étel az asztalunkra és elénk, a padlóra ömlött. Hangosan fel is kiáltott: „Jaj, de *ügyetlen* vagyok!”

Barátommal közvetlen szemtanúi lehettünk annak, amint e legegyszerűbb fajta negatív önbeszéd eredménye megnyilvánul. Nem tudom, az a pincérnő hány alkalommal mondta már el önmagának, hogy ügyetlen, de kétségkívül elég gyakran ahhoz, hogy elhiggye, s hogy ennek megfelelően is viselkedjen.

Másik példaként vessünk egy pillantást egy másik jelenségre, a rossz névmemória problémájára. Tegyük fel, hogy huszonöt éven keresztül azt mondogattad magadnak, hogy nem tudod megjegyezni a neveket. Aztán egy nap meghívnak egy buliba. Bemutatnak valakinek, akinek a nevét tényleg meg szeretnéd jegyezni, ezért ezt mondod közben magadnak: „Neki most azért is megjegyzem a nevét.” Mi történik tíz másodperccel később? Nem emlékszel rá. S hogy miért? Azért, mert az utóbbi huszonöt évben azt mondogattad magadnak, hogy ilyenkor mindig ez történik veled. Felejtésre *programoztad* be magad.

Alig pár perccel később már magadba roskadva és egy kissé szégyenkezve pörgeted végig a fejedben a lehetséges neveket, ábécésorrendben, hátha beugrik az illetőé. Miközben pedig te magad felettébb feledékenynek és ostobának érzed magad, a tudatalattidnak csak úgy feszül a melle a büszkeségtől, miközben így henceg: *„Látod, megtettem, amire kértél. Elfelejttettem veled a nevet.”*

Ha az önbeszéded, a tudatalattidba betáplált utasításaid ilyesmire képesek, nem gondolod, hogy bármi mást is megtesz, amire csak kéred? Ha valakit nagy meggyőző erővel arra programozol át, hogy amikor egy útkereszteződésbe ér a kocsijával, kanyarodjon a rossz irányba, s hajtson a forgalommal szemben, mert ez a biztonságos, akkor egy idő után az illető így is fog tenni. *Az emberi agy bármit kész megtenni, ha kellően gyakran és meggyőzően kéred rá.* Ha egy rossz dolgot állítasz neki magadról, pontosan azt fogja elfogadni, s aszerint is fog cselekedni.

A tudatalatti nem lát különbséget az „ügyetlen vagyok” és a „könnyed és kecses vagyok, jól mozgok, és a kezemben tartom az irányítást” jellegű kijelentések között. Nem tud különbséget tenni a „szegény vagyok” és a „jómódú vagyok” kijelentései között. Pontosan olyannak fogadja el a programozásunkat, ahogyan azt betápláltuk.

Belső programnyelvünk minden bevitt információt ugyanazzal a semlegességgel kezel. Ennek eredményeként, amikor csak úgy mellékesen megjegyezzük: „Akármit is csinálok, képtelen vagyok annyi pénzt keresni, hogy szépen megéljek belőle”, a tudatalattink így szól: „Rendben van,

megteszem, amire kérsz. Gondoskodom róla, hogy ne tudj szépen kijönni a pénzedből.” És ezzel összhangban azonnal be is veti rendkívüli hatalmát, hogy mentális és fizikai lényünkre akként hasson, hogy elérje a kívánt eredményt.

Találkoztam egyszer egy úrral, akit – annak ellenére, hogy egy rendkívül kifinomult ember volt – egyik szerencsétlenség a másik után ért. Húszévnyi házasság és több gyermek felnevelése után, akik akkor már tizenévesek voltak, valamint egy jól működő vállalkozás felépítését követően elvált tőle a felesége, magával vitte a gyerekeket, az üzlettársai pedig kitúrták a vállalkozásából. Ami különösen megdöbbentett az úr történetével kapcsolatban, az pontosan az volt, hogy ezt megelőzően mindig csak a kudarcairól, a veszteségeiről beszélt, valamint a bukásról és mindazokról a várható problémákról, melyeket előrevetített a jövőjébe. Szomorú volt látni, hogy egy ilyen mély érzésű, melegszívű embernek minden lehetőségét elpusztítja az a nagy kudarchalmaz, amit már réges-régen megteremtett önmagának az elméjében.

Ehhez az esethez hasonlóan a mi agyunk is hatással van mindarra, amit az életünk különböző területein teszünk – mégpedig azoknak a rendkívül összetett elektrokémiai és fiziológiai folyamatoknak a révén, melyekről korábban beszéltünk. Közvetlenül befolyásol mindent, ami velünk kapcsolatos, kezdve onnan, hogy milyen a kapcsolatunk a családtagjainkkal, egészen addig, hogy mennyi pénzt keresünk.

Tipikus példája ennek a pénzkeresési lehetőségeinkről – vagy korlátainkról – alkotott hiedelemrendszerünk. Hacsak nem cseréljük le azokat az önmagunk számára írt programokat,

melyek mindeddig folyamatosan azt mondogatták nekünk, hogy nem tudunk elegendő pénzt keresni, a tudatalattink sikeresen teljesíti majd a beletáplált feladatot – azt, hogy visszatartson minket attól, hogy annyit keressünk, amennyit szeretnénk. Ha azonban annak idején a helyes programmal láttuk volna el ugyanezt a tudatalattit – a mi saját tudat alatti elménket –, akkor ahelyett, hogy a szegénység vagy az átlagos életszínvonal keretei között tartott volna minket, ugyanolyan készségesen működött volna közre abban is, hogy minden tekintetben gazdaggá tegyen bennünket.

HETEDIK FEJEZET

Amit kaptunk, továbbadjuk

Mivel a bennünket körülvevő emberektől szépen elsajátítottuk a magunk programjait, magától értetődik, hogy mi is ugyanilyen típusú programokat adunk tovább másoknak. Hacsak nem tanulunk meg egy új programozási technikát, mi is pontosan ezeket a programokat fogjuk továbbadni a gyermekeinknek. Többtucatnyi olyan kijelentést és megjegyzést gyűjtöttem össze az idők során, melyeket szerető szülők mondtak a gyermekeiknek anélkül, hogy felismerték volna, hogy egy olyan énképet hoznak létre a gyermekükben, amely a *kudarcra* állítja be őket, vagyis éppen az ellenkezőjét érik el annak – a boldogságnak és a sikernek –, amit a gyermeküknek kívánnak.

Biztosan ismerős számodra a következő példák némelyike. Szerető, gondoskodó, őszinte szülők, tanárok és barátok mondanak ilyeneket nekünk gyermekkorunkban: *„Ebben nem vagy valami jó.” „Mindig rendetlenség van a szobádban.” „Csak egyszer csinálnál meg valamit rendesen!” „Pont olyan vagy, mint az apád”* (valahogy mindig akkor hangzik el ez a mondat, amikor a gyerek követi el azt a bizonyos hibát). *„Miért nem tudsz olyan lenni, mint a nővéred (vagy a bátyád)?” „Belőled se lesz soha művész (vagy sportoló stb.).” „Te nem is próbálkozol.” „Sose figyelsz oda, amikor hozzád beszélek.” „Megkérlek*

valamire, és te pont az ellenkezőjét csinálod.” „Soha nem tanulsz.” „A jegyeid borzasztóak.” „Túl sokat jártatod a szádat.” „Mindig gyanús alakokkal barátkozol.” „Lassan azt se tudod már, hol lakunk.” „Lusta vagy.” „Csak magaddal törődsz.” „Csak a bajt keresed.” „Miért nem használod a fejedet?” A végtelenségig sorolhatnám. És vannak gyerekek, akiknek – most is, miközben e sorokat olvasod – ezt a rendkívül romboló hatású mondatot vágják rendszeresen a fejéhez: *„Sose lesz belőled semmi!”*

Feltételezhetően számos gyereknek és tinédzsernek az említett példáknál is sokkal súlyosabb mondatokat kell elviselnie csukott ajtók mögött. El tudod azonban képzelni, hogy egy ilyenfajta programozással, ha mégoly ártatlan s csak alkalmanként elejtett megjegyzésekből tevődik is össze, hány fiatal, könnyen befolyásolható, tudatlan gyermekben ültetnek el olyan parancsokat, melyek végül mind ellenük dolgoznak majd? Képzeld csak el, hány és hány alkalommal gépelünk be *rossz* programokat a személyi számítógépeikbe!

Természetesen mindazt, amit a gyerekeinknek mondunk, többnyire az a szándék vezérli, hogy felkészítsük őket az életre, s hogy megfelelő „neveltetésben” legyen részük. Miközben azonban olyan szavakkal bombázunk egy gyereket, amelyek rossz programot ültetnek el benne, a szándékunk ellenére abban segítjük őt, hogy egy olyan önképet alakítson ki magáról, amelyre igaz lesz az a sok negatív kijelentés, amit róla mondtunk – vagyis egy korántsem egészséges portrét festünk róla, amely annyira beleivódik, hogy végül olyanná is válik.

Gondolj most egy pillanatra a saját álmaidra, mindazokra az álmokra, amelyekről *tudod,* hogy valóra válthattad volna az

életedben; vedd végig magadban mindazokat az adottságokat és képességeket, melyeket kibontakoztathattál volna magadban, s amelyekből maradandó eredményeket kovácsolhattál volna, ha meglett volna hozzá a kellő önbizalmad – a hit mindabban, amire *képes* vagy, a romboló hit helyett, hogy mi mindenre *nem* vagy képes. Ha lenne egy varázspálcánk, ami egy suhintással valóra válthatna bármit, amire csak vágyunk, a legtöbben bizonyára megváltoztatnánk egy s mást az életünkben.

Mindannyiunknak megvoltak a nagy álmai. S mindannyian meg is érdemeljük, hogy ezek valóra váljanak! Ha nem magasodna előttünk a rossz programozásunk téglafala, mindannyian, minden áldott nap jóval többet tudnánk ezekből az álmokból valóra váltani, s végül olyan magasra szárnyalnánk az elért sikerek égboltján, amilyenről még álmodni se mertünk eddig.

Szerencsések vagyunk, hogy olyan korban élhetünk, amikor már kezdjük megérteni, mi megy végbe e lenyűgöző szerkezet belsejében, amit agynak nevezünk. Ahogy egyre több titkát fejtettük meg ennek a szerkezetnek, ráébredtünk arra is, hogy valóban a saját sorsunk kovácsai vagyunk.

Arra is rájöttünk, hogy bármit is viszünk be az agyunkba, pontosan azt a kimeneti eredményt kapjuk. Azt is tudjuk már, hogy a tudatalatti olyan, mint egy szivacs: mindent elfogad, amit mondasz neki, sőt, még a hazugságokat is elhiszi, ha kellő gyakorisággal és meggyőző erővel mondogatod neki. Az agynak ez a része nem ítélkezik erkölcsi alapon; egyszerűen elfogadja, amit mondasz neki.

A tableted vagy a számítógéped sem törődik azzal, hogy mit

gépelsz be a memóriájába. Soha nem kérdezősködik, hogy igaz-e, amit beírtál, vagy sem. Egyszerűen elfogadja, majd a programnak megfelelően végzi a dolgát. És akárcsak a számítógép esetében, semmi jelentősége nincs annak, hogy mindaz, amit önmagadról állítottál vagy hittél a múltban, igaz volt-e, vagy sem. *Az agyat ez egyáltalán nem érdekli.*

A GÉP, AMI SOHA NEM ALSZIK

A tudatalattid folyamatosan működik, ebben a pillanatban is. Éjjel-nappal azon dolgozik, hogy pontosan azzá a valakivé válj, akinek *tudattalanul* lefested magad. Ha a programjaidban olyan valakiként szerepelsz, akinek nehézségei vannak azzal, hogy elegendő pénzt keressen, akkor az elméd tudat alatti része most, ebben a pillanatban is mindent megtesz azért, hogy valóban ne tudj több pénzt keresni. Ha arra kondicionáltad magad, hogy képtelen vagy tartani magad a fogyókúrádhoz, biztos lehetsz benne: a tudatalattid úgy intézi, hogy egyetlen fogyókúra se váljon be a számodra – legalábbis tartósan egy se. A tudatalattid csak azt tudja elintézni számodra, amire te (és mások) utasítjátok őt.

Az előző fejezetben már megemlítettem, hogy életünk kezdeti szakaszában mindannyian több ezerszer hallottuk a „ne” és a „nem” szót, illetve azt, hogy mi mindenre *nem vagyunk* képesek. Ezek a „nemleges üzenetek” mind parancsként épültek be a tudatalattinkba.

És ahogy kondicionálásunk miatt mi magunk is ennek mentén haladtunk tovább, és hasonló nemleges üzeneteket

mondogattunk önmagunknak, tudattalanul is azt a szokást építettük ki magunkban, hogy a már jól ismert rossz programokat tápláljuk be magunkba, ahogy azt a szüleink, a barátaink tették, s még oly sokan a környezetünkben. Most pedig, ebben a pillanatban is, mindannyiunk tudatalattija keményen dolgozik azon, hogy olyan valakivé alakítson minket, amilyenek ebben a több tízezer negatív utasításból álló programban vagyunk.

Persze azóta is folyamatosan tápláljuk be magunknak az új programokat. A korábbiakban felsorolt negatív kijelentések csupán egy-egy falevelet jelentenek a negatív önbeszéd sűrű erdejében. Az átlagos, megszokáson alapuló mindennapi önbeszédünk nagy részének valójában még csak nem is vagyunk tudatában. Olyanfajta belső dialógus ez, melyet hangtalanul, gyakran szavak nélkül mondunk magunknak. Önbeszédünk túlnyomórészt az önbizalomhiány hangtalan lökéseiből tevődik össze, a kisebb-nagyobb kudarcoktól való kimondatlan félelmekből, illetve egyfajta belső kényelmetlenségérzetből és hangtalan méltatlankodásból, amit az okoz, hogy tudjuk, nem jól mennek a dolgaink.

Amikor a barátainkkal beszélgetünk, sokszor könnyebbnek tűnik az, hogy a problémáinkról beszéljünk, mintsem izgalmas lehetőségeinkről. Olybá tűnik, mintha mindennapi csevegéseink forgatókönyvét ugyanazok fogalmazták volna meg, mint akik a legrosszabb hírekről tájékoztató vezércikkeket írják a napilapokban. Gyatrán programozott tudatalattink úgy érzékeli, hogy a létbizonytalanság nyugtalanító árnyékvilágában élünk, s bár meg vagyunk róla győződve, hogy

vinnünk kellene valamire, mégsem tudjuk felfogni, hogy annyi frusztráció és próbálkozás után, miért nem járunk mégsem sikerrel.

A legtöbben, mire elérjük a felnőttkort, annyira egy adott gondolkodásmódra vagyunk már kondicionálva, hogy az önbeszédünk egész szerkezete és mikéntje mintegy az agyunk fizikailag bevésődött szokásává válik. Beépül. És többnyire úgy is marad. Az életszemléletünk, az önmagunkról alkotott képünk, az, hogy miként tekintünk a dolgokra, s hogy mit teszünk velük, mind-mind keresztülmegy prekoncepcióink egyedi szűrőjén.

Sokszor elmondtuk már magunknak, újra meg újra, tudatosan és tudattalanul is, hogy mik azok a dolgok, amik nem működnek s nem fognak sikerülni. A múltban túl sokszor volt részünk olyan tapasztalatokban, melyek hatására automatikusan a legrosszabbra számítunk először, s csak legvégsőként a legjobb végkimenetelre. Most viszont már tudjuk, hogy ennek nem kell így lennie. Van valami, amit ezzel a szent pillanattal kezdődően már most is megtehetsz. Ez lesz a kulcsa annak, hogy mit kezdesz majd önmagaddal, hogy miként menedzseled az életedet, s hogy milyen életet fogsz élni eljövendő éveid során.

NYOLCADIK FEJEZET

Az önmenedzsment építőkockái

Van egy természetes folyamata annak, melynek mentén életünk menedzselésében és irányításában sikert érünk el vagy kudarcot vallunk. A folyamatot egymást követő lépések sorozata alkotja. Ha tisztában vagyunk ezekkel a lépésekkel, növelhetjük esélyeinket és felgyorsíthatjuk fejlődésünket. Ha viszont nem vagyunk tudatában annak, hogy mi az oka sikereinknek és kudarcainknak, a véletlen kegyére bízzuk rá magunkat. Az élet nem szerencse kérdése. Életünket nem tesszük fel tétként egy rulettasztalon. Ha életünk alakulását a véletlenre bízzuk, akkor bizony nagy az esélye annak, hogy kudarcot vallunk.

Azért van ez így, mert a sikert mindig valami *okozza,* valami, ami elvezet hozzá. Igen, olyan is előfordul, hogy egy jó dolog, az események kedvező alakulása a véletlen művének tűnik. Sokan azonban azt vallják, hogy *semmi* sem történik véletlenül, s hogy életünk minden egyes eseménye azért következik be, mert mentálisan megteremtjük a terét annak, hogy bekövetkezzen. Mindaz, ami látszólag *veled* történik, nagyrészt valójában *miattad* történik, vagyis amiatt, hogy valamit létrehoztál, valamire hatással voltál, illetve valami a te irányításod és jóváhagyásod révén ment végbe.

Vessünk egy pillantást sikereidre és kudarcaidra nagy általánosságban. Akár kisebb, hétköznapi eredményeidet, akár nagyobb – havonkénti vagy éves szintű – sikereidet vizsgálod, általánosságban az mondható el róluk, hogy nem a véletlenen múltak. Valami másnak voltak az eredményei.

Ugyanez igaz azokra a dolgokra, esetekre is, amelyekben nem voltál valami sikeres. Általában véve a kudarcokat szintén valami más eredményezte, és ez a „valami más” a legtöbb esetben, legyen szó akár sikerről, akár kudarcról: *te* vagy. Valami, amit tettél (vagy elmulasztottál megtenni), az adott sikerhez vagy kudarchoz vezetett. Lássuk hát, hogyan is működik ez!

AZ ÖNMENEDZSMENT ÉPÍTŐKOCKÁI

A sikereinket és kudarcainkat befolyásoló öt tényező

1. VISELKEDÉSÜNK, CSELEKEDETEINK

A sikereinkre és kudarcainkra legközvetlenebb módon kiható tényező a viselkedésünk – mindaz, amit teszünk vagy nem teszünk. A viselkedésünk itt most leginkább a *cselekedeteinket* jelenti tehát. Ahogy és amit teszünk napjaink minden egyes pillanatában, meghatározza azt, hogy sikeresek leszünk-e vagy sem abban az adott pillanatban vagy azon a napon, bármiről is legyen szó. A helyes cselekedetek sora mindig jobb eredményre vezet, mint a helytelen cselekedeteké. Legtöbb esetben, ha helyesen cselekszel, jó eredményt érsz el.

Ez a tényező a viselkedés legegyszerűbb formáit is magában

foglalja. Ha például szereted a munkádat, s kitartóan a helyes dolgokat teszed a megfelelő időben, jó esélyed van arra, hogy sikeres leszel a munkádban. Ha azonban nem szereted a munkádat, s olyasmiket teszel közben, amik gátolnak a munkavégzésben, a munkád sem hozza meg a kívánt eredményt.

Nézzünk meg egy másik példát! Ha egy diák az iskolában nem hajlandó tanulni, soha nem figyel oda az órán, sokat hiányzik (ez mind viselkedés), vajon jó tanuló lesz majd belőle? Nagy valószínűséggel nem. Ha a diák viselkedéséből az az üzenet árad, hogy „nem szeretek itt lenni”, akkor a viselkedése előbb-utóbb problémákat szül majd. Nem lesznek jó jegyei, s ha nem következik be valami változás, talán nem is marad az intézmény diákja.

Ugyanez igaz a magánéletedre, az otthonodra is. Ha nem vagy vele megelégedve, mit teszel? Ha olyan vagy, mint amilyen a legtöbbünk, vagy így, vagy úgy, de a viselkedésed előbb-utóbb a környezetedben élők tudtára adja, hogy boldogtalan vagy. Ennek eredménye pedig egy boldogtalan családi élet lesz, vagy legalábbis neked magadnak kell majd kompromisszumokat tenned, hogy együtt tudj élni a vitákkal, a veszekedésekkel és a boldogtalanság egyéb megnyilvánulásaival.

Ha pedig az említett példákkal ellentétben a cselekedeteid *érted* dolgoznak, nem pedig ellened, akkor a téged körülvevő dolgok is nagyobb valószínűséggel fognak érted, mintsem ellened dolgozni.

De még ennél is jóval többről van szó. Az, ahogy menedzseled magadat, mindaz, amit teszel, az, ahogyan viselkedsz minden

egyes pillanatban, minden egyes szó, amit kiejtesz, minden mozdulatod, minden, amit teszel vagy nem teszel, meg fogja határozni azt, hogy mennyire jól működik majd bármi is az életedben. Nem nagy boszorkányság arra rájönni, hogy ha a *helyes* dolgokat tesszük, akkor jóval nagyobb az esélye annak, hogy jobban alakul majd minden az életünkben, mint ha a *helytelen* dolgokat tennénk.

Akkor viszont miért tesszük mégis azt, amit teszünk? Miért *nem* tesszük mindig azt, amiről tudjuk, hogy helyes, s miért mondunk és csinálunk sokszor olyasmit, amiről tudjuk, hogy *nem* helyes? Mi késztet bennünket a tetteinkre? Miért cselekszünk úgy, ahogy cselekszünk, s miért viselkedünk úgy, ahogy viselkedünk? Miért teszünk egyáltalán *bármi* olyasmit, ami ellenünk dolgozik, ahelyett, hogy mindig pontosan azt tennénk, ami a *javunkat* szolgálja? Talán azért van ez, mert nem vagyunk tudatában annak, hogy mi a helyes? Nem. Általában nagyon is jól tudjuk, hogy mi a helyes és mi a helytelen.

Az ok, ami arra késztet minket, hogy még a saját jó tanácsainkat se fogadjuk meg, máshol keresendő. Olyan dolog ez, ami minden tettünkre kihat, ami irányít, befolyásol és ural minket, bármit is teszünk. Ez a valami pedig – minden egyes tettünknek a mozgatórugója – az érzelmeink.

2. ÉRZELMEINK

Minden, amit teszünk, először áthalad az érzelmeink szűrőjén. Az, hogy mit *érzünk* az adott dologgal kapcsolatban, minden egyes alkalommal meghatározza vagy legalábbis befolyásolja azt, amit *teszünk*, illetve azt, hogy mennyire jól tesszük azt.

Ha jó vagy pozitív érzéseink vannak valamivel kapcsolatban, akkor az adott dologgal kapcsolatos viselkedésünk is sokkal pozitívabb lesz. Érzelmeink közvetlen hatást gyakorolnak a tetteinkre. Megfigyelted már, hogyan viselkednek a gyerekek, amikor olyasmit akarnak megetetni velük, amit nem szeretnek? Én már olyat is láttam, hogy egy gyerek úgy viselkedett, mint aki éppen meghalni készül. De told csak a kedvenc desszertjét az orra elé, és mit fogsz látni? Olyan képet vág, mint aki most fog fejest ugrani az édességbe!

Mi a két étel között a különbség? *Nem* az, hogy az egyik jobb lenne, mint a másik. A különbséget az jelenti, hogy a gyerek éppen mit *érez* az adott étellel kapcsolatban. Amikor ilyen jelenetnek vagyunk szemtanúi, láthatjuk, hogy a gyerekek érzései határozzák meg, hogy mit tesznek. Van, amikor harcolnak az étel ellen, és van, amikor boldogan vetik rá magukat.

Van egy barátom, egy hölgy, aki mindennél jobban fél a repüléstől. Pedig leginkább a józanság és a higgadtság jellemző rá. Ennek ellenére, mivel annyira irtózik a repüléstől, inkább autóval indul útnak középnyugati otthonából, amikor a keleti parton lakó családját készül meglátogatni, s vagy két-három napig utazik, ahelyett hogy felpattanna egy repülőre, és röpke két-három óra alatt már ott lenne velük. És amikor kivételes esetben a körülmények mégis megkövetelik, hogy repülővel utazzon, elveszti minden jó modorát, szinte kifordul önmagából, a stressz-szintje megháromszorozódik, és annyira úrrá lesz rajta a szorongás, hogy még az út előtt rosszul lesz.

A repülés teszi mindezt? Nem. A repüléssel kapcsolatos

érzelmei miatt viselkedik így. Ebben a példában megint csak az figyelhető meg, hogy nem számít az, hogy racionálisak-e az illető érzelmei; a hölgy *érzelmei* azok, amik irányítják őt, amik hatással vannak rá, s amik ilyen végletes módon meghatározzák a cselekedeteit.

Érzelmeid, bármilyen tevékenységgel is állnak kapcsolatban, befolyásolják azt, ahogyan azt adott tevékenységet végzed. Ez nem azt jelenti, hogy vagy tetszik, vagy nem tetszik az a dolog, illetve hogy éppen örömöt vagy félelmet vált-e ki belőled – *minden egyes* érzésed befolyásolja a tetteidet. Amit a munkáddal, a haveroddal, a családoddal, a pénzeddel, az egészségeddel, önmagaddal és a sikereiddel kapcsolatban érzel, az meghatározza azt, ahogyan ezeken a területeken viselkedsz. Ha az érzéseid pozitívak és produktívak, a tetteid is ennek megfelelők lesznek.

De vajon mi okozza a benned *lévő* érzéseket, s ezek miért képezik annyira a szerves részedet? Csak úgy vannak? Mi alakítja ki az egyes dolgokkal kapcsolatos érzéseidet? A véletlen? Dehogy! Érzéseinket a beállítódásaink hozzák létre és határozzák meg, továbbá a beállítódásaink uralják és befolyásolják őket.

3. BEÁLLÍTÓDÁSAINK

Beállítódásaid alkotják azt a perspektívát, amely az életszemléletedet meghatározza. Vannak emberek, akik szemlátomást a legtöbb dologgal kapcsolatban jó beállítódással rendelkeznek, azaz jó attitűddel tekintenek rájuk, másoknak viszont mindennel kapcsolatban negatív a hozzáállásuk. De ha

közelebbről vizsgálod meg ezt a jelenséget, azt fogod találni, hogy a legtöbbünkre a beállítódások kombinációja jellemző, azaz egy részük jó, a másik részük viszont kevésbé az.

Bármilyen beállítódással is viseltetünk egy dolog iránt, kihatással lesz arra, ahogyan érzünk az adott dologgal kapcsolatban, ami aztán meghatározza azt is, ahogyan cselekszünk e dologgal kapcsolatban, ez pedig végül azt fogja meghatározni, hogy jól alakul-e a továbbiakban az életünk, vagy sem. A beállítódásaink tehát igen fontos szerepet játszanak abban, hogy sikeressé váljunk.

Voltaképpen azt figyelhetjük meg, hogy bármilyen teljesítményt szeretnénk is elérni, a jó beállítódásnak *alapvető* jelentősége van ebben. Oly gyakran üti meg a fülünket ez a kijelentés egy-egy emberrel kapcsolatban: „Rossz a hozzáállása a dolgokhoz.” Gyakran fiatalokkal, különösen tinédzserekkel kapcsolatban hangzik ez el, akik lépten-nyomon bajba kerülnek, ám elég gyakran mondják ezt felnőttekre is. Bármilyen kontextusban hangzik is el, a mögöttes tartalma mindig az, hogy ha az illető nem változtat a hozzáállásán, nem valószínű, hogy siker koronázza majd a lépteit.

Ezzel egyet is értek. Jó beállítódás, azaz olyan perspektíva nélkül, amely lehetővé teszi azt, hogy észrevegyük az életünkben felbukkanó lehetőségeket, illetve azt, hogy meg is valósítsuk azokat, soha nem fogunk egyről a kettőre jutni. Még ennél is fontosabb azonban az a tény, hogy a *javunkat* szolgáló érzések kialakításához először is megfelelő hozzáállással kell rendelkeznünk.

De hogyan teszünk szert a beállítódásainkra? Vajon velünk

születnek? Vagy csak úgy felbukkannak a semmiből?

Beállítódásaink korántsem esetlegesek. Nem csak úgy *maguktól* jönnek létre. Beállítódásainkat teljes mértékben a hitünk, hiedelmeink teremtik meg, s ezek uralják és befolyásolják őket.

4. HITÜNK, HIEDELMEINK

Mindaz, amit *hiszünk* valamiről, meghatározza az adott dologgal kapcsolatos beállítódásainkat, ebből következően az érzelmeinket, majd a tetteinket is, s végül e hit lesz az, amely minden egyes esetben közreműködik majd abban, hogy jól teljesítünk-e, vagy rosszul, hogy sikert érünk-e el, vagy sem. A hit, amit bármivel kapcsolatban érzünk, olyan erővel bír, hogy képes egészen *másként* láttatni valamit, mint amilyen valójában. A hit nem követeli meg, hogy valami tényleg olyan legyen, mint amilyennek mi látjuk azt. Azt követeli meg csupán, hogy elhiggyük: tényleg *olyan* az a dolog.

A hit nem követeli meg azt sem, hogy valami, amit igaznak hiszünk, tényleg igaz legyen. Pusztán annyit követel meg, hogy *igaznak higgyük*. Hatalmas erő van ebben! Ez azt jeleni, hogy amit a legtöbben valóságnak tekintünk, mindannyiunk esetében csupán azon alapul, hogy mi alkotja a hitrendszerünket, függetlenül attól, hogy tényleg ez-e a valóság, vagy sem.

Megtörténhet, hogy holnap reggel egy távoli ország távoli tantermében ül majd egy kislány vagy egy kisfiú, aki azt hiszi majd – az lesz a meggyőződése –, hogy a *mi* országunk gonosz. S ugyanígy megtörténhet az is, hogy holnap reggel a mi

országunk egy tantermében ül majd egy kisfiú vagy egy kislány, aki meg azt hiszi – az lesz a meggyőződése –, hogy az a *másik* nép a gonosz. Az most teljesen irreleváns, hogy igazuk van-e, vagy sem. Egyszerűen ebben hisznek. És amiben hisznek, az kihat a beállítódásaikra, az érzelmeikre, a tetteikre. És eljöhet az a nap is, hogy amikor felnőnek, ellenségként kerülnek szembe egymással, és végezni akarnak majd a másikkal. A saját nézőpontjukból ezt helyesnek vélnék, hiszen ez az, amiben hisznek.

Elevenen él bennem, amint kisfiúként ott ülök a templom imapadján, s megpróbálom felfogni, amit a szószéken álló bácsi mond, s arra is jól emlékszem, amint arra szólít fel bennünket, hogy higgyünk. Nem tudtam, hogyan kell azt csinálni. Azt gondoltam, hogy van, akinek megadatik ez a szerencse, és van, akinek nem. Akkor még nem tudtam, honnan jön a hit, azt pedig végképp nem, hogy a hitnek mekkora hatalma lesz majd az életemben, illetve hogy mekkora hatalommal bír minden más emberi lény életében is, aki valaha megfordult a földön.

Annak szemléltetésére, hogy mennyire fontos a hit, képzeld magad bele egy helyzetbe. Képzeld el, hogy hittél valamit magadról, ami mindeddig ellened dolgozott, pedig egyáltalán nem igaz.

Tegyük fel, hogy úgy hitted, gondjaid vannak a barátkozással, vagy azt hitted, neked nem megy könnyen a beilleszkedés. Úgy vélted, a társas érintkezés világában neked hátul a helyed, azok mögött, akik nálad jóval népszerűbbek. Ennek az lett az eredménye, hogy a társasági összejöveteleken mindig visszahúzódtál, s közben azon tépelődtél, folyton el-

elbizonytalanodva, hogy mit mondj majd, amikor ki mered nyitni a szád. A munkahelyeden sokszor szalasztottál el lehetőségeket, mert nem mondtad ki, amire gondoltál, még akkor sem, amikor a te ötleted messze jobb lett volna, mint azé, akinek viszont volt mersze előállni a sajátjával. Tegyük fel, hogy bár szerettél volna intelligens, szellemes és vicces lenni, mindig úgy hitted, hogy nem ütöd meg a *külvilág* mércéjét.

Mivel minden, amit magadról hiszel, végül arra is hatással lesz, amit teszel, biztos lehetsz benne, hogy ha azt hiszed magadról, hogy nem vagy olyan jó társasági ember, mint amilyen lenni szeretnél, az önmagadról alkotott *hited* végül helytállónak bizonyul majd – függetlenül attól, hogy igaz volt-e, vagy sem, amit hittél. Igaz, hogy van bennünk egy bizonyos hajlam arra, hogy rámenősek vagy szégyenlősek vagyunk (és még sok egyéb tulajdonság tekintetében is), a társasági viselkedés legnagyobb része mégis kondicionálás eredménye, hiszen senki sem születik eleve népszerűnek vagy a társasági élet virtuózának. Minden báj, ügyesség és otthonosság, s minden egyéb tulajdonság, ami a társas érintkezésben jellemző ránk, továbbá a társas életben elért sikereink és kudarcaink mind azon múlnak, hogy milyen hit alakul ki bennünk önmagunkkal kapcsolatban. Ha folyton azt mondogatod magadnak, hogy *nem* fog menni, ennek milyen egyetlen lehetséges kimeneti eredménye lehet?

Több ezer nagyobb és kisebb hiedelem él bennünk önmagunkkal kapcsolatban. Egy részük talán igaz is. Úgy gondolom azonban, a többségük nem az. Az elméd mégis úgy működik, hogy igaznak fogad el mindent, amit te is annak

hiszel.

Mi alakítja ki a hitünket? Vajon egyik napról a másikra hajt ki bennünk az összes hiedelmünk? Vajon már a világra jövetelünk napján készen kaptuk őket, akár valami öröklött anyajegyet, amely végigkísér bennünket egész életünkön? Mi teremtjük a hiedelmeinket? Honnan érkeznek hozzánk? Természetüknél fogva hiedelmeinket nem a véletlen szüli. Teljes egészében a programjaink teremtik meg és irányítják őket.

5. PROGRAMJAINK

Abban hiszünk, amire *programozva* vagyunk. Attól a naptól kezdve, hogy megszülettünk, a kondicionálásunk létrehozta, alakította, megerősítette és mintegy belénk betonozta mindazt, amit önmagunkról és a bennünket körülvevő világról hiszünk. Függetlenül attól, hogy a programozás jó volt-e vagy rossz, igaz volt-e vagy hamis, az eredménye alkotja most mindazt, amiben hiszünk.

Minden a programozással kezdődik! Mindaz, amit elfogadtunk a külvilágból, és mindaz, amit mi tápláltunk be önmagunknak, elindított egy természetes ok-okozati láncolatot, amely tévedhetetlenül hozza létre vagy a sikeres önmenedzselés folyományát, vagy pedig éppen az ellenkezőjét: önmagunk, az erőforrásaink és a jövőnk menedzselésének kudarcát.

Programozásunk az, ami felállítja hiedelmeink építményét, s ezzel egy láncreakciót indít el a folyamat logikai egymásutánjának mentén. Azaz: mindaz, amiben hiszünk, meghatározza a beállítódásainkat, kihat az érzelmeinkre,

irányítja a viselkedésünket, s végül a sikereinkhez vagy a kudarcainkhoz vezet.

1. *Programjaink hozzák létre a hiedelmeinket.*
2. *Hiedelmeink hozzák létre a beállítódásainkat.*
3. *Beállítódásaink hozzák létre az érzelmeinket.*
4. *Érzelmeink határozzák meg a tetteinket.*
5. *Tetteink hozzák létre az eredményeinket.*

Így működik az agy. Ha jobban szeretnéd menedzselni magad, ha változtatni szeretnél az eredményeiden, bármikor megteheted ezt, amikor csak úgy döntesz. Kezdd az első lépésnél! Változtasd meg a programozásodat!

KILENCEDIK FEJEZET

Az önbeszéd öt szintje

Mi az önbeszéd, és hogyan működik? Az önbeszéd definíciója, abban az értelemben, ahogy e könyv lapjain használjuk, nagyon egyszerű. Az önbeszéd egy olyan módszer, melynek révén semmissé tehetjük negatív múltbeli programozásunkat: vagy úgy, hogy kitöröljük, vagy pedig úgy, hogy új, tudatosan megfogalmazott, pozitív utasításokat ültetünk a helyébe. Az önbeszéd egy gyakorlati eszköz arra, hogy életünk aktív formálójaként éljünk, ne pedig passzív elfogadóként.

Az önbeszéddel új parancsokat tudunk adni a tudatalattinknak, mégpedig úgy, hogy másként kezdünk el beszélni magunkhoz, s tudatosan átprogramozzuk a belső irányítóközpontunkat olyan szavakkal és állításokkal, amelyek hatékonyabban, jobban segítenek minden olyan területen, amit fejleszteni szeretnénk magunkban. Az önbeszéd állításai egy új belső képet festenek meg rólunk, olyan valakinek a portréját, amilyenek a leginkább szeretnénk lenni.

Az önbeszéd mindannyiunk számára lehetővé teszi, hogy megváltoztassuk mindazt, amit meg szeretnénk változtatni, még abban az esetben is, ha ez irányú próbálkozásaink mindeddig nem jártak sikerrel. Esélyt ad arra, hogy többé ne legyünk a régi önmagunk, hanem olyan valakivé kezdjünk

válni, aki más és jobb változata önmagunknak – hogy az az önmagunk legyünk, aki többé nem a kondicionált válaszreakciók terméke, hanem olyan valaki, akit a saját szabad akarata és döntései irányítanak.

Valójában többféle önbeszéd létezik. Az önbeszédnek öt szintje van, s a mindennapjainkban általában ezt az öt típusú belső dialógust folytatjuk. Mindegyik szint jellegzetes, és jól felismerhetően eltér a többitől. E típusok némelyike a javunkat szolgálja, míg mások ellenünk dolgoznak. Minél többet tudsz meg az egyes típusokról, annál gyorsabban és könnyebben tudod mesterfokon művelni a számodra *megfelelő* önbeszédet.

AZ ÖNBESZÉD ELSŐ SZINTJE

A negatív elfogadás szintje („Nem vagyok rá képes…”)

Az önbeszéd öt szintje közül az első – a most tárgyalt legalsó szint – a legkevésbé kedvező. A lista alján helyezkedik el e lehető legkárosabb szint: a negatív elfogadás szintje. Olyanfajta önbeszéd ez, melynek során valami rosszat vagy negatívat állítasz önmagadról, és el is fogadod azt.

Korábban már idéztünk több tucat gyakran használt belső állítást és beszédfordulatot. Mind az első szintű önbeszéd kategóriájába tartozott. Könnyen ki lehet szúrni az ilyen kijelentéseket, mivel legtöbbször a „képtelen vagyok…”, „nem tudok…”, „ha tudnám, akkor…”, „bárcsak meg tudnám csinálni…” stb. szófordulatok jellemzik. Az első szintű önbeszéd

úgy, ahogy van, ellenünk dolgozik. Sajnos azonban ez a leggyakrabban használt típus valamennyi között.

„Nincs már annyi energiám, mint a régi szép időkben.” „Én erre soha nem lennék képes.” „Bármit teszek, képtelen vagyok lefogyni.” „Mi tagadás, ezt én nem tudom.” „Ez nem az én napom.” „Egyszerűen nem megy.” Ezek a kijelentések mind a kétség, a félelem, a kishitűség és a bizonytalankodás tipikus formái, s bármikor is mondunk önmagunkban vagy hangosan, halkan vagy valaki másnak egy ilyenfajta állítást, olyankor ezt programozzuk be magunknak. Ne feledd, hogy a tudatalatti figyelmesen hallgatja és várja a parancsainkat, és nem foglalkozik azok igazságtartalmával. Egyszerűen csak végrehajtja, amire utasítjuk!

Az első szintű önbeszéd a leghétköznapibb aggodalmainktól kezdve az önmagunkkal kapcsolatos legszörnyűbb félelmeinkig bármi lehet. Ilyen módon magyarázzuk be magunknak, hogy jobb lesz inkább bizonytalankodni, a képességeinket megkérdőjelezni, és jóval kevesebbel beérni, mint amit elérhettünk volna, ha megadjuk magunknak az esélyt. Ilyen módon igazoljuk magunk előtt, hogy miért rejtőzünk el szégyenlősen az árnyékban, ahelyett hogy bátran lubickolnánk a napfényben.

Felbecsülni se lehet azt a rengeteg pusztítást és zavart, amit ez az első szintű önbeszéd okoz az életünkben. Ködössé teszi, blokkolja és összezavarja a dolgokat. A magabiztosságot önbizalomhiányba és káoszba fordítja át. Elsorvasztja kezdeményező erőnket és nagyratörő terveinket, és csak csábítgat minket, hogy elégedjünk meg a középszerűséggel. Ez a

kellős közepe a „mindegy, csak túléljünk valahogy” hozzáállásnak, amely azt sutyorogja halkan a fülünkbe, hogy csak fogadjuk el beletörődően a sorsunkat, még akkor is, ha az messze nem olyan nagyszerű, mint amilyet egykor megálmodtunk magunknak. Ez az a mitikus szirén, amely a part közelébe csalogat minket, hogy aztán a csüggedés és beletörődés zátonyain diribdarabra törjenek a reményeink.

Képzeld el, milyen lehet egy életen át ilyen típusú önbeszédet folytatni! Ha jobban belegondolsz: miért is akarna bárki (ha már tud róla) olyan önbeszédet folytatni, ami kudarcra programozza őt, vagy arra, hogy kevesebbet érjen el, mint amit egyébként elérhetne? Ennek ellenére mégis ilyenfajta önbeszédet folytatunk a legtöbben.

Semmi jelentősége nincs annak, hogy abban az adott szituációban és időpontban mennyire tűnt ártalmatlannak egy-egy szó: ezek a kijelentések alkotják a tengelyét mindannak, ami ellenünk dolgozik és az utunkat állja. Szabadulj meg az első szintű önbeszéd negatív, „ezt én nem tudom” típusú kijelentéseitől, s ezzel meg fogsz szabadulni a legnagyobb ellenségedtől.

AZ ÖNBESZÉD MÁSODIK SZINTJE

A felismerés és a változtatni akarás szintje („Jó lenne, ha...”, „Ezt kell tennem...”)

Ez a szint meglehetősen csalóka. Kívülről nézve úgy tűnik, mintha a javunkat szolgálná. Ehelyett azonban ellenünk

dolgozik. Az önbeszédnek ezen a szintjén kijelentjük önmagunknak és másoknak, hogy felismertük a változás szükségességét.

Az önbeszéd második szintjére az ilyen szófordulatok jellemzők: „Most arra van szükségem, hogy…”, „Végső ideje, hogy…”, „Most azt kellene tennem, hogy…”. Miért dolgoznak az ilyen kijelentések ellenünk? Mert csupán a probléma felismerése rejlik bennük, a megoldás azonban nem. Amikor azt mondod magadnak (vagy valaki másnak): „Tényleg rendbe kellene már tennem az életemet”, valójában mit mondasz ezzel? A következőt: „Tényleg rendbe kellene már tennem az életemet… mégse sikerül.” Amikor az ilyen jellegű mondatok végére érsz, azok kivétel nélkül mindig – nem tudatosan és kimondatlanul, mégis beépülő programként – az első szintű önbeszéd negatív kijelentésével érnek véget.

„Jó lenne, ha időben be tudnék érni a munkahelyemre.” „Jó lenne leadni néhány kilót!” „Valamit tennem kellene ez ügyben.” „De jó lenne, ha több időt tölthetnék a gyerekeimmel!” „Tudom, hogy keményebben kellene tanulnom.” Bármikor, amikor azon kapod magad hogy második szintű önbeszédet folytatsz, állj meg egy pillanatra és fejezd be a mondatot, mégpedig hangosan, hogy ezzel is leleplezd magad: valójában ezt a programot küldöd a tudatalattidnak.

Látni fogod, hogy önbeszéded kijelentései valójában így hangzanak: „Nagyon szeretnék már többet keresni… de *nem keresek* többet.” „Bárcsak megtehetném… de *nem tehetem*.” „Tudom, hogy tennem kellene valamit ez ügyben… de *nem teszek semmit*.” „Többször kellene hazatelefonálnom… *mégsem*

teszem.” „Szeretném, ha jobbra fordulnának a dolgok… de *nem fognak*.”

Szándékaink ellenére valójában ilyen parancsokat adunk magunknak. Ezeket a látszólag ártatlan, de rendkívül nagy hatásfokú programokat tápláljuk be az emberiség által ismert legnagyobb teljesítményű irányítóközpontba. Megvalósuló álmok és eredmények helyett a második szintű önbeszéd bűntudatot, csalódottságot teremt, és ahhoz vezet, hogy belenyugodjunk vélt alkalmatlanságunkba. Vajon ez egy jó programozásmód? Nem, semmiképp sem az! Hozzásegít a sikerhez? Egészen biztos, hogy nem.

AZ ÖNBESZÉD HARMADIK SZINTJE
A változás melletti döntés szintje
(„Soha többé…”, „Mostantól nem…”)

Az önbeszéd harmadik szintje az első olyan típusú önbeszéd, amely már *érted* dolgozik, nem pedig ellened. Ezen a szinten nem csupán felismered a változás szükségességét, hanem úgy is döntesz, hogy teszel valamit, s a döntésedet jelen időben fogalmazod meg, mintha a változás már be is következett volna.

Az önbeszéd harmadik szintjére jellemző szófordulatok közé tartoznak a „Soha többé…”, „Mostantól nem…” típusú kijelentések. Ezen a szinten ilyeneket mondasz: „Többé már nem okoz problémát, hogy a kollégáimmal mindent szépen megbeszéljek a munkahelyemen.” „Soha nem eszem többet, mint amennyit szabad.” „Soha nem húzom fel magam vezetés

közben.” „Többé már nem halogatok semmit, amit meg kell tennem.”

A harmadik szintet elérve automatikusan magad mögött hagyod és másképp fogalmazod meg a régi típusú negatív „nem megy”-eket. Új, pozitív módon kezded el önbeszéded mondatait, amelyek arra ösztökélik a tudatalattidat, hogy ébredjen fel, lendüljön mozgásba, és hozza meg a változást.

Amikor hozzáfogsz az önbeszéd gyakorlásához, azt fogod látni, hogy a harmadik szintű önbeszédre akkor lesz szükséged, amikor egy adott típusú változást szeretnél elérni.

Legyen erre a példánk egy dohányzó ember, aki nagyon szeretne leszokni. Ha te magad is dohányzol, és le szeretnéd végre rakni a cigarettát, akár ki is próbálhatod a következőket. Tegyük fel tehát, hogy dohányzol, de úgy döntesz, hogy végleg felhagysz vele. Ezért aztán hozzáfogsz a harmadik szintű önbeszédhez. Ezt mondogatod magadnak: „Soha többé nem dohányzom!” „Már nem ad semmi örömöt a dohányzás, leszoktam.” Ezt az új önbeszédet egyrészt magadhoz intézed csöndben, másrészt hangosan is újra meg újra kimondod, mások társaságában is. Mostanáig mindig az történt, hogy amikor úgy érezted, rá kell gyújtanod, egyszerűen megtetted, nem is gondolkodtál rajta, nem is fűztél hozzá semmit.

Most viszont, amikor rágyújtasz, azt mondod hangosan: „Már sose gyújtok rá.” Ennek következtében nagy valószínűséggel az fog történni, hogy amikor mások előtt mondod ki ezeket a szavakat, miközben éppen rágyújtasz egy cigarettára, a barátaid úgy vélekednek majd, hogy elég furcsán viselkedsz. Te viszont kitartóan ismétled ezeket a szavakat, magadban és fennhangon

is. Egy ideig még dohányozni fogsz ugyan, hiszen hosszú időn keresztül függő voltál, de kitartóan folytatod az önbeszéded új állításait is: „már sose gyújtok rá”, „leszoktam a dohányzásról” stb.

Aztán idővel, nem is olyan sokára, mi fog történni? Egyik nap, amikor éppen rágyújtanál, s megint csak a jól ismert mondatot ismétled el magadban – „én már nem dohányzom” –, a tudatalattid egyszer csak megszólal benned: „Valóban? Akkor meg mit csinálsz azzal a kis fehér rudacskával a kezedben? Ráadásul az egyik vége ég is!”

Azzal, hogy azt nyomatékosítottad magadban újra meg újra, hogy már nincs szükséged a cigarettára, új programot tápláltál be a tudatalattidba. Mivel most már ezt az utasítást adtad neki, a tudatalattid automatikusan úgy válaszol erre, hogy gondoskodik róla: többé tényleg ne dohányozz.

Az önbeszéd természetesen jóval több annál, mint pusztán néhány egyszerű szó ismételgetése. A szokásaink többsége hosszú éveken keresztül épült be, és nagy horderejű, kitartó új önbeszédre van szükség ahhoz, hogy lebontsuk és újakkal helyettesítsük be őket. (Ennek mikéntjét egy későbbi fejezetben fejtjük ki bővebben.)

Bármilyen szokás megváltoztatásán munkálkodsz is – akár az egészségedet, az emberi kapcsolataidat, az anyagi helyzetedet vagy életed bármilyen egyéb területét is érinti –, ne tántorítson majd el az, hogy régi, elavult szokásaidnak még kitart a lendítőereje, s egy ideig még kénytelen leszel a régi beidegződéseid következményeit elszenvedni – miközben pedig már javában azt az üzenetet hangsúlyozod a tudatalattidnak,

hogy a változás mellett döntöttél.

Ne feledd, hogy a tudatalatti mindent elhisz, amit csak mondasz, ha elég hosszú ideig és elég meggyőzően mondogatod neki. Egyszerűen csak végzi a dolgát, és követi az új parancsokat. Tudatalattid fogadja az új utasításokat, megalkot rólad egy új, sikeresebb képet agyad irányítóközpontjában, majd némi idő elteltével meggyőz arról, hogy oltsd el a cigarettát, tedd le a villát, mielőtt az újabb desszert után nyúlnál, vagy tartsd csukva a szád, mielőtt kicsúsznának rajta azok a dühös szavak, s munkatársad vagy szeretteid fejéhez vágnád őket.

Egyszerűen olyan döntést hoztál, hogy többé már nem dédelgeted magadban azt a szokást, amely mindeddig aláásta a tetteidet és a sikereidet. Úgy döntöttél, hogy behelyettesíted valami jobbal. Pontosan ezt közölted a tudatalattiddal, ezért aztán az pontosan ezt is hajtja végre. Amikor az új programozás átveszi az irányítást, az nem valamiféle varázslat vagy szerencse eredménye lesz. Egyszerűen így működik az elme. Éppen az adja a hajtóerejét, hogy te mindig közlöd vele a teendőjét. Tanuld meg, hogyan közöld vele megfelelő módon a dolgát; s ha kellő gyakorisággal ismétled, mit tegyen, az eredmény jön magától.

AZ ÖNBESZÉD NEGYEDIK SZINTJE
Önmagad jobb változatának szintje
(„Ez és ez vagyok”)

Ez az önbeszéd elképzelhető leghatékonyabb típusa. A változáshoz szükséges eszközkészletünkben a negyedik szintű önbeszédre van a legnagyobb szükségünk. Ezen a szinten önmagad egy egészen új képét fested meg, amely pontosan azt tükrözi, amilyen valójában lenni szeretnél, s ezt adod át a tudatalattidnak, mondván: „Ez az az én, aki lenni szeretnék. Őt alkosd meg! Felejtsd el az összes korábbi rossz programozást, amit a múltban tápláltam beléd. Mostantól ezt az új programot futtasd, ezt követve végezd a dolgod.”

A negyedik szintű önbeszédet az „én (ez és ez) vagyok” típusú kijelentések jellemzik.

> *„Összeszedett vagyok, és én irányítom az életemet. Győztes vagyok. Egészséges, energikus, lelkes és tettre kész vagyok. Többé semmi sem állíthat meg. Szeretem azt, aki vagyok. Harmóniában vagyok önmagammal, a helyzet magaslatán állok, jól kommunikálok, jól értesült vagyok, megragadom a lehetőségeket. Eltökélt vagyok, tele vagyok tettvággyal, hiszek magamban. Én választom meg, hogyan élek, és mindig a mellett döntök, ami a javamat szolgálja.”*

Az önbeszédnek erre a szintjére is a jelen idejű kijelentések jellemzőek. Sose felejtsd el, hogy amikor jelen időben fogalmazod meg önbeszéded állításait, egyáltalán nem arról van szó, hogy átvernéd magad, vagy hogy olyat hajtogatnál magadnak, ami nem igaz. Ezzel valójában azt teszed, hogy az agyadnak egy maradéktalanul teljes képet festesz le. Lényegében ezt mondod ilyenkor: *„Úgy döntöttem, ilyen*

szeretnék lenni. Ehhez kérem a közreműködésedet. Segíts nekem, hogy ilyenné tudjak válni!”

Az első szintű önbeszéd tépelődései helyett a negyedik szintű önbeszéd már egy teljesen új, produktív és önmagunkat aktiváló módon foglalkozik a problémákkal és a lehetőségekkel. Az egykori halogató, aki arra volt programozva, hogy félretegye a dolgokat, most már azt mondja: *„Mindent pontosan akkor végzek el, amikor el kell végezni. Élvezetet nyújt az, hogy a végére járok a dolgoknak, hogy teljesítem a feladataimat, mint ahogy az is, hogy szépen, időre és a megfelelő eredményt produkálva készülök el mindennel.”* Ami egykor problémát jelentett, most már homlokegyenest mást jelent: a mindennapok sikereinek forrásává vált.

A negyedik szintű önbeszédben a „nagyon rossz a névmemóriám” állítása helyett automatikusan ez hangzik el: *„Remek memóriám van. Az emberek fontosak számomra, és meg tudom jegyezni a nevüket – bárkiét, bármikor, amikor csak úgy döntök.”*

A negyedik szintű önbeszéd pozitív önbeszéd – az első szint ellenpólusa. A „nem megy” típusú, reménytelenséget sugárzó kijelentéseket az „igenis képes vagyok rá” típusú, életerőtől duzzadó mondatok váltják fel. A negyedik szintű önbeszéd inspirál, bátorít, tettekre sarkall, lendületet ad és jótékonyan sürget. Megérinti a szívünket, felébreszti a reményeinket, álmainkat élénk színű képekkel gazdagítja. Izgalomba hoz minket, követel, várakozástelivé tesz és előre lendít minket. Erősíti lelkünk páncélzatát, acélozza eltökéltségünket.

Ez a fajta önbeszéd arra szólít fel minket, hogy szálljunk

csatába a félelmeinkkel, és győzedelmeskedjünk fölöttük. A különböző szintű önbeszédek közül ez a fajta önbeszéd az, amely tettekre ösztönöz s önbizalommal vértez fel minket, és segítséget nyújt abban, hogy szilárdan megvessük lábunkat a siker kőkemény talaján.

Nevezz meg bármit, ami ellened dolgozik, ami akadályt és problémát jelent az életedben, s máris látni fogod, hogy az önbeszédnek melyik fajtája teremtette meg azt. Ám a negatív önbeszéd minden egyes szava, amit valaha is kiejtettél, ellensúlyozható a megfelelő önbeszéd állításaival, amelyek felülírják a programot, megoldják a problémát, és rendbe hozzák a kialakult helyzetet.

Elég csak elolvasnod a negyedik szintű önbeszéd legegyszerűbb példáit, már azok is annyi hatalommal, újraprogramozó erővel vannak felruházva, hogy máris azt fogod érezni: ezt akarod! *„Győztes vagyok! Hiszek magamban! Tisztelem magamat, és szeretem azt a valakit, aki vagyok. Meghoztam a döntést, hogy győztesként élem az életemet, és ennek szellemében cselekszem!”* El tudod képzelni, mi történne, ha életed hátralévő részében egy ilyenfajta önbeszéd lenne a társad? Gondolj csak bele, milyen csodálatos programozást hoz majd létre benned, ha ebbe az irányba haladsz! Csakis rajtad múlik. A tiéd attól a pillanattól kezdve, amikor úgy döntesz, hogy a jobb utat választod. Megérdemled, hogy a legtöbbet hozd ki az életből, és elérkezett az ideje, hogy tegyél is valamit ennek érdekében.

AZ ÖNBESZÉD ÖTÖDIK SZINTJE
Az egyetemes megerősítés szintje
(„…és én”)

Az önbeszédnek vannak olyan szófordulatai is, melyeket én egy új kategóriába, az ötödik szintű önbeszéd kategóriájába sorolok, amely, ugyan hasonlít az önbeszéd korábban tárgyalt szintjeihez, gyakorlati szempontból meglehetősen más. Ez a szint a „megerősítések” alkalmazása.

A spirituális természetű megerősítéseket a legkülönbözőbb módokon gyakorolják már időtlen idők óta. Ezek a megerősítések gyakran mutatnak hasonlóságot az ősi vallások imáival és mantráival, s általában a lelki együvé tartozás érzését erősítik az emberben, illetve a létezésnek egy olyan magasztos síkjára emelnek, amely túlmutat evilági életünkön, s magasabb értelemmel ruházza fel azt. A spirituális megerősítésekre a következő szófordulatok jellemzők: *„Egy vagyok az univerzummal, és az univerzum is egy velem. Belőle vagyok, a része vagyok, és fényes szikraként ragyogok az isteni jóság égboltján.”*

Gyönyörű, mély értelmű és valóban lélekemelő szavak ezek. Nem szeretném, ha úgy tűnne, mintha kevesebb jelentőséget tulajdonítanék az önbeszéd ezen szintjének, mint amennyi valójában megilleti, ezért csak annyit szeretnék megjegyezni, hogy akik útkeresésük során eljutottak erre a szintre, azok nagyon is tisztában vannak mindazzal, amit ez a fajta önbeszéd nyújt. Nincs szükségük erre a könyvre, hogy megtudják, hogy az ilyen típusú önbeszéd – amely számukra a „megerősítésként”

szolgáló ima vagy mantra – milyen rendkívüli módon támogatja őket különleges céljaik elérésében.

Fontosnak tartom ugyanakkor, hogy törődjünk azokkal a dolgokkal, amelyek most, a jelen pillanatban szükségesek mindennapi életünkhöz. Az a hétköznapi, gyakorlati jellegű önbeszéd, amelyre e könyvben összpontosítunk, más természetű tehát. Az önmegerősítés fogalmát általában a New Age-típusú gondolkodásmóddal társítják, míg az önbeszéd valami másról szól. A megerősítéseknek általában valamiféle metafizikus felhangja van, míg az önbeszédnek nincs. Néhány szerző azonban az „önbeszéd” és az „önmegerősítés” fogalmát egymással felcserélhető módon használja, s ennek köszönhetően az emberek gyakran nem tudják, hogy éppen miről van szó.

A két fogalom világos kettéválasztása érdekében, íme a saját definícióim:

Önmegerősítés: általában spirituális és általánosabb jellegű kijelentés, amely az egység és a jóllét magasabb rendű, az alacsonyabbat felülíró tudatállapotát erősíti meg.

Önbeszéd: az önmenedzselés és önmagunk irányításának specifikus kijelentései, melyek arra hivatottak, hogy az agy idegrendszerében új kapcsolódási hálózatokat hozzanak létre.

Az önmegerősítés csodálatos élmény lehet, és ha valaki erre érez késztetést, mindenképp tegye az élete részévé. Mostani céljaink elérése érdekében azonban arra a pozitív önbeszédre fogunk fókuszálni, amely abban támogat majd, hogy időben beérj a munkahelyedre, hogy fitt és egészséges légy, hogy többet keress, hogy javuljon a dolgokhoz való hozzáállásod, hogy

rendeződjenek vagy megerősödjenek a családi kapcsolataid, hogy olyan önképet alakíts ki magadról, amilyet megérdemelsz, s hogy a dolgaid rendben legyenek még *ebben* az életben.

HOZZÁFOGHATSZ ITT ÉS MOST

Az önbeszéd különböző szintjei közül kettőt mielőbb el kell sajátítanod, kettőt pedig mihamarabb el kell felejtened. Miután ráébredtél, hogy az első és második szintű önbeszéded miért nem működött mindeddig, most, ezzel a szent pillanattal kezdődően, hagyj fel velük! Nincs szükség rájuk, ne használd többé őket! Cseréld le a két negatív típusú önbeszédet a harmadik és negyedik szintű pozitív önbeszédre.

Ha szeretnél ebbe most rögtön belefogni, olvasd el újra a negyedik szintről szóló részt. Ez az az önbeszéd, amely majd előre visz téged, ez fogja megváltoztatni azt, amin változtatni szeretnél, és ez lesz majd társad azon az utazáson, amely álmaid beteljesüléséhez vezet, s amellyel magad mögött hagyod majd mindazokat a frusztráló úttorlaszokat, amelyek mindeddig az utadban álltak.

TIZEDIK FEJEZET

A pozitív gondolkodás újszerű megközelítésmódja

Norman Vincent Peale bestsellere, *A pozitív gondolkodás hatalma* elsőként népszerűsítette a pozitív gondolkodás eszméjét. Akkoriban még számos olyan tudós és pszichológus volt, aki elutasította ezt a felfedezést, mondván, hogy a pozitív gondolkodás nem több ún. „vágyvezérelt gondolkodásnál” vagy önbecsapásnál.

Később azonban, az agyszkennelés és a képalkotó technológiák terén bekövetkezett tudományos áttöréseknek köszönhetően, amikor az idegtudósok eljutottak odáig, hogy már tanulmányozni tudták az agy bizonyos területeinek idegsejt-felépítését, a kutatók olyan felfedezést tettek, amely a gyakorlatban, tudományos nézőpontból is igazolta a pozitív gondolkodás jótékony hatásait.

A tudósok arra jöttek rá, hogy azok az emberek, akik jellemzően pozitívan gondolkodnak, több idegsejtet termelnek a bal prefrontális agykérgükben. Ez az agyterület többek között azért a képességünkért felelős, melynek révén alternatív megoldásokat keresünk a problémákra, kezelni tudjuk a kihívásokat, és kiegyensúlyozottak tudunk maradni. A kutatási

eredmények arra mutattak rá, hogy a pozitív gondolkodás „képes vagyok” lelkülete nagyon fontos alapját képezi az agy idegsejt-felépítésének.

Annak ismeretében, hogy a pozitívan gondolkodó emberek több idegsejtet termelnek a bal prefrontális agykérgükben, nyilvánvalóvá vált számunkra, hogy egyáltalán nem „vágyvezérelt gondolkodásról” van itt szó, hanem arról, hogy a pozitív gondolkodás valóban megnöveli az idegsejtek számát és aktivitását az agynak azon a területén, melynek nélkülözhetetlen szerepe van az egészséges beállítódás, a lehetőségek iránti nyitottság, a megoldáskeresés, valamint a sikerorientáltság kialakulásában.

A kutatók továbbá arra is rájöttek, hogy a tipikusan *negatív* gondolkodású emberek viszont a *jobb* prefrontális agykérgükben termelnek több idegsejtet. Az agynak ez a területe ad otthont a pesszimizmusnak, a bizonytalanságnak és a negatív hangulatoknak.

Azok az emberek, akik „fent” vannak – azaz lelkesen és pozitívan állnak a dolgokhoz –, több időt töltenek agyuk prefrontális kérgének *bal* oldalán. Azok az emberek viszont, akik „lent” vannak, azaz negatívak, agyuk prefrontális kérgének *jobb* oldalán töltenek több időt. (Volt egy olyan kutatás is, amely kimutatta, hogy azoknál a csecsemőknél, akik sírva fakadtak, amikor rövid időre elválasztották őket az anyjuktól, a jobb oldali prefrontális agykéreg volt a domináns, míg azoknál, akik ugyanebben a helyzetben nyugodtak maradtak, a bal prefrontális kéreg dominált.)

Minél több időt töltesz vagy a bal, vagy a jobb prefrontális

kéreg területén, vagyis minél több időt töltesz pozitív, illetve negatív gondolatok társaságában, annál több idegsejtet fogsz termelni az agyadnak azon a részén, s annál dominánsabbá válik az adott terület működése. (Ez az oka annak, hogy akik megszokták a negatív gondolkodást, azok általában ilyenek is maradnak. Mivel több idegsejtet termeltek agyuk „negatív területén”, az agynak ez a területe válik dominánssá.)

A VÁLTOZÁST VESZÉLYEZTETŐ CSAPDÁK

Három csapdával találkozhatsz, amikor a negatív gondolkodásról pozitívra váltasz át. Az első csapdával azok szembesülnek, akik azt hiszik, hogy a pozitív gondolkodásmód önmagában elég ahhoz, hogy mindent helyrehozzon. Hát ez nem így van. Ha csupán „hiszünk” benne, hogy majd minden jóra fordul, úgy, hogy közben nem is készítünk a probléma megoldására szolgáló cselekvési tervet, biztosan csalódni fogunk, a pozitív gondolkodásmódhoz fűzött reményeink pedig hamar szertefoszlanak. (A *túl* pozitív gondolkodásra még egy szakkifejezés is született: ez az ún. Pollyanna-gondolkodás.) Az a fajta pozitív gondolkodás és pozitív önbeszéd, amelyről e könyv szól, *felelősségteljes* gondolkodást is jelent. Optimista ugyan, de egyszersmind praktikus és realista is. A bal prefrontális agykéregnek köszönhetően az agyad addig keresi-kutatja a legjobb megoldást, amíg meg nem találja.

A negatívról pozitív gondolkodásmódra való átváltás második csapdája az, hogy ha csupán azt mondogatod magadnak, hogy a jövőben majd pozitívabb leszel, ez nem fogja automatikusan

újraírni az agyműködésedet. Persze kitűzhetsz magad elé egy olyan célt, hogy ezentúl optimistább leszel, és soha többé nem adsz teret a negatív gondolatoknak, ezt a célt azonban kizárólag akkor tudod megvalósítani, ha rá is szánod az időt agyad új, pozitív programokkal való újrahangolására. Ezt a következőképpen teheted meg.

MENTÁLIS OTTHONOD

Képzeld el, hogy van egy „mentális otthonunk”, egy olyan lakás, ahol a gondolataink társaságában élünk. Ez a mentális lakás a rólunk szóló gondolatainkkal van bebútorozva, mindazzal, amit önmagunkról és a bennünket körülvevő világról gondolunk; tehát amelyben a gondolataink a bútorok.

A lakásban található mentális bútoraink nagy része rozoga, másodkézből szerzett darab. Régi, negatív gondolkodásmódunk berendezési tárgyai, melyeket többek között a szüleinktől, a barátainktól és a tanárainktól kaptunk egykor, mindazoktól, akik részt vettek tudatalattink programozásában. Átadták nekünk a bútoraikat, mi pedig megtartottuk s a mai napig is használjuk azokat mentális lakásunkban.

Képzeld el, hogy e „bútorok” (negatív gondolkodásunk) többsége igencsak megkopott már, hiszen eleve használtan kaptuk. A régi, elnyűtt kanapé oszlik-foszlik, megvetemedett. A székek töröttek, rozogák, s ha nagyobb lendülettel ülnénk rájuk, összeroppannának. A falakon csálén lógnak a képek, megsárgultan és fakón. A konyhaasztal is ferde, az edényekről lepattogzott a zománc, a tányérok repedezettek, a bögréknek

pedig már réges-régen nincs füle. Az ágyakból kiálló hajlott rugók rozsdásan meredeznek. A padlón heverő szőnyeg sokkal inkább foltokból és lyukakból áll már, mint szőnyegből. Ilyen berendezések között egy erős és új bútordarab (egy-egy pozitív gondolat) meglehetősen kilógna a sorból, de még ha akadna is itt-ott a lakásban egy-két masszívabb bútordarab, észrevétlen maradna a limlomok tömkelegében.

Tegyük most fel, hogy áthívsz magadhoz a mentális lakásodba, hogy a segítségemmel megszabadulj a régi bútoraidtól. Beleegyezek, hogy segítek neked megszabadulni a régi *negatív* gondolkodásodtól egyszer s mindenkorra. Másnap délután fél ötkor meg is érkezem hozzád, és elkezdjük kirámolni a lakást: az összes régi, használt holmit kicipeljük a garázsba. Minden egyes darabot eltávolítunk, minden edényt, szőnyeget, asztalt, ágyat, kanapét és széket. Az önmagadról alkotott összes negatív gondolatodat kihordjuk a garázsba, biztonságos távolságba, hogy még csak ne is lásd őket.

Hat órára már végzünk is, és elköszönök. Távozásom után ott állsz mentális lakásod kellős közepén. Üres és tiszta az egész. Nyoma sincs a negatív gondolatoknak, nem maradt egyetlen kanapé, kép, könyv vagy szék se a lakásban. Körbenézel, és azt gondolod magadban: „Hát ez csodálatos! Megszabadultam régi, negatív gondolataimtól, az összestől! Most már pozitív gondolkodású ember lehetek.”

Ezt hat órakor gondolod. Csak álldogálsz ott, majd elkezdesz ide-oda sétálni mentális lakásodban. Aztán tovább álldogálsz. Valamivel később, estefelé, miután üres otthonod négy fala között eltöltöttél egy-két órát a saját társaságodban, mit

gondolsz, mi lesz a következő lépésed? Kisétálsz a garázsba a régi bútoraidhoz, és beviszel egy széket a házba. Valamivel később újabb látogatást teszel a garázsban, és ezúttal behozod az asztalt, meg még egy-két edényt is esetleg.

Azok között a gondolatok között érezzük magunkat a legotthonosabban, melyekkel a legtöbb időt töltöttük el életünk során. Még azzal se foglalkozunk, hogy e gondolatok nemigen szolgálják a javunkat – számunkra az a lényeg, hogy ismerjük őket, s e gondolatok társaságában érezzük magunkat a legnagyobb biztonságban. Este kilenc órára talán már a jó öreg tévé is visszakerül a helyére. Egyesével szép lassan *visszahordod a jó öreg gondolatokat – idő koptatta, negatív gondolataidat – a mentális lakásodba.* S hogy miért? Mert amikor kidobáltuk a régi bútoraidat, nem adtam egyetlen *újat* sem a helyükbe – nem adtam egyetlen olyan *pozitív* gondolatot sem, amit berakhattál volna a régi, negatív gondolatok helyére.

Ha úgy döntesz, felhagysz a negatív gondolkodással, viszont nincs a tarsolyodban egy azonnal bevethető új, pozitív szókincs a régi helyett, újra és újra vissza fogsz térni a múlt kényelmes, negatív önbeszédéhez. Hiába szabadulsz meg a régi bútoraidtól, s hiába csukod be magad mögött a garázsajtót, ha nincs rögtön a birtokodban egy új berendezés, amit a régi helyébe rakhatnál! Ha három hét múlva újra ellátogatok hozzád, a lakásod régi bútorai között találnék rád, melyeket addigra mind visszacipelnél a házba. Előfordulhat, hogy egy kissé átrendezed az egészet, hogy frissnek tűnjön, de ugyanazok a darabok fogadnának, amikor belépek – ugyanaz a „régi jó” programozás, mint a kezdet kezdetén.

CSERÉLD KI ÚJJAL A RÉGIT

Nos, tegyük fel, hogy amikor bekopogok az ajtódon, inkább azt kérem tőled, hogy gyere ki velem az utcára, ahol egy fényes új kamion várakozik, s telis-tele van a létező legszebb berendezési tárgyakkal, amilyenekről álmodni se mertél eddig. A következő két-három órát azzal töltjük, hogy behordjuk a gyönyörű új bútorokat – vadonatúj pozitív önbeszédedet – a mentális lakásodba. Ezúttal viszont nem tartjuk meg, nem visszük be a garázsba a régi, lehangoló limlomot, hanem hatalmas halomba rakjuk és meggyújtjuk. Megszabadulunk tőle!

Ne add oda a régi bútoraidat valaki másnak! *Ne add tovább negatív önbeszéded limlomát másnak, hisz annak idején hozzád is így került!*

Ez alkalommal, miután távozom, körbejársz a mentális lakásodban, és végigjártatod tekinteted a berendezésen. Micsoda lenyűgöző látvány mindenütt, bármerre is nézel! Lakásod, ami egykor a szertefoszló remények és az összetört álmok fészke volt, most a ragyogó újrakezdések izgalmával van tele, a te megújult, lenyűgöző önmagaddal a középpontban. Új mentális bútoraid az önbizalom stabil lábain állnak. Keserűségedet és szótlan belenyugvásodat az ígéretes jövő és a bizakodás lelkesedésével váltottad le.

Az ilyenfajta pozitív gondolkodás már működőképes. Jól látható a különbség a két megközelítésmód között: az egyiknél csupán hiszünk a pozitív gondolkodásban, míg a másiknál az életünk szerves részévé is tesszük azt. Az rendben van, hogy kidobáljuk a régit – ez nélkülözhetetlen. De ugyanolyan

nélkülözhetetlen az is, hogy a régit behelyettesítsük az újjal: szóról szóra, gondolatról gondolatra haladva.

A problémát az okozta a múltban, hogy senki nem mutatta meg nekünk, milyen szavakat használjunk. Senki nem adta át nekünk szóról szóra haladva azt a szókészletet, amely elengedhetetlen ahhoz, hogy felváltsuk valamivel a mélyen belénk ivódott negatív programozást. A megfelelő fajta önbeszéd a kulcs, mellyel a pozitív gondolkodás valósággá válik, működni kezd.

Csupán az, hogy „pozitív gondolkodóvá” akarunk válni, nem elég. Csupán az, hogy eldöntjük, pozitív lesz a beállítódásunk, nem elég. Az új szokást bele kell táplálnod, be kell vésned az agyadba. Az emberi agy ezt kéri tőlünk: „Adj irányt, parancsokat, mutasd meg a teljes képet, az ütemtervet, mondd el, milyen eredményt akarsz. Ha mindezt megkapom tőled, teljesítem, amit kérsz. *Adj nekem szavakat, fogalmazd meg, amit szeretnél.*”

TIZENEGYEDIK FEJEZET

Az önbeszéd és a motiváció

A rádiós talkshow házigazdája bejelentette: „Mai vendégem egy motivációs előadó, akinek számos könyve jelent már meg a motiváció témakörében.” A program felvezetését követően pedig rögtön ezt a kérdést intézte hozzám: „Shad, te is azok közé tartozol, akik úgy fellelkesítik a hallgatóságukat, hogy mindenki föl-le ugrál a teremben, s bármikor készek kirohanni, hogy megváltsák a világot?”

Azt hiszem, a válaszom meglepte kissé. „Nem – mondtam –, az nem én vagyok. Valójában egyáltalán nem hiszek a motivációban.”

A következő néhány másodperc, talán először a rádióműsor történetében, síri csöndben telt el. A műsorvezető arra készült, hogy a motiváció izgalmakkal teli világáról tereferél majd velem, de arra kellett rádöbbennie, hogy a vendége éppen azt fogja kifejteni, miért nem hisz benne.

Előbb azonban tisztázzunk valamit. Létezik olyan motiváció is, ami működik. Csupán arról van szó, hogy nagy részük, nagyjából a kilencvenöt százalékuk, nem működőképes. Nagyon megmaradt bennem, amit egy jelentős nemzetközi vállalat képzési igazgatója mondott egy interjú során, melyet az egyik országos folyóirat készített vele. A cikkben az új képzési

trendekről kérdezték, főként a vállalati szféra és az óriásszervezetek vonatkozásában. Azt mondta, a cége úgy döntött, többé nem alkalmaznak olyan előadókat, akiknek a motivációs előadásaiból hiányzik a gyakorlati alkalmazás eleme. A motivációs beszéd, fejtette ki végül, nagyjából olyan, mint a kínai gyorséttermi ebéd: egy óra múlva újra megéhezel. Nem tudom, ez tényleg igaz-e a kínai kajára, de a motivációra mindenképp. A motivációk nagy része egyszerűen nem rögzül benned. Nem marad veled.

Különféle motivációs módszerek és motivációs előadók léteznek. A legnépszerűbb motivációs módszerek legfőbb elemei egyrészt a sűrű sorokban elbűvölten figyelő hallgatóság, másrészt a dinamikus és lelkes előadó, aki a színtiszta varázslat aranyszálú hálóját szövi köréjük, a gazdagság és a siker ígéretével delejezve meg őket. Egy-két óra leforgása alatt hallgatóságát az újonnan meglelt életcél érzetével itatja át, önmaguk új, határtalan változatának felemelő víziójával, amelyben mindegyikük meghódíthatja képzeletük égbetörő hegycsúcsait, ha el tudják hinni, hogy ez lehetséges.

A hallgatóság tagjai egy új belépőt kapnak az élethez, melynek csupán az az ára, hogy másnaptól teljesen *új* emberként élnek, s legyőznek minden nehézséget, ledöntik a korlátaikat, a céljaikra összpontosítanak, és csak mennek előre, lankadatlanul. Ha valaha is részt vettél ilyenfajta motivációs szónoklaton, te is tudod, hogy talán nem is érzékeltettem kellő intenzitással azt a mindent betöltő hipnotikus légkört, ami az ilyen rendezvényekre jellemző.

A legkülönfélébb méretű és típusú cégek és csoportok

támaszkodnak ilyen jellegű motivációs módszerekre munkahelyi és értékesítési gyűléseiken, hogy felcsigázzák, csatára buzdítsák az embereiket, hogy egy ponton, a legzengzetesebb harsonaszóval a lehető legmagasabbra röpítsék a találkozók hangulatát, s aztán harcba küldjék a csapataikat, hogy azok megküzdjenek a sárkányokkal, még az eddiginél is többet adjanak el, a felmerülő problémákkal még hatékonyabban birkózzanak meg, s az eredményesség újabb magaslatait hódítsák meg.

Népszerű előadók, dinamikus szónokok a csodálatos vasárnap reggeli prédikációik ragályos lelkesültsége közepette megvilágosodást adnak a híveiknek, s felhívják figyelmüket a bennük rejlő végtelen lehetőségekre. És mindent elkövetnek, hogy eleget tegyenek látogatásuk céljának: hogy *motiváljanak*.

Való igaz, hogy az ilyen jellegű motivációs szónokok abban a tekintetben nagyon is hatékonyak, hogy gondolkodásra késztetik az embereket. Olyan képeket tudnak festeni, a lehetséges álmok oly gazdag tárházát képesek felvonultatni, amely hallgatóságuk számára láttatni tudja, hogy mi mindenné *válhatnak*, s mi mindent képesek megtenni. Megfestik a siker képét, amellyel az átlagembert arra ösztönzik, hogy törekedjen valami többre. Felvillanyozzák az emberek elméjét, új ötleteket, célokat csiholnak ki belőlük, és megerősítik bennük e célok elérését szolgáló tettvágyat, buzdítják őket, hogy vigyék végbe a terveiket, érjenek el valami fontosat, tűzzenek ki maguk elé új célokat, ne söpörjék a szőnyeg alá, hanem oldják meg a problémáikat, s csak haladjanak állhatatosan előre.

Egy nagy baj van az ilyen típusú motivációval, mégpedig az,

hogy akármilyen remek is, *külső motiváció marad, s nem tart sokáig.*

KÜLSŐ, ÁTMENETI MOTIVÁCIÓ

A *külső* motivációk kivétel nélkül átmenetiek: az álmodból ugyan képesek felrázni, de hosszú ideig ébren tartani már nem tudnak. A külső motiváció olyanfajta motiváció, amely, ahogy a neve is utal rá, kívülről érkezik hozzád. Lehet, hogy ráébreszt a változás szükségességére, de téged megváltoztatni már nem tud. És attól sem tud megóvni, hogy elveszítsd a lendületed, miután a motivátor távozik a színről. Olyan, mint egy edző, aki támogat, bátorít, követel és jutalmaz ugyan, de amikor elmegy, a támogatás, a bátorítás, a követelés és a jutalmazás is vele megy.

Képzeljük el azt a szituációt, hogy a nyári hónapokban csatlakozol egy helyi teremfoci-csapathoz, amely azt tűzte ki célul, hogy első helyen végez a kerületi bajnokságon. Szerencsés a csapatod, mert egy kivételes edzőt kaptatok. Sokat vár tőletek, de sokat is ad. Felemel benneteket, amikor leereszt a csapat, segít elhinni, hogy képesek vagytok a győzelemre, nem fukarkodik a dicsérő szavakkal, amikor jó teljesítményt nyújtatok. Egyszóval remek motivátor, aki képes arra, hogy felvigye a csúcsra a csapatot. Ő a ti barátotok, a szövetségesetek, a legfőbb támaszotok. Hozzá fordultatok motivációért, amit ő meg is adott nektek.

Vége a szezonnak, s az edzőtök hazautazik. Szerinted mi az, ami vele együtt távozik? A motivációtok. Ugyanis *ő* volt a motivációtok. Nincs már veletek, ezért máshonnan kell

motivációhoz jutnotok. Hogy miért? Mert ez a motiváció külső forrásból származott. Nem belülről hajtott ki, hanem kívülről érkezett, következésképp mindvégig *átmeneti* motiváció volt.

Minden kívülről érkező motivációnk így működik. „Ha szünet nélkül motiváltok minket, jobb teljesítményt nyújtunk. Ha viszont abbahagyjátok a motivációt, azonnal visszatérünk ugyanarra a mentális síkra, ahonnan a motivációs időszak előtt elindultunk.”

Lehet, hogy gyorsabban haladunk és fejlődünk közben, lehet, hogy elérünk valamit a motiválás ideje során, de mindezt más energiája, nem pedig a saját energiánk mozgatja. Ezért történik meg a motivációs előadások nagy reményeket dédelgető résztvevőivel oly nagy számban, hogy feltöltődnek, megtelnek energiával, készek az egész világ meghódítására, végül azonban – néhány héttel, nappal vagy akár pár órával az előadás befejezése után – lelassulnak vagy hirtelen megtorpannak törekvéseikben. A lelkesedés, amit az üzenet elhangzása közben éreznek, elillan. Nyoma sincs már annak a kitörő energiának és izgatottságnak, ami átjárta egész lényüket. A motivátor elhagyta a várost, s vele együtt szinte az összes álom is. Ami a legtöbbször megmarad ilyenkor, az csupán arra elég, hogy emlékeztesse őket mindarra, amit elérhettek volna, de mégsem értek el.

Mindennek az az oka, hogy a rendezvénycsarnokokat megtöltő emberek – hacsak nem tanulták meg előtte, hogyan tegyenek másként – az előadásra is magukkal viszik személyi számítógépük régi programját. A szónokok elavult számítógépes programokkal teli csarnokban tartják meg

előadásukat, s ezek a programok úgy vannak megírva, hogy a tudatalatti algoritmusuk elutasít minden új információt, amit a motivátor megpróbál betáplálni! Egy-két óránál több kell ahhoz, hogy le tudjuk állítani és egy újjal felülírni a régi programozást.

Egyetlen buzdító szónoklatnál többre van szükség ahhoz, hogy ki tudjuk törölni és egy újjal behelyettesíteni mindazokat a belső programokat, melyek mind ezt bizonygatják nekünk: „Igazán több eszed lehetne annál, mint hogy csak úgy elhidd: a siker erőtől duzzadó bajnoka vagy!” A tartós motivációhoz több kell annál, mint hogy végigolvasunk egy könyvet, időnként meghallgatunk egy-egy előadást a főnökünk vagy a menedzserünk szájából, vagy hogy egy barátunk bátorító szavaiban részesülünk.

A külső motiváció azt mondja, hogy bármire képesek vagyunk, amit csak el akarunk érni. Rosszul programozott belső „motivátorunk”, a tudatalattink viszont azt mondja: „Ez ostobaság!” Egy ideig talán még hiszünk is a külső motivátornak – hinni *akarunk* neki! Régi jó ismerősünk – megszokott és kényelmes programozásunk – azonban türelmesen kivárja, hogy észhez térjünk, hogy újra abban higgyünk, amire a régi programozásunk megtanított bennünket, és hagyjunk fel azzal a badarsággal, hogy holmi szuper-sikeremberré váljunk. Az, hogy tényleg meg tudjuk-e valósítani az álmainkat, vagy sem, a tudatalattink szempontjából teljesen mindegy. Továbbra is az előzőleg kapott sok tízezernyi parancsot követi, melyek ezt sulykolták belénk: „Nem, ez neked nem fog menni.”

Ha valaki egy-két órán át azt hajtogatja nekünk, hogy „igenis menni fog!”, falra hányt borsó az egész. A szándéka

kifogástalan. Az előadása inspiráló. Mindaz, amit elmond, egyszerűen csodálatos. De amikor a motivátor elindul hazafelé, a motivációk is elindulnak vele együtt.

Mennyivel eredményesebb lenne az egész, ha ugyanez a motivációs szónok egy *pozitív önbeszédet folytató emberekkel* teli csarnokban tartaná meg az előadását, akiknek a személyi számítógépén már új, pozitív programok futnak. Egy olyan tudatalatti, amely törölte magából a régi, negatív programokat, s a helyükbe új, pozitív programokat telepített, a lehető legtermékenyebb táptalaja a fejlődésnek és a sikerre való beállítódásnak.

MÁSOK MENEDZSELÉSE

A vállalati szektor vezetőinek és továbbképzési igazgatóinak érdemes lenne nagyobb figyelmet fordítaniuk a következőkre. Ha valaha is eltöprengtél azon, vajon miért vagy kénytelen motivációs programjaidat olyan gyakran megismételni és az elhangzottakat újra meg újra tudatosítani az embereidben, hát elárulom miért: azért, mert átmeneti külső motivációval fiziológiailag lehetetlen az emberi agyban tartós változást elérni. Növelheted a motivációk és a tréningek intenzitását és gyakoriságát, szerződtethetsz egy állandó coachot a cégedhez, de ha a coachod bármikor is kiteszi a lábát, az alkalmazottaid „hajtóműveit” futtató régi kondicionálás azonnal átveszi az uralmat. Vannak olyan külső motivációs módszerek, amelyek valamivel tartósabb hatást váltanak ki, mint a többi, de a motiváltság előbb-utóbb mindig lelassul, s végül le is áll.

Ha bármilyen formában és szinten te felelsz a képzésért, a fejlődésért, a motivációért, az inspirációért vagy a felelősséged alá tartozó emberek vezetéséért, függetlenül az adott területtől – akár az üzleti, oktatási, egyházi szférában dolgozol, akár szülő vagy barát vagy –, ne feledd, hogy az emberek, akiket megszólítasz, *hinni akarnak* abban, hogy a lehető legjobb dolgot nyújtod nekik. Ám arról se feledkezz meg soha, hogy a folyamat legelején, mielőtt elfogadnák, elhinnék, majd alkalmaznák is azt, amit mondasz nekik, minden egyes esetben először az előzetes kondicionálásuk és programozásuk rendszerén szűrik azt át.

Ha tényleg el szeretnél jutni a szívükig, legelőször az önbeszédükkel foglalkozz. A jelenlegi – nem tudatos – önbeszédük határozza meg azt, hogy a tudatalattijuk síkján megnyitják-e előtted az ajtóikat, vagy pedig hátat fordítanak neked. Először foglalkozz azzal az önbeszéddel, ami most vezérli tetteiket, s add át nekik azt az önbeszédet, amely képes megnyitni szívük ajtaját, és meglátod, mi fog történni. Az emberek szeretnek fejlődni, szívesen fogadják a változást, ha az jobbat eredményez. Segíts nekik a pozitív önbeszéd átadásával, támogasd őket abban, hogy másképp nézzenek önmagukra, és a saját szemeddel tapasztalhatod majd meg a fejlődésüket, a változásukat.

A külső motivációkkal van egy másik gond is, és erre kell talán leginkább figyelnünk: ez pedig az, hogy a nagy részük *ellenünk* dolgozik. A következő forgatókönyv szerint zajlanak le.

Elmegyünk egy motivációs előadásra, ahol egy remek beszédet hallunk, amely motivál, inspirál bennünket. Ha pedig

ez egy kivételesen csodálatos és hatásos előadás, a végére már új horizontokat látunk magunk előtt, s megszeghetetlen fogadalmakat teszünk magunknak, hogy ha törik, ha szakad, végbevisszük a pozitív változásokat. Talán még néhány, az adott változáshoz elengedhetetlen konkrét célt is kitűzünk magunk elé.

Aztán hazamegyünk. Visszatérünk életünk megszokott kerékvágásába, a mindennapok figyelemelterelő részletei közé. Régi programozásunk szép csendben újra meggyőz minket arról, hogy kevesebbre vagyunk képesek, mint amit a színpadon álló előadó megpróbált elhitetni velünk. Még annak sem vagyunk tudatában, hogy mindeközben egy rendkívül erőteljes belső mechanizmus zajlik éppen bennünk, amely módszeresen felülírja az előadótól kapott új keletű inspirációnkat. Végül persze belső programozásunk kerekedik felül. Miközben az előadót hallgattuk, átrendeztük a sorainkat, magasabbra helyeztük magunkban a lécet, és új célkitűzéseket fogalmaztunk meg. Néhány kisebb vereség után azonban egyre inkább az önmagunkról alkotott egykori véleményünkkel értünk egyet, majd kudarcot vallunk céljaink elérésében.

A kudarc miatt érzett csalódás, legyen szó akár kisebb, akár nagyobb bukásról, gyakran meglehetősen visszaveti az egyént. Magam is ismerek olyan sokra hivatott, nagy lehetőségeket magukban hordozó férfiakat és nőket, akik annyira belelkesültek, amikor kitűzték maguk elé az új céljaikat, hogy amikor mégsem jártak sikerrel, teljesen feladták az egészet. Ismerek embereket, akik, miután kiléptek a munkahelyükről is, hogy máshol kutassanak a siker után, olyan mélyen csalódtak

önmagunkban (igaz, általában valaki mást vagy valami mást hibáztattak), hogy utána már meg voltak győződve arról, hogy mindaz, amit a bennük rejlő lehetőségekről hallottak, legjobb esetben is csak egy tündérmese volt.

Senki sem hívta fel a figyelmüket arra: annak, hogy valóban gyökeres változást tudjanak elérni az életükben, nélkülözhetetlen előfeltétele az, hogy először önmagukban vigyenek végbe egy bizonyos apró változtatást. Senki sem mondta el nekik azt, hogy akkor tudták volna megvalósítani azokat a nagyra törő és izgalmas célokat, ha először megtanulták volna az önbeszéd művészetét.

Természetesen sokféle külső motiváció létezik, melyeknek semmi köze sincs a motivációs csarnokokban zajló szónoklatokhoz vagy egy munkahelyi buzdító beszédhez. Sőt, a bennünket érő motivációk nagy része jóval kevésbé nyilvánvaló. A barátaink, az olvasmányélményeink, a családunk, a szerencsénk, a mindennapi gondjaink, a teljesítményeink és a társadalmi nyomás mondja meg nekünk, hogy mit tegyünk, s ezek hatására tesszük ezt aztán szünet nélkül és kitartóan.

Az egyik legerősebb mindennapi „motivátorunk” a napi létfenntartáshoz szükséges kazalnyi kötelesség. Gyakran csakis emiatt kelünk ki az ágyból reggelente, ez tart minket mozgásban a nap folyamán, és ez motivál bennünket a cselekedeteink többségére. A legtöbbünkre igaz, hogy úgy érezzük, „muszáj”, „szükséges” és „elvárt” megtennünk a legnagyobb részét mindannak, amit nap mint nap teszünk. Még egy népszerű szavunk is van az ilyen jellegű motiváció hatására

kialakuló állapotra: *stressz*. De még az ilyenfajta külső motivációk is átmenetiek. A motiváció addig tart, amíg a követelések meg nem szűnnek.

Érdekes jelenség, hogy az emberi agyban nincs a motiváció tárolására hivatott idegsejthálózat, s ennek eredményeként az agy *nem* raktározza el a motivációt – egyszerűen *nem tudja* azt elraktározni. Bármilyen motiváció, ami külső forrásból érkezik, függetlenül attól, mennyire hat izgalmasnak vagy nagy horderejűnek abban az adott pillanatban, nem tud elraktározódni az agyban.

És éppen ez az oka annak, hogy a kívülről kapott motivációk kivétel nélkül átmenetiek.

AZ EGYETLEN TARTÓS MOTIVÁCIÓ

A motiváció szó jelentése, a „mozgásba lendít”, nekem azt sugallja, hogy ha szavazásra kerülne sor, a legtöbbünk arra tenné le a voksát, hogy ő maga döntse el, mi is „lendítse őt mozgásba”, ne pedig valaki más döntse el ezt helyette.

Ha szeretnél motivált lenni – és motivált is *maradni* –, a megfelelő önbeszéd birtokában kell lenned. A megfelelő önbeszéd teremti meg a *belülről fakadó* motivációt, amely, az agyműködés jellegének köszönhetően az egyetlen olyan motiváció, amely tartós.

A legjobb megoldás arra, hogy motivált legyél és motivált is maradj, ha gyakorlod azt, hogy te magad légy önmagad motivátora.

Képzeld el, ha lenne egy saját személyi edződ, aki mindig

veled marad, nemcsak időről időre, hanem a mindennapok során is! Képzeld el, milyen lenne, ha már nem kellene másra várnod, hogy feltöltsön energiával és mozgásba lendítsen. S képzeld el azt is, ha mindig önmagadra támaszkodhatnál, ha te magad lennél az, aki fellelkesít, aki koncentrálttá teszi a figyelmedet, aki ráhangol a teendőkre, aki a magasban tart, aki kommunikatívvá tesz és fogékonnyá mindenre, ami veled történik, s aki szüntelenül biztat, hogy csak haladj előre. El tudod képzelni, milyen lenne, ha már soha többé nem lenne szükséged valaki másra, hogy noszogasson s arra biztasson, hogy tegyél meg mindent, ami tőled telik?

A saját *belső személyi edződ* megteszi majd mindezt, ha agyad idegrendszerének kapcsolódási hálózatait a helyes önbeszéd mentén építed ki, és megmondod neki, mit tegyen. A belső edződ az a valaki, aki mindenkinél jobban hisz benned. Megfelelő önbeszéddel és programozással ez az edző a legjobbat hozza ki belőled: ráébreszt a benned rejlő lehetőségekre, és segít, hogy elérd a lehető legjobbat. Irányt mutat, javítja akaraterődet, és hitet ad neked. Neki kell a legfőbb motivátoroddá válnia – hiszen ő *te magad* vagy.

TIZENKETTEDIK FEJEZET

Se nem hipnózis, se nem szubliminális programozás

Gyakran kérdezik tőlem, hogy az önbeszéd valamiféle hipnózis-e. Bizonyos szempontból, első ránézésre, az önbeszéd valóban tűnhet egyfajta önhipnózisnak, de a kettő között jelentős különbség van. A hipnózis ideiglenesen átveszi az irányítást a befogadó elméd fölött, de nincs meg az az előnye, hogy közben tudatosan jelen lennél a helyzetben. Leggyakrabban arra használják, hogy az agyban tudattalanul futó programokat átmenetileg felülírják. Az önbeszéd ezzel szemben a mentális programozás egy jóval szélesebb skáláját érinti, és tudatos ismétlések révén maradandóan átalakítja az agy idegrendszerének kapcsolódási hálózatait.

A hipnózis megköveteli az alany részéről, hogy egyfajta transzba essen, amely a tudatállapotok megannyi szintje közül az a sík, amely ajtót nyit a tudatalatti felé. A pszichológia és az orvostudomány bizonyos területein a mai napig sincs teljes egyetértés a tekintetben, hogy mi is történik pontosan a hipnotikus állapot során.

A kutatók többsége egyetért abban, hogy amikor valakit hipnotikus állapotba juttatnak, jóval befogadóbbá válik

bizonyos típusú szuggesztiók iránt. Úgy tűnik továbbá, hogy ilyenkor kevesebb a tudatos és a nem tudatos elme közötti torlasz – vagyis a tudatos elme figyelme kevésbé terelődik el, s az egyén jóval nyitottabbá válik a tudatalatti szuggesztióinak és utasításainak befogadására.

A hipnózis tapasztalt szakembereinek némelyike szerint a hipnotikus állapot valójában az elme természetes állapota. Olyannyira természetes, állítják, hogy voltaképpen nap mint nap „hipnotikus” hatás alatt állunk a tudatalattink sugallatainak köszönhetően, melyeknek még csak nem is vagyunk tudatában.

A hipnózis hasznos voltát támasztja alá például az, hogy számos embernek segített a lefogyásban vagy a dohányzásról való leszokásban, míg mások esetében fontos szerepe volt a szorongás és a félelmek leküzdésében. Magam is ismertem olyanokat, akik tapasztalt hipnoterapeuta segítségével megtalálták az okát bizonyos fóbiáiknak és egyéb problémáiknak, s végül tartós javulást értek el. Az orvostudomány területén a hipnózis a fájdalom csillapításában, illetve megszüntetésében is hatékonynak bizonyult.

Az önbeszéd azonban ennél jóval szélesebb skálát ölel fel, és a hatása is jóval tartósabb. Az önbeszéd és a hipnózis nem csupán a módszertanuk, hanem a filozófiájuk, az egész megközelítésmódjuk tekintetében is eltér egymástól. A hipnózis esetében többnyire egy hipnoterapeuta írja fölül átmenetileg az agyban futó bizonyos programokat, illetve az agy adott irányítóegységeinek működését. Az önbeszéd esetében viszont az irányítás a te kezedben marad, s a programok átmeneti fölülírása helyett ténylegesen és maradandóan átalakítod agyad

idegrendszerének kapcsolódási hálózatait.

Tehát amikor egy külső hipnoterapeuta írja fölül az agyadban futó programokat hipnotikus szuggesztióval, miközben nem is vagy tudatos résztvevője az eseményeknek, a fejlődésed a terapeuta képzettségétől, tudásától függ. Amikor viszont teljes mértékben tudatában vagy a benned zajló önbeszédnek, továbbá amikor te hagyod jóvá az agyadba betáplált minden egyes programot, akkor te magad vállalsz felelősséget önmagadért.

FELELŐSSÉGVÁLLALÁS ÖNMAGADÉRT

A személyes felelősségvállalás szerves részét képezi életünk minden vetületének: megjelenik a gondolatainkban, a cselekedeteinkben, a véleményalkotásunkban, a terveinkben, a kudarcainkban és a sikereinkben egyaránt. Alapköve minden egyéni cselekedetnek. A felelősségnek semmi köze a „kötelesség” vagy a „teher” fogalmához. Nem annak a zsinórmértéke, hogy megbízhatók vagy felelősségre vonhatók vagyunk-e. Az élethez fűződő személyes viszonyulásunknak és az abban való kiteljesedésünknek az alapzata.

Aznap, amikor megszülettél, valószínűleg jó néhányan sürgölődtek körülötted, hogy világra segítsenek. Ott volt édesanyád, vélhetően egy orvos, talán egy vagy két nővér is. Ám függetlenül attól, hányan örvendeztek és segítettek neked, *te* voltál az, aki megtette az első levegővételt. Majd a másodikat, majd a következőt, és a következőt. *Te* tetted ezt. Lehet, hogy kaptál hozzá némi segítséget, de a lélegzeteid mind a sajátjaid

voltak. Senki sem lélegzett helyetted.

Egy nap valamennyien meghalunk. Ha valaha álltál már egy haldokló ágya mellett, aki a küszöbén volt e világból való eltávozásának, pontosan tudod, hogy akármennyire szorosan is fogtad e szerettednek a kezét, az utolsó lélegzetét egyedül lehelte ki. Amikor te vagy én utoljára veszünk lélegzetet e földi síkon, egyedül tesszük azt majd meg.

Függetlenül a segítségtől, amit mások nyújtani képesek, függetlenül az orvosok és a nővérek jelenlététől, függetlenül a hátrahagyott emberek vágyaitól és könnyeitől, amikor távozunk, egyedül hagyjuk el ezt a világot. Talán ott áll majd mellettünk egy sereg – a körülöttünk állók számára láthatatlan – lélek, akik kalauzolnak minket, de azok közül, akiket magunk mögött hagyunk a földön, senki sem osztozhat velünk a ránk váró utazáson. Egyedül vesszük az első lélegzetünket. És egyedül vesszük az utolsót is.

Akkor mégis hogyan lehetséges, hogy a kettő közti – *életnek* nevezett – időszakban, valaki *mástól* várjuk azt, hogy *helyettünk* lélegezzen?

Soha senki nem vesz helyettünk egyetlen levegővételt sem. Soha senkinek nem születik meg a fejében ugyanaz a gondolat, mint a miénkben. *Soha senki* nem bújik bele a testünkbe, nem tapasztalja meg azt, ami velünk és bennünk történik, nem érzi a mi félelmeinket, nem álmodja a mi álmainkat, nem hullatja a mi könnyeinket. Úgy születünk meg, és éljük le ezt az életet, s úgy is távozunk belőle, hogy az *teljes mértékben* a mi sajátunk. Egyedül az „én” és az azt működtető isteni lélek az, amivel rendelkezünk. Senki az égvilágon nem képes arra, hogy az

életünknek akár egyetlen pillanatát is helyettünk élje le. Ezt magunknak kell megtenni. *Ez a felelősségvállalás.*

A hipnózis nem arra hivatott, hogy a helyébe lépjen a személyes felelősségvállalásnak, amellyel mindannyiunknak rendelkeznünk kell, hogy az elménket irányítsuk, kordában tartsuk. Inkább egy olyan eszköznek tekinthető, amely – legalábbis átmenetileg – segítséget nyújthat abban, hogy megváltoztassa bennünk azokat a programokat, melyeket képtelenek lettünk volna rövid idő alatt önerőből megváltoztatni.

Ám a pozitív önbeszéd gyakorlása – mint életforma – ennél jóval nagyobb szerepet játszik az életünkben.

Az aktív, mindennapos önbeszéddel te magad vagy az, aki teljes felelősséget vállalsz önmagadért. Tudatosan átveszed az uralmat és az irányítást a benned futó – a beállítódásaid és a viselkedésed minden apró részletére kiható – programok egy sokkal tágabb spektruma fölött.

SZUBLIMINÁLIS PROGRAMOZÁS

Létezik egy másik, a hipnózissal közeli rokonságban álló módszer, amely az utóbbi évek során időről időre a figyelem középpontjába került. Ez az ún. „szubliminális tanulás”, amely a következőképpen működik. Miközben a természet, a „hétköznapi” környezeted hangjaiból összeállított hangfelvételeket hallgatod, például egy lágy dallamot, az esőt vagy egy erdei patak megnyugtató csobogását, olyan üzeneteket is kapsz, anélkül hogy ennek tudatában lennél, amelyeket

szubliminálisan, a tudat számára érzékelhetetlen módon, a hallható hangok közé vagy mögé rejtenek.

Jó példák erre azok a speciális módon készült felvételek, melyeken a dallam mögé rejtve az emberi fül számára nem hallható üzeneteket is rögzítenek. Hallod a zenét, de tudatosan nem hallod a zene mögé rejtett beszédhangot, amely többek között felszólíthat arra, hogy hagyd abba a dohányzást, ne stresszelj annyit, foglalkozz többet a szeretteiddel, keress több pénzt, azaz attól függően bármire, hogy éppen milyen témakört céloz meg a felvétel.

Annak ellenére, hogy évek óta alkalmazzák, a szubliminális üzenetek hangfelvételei nem örvendenek akkora népszerűségnek és tiszteletnek, mint a hipnózis, főként azért nem, mert egyre inkább az bizonyosodik be, hogy az egész egy mítosz. Arra a következtetésre jutottam, hogy azokban az esetekben, amikor sikeresnek mutatkozott a szubliminális módszer, csakis azért működött, mert az illetőnek a módszerbe vetett hite placebohatást váltott ki. Egy olyan hangüzenet, amely túl halk ahhoz, hogy hallható legyen, nem rezgeti meg a dobhártyát, azaz nem is jut el az agyba semmiféle jel.

A vizuális szubliminális üzenetekkel már más a helyzet. Bizonyára emlékszünk még néhányan az 50-es és a korai 60-as évek nagy port felverő eseteire, amikor kiderült, hogy a mozivásznon megjelenő képsorokba rövid szubliminális üzeneteket helyeztek el, hogy arra ingereljenek minket, a nézőket, hogy a moziteremből kisietve üdítőt és pattogatott kukoricát vegyünk a büfében. A kormány felfigyelt a dologra, és megtiltotta a moziknak a szubliminális reklámüzenetek

használatát, melyet követően az „elmekontroll” feletti izgatottság alábbhagyott, majd idővel többnyire feledésbe is merült.

Azóta bizonyítást nyert, hogy az egykori híreszteléseknek nem is volt valóságalapja, ám annak ellenére, hogy a módszerhez kapcsolódó eredeti történetek hamisnak bizonyultak, maga az elmélet ettől függetlenül helytállónak minősült.

A mozifilmekbe vagy tévéadásba rejtett szubliminális vizuális üzeneteknek megvan az a képessége, hogy érzelmi reakciót váltsanak ki a nézőből. Ez azért tér el a szubliminális hangoktól, mert a vizuális információt a szem, s ezáltal az agy is ténylegesen érzékeli – igaz, ez is olyan nagy sebességgel történik, hogy észrevétlen marad a néző számára.

Ha például képkockáról képkockára végignéznénk egy lélegzetelállító akciófilmet, a másodperc töredéke alatt felvillanó képeket látnánk vérző koponyákkal és egyéb hátborzongató képekkel, melyeket rendkívül gondosan és körültekintően illesztettek be a film akciójeleneteinek képkockái közé. Olyan sebesen suhannak el a szemünk előtt normál lejátszás mellett, hogy a vizuális benyomások – és az ahhoz kapcsolódó, az agyban érzelmi reakciókat kiváltó ingerek – szinte teljesen észrevétlenül mennek végbe. Az érzelmi hatásuk azonban nagyon is valóságos.

Lehetséges vajon a szubliminális technológiát, a televízióadásba rejtett vizuális üzeneteket arra használni, hogy rávegyen bennünket egy bizonyos parfüm- vagy üdítőmárka megvásárlására? Azt hiszem, hogy a legtöbb reklámügynökség

felsővezetői egymás között nagyon is egyetértenének ebben szép csendben. Ha az emberi elme a hatalmasok játszótere, ahogy egyesek fogalmaznak, azok, akik manipulálni és irányítani akarják gondolatainkat, kétségtelenül szabadon garázdálkodhatnak benne.

Szeretnék itt két kulcsfontosságú tényt leszögezni:

1. Az önbeszéd nem hipnózis, s nem is szubliminális információátvitel. Az önbeszéd *téged* ruház fel azzal az erővel, amely elméd *tudatos,* mindennapi programozásához szükséges. Az önbeszéd mellett továbbá a felelősség a te kezedben marad.
2. Vannak, akik megpróbálják *saját* céljaik érdekében programozni a *te* elmédet. Vállald hát fel a felelősséget, s programozd te magad az elmédet! Ha nem vállalunk felelősséget a saját gondolatainkért, védtelenül hagyjuk az elménket mások kénye-kedve előtt. Egyéni szinten sokkal nagyobb hatalmat kell gyakorolnunk a saját elménk felett mindannál a külső hatalomnál és befolyásolásnál, amit mások szeretnének érvényesíteni felettünk.

Arra bátorítalak, hogy szavazz önmagadra, gondolkodj a saját fejeddel, és mindig te irányítsd azt, hogy milyen programozást táplálsz be a tudatalattidba.

Az önbeszéded, valamint mindazok az utasítások, amelyeket saját belső önmagadnak adsz, mindig a legbiztosabb építőkövei lesznek mentális védőbástyádnak és belső erődnek. Add hozzá ehhez a lelki erődet tápláló erőforrásaidat, s akkor senki az

égvilágon nem veheti át fölötted az uralmat. Vesd be a saját elméd erejét és erőforrásait! Lendítsd őket akcióba! Gondolkodj a saját fejeddel! Legyen saját véleményed! Neveld és programozd az elmédet úgy, ahogy te azt jónak látod! Senki másnak nem szabad ezt megtennie helyetted. Senki másnak nincs hozzá joga.

TIZENHARMADIK FEJEZET

Ami nem egyszerű, nem működik

Minél többet tudtunk meg az idők során az önbeszédről, annál több módját is felfedeztük a használatának – olyan módszereket, alkalmazási praktikákat, amelyek megkönnyítik az elsajátítását és a gyakorlását, ugyanakkor pedig hatékonyabb és tartósabb eredmény érhető el általuk.

Lehet egy ötlet, egy elmélet bármilyen csodálatos, nem fog működni, ha nem elevenedik meg a gyakorlatban. Az évek során, amikor a személyes fejlődés témakörét kutattam, s az ehhez kapcsolódó sok-sok gondolatot és megközelítésmódot tanulmányoztam, sok olyan elmélet akadt közöttük, amely kimondottan tetszett. Logikusnak és működőképesnek tűntek. De mind túlságosan bonyolult volt ahhoz, hogy át lehessen ültetni a gyakorlatba, így aztán az emberek ki sem próbálták, vagy rövid idő után felhagytak velük.

Még az önfejlesztés legszenvedélyesebb rajongói sem használják azokat a programokat, amelyek túl sok időt igényelnek vagy nagy áldozatot követelnek, vagy amelyeket, mivel túl bonyolultak, nem könnyű a gyakorlatba ültetni. Feltételezem, hogy a valaha született legjobb önfejlesztő könyvek és hanganyagok közül sok csak porfogóként áll a polcon. Vagy egy fiók mélyén hevernek, a láthatatlanság

biztonságos régiójában, hogy még csak gondolni se kelljen rájuk – olyan helyen, ahová szem nem lát be, talán rég elévült folyóiratok kupacai mögött, melyek szintén nem számíthatnak már arra, hogy valaha is elolvassák őket.

Számos személyiségfejlesztési elmélet és eszme osztozik az otthoni edzőgépek sorsában, melyeket egyszer használtak, és aztán el is pakoltak. Hasonlóak a súlyzókhoz, az edzőeszközökhöz vagy az olyan táncoktató videókhoz, melyek jó ötletnek tűntek, amikor beszereztük őket, de aztán kiderült, hogy túl sok vesződséggel járnak. Úgyhogy végül jó alaposan elpakoltuk őket, hogy ne is legyenek szem előtt, és azt mondogattuk magunknak, hogy majd egyszer – nemsokára – újra elővesszük és használni kezdjük őket. S így ahelyett, hogy a családi fészek kitüntetett darabjaivá válnának, hogy aztán végül a sok használattól megkopjanak, a könyvek, a kütyük és az önfejlesztés drága herkentyűi gyakran az utcában zajló garázsvásárok asztalain kötnek ki.

Több tucat olyan emberrel találkoztam, akik elmesélték, mennyiféle önfejlesztő programba kezdtek bele az életük során, hogy aztán rendre félbehagyják őket. Arról nem is beszélve, hogy átültették volna a gyakorlatba is a tanultakat. Őszintén együttérzek velük. Egy olyan személyiségfejlesztő program, melynek megvalósítása rengeteg küzdelmet, aszketikus önfegyelmet, szorgalmat és nagy áldozathozatalt követel meg, nem kifejezetten ösztönöz minket arra, hogy nap mint nap lelkesen átadjuk magunkat neki. És még a legegyszerűbb programok mellett is igencsak nehéz kitartani.

Miután magam is a szemtanúja lehettem annak, hogy milyen,

időnként meghökkentő eredményeket hozott az emberek életében, miután átültették a gyakorlatba a személyiségfejlesztés eszméit és technikáit, arra is rá kellett döbbennem, hogy sokan mások viszont kudarcot vallanak ugyanezen eszmék alkalmazása terén. Szomorúan láttam, hogy az alacsony önbecsülésnek és az önbizalomhiánynak milyen negatív következményei vannak sok ember életében, holott nyilvánvaló volt számomra, hogy egy kis erőfeszítéssel teljesen másként is alakulhatott volna minden.

Ugyanakkor azt is megfigyeltem, hogy az emberek egy jóval kisebb hányada, eltökéltségének és belső motivációjának köszönhetően meg tudta valósítani azt a jelentős változást, amire vágyott. Csak később értettem meg, miután elemzésnek vetettem alá a változás eléréséhez alkalmazott módszereiket, hogy miért oly kevesen élnek ezekkel az eszközökkel. Ha egy emberben nem elég erős az önállóság, ha nem képezi a jelleme szerves, természetes részét – akár örökletesen, akár a korai neveltetése révén – az a beállítódás és akaraterő, amely szinte *követeli* a folyamatos fejlődést és változást, akkor a hétköznapi élet ügyes-bajos dolgai meg fogják őt állítani.

A legtöbben tisztában vagyunk azzal, hogy többre vagyunk képesek. Szerintem, ha akarnék se tudnék tíz olyan embert találni, aki azt mondaná, hogy semmilyen téren sem szeretne fejlődni. Mindannyian tisztában vagyunk azokkal az előnyökkel, melyeket az életünkben bekövetkezett fejlődés, javulás eredményezne.

Nagyon jól tudjuk azt is, hogy milyen anyagi lehetőségekre vágyunk – új lakásra vagy autóra, új ruhákra, bútorokra, több

pénzre a bankszámlánkon, s mindazokra a dolgokra, melyek ott motoszkálnak a szívünkben, s amelyeket egy kis extra pénzzel megengedhetnénk magunknak. A legtöbben azt szeretnénk, hogy több időnk legyen, nagyobb szabadságunk, hogy azt tegyük, amire igazán vágyunk, többet akarunk utazni, több időt tölteni a családunkkal, többet pihenni, kikapcsolódni, szórakozni, alkotni, vagy olyan társaságban lenni, ahol a leginkább kedvünkre való dolgokat tehetjük. Sokan tanulni szeretnénk, újabb készségeket, tudást elsajátítani, új hobbikat, a világ új zegzugait megismerni, a meglévő tudásunkat továbbfejleszteni.

VERSENYFUTÁS A MINDENNAPOKKAL

A természet ok-okozati törvényének megfelelően, amikor fejlesztjük önmagunkat, minden, amire az életünkben vágyunk, természetes folyományként követi azt. Fejleszd azt, aki vagy, és a természet e törvényének megfelelően az életed is fejlődni fog. Minél sikeresebbé válsz belül, annál több sikert hozol létre kívül. A belső változás elérése azonban korántsem olyan egyszerű, mint szeretnénk.

Amikor fejlődést szeretnénk elérni valamilyen területen, nem csupán a régi programozásunkkal futunk versenyt, hanem a mindennapi élet követelményeivel is. Mindannyian három olyan erőforrással rendelkezünk, amely minden egyes napunknak egy-egy alappillére, s ezek a következők: az *időnk*, az *energiánk* és az *elménk* (azaz, hogy miről és hogyan gondolkodunk).

Fejlődés utáni vágyunk versenyzik a munkával töltött idővel, a családunkra, a róluk való gondoskodásra és egyéb szükségleteink kielégítésére szentelt időnkkel. Versenyzik a nap mint nap elhasznált energiánkkal, melyet arra kell fordítanunk, hogy megtegyünk mindent annak érdekében, hogy az életünk elfogadható rendjét fenn tudjuk tartani. Sokunkkal megesik, hogy egy-egy napunk végére egyszerűen nem marad már energiánk semmi másra. Fejlődés utáni vágyunk versenyt fut azokkal az elménkre nehezedő elvárásokkal, melyeket önmagunkkal szemben támasztunk egyrészt mi magunk, másrészt amelyeket mások várnak el tőlünk. Annyi mindenre kell gondolnunk, annyi kisebb és nagyobb horderejű döntést kell meghoznunk! Annyi problémára kell megoldást találnunk, oly sok helyzetre kell tekintettel lennünk, s annyi mindennel kell egyszerre foglalkoznunk!

Annyira lefoglal bennünket, hogy a legégetőbb dolgoknak a végére járjunk, hogy már nem marad időnk, energiánk, szellemi kapacitásunk arra, hogy időt szenteljünk arra az egyetlen dologra, amely pedig az összes többi dolgot jobbá tehetné. Annyira belemerülünk a vonat javítgatásába, hogy észre sem vesszük: rossz útvonalon robogunk. S annyira lefoglal minket a puszta életben maradás, hogy nem marad időnk magára az *életre*.

Ma is élesen emlékszem a kezdeti izgatottságomra, amikor sok évvel ezelőtt újdonsült apaként visszatértem az iskolapadba, s egy minden addigi tapasztalatomat fölülmúló önfejlesztő módszerrel találkoztam. Egyszerű ötlet volt, a maga idejében egy valóban újszerű elmélet, és csupán annyiból állt,

hogy szánjak esténként húsz percet arra, hogy papírra vessem a céljaimat, az elérésük irányában tett fejlődésemet, illetve hogy mentálisan vizualizáljam minden egyes kitűzött célom megvalósulását. Nem kellett engem arról győzködni, hogy még egy ilyen kevéske időnek köszönhetően is – amit arra fordítok, hogy számba vegyem a céljaimat, különösen az elalvást megelőzően, hogy aztán még az álmaimban is megjelenjenek – bármit el tudok majd érni, amit csak szeretnék. A mai napig is kiváló módszernek tartom ezt, a nagy klasszikus technikák egyikének – egy olyan rutinnak, amely nagy eséllyel működik is.

Amit nem tudtam akkor, de aztán igen hamar megtapasztaltam, az az, hogy időnként azt a mindössze húsz – elalvás előtti – percet is nagyon nehéz beiktatni a napunkba. Amikor van egy munkahelyed, amikor a családodról kell gondoskodnod, s újra az egyetemi hallgatókra érvényes követelmények teljes terhe nehezedik a válladra, még az is komoly kihívást jelent, hogy napi öt-hat óra alváshoz juss. Amikor minden gondolatomat az töltötte ki, hogy felkészüljek a pszichológiavizsgára, és időre befejezzem a másnap reggel nyolcra kért üzleti tervet, az a húsz perc, amit minden este a célkitűzéseim tudatosításával és „önmagam fejlesztésével” kellett volna töltenem, hamar elvesztette a fontosság magasztos fényét, s egy lehetetlen feladattá degradálódott. Nem olyan könnyű a céljaidat tanulmányozni, amikor még a szemedet is alig tudod nyitva tartani.

De nincs abban semmi rendkívüli, hogy ilyen első tapasztalatban volt részem az önfejlesztés területén. A célkitűzések esti számbavétele önmagában ragyogó ötlet, de

ahogy később fölismertem, lelkileg nem álltam készen arra, hogy az ötletet át tudjam ültetni a gyakorlatba. Mivel nem hangoltam át előtte az agyamat a megfelelő mentális eszközökkel, az ötlet nem vált működőképessé az életemben.

A MEGFELELŐ MENTÁLIS ESZKÖZÖK

Azóta is számos ember próbálkozott és próbálkozik ehhez hasonló bámulatos ötletekkel és elméletekkel, hogy aztán végül hozzám hasonló sorsra jusson. Közöttük nagyon kevesen, de akadnak olyanok, akik állhatatosan kitartanak megkezdett útjukon. Minden elismerésem az övék. Mélyen együttérzek azonban azokkal, akiknek ez nem sikerül. Azokkal, akik célokat tűztek ki maguk elé, de nem sikerült azokat elérniük – mert nem jött nekik össze vagy feladták. Együttérzek velük azért is, mert a szívük mélyén legalább annyira vágytak a céljaik elérésére, mint azok, akiknek ez sikerült. *Egyszerűen nem rendelkeztek a megfelelő programokkal ahhoz, hogy elérjék, amit kitűztek maguk elé.* Vágytak a sikerre, s ha csupán néhány programjukat átírták volna előtte, ők is sikerrel jártak volna.

Nos, ezek után, mitől függ az, hogy azok között a jó és igaz utak között, amelyek egyértelműen arra hivatottak, hogy jobbá tegyék az életünket, melyek lesznek azok, amelyek elvezetnek minket a sikerig, amikor szinte egyikünknek sincs elég ideje, fizikai vagy szellemi energiája ahhoz, hogy egyáltalán esélyt adjunk e módszereknek? A válasz, amit erre a kérdésre adunk, rendkívül fontos. Ez a válasz lesz az, amely eldönti, hogy egy elmélet működőképes lesz-e, vagy sem. *Ahhoz, hogy egy*

személyiségfejlődést szolgáló elmélet sikeres legyen, egyszerűnek kell lennie. Könnyen használhatónak kell lennie. Könnyű legyen átültetni a gyakorlatba. És működnie kell.

TIZENNEGYEDIK FEJEZET

Az új módszer bemutatása

Azok a fogások, melyek az önbeszédet ilyen jól működő folyamattá teszik, egyszerűek és meglepően könnyen alkalmazhatók. Akad köztük olyan, melynek elsajátítása némi időt és gyakorlást kíván, a másik részük azonban egyáltalán nem igényel időbefektetést. Az önbeszédnek öt különböző módja van, s ezek közül bármelyiket választhatod, de akár az összeset is.

HANGTALAN ÖNBESZÉD

Ez a fajta önbeszéd folyamatosan zajlik, bár többnyire nem vagyunk tudatában. A hangtalan önbeszéd lehet akár tudatos, akár tudattalan belső dialógus. Amikor elkezded lecserélni régi önbeszéded állításait egy új, pozitív önbeszéd állításaira, ez a legkönnyebb és legtermészetesebb módja ennek.

Miután a korábban olvasott információk fényében tudod, hogy mik a jellemzői a negatív önbeszéd első és második szintjének, talán már most is, miközben hangtalanul beszélsz magadhoz, elkezdted alkalmazni a harmadik és a negyedik szintű pozitív önbeszédet. Ezt a változtatást könnyű elérni.

Inkább igényel tudatosságot, mint bármiféle erőfeszítést, s elég hamar válik szokássá, természetes és automatikus önbeszéddé.

Hangtalan önbeszéded mindent felölel, amit magadról vagy a téged körülvevő világról gondolsz. Itt formálódik ki az a felszín alatti, finom attitűdváltás, melynek köszönhetően többé soha nem tekintesz semmire negatív módon, hanem egy jóval pozitívabb, produktívabb látásmóddal viszonyulsz már mindenhez.

Ahelyett, hogy a reggeli ébredés után azt mondogatnád magadnak, bárcsak ne kellene kikelni az ágyból, az új önbeszéded már azt közli veled, hogy milyen csodálatos napra ébredtél, és ideje tevékenyen elkezdeni azt. Mivel a problémaként felfogott dolgaink többségét valójában csak problémának *érzékeljük*, ezért ahogyan tekintesz rájuk, az fogja meghatározni, hogy tényleg problémák-e, vagy sem. Csupán annyi a teendőd, hogy elmondod magadnak: jobb, derűsebb fényben szeretnél rájuk tekinteni. Ha úgy gondolod, ez túl egyszerűnek hangzik, próbáld ki egy napon keresztül, és nézd meg, mi történik.

Ne feledd, hogy amikor elkezded régi önbeszéded állításait átfogalmazni, a régi programozásod mindent elkövet majd, hogy lebeszéljen róla. Ezért amikor belefogsz, kezdd azzal, hogy eldöntöd, többé nem hallgatsz a korábbi negatív programozásod szavára, amely egyre csak azon ügyködik, hogy meggyőzzön: úgysem fog működni. Ne feledd azt sem, hogy a régi önbeszéded is csupán egy szokás. Természetesnek és kényelmesnek hat, ha mégoly negatív is. Mivel tudod, mire számíthatsz, készen állsz arra, hogy bátran szembenézz ezzel a

régi önbeszéddel, s eltökéled magadban, hogy le fogod győzni azt, s helyette az új szokás kialakításán dolgozol.

Már egy vagy két nap elteltével feltűnik majd minden olyan ellened dolgozó mondat, amit egészen addig rendszeresen mondogattál magadnak. Miután meghozod a döntést, hogy kihajítod a régi bútorokat mentális lakásodból, mindig lelepleződsz majd magad előtt, amikor esetleg újra vissza akarod csempészni a régi darabokat. Legyél határozott! Keményíts be! Ne hagyd, hogy visszatérjen a régi!

Kezdetben, ahogy elkezded ezt a folyamatot, a napjaid minden percében figyelj oda mindarra, amit magadnak mondasz. Mentálisan hívd fel önmagad figyelmét minden olyan gondolatodra vagy állításodra, amiről azt érzed, hogy a káros önbeszéd kategóriájába tartozik, s azonnal fogalmazd át, fordítsd át a pozitív oldalára. Például a „Ma elég szétszórt vagyok” mondatot azonnal fogalmazd át erre: „Mindent jól megszervezek, s én irányítom a napjaimat, különösen a mait!” Amikor olyat hallasz magadtól, hogy: „Ez számomra nagy problémát jelent”, fordítsd át, s mondd inkább ezt: „Megoldom! Ügyes és hatékony ember vagyok, s jól kezelem a problémákat.” Az „Egyszerűen nem tudok lefogyni!” helyett pedig ezt: „A fogyás soha nem okoz gondot számomra. Pontosan azt és annyit eszek, hogy az egészséges legyen számomra – fogyok, és remekül nézek ki!”

Ahelyett, hogy azt mondanád magadnak, fáradt vagy – főleg olyan napszakban, amikor nem engedheted meg magadnak, hogy fáradt légy –, *rögtön* mondd azt magadnak, hogy tele vagy energiával és lelkesedéssel. És ha nem is ugrálsz azonnal le-föl,

mint egy gumilabda, s nem csattansz ki az erőtől egyik pillanatról a másikra, az teljesen rendben van – az a lényeg, hogy jó úton haladsz, s azon dolgozol éppen, hogy egy merőben új módon beszélj önmagadhoz, s egy sor vadonatúj utasítással lásd el a tudatalattidat. Csak folytasd ezt kitartóan, amikor csak tudod, s meglátod, elkezdi majd kifejteni a pozitív hatását. Hogy éppen hogyan „érezzük” magunkat – fáradtnak, elevennek, kedvetlennek vagy lelkesnek –, az mindenkor egy mentális és *kémiai* jelenség; fiziológiai tünet, semmi több.

Gondolj vissza egy olyan esetre, amikor úgy érezted, még a székből sincs kedved felállni. Hosszúra nyúlt a nap, keményen dolgoztál, s fizikailag és mentálisan is kimerültél. Ekkor megcsörren a telefon, s a lehető legjobb hívást kapod, a lehető legjobb időpontban: jó hírekkel hív valaki, vagy az a valaki van a vonal másik végén, aki a legfontosabb számodra a világon. Mi történik hirtelenjében az energiáddal? Mi megy végbe a lelkesedéseddel? A szervezeted nagy adrenalinlöketet kap, s *azon nyomban* visszahoz az életbe.

De történt közben bármi egyéb változás? Egyedül az agyadba küldött jelek változtak meg, és cserébe az agyad felkapcsolta az energiaellátást, s a szervezeted minden részébe azt az üzenetet kezdte közvetíteni, hogy nagyszerűen érzed magad – miközben néhány perce még a székből se volt kedved feltápászkodni.

A hangtalan önbeszéddel önmagadnak címzett üzenetek nagy része nem ilyen nyilvánvaló. Az agy azonban azonnal válaszol, s ez olyan hatást eredményez, ami – függetlenül attól, hogy felfigyelsz-e rá, vagy sem – hatalmas erővel bír. Ne feledd, hogy az agyadban megszülető gondolatok voltaképpen elektromos

impulzusok, amelyek arra utasítják az agyat, hogy a mentális irányítóközpontodban ki- vagy bekapcsolja az ott sorakozó fontos kapcsolókat. Azáltal, hogy a korábbi negatív vagy semleges önbeszédet új parancsokkal váltod föl, egészséges, produktív kémiai és elektromos irányítóberendezéseket aktiválsz az agyadban, amelyek automatikusan érted, nem pedig ellened fognak dolgozni.

Valamennyien éltünk már át olyat, hogy egy reggeli veszekedés az egész napunkat tönkretette. Változtasd meg a programozásodat! Fogalmazd át a magadhoz intézett hangtalan gondolatokat! Így ahelyett, hogy egy teljes napot elpazarolnál azzal, hogy átadod magad a depressziónak és a levertségnek, egy értékes napot fogsz nyerni, amelyet sikerekkel és értelmes tettekkel tölthetsz meg. Jobban érzed majd magad érzelmileg, egészségesebb leszel mentálisan és testileg is, s jobban kijössz majd másokkal. Ahelyett, hogy veszteségnek könyvelnéd el a napot, egy újabb győzelmet tudhatsz majd magadénak.

HANGOSAN KIMONDOTT SZAVAK MAGADRÓL

Bármit is mondasz ki hangosan önmagadnak vagy valaki másnak akár magadról, akár bármi egyébről, az az önbeszéded részét képezi. Mindaz, amit kimondasz, fontos részét képezi az összes képnek és utasításnak, amit a tudatalattidba betáplálsz.

Logikus tehát, hogy ha az, amit a beszélgetéseid közben kimondasz, rossz képet fest rólad vagy káros utasításokat ültet beléd, illetve ellened és a hatékonyságod ellen dolgozó információkat tartalmaz, akkor ennek csakis az lehet az

eredménye, hogy a bevitt információk alapján az agyad úgy fog működni, hogy az számos különféle módon kárt okoz majd neked. Ha azt mondod a barátodnak, hogy nem szereted a munkádat, az biztosan nem fog javulást hozni a munkád terén. Lehet, hogy jobban érzed magad attól, hogy kiadtad magadból, ami a szívedet nyomta, sőt, számos olyan terápia létezik, melyekben éppen ezt a technikát alkalmazzák több-kevesebb sikerrel. Mennyivel jobb lenne azonban az, ha módosítanál a beállítódásodon az önmagadnak betáplált programozás megváltoztatásával, különösen olyan helyzetekben, amikor az a bizonyos munka (vagy bármilyen helyzet) nem változik meg pusztán attól, hogy panaszkodsz miatta.

Önbeszéded központi elemét képezi az a valami, amit „elfogadásnak” nevezünk. Mindannyiunk életében vannak olyan időszakok, amikor arra kényszerülünk, hogy elviseljünk egy rossz helyzetet. De csakis rajtad múlik, hagyod-e, hogy ez a helyzet ellened dolgozzon, vagy inkább egy olyan mentális döntést hozol, hogy más szemszögből lásd az egészet. Amikor hangosan beszélsz önmagadhoz, illetve az önbeszéded egyéb formái mind meghatározó tényezők abban, hogy valódi, belső önmagad győz vagy veszít-e közben.

Legkönnyebben úgy lehet megállapítani, hogy a téged körülvevő emberek közül kik az élet igazi nyertesei, és kik nem azok, ha megfigyeled az önbeszédüket – vagyis azt, hogy mit mondanak, hogyan beszélnek, bármiről is legyen szó. A győztesekre jellemző beszéd építő jellegű: nyertes eredményeket teremtő beállítódást alakít ki. Ez nem jelenti azt, hogy a győzteseknek ne lennének problémáik. Nem jelenti azt

sem, hogy minden napjuk tökéletes. De nézd meg, milyen eredmények jellemzik őket, mennyi győztes eredményt könyvelhetnek el, ha életük néhány hónapjának vagy néhány évének átlagát veszed alapul. Minél jobb az önbeszédük, annál jobbak a mutatóik. Minél pozitívabb a hozzáállásuk, annál jobbak az eredmények is, amiket elérnek. Idővel, a pozitív önbeszéd szinte ugyanolyan automatikus szokássá válik, mint a gyaloglás, a mozgás, az evés vagy az alvás. És amikor a pozitív önbeszéd szokássá válik, az önbeszéd által teremtett sikeresség is ugyanúgy szokássá válik.

Amikor beszélsz, figyelmesen hallgasd minden kiejtett szavad. Vajon olyan képet festenek a tudatalattidnak, amilyet mutatni szeretnél neki? Ha nem, változtass a szavaidon! Fogalmazd át őket! Ha elsajátítod annak művészetét, hogy miként alakíthatod ki a lehető legjobb önképet magadban – azáltal, hogy megtanulod, hogyan adj magadnak önbeszéded révén egy üdítően friss, vadonatúj programot –, ez az egyik legnagyszerűbb ajándék, amit valaha is adhatsz önmagadnak. Amikor egy napon mesteri fokon űzöd majd, olyan kincs birtokosává válsz, amit soha többé nem veszítesz el.

TÁRSALGÁS ÖNMAGADDAL

Ez az önbeszéd egyik legkönnyebben alkalmazható formája, ráadásul igen szórakoztató is. Az önmagaddal folytatott társalgás olyan módszer, melynek során tényleg *fennhangon* beszélgetsz önmagaddal, s a párbeszéd mindkét szereplőjét te magad alakítod! Az önmagaddal folytatott társalgás azért

működik, mert több érzékszervedet köti le, és jobban bevon téged önmagad programozásának ebbe az új folyamatába. Amikor önmagaddal társalogsz, a lényed nagyobb része vesz részt a folyamat egészében!

A legtöbb emberből ez az egyszemélyes társalgás talán kényelmetlen érzéseket vált ki, de ez csupán azért van így, mert nem úgy neveltek minket, hogy az önmagunkkal való társalgást jó dolognak tartsuk, főleg, ha ezt hangosan tesszük. (Kivételt képeznek a sportolók, akikben az edzéseik során egyre inkább azt tudatosítják, hogy a sportesemények alatt is éljenek az önmaguknak nyújtott verbális motiváció eszközével.)

Amikor elkezded gyakorolni az önmagaddal való társalgást, talán nem árt, ha bevonulsz a fürdőszobába, és magadra zárod az ajtót. Hogy ha egyszer csak elkezdesz hangos társalgásokat folytatni önmagaddal – beszélsz magadhoz, kérdéseket teszel fel magadnak, és meg is válaszolod őket –, még az irántad legnagyobb bizalommal viseltető rokonaid is azt gondolhatják esetleg, hogy „nálad elmentek otthonról”.

Történt egyszer, hogy egy decemberi éjszakán, huszonharmadikán, karácsony előtt egy nappal Chicagóból San Franciscóba tartottam Denveren keresztül. A rossz időjárási viszonyok miatt a gépem indulási idejét későbbre írták ki, majd éjjel tizenegy óra húszkor végül bejelentették, hogy a hóvihar miatt órákat, de lehet, hogy az egész éjszakát a denveri reptéren kell töltenünk.

A karácsonyi ünnepek miatt az összes járat tömve volt utasokkal, de mivel mind elhagyták a gépek fedélzetét Denverben, az előcsarnokot és a terminál épületeit gyors

ütemben lepték el az emberek, akik közül senki sem ujjongott a gondolattól, hogy várhatóan a reptéren kell majd töltenie az éjszakát, aminek következtében lemarad majd a csatlakozó járatáról is a következő helyen, s valószínűleg haza sem ér majd időben karácsonyestére. Azt hiszem, soha életemben nem láttam még annyi ingerült embert egyszerre egy helyen. Szemlátomást meg voltak róla győződve, hogy a légitársaság tehet a hóviharról – végül is ki hibáztatná Istent a havazásért pont karácsony előtt egy nappal?

Miután felmértem a helyzetet, úgy véltem, ez most kiváló alkalom arra, hogy gyakorlatképpen egy kis társalgást folytassak önmagammal. Én is ugyanúgy szerettem volna mielőbb hazaérni, ahogy mindenki más, s úgy gondoltam, itt az ideje, hogy próbának vessem alá az azonnali programozás hatását. Körülnéztem, és megállapítottam, hogy a várakozó zónák szabad ülőhelyei igen gyorsan fogynak, de észrevettem, hogy az egyik sorban három egymás melletti hely még mindig üres. Odasétáltam hát, leültem a középső székre, és elkezdtem beszélgetni magammal – fennhangon.

Tisztán, magabiztosan ezt mondtam hangosan a mellettem lévő üres széken „ülő” önmagam felé fordulva:

„Helló, Shed! Úgy tűnik, itt ragadtunk!”

„De itt ám! – válaszoltam ugyanolyan magabiztosan a másik oldalamon lévő üres szék felé fordulva. – Most mihez kezdjünk?”

„Beszélgessünk!”

És ez így ment, oda-vissza. Ezzel vette kezdetét életem valaha folytatott egyik legérdekesebb beszélgetése – mégpedig

önmagammal. Működött. Nem csupán a stressz-szintem lett ezáltal kisebb, mint bárki másé a reptéren, de az egész éjszaka úgy telt, hogy senki nem ült mellém se az egyik, se a másik oldalra!

Létezik azért ennél jóval kevésbé szembetűnő és biztonságosabb módja is az önmagunkkal folytatott társalgásnak, és inkább ezt javaslom neked kipróbálásra a következő adandó alkalommal. Zuhany-tereferéként szoktam emlegetni, amely a következőképpen működik. Holnap reggel, amikor beállsz a zuhany alá, kívánj magadnak jó reggelt. Hangosan, mosolygós hangon mondd ki. Köszöntsd az új napot emelt fővel, túláradó beállítódással, s mondd el magadnak, micsoda remek nap vár ma rád. „*Remekül* nézel ki ma reggel! Kiválóan érzed magad, jó formában vagy, s kész vagy megbirkózni bármivel, amit a nap elébed állít!”

Ezután rajtad a sor – válaszolj magadnak. „*Fantasztikusan* érzem magam! Különösen ma! Jól érzem magam, szeretem azt, aki vagyok, örülök annak, hogy élek, s tettre kész vagyok!”

Már két-háromperces ilyen jellegű *belső,* felvillanyozó ösztönzéssel megfelelő hangulatban, örömteli várakozással tudod elkezdeni a napot, teli tettvággyal, tervekkel. Lendületbe hoz, hittel ruház fel, méghozzá úgy, hogy egy átlagos napból rendkívüli napot tud varázsolni. És tényleg *működik!* Képzeld csak el, mennyivel jobb egy ilyen eleven, pozitív napkezdés, egy ilyen önbizalmat növelő belső párbeszéd, mint az összes többi megszokott, a felébredésünket követő rutin.

Amikor vállalatoknál vagy szervezeteknél tartok tréninget, s a reggeli ébredés utáni ilyen típusú, aktivizáló és felpezsdítő

önbeszédet – *öntársalgást* – ismertetem a hallgatósággal, mindig felbukkan a sorokban néhány olyan arckifejezés, amely határozottan azt a benyomást kelti bennem, mintha félúton járna a derültség és a hitetlenkedés között. „Biztosan csak ugratom őket!” – fejezi ki néhány tekintet. Néhány héttel később azonban, miután lehetőségük nyílik maguknak is kipróbálni a módszert, már egészen más a történet. Addigra kipróbálják, és maguk is megbizonyosodnak róla, hogy működik!

Miért ne indíthatnád úgy a napjaidat, hogy az abszolút legjobbat mondod magadról? Miért ne ébredhetnél fel lelkesen, és mondhatnád el önmagadnak, hogy mi mindenre leszel *képes* aznap, ahelyett hogy csak keserűen ingatod a fejedet azon merengve, hogy mi mindent *nem tudsz* aznap elvégezni? Működött és működik ez a módszer az üzleti világ menedzsereinél, az üzletkötőknél, az irodai dolgozóknál, az építőmunkásoknál, a sportolóknál, a diákoknál – mindenkinél, aki azt szeretné, hogy minden egyes napja *számítson*, hogy a mai, a holnapi és minden azutáni napja sikeres legyen.

Jóllehet az önmagaddal folytatott társalgásod hangtalan is lehet, úgy fogod találni, hogy amikor fennhangon beszélsz magadhoz, ezzel arra kényszeríted magad, hogy szavakba öntsd a gondolataidat. Ez pedig segít az adott témával kapcsolatos letisztult gondolkodásban, és abban, hogy jóval konkrétabban fogalmazd meg a gondolataidat annál, mint amikor csak úgy hagyod, hogy a gondolataid ide-oda cikázzanak a fejedben.

Ha ilyen módon, fennhangon beszélsz magadhoz, annak az az egyik előnye, hogy kérdéseket tehetsz fel magadnak, s azonnali,

egyenes válaszokat kaphatsz rájuk. Amikor először próbálkozol ezzel a módszerrel, talán nem kis meglepetéseket okoznak majd az így kapott válaszok. Az az igazság, hogy elég jól ismerjük magunkat – jobban, mint ahogyan azt időnként hisszük. Így aztán a megfelelő kérdéseinkre saját magunktól kapott válaszaink mind *igazi* válaszok – olyanok, amelyek lerántják a leplet minden önáltatásunkról, s szembesítenek bennünket a tényekkel.

Ahogy említettem már, amikor elkezdesz hangosan beszélni önmagadhoz, eleinte talán egy kissé kínosnak vagy idétlennek fogod érezni. Tudom, mert én is így voltam ezzel. Egy-két nap azonban elég ahhoz, hogy a nyilvánvaló előnyök mellett teljesen eltörpüljön az a kis kényelmetlen érzés, amely az elején támadhat benned. Rövidesen azon kapod majd magad, hogy hangosan beszélgetsz magaddal vezetés közben is, egyedül az irodában, vagy amikor gyalogolsz, sétálsz – egyszerűen bárhol, ahol megteheted.

Használj ki néhányat az oly nagy becsben tartott egyedüllét értékes pillanatai közül! Mondd el magadnak, hogy jól vagy – sőt, mondd azt, hogy káprázatosan érzed magad. Rajta, mondd ki hangosan! Ha kérdéseid vannak, amelyekre még nem találtál választ, tedd fel őket! *Tanácskozz önmagaddal!* Van egy nagyon jó barátod ott belül, aki oly régóta arra vár, hogy halljon felőled.

ÖNBESZÉD-ÍRÁS

Sokan meséltek már nekem arról, hogy önbeszédük papírra vetése életük egyik legélvezetesebb projektjének bizonyult

mindazon cselekedetek közül, melyeket önmaguk érdekében hajtottak végre.

Mások viszont, akik legalább annyira motiváltak voltak, s szintén elindultak az önbeszéd elsajátításának útján, arról számoltak be, hogy az önbeszéd állításainak használata, olvasása vagy meghallgatása mind nagyszerű módszernek bizonyult számukra, de arra már egyszerűen nem találtak időt, vagy olykor a kellő kreativitást sem érezték magukban ahhoz, hogy leírják, szóról szóra megszövegezzék az önbeszédnek azokat a mondatait, amelyekre a kívánt változás eléréséhez lett volna szükség.

Az önbeszéd-*írás* egy olyan típusú önbeszéd, amelyet írott formában folytatsz, szóról szóra leírva magadnak minden üzenetet. Valójában ez is önbeszéd, amelyet az önbeszédre jellemző specifikus állítások formájában fogalmazol meg. Ezek az állítások közvetlenül kapcsolódnak azokhoz az új utasításokhoz, melyeket a tudatalattidnak akarsz átadni – voltaképpen az új programozás megszövegezéséről van szó, azon belül is életednek azokról az aspektusairól, amelyekre a legnagyobb hangsúlyt szeretnéd fektetni.

Amikor belekezdtem az önbeszéd működését segítő gyakorlati módszerek kutatásába, először a személyes fejlődésem minden egyes területére vonatkozó önbeszéd-állításokat vetettem papírra, ezt követően pedig mindennapi rutinként elkezdtem felolvasni magamnak ezeket. Nap mint nap meg kellett ezt tennem ahhoz, hogy az ismétlés gyakorisága révén létrehozhassam agyam idegrendszerében az új kapcsolódási hálózatokat, s mondhatom, elég hatékonyan

működött. Ugyanakkor időt és szorgalmat követelt a folyamat. Mások, akik szintén kipróbálták ezt a módszert, hozzám hasonló eredményeket értek el, de minden egyes esetben a hatékonyság egyenesen arányos volt a befektetett erőfeszítéssel.

Az önbeszéd e korai formája kártyákra íródott, külön lapokon az önbeszéd egy-egy állításával. Az önbeszéd kitartó gyakorlója egy idő után a legkülönbözőbb élethelyzeteket lefedő állítások kártyapaklijával rendelkezett már. Bármikor egy konkrét cél vagy probléma merült föl, elő tudta húzni a kártyapakliból az adott szituációhoz illő önbeszéd-állításokat, s újra meg újra addig ismételte az adott mondatokat, amíg sikerült elérnie a kitűzött célt, vagy megoldania a fölmerülő problémát.

A módszer egyértelmű eredményei ellenére, a vesződség, amit a kártyák megírásába kellett fektetni, akadályt jelentett e „csináld magad” jellegű önbeszéd folyamatában, s gyakran megakasztotta azt. Miután magam is láttam, milyen nehézségekkel néznek szembe azok, akik ezt a módszert követik, arra a következtetésre jutottam, hogy a legtöbb ember nincs arra kondicionálva, hogy az önbeszéd-írást az élete részévé tegye. Egyszerűen nem szeretnek fogalmazni, ezért aztán fel is hagynak vele.

Több könyvemben osztottam meg olyan önbeszédállítás-mintákat, melyeket mások is követhetnek és felhasználhatnak saját önbeszéd-állításaik megírásakor. Tisztában voltam azzal a ténnyel, hogy sokan vannak olyanok, akik szinte bármi mást szívesebben megtennének, csak ne kelljen leülni és körmölni – különösen ha ilyen részletekbe menő és precíz speciális

üzenetek megszövegezéséről van szó, amelyek döntő fontosságúak a tudatalattit megfelelő módon átprogramozó önbeszéd megalkotásában.

Nem arról van szó, hogy az önbeszéd leírása mindenki számára terhet jelentene. Ha azonban nem szeretsz szavakkal dolgozni, s nincs ínyedre az sem, hogy kövesd azokat a „szabályokat”, melyek a hatékonyan működő állítások megszövegezéséhez szükségesek, akkor bármennyire is vágysz rá, hogy belekezdj az önbeszéd folyamatába, megeshet, hogy már a kezdet kezdetén feladod.

Ha azonban elsajátítottad annak művészetét, hogy mit és hogyan írj le, az önbeszéd-írás egy igen hatékony eszköz lesz a kezedben, mellyel megtámogathatod és fölerősítheted az újraprogramozásban használt többi eszköz hatását. Fókuszálja a figyelmedet, elgondolkodtat, és aktív közreműködésre késztet a régi negatív programozás felülírásának és új programokkal való lecserélésének folyamatában. Ez a fajta összpontosítás – a *részvétel* intenzitása – növeli a kezdeményezőképességedet, s energiával tölti meg az eltökéltségedet.

Mielőtt eldöntenéd, vajon egyszerű és könnyen megvalósítható lenne-e számodra saját önbeszéded leírása, azt javaslom, próbáld ki előbb. Ha nem neked találták ki, más úton is elérheted a célodat. Ha viszont az önbeszéd-írás *működik* nálad, akkor nem csupán maga a folyamat lesz számodra örömteli, hanem az eredmények is lenyűgöznek majd.

ÖNBESZÉD HANGFELVÉTELRŐL

Először 1968-ban támadt az az ötletem, hogy hangfelvételről fogom hallgatni önbeszéd-állításaimat. Abban az időben – egy értékesítéssel foglalkozó vállalat kérésére – a hangkazettás önfejlesztés korai verziójának programján dolgoztam. Megírtam és rögzítettem egy olyan speciális programot is, amely kimondottan a „Meg tudom csinálni!” típusú önbeszéd egy korai, kissé kezdetleges formája volt – egyfajta motivációs buzdító hanganyag értékesítéssel foglalkozó munkatársaik számára, olyan esetekre, amikor az eladásaik lankadni kezdenek. Ezzel egy időben saját magamnak is készítettem egy önbeszéd-kazettát, hogy segítsen elérni az akkor aktuális szakmai és anyagi célkitűzéseimet.

Úgy érzem, hogy ha most újrahallgatnám azokat a kazettákat, meglehetősen zavarba jönnék égbekiáltó szakszerűtlenségük miatt. Ennek ellenére mégis hoztak némi sikert; s nem csupán az értékesítő ügynökök némelyike profitált belőlük, hanem én magam is, amikor hébe-hóba meghallgattam e kevés szakértelemmel és otthoni eszközökkel rögzített hangkazettákon lévő megerősítő a bátorító üzeneteket.

Több évvel később, 1980-ban, újraélesztettem az ötletet, mivel nagyon nehezen ment a fogyás. Mire segítségül hívtam volna az önbeszédet, hogy megszabaduljak a súlyfölöslegemtől, szinte minden egyéb módszert kipróbáltam: diétáztam, ami nem működött, elkezdtem járni egy súlycsökkentő klinikára, de aztán abbahagytam, magam kreálta fogyókúrákkal próbálkoztam (amit általában a „koplalás” szóval jellemeznek), de kipróbáltam mindenféle kombinált súlycsökkentő programot is, melyek például abból álltak, hogy harminc perces

tornázás után kizárólag grépfrútlevet ihattam.

Valahogy mindig úgy tűnt, hogy a több testmozgással csak nő az éhségérzetem, és amikor sikerült leadnom egy kis súlyt, mindig azt éreztem, hogy meg kell jutalmaznom magamat „valami extra apróságggal”, általában olyasmivel, amit nem szabadott volna megennem, mivel több súlyt pakolt vissza rám, mint amennyit leadtam. Az én történetem sem különbözött hát a súlyukkal küszködő fogyókúrázók tízezreiétől, akik hiába fogynak le újra meg újra, azon nyomban vissza is hízzák, amit leadtak.

Úgy döntöttem hát, itt az ideje, hogy fogyásom érdekében megpróbálkozzak az önbeszéd-hangfelvételekkel. Ha meg szeretnél oldani egy problémát, nem csupán a tüneteket kell megszüntetned, hanem az önbeszéd egy olyan összetett, hiánytalan kompozícióját kell megalkotnod, amely minden olyan aspektusát és mozzanatát lefedi az életednek, amelynek része volt a probléma kialakulásában, illetve a gondolkodás minden olyan területére is ki kell terjednie, melyek régi mentális programjaidhoz láncolnak téged. Tehát egy olyan önbeszéd-felvételt kezdtem el hallgatni, amely a tüneteim mögé hatolt, s magukat az okokat célozta meg; egy olyan önbeszédet, amely visszaadta a kezembe az irányítást, buzdított és lendületben tartott.

Az egészben az volt a legjobb – azon túl, amit a segítségével elértem –, hogy nem kellett hozzá semmiféle plusz erőfeszítés, továbbá nem vett el egyetlen extra percet sem zsúfolt napjaimból. Könnyen be tudtam illeszteni a napi rutinomba; egyszerűen csak annyit kellett tennem, hogy a háttérben,

„háttérzajként” hallgattam az életemnek erre az aspektusára vonatkozó önbeszédem hangfelvételét. Az agyam és az önbeszéd minden egyébről gondoskodott.

Az önbeszéd-hangfelvétel hallgatása pedig csodálatosan működött: lefogytam, s az e felett érzett sikerélményem végül elvezetett addig a felismerésig, hogy bárki számára gyümölcsöző lehet, ha felvételről hallgatja az önbeszédet – az életének azokra a területeire vonatkozó felvételeket, melyek segítségre, javításra szorulnak.

Miután tovább kutattam e témakörben, s azzal kísérleteztem, hogyan kell egészen pontosan leírni és felvenni az önbeszéd állításait, végül már ott tartottam, hogy több száz önbeszéd-programot rögzítő hangfelvétel állt a rendelkezésemre az élet számos területére vonatkozóan: az egészségtől és a fizikai erőnléttől kezdve az emberi kapcsolatokig, a karriertől és a pénzügyi helyzettől kezdve az önbecsülésig és a stressz-kezelésig, sőt, még gyermekeknek szóló hangfelvételeket is készítettem.

Egy idő után pedig számos egyedi témakörben készítettem és adtam ki egy-egy adott területet célzó önbeszéd-kazettát. Az 1980-as években olyan szerencsében volt részem, hogy önbeszéd-programjaim nyilvánosságot kaptak népszerű országos tévécsatornákon is. (Az egyik műsornak *Sixty Minutes to Success* [„Hatvan perc alatt a sikerig”], egy másiknak, nem meglepő módon, *Self-Talk for Weight-Loss* [„Önbeszéddel a fogyásért”], megint egy másiknak pedig *Self-Talk for Kids* [„Önbeszéd gyermekek részére”] volt a címe.) Mivel ezek a tévéműsorok folyamatosan adásba kerültek, s ehhez társult az

is, hogy Oprah Winfrey és a CNN műsoraiban is többször szerepeltem, az önbeszéd-kazettákat rövid idő alatt ezer és ezer ember hallgatta már, és sorra érkeztek a pozitív visszajelzések. Az önbeszéd működött – és általa emberi életek ezrei változtak meg.

(Külön érdekessége a dolognak az, hogy e tévéműsorok nézői, illetve az önbeszéd-hangkazetták hallgatói gyakran semmit sem tudtak, nem is hallottak még az önbeszédről és az agy programozásáról, vagy az agy idegrendszerében lévő kapcsolódási hálózatok újraírásáról, hanem egyszerűen megrendelték az önbeszéd-kazettákat, szorgalmasan hallgatták őket, s a dolog működött magától.) Egyre többen kezdték felismerni, mennyire fontos a tudatalatti átprogramozása, s hogy mekkora lehetőség rejlik egy ilyen egyszerű módszerben, amely mindössze abból áll, hogy a helyes önbeszéd-kazettákat hallgatják, s a segítségükkel rendre meg tudják valósítani, amit elterveznek.

Az önbeszéd-felvételek megjelenésével végre létrejött egy olyan tudományos módszer – egy *technológia* –, amely a programozás megbízható, puritán szabályait egy olyan eszközzel kombinálva, amit bárki könnyűszerrel használhat, pontosan ugyanolyan jól, sőt, jobban működött, mint bármely más korábban alkalmazott módszer. Ráadásul, magának a módszernek a struktúrája, a természete is az agy működési mechanizmusán alapult.

Az önbeszéd-felvételeken rögzített, különböző témákat érintő programokat számtalan ember hallgatta már meg azóta, s a módszer változatlanul bámulatos eredményeket produkál.

Nemrégiben nagy közönség előtt tartottam előadást az önbeszédről. A szünetben, mialatt dedikáltam és a pódiumra feljövő emberekkel beszélgettem, odasétált hozzám egy család. A család tagjai közt volt egy idősebb úr, egy középkorú férfi és a neje, valamint egy hat év körüli kisfiú.

Az idősebb úr bemutatkozott, és elmesélte a történetét. Huszonöt évvel azelőtt részt vett egy önbeszéd-szemináriumomon, amelyre a kisebbik fiát is magával hozta. A szemináriumról egy sor önbeszéd-kazettával tért végül haza. Naponta lejátszotta őket, s ez sok pozitív változást eredményezett az életében. Miközben a kazetták szóltak a lakásukban, a fia is hallgatta őket. Ettől ő is kivirult, s otthon és az iskolában is nagyon jól mentek a dolgai.

A férfi ekkor büszkén bemutatta nekem a mellette álló középkorú férfit, s kiderült, hogy ő volt az a kisfiú, aki vele együtt hallgatta annak idején a felvételeket, de most már huszonöt évvel idősebb, a másik kisfiú pedig, aki ott állt velük, az unokája. Elmondta, hogy azóta is mindannyian hallgatják az önbeszéd-kazettákat. Ott állt hát előttem a pozitív önbeszédet folytató emberek *három generációja*. S mindegyikük szemlátomást kiváló ember: értelmes, mosolygós, éber, pozitív, tettre kész lelkek, akik az önbeszédet életük szerves részévé tették. A hatéves unoka mosolyogva állt előttem, s mindent pontosan megértett abból, amit az önbeszédről mondtam az előadásomon. Ő is, akárcsak az édesapja és a nagyapja, ebben *élte* az életét. És szemében ott ragyogott a fény.

Az évek során az önbeszéd-állítások sikertörténeteinek végtelen sorát hallgattam már végig számtalan ember szájából.

Ez a pillanat valahogy mégis kiemelkedett a többi közül, nemcsak azért, mert az egekbe emelte a lelkem, hanem azért is, mert igazolta, hogy beteljesült az álmom. Életek változnak meg, egész *generációk* változnak meg az önbeszédnek köszönhetően.

HISZED, VAGY SEM

Következzen most egy jellegzetes példája azoknak a történeteknek, melyeket az emberek megosztanak velem. Egy hölgy levélben arról számolt be nekem, miért döntött úgy, hogy elkezdi az önbeszéd-hangfelvételek hallgatását. A „családi kapcsolataiban”, pontosabban a férjével való kapcsolatában volt szüksége segítségre. A dolgaik nem a legfényesebben alakultak, sem anyagilag, sem más téren, és szerette volna rendbe hozni az életüket. A férje azonban mindeközben olyan jelzéseket küldött felé, amiből egyértelmű volt számára, hogy a férfi lassan, de biztosan a szétválás felé tart.

A hölgy, miután kipróbálta az önbeszéd-kártyák írásának és felolvasásának módszerét, megpróbálkozott a hangfelvételekkel is. Rendszeresen lejátszotta azokat a kazettákat, amelyek a párkapcsolat ápolásáról, az önbecsülésről, a célkitűzésekről és a személyes felelősségvállalásról szóltak. Minden reggel hallgatta ezeket, s amikor tehette, napközben is, esténként pedig elalvás előtt. Kénytelen volt mindig egy kis hangerővel lejátszani a felvételeket, de ügyelt rá, hogy ne zavarja meg férjét az esti tévézésben vagy a reggeli órákban. Elmesélte azt is a levelében, hogy amikor elkezdte lejátszani a pozitív önbeszéd-felvételeket,

s a háttérben szólt a szöveg, a férje a legkisebb figyelemre sem méltatta az egészet.

Egy-két hét után azonban a férje elvitte egy étterembe, s vacsora közben szóba került az önbeszéd témája is, a felvételek, melyeket a hölgy hallgatott. Másnap továbbra is úgy tűnt, hogy a férjet egyáltalán nem izgatja a téma, de a hölgy betartotta a tanultakat: „Ne nagyon törődj vele, mit gondolnak a körülötted lévő emberek az önbeszédről. Csak folytasd kitartóan!”

A harmadik hét vége felé a férje arra kérte, játssza le még egyszer azt a részt, ami egy korábbi napon, a reggeli öltözködésük közben szólt. Már ezt megelőzően is a hölgy arra figyelt föl, hogy kevesebb vitára kerül sor köztük, de egészen addig a bizonyos napig a férj az érdeklődésnek semmiféle nyílt jelét nem mutatta a felesége mindennapjainak részét képező önbeszéd-felvételek iránt. Rövidesen a férj viselkedésében határozott változás következett be: másként viszonyult a feleségéhez is, a munkahelyi problémáihoz is.

Végül *mindketten* elkezdtek többet beszélni a másikhoz, új terveket szőttek, s visszatértek a közös tevékenységeik is. Az önbeszéd ugyanazt a hatást váltotta ki a férfiben, mint az asszonyban! Nem számított az sem egyáltalán, hogy a férj hitt-e az egészben, vagy sem. *A tudatalattija mit sem törődött ezzel;* egyszerűen csak dolgozni kezdett az új információkkal, amelyeket a férfi tudattalanul betáplált az agyába. Egyszerűen, anélkül, hogy erre egyáltalán gondolt volna, befogadta az új, pozitívabb programozást, amely mindennapjaik részeként ott szólt a háttérben. Eleinte csak az egyikük „hitt” benne, a másikuk nem. A végeredmény szempontjában azonban ennek

nem volt semmi jelentősége.

Amennyiben belekezdesz saját önbeszéded gyakorlásába, az azonnali segítséget az önbeszéd-felvételek hallgatása jelentené. Sokan kezdik el a folyamatot a céljaik elérését támogató önbeszédek hallgatásával. Ez azért jó, mert a célok kitűzésének és elérésének területe az, ahol a belső változások leginkább megmutatkoznak a külső világodban is, napjaid minden pillanatában, s szinte azonnal, közvetlenül megtapasztalhatod az első eredményeket. Mivel manapság az önbeszéd-hangfelvételeket az okostelefonunkon vagy bármilyen más eszközön is meghallgathatjuk, ez a módszer igen népszerűvé vált, és elég praktikus is.

Az önbeszéd-üzenetek hallgatása olyan előnyökkel jár, hogy az páratlan az önfejlesztés területén. Első és legfontosabb előnye az, hogy úgy is hallgathatod a pozitív, az agyadat áthangoló és az életedet jobbá tevő önbeszéd-üzeneteket, hogy közben valami mást csinálsz. Nem is kell a figyelmedet a hallgatásra összpontosítanod. Mivel az önbeszéd-állítások elég hangosan szólnak ahhoz, hogy a füled számára hallhatók legyenek, s közben minden jól kivehetően és érthetően hangzik el, már az is, ha csupán halkan szól a háttérben, elegendő ahhoz, hogy a tudatalattid befogadja a hallottakat, s buzgón elkezdje betáplálni a rólad szóló új, pozitív információkat, függetlenül attól, hogy közben odafigyelsz-e, vagy sem.

A hangfelvételek másik nagy előnye, főleg manapság, hogy nagyon kényelmes a használatuk, s ennek köszönhetően jóval nagyobb eséllyel fogod ténylegesen használni is őket. Csupán annyi a teendőd, hogy rákattintasz okostelefonod kijelzőjén az

önbeszéd-felvételek listájára, azon belül is arra a felvételre, amit a kívánt témával kapcsolatban meg szeretnél hallgatni, és utána már csak a füledet kell nyitva tartanod. Aki ezt a módszert használja, hamar rájön majd, hogy jóval könnyebb, mintsem az önbizalmat erősítő megannyi forgatókönyv írogatása, egy könyv újra meg újra való elolvasása, vagy az egyéni sikerről szóló tanfolyam anyagának tanulmányozása.

A hangfelvételnek egy további fontos előnye az, hogy mivel mindig kéznél van, amikor meg akarjuk hallgatni, vagy amikor egy kis plusz támogatásra van szükségünk, mindig biztosítja számunkra, hogy a privát „edzőnk” ott legyen a közelünkben, aki a megfelelő önbeszéd-állításokkal azonnali külső motivációval siet a segítségünkre, amikor erre a legnagyobb szükségünk van. Ezen túlmenően pedig a belső *motiváció* nyertes forgatókönyvét táplálja be a tudatalattinkba, hogy ezzel is tartós eredményeket biztosítson a számunkra.

Az önbeszéd-hanganyagok közül az egyik kedvencemnek ez a címe: *Believing in Incredible You* [„Higgy csodálatos önmagadban”]. Egyszerűen lehetetlen úgy hallgatni ezt a felvételt, hogy néhány perc múlva ne érezd magad egyre jobban, ne gondolkodj tisztábban, vagy ne tedd jobban azt, amit éppen teszel. És miközben felpezsdít és lendületbe hoz, s olyan lelkesedéssel tölt el, amely az átlagosnak ígérkező napot is különlegessé teszi, gondosan és egyfolytában azon ügyködik, hogy olyan valakivé programozzon téged, aki *minden egyes* napját egyre hatékonyabbá, produktívabbá akarja tenni – olyan napokká, melyek során azt érezzük, hogy mindinkább kiteljesedünk életünk minden területén.

Az ilyen jellegű önbeszéd-hanganyagok olyanok, mintha mindig ott állna melletted egy személyi edző, egy legjobb barát, aki bátorít, motivál, felemel, hisz benned, és *minden egyes nap minden egyes pillanatában* lendületben tart, tol előre téged, és segít kihozni magadból a lehető legjobbat.

Ha szeretnéd a javadra fordítani a lehető legértékesebb módszerek egyikét, amely szebb és jobb jövőt biztosít neked, nem győzlek arra biztatni, hogy hallgass önbeszéd-hanganyagokat. Az önbeszéd gyakorlásának összes módja közül a megfelelő önbeszéd-felvételek hallgatása az, amellyel a legtartósabb eredményt adó és leggyorsabb segítséget kapod. Érintsd meg a kijelzőt, végezd tovább a napi teendőidet, s közben hagyd, hadd szóljon! A tudatalattid figyelmesen hallgatja majd.

TIZENÖTÖDIK FEJEZET

Fogjunk bele!

Tekintsük át most mindazt, amit eddig megtanultunk az önbeszédről, s nézzük meg, hogyan tudsz a leggyorsabban, leghatékonyabban belekezdeni.

Azóta, hogy az 1980-as években kutatni és írni kezdtem az önbeszédről, rengeteg új dolgot tudtunk meg róla, többek között azt, hogy miként lehet azt megváltoztatni. Mára számtalan ember vált pozitív „önbeszélővé” világszerte, s az önbeszéd iránti érdeklődés hatalmas léptekben nő. Amióta e könyv első kiadása 1986-ban megjelent, olvasótábora azóta is egyre nő; mára már több mint hetven országban adták ki, s újabb és újabb kiadások várhatók.

Ahogy az önbeszéd népszerűsége nőttön nő, úgy duzzad azoknak az embereknek a száma is, akik az önbeszéd gyakorlásával szeretnék megváltoztatni a programjaikat, és újrakábelezni agyuk idegrendszerének kapcsolódási hálózatait. Ahogy az előzőekben láthattuk, a speciálisan megszövegezett, ismétlődő önbeszéd-fordulatokat tartalmazó önbeszéd-felvételeket a legkülönbözőbb médialejátszókon hallgatják azóta is, a korai magnóktól kezdve, a CD-lejátszókon át, egészen a folyamatosan elérhető élő internetes közvetítésekig. Az emberek naponta olvassák az önbeszéd-üzeneteket a napi

inspirációkat tartalmazó, *365 Days of Positive Self-Talk* című, 2015 óta megjelenő évkönyv-sorozatban, a Facebookon pedig nap mint nap a követők ezrei olvassák el önbeszéd-bejegyzéseimet.

A pozitív önbeszéd népszerűség-növekedése nagyban annak köszönhető, hogy az idegtudomány területén végzett kutatások rámutattak arra, milyen rendkívüli szerepe van az önbeszédnek beállítódásaink, egészségi állapotunk, jóllétünk és az életünkben elért sikerek alakulásában. Az emberek pedig értik ezt. A számítógépek korában gyorsan fölfogják az önbeszéd és a programozás alapjait, s érdekli őket, hogyan alkalmazhatják az önbeszéd tudományát életük javítására.

Szerencsére azt is tudjuk már, ennek mi a konkrét módja. Van egy háromlépéses folyamat, amit néhány éve tanítok már, s ennek követésével kiváló önbeszédet hozhatunk létre. A három kulcslépés a következő: FIGYELD, FOGALMAZD ÁT, HALLGASD.

FIGYELD

Figyeld az önbeszédedet! Gyakorold azt, hogy figyelsz önmagadra – folyamatosan légy tudatában minden szavadnak és gondolatodnak.

Az önbeszéd folyamatos megfigyelésének legjobb módja a tudatos jelenlét. A tudatos jelenlét (*mindfullness*) fogalmát itt ebben az értelemben használom: „tudatában vagyok annak, hogy a tudatában vagyok”; más szóval: „tudatában vagyok az éberségemnek”. Ez az eszme a meditációs technikák gyakorlatán alapul, és a jóllét tudományában különösen fontos

szerepre tett szert. A tudatos jelenlét nem csupán abban segít, hogy tudatosítsuk magunkban a fejünkben járó gondolatokat, hanem egyensúlyt teremt, csökkenti a stresszt és az amigdala intenzitását – az agy „üss vagy fuss” vészjelző mechanizmusának aktivitását.

A tudatos jelenlétnek azért van nagy jelentősége az önbeszéd szempontjából, mert ahhoz, hogy meg tudd azt változtatni, tudatossá kell válnod mindarról, amit jelenleg mondasz magadnak, ezt pedig úgy érheted el, ha kialakítod magadban azt a szokást, hogy folyamatosan figyelemmel kíséred az önbeszédedet. Leplezd le mindazokat az önmagadnak küldött üzeneteket, amelyek az agyadat „ellened hangolják”, azaz ellened dolgozó programparancsokat táplálnak bele. Figyeld meg az önmagadnak címzett üzeneteidet: hangosan kimondott szavaidat, s egyszersmind a gondolataidban felbukkanó vagy hangtalanul megfogalmazott szavaidat is. (Az önbeszéd állandóan ott zajlik az agyunkban, noha tíz százalékának sem vagyunk tudatában.) Önbeszéded tudatos és tudattalan belső dialógus is lehet, s magában foglal mindent, amit akár önmagadról, akár bármi másról gondolsz.

Amikor elkezded figyelemmel kísérni az önbeszédedet, valójában önmagadat fogod jól kivehetően hallani, s így egyre több olyan önmagadnak küldött üzenetedre figyelsz majd fel, amely ellened dolgozhat. Csakis úgy tudhatod meg, mi mindenen kell változtatnod, ha tudatában vagy annak az önbeszédnek, ami most zajlik benned.

FOGALMAZD ÁT

Amikor felfigyelsz rá, hogy – akár gondolati síkon, akár kimondott szavaidban – az önbeszéded káros, azonnal fogalmazd át. Változtasd meg. Azon nyomban fogalmazd meg az ellenkezőjét, a pozitív változatát.

A „Ma elég szétszórt vagyok” mondatot azonnal fogalmazd át erre: „Mindent jól megszervezek, s én irányítom a napjaimat, különösen a mait!”

Amikor olyat hallasz magadtól, hogy „Ez számomra nagy problémát jelent”, fordítsd át, s mondd inkább ezt: „Megoldom! Ügyes és hatékony ember vagyok, s jól kezelem a problémákat.”

Az „Egyszerűen nem tudok lefogyni!” helyett pedig ezt: „A fogyás soha nem okoz gondot számomra. Pontosan azt és annyit eszek, hogy az egészséges legyen számomra – fogyok, és remekül nézek ki!”

Több száz megjegyzést és kijelentést fogalmazunk meg minden áldott nap. Elsőre talán nem is tűnik olyan fontosnak, hogy minden egyes üzenetünket pozitívan fogalmazzuk meg. Ne feledd azonban, hogy ezeknek az üzeneteknek mindegyike valójában a tudatalattidnak küldött utasítás, és közülük a gyakran ismételt állítások fizikailag is beépülnek agyad ideghálózatába. Add össze, hogy egy év alatt mennyi jön össze belőlük! A tudatalattidnak adott több tízezer fontos utasítás halmazává állnak össze évente. Fontosak és igen jelentős szerepet játszanak abban, hogy mit valósítasz meg, mit érzel bármivel kapcsolatban, s hogy mivé válsz.

Az önbeszéd átfogalmazása önmagában még nem törli ki a

rég beépült programjaidat. Ha azonban kitartóan folytatod, a folyamatos átfogalmazás egyszer s mindenkorra megakadályozza azt, hogy további hasonló programokat táplálj be az agyadba.

HALLGASD

Ahogy megtudtuk az előző fejezetből, sokan úgy kívánják megváltoztatni az önbeszédüket, hogy pozitív önbeszéd-hanganyagokat hallgatnak, amelyeket vagy letöltenek, vagy pedig online hallgatnak okostelefonjukon vagy tabletjükön.

Azért tesznek így, mert az új önbeszéd elsajátítása nagyon hasonlít egy új nyelv megtanulásához. Az anyanyelvedet úgy sajátítottad el, hogy életed „háttérzajaként" mindenütt ezt hallottad magad körül. Ahogy napról napra egyre inkább elsajátítottad az anyanyelvedet, az agyad rögzítette a nap mint nap hallott szavakat és beszédfordulatokat, melyek az ismétlődő hallás által végül maradandóan bevésődtek. Az agyad mostani, ismételt önbeszéd-állításokkal való „bekábelezése" pontosan ugyanezen az elven működik.

Ahogy említettem már, amikor elkezdtem kutatni az önbeszéd területét, magam is átéltem egy nagy áttörést. Szerettem volna lefogyni, s úgy döntöttem, segítségül hívom a külön e célból megszövegezett önbeszéd-hangfelvételeket, melyek aztán a háttérben szóltak minden reggel, a borotválkozásom közben, mintegy negyedórán át. S ahogy így minden reggel hallgattam ezeket az önbeszéd-állításokat, áthangoltam az agyamat, s ennek köszönhetően az

önképemben már egy karcsúbb, egészségesebb emberként szerepeltem. És működött! Megváltoztatta az életemet! A következő tíz és fél hétben 26 kilót fogytam – borotválkozva!

A leadott kilókat azóta sem híztam vissza. Megszabadultam azoktól a régi programoktól, amelyek a testsúlyproblémáimat okozták. A rengeteg küzdelem, s a rendre csalódással végződő számtalan módszer után végre rátaláltam a tartós megoldásra. Elértem azt a pozitív változást, azt az eredményt, amelyre mindig is vágytam – a megfelelő önbeszéd-állítások hallgatásával átprogramoztam az agyamat.

ISMÉTLÉS A TUDÁS ANYJA

A sikeres fogyás személyes tapasztalata vezetett el ahhoz a felismeréshez, hogy bárki meg tudja változtatni a saját önbeszédét – bármi is az, amit az életében jobbá szeretne tenni általa –, ha mindennapos rendszerességgel önbeszéd-állításokat hallgat, ahogy én is tettem annak idején. Az akkor átélt személyes tapasztalat vezetett el végül oda, hogy világszerte ma már emberek tömegei hallgatják naponta az önbeszéd-felvételeket.

Az önbeszéd-állítások hallgatása, az összes módszer közül, amellyel valaha is találkoztam, a leghatékonyabb módja annak, hogy megváltoztassuk a programjainkat. Miután az évek során szemtanúja lehettem annak, hogy mennyi ember élete változott meg gyökeresen a felvételek hallgatásának köszönhetően, arra a következtetésre jutottam, hogy az önbeszéd-állításokat minden egyes otthonban és mindenütt hallgatniuk kellene az

embereknek (a mai napig is ennek megvalósulásán dolgozom). Ez megváltoztatná az egész világot.

Az önbeszéd-állítások hallgatása azért ilyen hatékony, mert az agy átprogramozásához szükséges ismétlésen alapul. Ráadásul mindez úgy valósul meg, hogy nem igényel plusz időt vagy munkát a részedről. Ahogy láthattuk, minél gyakrabban halljuk ugyanazt az üzenetet, annál mélyebben vésődik be az agyunkba. Az önbeszéd-üzenetek mindennapos hallgatása – reggeli készülődés, autóvezetés vagy napi teendőid ellátása közben, illetve közvetlenül lefekvés előtt – elég ahhoz, hogy ez a szükséges ismétlődés létrejöjjön.

Megjegyzés

Az önbeszéd-hanganyagokat az alábbi weboldalakon találhatod meg:

www.selftalkstore.com és www.selftalkplus.com.

TIZENHATODIK FEJEZET

Mindegy, mire van szükséged, mindegy, milyen helyzetben vagy

Az, hogy mire használod először az önbeszédet, amikor elkezded azt aktívan gyakorolni, attól függ majd, hogy mit szeretnél legelőször megoldani vagy elérni az életedben. Mivel azonban az önbeszéd egyfajta önmagát gerjesztő szokássá válik – minél többet alkalmazod, annál többet alkalmazod –, a sikere inkább azon múlik, hogy egyáltalán belefogsz-e, mint azon, hogy éppen mire használod majd elsőként.

Nem számít, mivel keresed a kenyered, mi az iskolai végzettséged, hogy milyen problémáid vannak éppen, vagy milyen célokat szeretnél elérni. Nem számít az sem, hogy több sikerben vagy kudarcban volt-e részed a múltban; az emberi agy működésmechanizmusát teljesen hidegen hagyja, hogy milyen élethelyzetben vagy éppen. Bárki használhatja az önbeszéd módszerét, s profitálhat abból, amit ad.

Hogy konkrét példákon keresztül is betekintést nyerjünk abba, milyen sok területen eredményezhet változást az önbeszéd aktív alkalmazása, nézzünk most meg néhány olyan élethelyzetet, amelyben az adott önbeszéd segítséget és javulást nyújthat. Az önbeszédben rejlő lehetőségeknek csak az egyén

szabhat korlátot: annyiféle úton-módon szolgálhatja a javunkat, ahány – a problémájára megoldást kereső – ember létezik. E példák többsége – az életünk egy adott időpontjában, vagy valamilyen közvetlen vagy közvetett módon – mindannyiunkra vonatkozik.

- ***Ha szeretnél megoldani egy problémát vagy leküzdeni egy akadályt:***

Az önbeszéded megváltoztatása nagyon sokféle problémára kínál megoldást. Ez a probléma lehet bármi és bármekkora – kicsi és nagy egyaránt. Az önbeszéd-állításokat használhatod a beállítódásaid vagy a tetteid, illetve az olyan döntéseid megváltoztatására, amelyek újra meg újra bajba sodornak. Időnként már egy nagyon kis adagnyi, de megfelelően kiválasztott önbeszéd is segíthet abban, hogy megtedd azt az apró lépést, amelynek aztán hatalmas eredmény lesz a folyománya. Ha van valamilyen problémád, bármi legyen is az, tedd fel magadnak a kérdést: *„Vajon a régi önbeszédemnek része van e probléma kialakulásában? Vajon az önbeszédem megváltoztatása segíthet azt megoldani?”*

- ***Ha szeretnéd elérni a céljaidat:***

Az általam tanulmányozott összes eszköz és módszer közül a célkitűzésekhez társuló önbeszéd az egyik legfontosabb eszköze annak, hogy el is érd a céljaidat. Célkitűzéseid és a munkálkodásod, hogy el is érd a céljaidat, szerves részét képezik annak, hogy egészségessé, gazdaggá és bölccsé válj – az értékes és jó célok elengedhetetlenek önmagunk valódi és tartós kiteljesedéséhez.

Képzeld el, hogy méltó célokat tűzöl ki, s aztán az önbeszédből folyamatosan áradó energiával táplálod őket. Talán enélkül is el tudnád érni őket, de jóval göröngyösebb úton. Töltsd meg hát élettel az álmaidat, adj erőt a vízióidnak, és világítsd be magad előtt az utadat! Ruházd fel utazásodat a célba érés bizonyosságával! Tűzd ki céljaidat, dolgozz a megvalósításukon, s beszélj magadhoz utad minden napján!

A célok kitűzése és a pozitív önbeszéd kéz a kézben járnak. De ha a lehető legmegfelelőbb állításokat mondod magadnak, meg fogod látni, hogy könnyebben haladsz majd az úton. Ha még nem alakítottad ki azt a szokást, hogy megfogalmazod és le is írod a céljaidat, akkor ideje megtenned. Ha már most is életed szerves részét képezi az, hogy célokat tűzöl ki magad elé, ajándékozd meg céljaidat az önmegerősítés kincsével. Add hozzá céljaidhoz az önbeszéd iránymutató és bátorító állításainak mindennapi gyakorlatát. Minden jól kigondolt cél megérdemli, hogy jól megfogalmazott szavakkal vértezzük fel azt.

Ha szeretnél javulást elérni a munkádban:

Valamilyen formában mindannyian ki vagyunk téve annak, hogy mások megrendszabályozzanak bennünket. Mindenkinek be kell tartania bizonyos szabályokat. Az, ahogy a munkádra, a hivatásodra, a munkatársaidra és a munkáltatódra, a főnöködre vagy a felettesedre tekintesz, jelentősen kihat arra is, hogy mennyire teljesítesz jól, s hogyan érzed magad a munkahelyeden. Ha azt mondogatod magadnak, hogy nem szereted a munkádat, várhatóan nem is fogod szeretni. Ha azt

mondogatod magadnak, hogy elégedetlen vagy a vezetőséggel vagy a munkáltatóddal, várhatóan az is leszel.

Könnyítsd meg a saját dolgodat. Beszélgess önmagaddal a munkádról és az emberekről, akikkel együtt dolgozol, méghozzá úgy, hogy a munkád a javadat szolgálja.

Ha azon kapod magad, hogy a szokásoddá kezd válni a hibakeresés, a panaszkodás, a kritizálás vagy a munkáddal szembeni elégedetlenkedés, állj meg egy pillanatra, és beszélgess el önmagaddal. Vannak mások, akik sokkal rosszabb helyzetben vannak, s boldogan élnének azzal a lehetőséggel, ami neked megadatott. A munkahelyed, a foglalkozásod sokkal többet biztosít annál, mint hogy ki tudod fizetni a számláidat. Lehetőséget kínál a kiteljesedésre, arra, hogy ambícióid, elvárásaid legyenek magaddal szemben, s hogy ezeket az elvárásokat be is teljesítsd a gyakorlatban. A sikered mindig attól függ, hogy mire gondolsz és mit mondasz magadnak a legtöbbet. Várd a lehető legjobbat, utána pedig mondogasd magadnak a lehető legjobbat. Ha így cselekszel, jó esély van rá, hogy a várakozásod beteljesedik.

Ha vezető beosztásban dolgozol:

A jó vezetési modell két fő komponensből áll. Mások hatékony irányítása mindig a sikeres önmenedzseléssel kezdődik. Hiába szerzel akár HR-, akár menedzsment-diplomát, nem teszel szert az alapvető vezetői készségekre, ha először nem jutsz el te magad az önmenedzsment mesteri fokozatára. Az igazi vezetők teljes mértékben uralják önmagukat; ők az irányítói saját tetteiknek, érzéseiknek, beállítódásaiknak és látásmódjuknak

egyaránt.

A jó vezetés második alapkomponense az, hogy ismerned kell annak a művészetét, hogy miként fejleszd mások képességeit és tudását.

A menedzsment mindkét komponensét közvetlenül befolyásolja az önbeszéd. Ha adott két azonos képzettséggel rendelkező vezető, minden szempontból hasonló jellemzőkkel, s az egyikük pozitív önbeszédet alkalmaz, míg a másikuk nem, továbbá ugyanaz a vezető az alkalmazottjai körében is a pozitív önbeszéd attitűdjét építi ki, míg a másik nem, szerinted melyikük esélyesebb a sikerre?

Az irányító pozíciókat betöltő emberek abban a kivételes helyzetben vannak, hogy minden munkanapon, szinte minden felmerülő helyzetben az önbeszéd lehetőségével tudnak élni. Ha azt szeretnéd, hogy jól menjen, fejlődjön és virágozzon az üzleted, vesd be az önbeszéd módszerét a vezetőség körében. Az emberek leváltása helyett cseréld le inkább a bennük élő „nem megy”-eket az alkalmasság, a magabiztosság programnyelvére. Az önbeszéd pontosan erre való. Az embereid irányítása, illetve annak elérése, hogy a lehető legjobb teljesítményt nyújtsák a lehető legjobb módon, azon területek egyike, ahol a legnagyobb sikerrel alkalmazható.

- ***Ha szeretnél nagyobb bevételre szert tenni vagy javítani a pénzügyi helyzeteden:***

Pénzkereseti lehetőségeinket kizárólag mi magunk határozzuk meg. Bevételünk korlátait belső hiedelmeink szabják meg. Ha többet szeretnél keresni, kezdd azzal, hogy értékes, érdemes,

alkalmas és tettre kész emberként tekintesz magadra, s a belső iránytűdet is ennek elérésére állítod be.

Nagyon sokan a rossz oldaláról közelítjük meg a problémát, amikor növelni szeretnénk a jövedelmünket. Már akkor azon jár az agyunk, hogyan tudnánk több pénzt keresni, mielőtt még egyáltalán elhinnénk, hogy képesek vagyunk erre. Beszélj magadhoz az értékeidről. Amikor egy olyan képet kezdesz önmagadról kialakítani, amelyen a több bevételre érdemes önmagad látható, a tudatalattid segíteni fog majd neked, hogy megtaláld a módját a nagyobb bevétel előteremtésének. Nem szeretném túlzottan leegyszerűsíteni ezt a feladatot – nettó bevételeid jelentős megnövelésének feladatát –, de az évek során annyit megtanultam, hogy e cél elérése jóval inkább függ a beállítódásodtól, a hitedtől és az eltökéltségedtől, mintsem az éppen aktuális élethelyzetedtől.

Ha komolyan eltökélted, hogy meg fogod növelni a bevételeidet, kezdd azzal, hogy három hetet arra szentelsz, hogy önbeszéddel erősíted meg magadban önmagad értékeit, illetve a hozzád méltó anyagi bevétel nagyságát – ezt követően pedig fogalmazd meg a céljaidat, és írd le a tervet is, hogy miként szeretnéd őket megvalósítani. Amikor meghatározod, ki is vagy valójában legbelül, és mi minden elérésére vagy képes, jóval könnyebben látod majd, hogy mi a soron következő lépés. Kezdd tehát a folyamatot a programozásod megváltoztatásával, a többi pedig jön majd magától.

- ***Ha gyerekeket nevelsz, tanítasz vagy bármilyen más területen foglalkozol velük:***

Gyakran hallok történeteket arról, hogy miután egy családnál elkezdik az önbeszédet gyakorolni, az a gyermekekre is nagy hatással van. A legtöbb esetben vagy az egyik, vagy mindkét szülő azért kezdi el alkalmazni a pozitív önbeszédet, hogy megoldjon valamilyen problémát, vagy hogy elérjen egy bizonyos célt. Mivel az önbeszéd alkalmazása egy adott területen azt eredményezi, hogy az életed más területein is alkalmazni kezded, nem meglepő, hogy a gyermekeid, ahogy nap mint nap a fültanúi lesznek otthonukban ezeknek az üzeneteknek, akaratlanul is átveszik és alkalmazni kezdik, amit hallanak.

Mindig lenyűgöz, hogy a gyerekek milyen könnyed természetességgel szoknak rá a pozitív önbeszédre, könnyebben is talán, mint a szüleik. Ez csakis azért lehet, mert gyermekként jóval könnyebben tudunk lelkesedéssel befogadni olyan információkat, amelyek jó dolgokat fogalmaznak meg rólunk. A belső lényünk sokkal szívesebben hallgatja azt, hogy milyen csodálatos lehetőségek várnak ránk, mintsem az aznap elkövetett hibák feletti sopánkodást vagy vitát. Gyermekként közelebb állunk még velünk született lehetőségeink tárházához. Egészen addig, amíg belénk nem táplálják azokat a programokat, melyek rendre elhitetik velünk, hogy mi mindenre nem vagyunk képesek, gyermeki lelkületünkkel lelkesen hiszünk mindazokban a lehetőségekben, melyek ránk várnak.

Képzelj el egy olyan családi környezetet, ahol egy testvérpárból az egyik gyermeknek megengedik, hogy hallgassa és megtanulja a pozitív önbeszéd-állításokat, s bátorítják is őt

erre, míg a másik gyermeket megfosztják attól a lehetőségtől, hogy elsajátítsa az önbeszédet, s kamatoztassa pozitív hatásait. Ha a két gyermek egyébként minden más tekintetben hasonló adottságokkal is rendelkezik, gondolj csak bele, mennyire másként viszonyulnának korai gyermekkoruk különböző élethelyzeteihez.

Az, amit a gyermekek gondolnak magukról, nagymértékben befolyásolja azt, hogy milyen jól teljesítenek az iskolában, kiket választanak a barátjuknak, mennyire jól jönnek ki a társaikkal, hogyan boldogulnak a kamaszkor kihívásaival, mennyire lesznek képesek a szuverén döntésekre, amikor kortársaik nyomásának hatására rossz döntéseket is hozhatnak, hogy végül milyen társat választanak maguknak, milyen karriert választanak, illetve hogy mennyire állják meg helyüket az életben – a kis és a nagyobb horderejű helyzetekben egyaránt.

Ha van két gyermek, akik közül az egyik az önbeszédnek köszönhetően nagy önbecsülésre, jó szokásokra és az „Igen, képes vagyok rá!” pozitív lelkületére tesz szert, a másik viszont kénytelen a legtöbb gyermeknek kijutó átlagos, bizonytalan kimenetelű programozással beérni – te melyiküknek jósolnál szebb jövőt? A magam részéről én a győztes önbizalommal rendelkező gyermekre tenném le a voksomat. Vele született öröklött adottságain túl a gyermeket önbizalma teszi azzá, aki. A gyerekek azzá válnak, amit a leginkább hisznek önmagukról.

Sokszor teszik fel nekem szülők azt a kérdést, vajon mi lehet az oka annak, hogy a fiuk vagy a lányuk a lehető legrosszabb baráti társaságot választja. Mindannyian, és ez a tinédzserekre talán még inkább igaz, olyan emberek társaságát keressük,

akikhez – ha mégoly tudattalanul is – a leginkább hasonlónak véljük magunkat. Ha egy gyermeknek nincs túl pozitív képe önmagáról, olyan barátokat választ magának, akik a leginkább illenek ehhez a képhez – még akkor is, ha ezek a barátok nemigen tekinthetők jó választásnak. Segíts a gyermekednek abban, hogy egy jobb önkép alakuljon ki benne, hogy jobb legyen az önmagáról alkotott véleménye, s meglátod, inkább azoknak a kortársainak a köréből választ majd magának barátokat, akik ehhez az önképhez illenek. Ha egy kamasz azt hallja, hogy semmirekellő, és el is hiszi ezt, akkor olyan emberekkel veszi körül magát, akik hasonlóan rossz, vagy talán még az övénél is rosszabb státusznak „örvendenek”.

Az önbeszéd azonban változtathat ezen. Mivel az önbeszéd megváltoztatja az önmagunkról alkotott képünket, azzal együtt megváltoztatja a programozásunkat is, amely a hitünket alakítja, amely aztán a beállítódásainkra van hatással, azok meghatározzák az érzelmeinket, az érzelmeink pedig végül a tetteinket irányítják. Ha azt szeretnéd, hogy a gyermeked helyesen cselekedjen, kezdd az egészet a legelső lépésnél: az önbeszédnél.

Ha jobban akarsz teljesíteni az iskolában, illetve bármikor, amikor egy készségedet szeretnéd fejleszteni:

Lehet, hogy jelenleg nem jársz oktatási intézménybe, de ha mégis, vagy ismét tanulni szeretnél valamikor, az önbeszéded lehet a döntő tényezője iskolai teljesítményednek – akár a tanulmányaidat, akár a hallgatói kvalitásaidat illetően. Először is az önbeszéd az alapoknál segít; támogat abban, hogy jobban

tudj figyelni és koncentrálni, segít a tanulási szokások kifejlesztésében és fenntartásában, megerősíti az eltökéltségedet, a kitartásodat, javítja a memóriádat, és abban is segít, hogy lelkes tudj maradni, s tekintetedet az előtted lebegő célra tudd összpontosítani.

A jó iskolai teljesítmény vagy bármilyen egyéb tanulmány elvégzése semmiben sem tér el az élet egyéb területein elérendő céloktól – ugyanolyan beállítódások, készségek és önbizalom szükséges hozzá. Ám a tanulás folyamata, illetve bármiféle tudás elsajátítása mégis sajátos követelményeket támaszt, ez pedig egy adott típusú önbeszédet követel meg. Ahhoz aztán tényleg nem férhet semmi kétség, hogy a belső számítógéped operációs rendszere közvetlenül kihat a tanulmányi sikereidre. Ha egy kis segítségre szorulsz – akár az iskolapadban, akár az iskola falain túl végzett tanulmányaid során –, feltétlenül gondoskodj róla, hogy számítógépeden olyan program fusson, amely elvisz oda, ahová el szeretnél jutni. Építsd be a tananyagodba az önbeszédet. Többet fogsz a tanulmányaidból és önmagadból is kihozni.

- ***Ha elhagy az erőd, magányosnak érzed magad, vagy rád tör a depresszió:***

Ha a dolgok nem éppen a legjobban alakulnak az életedben, itt az ideje, hogy lecseréld a programod, s elkezdd felfelé igazgatni életed alakulását. Az önbeszéd egyik leghatékonyabb használata éppen a magány vagy a depresszió kezelése, s ez az egyik legkönnyebben használható módszer is ezen a téren. Mivel az önbeszéd veled foglalkozik, és mindazzal, amit gondolsz, így

közvetlenül a probléma gyökeréig hatol. Ha magányosnak érzed magad, való igaz, hogy az önbeszéd módszerei közül az önmagaddal folytatott társalgás némi segítséget tud nyújtani – tényleg igaz, hogy az egyedül töltött idő egyik legjobb foglalatossága az, ha tartalmas párbeszédet folytatsz önmagaddal. Ám valójában az e társalgás által létrehozott újraprogramozás az, ami a legnagyobb segítségedre van abban, hogy a magányként megélt egyedüllétet pozitív és hasznos élménybe fordítsd át.

Szerencsére szinte mindent, amit életünk során létrehozunk, meg lehet változtatni. De éppen a változtatás jelent kőkemény kihívást. A depresszióval járó kétségbeesés és reménytelenség sajnos sok ember életének szerves részét képezi. De azt a típusú depressziót, amit valamilyen módon mi magunk idéztünk elő, könnyebbé tudjuk tenni vagy el is tudjuk távolítani; a depressziós érzéseket okozó gondolatokat és kedélyállapotot önbeszéd által le lehet cserélni a mentális díszletek friss, új készletével.

Bármelyikünk képes arra, hogy depresszióba és reménytelenségbe hajszolja önmagát a szavaival – de az önbeszédünk által ugyanilyen könnyen ki is szabadulhatunk ebből az állapotból. Nem kell hozzá vasakarat vagy különleges varázsformula; csak egy új, szóról szóra megfogalmazott program, amely áthangolja önmagunkkal kapcsolatos hiedelmeinket, illetve az önmagunkról és a körülöttünk zajló világról alkotott képeinket.

Mi döntjük el, milyennek akarjuk látni a dolgokat. Ha a helyzetünket sötétnek és lehangolónak szeretnénk látni,

megtehetjük. De ha inkább elfogadással, reménykedve szeretnénk tekinteni a körülményeinkre, ahol minden megváltoztatható, és pozitív lehetőségeket rejt magában, ezt is ugyanúgy megtehetjük. Ehhez azonban több kell, mint a szép jövőbe vetett bizalom. Ez az oka annak, hogy nem alakultak jól a dolgok már a kezdet kezdetén sem – nem adtunk magunknak ugyanis megfelelő képeket, nem tápláltunk be jó bemeneti adatokat ahhoz, hogy jó kimeneti eredményt kaphassunk. Ez pedig olyan dolog, amin mindannyian tudunk változtatni.

Amikor depresszióval küszködünk, az egészségügyi szakemberek gyakran megfelelő étrendet és testmozgást javasolnak a depresszió ellensúlyozására. Ehhez a javaslathoz feltétlenül hozzá kellene venni a fényes, új önbeszéd egészséges étrendjét, s azt a napi rutint, amelynek révén működni tud.

Ha el szeretnél érni valamit:

Kivétel nélkül minden egyes ember – te, én, s bárki, akivel téged vagy engem összesodor az élet – törekszik valamire. Néhányunk számára ez azt jeleni, hogy jobbá szeretnénk válni, illetve az életnek egy vagy két területén szeretnénk többet elérni. Mások esetében ez azt jelenti, hogy a legjobbat akarják elérni az élet minden területén. Ha listát készítenél életed azon területeiről, mindazokról a problémákról, helyzetekről és lehetőségekről, melyeknél az önbeszéd segítsége jól jöhet, biztosra veszem, hogy szinte végtelen lenne ez a lista.

Ha szeretnél nagyobb önbecsülésre szert tenni, jobban teljesíteni, munkahelyet váltani, új tudást, készséget elsajátítani, kreatívabbá válni, kevésbé stresszesen élni, jobban

gondoskodni önmagadról, felhagyni az aggódással, megszabadulni a depressziótól, túljutni a korlátaidon, jobban kijönni másokkal vagy sikeresebbé válni valamiben, a saját önprogramozásodat hordozó önbeszéded kövezi majd ki magad előtt a siker felé vezető utadat.

Gondolj most bármilyen munkakörre, karrierre, állásra, feladatra vagy lehetőségre – bármire, ami az eszedbe jut! Bármilyen helyzetben találjuk is magunkat, melyikünknek van nagyobb esélye a sikerre: azoknak, akik az önmegerősítés és az eltökéltség többletenergiájával ruházzák fel magukat, vagy azoknak, akik kitartanak régi programozásuk mellett, s bizonytalanság, kétségek és tévhitek közt hányódva élik életüket?

Te mit választanál szívesebben? Gondolj most egy pillanatra egy olyan problémádra, amit meg szeretnél oldani most azonnal, vagy bármi olyan változásra, amit önmagadban vagy az életedben szeretnél véghezvinni. Ha kettő lenne belőled, és az egyikőtök pozitív, produktív „önbeszélő” lenne, míg másikótok nem, melyikük sikerére adnád le a voksodat? Azt biztosan tudom, én melyikükre szavaznék – minden egyes helyzetben.

TIZENHETEDIK FEJEZET

Változtassunk szokásainkon

Ha végigtekintünk azon, milyen lehetséges alkalmazási területei és formái vannak az önbeszédnek, azt találjuk, hogy az összes önbeszéd-állítás és -szófordulat a következő négy kategória valamelyikébe sorolható: *szokásformáló, beállítódás-építő, motivációs* és *szituációs*.

Szinte mindannyiunknak van egy-két olyan szokása, amin szeretne változtatni. Általában olyasmi, ami problémát okoz (vagy nekünk, vagy másoknak). Ezek a szokásaink útban vannak, visszatartanak, esetenként pedig teljesen leblokkolnak minket. Jól kitaposott ösvények ezek, melyeket a legkönnyebb követnünk, annak ellenére, hogy a rossz irányba visznek minket.

Minden szokásunk korábbi kondicionálásunk eredménye, vagyis tanult minták, melyeket annyira begyakoroltunk már, hogy magától értetődő, természetes viselkedésmódoknak tűnnek. Korántsem természetesek azonban, hiszen nem ezekkel születtünk. Szokások mindössze, azaz olyan negatív programok, amelyek itt ragadtak bennünk. Bármelyikük lecserélhető egy új programra.

A szokásformáló önbeszéd abban segít, hogy egy bizonyos probléma megoldásán dolgozz. Olyan önbeszéd ez, amely arra

utasítja a tudatalattidat, hogy többé ne az eddigi módon tegyen valamit, hanem tegye azt másképp. Ez egy olyan önbeszéd, amely lecseréli az ellened dolgozó viselkedési mintát egy olyan új viselkedésmintára, amely a problémamegoldásban és céljaid elérésében támogat tetteid megváltoztatásával – az első csoportba azok a tetteid tartoznak, amelyektől meg akarsz szabadulni, a másodikba pedig azok, amelyekre vágysz, de még nem kezdted el őket. Tekintsünk át néhány gyakori szokást, melyek mindannyiunk számára ismerősek lesznek:

Feladatok kerülése, halogatása
Túlhajszolt munkatempó vagy elégtelen munkavégzés
Veszekedés
A problémák szőnyeg alá söprése
Túl sok alvás
Dohányzás
Nevek vagy más fontos adatok elfelejtése
Panaszkodás
Kifogáskeresés
Dolgok elhagyása
Engedékenység önmagaddal szemben: mértéktelen étel- vagy italfogyasztás
Gúnyolódás
„Igen”-t mondasz, amikor valójában „Nem”-et szeretnél mondani
Állandóan elkésel
Nem figyelsz oda másokra
Másokat hibáztatsz
Félbeszakítasz másokat beszéd közben

Szétszórtság
Hazudozás
Aggodalmaskodás
Pletykálkodás
Prioritások felállításának hiánya
Hagyod, hogy az érzelmeid uraljanak
Időpocsékolás
Kéretlen tanácsadás
Több pénzt költesz, mint amennyit keresel
Túl sokat beszélsz
Kritizálsz másokat
Nem figyelsz oda a részletekre
Nem fejezed be, amit elkezdesz

Ezek mindegyike szokás. Biztosra veszem, hogy további példákkal tudnád bővíteni a listát, s azokra is ugyanúgy igaz lenne az, hogy helyes önbeszéddel megváltoztathatók.

Akár egy olyan egyszerű dolgot szeretnél megtanulni, hogy többé ne vágj mások szavába, akár azt a szokást szeretnéd magadban kialakítani, hogy időben elvégezd a feladataidat, minden egyes esetre létezik egy olyan specifikus önbeszéd, amely segít majd ebben. A szokásformáló önbeszéd igen specifikus és szigorú. Nem tűri el a *régi* szokás fenntartását, s közben azon dolgozik, hogy egy új önképet hozzon létre benned, melynek birtokában már olyan módon cselekszel és viselkedsz, hogy az kiszorítja a jellemedből a régit; továbbá úgy lendít mozgásba téged, hogy az új, produktív szokás már a részedet képezi, és a régi minta helyébe lép.

ÖNBESZÉDEDET JELEN IDŐBEN FOGALMAZD MEG

Minden pozitív önbeszéd (a szituációs önbeszéd kivételével, amire később még visszatérünk) *jelen idejű* kijelentés – írott, olvasott, hangfelvételen rögzített, hallgatott, gondolt és kimondott formában egyaránt. Mindig úgy van megfogalmazva, mintha a kívánt változás *már megvalósult volna.* Ennek köszönhetően a tudatalattidnak már a feladat megvalósított képét adod át, vagyis ezt a parancsot tárod az irányítóközpontod elé: *„Ezt választottam. Azt akarom, hogy ezt az önmagamat hozd létre.”* Minél befejezettebb és teljesebb a kép, annál konkrétabb a tudatalattid számára adott iránymutatás.

Amikor új utasításokkal látod el a tudatalattidat, nem mondhatsz ilyeneket: *„Le fogok fogyni.”* Amikor azt mondod, *„Le fogok…”,* valójában mit közölsz az irányítóközpontoddal? *„Holnap, máskor, valamikor a jövőben (»le fogok fogyni«), de egyelőre tarts meg olyannak, amilyen vagyok.”* És a holnap persze sose jön el.

Ha olyanokat mondasz magadnak, hogy *„fogok”, „én majd”, „jó lenne”, „bárcsak”, „kellene”, „szeretnék”* stb., semmi kétségem, hogy a tudatalattid hinni fog neked, azonban semmit nem fog tenni az ügy érdekében!

Fogalmazd meg a célodat és az elérni kívánt eredményt jelen időben! Mivel tudatalattid nem tesz különbséget igaz és hamis állítások között, idővel elfogadja, amit mondasz neki, s annak megfelelően fog cselekedni. Ne feledd azonban, hogy minden igyekezetével azon lesz, hogy *szóról szóra* azt kivitelezze, amire utasítod:

Mindig időben elvégzem az összes teendőmet.

Soha nem veszekszem, s nem hagyom, hogy az érzelmeim ellenem dolgozzanak.

Nem dohányzom.

Kiváló az emlékezetem. Könnyen és automatikusan megjegyzem bárkinek a nevét vagy bármi mást, amit fontosnak tartok.

Csak annyit eszem, amennyit kell.

Jó hallgatóság vagyok. Mindenre odafigyelek, amit mondanak nekem. Figyelmes vagyok, érdeklődő, s tudatában vagyok a körülöttem zajló eseményeknek.

Bátran kimondom a véleményemet. Felvállalom magam és mindazt, amit mondok és teszek.

Soha nem költök többet, mint amennyit keresek. Anyagi téren felelősségteljesen viselkedem, s gondolok a jelenre és a jövőre is.

Célokat tűzök ki magam elé, s a megvalósításukon munkálkodom. Kijelölöm a teendőimet, megteszem a szükséges lépéseket, s elérem a céljaimat.

Minőségi időt töltök a családommal és a szeretteimmel. Boldogsággal tölt el, hogy része lehetek az életüknek, s

hogy ők is részei az enyémnek.

A pozitív önbeszéd említett példái mind közvetlenül célozzák meg a „szokásainkat” – azokat a feltételekhez kötött viselkedésmintáinkat, melyek frusztrálnak vagy hátráltatnak bennünket. A felsorolt példák minden esetben jelen időben fogalmazzák meg a változást, mintha a kívánt eredmény már be is következett volna, de ezek a példák csak egy-két önbeszéd-állítást ragadnak ki azokból az állítássorozatokból, melyeket a gyakorlati alkalmazás során teljes terjedelmükben használsz, hogy a változás, amire vágysz, bekövetkezzen.

Amikor az önbeszédet szokásformálásra, beállítódásod megváltoztatására, vagy belső motivációd megteremtésére használod, akkor működik a leghatékonyabban, ha egy tekintélyes terjedelmű, jól megalkotott önbeszédet építesz a változtatásra váró dolog köré. Egy találóan megfogalmazott önbeszéd-állításnak jó hatása lehet a viselkedésedre, de az önbeszéd előnyei akkor bontakoznak ki igazán a maguk teljében, ha tudatalattid számára egy *teljesen új* és részletesen kidolgozott képet festesz meg.

Ha az imént olvasott példák valamelyikét kiválasztod, s arra szeretnéd használni, hogy megváltoztasd általa egy régi szokásodat, ennek az egyetlen önbeszéd-állításnak az eredménye, függetlenül attól, hogy milyen gyakran ismételgeted, csupán korlátozott lesz. Tedd inkább azt, hogy miután kiválasztottad ezt az egy mondatot, kibővíted, kiegészíted azt, s a témakör legrejtettebb zugaira is kiterjedő önbeszéd-állításokkal fedd le a probléma minden részletét.

Ne feledd, hogy új önbeszéded az a navigációs rendszer, amelyet új úti célod feltérképezéséhez használsz, továbbá meghatározod általa az irányt, a tengerszint feletti magasságot és a sebességet. Légy tehát pontos és alapos. Ne csupán általános utasításokat adj meg, ne csupán megoldás-foszlányokat, s a várakozásaidat se homályosan fogalmazd meg, ha azt szeretnéd, hogy a navigációs rendszered eljuttasson oda, ahová tartasz.

FOGALMAZZ PONTOSAN

Amikor önbeszédet használsz, mozgass meg minden követ, figyelmed terjedjen ki az összes részletre. Azonosítsd be a problémát, vizsgáld meg minden oldalról, készíts egy listát a probléma összes eleméről, és mindig adj hozzá az önbeszédedhez egy új állítást, amely az adott elemre fókuszál. Való igaz, hogy olyan problémákkal is volt már dolgom, melyeket egy vagy két önbeszéd-állítással meg lehetett oldani, mégis úgy találtam, hogy a legtöbb esetben egy konkrét probléma vagy cél inkább nagyjából egy tucatnyi jól megfogalmazott önbeszéd-kijelentéssel fedhető le.

Nézzünk néhány példát a szokásformáló önbeszéd kijelentéseire. Ebben az esetben arra használjuk az önbeszédet, hogy egy olyan szokástól szabaduljunk meg, amely rengeteg embert akadályoz meg abban, hogy teljesen ki tudjon bontakozni – ez pedig az aggodalmaskodással töltött időpazarlás. E negatív szokás legyőzése már önmagában elegendőnek bizonyult ahhoz, hogy győztessé alakítson át saját

képességeik alatt teljesítő embereket, s plusz idővel, az elme nyugalmával, és egy friss életszemlélettel ajándékozta meg őket.

Ahogy a szokásformáló önbeszéd példamondatait olvasod, figyelj fel arra, hogy az önbeszéd nem csupán a tünetekkel foglalkozik, hanem teljesen lerombolja, s gyökerestül eltávolítja a régi szokást. A pozitív, új önbeszéd minden szemszögből lefedi a problémát. Azt is figyeld meg, miközben az önbeszédnek ezeket az állításait olvasod, hogy az ilyen módon elérhető változás nem ugyanaz a változás, mint amit csupán egy-két egyszerű mondattal lehet elérni.

Az önbeszéd akkor a legerőteljesebb és a leghatékonyabb, amikor tömören megfogalmazott és *speciálisan kiválasztott szavakból áll, általában egy tucatnyi vagy valamivel több kijelentésből, melyek ugyanazon téma köré csoportosulnak, s együttesen hozzák létre az általad vágyott jobb önmagad vagy az életedben áhított változás árnyalt képét.*

A következő példában a régi rossz szokást a napi szintű negatív önbeszéd tartja fenn, az önbeszédnek az visszahúzó típusa, amelyről korábban beszéltünk: „Mindegy, mit csinálok éppen, mindig stresszelek”; „Képtelen vagyok ellazulni”; vagy: „Mindig jön valami új probléma az életemben; nincs egy perc nyugtom sem!” Ez a régi önprogramozás nyelvezete. De az új *szokásformáló* önbeszéd egészen másként tekint minderre.

Figyeld meg, hogy a következő önbeszédben milyen képet közvetít minden egyes kifejezés; figyeld meg szóról szóra, hogy ez az önbeszéd milyen utasításokat táplál be az illető tudatalattijába, aki mindeddig azt hitte, hogy a stressz és az aggodalom egy örök, a sors által elrendelt probléma.

Ez már olyan erőteljes hatással bíró önbeszéd, amely egy teljes mértékben új, jobb mentális közeget teremt. Ebben a példában az önbeszéd természetes, új képet ad rólad, s ez az önmagad valójában már egy aggódástól mentes, jóval produktívabb valaki – olyan személy, amilyen lenni szeretnél.

MEGSZABADULÁS AZ AGGÓDÁSTÓL POZITÍV ÖNBESZÉDDEL

Soha nem idegeskedek. Ahelyett, hogy aggódnék, tudom, mi a megoldás, és aszerint is cselekszem.

Elmém folytonosan pozitív hangulatban van. Ragyogó, derűs, lelkes, s csakis jó és pozitív gondolatok és ötletek születnek benne.

Könnyen és kellemesen el tudok lazulni, testileg és szellemileg egyaránt. Nyugodt, önbizalommal teli és magabiztos vagyok.

Elmém rendezett és összeszedett. Tudatosan választom meg, mire gondolok, és mindig én választom ki azokat a gondolatokat, amelyek a leginkább pozitívak és hasznosak számomra.

Minden gondolatom belső egészségem megteremtésén munkálkodik. Elmém csakis olyan gondolatokban merül el, amelyek harmóniát, egyensúlyt és jóllétet teremtenek

bennem és a körülöttem lévő világban.

Automatikusan és folyamatosan határozott és céltudatos módon gondolkodom.

Teljes bizonyossággal és abszolút meggyőződéssel a dolgok legjobb kifejletére számítok mindenben, amit teszek.

Eldöntöttem, hogy a körülöttem lévő világot mindig az optimizmus és a magabiztosság ragyogó, egészséges fényében látom.

Csakis olyan dolgokat teszek, amelyek a javamat szolgálják. A legjobbat teremtem meg önmagamon belül, a legjobbat hozom ki másokból, s a legjobbat látom meg a körülöttem lévő világban is.

Készségesen és mindenkor eleget teszek azoknak a kötelességeknek és feladatoknak, amelyeket elvállaltam,

S csakis olyan dolgok mellett kötelezem el magam, amelyeknek biztosan eleget is tudok tenni.

Figyelmemet olyan dolgokra összpontosítom, amelyekre hatást tudok gyakorolni. Ha valamit nem tudok befolyásolni és irányítani, egyszerűen elfogadom azt.

Elmémet annyira lekötöm jó, egészséges, pozitív, konstruktív és produktív gondolatokkal, hogy ideje se

marad az aggodalomra.

Ura vagyok magam választotta gondolataimnak. Nincs az a gondolat, amely bármikor is helyet kaphatna az elmémben az én hozzájárulásom és engedélyem nélkül.

Soha nem aggódom.

Minden egyes szokáshoz, amit meg szeretnél változtatni, hozzárendelhető egy-egy – a megváltoztatására szolgáló – önbeszéd. De a szokásformáló önbeszédek imént látott két példája már biztosan elég jól szemlélteti számodra azt, hogy miként épül fel egy önbeszéd, s hogy nem csupán magát a problémát fedi le, hanem megteremti azt a mentális *környezetet* is, amely táplálja és támogatja a változtatásról hozott döntésedet.

A rossz szokásnak tartott viselkedésminták valójában többnyire csak a tünetei valami másnak, ami bennünk zajlik. Egy szélesebb spektrumú hiedelemegyüttes eredményei, olyan magunkról alkotott hiedelmeké, melyek együttes hatása egy olyan viselkedésmintába taszít minket, amely végül problémát okoz a számunkra. Az önbeszéd a lényünkre – mentális otthonunk teljes berendezésére – holisztikus szemszögből tekint. Nem csupán tünetmentessé tesz, hanem megszünteti az *eredendő* problémákat, amelyek a tünetek hátterében húzódnak meg.

MEG AKAROD VÁLTOZTATNI EGY SZOKÁSODAT? VÁLTOZTASD MEG A SZÓHASZNÁLATODAT!

A szokások az egész lényünket áthatják – voltaképpen a szokások halmaza alkot minket. Ugyanakkor minden szokás tanult viselkedésminta, ezért megváltoztatható. A problémát az okozta a múltban, hogy nagyon nehéznek bizonyult a megváltoztatásuk, mivel úgy akartunk új irányokat megszabni, hogy előtte nem változtattuk meg a régi programozást. Az önbeszéd segítségével viszont mindkettő megvalósítható: úgy állítjuk le a régi programot, hogy közben betápláljuk az újat.

Válaszd ki egy szokásodat, amit meg szeretnél változtatni. Ne akard az egész életedet egyik napról a másikra átformálni – kezdd egy apróbb szokással, valami kis dologgal. Majd változtass a szóhasználaton, amellyel önmagadat írod le önmagad számára. Ha már belefogtál, tarts ki. Izgalmas kaland lesz a változások megfigyelése, nyomon követése – az, hogy a saját szemed előtt játszódik le, amint az egykor utadat álló régi szokások átadják helyüket a győzedelmes ember gyümölcsöző, értékes, új szokásainak.

TIZENNYOLCADIK FEJEZET

Írjuk át a beállítódásainkat

Minden tettünket – közvetlenül vagy közvetve – a beállítódásaink befolyásolják. Egy ember beállítódásának, hozzáállásának megváltozása életének szinte minden más területére is kihat. Még egy egészen kis mértékű beállítódás-módosításnak is rendkívüli hatása lehet arra, hogy mit teszünk s hogyan tesszük azt. Ha volt valaha iskoláskorú gyermeked, pontosan tudod, mennyire igaz ez. A beállítódás megváltozása a tanulmányi jegyekben, az öltözködésben, a szokásokban és a baráti körben is megmutatkozó változásokhoz vezet.

Minél jobb a beállítódás, annál jobb az eredmény, bármiről is legyen szó. Mivel beállítódásaink kihatnak az érzelmeinkre, s az érzelmeink befolyásolják azt, hogy mit és hogyan cselekszünk, sokszor a beállítódásunk dönti el, hogy sikerben vagy kudarcban lesz-e részünk: a kettő közti határon a megfelelő beállítódással tudunk átlépni a sikeres oldalra.

Mivel beállítódásaink is a programozásunk termékei, tekintsük át, miféle beállítódások jellemezhetnek bennünket, azok miért olyanok, amilyenek, és melyek azok, amelyeket tanácsos megváltoztatni. Mivel minden egyes beállítódásunk *közvetlenül* kihat a bennünket körülvevő világgal kapcsolatos érzéseinkre és reakcióinkra, a beállítódásaink *nagy jelentőséggel*

bírnak. Megfelelő beállítódások nélkül *soha* nem leljük meg azt a kulcsot, amely kinyitja a boldogság és a siker oly hőn áhított és méltán megérdemelt kincsesládáját.

Beállítódásaink alakítják ki az önmagunkról alkotott képünk legnagyobb részét. A beállítódások valójában szűrők azon a mentális lencsén, melyen keresztül a körülöttünk lévő világot szemléljük. Beállítódásaink határozzák meg a mentalitásunkat, az elmének azt az állapotát, amely áthatja egész életünket. Megmutatkoznak a hangulatunkban, a vérmérsékletünkben, illetve abban, hogy valamit szívesen vagy vonakodva teszünk meg.

Beállítódásaink röpítenek minket a győzelmeink felé, de a beállítódásaink taszítanak minket kudarcaink mélyvölgyébe is. Azt a szilárd talajt képezik, amely minden lépésünk közben ott van a lábunk alatt. Személyiségünk azon jegyei, amelyek mások számára a leginkább láthatók, s amelyek jellemeznek és definiálnak bennünket, illetve kivetítik a körülöttünk lévő világba azt a képet, ami bennünket képvisel. Beállítódásaink tesznek bennünket gazdaggá vagy szegénnyé, boldoggá vagy boldogtalanná, kiteljesedetté vagy befejezetlenné. A legmeghatározóbb tényezői életünk minden egyes cselekedetének. Egész lényünk elválaszthatatlan egységet alkot a beállítódásainkkal; *mi* magunk vagyunk a beállítódásaink, s a beállítódásaink összessége alkotja azt a valakit, aki *vagyunk*.

MÁSOK BEÁLLÍTÓDÁSAINAK MEGVÁLTOZTATÁSA

Ha bármilyen módon felelősséget vállalsz mások

beállítódásainak fejlesztéséért – vezetőként, szülőként, tanárként, life coachként stb. –, ne gondold, hogy meg lehet valakinek változtatni a beállítódását a „mézesmadzag és furkósbot” módszerével, azaz pusztán a buzdítás, a kioktatás, a büntetés, a hibáztatás vagy a hízelgés fogásait alkalmazva. A beállítódások nem így működnek.

A vállalati szféra vezetői hosszú éveken keresztül a buzdítás módszerét vetették be, hogy javítsanak a beosztottjaik beállítódásán, s ezzel növeljék a produktivitásukat és az eladási mutatóikat. Annak ellenére azonban, hogy rövid távon valóban javuló tendenciák mutatkoztak, a cégeknek egy kis idő elteltével új ösztönző programokat kellett bevetniük, hogy újra elérjék ugyanazt a hatást. Valójában semmiféle attitűdváltozást nem értek el. Semmi egyebet nem tettek, pusztán egy rövid távú, átmeneti hatást idéztek elő alkalmazottjaik *külső viselkedésében* – a beállítódásukon azonban semmit nem változtattak.

Lehet, hogy egy adott fajta ösztönző program működőképesnek tűnik egy bizonyos esetben, míg egy másik szituációban egy másik tűnik hatásosnak a beállítódások megváltoztatására, tartós eredményt azonban nem hoznak. Újra és újra abban a helyzetben találod majd magad, hogy már megint egy új buzdító programra van szükség, mivel az előzőnek elmúlt a hatása.

Egy másik tipikus esete annak, amikor rosszul kezdünk hozzá egy beállítódás megváltoztatásához, amikor erőnek erejével segíteni szeretnénk valakinek a beállítódása megváltoztatásában, amelyről szentül hisszük, hogy az illető

ellen dolgozik. Annak ellenére, hogy az iskolai nevelési tanácsadók, a szülők, férjek, feleségek, vezetők és barátok szájából gyakran hangzik el az a kijelentés, hogy *„Változtatnod kellene a hozzáállásodon”,* soha semmi jó nem származott abból, amikor ilyet javaslunk valakinek. Sőt, ha ezt mondjuk valakinek, az több kárt okoz, mint gondolnánk. Ez is a negatív programozás egy esete, és ahelyett, hogy a javára válna az egyénnek, ellene fog dolgozni: *megerősíti* azt az előzetes programozással bevésődött hiedelmét, miszerint minden rossz dolog, amit önmagáról hitt, igaz. Valójában, amikor valakinek mélyponton van a beállítódása, akkor a legnehezebb számára kitalálni, hogy miként változtassa meg azt. Hogyan is tudná ezt kitalálni? És miért is akarná?

Beállítódásainkat meggyőződéseink határozzák meg, és ha meg vagyunk róla győződve, hogy nem ütjük meg a mércét, akkor ezt *tényként* fogadjuk el: ez a valóság, nincs mit tenni ellene. Természetesen ez egy hatalmas tévedés. Csakis arra az emberre igaz, aki elhiszi, hogy igaz.

Idézzük fel egy kicsit azokat a lépéseket, amelyek mentén kialakulnak a beállítódásaink:

> ***Programjaink hozzák létre a meggyőződéseinket, azaz a hiedelmeinket, hiedelmeink hozzák létre a beállítódásainkat, beállítódásaink hozzák létre az érzelmeinket, érzelmeink határozzák meg a tetteinket, tetteink hozzák létre az eredményeinket.***

Minden egyes lépés – a tetteink, az érzelmeink, a beállítódásaink és a hiedelmeink – logikus és várható

eredménye a kondicionálásunknak. Ebből következően tehát minden egyes beállítódásunk – a jók, a rosszak és a semlegesek egyaránt – egy előzetesen betáplált programozás természetes következménye.

Mindannyiunkra igaz, hogy időről időre leromlik a hozzáállásunk, s ez szenvedést okoz nekünk. „Rossz hozzáállása” nem kizárólag annak a diáknak van, aki nem tanul, vagy annak a vállalati alkalmazottnak, aki nem kapott fizetésemelést, vagy akár a legjobb barátunknak, akinek éppen most hullik szét a magánélete. A hozzáállásunk, a beállítódásaink, jók és rosszak egyaránt, mindennapi életünk részei.

SAJÁT BEÁLLÍTÓDÁSAID MEGVÁLTOZTATÁSA

Egy bizonyos beállítódáson nem csupán akkor érdemes változtatni, ha csak bajt hoz a fejünkre, vagy ha éppen egy nagyon szélsőséges beállítódás. Egy egészen egyszerű problémáról is szó lehet, olyan beállítódásról, amelynek elég lenne egy kisebb finomhangolás, hogy ettől az életünk egy apróbb mozzanata megjavuljon. S mivel az egészen egyszerű, vagy akár a legmeghatározóbb beállítódásainkra is igaz, hogy egy-két alprogram átírásával megváltoztathatók, akkor – ha tényleg meg szeretnénk változtatni, s azt is tudjuk, hogyan kell végrehajtani a programmódosítást – szinte nem is létezik semmiféle leküzdhetetlen akadálya annak, hogy ezt valóban megtegyük.

Önmagadra vonatkozó beállítódásaidnak van egy további

fontos folyománya, mégpedig az, hogy önmagaddal szembeni beállítódásaid határozzák meg a körülötted lévő dolgokhoz való viszonyulásodat is. Tehát, ha meg szeretnéd változtatni az érzéseidet bármivel kapcsolatban, először az önmagadra vonatkozó beállítódásodat kell megváltoztatnod.

Következő példánk a „személyes felelősségvállalás” erősítését szolgáló önbeszéd. Az, hogy mit gondolunk arról, hogy mekkora a saját szerepünk sorsunk alakulásában, mindenkori legfontosabb beállítódásaink egyike. A különbség az a fajta beállítódás között, amely úgy látja, hogy felelősséget kell vállalnunk azért, akik vagyunk és ahogyan cselekszünk, és aközött a beállítódás között, amely folyton kifogásokat keres, vagy életünket mások kezébe helyezi, rendkívüli jelentőséggel bír arra nézve, hogy – az önmagunkért érzett felelősségnek köszönhetően – képesek leszünk-e elérni az önazonosság-tudatot, s ki tudunk-e egyénileg teljesedni.

De figyeld meg, hogy annak ellenére, milyen rendkívüli jelentőséggel bír önmagában ez a beállítódás mindannyiunk életében, mennyire közvetlenül és hatékonyan képes akár néhány önbeszéd-állítás megcélozni s szinte leegyszerűsíteni azt, és megkezdeni e mindannyiunk számára oly fontos beállítódás átprogramozását.

ÖNBESZÉDDEL A SZEMÉLYES FELELŐSSÉGVÁLLALÁSÉRT

Teljes felelősséget vállalok mindenért önmagammal kapcsolatban, még a fejemben járó gondolataimért is. Én

rendelkezem elmém korlátlan erőforrásaival.

Kizárólag én vagyok felelős minden tettemért, és mindazért, amit önmagamnak mondok magamról. Senki más nem osztozhat velem ezen a felelősségen.

Meghagyom a lehetőséget másoknak is, hogy felvállalják a felelősséget önmagukért, és nem próbálom átvállalni a saját magukkal szemben fennálló felelősségüket.

Élvezem saját felelősségemet. Kezembe adja az irányítást önmagam kiteljesedése fölött, s ez egy olyan kihívás, ami örömmel tölt el.

Senki másnak nem engedem, hogy az én életemmel és tetteimmel kapcsolatos irányítást és felelősséget bármikor is kivegye a kezemből.

Másokért csak akkor tudok felelősséget vállalni, ha előbb önmagamért vállalok felelősséget.

Soha nem bízok semmit a véletlenre önmagammal kapcsolatban. Amikor rólam van szó – s bármiről, ami az én életemmel kapcsolatos –, mindig úgy döntök, hogy ÉN DÖNTÖK.

A döntéseimet kizárólag nekem kell meghoznom. Soha senkinek nem engedem át, hogy helyettem döntsön. Ugyanakkor teljes felelősséget vállalok minden választásomért és döntésemért.

Mindig eleget teszek felvállalt kötelezettségeimnek. Csak olyan kötelezettségeket vállalok el, amelyekről biztosan tudom, hogy teljesíteni fogom őket.

Megbízható vagyok. Számíthatnak rám az emberek. A győztesek felelősségtudatával felvállaltam a felelősséget önmagamért – és én olyan ember vagyok, aki mindig eleget tesz felvállalt felelősségének.

Nincsenek „ők", akiket hibáztathatnék, vagy akikkel osztozhatnék saját felelősségemen. Birtokába jutottam a nagy titoknak: én irányítom a saját sorsomat! Megtanultam, hogy azok az „ők" valójában „én" vagyok.

Nincs szükségem kifogáskeresésre, és nincs szükségem arra, hogy bárki más átvállalja az én felelősségemet. Boldogan hordozom felelősségem súlyát – és remekül haladok vele.

Mindennap tudatosítom magamban és elfogadom a felelősséget, amellyel nem csupán a tetteimért tartozom, hanem az érzelmeimért, a gondolataimért és a hozzáállásomért úgyszintén.

Felvállalom azt a felelősséget is, hogy úgy éljem az életemet, hogy az erőssé, boldoggá tegyen, hogy a jó és pozitív dolgokban való hitemet erősítse, s felvállalom a felelősséget egész múltamért, jelenemért és jövőmért is.

Ez egy jó beállítódás – olyanfajta beállítódás, amelyből a legtöbbünknek jól jönne egy kicsivel több. Olyan beállítódás, amely arra ösztönöz, hogy kiálljunk önmagunkért, és helyet szorítsunk magunknak a világban. Olyan beállítódás, amelyet – bármikor, amikor csak akarjuk – az életünk részévé tehetünk. Ráadásul csupán egyike annak a sok-sok attitűdnek, amelyek mindegyikét megszólíthatjuk és lendületbe hozhatjuk önmagunkban, csupán arra van szükség, hogy meggyőzzük magunkat valaminek az ellenkezőjéről, amit addig hittünk, s hogy felülírjuk régi programozásunkat, amely bemagyarázta nekünk: a sors kénye-kedve miatt más emberek nagyobb dolgokra hivatottak és többre jogosultak, mint mi.

Nagyon sok ilyen jellegű beállítódás létezik. Némelyikük talán kevésbé fennkölt, s nem ilyen sokat követelő. Mégis, valamennyit az önbeszédek legfontosabb típusa alkotja, méghozzá az *önbizalom* önbeszéde. Valójában minden beállítódásnak ez húzódik meg a mélyén.

Következzen egy olyan beállítódás-váltó önbeszéd, amelyet bármelyikünknek tanácsos lenne időről időre elővennie. Ha újra iskolában oktatnék, mindennapi házi feladatként biztosan hozzáadnám a tananyaghoz ezt az önbeszédet. Ez az önbeszéd elsődleges és egyik legalapvetőbb formája. De az a beállítódás, amit teremt bennünk, életünk valamennyi területét érinti. Ebből a beállítódásból bontakozik ki az összes siker. Ez a beállítódás születésünktől fogva Isten adta jogunk, úgyhogy minden porcikánkkal megérdemeljük, hogy visszaszerezzük, magunkhoz öleljük, élvezzük, s életünk végéig a magunkénak tudjuk. Helyreállít, meggyógyít és felépít bennünket.

Struktúrába rendezi a személyiségünket, fenntartja az erőnket, és megsokszorozza a bátorságunkat. Az önbizalom legbelső szubsztanciája ez – az önbecsülés önbeszéde.

AZ ÖNBECSÜLÉS ÖNBESZÉDE

Igazán különleges vagyok. Szeretem azt, aki vagyok, és jól érzem magam a bőrömben.

Annak ellenére, hogy folyamatosan fejlődni akarok, s minden egyes nappal jobbá és jobbá válok, szeretem azt, aki a mai napon vagyok. És holnap, amikor még a mostaninál is jobb önmagam leszek, ugyanúgy szeretni fogom magamat.

Kétségtelen, hogy nincs egyetlen ugyanolyan ember sem az egész világon, mint amilyen én vagyok. Megismételhetetlen vagyok, és nem volt soha senki a múltban, és nem lesz soha senki a jövőben, aki olyan lenne, mint én.

Tetőtől talpig egyedi vagyok. Még ha esetleg hasonlítok is másokhoz a külsőm, a viselkedésem vagy a beszédem tekintetében, én nem ők vagyok. Én én *vagyok.*

Szerettem volna valakivé válni, és most már tudom, hogy az a valaki én vagyok. Szívesebben vagyok én magam, mint hogy bárki más legyek a világon.

Kedvemre való, ahogy érzek, ahogy gondolkodom, és ahogy cselekszem. Elismerem önmagamat, és elismerem azt, aki vagyok.

Rengeteg csodálatos tulajdonsággal rendelkezem. Megannyi adottság, készség és képesség lakozik bennem. Számos adottságomnak még nem is vagyok a tudatában, s folyton arra törekszem, hogy újabb és újabb képességeket fedezzek föl magamban.

Pozitív vagyok. Magabiztos vagyok. Jó dolgok ragyognak belőlem. Ha alaposan megnézel, azt fogod látni, hogy fény árad belőlem.

Pezseg bennem az élet. Szeretem az életet, és boldog vagyok, amiért élek. Nagyon különleges ember vagyok, aki egy nagyon különleges korban él.

Intelligens vagyok. Gyorsan vág az eszem, éber, okos és vicces vagyok. Nagyszerű gondolataim vannak, s olyan elmém van, hogy minden, amit tesz, a javamat szolgálja.

Tele vagyok energiával, lelkesedéssel és lendülettel. Izgalmas egyéniség vagyok, és igazán élvezem, hogy az vagyok, aki vagyok.

Szeretem más emberek társaságát, és ők is szeretnek velem lenni. Az emberek örömmel hallgatják meg a mondandómat, s kíváncsiak a gondolataimra.

Sokat mosolygom. Boldog vagyok belül, s kívülről is látszik, hogy boldog vagyok.

Szerteágazó az érdeklődésem. Hálás vagyok minden áldásért, amiben részem van, mindazért, amit tanulok, s mindazért, amit ma, holnap és életem egésze alatt megtanulok.

Kedves, őszinte, becsületes és nagylelkű vagyok. Ez és még sok egyéb jó tulajdonság jellemez engem. Mindez együtt vagyok én. Szeretem azt a valakit, aki vagyok, és nagy örömmel tölt el, hogy az lehetek, aki vagyok.

Micsoda egyszerű szavak! Milyen mély igazságot fogalmaznak meg valódi önmagunkról, akit ott hordozunk a bensőnkben! Bárkinek a hiedelemrendszerébe is szőjük bele e mondatokat, ezek az egyszerű szavak oly hatalmas erővel bírnak, amilyet még legmerészebb reményeinkben se mertünk volna a magunkénak tudni. Mégis, ez az önbizalom és önbecsülés, lám, mindannyiunk számára elérhető. El tudod képzelni, milyen lehet nap mint nap így élni – s tudni, hogy mindez igaz?

Képzeld el, ha a gyerekek úgy nőnének föl, hogy ilyen szavakkal itatódik át lelkes, fiatal elméjük, kitörölhetetlenül! Képzeld el, micsoda világot teremtenének! Ma azonban, most, ebben a szent pillanatban, képzeld el, hogy te magad milyen lehetnél, ha elkezdenéd a lehető legjobbat hinni önmagadról, minden áldott nap, minden pillanatban és helyzetben, s mindig ott éreznéd a bensődben teljes bizonyossággal a téged támogató beállítódások jelenlétét, amelyek hitet adnak neked,

buzdítanak, s bátorsággal és meggyőződéssel ruháznak föl, hogy az életet a maga teljességében, a lehető legpozitívabb módon merd élni.

Ha ez hihetetlenül hangzik, hadd emlékeztesselek arra, hogy a *régi* programozásod az, amely most megpróbálja bemagyarázni neked, hogy ez nem lehetséges. Mert pontosan ez a hiedelem, ez a hatalmas tévedés van belekódolva.

KÉSZÍTS LELTÁRT BEÁLLÍTÓDÁSAIDRÓL

Nézd meg, milyen beállítódásaid vannak. Vedd számba, miféle hiedelmeket táplálsz önmagadról. Készíts egy mentális leltárt a beállítódásaidról – jókról és rosszakról egyaránt –, és döntsd el te magad, melyek szolgálnak közülük a javadra, s melyek nem. Hajítsd ki azokat, amelyeket nem akarsz megtartani! Szabadulj meg tőlük! Csak azokat tartsd meg, amelyek a kedvedre valók. És változtasd meg azokat, amelyeket meg akarsz változtatni. Vedd át az irányítást a beállítódásaid fölött! Légy te az ő főnökük! A legkevesebb, ami történhet veled, hogy legalább egy kis hányadát visszanyered valódi önmagadnak!

Vágj bele a kalandba! Fedezd fel azokat a drágaköveket és gyöngyöket, amelyek ott rejlenek a saját elmédben! Keresd meg önmagadban a beállítódások kincsektől roskadozó tárházát, amely mindeddig ott várakozott benned, hogy felfedezd, és az életed részévé tedd. Kezdj el végre a *megfelelő* módon beszélni önmagadhoz!

Már egy aprócska beállítódásbeli változás is hatalmas változásokhoz vezethet az életedben. Beállítódásaid kihatnak

életed minden fontos területére, részletére. Kihatnak arra, mit érzel önmagad iránt, kihatnak a munkádra, a barátaiddal és szeretteiddel való kapcsolataidra. Amint javulásnak indulnak a beállítódásaid, az életed is rögtön javulni fog. Ha először csak egy-két dolgon szeretnél változtatni, s úgy érzed, az elején csak egy beállítódásodat hozod helyre, hogy ezáltal az életedet is egy kicsit jobbá tedd, az már önmagában is egy meglehetősen jó kezdet!

TIZENKILENCEDIK FEJEZET

A problémák megoldása és a célok megvalósítása

Van egy olyanfajta önbeszéd, amely szokásainkra és beállítódásainkra ugyan pozitív hatással van, de elsősorban a problémák megoldásában és céljaink megvalósításában nyújt segítséget. A problémák és a célok gyakran kéz a kézben járnak. A „problémákat” sokszor a céljaink útjában álló akadályokként definiáljuk. Helyettesítsük be egy pillanatra a „probléma” szót a „kihívás”-sal. A célok kihívásokat, a kihívások pedig célokat teremtenek – azaz elvezetnek minket a céljainkhoz.

Az a fajta önbeszéd, amely problémáid megoldásában segít, pontosan ugyanaz az önbeszéd, amely céljaid megvalósítását is támogatja. Az agy számára a problémák leküzdése és a célok megvalósítása egy és ugyanaz a dolog. A tudatalattid szempontjából az, hogy éppen megfelelsz egy kihívásnak, megoldasz egy problémát, vagy a célodat valósítod meg, mind ugyanazzal az utasításkészlettel történik – vagyis az önbeszéd mindegyik esetben ugyanaz.

Jóllehet egyetértek azzal, hogy az elme a „problémáknak”, illetve „céloknak” nevezett dolgokra ugyanúgy tekint, azokkal már nem értek egyet, akik szerint minden egyes probléma

valójában egy új lehetőség. Való igaz, hogy a problémák egy része lehetőségeket hordoz magában, de korántsem az összes. Ha egy ember revolverrel a kezében most belépne a szobádba, és a fejednek szegezné a fegyverét, ez a helyzet semmi esetre sem egy lehetőség lenne – ez egy *probléma* lenne.

Pusztán azáltal, hogy megértjük, a tudatalatti számára egy probléma felismerése, elfogadása és kezelése ugyanazon a módon történik, mint amiként a céljaink elérését segíti, máris pozitív módon változtatni tudunk azon a szemléletünkön, amellyel az életünkben felbukkanó problémákra tekintünk, melyekről azt tanították nekünk, hogy az élet természetes velejárói, s miután leküzdjük őket, természetes módon és automatikusan a céljainkat is elérjük. *Egy problémát azonban nem tudsz úgy megoldani, hogy közben ne valósítanál meg egy célt is ugyanakkor.*

MIT IS JELENTENEK A CÉLOK

Ha szeretnénk önmagunkhoz a létező legproduktívabb módon beszélni, előbb tisztáznunk kell a „cél” fogalmának valódi jelentését. Ez egy olyan szó, amit sokszor nagyon hibásan használnak. Olyan hatalommal ruházták föl, amelyet nem érdemel meg. Minél mélyrehatóbban tanulmányoztam az önfejlesztés irodalmát és tanításait, annál inkább arra a felismerésre jutottam, hogy számos olyan szó létezik, amelyhez néhány szerző olyan új jelentést társított, amely érdemtelenül magas piedesztálra emelte e szavakat.

Jó példa erre a csodálatos *siker* szó is, amelyet túl sokszor

inkább a *győzelem*, mintsem a *játék* jelentésében használtak, vagy arra, hogy egy gazdag, mindenkit maga mögé utasító, drága külföldi kocsi volánja mögött ülő, vagy egy jómódú kerületben lakó embert jelöljenek vele. Holott a siker egyáltalán nem ezt jelenti. Ezt jól tudjuk. Mivel azonban újra meg újra a sikernek ezeket a definícióit sulykolták belénk, sokan, akik a maguk módján sikeresek voltak, tévesen ezt az eltorzult definíciót fogadták el helytálló jelentésnek. Ennek következményeként pedig sikeres helyett sikertelen emberként tekintettek magukra.

Ugyanez történt a *cél* szóval is: téves értelemben használták és félreértelmezték. Annyira rárakódott a különböző prioritások és elvárások súlya, hogy már maga az a gondolat, hogy „tűzzük ki és érjük el a céljainkat”, olyan hatalmas jelentőségű dologként jelenik meg lelki szemeink előtt, hogy azt jóval inkább a nálunk sokkal elhivatottabb emberek feladatának tekintjük, vagy olyan valaminek, amit inkább egy másik napra teszünk át, amikor majd több időnk lesz vele foglalkozni.

Holott céljaink kitűzése rendkívül egyszerű dolog. Természetesen semmi rossz nincs abban, ha a „siker” legmagasabb csúcsainak meghódítására törekszünk. Ám miközben tekintetünkkel ezeket a magaslatokat fürkésszük, soha nem szabad szem elől tévesztenünk az odáig vezető utat kikövező kisebb célokat, azokat a célokat, amelyeket szinte *tudattalanul* fogalmazunk meg nap mint nap – amelyek segítenek a túlélésben, a dolgok elviselésében, leküzdésében és fenntartásában, s abban, hogy napról napra egyre közelebb jussunk a nagy célokhoz. Idesorolhatók mindennapi

szükségleteink, önmagunkkal szembeni minimális elvárásaink. Valójában a legfontosabb célok közé tartoznak: mindennapi életünk céljai ezek.

Céljaink nem korlátozódhatnak rövid, közép- és hosszú távú célokra. Igaz ugyan, hogy a helyes önbeszéd segíthet az elképzelhető legmagasabb röptű céljaink elérésében is, legtöbbünk számára a miniszterelnöki cím vagy a milliomossá válás nem az a fajta célkitűzés, amellyel hétfő reggel foglalkozunk.

De szerepelhet a mindennapi céljaid között például az, hogy leadj néhány fölös kilót, hogy jobb teljesítményt nyújts a munkádban, egy előléptetés, magasabb jövedelem vagy az, hogy pénzt tudj megtakarítani, hogy kilábalj a depresszióból, szervezettebb életet élj, jobb üzleti terveket készíts, vagy több üzletet üss nyélbe.

LEHET BÁRMI A CÉLOD, AMIT CSAK AKARSZ

A célok lehetnek egyrészt nagyon fontos és sorsfordító célok is, másrészt olyan egyszerű, apró célkitűzések, mint az, hogy legyen egy kicsivel több szabadidőnk, járjunk rendszeresebben templomba, vezessük jobban a háztartásunkat, szerezzünk jobb jegyeket az iskolában, legyenek jobb emberi kapcsolataink, legyünk egészségesebbek, menjünk el egy hangversenyre, írjunk egy levelet a családunknak, küldjünk gyakrabban virágot, adjunk valami különlegeset egy számunkra fontos embernek, nézzünk ki jól az osztálytalálkozón, mosolyogjunk többet, sajátítsunk el egy nehéz golfütést, vagy fogjunk több

halat.

Nemcsak a céljaid lehetnek sokfélék és bármekkorák – a legkisebbtől a legnagyobbig –, hanem a közted és e célok közt fennálló problémák is. A tudatalattid azonban ugyanazon a módon kezeli, s ugyanúgy elfogadja valamennyit. Ha szeretnéd e célokat megvalósítani, fogalmazd meg magadnak a megfelelő utasításokat és szavakat; használd ki elmédnek azt a természetes adottságát, hogy azt teszi, ami a legtöbbet mondasz neki.

Bármekkora is legyen egy probléma vagy egy cél, a megoldásuk és az elérésük közben ugyanazon a mentális folyamaton megyünk keresztül. Ha szeretnél jobban teljesíteni a munkádban, lefogyni, vagy jólétet teremteni az életedben, ez mind ugyanaz a tudatalattid számára, amiként az utasítások is, amiket adsz neki. Minél több olyan programozást kap, amellyel az adott cél eléréséhez kéred a segítségét, annál többet tesz meg a kijelölt irányba.

Mielőtt megcéloznánk egy konkrét problémát vagy célt, a fentiek illusztrálására nézzünk meg egy példát egy olyan önbeszédre, amely szélesebb, általánosabb spektrumát öleli fel a problémák kezelésének, s a mindennapjaink során felbukkanó problémákkal kapcsolatos hiedelmeinket veszi alapul. Annak, ahogyan a problémáinkra tekintünk, meghatározó szerepe van abban, hogy mit teszünk a megoldásuk érdekében. Vajon elemezzük a problémákat, halogatjuk, szembenézünk velük, megkerüljük – vagy ténylegesen meg is oldjuk őket?

Belső számítógépünk szempontjából semmi különbséget nem

jelent, hogy mi és mekkora a konkrét probléma. Ám az, amit egy adott problémáról mondunk magunknak, attól a pillanattól kezdve minden egyes tettünkre hatással lesz.

PROBLÉMAMEGOLDÁS

A következőkben néhány olyan önbeszéd-állítás következik, amely a problémakezelés problémájával foglalkozik:

> *Jó a problémamegoldó képességem. Szeretem a kihívásokat, és bátran szembenézek velük.*
>
> *A problémák a tanítóim. Segítenek a tanulásban és a fejlődésben. Nélkülük sehová sem jutnék el. Általuk haladok előre a céljaim felé.*
>
> *Nincs olyan probléma, amit ne tudnék megoldani. Erős vagyok fejben, testben és lélekben egyaránt. Akaratom, erőm és eltökéltségem mindig nagyobb bármilyen problémánál, amivel szembe kell néznem.*
>
> *Amikor új problémával találom szembe magamat, nem látok ellenséget a problémában. Tudom, hogy a probléma megoldásával újabb lépéseket teszek meg személyes fejlődésem útján.*
>
> *Mivel tisztában vagyok azzal, hogy a problémáknak kulcsszerepe van lelki és mentális fejlődésemben és felkészültségemben, tudatában vagyok annak is, hogy*

minden probléma fontos számomra.

Nem rettegek a problémáktól, hanem megoldom őket. Nem söpröm a szőnyeg alá a problémákat, hanem szembenézek velük. Nem kerülöm el a problémákat, hanem győzedelmeskedem fölöttük.

Tudom, hogy minden probléma magában hordozza megoldásának kulcsát. Éppen ezért, minél inkább megértem a problémát, annál inkább felismerem, hogy mi a megoldása.

Számomra nem probléma, ha problémáim vannak. Bízom magamban, pozitív, eltökélt és magabiztos vagyok. Mindig bizonyos vagyok abban, hogy megoldok minden felmerülő problémát, s aztán valóban meg is oldom őket.

Jó vagyok abban is, hogy a nagy akadályokat ügyesen könnyebben kezelhető kisebb részekre bontsam. És soha nem túlzok el egy problémát, hogy az nagyobbnak tűnjön, mint amekkora.

Soha nem aggódom. Nem fecsérlem el aggodalomra az időmet, helyette inkább pozitív, konstruktív problémamegoldásra fordítom azt. Éber és nyitott elmével minden lehetséges megoldást számba veszek, s így azok gyorsan és könnyen megmutatkoznak számomra.

Ráébredtem, hogy a problémák előnyöket és további

lehetőségeket rejtenek magukban, melyek fel sem tárultak volna előttem, ha nem jött volna létre maga a probléma.

Nem törekszem olyan életre, amely mentes minden problémától. Inkább olyan életet szeretnék élni, melyre a megoldáskeresés jellemző, s amelyben a megoldásokból származó előnyöket a javamra fordíthatom.

A „kihívás”, a „diadal”, a „megoldás” és a „győzelem” mindennapi életem szótárának legfontosabb kifejezései. A kihívások lehetőségek. Legyőzésük ezért elkerülhetetlen kimenetel a számomra.

A „Megoldások” a sikerhez vezető utam lépcsőfokai, a „Győzelem” pedig az, ahogyan én élek.

Gyanítom, hogy másokhoz hasonlóan, akik átélték már ezt, te is úgy találod, hogy ha nem tennél semmi egyebet, csupán felolvasnád magadnak ezeket az önbeszéd-állításokat naponta három-négy alkalommal egy vagy két héten keresztül, az már elég lenne ahhoz, hogy egyre inkább más megvilágításban lásd a problémáidat, még akkor is, ha az önbeszéd iménti példája nem egy konkrét helyzetet céloz meg. Csupán általánosan foglalkozik azzal, ahogyan a problémákra tekintünk.

Most térjünk rá egy specifikusabb példára. Konkretizáljunk egy problémát, méghozzá egy olyat, amely időről időre sokunk számára jelentett már akadályt szinte minden egyes célunk elérésének útján: ez pedig a jó szervezés kérdése, azaz a hatékonyabb és produktívabb idő- és erőforrás-gazdálkodás.

Kiváló könyvek sokasága foglalkozik az időmenedzsment és az életszervezés kérdésével. Gondolj bele, mi mindent sajátíthatnánk el ezekből a könyvekből, ha előzőleg egy olyan belső közeget teremtenénk meg magunkban, melyet szervezettség és önuralom jellemez. Mielőtt belekezdenénk bármiféle tünetkezelő technikába, képzeljük el, micsoda előnyöket adna egy olyan új belső program, amely egy új, jól szervezett önképet épít fel bennünk. Kiváló technikák és módszerek vannak a szervezettség, az idővel való gazdálkodás és a produktívabb munkavégzés fejlesztésére, amelyek bárki számára elérhetők, aki időt szán egy-két ilyen témájú könyv elolvasására.

Gondold csak el azonban, hogy amikor elolvasol egy könyvet az időmenedzsment vagy a jobb életszervezés kérdéskörében, mennyivel jobb lenne az elméd befogadóképessége, ha előzőleg átprogramoztad volna, s függetlenül attól, amit a múltban hittél erről, már azzal a meggyőződéssel látnál neki az olvasásnak, hogy a jó életszervezés az élet természetes része.

Ha az a célod, hogy megtanuld a gondolataidat, az idődet és a teendőidet úgy szervezni, hogy több dolgot tudj végbevinni, s ezáltal az összes többi célodat is könnyebben elérd, akkor ahelyett, hogy a régi programozásodat követnéd, megteheted azt, hogy egy semmivel sem nehezebb, ám jóval hatékonyabb utat választasz – egyszerűen az önmagadnak adott utasítások egy másik készletét használod:

> *Jól szervezem az életemet, s én irányítom azt. Ura vagyok önmagamnak, a gondolataimnak, az időmnek, a tetteimnek és a jövőmnek.*

Tudom, mit és mikor kell tennem, és mindent elvégzek, amit kell, s akkor, amikor szükséges.

Arra programozom az elmémet, hogy a maximumot hozzam ki az időmből. Ura vagyok az időmnek, és annak, hogyan használom fel azt. Jó érzéssel tölt el, hogy szervezett és hatékony vagyok, s hogy mindig a helyzet magaslatán állok.

Jó időbeosztásom tartja fenn ezt az állapotot.

Soha nem fecsérelem az időmet; folyamatosan megtervezem az időbeosztásomat. És mivel beosztom az időmet, mindig marad időm mindarra, amit meg akarok tenni.

Minden nappal egyre szervezettebb vagyok, s egyre jobban kézben tartom életem valamennyi területét, bármit is teszek – az otthoni és a munkahelyi életemet, az elmémet és a gondolataimat.

Nagyon jól szervezem az életemet. Minden este összeírom a másnapi teendőimet. Felállítom a prioritásokat, és eszerint cselekszem. Mindig időben érkezem. Mindig pontosan akkor vagyok ott valahol, amikor valóban ott kell lennem.

A pontosság könnyen megy nekem, s minél jobban gazdálkodom az időmmel, és minél szervezettebbé válok, annál könnyebb pontosnak lennem.

Uralom érzéseimet, érzelmeimet, beállítódásaimat és szükségleteimet. Én uralom őket, nem pedig fordítva.

A tetteim kimenetelében nekem van a döntő szavam. Eldöntöttem, hogy én választom meg azt, ahogyan élek, s nem bízom a véletlenre. Éppen ezért időt szánok arra, hogy az irányítás a kezemben maradjon.

A fejemben rend és fegyelem uralkodik. Mivel a gondolataim rendezettek, az életemet is rendezett módon irányítom.

A lehető legpozitívabb és legproduktívabb módon gondolkodom minden téren és mindenkor. Ahogy gondolkodom, úgy is élek – s én nagyon is jól gondolkodom.

Én vagyok a saját sorsom kovácsa. Tudom, hová tartok, és tudom, miért szeretnék eljutni oda. Földi életemet a kezemben tartom, és én uralom.

Én döntök a céljaimról, és én döntöm el, hogyan valósítsam meg őket. Rendet tartok a céljaim közt: leírom valamennyit, valamint azokat a lépéseket, amelyek az elérésükhöz szükségesek. Sikerességem egyik oka éppen az, hogy a céljaimat pontosan letisztázom és rendszerezem.

Teljes mértékben én uralom, hogy mit gondolok, s hogy miként gondolkodom. Ezért kizárólag olyan

gondolatoknak hagyok teret a fejemben, amelyek segítenek nekem s valóban a javamat szolgálják.

Még azután is, hogy hosszú éveken át foglalkoztam az önbeszéd témájával – írásokat jelentettem meg, hangfelvételeket készítettem, segítettem az embereknek, hogyan ültessék át az önbeszédet a gyakorlatba –, továbbra is úgy tartom, hogy van egy mindennél fontosabb aspektusa: lényegre törő, közvetlen jellege. Minél egyszerűbb és egyértelműbb az önbeszéded megfogalmazása, annál jobban működik.

Példaként hadd említsem meg, hogy amikor a *Self-Talk for Weight-Loss* [„Önbeszéddel a fogyásért”] hanganyagát készítettem, az egyértelmű, közvetlen szóhasználat rendkívül fontosnak bizonyult. Miközben a fogyást és a testsúly megtartását támogató önbeszéd állításait írtam, egy egész listányi önbeszédet válogattam még össze, amelyeket mind létfontosságúnak tartottam a terítéken lévő célkitűzés megvalósításához. Többek között a következő önbeszédek kerültek fel a listára: *Getting Started* [„Fogjunk bele”], *Sitting Down to Eat* [„Amikor leülsz enni”], *Learning to Say No* [„Tanulj meg nemet mondani”], *Health and Fitness* [„Egészség és fitnesz”], *Self-Talk for Exercising* [„Önbeszéddel a testmozgásért”], *Self-Esteem for Weight-Loss* [„Önbecsüléssel a fogyásért”], és *Taking Control of Your Life* [„Vedd kezedbe életed irányítását”].

Minden egyes témakör egy rendkívül fontos és nélkülözhetetlen önbeszéd-állítássort követelt meg, méghozzá olyat, amely közvetlenül célozza meg az adott részterületet. Az

állítássorok úgy voltak megszövegezve, hogy felöleljék az adott részterület minden egyes elemét. A különböző állítássorok egésze pedig a problémát előidéző összes részterületet lefedte.

Annak szemléltetésére, hogy egy helyes önbeszédnek mennyire részletesnek és félreérthetetlennek kell lennie, megosztok veled egy részletet abból az önbeszéd-állítássorból, melyet kifejezettem a fogyás támogatására írtam. Ez a részlet arra a problémára – és célra – fókuszál, amellyel mindenki szembekerült már, akinek valaha is súlyfelesleg-problémája volt, s amelynek az előbb is említett *Sitting Down to Eat* [„Amikor leülsz enni”] elnevezést adtam. Az első utasítások az önuralmat célozzák meg, később pedig a probléma *részletei* kerülnek sorra:

> *Életem minden területén az én kezemben van az irányítás – mindig és minden helyzetben.*
>
> *Amikor csak leülök enni, megerősítem magamban, hogy eltökélt szándékom célom megvalósítása. Helyes táplálkozással, sosem engedve a kísértésnek, lépésről lépésre elérem vágyott súlyomat.*
>
> *Akár otthon, akár vendéglőben étkezem, igazán élvezem, hogy kevesebbet eszek.*
>
> *Soha nem érzem szükségét, hogy az előttem lévő ételt az utolsó falatig megegyem. Csak annyit eszek, amennyit kell – egy falattal se többet.*

Könnyebb és hatásosabb a fogyás, ha kisebb adagot szedek a tányéromra, és kisebb falatokat emelek a számhoz.

Azzal, hogy étteremben kevesebbet rendelek, otthon pedig kisebb adagokat teszek a tányéromra, az emlékezetemben tartom, mennyire fontos számomra, hogy minden egyes napon a célom eléréséhez vezető úton maradjak. „Kevesebb étel a tányéromon – kevesebb fölösleg a derekamon."

Amikor leülök enni, soha nem hagyom, hogy mások befolyásoljanak, kísértésbe hozzanak vagy bármilyen negatív módon eltántorítsanak a célomtól.

Az, hogy mit eszem s milyen célkitűzéseket valósítok meg, csakis rajtam múlik. Senkinek sem hagyom, hogy megakadályozza vagy befolyásolja a sikeremet.

Noha mások számára is hasznos lehet, ha sikert érek el, a célomat – azt, hogy lefogyok – kizárólag a magam érdekében akarom elérni: az életem, a jövőm és személyes jóllétem érdekében.

Soha, semmilyen körülmények között sem esek kísértésbe, hogy akár egy falattal is többet egyek, mint amennyit kellene. Erős vagyok, meg tudom valósítani a célomat, és pontosan ezt is teszem.

Már nem okoz problémát egy olyan helyzet, amikor

hatalmas adag ételt raknak elém. Egyszerűen nemet mondok az ételre, és igent a sikeremre.

Örömmel ülök le minden étkezéshez. Ilyenkor minden alkalommal túllépek a múltamon, s a jobb formában lévő, boldogabb, nagyobb önbizalommal rendelkező önmagamat látom a jövőben.

Amikor enni készülök, nincs szükségem senki másra, hogy emlékeztessen a célomra, vagy hogy figyelmeztessen, mit nem szabad ennem. Teljes mértékben felelősséget vállalok önmagamért, és nem várom, hogy ezt bárki megtegye helyettem.

A súlyom és az étvágyam kontrollálása könnyen megy már nekem. Most már a kisebb adagok és falatok töltenek el jó érzéssel, és az, hogy lassabban, egészségesebben és nyugodtabban eszem.

Kitűztem magam elé a célomat, és kitartok mellette. Az „étkezési idő" számomra már mást jelent: „a célom felé vezető út ideje".

Az ilyen jellegű egészséges önbeszéd az, ami már rövid idő alatt is automatikusan elkezdi átvenni előző programjaid helyét, melyek mindaddig megakadályoztak kitűzött céljaid megvalósításában. Amint sikerül azt az apró kis módosítást betáplálnod magadnak, hogy mostantól már csak az új önbeszédet hagyod magadban megszólalni, az új

önmegerősítések már maguktól jönnek, anélkül hogy erre külön koncentrálnod kellene.

FOGALMAZZ KONKRÉTAN – OLDD MEG A PROBLÉMÁT

Az a jó önbeszéd, amelyik teljesen lefedi a problémát, s konkrétan fogalmaz. Amikor meg akarsz oldani egy problémát, *oldd is meg.* Ha el akarsz érni egy konkrét célt, ha mégoly apró célról van is szó, egyértelmű utasításokat adj az agyadnak.

Mi, akik arról álmodunk, hogy javítsunk az életünkön – még ha csak egy kis aspektusán is –, megtehetjük azt. Ha meg akarsz oldani egy problémát, ha meg akarsz birkózni egy kihívással, vagy ha bármilyen célt el szeretnél érni, tanuld meg, hogyan adj konkrét és minden részletre kiterjedő utasításokat magadnak. Ha van egy célod, akármi legyen is az, táplálj az agyadba minden apró instrukciót, amelyek elmondják számodra, hogy pontosan mit is akarsz. Ezután vonulj a háttérbe, s ne állj önmagad útjába. Az álmod beteljesülése elkezdődött!

HUSZADIK FEJEZET

Önmotiválás

Azok az emberek, akik a legnagyobb sikereket érik el, bármibe is fognak bele, önmaguk motiválásában is a legjobbak. Megállnak a saját lábukon, lendületben tartják magukat, és vállalják a felelősséget a sikerükért.

Ahelyett, hogy a külvilágból érkező motivációkra támaszkodnál, gondolj csak bele, mennyivel jobb lenne, ha a szükséges motivációt mindig önmagadtól tudnád megkapni. Ha önbeszéded szókészletébe betáplálod a megfelelő szavakat, könnyedén megtanulhatod, hogyan lásd el magad a szükséges motivációval, amikor szükséged van rá.

A következőkben néhány ilyen példát olvashatsz majd. Az első motiváló önbeszéd olyan jellegű önbeszéd, amely úgy van megalkotva, hogy érzelmileg fölemeljen. Olyanokat állítasz *önmagadról* önmagadnak, hogy az lendületbe hoz majd téged, s a motiváltságodat azzal tartja fenn, hogy fokozza az önmagadba vetett hitedet. Nem csupán arra programozod magad, hogy bátran szembenézz a rád váró kihívással, hanem plusz megerősítéssel is felvértezed magad, méghozzá azzal a hittel, hogy igenis meg tudsz és meg is fogsz birkózni a rád váró feladattal.

Ez egy olyan önbeszéd, amit bárki bármikor alkalmazhat.

Nem kizárólagosan egy adott motivációs területre érvényes – hatékonyabban akarsz értékesíteni, időben szeretnél felkelni, több pontot szeretnél szerezni egy kosárlabdameccsen, utol akarod érni magad a papírmunkáddal stb. –, hanem általánosan is alkalmazható mindezek – és további területek – esetében. Ez az önbeszéd olyan utasításokat táplál be a tudatalattidba, melyek segítenek majd abban, hogy az életed bármely területén motiválni tudd magad:

Képes vagyok bármire – csak hinnem kell benne! Rájöttem a dolog nyitjára, s napról napra egyre jobban értem azt. Tehetséges vagyok, tele adottságokkal és képességekkel.

Célokat tűzök ki magam elé, s a céljaimat meg is valósítom. Tudom, mit szeretnék az élettől. Teszek érte, és elérem, amit szeretnék.

Az emberek kedvelnek engem, és jól érzem magam a bőrömben. Büszkeség tölt el azért, aki vagyok, s hiszek magamban.

Semmi sem állíthat meg. Eltökélt vagyok. A problémákból előnyt kovácsolok. Megtalálom a lehetőséget azokban a dolgokban is, amelyeknek mások esélyt sem adnának.

Tele vagyok energiával – árad bennem az életerő. Élvezem az életet – ezt látom is magamon, és mások is látják rajtam. Mindig fenntartom a lelkesedésemet,

folyamatosan előre nézek, és szeretem ezt az állapotot.

Tudom, hogy bármit meg tudok valósítani, amit csak akarok, és nem hagyom, hogy bármiféle negatívum megtorpanásra késztessen, vagy az utamat állja.

Semmitől és senkitől sem félek. Tele vagyok erővel, képességekkel és hittel; magabiztos vagyok. Szeretem a kihívásokat, és merészen szembenézek velük – különösen a mai napon.

A világ legtetején állok, s egyik csúcsot a másik után hódítom meg. Világos kép van a fejemben arról, hogy mit akarok. Látom magam előtt. Tudom, mit akarok, és azt is tudom, hogyan szerezzem meg. Tudom, hogy mindez egyedül rajtam múlik, és tudom, hogy képes vagyok rá.

Az úttorlaszok egyáltalán nem zavarnak. Csupán azt jelzik, hogy élek és haladok előre, s nincs olyan dolog, ami meg tudna engem állítani.

Bízom magamban, s tudom, hogy megvan bennem minden – sőt, jóval több is –, ami céljaim megvalósításához kell, és azt is tudom, hogyan használjam mindazt, ami bennem rejlik. Ma még inkább, mint valaha! Ma megállíthatatlan vagyok! Ma teljesen fókuszált és összeszedett vagyok, s napról napra egyre elszántabb. Ma rajtam a világ szeme – érkezem!

Korlátok? Nincs, amire korlátként tekintenék. Nincs olyan

kihívás, amivel ne tudnék megbirkózni, nincs olyan fal, amin ne tudnék átmászni. Nincs olyan probléma, amit ne tudnék megoldani vagy úgy alakítani, hogy végül előnyöm származzon belőle.

Kihúzott háttal állok. Tisztességes és őszinte vagyok. Szeretek emberekkel foglalkozni és kommunikálni, s az emberek kedvelnek engem. Józanul, letisztultan gondolkodom. Jól szervezem az életemet. Teljes mértékben ura vagyok önmagamnak és minden cselekedetemnek.

Megteszem, amit meg kell tennem, és senkinek sem kell megtennie bármit is helyettem. Soha nem hibáztatok másokat az életem körülményeiért. Elfogadom a kudarcaimat, s olyan könnyedén lépek túl rajtuk, amilyen könnyedén a győzelmeimért járó eredményeket fogadom el.

Soha nem várom el magamtól a tökéletességet, hanem a tőlem telhető legjobbat, s pontosan ilyen teljesítményt is nyújtok.

Soha nem keresek kifogásokat, hogy ezzel nyugtatgassam magam. Megcsinálok mindent időben és a megfelelő módon. Annyi erő buzog most bennem, hogy többet tudok ma megtenni, mint valaha.

Kivételes emberi lény vagyok. Célkitűzéseim és

önmagamba vetett rendkívüli hitem minden célomat valóra váltja. Megvan hozzá minden hatalmam, hogy az álmaimat beteljesítsem. Hiszek az álmaimban, amiként önmagamban is. És ez a hit olyan erős, hogy nincs az a dolog, ami megtörhetné legyőzhetetlen lelki erőmet.

Tégy egy próbát: olvasd fel hangosan minden reggel magadnak *ezeket* a szavakat! Ugye milyen csodálatos lenne, ha az életünkben lenne valaki, aki annyira hinne bennünk, hogy mindennap elmondaná nekünk ezeket a rendkívüli, motiváló igazságokat rólunk? Ha lenne egy ilyen valaki, bizton állíthatnánk, hogy egy igaz barátra leltünk, olyan barátra, akinél jobbat keresve se találnánk soha!

Az az igazság, hogy természetesen *van* egy ilyen barátunk. Mindannyiunknak van. Méghozzá itt, önmagunkon belül. Mindössze annyit kell tennünk, hogy szólunk hozzá, s ő máris ott terem! Soha nem hagy cserben minket, s bármikor és minden helyzetben a rendelkezésünkre áll.

TÖLTSD MEG ÉLETTEL AZ ÖNBESZÉDED

Amikor első alkalommal olvasod fel az iménti – az önmagadba vetett hitet és önmotiválást hordozó – új szavakat, olyan gondolatoknak is tűnhetnek, melyek csupán csendesen hevernek a könyvlapokon, s nem tesznek többet, csak halk megerősítéssel, visszafogottan inspirálnak. Keltsd életre őket! Ébreszd fel a papíron heverő szavakat! Kiabáld bele őket önmagadba, a szívedbe, ha arra van szükség! Az a legfontosabb,

hogy ragadd meg őket, ragaszkodj hozzájuk, és tedd a sajátoddá őket!

Ha a tudatalattid egyébként is sokkot kap az új szavak hallatán, hadd hallja teljes hangerőn! Ahelyett, hogy teret engednél életedben a motivációdat aláásó hangoknak, amelyek akár egy pillanatra is elgyengítenének vagy térdre kényszerítenének, ebrudald ki mindet. Állj a sarkadra, nézz szembe velük, és az ajtóra mutatva parancsold meg nekik, hogy tűnjenek el az életedből. Eleged van belőlük, és nincs már rájuk semmi szükséged. Állítsd meg a mesterkedésüket! Győzedelmeskedj fölöttük!

Amikor tudatalattid azt gondolta, végeztél, ne hallgass el – inkább adj neki egy extra adagot! Ezúttal pedig hozz egy tudatos döntést is: *követeld*, hogy belső önmagad *nagyon figyelmesen hallgassa*, amit mondani készülsz:

> *Jól tudom, hogy a nagyság a nagyok elméjéből hajt ki. Tudom, hogy azzá leszek, amit önmagamról hiszek, ezért a lehető legjobbat hiszem magamról – magamért.*
>
> *Praktikus vagyok és realista, s két lábbal állok a földön. De azt a szabadságot is megadom magamnak, hogy a legmerészebb álmaim szerint éljem az életemet.*
>
> *Soha nem hagyom, hogy gúzsba kössenek mások rövidlátó hiedelmei – ehelyett inkább kitárom szívemet a végtelen lehetőségek horizontjai felé.*
>
> *Amikor valaki azt mondja, „erre nem vagy képes”, a*

válaszom: „miért ne lennék az?”. Amikor valaki azt mondja, „ez lehetetlen”, azt válaszolom neki, hogy minden csupán annyira lehetetlen, amennyire én annak gondolom. S minden porcikámmal hiszek abban, hogy a hitem bennem lévő erődítményében lakozva, minden lehetséges a számomra.

Tele vagyok lendülettel, lelkesedéssel, életerővel és kitartással. Csodálatos, erős és győzedelmes attitűddel tekintek önmagamra, és mindenre, amit teszek. Praktikus vagyok és realista, ugyanakkor hiszek abban, hogy minden egyes szituáció a lehető legjobban fog alakulni.

Ha a múltban voltak is kételyeim önmagammal szemben, ma érkezett el az ideje annak, hogy végleg magam mögött hagyjam valamennyit. Ma érkezett el az a nap, hogy kihajítsam magamból az önbizalomhiány utolsó morzsáját is, amely valaha is visszatartott.

Tudom, hogy a megfelelő irányba, a győzelem felé haladok, s csakis előre tekintek, sohasem visszafelé. Megvan bennem az a képesség, hogy egyszerre csak egy dologra tudjak összpontosítani, ezért figyelmemet az éppen előttem álló feladatra koncentrálom – és végzek is vele.

A mai nap egyike azoknak a napoknak, amikor semmi *sem állhat az utamba. Ha egy kis extra eltökéltségre van szükségem, megvan az is bennem. Ha több energiára és*

kitartásra van szükségem, az is itt van bennem. Megvan bennem az erő, hogy végezzek vele, s a türelem, hogy végigvigyem, függetlenül attól, hogy mi ez a feladat, s milyen kihívásokat tartogat.

Ebben a pillanatban, miközben ezeket az igazságokat mondom magamnak, tudom, hogy sikerre tudok vinni bármit, s éppen afelé tartok most is. Ebben a szent pillanatban tudva tudom: bármilyen kihívással is találom magam szembe, még diadalmasabb leszek általa!

Felszegett fejjel, magasba szegezett szemmel haladok előre. A megjelenésem, a cselekedeteim, a szavaim, a gondolataim és az érzelmeim mind azt sugározzák, aki vagyok: a győztest. Bármiféle probléma is akarna leteperni, azonnal felállok és kihúzom magam. Bátran szembenézek a problémákkal, s megoldom őket. Amikor frusztráció vagy kudarc fenyeget, csak még erősebbé, még pozitívabbá válok, s összeszedettebbé és eltökéltebbé, mint valaha.

Éppen most, ma, ebben a szent pillanatban, meg tudom adni magamnak az abszolút önmagamba vetett hit és magabiztosság, az elsöprő erejű és szakadatlan önbecsülés ajándékát.

Mindegy, mibe kerül az, hogy kihozzam a legjobbat önmagamból, meg tudom tenni – tudom, hogy képes vagyok rá!

Nagy nap ez a mai, és megvan hozzá mindenem, hogy csodálatos legyen! Úgy döntök ezért, hogy azt teszem, amit kell, s a megfelelő módon teszem azt. Eldöntöttem, hogy az életemet a mai napon öröm és szeretet hatja át.

Tudom, hogy rajtam múlik minden. Száz százalékban csak rajtam! Minden egyes morzsája! Minden azon múlik, hogyan tekintek rá, s mit teszek az ügy érdekében. Ez az, amit győzelemnek hívnak. Ezért vagyok én győztes.

Így tekintek mindenre, s közben megtartom a belső egyensúlyomat. Nem habozok. Nem fogom vissza magam. Tudom, hogy a világ tele van lehetőségekkel. Nézd világ, mi mindenre vagyok képes, nézd csak, meddig el tudok jutni! Nézd, mi mindent el tudok érni pusztán azáltal, hogy ezt mondom magamnak: „Igen!”

Nézd csak, mi mindent viszek ma végbe! Bámulatos vagyok… és a mai nap kiváló alkalom arra, hogy ezt meg is mutassam!

Nem nehéz észrevenni, hogyan lehet egy ilyenfajta önbeszéd állításait úgy megszövegezni, hogy az életednek éppen azt a területét célozza meg, amelyet motiválni szeretnél.

AZ ÉRTÉKESÍTÉS ÖNBESZÉDE

Az értékesítés azon hivatások egyike, amely nagymértékben függ a motiválástól. Közismert, hogy az értékesítési

ügynököknek fenn kell tartaniuk magukban a folyamatos önbizalom attitűdjét, mivel nagyon sok alkalommal visszautasítással szembesülnek. Minden egyes alkalommal, amikor a konkurencia győz, vagy amikor a potenciális vásárló nemet mond, az értékesítési ügynök veszít. Az ügynök fejében ilyenkor a veszteség kudarcélményt vált ki. Ezért látjuk azt, hogy az értékesítés területén van a legnagyobb igény a rendkívül rátermett és szakavatott motivátorokra.

Ha vezetői vagy értékesítői pozíciót töltesz be, figyelmesen olvasd végig a következő önbeszédet. De még abban az esetben is, ha nem a professzionális szintű eladás területén mozogsz, biztosan látni fogod, hogy milyen kiválóan alkalmazható az eladás önbeszéde az életed minden olyan helyzetében, amikor hatást szeretnél gyakorolni valakire, vagy amikor meg szeretnéd őt győzni a te nézőpontod igazáról, illetve ha el szeretnéd érni, hogy tegyen meg valamit, amit szeretnél.

Ebben a példában az eladási önbeszédek különböző területeiről válogattam össze egy reprezentatív állítássort az eladási önbeszéd szemléltetésére:

> *Minden egyes napomat tiszta, világos elmével kezdem, és egy konkrét ütemtervvel, hogy a lehető legtöbbet hozzam ki az időmből és az igyekezetemből. Követem a tervemet, és elérem céljaimat.*
>
> *Egy rólam szóló pontos leírásban mindenképp szerepelnének a következő jelzők: profi, szorgalmas, képzett, szakavatott, energikus, lelkes, összeszedett, eltökélt és kimagaslóan sikeres.*

Jó vagyok abban, hogy elfogadtassam másokkal az én nézőpontomat. Ennek az az oka, hogy először mindig felismerem és megértem annak az egyénnek a nézőpontját, akinek az ötleteimet, a termékemet vagy a szolgálatomat bemutatom.

Tudom, hogyan kell meghallgatni egy másik embert – és ezt is teszem. Megtanultam, hogy ne csak a kimondott szavakat halljam meg, hanem a mögöttük rejlő kimondatlan gondolatokat is.

Mindig felkészülten várom a következő helyzetet. Rászánom a kellő időt, hogy azt tegyem, amit kell. Bármit is teszek, mindig felkészült, magabiztos, önbizalommal teli és sikeres vagyok.

Munkám során mindig gondosan odafigyelek a részletekre. Élvezem az eladás minden csínját-bínját, s mindig a kellő időben és maradéktalan figyelemmel koncentrálok minden egyes részletre.

Mindig fenntartom a lelkesedésemet. Tudom, hogy a jó termékbemutatáshoz az kell, hogy lelkes, energikus maradjak, s az, hogy én uraljam a helyzetet. Pontosan ilyen vagyok én, a termékbemutatóim pedig mindig profi színvonalúak és hatásosak.

Sosem menekülök a problémák elől, sosem kerülöm, hogy az eladásra szánt termékemről tájékoztassak egy

ügyfelet. Nem hagyom, hogy a munkatempóm lankadjon, s ennek köszönhetően aratom győzelmeimet.

Megérdemlek minden olyan üzletet, amit sikerül nyélbe ütnöm. Tudom, hogy az eladásban való sikeresség első lépése az, hogy meglássam magamban azt a tehetséges és produktív egyént, aki vagyok.

Mindig őszinte és tisztességes vagyok. Meggyőződésem, hogy a termékeladás eredményességét a bizalom, a szakértelem és az eltökéltség alapozza meg. Gyakran és habozás nélkül kérem azt potenciális ügyfeleimtől, hogy rendeljék meg tőlem a terméket. A vásárlási szándék legapróbb jelét látva azonnal indítványozom a megrendelést, és lezárom az üzletet.

A nemleges válasz sosem zavar meg. Sőt, ha a „nem" szót hallom, az csak megduplázza eltökéltségemet, és tovább fokozza pozitív, lelkes hangulatomat.

Ha ehhez hozzáadjuk a megfelelő szakmai ismereteket, az az értékesítési ügynök, aki mentális síkon az imént – e mégoly rövid állítássorban – leírt személyiséggé „válik", minden kétséget kizáróan bármilyen értékesítési vállalat eladási ranglistájának élmezőnyébe kerülne. Számos eladási ügynököt azonban, akivel a múltban dolgoztam, ezzel szöges ellentétben álló önbeszéd jellemezte.

A múltban belénk ivódott programjaink miatt túl könnyen csúszunk abba a hibába, hogy régi önbeszédünk –

motivációnkat aláásó – panaszkodása, kifogásai és kételyei vegyék át fölöttünk az uralmat – mindazok a kreált okok, melyekre azért van szükségünk, hogy valaki vagy valami másra hárítsuk át a kudarc és az eredménytelenség felelősségét: az eladási menedzserre, a vállalatra, a vezetőkre, a jutalékrendszerre, a kiélezett versenyre.

Ahelyett, hogy fellobbantaná magában az önmagába vetett hit szikráját, az eladási ügynökök nagy része – amiként közülünk is oly sokan a saját szakterületünkön – úgy „oldja meg" a mindennapjai során felmerülő problémákat, hogy nem teszi meg azokat a szükséges cselekedeteket, amelyekről pedig tudva tudja, hogy meg kellene tennie. Ahelyett, hogy rászánnánk néhány rendkívül gyümölcsöző percet önmagunk motiválására, s arra buzdítanánk magunkat, hogy lendüljünk akcióba, inkább azzal foglalkozunk, hogy *lebeszéljük* magunkat a cselekvésről, s rábeszéljük magunkat egy újabb csésze kávéra.

ITT AZ IDŐ, HOGY BELEFOGJUNK

Az önmotiválás megtanulható. Megtanulható az is, hogy önmagunktól mozgásba lendüljünk, tevékenykedjünk és sikereket érjünk el. Ráadásul jóval kevesebb időre és képzésre van hozzá szükség, mint bármilyen más motivációs programhoz, amivel eddig találkoztam. Csak el kell kezdenünk, s belső önmagunk, lényünknek az a része, amely eredményeket *akar* elérni, hamarosan követni kezdi az új irányvonalat.

HUSZONEGYEDIK FEJEZET

Szituációs önbeszéd

Amikor először kezdtem el kutatni az ún. szituációs önbeszéd alkalmazási lehetőségeit, nem győztem ámulni azon, hogyan lehetséges, hogy egy ennyire egyszerű dolog ilyen hatásos tud lenni. Igaz, számos különböző önfejlesztő technika tanulmányozása után a tudatában voltam annak, hogy a leghatásosabb technikák általában egyben a *legegyszerűbbek* és a legkönnyebben használhatók is. Ez a leírás teljes mértékben illik a szituációs önbeszédre. Ha az önbeszédnek ez a formája túlzottan egyszerűnek tűnne a számodra ahhoz, hogy hinni tudj az erejében, azt javaslom, tégy vele egy próbát a következő három héten keresztül. Ennyi idő alatt már biztosan szokásoddá válik a használata, s többé egyáltalán nem hat majd jelentéktelennek, hanem éppen ellenkezőleg: személyes fejlődésed és sikereid terén az egyik legerősebb szövetségeddé válik. Lássuk hát, mi ez az egyszerű kulcs, ami egy ilyen nagy kincshez biztosít hozzáférést?

HANGOLD ÁT MAGAD AZONNAL

Egy barátom elmesélt egy történetet a nagynénjéről, aki, bár

nem szeretett főzni, nap mint nap el kellett látnia ezt a feladatot, hogy gondoskodjon a családjáról. Minden egyes alkalommal, amikor a konyha felé tartott, hogy belekezdjen az aznapi főzésbe, ezt mondta hangosan: *„Na, ez jó móka lesz! Remekül fogom ma érezni magam főzés közben!”* Gondold csak el, hogy az agy programozása szempontjából milyen hatást vált ki az, ha valaki újra meg újra elmondja ezt. Néhány egyszerű önbeszéd-állítás révén ez az asszony a fárasztó munkát kellemes időtöltéssé varázsolta. Az elvégzendő munkán semmit nem változtatott – csak a feladattal kapcsolatos érzéseit változtatta meg.

Ezt nevezik szituációs önbeszédnek. Olyanfajta önbeszéd ez, amely úgy módosít a helyzeten, hogy azt változtatja meg, ahogy az adott helyzetre tekintünk. Praktikus, azonnali, a mostban ható önbeszéd, melyet bármikor be tudsz vetni, s azonnal a segítségedre lesz, amikor használod.

A szituációs önbeszéd annyiban tér el az önbeszéd utóbbi néhány fejezetben tárgyalt válfajaitól, hogy nincs szükség egy előre megalkotott önbeszéd-állítássorra ahhoz, hogy eredményt érjünk el vele. Az adott pillanatban hozzuk létre, hangosan vagy magunkban. Lehet egyetlen gondolat, vagy akár néhány jól megválogatott szó is.

A szituációs önbeszéd abban is eltér az önbeszédek egyéb válfajaitól, hogy nem kell feltétlenül jelen idejű mondatokban megfogalmazni, hiszen természetéből adódóan egyébként is az itt és mosttal, a mai nappal vagy a közeljövővel foglalkozik. Elsődleges célja nem az, hogy egy új, tartós önképet alakítson ki benned, hanem elsődlegesen a mai nappal foglalkozik – *a mai*

napon. Tehát amikor azt mondod magadnak: „ma boldogan fogok munkába indulni”, akkor ugyan jövő idejű igealakot használsz (fogok), az a jelenre, a *mostra* irányul.

A többi önbeszédhez hasonlóan, ez az azonnal ható módszer is segíthet abban, hogy megfelelő beállítódásra tegyél szert, legyőzz egy régi rossz szokást, megoldj egy problémát, megvalósítsd a célodat vagy jobb legyen a teljesítményed, de mindezt teljesen más módon éri el.

A szituációs önbeszéd akkor használatos, amikor olyan helyzetben találod magad, amelyből inkább kimaradnál, vagy egy olyan váratlan lehetőség kínálkozik, amely azonnali figyelmet igényel a részedről. A legtöbb esetben az ilyenfajta önbeszéd kiválóan alkalmas arra, hogy felülemelkedj egy számodra kényelmetlen helyzeten. Mondok is rögtön egy példát.

Megszólal a munkahelyi telefonod. Olyan valaki hív, akivel már jó ideje kerülöd a beszélgetést, pedig jól tudod, hogy fel kellene venni azt a telefont. Nem szeretnél beszélni vele, de azt is tudod, hogy előbb-utóbb úgyis szembe kell nézned a problémával. Választhatsz, hogy beszélsz az illetővel, vagy pedig elhalasztod a konfrontációt. Addigra persze a probléma csak még rosszabb lesz. Teljes mértékben rajtad múlik, hogy mi lesz a következő lépésed: felveszed a telefont vagy tovább halogatod a problémát?

Pontosan ilyen helyzetekben tud segítséget nyújtani a helyes döntés meghozatalához egy rövid, csupán néhány szóból álló önbeszéd. Ahelyett, hogy ilyeneket mondanál: „Jaj, már megint ő! Mondd azt neki, hogy majd visszahívom!”, bevetheted a

következő önbeszédet, s ott és akkor a végére járhatsz a problémának:

> *Örömöt ad, ha megoldhatok egy problémát. Mindig foglalkozom a problémákkal, és soha nem kerülöm őket. Fogadom a hívást, s most rögtön a végére járok a dolognak.*

Sokszor győződhettem már meg arról, hogy az önbeszédnek ez a szemlátomást rendkívül egyszerű formája bizonyos helyzetekben mind között a legértékesebb. Ha tudatosan gyakorlod az önbeszéd egyéb válfajait, hogy rendet teremts az életedben, s egyéb fontos önfejlesztő technikákat is alkalmazol, a szituációs önbeszéd szinte automatikusan kialakul a többi önbeszéd hatására. Azért is érdemes külön megismerkedni az önbeszédnek ezzel a különleges formájával, mert könnyű elsiklani afölött, hogy milyen egyszerű a használata, s mennyi jót tartogat a számodra.

MIELŐTT ŐRÜLETBE KERGETNÉD MAGAD

A következő eset akkoriban történt velem, amikor először kezdtem el foglalkozni a szituációs önbeszéd lehetőségeivel. Egy napon, úton az irodámba, kicsit késésben voltam, s a volán mögött ülve egyszer csak azon kaptam magam, hogy izgatottan figyelem az otthonom és munkahelyem közti minden egyes közlekedési lámpát, s azon izgulok, vajon jókor vált-e át. Félúton járhattam, amikor arra döbbentem rá, milyen káros,

amit művelek – a beállítódásom és valószínűleg az egészségem szempontjából egyaránt. Miután ez tudatosult bennem, azonnali döntést hoztam. Eldöntöttem, hogy engem bizony soha többé nem fog stresszelni a forgalom, semmilyen körülmények között. Elhatározásom megerősítésére rögtön meg is fogalmaztam néhány szituációs önbeszéd-állítást:

Élvezettel tölt el a vezetés közben átélt nyugalom.

Mindig elegendő időt hagyok magamnak az utazásra, bárhová is megyek. Mindig időben vagy előbb érkezem meg.

A közlekedési lámpák a saját ritmusukban, nem pedig az én akaratom szerinti ütemben váltanak. Ha a jelzőlámpa pirosra vált, mielőtt áthaladnék, megállok, kivárom a következő zöldet, s várakozás közben ellazulok.

Az araszoló forgalom vagy a dugó nem okoz problémát nekem. Örülök ennek az időnek, mert közben rendezhetem a gondolataimat, s olyan dolgokra koncentrálhatok, amik a javamat szolgálják. Odaérek, amikor odaérek.

S ahogy minden egyes adandó alkalommal ezt gyakoroltam, az önbeszéd beépült. Idővel a negatív vezetés önbeszédét kiírtam az agyamból, s behelyettesítettem azzal az új beállítódással, ami a mai napig elkísér útjaimon. Annyira nyilvánvaló és pofonegyszerű volt az egész, hogy talán éppen ezért nem ugrott

be azonnal, hogy ez a megoldás.

A STRESSZ KÉMIÁJA

Megdöbbentő, hogy fel tudjuk izgatni magunkat! Micsoda érzelmeket tudunk magunkra erőszakolni! Az elme és az agyműködés kutatói nagyban feltárták már, hogy milyen folyamat megy végbe, amikor az agyunk – mindössze néhány percnyi negatív érzelmi stressz hatására – bizonyos kémiai anyagokat aktivizál, s a szervezetünkbe juttatja azt.

Ha néhány *percnyi* harag, aggodalom, negatív stressz vagy frusztráció a szó legszorosabb értelmében fiziológiai változásokat idéz elő, s olyan mérgeket juttat a szervezetünkbe, melyek aztán órákig ott maradnak, miért tesszük ezt magunkkal? Miért veszítjük el az önuralmunkat? Azért, mert úgy véljük, hogy rendjén van, ha így viselkedünk – vagyis úgy váltunk felnőtté, hogy nem ráztuk le magunkról az éretlenség utolsó maradványait.

Megtartottunk néhányat gyermekkorunk negatív viselkedésmintáiból, hogy aztán előrángathassuk őket, amikor a dolgok nem éppen úgy alakulnak, ahogy szeretnénk. Az üzleti világban is számtalanszor voltam már szemtanúja annak, hogy alapvetően higgadt emberek – az ügyvezető igazgatóktól a kezdő titkárnőkig – egyik pillanatról a másikra kihajítják a józan eszüket az ablakon, mert az élet, abban az adott pillanatban, nem úgy alakul, ahogyan ők szeretnék.

Mindannyian emberi lények vagyunk, ez igaz. De semmi sem akadályoz meg bennünket abban, hogy néhány megszokott

emberi gyarlóságon túllépve kiemelkedjünk a tömegből. Ha a körülötted lévő emberek hagyják, hogy a helyzetek és a körülmények uralják őket, nem sok mindent tehetsz ez ellen. Magaddal kapcsolatban azonban igenis *tehetsz* valamit – *te* döntöd el, hogyan viselkedsz minden egyes szituációban, amibe belekerülsz, vagy egy váratlan bonyodalom közepette, ami hidegzuhanyként ér, illetve az életed minden olyan helyzetében, amit nem tudsz megváltoztatni vagy irányítani.

Mindannyian több tucat dolgon szeretnénk változtatni – a magánéletünk, az otthonunk, az iskolánk, a munkahelyünk dolgain, a barátainkkal vagy a feletteseinkkel való kapcsolatainkon, az életünket meghatározó szabályokon és törvényeken, azon, hogyan töltjük az időnket –, bármin, ami önmagunkkal kapcsolatos.

TUDATOS CSELEKEDETEK VAGY ÖNTUDATLAN REAKCIÓK

Azon, hogy miként viselkedünk az élet olyan dolgaival kapcsolatban, amelyekre nem tudunk hatást gyakorolni, mindig lemérhetjük, hogy mennyire vagyunk urai önmagunknak, hogy mennyire vagyunk tudatában önnön magunknak, illetve hogy mennyire vagyunk képesek az elménket és a viselkedésünket úgy irányítani, hogy mindig a lehető legjobban és a nyugalmunkat megőrizve alkalmazkodjunk egy szituációhoz. Ez is az érettség egy aspektusa. Ezen is lemérhetjük, hogy valóban felelősséget vállaltunk-e önmagukért, s ennek szellemében élünk-e nap nap után.

Újra és újra elképedek, amikor azt látom, hogy mennyien panaszkodnak folyton folyvást olyan dolgok miatt, amelyekre semmi ráhatásuk nincs. Milyen gyakran halljuk például, amint az *időjárásról* panaszkodik valaki, vagy valami hasonló, a hatáskörén teljes mértékben kívül eső dolog miatt! Mindannyian találkoztunk már olyanokkal, akik hagyják, hogy az eső vagy a borús égbolt elrontsa az egész napjukat. Az időjárás pontosan úgy alakul, ahogy neki tetszik, s ezen a leghangosabb mérgelődés sem tud változtatni. Olyasmi miatt háborogni, ami fölött semmi hatalmunk nincs, nem csupán értelmetlen, de az a negatív önbeszéd, amellyel a panaszkodásunkat megfogalmazzuk ilyenkor, közvetlenül kihat arra, ahogyan azon a napon teljesítünk – mentálisan *és* fizikailag is.

Mennyivel könnyebb és egészségesebb lenne, ha az előálló helyzetre – mint amilyen az időjárás is – a maga valójában tekintenénk, és úgy alakítanánk az önbeszédünket, hogy elfogadóan viszonyuljunk az adott szituációhoz, sőt, akár élvezzük is. Miért is ne! Így is, úgy is esni fog. Próbáljuk meg más szemmel nézni. Ne tagadjuk meg magunktól az önbeszéd néhány jó szavát, amivel tudatalattinkat és tudatos elménket rávesszük arra, hogy más módon tekintsen a dolgokra, legalább azon az egy napon:

> *Ma esik, és ezzel nincs semmi bajom. Jó napnak nézek elébe, és egy kis eső nem fogja elrontani a kedvem.*

Egyre szaporodik a tudományos bizonyítéka annak, hogy a helyes beállítódás – bármilyen egyszerű dolognak is tűnik – nem

csupán egy szép gondolat.

Évek óta közismert tény, hogy jó tudatállapottal jobb eredményeket érhetünk el. Azt azonban csak mostanában tudtuk meg, hogy egy olyan esetlegesnek tűnő dolog, mint a megfelelő tudatállapot, fontos szerepet játszik abban a mentális és biológiai láncreakcióban, amely a legapróbb részletekig kihat arra, hogy *mik* vagyunk és *kik* vagyunk – az életünk minden egyes pillanatában.

Az idegtudomány területén végzett kutatások azt igazolták, hogy a gondolatok, a hangulatok, a beállítódások és a cselekedetek sokkal fontosabb szerepet játszanak a mentális és fizikai síkon végbemenő kémiai folyamatokban, mint ahogy azt valaha is gondoltuk. Számunkra, akik learathatjuk e tudományos munka hasznát, a kutatásokból levonható következtetések olykor igencsak elképesztőek. Mennyire jelentős néhány kósza gondolatunk? Jelentősebb, mint azt valaha is képzeltük volna!

Belső biológiai környezetünk, testi felépítésünk és egészségünk kihatással van elménk állapotára. Minél jobb állapotban van belső biológiai környezetünk, annál jobban tudunk gondolkodni és cselekedni. És minél produktívabban gondolkodunk, annál pozitívabb hatást fejtünk ki önmagunkra érzelmileg és fizikailag is.

SZITUÁCIÓS KÖRFORGÁS

Egy olyan egyszerű cselekedet, mint amikor például azt mondod magadnak, hogy „ma jó napom lesz”, nemcsak mentális síkon

nyújt neked támogatást, hanem olyan kémiai és elektromos ingereket is aktivál az agyadban, melyek hatással lesznek a mentális állapotodra, amely aztán hatással lesz rád fiziológiailag, ez pedig kihat majd a gondolkodásod mikéntjére.

Ez egy öngerjesztő ciklus: gondolat, érzelmi válasz, fiziológiai válasz, gondolat, érzelmi válasz, és így tovább, amíg valami meg nem akasztja, vagy meg nem változtatja a körforgást. Éppen ezért egyetlen negatív élmény kora reggel már elegendő ahhoz, hogy elindítson egy láncreakciót, ami, ha nem állítjuk meg, minden másra hatással lehet a napunk során. Kihat az energiaszintünkre és a lelkesedésünkre, befolyásolja kezdeményezőkészségünket és buzgalmunkat.

Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy egy teljes napodat megtorpedózhatod, ha hagyod, hogy akár egyetlen esemény kezdő lökést adjon egy negatív láncreakciónak. Ezt a negatív ciklust a látszat ellenére nem maga a probléma vagy az esemény okozza. A körforgás azzal kezdődik el, ahogy a legelején *reagálsz* az adott problémára.

Éppen ezért nem túl hasznos – sem fiziológiai, sem mentális szempontból – a panaszkodás, illetve az, ha hagyod, hogy letörjenek a szokásos hétköznapi bosszúságok vagy bármi olyasmi, amire nem lehetsz hatással. Ehelyett azt már meg *tudod* tenni, akár néhány pillanat leforgás alatt, hogy megváltoztatod azt, ahogyan az adott dologgal kapcsolatban érzel. Ahelyett, hogy egy *negatív* ciklust indítanál el, indíts el egy pozitív ciklust, s ezt bármikor megteheted, amikor csak szeretnéd. A legtöbbünk számára egy pozitív ciklus megteremtése jóval élvezetesebb napindító, mint a másik fajta

ciklus.

Persze mind találkoztunk már olyanokkal, akik szemlátomást élvezik, ha pocsékul vannak. Nekik nem számít, mennyire jól alakulnak a dolgaik, biztosan találnak majd valamit, amitől boldogtalanok lehetnek. Szerencsére a legtöbben mégis inkább jól szeretnénk érezni magunkat. Szívesebben vagyunk boldogok, mint boldogtalanok, s szívesebben érezzük jól magunkat, mint rosszul. És az az igazság, hogy bárki lehet boldog vagy boldogtalan, összeszedett vagy szétesett, szinte bármikor, amikor csak a kedve úgy tartja. A belső önbeszéded nem egy univerzális varázsige, amely minden felmerülő helyzetet megold, de segíthet abban, hogy a kezedben maradjon az irányítás, s jóval tárgyilagosabban és hatékonyabban foglalkozz minden egyes feladatoddal és problémáddal.

Nem várhatjuk magunktól, hogy a nap minden pillanatában mosoly ragyogjon az arcunkon. Úgy vélem azonban, hogy mindannyian jobban boldogulnánk az életben, ha törekednénk rá, hogy valamivel többet – vagy akár jóval többet – mosolyogjunk.

HOZZUK KI MINDEN HELYZETBŐL A LEHETŐ LEGJOBBAT

Előfordul azonban az is, hogy olyan meglehetősen hétköznapi helyzetekben találjuk magunkat, melyek egyáltalán nem nevezhetők szívderítőnek. Ha vittél valaha egy gyereket éjszaka tizenegykor a sürgősségire, hogy aztán egy órával később a gyereked tizenhat varrattal gazdagabban, te pedig néhány száz

dollárral szegényebben távozz onnan, akkor tudod, miről beszélek.

Milyen gondolatok járnának a fejedben egy ilyen helyzetben? Még akkor is, ha a sérülés nem lenne túl komoly, bizonyára aggódnál. Ha a gyerek vérző sebbel szaladna haza, bármivel is foglalkoztál addig, azonnal félbehagynád, s a következő egy-két órát valószínűleg a sürgősségi szoba előtti váróteremben töltenéd. Nem lenne kimondottan tökéletes befejezése egy gyönyörű napnak.

Ha te találnád magad ebben a helyzeten, mit éreznél? Miféle tudat alatti gondolatokat mondanál közben magadnak? Több mint valószínű, hogy érzelmeid a harag, az aggodalom és a feldúltság között cikáznának.

Mindaz, amit egy ilyen helyzetben mondasz magadnak, kihat a tudatállapotodra, az érzelmeidre, s arra, hogy milyen jól kezeled a szituációt – és benne önmagadat. A fiad vagy a lányod helyzete az orvosokon múlik, valamint azon, hogy milyen bátorító szavakat mondasz neki. Az, hogy *te* magad hogyan állsz helyt ebben a szituációban, teljességgel rajtad múlik! Ha már meghoztad azt a döntést, hogy megőrzöd az önuralmadat, akkor a megfelelő módon szólsz majd önmagadhoz: azonnal, közvetlenül, reálisan és pozitívan.

A szituációs önbeszéd nem azt jelenti, hogy azon nyomban jóra változtatsz minden egyes rossz helyzetet. Egyszerűen ahhoz segít hozzá, hogy tudatosan a legjobbat hozd ki bármilyen szituációból. Abban segít, hogy a kezedben maradjon az önmagad feletti uralom, és lehetővé teszi, hogy a lehető legjobban teljesíts, bármilyen fordulatot is vegyenek az

események.

Megtörtént már veled, hogy egyedül voltál az országúton, amikor defektet kaptál? Van egy sejtésem, hogy az ilyenkor kialakuló önbeszéd általában távol áll a tökéletestől.

Ha van pótkereked, és magad is ki tudod cserélni a kereket, lehúzódsz az út szélére, kiszállsz, kinyitod a csomagtartót, kirángatod valahogy a pótkereket, megkeresed az emelőt, ezt is előrángatod a rejtekéből, felemeled az autót, nagy nehezen kipattintod a keréktárcsát, testi és verbális küzdelmet folytatva valahogy meglazítod a kerékrögzítő csavarokat, leveszed a régi kereket, felerőlteted az újat a kerékagyra, visszarakod a helyükre a csavarokat, visszailleszted a keréktárcsát, visszaülsz az autóba, majd folytatod az utadat.

Az önbeszéd, amely a kerék szisszenésétől kezdve folyamatosan zajlik, s az eseményt követően, és talán még jóval azután is tart, vagy segít megőrizni az önuralmunkat és a buzgalmunkat, vagy pedig – ahogy a legtöbb ilyen esetben történik – éppen a saját szavaink, a saját gondolataink lesznek azok, amik csak tovább rontanak a helyzeten.

Meglehetősen gyakran az történik, hogy a baj bekövetkezése után önmagunknak mondott szavak nagymértékben *hozzájárulnak* a problémához – ahelyett, hogy javítanának rajta, vagy segítenének megoldani azt. Ha belegondolsz, láttál valaha is olyat, hogy valaki vidáman fütyörészett, dúdolgatott, vagy fülig érő szájjal mosolygott volna, miközben azon tüsténkedett, hogy kicserélje defektet kapott autóján a kereket?

A NAPINDÍTÁS VÉGTELEN LEHETŐSÉGEI

Bármi a kedvünket szegheti egy nap során. Napjaink olyanok, akár egy akadálypálya, melyen végtelen számú lehetőség sorakozik, amelyek felizgathatnak, dühössé tehetnek minket, vagy elterelhetik a feladatunkról a figyelmünket – ha hagyjuk. Ha csak néhányunk életének napi eseményeit vennénk alapul, szinte végtelen listát írhatnánk össze napi frusztrációinkról. Ezek közül egy-kettő is elég lenne ahhoz, hogy rossz önbeszédet hozzon létre benned, s így végül kizökkentsen a ritmusodból. Ha a frusztráció kellően nagy, akár az egész napunkat romba döntheti.

A szituációs önbeszéd ugyan nem feltétlenül változtat a problémán, de ha tudatosan és azonnal alkalmazod, amint a szükség úgy hozza, rögtön meg tudja változtatni az adott problémához való viszonyulásodat, valamint azt is, hogy napod hátralevő része hogyan folytatódik. Az ilyen helyzetek lehetnek fontosak is, de akár olyan jelentéktelen dolgok is, amelyekről egy kívülálló el se tudná képzelni, hogy miért okoz problémát. Mindegyikben közös azonban az, hogy nem mindegy, miként reagálunk rájuk.

Ezekből erednek veszekedéseink, frusztrációink, szorongásaink, a stressz, amit átélünk, rossz napjaink. Ez tényleg bármi lehet, nagy és kis ügyek egyaránt, például az, hogy megég a pirítós; késik a repülőjárat; bosszant a főnököd; a gyereked rossz jegyet hoz haza; zuhanyzás közben kifogy a meleg víz; kedvenc sorozatodat leveszik a műsorról; munkába készülsz és késésben vagy, de még mindig nem tudod, mit húzz

fel; nem kaptad meg a várva várt előléptetést; és még sorolhatnám. A kedvezőtlenül alakuló dolgok valóban mindig annyira rémesek? Tudatalattink számára mindegyik annyira rossz vagy jó, amennyire annak fogjuk fel – azaz amennyire annak mondjuk magunknak.

Ahelyett, hogy szükségtelenül felzaklatnád magad (és ezzel elindítanál egy negatív ciklust), például amikor hosszasan kell sorban állnod, próbáld ki azt, hogy valami mást mondasz magadnak. Ahelyett, hogy azt gondolnád: „Utálok sorban állni!”, pontosan ugyanannyi erőfeszítésedbe telik egy olyan önbeszéd, amely megváltoztatja a sorban állással kapcsolatos érzéseidet. Ha most nem vagy róla meggyőződve, valóban működik-e ez, próbáld ki legközelebb:

> *Semmi bajom a sorban állással. Most is éppen sorban állok, és azt teszem, amit tennem kell. A sorban állás egyáltalán nem zavar – és igazán jó érzéssel tölt el, ha elintézhetem a dolgaimat.*

Ismerek olyan embereket, akik ki nem állhatják a hangrögzítőt, amikor telefonon próbálnak elérni valakit. Az „utálom a hangrögzítőt” egy olyan program, amely elhitette velük, hogy ők ilyenek. A hangrögzítő valójában egyáltalán nem olyan rossz dolog. Sok embernek segít, hiszen így akkor is tudják tartani másokkal a kapcsolatot, amikor nem tudják felvenni a telefont. A céljának teljesen megfelel. Dönthetünk úgy is, hogy hagyjuk, hogy az élő ember helyett jelentkező hangüzenet felbosszantson minket, vagy egyszerűen tudomásul vesszük, hogy ez is technológiai fejlődésünk része – elfogadjuk, és

napirendre térünk fölötte.

Attól még, hogy azt mondogatod magadnak, nem szeretsz egy elektronikus üzenetrögzítőbe beszélni, nem akadályozod meg, hogy az emberek használják ezt a technikai vívmányt. Ezen, a jelenünket tekintve, nem lehet változtatni. Azon tudsz csak változtatni, ahogyan ehhez a dologhoz viszonyulsz: „Örömmel tölt el, hogy lehetőségem van üzenetet hagyni.”

AZ VAN, AMI VAN

Bármilyen példát hozunk is fel, nem számít, hogy az emberek azon csoportjához tartozunk-e, akik meg vannak békélve az adott szituációval, vagy azokhoz, akik nem. Amikor adódik egy helyzet, így is, úgy is az van, ami van.

Ismerek olyan embereket, akik nem szeretik bekapcsolni a biztonsági övet vezetés közben vagy utasként. Hallgathatjuk, amint kifejtik az összes lehetséges indokot, miért nem kellene bekötni magukat. Az indokok közé tartozik például az is, hogy az öv összegyűri a ruhájukat, vagy hogy mennyire kényelmetlen, de az olyan eszmefuttatások is, hogy a biztonsági öv használatában az egyénnek kellene szabadon döntenie, nem pedig a törvénynek kellene erre köteleznie. De ha már úgyis szabálykövető ember vagy, akkor te döntöd el: úgy teszed ezt, hogy közben azt mondogatod magadnak, micsoda nyűgnek tartod az egészet, vagy inkább azt mondod magadnak, hogy egyáltalán nem zavar a dolog. Napi dohogás is lehet belőle, de egy biztonságot szolgáló eszköz közömbös használata is, amire nem érdemes egyetlen negatív gondolatot sem pazarolni.

Ahogyan a szituációs önbeszéd jól működik az apró kellemetlenségek terén, ugyanolyan jól működik nagyobb jelentőségű helyzetekben is, például olyankor, amikor a fizetésemelésünkről vagy a szakmai fejlődésünkről van szó. Amikor cégeknél és vállalkozásoknál dolgozom, mást se hallok, csak a folyamatos kesergést és másokra való neheztelést, dolgozzék a szervezet bármely szintjén is az illető. Többnyire olyan dolgokkal kapcsolatos elégedetlenségről van ilyenkor szó, ami az adott embernek egyáltalán nincs a hatáskörében. A vállalat irányításával, az állami szabályozással, a vezetők döntéseivel kapcsolatos vélemények ezek – csupa olyan dolog, amelyek a mindennapi üzleti élet részét képezik.

A pozitív önbeszédet folytató ember hamar felismeri az üzleti világ megváltoztathatatlan realitásait. Nem csupán a legtöbbet hozza ki belőlük, s felhagy azzal, hogy – tudatosan vagy tudattalanul – küzd ellenük, hanem egyre nagyobb igyekezettel a cég előrehaladását segíti a munkájával, hogy ezáltal is hozzájáruljon ahhoz, hogy jó munkahelye legyen, ahol szakmailag is tovább tud fejlődni. Miután magam is hosszú éveket töltöttem az üzleti szférában, több fejezetet tudnék írni a jó hozzáállás útjában álló akadályok leküzdésének technikáiról és módszereiről, valamint a munkahelyi és a szakmai produktivitásunkat támogató önbeszéd alkalmazási lehetőségeiről. Képzeld el, mi mindent tudna nyújtani a munkánk során akár néhány kisebb, mindennapi attitűdbeli finomhangolás!

Soha nem próbáltam felbecsülni, vajon hány nagyobb és kisebb problémával és bosszúsággal szembesül egy átlagember

egy hónap vagy egy év során. Nem is szükséges itt belemélyednünk ebbe, hiszen mindannyiunk életében bőven akad rájuk példa. Csak néhányat említettem meg, hogy szemléltessem, mikre is gondolok itt. Biztos vagyok benne, hogy közben te is felidézted magadban a saját életed példáit. Gondolj bármire, ami a napod során az utadat állja, s máris alkalmad nyílik arra, hogy bevess egy kis szituációs önbeszédet.

Megesik azonban az is, hogy a környezetünkben élők ilyen-olyan meggyőzési technikát vetnek be, hogy a helyes irányba tereljék gondolkodásunkat. Emlékszem egy történetre, amelynek főszereplője egy igen okos menyecske volt, aki behorpasztotta a lökhárítót férje új sportkocsiján. Az autó férje öröme és büszkesége volt, és a fiatalasszony tudta, hogy még egy karcolás is hatalmas csapás lenne a számára. Amikor hazaért, feldúltan rohant be a házba a következő szavakkal: „Szörnyű balesetem volt! Teljesen összetörtem az autódat!” A férj, aki azonnal felesége épsége miatt kezdett aggódni, igencsak megkönnyebbült, amikor sűrű könnyek közepette a felesége megnyugtatta, hogy sértetlenül került ki a roncsok közül.

A férj, a felesége iránti aggodalma és az autója elvesztése miatti fájdalom között vergődve végül megkérdezte, hol van az autó.

„A kocsifelhajtón” – válaszolta a felesége, miközben továbbra is megpróbált lenyugodni valahogy. A férj, aggódva és reszketve, átkarolta a feleségét, s így sétáltak ki együtt a ház elé, hogy megtekintsék a kocsifeljárón fényes, új sportkocsija roncsait. Amikor elébe tárult a látvány, s azt látta, hogy mindössze egy apró horpadás van a lökhárítón, legszörnyűbb

rémképzete felszabadult örömbe csapott át. „Semmiség az egész! A legfontosabb, hogy neked nem lett bajod. Meg lehet javítani. Nézd, csak egy kis horpadás! Alig lehet észrevenni!”

Ha ehelyett a feleség ezekkel a szavakkal lépett volna be a házba: „Behorpasztottam az új autódat”, biztosra veszem, hogy a férj reakciója egy kicsit más lett volna. Gyanítom, hogy a fejében kavargó önbeszéd aznap este nem megkönnyebbülésről és háláról szólt volna. Ebben a helyzetben az újdonsült menyecske, aki kétségtelenül jól kiismerte már a férjét, mintegy beleültetett egy önbeszédet a férfi fejébe. A legtöbb esetben azonban nem ilyen szép önbeszédeket próbálnak belénk ültetni, ezért meg kell alkotnunk a saját önbeszédünket, hogy megvédjük magunkat.

Ha a férj már egy gyakorlott pozitív „önbeszélő” lett volna, a felesége közvetlenebb módon is tálalhatta volna a problémát. A lényeg azonban az, hogy az egyes szituációkra adott reakcióinknak a felfogásmódunk képezi az alapját, vagyis az, hogy mit mondunk magunknak tudatosan vagy tudattalanul. Nem a lökhárító behorpadása volt tehát a fő probléma. Sokkal fontosabb volt ennél az, hogy a férj mit *érzett* ezzel kapcsolatban.

MINDEN ÚJ HELYZET EGY LEHETŐSÉG, HOGY MEGTANULJ GYŐZNI

Belső alapállásunk mindig meghatározza reagálásunk mikéntjét, azt, hogy milyen választ adunk egy-egy velünk történő eseményre. Ha felmegy a vérnyomásod, amikor

forgalmi dugóban kell rostokolnod, nem tűnik esetleg jó ötletnek, hogy visszavedd önmagad felett az uralmat?

Ha a múltban a bosszankodásaid gátoltak az előrehaladásban, megálljt parancsolhatsz nekik, hogy többé ne álljanak az utadba. Ha eddig hagytad, hogy „az élet apróságai”, a hétköznapok természetes velejárói negatív hatást gyakoroljanak rád, hogy felzaklassanak, kibillentsenek a ritmusodból, vagy elrontsák a napodat, meg tudod ezt változtatni. Bármikor elkezdheted, amikor csak szeretnéd.

Ha születésünk pillanatában mindannyian egy nagy bödönben kapnánk meg az életünkre kiszabott energiánkat, s úgy használhatnánk fel, ahogy csak szeretnénk, ugye te is úgy gondolod, hogy a legtöbben értelmes és értékes dolgokra fordítanánk azt? Biztos vagyok benne, hogy ezt szeretnénk. Ha ebben a pillanatban kellene eldöntened, hogyan használod fel a még megmaradt energiádat, mibe fektetnéd azt? Szétforgácsolnád haragra, panaszkodásra, az élet apró-cseprő bosszúságaira? Vagy ehelyett – ha csak egy adott mennyiséggel rendelkeznél – inkább nagyobb körültekintéssel használnád fel azt, s olyan gondolatokra és feladatokra fordítanád, amelyek a beteljesülés élményével és megnyugvással töltenek el?

Amikor megszülettünk, mind megkaptuk ezt az energiát – az elektrokémiai energia parányi részecskéit, amelyek kicsi, de annál fontosabb üzeneteket közvetítenek az elménknek. Egy nap, amikor az energiabödönünk kiürül, ezeknek a gondolatoknak az egész életünkön át tartó munkálkodása mentén alakul ki majd mindazoknak az értékes dolgoknak az összessége, amiket véghez vittünk közben. Gondolataink az

aranyérmék örökségünk kincsesládájában. Mindegyik önmagában is értékes: olyan gondolatok, amelyeket kincsként kaptunk, s a mi döntésünk volt, mire fordítjuk őket. Amikor felismerjük a felfoghatatlan jelentőségét mindezeknek az apró, energiával teli gondolatoknak, miért akarnánk gondatlanul elhajigálni, elfecsérelni őket, anélkül, hogy a legtöbbet hoznánk ki minden egyes darabból?

Legközelebb, amikor bármiféle probléma merül fel az életedben, figyeld meg, hogyan reagálsz rá. Ha érett, erős embernek tartod magad, olyan valakinek, aki ura önmagának, akkor *légy ura* a gondolataidnak is. Ne csak akkor, amikor éppen úgy tartja kedved, vagy amikor a dolgok jól alakulnak. Ne pazarold el az elméd hatalmát: ne hagyd, hogy beszippantsanak az élet apró-cseprő kényelmetlenségei! Használd ezt az energiát valami jóra. Szabd meg folyásának irányát, irányítsd és összpontosítsd azt. Adj magadnak olyan szavakat és utasításokat, melyek révén önmagad urává tudsz válni. Nem nehéz, és mindig megéri!

HUSZONKETTEDIK FEJEZET

Az első lépések

A tizenötödik fejezetben tárgyalt lépéseket követve – FIGYELD, FOGALMAZD ÁT, HALLGASD –, az elkövetkező néhány napban alaposan figyeld meg az önbeszéded minden egyes mondatát, minden szót, amit önmagadnak mondasz. Bármilyen – jó, rossz vagy akármilyen – kijelentésről is legyen szó, légy tudatában minden egyes szónak, amit akár hangosan, akár önmagadban mondasz magadnak vagy magadról. *Tudatosan* figyelj mindenre, amin a gondolataid járnak.

Figyeld meg mindkét típusú önbeszédet – a pozitívat és a negatívat egyaránt. Vedd észre elsősorban a tudattalanul kószáló önbeszéd hangjait. Ha holnap reggel megég a pirítós, mit mondasz majd magadnak? Ha valamit eltervezel, de mégsem sikerül befejezned, hozd fel, beszéld meg magaddal a témát! Nézd meg, milyen választ kapsz *belső* önmagadtól!

Figyeld meg, hogyan viszonyulsz a problémákhoz, s miként reagálsz az új lehetőségekre. Nézd meg, mit hoz ki belőled a kockázat. Vajon a régi önbeszéded még mindig visszafog és az árnyékban tart, vagy belevágsz és megteszed, amit kell? Az önbeszéded vajon megerősít abban, hogy a helyzet magaslatán vagy, hogy magabiztosan és tettre készen lépkedsz előre, vagy megtorpanásra késztet? Nézd meg azt is, hová sorolnád magad:

az alapvetően pozitív vagy inkább a negatív beállítódású emberek közé? És ami mindennél fontosabb – s ebben legyél nagyon őszinte magadhoz –, azt is válaszold meg, hogy negatív vagy pozitív önbeszéd jellemez-e téged?

Ahogy belevágsz a kalandba, van még valami, ami segítségedre lehet, hogy még tisztábban be tudd azonosítani a programozásod jellegét és életed alakulásában betöltött szerepét. De miközben a saját önbeszéded mibenlétére összpontosítasz, figyelmesen hallgasd a körülötted lévő emberek önbeszédét is, különösek azokét, akikkel sok időt töltesz együtt. Figyeld meg a családtagjaid önbeszédét, a közeli barátaidét, a munkatársaidét. Figyelj meg mindent, amit ezek az emberek mondanak önmagukról, s azt, hogy mit gondolnak és éreznek bármivel kapcsolatban, ami szóba kerül. Bármikor, amikor valamilyen negatív önbeszédet hallasz, azt külön konstatáld magadban. Nem is találhatnál gyorsabb módot arra, hogy meggyőzd magad a negatív önbeszéd hátrányos hatásáról, mint az, hogy megfigyeled, mi történik azokkal az emberekkel, akik ilyen önbeszéddel élnek.

Egyelőre ne mondj semmit másoknak az önbeszédükre vonatkozóan – csak figyeld meg azt. És miközben figyelsz, vedd észre azokat a megnyilvánulásokat is, amiket úgy nevezünk: „vélemények”. Véleményeink egyrészt a saját hiedelmeink kifejeződései, másrészt, ha nincs saját véleményünk, mások hiedelmeit tükrözik. (Minden vélemény valójában egy program.) Figyeld meg jól, mit tár fel mások önbeszéde a véleményükről, a hiedelmeikről és a beállítódásaikról.

Természetesen a fő oka annak, hogy azoknak az embereknek

az önbeszédét figyeld meg, akiknek a társaságában a legtöbb időt töltöd, éppen az, hogy ezek az emberek a *te* agyadba is folyamatosan töltik bele a *saját* programjaikat. Anélkül, hogy egyáltalán a tudatában lennénk ennek, mások programjai is beépülnek az agyunkba – ez az oka annak, hogy egyre inkább azokra kezdünk hasonlítani, akikkel a legtöbb időt töltjük. (Amiből logikusan következik az, hogy igen körültekintően kell megválogatnunk a barátainkat.)

PROGRAMOZÁSUNK EGY MÁSIK ELSŐDLEGES FORRÁSA

Amikor belekezdesz önbeszéded tudatos megváltoztatásába saját szavaid és gondolataid, valamint a környezetedben lévő emberek programozásának megfigyelésével, tudatában kell lenned annak, hogy létezik egy másik olyan tényező is, amely programokat táplál az agyadba. Ez a jelentős programforrás pedig, amelyre szintén figyelned kell, s amely napi szinten szállítja a fejedbe az üzeneteket: a média. A televízió, a sajtó, az internet, hogy csak néhányat említsek – mind programoz téged.

Az a lényeg, hogy légy tisztában a médiából érkező programozási üzenetek irdatlan mennyiségével, s mindig tudatosan reagálj arra magadban, ami így ér. (Előfordult már, hogy olyan márkájú papírzsebkendőt vásároltál, amit akkortájt a legtöbbet reklámoztak a tévében, vagy hogy olyan politikusra szavaztál, aki sokat szerepelt a médiában?) Ne feledd, hogy az agy programozásának titka az *ismétlés,* s hogy az agy programokat tároló része nem tud különbséget tenni igaz és

hamis között. (Aminek fényében a televízió és az internet még félelmetesebb hatalommá válik.)

TE LÉGY, AKI IRÁNYÍT

Minél inkább a tudatára ébredsz annak, mennyi rábeszélés és kondicionálás ér a külvilágból, annál könnyebben tudsz majd mögéjük látni, s annál inkább tisztában leszel azzal, miről is szól ez az egész, és tudni fogod, hogy mi az, amit nagy ívben el kell kerülnöd, s mi az, amit érdemes befogadnod. Jó ötletnek tűnik, hogy éppen most, miközben ezt olvasod, tedd fel magadnak a kérdést: *„Ki is az, aki most itt irányít?”* Amikor a tudatára ébredsz annak, hogy miként is működik a programozás, s annak, hogy honnan érkeznek a programok, mit gondolsz, vajon kinek a vállán nyugszik majd a felelősség mindazért, ami az elmédbe beprogramozódik? Amint a tudatára ébredsz ennek, természetesen *te* magad leszel ezért a felelős.

Egyes emberek számára ez nehezen felvállalható felelősség lehet. Ám gondolj csak bele, mekkora szabadságot adhat! Az, hogy te magad formálod meg a gondolataidat, s te magad döntöd el, hogyan alakítod a jövődet, a létező legfontosabb személyes felelősség, amiben valaha is részed lehet – e felelősség felvállalása pedig nagyobb irányítást ad a kezedbe az életed fölött.

Amikor tudatára ébredsz az önmagadtól, másoktól, a médiából és a külvilág egyéb forrásaiból érkező programjaidnak, az lenne a legtermészetesebb, ha a jövőben minden tőled telhetőt megtennél annak érdekében, hogy te

magad válaszd meg, miféle programozást engedsz be magadba, s honnan.

KÉSZÍTSD EL MEGVÁLTOZTATNI KÍVÁNT ÖNBESZÉD-ÁLLÍTÁSAID TOP 10-ES LISTÁJÁT

Annak érdekében, hogy tudatosítsd magadban a saját önbeszédedet, írd le az önmagadnak adott tíz leggyakoribb negatív önbeszéd-állításodat. Ne kertelj, és ne bánd, ha személyeskedésbe fajul a dolog! Írd össze negatív önbeszéded leggyakrabban használt fordulatait. Ha nem jut eszedbe tíz ilyen állítás, ne add fel. A legtöbben több tucat ilyen önbeszéd-kijelentést ismételgetünk magunkban, melyeknek egészen addig nem vagyunk tudatában, míg el nem kezdünk gondolkodni rajtuk.

Ne feledd, hogy negatív önbeszéded fordulatait gyűjtöd össze, mégpedig az ehhez hasonlókat: „Nem tudok…”; „Semmi sem sikerül”; „Ez nem az én napom”. Melyek önbeszéded leggyakrabban használt negatív fordulatai?

Miután végiggondoltad az önmagadnak és *önmagadról* ismételgetett negatív dolgokat, már könnyű lesz a visszájára fordítani őket. A negatív önbeszéd bármilyen fordulatát át lehet fordítani a pozitív oldalára. Rövid időn belül azt fogod látni, hogy az önbeszédnek ez az újfajta alkalmazásmódja ugyanolyan könnyű lesz, s ugyanazzal a természetességgel használod majd, mint annak idején a régit.

Az alábbiakban csupán néhány olyan példát mutatok be, amelyek a negatív önbeszédre jellemző kijelentések tipikus

listáján biztosan ott szerepelnek.

Első példa:
„Nem alakulnak valami jól a munkahelyi dolgaim.” Ez az önmagadra vonatkozó állítás könnyen átalakítható erre: *„Élvezem a munkámat. Átlátom s jól kezelem a problémákat, és meg is oldom őket.”*

Második példa:
„Úgy tűnik, képtelen vagyok már szót érteni a fiammal.” A tudatalattidat programozó önsorsrontó szavakat könnyen át tudod fogalmazni egy új programmá: *„Időt szánok arra, hogy meghallgassam a fiamat, hogy beszélgessek és szót értsek vele. Türelmes vagyok és megértő. Érdemes energiát fektetnem ebbe, s így is teszek.”*

Harmadik példa:
Annak mondogatása, hogy **„alig bírok reggelente kikászálódni az ágyból”**, egészen biztosan nem segít abban, hogy gyorsabban vagy könnyebben kelj fel. Amikor felbukkan ez a gondolat, változtasd meg a szavakat: *„Könnyen megy a reggeli kelés. Szeretek felkelni, s jó érzéssel tölt el, hogy elkezdhetem a napomat.”* Ismételgesd ezt magadban néhány napon át, vagy ameddig szükséges. Végül felül fogod írni azt a régi programot, ami a reggeli felkelést mindeddig megnehezítette.

Tartsd észben, hogy csupán egy-két kijelentés megváltoztatása nem fog elsöprő változásokat hozni az életedben. Ha változást szeretnél tapasztalni, változtass meg annyi régi kijelentést, amennyit csak találsz. Minél nagyobb tartományát fogalmazod

át a régi önbeszédednek, s minél gyakrabban használod új önbeszédedet, amikor az adott témáról beszélsz magadnak, annál jelentősebb és maradandóbb változásokat érsz el.

Negyedik példa:
Ahelyett, hogy valaha is újra kiejtenéd a szádon azt a mondatot, hogy **„Ma rossz napom volt”**, gondolkodj el azon, mit is üzensz ezzel a tudatalattidnak. Ha azt mondod magadnak, hogy csak azért, mert nehéz nap áll mögötted, ez a nap egyben egy rossz nap is volt, ezzel a sikertelenség érzését társítod ahhoz a naphoz. Ezzel pedig nem teszel mást, mint hogy arról győzöd meg a tudatalattidat, hogy kudarcot vallottál.

Ha bármi olyasmit ismételgetsz magadnak, ami a kudarcodról szóló üzenetet hordoz, az csupán arról fogja meggyőzni a tudatalattidat, hogy a kudarc egy olyan minta, amit meg kell teremtenie. Nem kell úgy tenned, mintha a napod csodálatos lett volna, de arra sincs szükség, hogy arról győzködd magad: katasztrofális volt. Keményen dolgoztál, és nem minden alakult úgy, ahogy szeretted volna. Minek gyötörnéd magad? Fogalmazd át a gondolatot: *„A mai napom rendben volt. Elégedett vagyok magammal. A holnapi nap pedig még ennél is jobb lesz.”* Ez az önbeszéd nem söpri a szőnyeg alá a problémákat vagy a kemény munkát. Csupán visszajuttat a nyeregbe.

Ötödik példa:
Ha tényleg szeretnéd jobb kondícióba hozni magad, de még nem jutottál el odáig, hogy tegyél is valamit az ügy érdekében, nem elég csak ezt mondogatnod: **„Tényleg ideje már, hogy**

elkezdjek mozogni.” Ettől csak halogatni fogod az egészet. Én a következő önbeszéd-állítást szeretem: *„Mindennap tornázok.”* Ehhez még hozzátennék néhány támogató mondatot: *„Élvezetet nyújt az edzés, és kifejezetten szeretem azt az érzést, amit kelt bennem. Szeretem jó formában tartani magam mentálisan és fizikailag is. Jól nézek ki, jól érzem magam a bőrömben, s ezt a napi testmozgásnak köszönhetem. Mindennap alig várom, hogy végre megmozgathassam a tagjaimat, hogy eddzem az elmémet és akaraterőmet, s hogy ezáltal is fitt és győztes legyek.”*

Hatodik példa:

„Szeretnék több pénzt félretenni, de sehogy sem akar összejönni.” Ez egy olyan típusú „pénzügyi” önbeszéd, ami sokunk szájából elhangzott már. Ahelyett azonban, hogy egy kicsit is javítana a helyzeten, éppen az ellenkezőjét érjük el vele: anyagi bizonytalanságot teremt. Ugyanennyi erőfeszítésünkbe kerülne anyagi biztonságot teremtő állításokat betáplálni az agyunkba: *„Jól megy a pénzkeresés, s meg tudok annyit keresni, amennyire szükségem van, sőt, többet is. Jól takarékoskodom. Minden hónapban, egyetlen kihagyás nélkül, félreteszek egy bizonyos összeget. Minden héten, minden hónapban és minden évben megteszek mindent azért, hogy egyre nagyobb anyagi biztonságot teremtsek magamnak.”* Állítsd rá agyad a helyes vágányra, add meg neki a szükséges kihívásokat, s meglátod, ugyanolyan szorgosan fog majd azon dolgozni, hogy számodra kedvezően alakítsa a dolgokat, mint amilyen keményen dolgozott azért, hogy visszatartson.

A tudatalattidnak semmi nehézséget nem okozott, hogy

anyagilag szűkös helyzetet teremtsen – csupán azt tette, amire ki lett képezve. Ha te nem változtatsz, a tudatalattid sem fog. Ha stabilabb anyagi hátteret szeretnél teremteni magadnak, meg kell beszélned ezt a tudatalattiddal. Mondd el neki, hogy azt tegye, amit szeretnél. És rendszeresen mondd el neki, mit szeretnél. Ez elvezet majd a megfelelő terv kidolgozásához, a terv pedig a megfelelő tettekhez. Az eredmény nem egyik napról a másikra fog jönni, de jönni fog.

Hetedik példa:

„Bárcsak több időm lenne!” Változtasd meg ezt a mondatot erre: *„Megteremtem a szükséges időt, s kellő időt szánok mindenre, amit meg kell tennem.”* Mondhatni, nincs olyan ember, akinek ne lenne egy kis plusz ideje. Még a legelfoglaltabb emberek is találnak időt arra, hogy megtehessék azt, amit valóban meg szeretnének tenni. Probléma általában akkor jelentkezik, amikor megfeledkezünk róla, hogy nekünk is van beleszólásunk abba, mivel töltjük az időnket. Ha az időhiány problémát okoz, hozzátenném az előbbiekhez a következő mondatokat is: *„Én vagyok a felelős azért, hogy megválasszam, mikor, hol és hogyan töltöm el az időmet. És én úgy töltöm el az időmet, hogy életem alakulására az a lehető legkedvezőbben hasson.”*

Amikor belefogsz negatív önbeszéded megváltoztatásába, az említett példák alapján fordítsd az ellenkezőjére a negatív állításokat, s gyakorold ezt minden áldott nap. Minél többet gyakorlod, annál természetesebbé válik majd számodra, hogy ezt az újfajta önbeszédet tápláld be folyamatosan az agyadba.

HUSZONHARMADIK FEJEZET

Hogyan győzzük le a pangást?

Bizony van egy nagy próbatétel az úton, miután az ember eldöntötte, hogy elhivatott, pozitív önbeszélővé fog válni, rendületlenül előrehaladva, s minden egyes napon önbeszédének javítására és az izgalmas változásokat tartogató jövő kibontakoztatására összpontosít. Ez olyan kihívás, olyan nagy jelentőséggel bíró próba, hogy minden tőlem telhetőt megteszek azért, hogy segítsek neked megbirkózni vele. Külön elnevezést is kapott: SZFP, azaz *a személyes fejlődés pangása* (az angol PGS, *personal growth stasis* mintájára).

Pangás akkor áll be az egyéni fejlődésedben, amikor egy helyben topogsz, s megrekedsz két egymással ellentétes állapot között. Ebben a helyzetben a két ellentétes állapot a következő: 1. mindaz, ami egészen mostanáig jellemezte az életedet; 2. a korlátlan lehetőségeket tartogató jövő és mindaz, amit az életed következő állomásának tekintesz. Olyan ez, mintha a múltad és a jövőd határvonalán álldogálnál, s közben ottmaradni se szeretnél, ahol vagy, de akcióba se tudnál lendülni, hogy hittel és lelkesedéssel törj előre a célod felé.

A személyes fejlődés világában a pangás a legfőbb ellenséged. Azt jelenti, hogy akármennyire is hatalmas ebben a pillanatban a haladás iránti lelkesedésed, múltad programjainak egy része

azt akarja, hogy ne tegyél semmi egyebet, csak maradj szépen ott, ahol vagy. Szeretnél haladni, de egyszerűen nem tudsz megiramodni, mert a *régi* programok, amelyek visszatartanak, erősebbek még az új célodnál, ami nem más, mint az előrehaladás vágya. Ennek eredménye aztán az, hogy életed csodás kibontakozása helyett ugyanott maradsz, ahol vagy.

A korábbi helyzetben való megrekedés – a *status quo* állapota –, valamint az, hogy az ember képtelen megtenni a fejlődéshez szükséges további lépéseket, nem egy olyan valami, amivel csak kevés embernek kell nagy ritkán szembenéznie. Szinte mindenkivel megtörténik, és meglehetősen gyakran. (Ha csak egy hónapra megszabadíthatnánk az egész világot a személyes fejlődések pangásának terhétől, hirtelen egy teljesen más világ köszöntene be a mostani helyett.)

Nos, itt vagy te, aki szeretnél változást elérni, szeretnéd megoldani ezt a problémát, elérni az új célodat, de ez az újfajta tudatosság, ami az új önbeszédedet jellemzi, illetve az, hogy milyen érzés gyakorolni azt, még nincs bevésődve az agyadba.

Emlékezz csak vissza arra a részre, amikor azokról az emberekről beszéltünk, akik a buzdító előadásokon való részvételük után majd kicsattantak a motiváltságtól, hogy megváltoztassák az életüket, de aztán hazamentek, és minden maradt a régiben? Nem sikerült megvalósítaniuk az oly nagyon áhított változásokat, mégpedig a pangás ereje miatt. Ahogy abban a fejezetben kifejtettem már, a külső motiváció átmeneti volta miatt nem tudták hazavinni magukkal a pillanat varázsát – így a pangás győzött.

MIT IS TESZ VELÜNK A PANGÁS

Az SZFP nem csupán megállít. Súlyos károkat okoz, ráadásul úgy, hogy észre sem veszed. A következőkben csak néhány példáját sorolom fel annak, hogy mi mindent tesz veled:

A személyes fejlődés pangása:

megállít fejlődésed útján;
pazarolja az idődet;
leszívja az energiádat;
rontja az önbecsülésedet;
kihat az egészségi állapotodra;
bűntudatot kelt benned;
kibillent a fókuszált állapotból;
megindokolja, miért ne tégy semmit;
megállít abban, hogy új célokat tűzz ki magad elé;
szokásoddá teszi a tétlenséget;
feleleveníti negatív programjaidat;
eléri, hogy kudarcot vallj.

A probléma részben abból adódik, hogy a pangás állapotában való leledzés rengeteg energiádat szívja el, miközben nem vezet sehová, s szép lassan felőröli az önbecsülésedet is. (Hogy érezhetnéd jól magad a saját bőrödben, amikor tudod, hogy nem azt teszed, amit tenned kellene?)

Ám a legnagyobb probléma talán mégis az, hogy a pangás állapotában való tengődés lecsapolja a lelkesedésedet, lényednek azt a csodálatos, nagyszerű részét, amely látja a te jobb önmagad, s amelynek az lenne a dolga, hogy felröpítsen a

benned lakozó legnagyobb magasságokig. Amikor elveszítjük ezt a belső tüzet, vagy nem figyelünk már cselekvésre buzdító szavára, nem csupán a lényünknek egy részét veszítjük el, hanem életünknek azokat a magaslatait is, amelyek elérésére – már a világrajövetelünk pillanatában – megszülettünk.

CSODÁLATOS ARCOK, CSODÁLATOS LEHETŐSÉGEK

A sok-sok alkalom során, amikor ott álltam a közönség előtt, s az önbeszédben rejlő hallatlan lehetőségekről beszéltem, és arról, hogy mindannyian képesek vagyunk az életünk részévé tenni azt – egyre csak néztem az emberek arcát a hallgatóság soraiban. Az előadásaim és a szemináriumaim során mindig lépésről lépésre elmagyaráztam, hogyan programozódik be az agyunk, s még részletesebben elmagyaráztam azt is, hogy mit tehetünk életünk visszaszerzése érdekében.

Nem motivátorként beszélve, hanem olyan valakiként, aki a felszabadulás üzenetét adja át, arra leszek mindig figyelmes a közönség soraiban ülő emberek arcát nézve, hogy sorra villan fel tekintetükben a „végre értem már” fénye, hogy elönti őket egy új remény ragyogása, miközben éppen arra döbbennek rá, hogy a küszöbén állnak egy nagy változásnak: végre lerázhatják magukról a láthatatlan béklyókat, melyek mindeddig gúzsba kötötték őket. Látni az arcukon.

Azonban azt is pontosan tudom, hogy amint kilépnek a teremből és hazatérnek otthonukba, én már nem leszek ott, hogy bármire is motiválhassam őket. Amíg előttem ülnek, nézem az arcukat, és látom, hogy lelkesedésük a magasba csap,

s a bennük rejlő lehetőségek fényleni, éledezni kezdenek. De amikor ezt látom, magamnak is felettébb kell igyekeznem, hogy ne törjön szét darabokra a szívem, mert harminc év tapasztalata alapján tudom, hogy az éppen előttem ülő több száz vagy több ezer csodálatos ember közül, akik most előttem ülnek, csupán egy maroknyi kezd majd valamit az igazságnak ezzel az ajándékával, amit most átadtam nekik.

Oly sok előadó, életvezetési tanácsadó és tanár élte már át ugyanezt, amit én élek át ilyenkor. Tudjuk, hogy hivatásunk célja az, hogy segítsünk az embereknek jobbra fordítani az életüket. Tudjuk, hogy rendelkezünk olyan válaszokkal, amelyek segíthetnek. És nagy szomorúságunkra csupán néhány olyan ember akad, aki él is ezzel a lehetőséggel. (Az egyik nagy félelmünk pedig az, hogy éppen azok tesznek érte a legkevesebbet, akiknek a legnagyobb szüksége lenne rá – holott oly sokat adhatna nekik.)

Végigtekintve a közönség sorain, megpillantok egy fiatal édesanyát, aki úgy szeretné felnevelni újszülött gyermekét, hogy ne ássa majd alá az életét semmiféle negatív programozás. Látok egy idős házaspárt, akik most döbbennek rá, mennyi minden maradt ki az életükből, de talán még nem késő, hogy elkezdjék bepótolni azt. Látok egy üzletembert, aki ráébred, hogy végre kitűzheti maga elé és meg is valósíthatja azokat a célokat, amelyekről eddig álmodni se mert. Látok egy kamaszlányt, akit láthatóan magával ragad az önbeszéd eszméje, és elhatározza, hogy saját szavaival fogalmazza meg azokat a pozitív önbeszéd-állításokat, melyek aztán az egész élete során elkísérik. Látok ápolónőket, szülőket, irodai

dolgozókat, tanárokat, hálózati marketingeseket, pincérnőket, menedzsereket és diákokat. Mindegyikük érti, miről van szó, és látom rajtuk, ahogy megfogadják maguknak, hogy belevágnak, megragadják a jövőt, és a saját kezükbe veszik sorsuk alakulását.

Mivel ezen a területen dolgoztam életem legnagyobb részében, tudom, hogy bárki ezek közül az emberek közül meg tudná hódítani a személyes fejlődés és változás szinte végtelen magaslatait, ha az önbeszéd üzenete élénken tovább tudna élni bennük a szeminárium végét követően is. De a motiváció nem tartós, és még a legélénkebb álmok is hamar elhalványulnak a reggeli nap fényében.

HAGYD MAGAD MÖGÖTT A PANGÁS ÁLLÓVIZÉT

Ugyanakkor azt is megtanultam, hogy ha szeretnéd elkerülni a pangást – és őszintén remélem, hogy sikerülni fog neked –, akkor megteheted. Megvannak ennek a maga eszközei.

Miután eljutottál eddig a pontig a könyv olvasásában, szinte magam előtt látlak, ahogy itt ülsz, mintha csak egyike lennél azoknak az arcoknak, akikről az imént írtam. Hosszú utat tettünk meg idáig együtt, és minden tőlem telhetőt megtettem, hogy az üzenetemet érthetően adjam át neked, mindig egy-egy újabb, egyértelmű és könnyen követhető lépés bemutatásával. Bárcsak láthatnám az arcodat ebben a pillanatban! Olyan valakit képzelek magam elé, aki tele van nagy lehetőségekkel, olyan valakit, akinek „leesett”, aki megértette az üzenetet, s kész arra, hogy haladjon tovább.

És akkor én elmondanám, jó mentorhoz illően, a szívem mélyéről szólva, a lehető legbátorítóbb szavakat, amiket valaha is meg tudnék fogalmazni neked: *Hiszek benned. Meg tudod csinálni, és te is tudod, hogy képes vagy rá.*

Következzenek hát azok a dolgok, amelyeket akkor tanácsolnék neked, ha a pangás állapotát szeretnéd magad mögött hagyni:

1. ***Miközben e sorokat olvasod, tűzd ki azt a célt, hogy a pozitív önbeszédet maradandóan az életed részévé teszed.***

Állj meg itt egy pillanatra és gondolkodj el ezen. Fogalmazd meg a célodat. Ha tudod, írd is le most rögtön. Egy olyan cél megvalósulásának, ami nincs papírra vetve, tíz százaléknál is kevesebb az esélye. Abban a pillanatban, amikor ugyanezt a célt le is írod, 75 százalékra nő megvalósulásának esélye.

Ha úgy tetszik, saját szavaiddal fogalmazd meg, de legyen a cél leírva egy ehhez hasonló módon: *„Célom a következő: a pozitív önbeszédet mindennap gyakorlom, s maradandóan az életem szerves részévé teszem.”*

Majd pedig olvasd fel magadnak ezt a célt minden reggel és minden este közvetlenül lefekvés előtt az elkövetkezendő kilencven napban.

2. ***Hallgass pozitív önbeszéd-állításokat naponta legalább tizenöt percen keresztül.***

E sorok írása idején már létezik egy honlap[{1}], ahol harminc napon keresztül ingyenesen hallgathatsz önbeszéd-állítássorokat.

Az ismétlődő önbeszéd-állítások napi meghallgatása egyrészt segítségedre lesz abban, hogy a pozitív önbeszéd szófordulatai elkezdjenek bevésődni az agyadba, másrészt hogy ki tudj mozdulni a pangás állapotából, s el tudj indulni az úton. Azok az önbeszédek, amelyeket meghallgatsz majd, a témák széles skáláját fedik le. Az okostelefonodon vagy a tableteden is hallgathatod őket, s akkor fejtik ki a legjobb hatást, ha a háttérben szólnak, miközben a napi teendőidet végzed.

Míg az önbeszéd-állítások hallgatásának célja az, hogy pozitív programokkal tartósan átprogramozd az agyad, mindennapos hallgatásuk fenntartja benned a lelkesedést, hogy kellően hosszú ideig kitarts ahhoz, hogy az új programok elkezdjenek bevésődni.

Noha tartózkodom attól, hogy a legkisebb mértékben is önreklámnak hasson, amikor arra biztatlak, hogy az általam írt és közzétett önbeszéd-felvételeket hallgasd, ha személyesen beszélgetnénk erről, és én lennék a személyi tanácsadód vagy a mentorod, pontosan ezt ajánlanám most neked.

3. Készíts egy listát a múltadban használt régi, negatív önbeszéd-programjaidról, melyeket felül szeretnél írni.

Ahogyan a céljaid esetében is, ez is akkor működik a legjobban, ha ténylegesen leírod a listádat egy papírra. Minden olyan negatív önbeszéd-állításodat vegyél számításba, amit vagy rendszeresen használsz, vagy egynél többször használtál már életed során – és írd le őket.

Azért csináljuk ezt, mert amikor a pangás állapotán szeretnénk túljutni, minden a *tudatosságon* és az

összpontosításon múlik. Minél inkább tudatában vagy az önbeszédednek, s minél inkább figyelsz arra a célodra, hogy nap mint nap változtatni akarsz rajta, annál inkább ennek megvalósítására összpontosítod majd a figyelmedet, s minél több idegsejtkapcsolódást aktiválsz, annál gyorsabban és erőteljesebben kezded el az új utasításokat bevésni az agyadba.

Ha követed ezeket a tanácsokat, kiléphetsz a pangás állapotából. Pozitív önbeszélő lesz belőled, s az életed csodálatos úton-módon változásnak indul. És mindazok az álmok, amelyeket valaha is megálmodtál, végre esélyt kapnak a beteljesülésre.

Hadd ismételjem meg újra: *Meg tudod csinálni, és te is tudod, hogy képes vagy rá.*

HUSZONNEGYEDIK FEJEZET

Változni vagy nem változni

Ebben a pillanatban vagy a jövőben valamikor elérkezhet az idő, amikor úgy döntesz, hogy változtatsz. Engedd meg, hogy néhány bátorító szóval lássalak el. Igen valószínű, hogy már tudod, mit is szeretnél valójában. Ha ez a helyzet, ha bensőd legmélye azt súgja, itt az idő, akkor eljött az idő.

Amikor Shakespeare papírra vetette a „lenni vagy nem lenni" szavakat, talán nem is volt tudatában annak, hogy az *én* leglényegére tapintott rá. *Lenni* vagy nem *lenni:* az itt a kérdés. Válni vagy nem válni valamivé; valóra váltani vagy nem váltani valóra valamit; *tenni* vagy nem tenni – az e kérdésekre adott válasz lesz az a válasz, amely az egész jövőnket – és a sikereinket – meghatározza.

Jól tesszük, ha néha számot vetünk azzal, hol is tartunk éppen – ha megkérdezzük magunktól, vajon jól alakulnak-e a dolgaink. Jogunkban áll és szükséges is, hogy nyomon kövessük, felmérjük és értékeljük az előrehaladásunkat. *Haladunk-e egyáltalán, vagy sem? Eltengődünk csupán, vagy megtesszük a tőlünk telhető legjobbat? Azt tesszük, amit tényleg szeretnénk? Valami mással, valami jobbal szeretnénk inkább foglalkozni? Összhangban vagyunk-e legmagasröptűbb célkitűzéseinkkel – minden porcikánkkal és lényünk valamennyi*

apró rezdülésével –, vagy szeretnénk módosítani egy-két dolgon?

Mindannyian szeretnénk bizonyos dolgokon változtatni az életünkben. Vannak olyan helyzetek, amikor csak egy kisebb változást szeretnénk elérni, amely majd a segítségünkre lesz abban, hogy másképpen csináljunk valamit, vagy hogy jobban kezeljünk egy bizonyos helyzetet, mint ahogy a múltban tettük. Aztán vannak olyan időszakok is, amikor elsöprő erejű változásokra vágyunk – amikor ki akarunk söpörni mindent, ami régi, s teljesen fel akarjuk váltani azt valami újjal.

Ha ahhoz, hogy az életedet „beindítsd”, csupán annyi szükséges, hogy bevezess néhány apró változtatást, miért nem fogsz bele rögtön?

VALÓBAN SZERETNÉL VÁLTOZTATNI?

Találkoztam olyan emberekkel, akik semmit sem akartak jobban, mint hogy megoldjanak egy problémát a családi életükben vagy a munkahelyükön, vagy hogy egy apró változást eszközöljenek saját magukban vagy az életükben, hogy tovább tudjanak fejlődni vagy egy kicsivel jobban élni. Olyan emberekkel is találkoztam, akiknek elege volt mindenből. Szerették volna az életüket gyökeresen megváltoztatni, új munkahelyet, új feleséget vagy férjet találni, eladni az ingóságaikat és külföldre költözni – vagyis készek lettek volna bármit megtenni azért, hogy végre megváltozzon az életük és a jövőjük. És ismertem olyan embereket is, akik úgy próbálták átalakítani az életüket, hogy új lakásba költöztek, lecserélték az autójukat vagy szakmát váltottak.

Ám legtöbbjük esetében a *változás* nem volt valódi változás – nem működött. A változtatásokba magukkal vitték régi önmagukat. Szívünk vágyainak változásai oly törékenyek és átmenetiek, akár egy színdarab jelmezei. Változtathatunk a baráti körünkön, az élettársunkon, a munkahelyünkön, a lakóhelyünkön, de bárhová is megyünk, magunkkal visszük régi belső lényünket – ugyanazt a belső identitást, ami boldogtalanná tett minket, ami mindig ott volt velünk, s ami magát a bajt is okozta. Ha magunkkal visszük régi önképünket oda, ahová megyünk, és abba az új tevékenységbe, amit választottunk, hogyan várhatjuk el, hogy majd jobbra fordul minden, amikor legközelebb belevágunk valamibe?

Ha szeretnénk jelentőségteljes változást létrehozni a hiedelmeink, a beállítódásaink, az érzelmeink, a viselkedésünk, a tetteink vagy az eredményeink terén, első és legfontosabb dolgunk az, hogy eldöntsük: ki a parancsnok, s ki vagy mi irányítja az eljövendő változásokat?

Hogyan azonosítanád be az életedben bekövetkező változásokat? Csupán a véletlenek összjátéka egy-egy változás, vagy a sorsod, a körülményeid okozzák, netán a saját döntéseid eredménye?

Változás vagy egy rajtad kívülálló esemény eredményeként következik be – egyszerűen megtörténik *veled* –, vagy pedig egy *benned* zajló történés váltja ki.

KÜLSŐ HATÁSRA BEKÖVETKEZŐ VÁLTOZÁS

A külső hatásra bekövetkező változás nem hordoz magában

semmiféle számottevő pszichológiai töltetet, ami jelezné számunkra, hogy változás van folyamatban. Nincs semmi sokkoló az ilyen jellegű változásban, sőt, valójában semmi figyelemre méltó nem történik ilyenkor. Egy ilyen jellegű változás teljesen hétköznapi módon zajlik le. A könyörtelen és előre nem látható külső körülmények hullámverése hozza létre, amely nap nap után, óráról órára mossa, formálja, csipkézi gondolkodásunk partvonalait. Azok a változások, amelyek megtörténnek *velünk*, azoknak a kisebb beállítódásbeli módosulásoknak az eredményei, amelyeket a különböző elvárások, apróbb események, vállalati irányelvek, emberi kapcsolatok, a családtagjaink, a családunk szükségletei, a szülői tekintély, a vallási előírások, a különböző nyomásgyakorlás, a reklámok, a gazdasági trendek, a televízió, a rádió, a folyóiratok és napilapok mindennapi információáradata, a társadalmi elvárások, a politikai erőviszonyok, egy-egy szeszélyes megnyilvánulás, a közeli barátok, vagy a környezetünkben élők elejtett megjegyzései váltanak ki bennünk.

Felettébb furcsa, hogy e hatások többsége elvileg arra lenne hivatott, hogy a javunkat szolgálja, miközben az életünket formálja. S mindez valóban formál is minket. Természetesen egyáltalán nem állítom, hogy rossz lenne vagy ellenünk dolgozna valamennyi. Jó néhány közülük nagyon is szükséges és értékes a számunkra. E hatások némelyike – csupán egy kis része – a legjobb fajta hatás, amit csak elképzelhetünk. De az egészüket tekintve ezek a mindennapi hatások nem olyan hangjegyeket képviselnek életünk kottalapjain, amelyek egy dicső szimfóniává állnának össze. Többnyire gyászos, rosszul

komponált hangok ezek, melyek csupán egy átlagos, ráérősen kígyózó, disszonáns dallamot hoznak létre, melynek végén nem csattan fel egy katartikus crescendót követően az a magasztos, lélekemelő finálé, amelyben reménykedtünk, s lassú hömpölygése közben sem hangzanak fel egyszer sem egy megelégedést nyújtó élet mély nyomot hagyó, gyönyörű futamai.

A hétköznapi lét kondicionálása valahogy meggyőz bennünket arról, hogy az emberiség legnagyobb szükséglete, a társadalom túlélése – tehát a puszta *túlélés* –, az egyén számára is létezésének leghatalmasabb teljesítménye.

Végül aztán lassan, anélkül, hogy közben tudnánk róla, átcsúszunk egy olyan létbe, amely nem az *elérésről,* hanem a *túlélésről* szól, s amely beéri azzal a fakó elégtétellel, hogy mások elfogadnak minket. Eltengetjük az életünket. Megtesszük, amit muszáj, megtesszük, amit lehet, s kijövünk másokkal, amennyire lehet. Eljátsszuk a szerepeinket, elvégezzük a munkánkat, félreteszünk egy keveset a jövőre, és reménykedünk a legjobbakban. *S megtanuljuk szépen azt is, hogy mindazokban az álmokban, melyeket gyermekként álmodtunk, már ne higgyünk többé.*

Ezt a dallamot tanítják meg nekünk, ezért ezt is játsszuk le az életünk során. Ahelyett, hogy hinnénk és *tudva tudnánk,* hogy mindannyian egy teljes zenekar vagyunk önmagunkban is, azt hitetik el velünk, hogy csupán egy fuvola vagyunk. Meghallgatjuk barátaink sekélyes pletykálkodását, vakon követjük úgynevezett vezetőinket, az életünket beleolvasztjuk egy olyan öntőformába, amely nem is számunkra rendeltetett;

álmainkat elrejtjük a zsebünk mélyén, s dőrén abban reménykedünk, hogy majd minden jóra fordul.

Így formál minket az az élet, amit élünk. Legtöbbünk számára az élet természetesen nem a katasztrofális események szörnyű egymásutánja, hanem a lassan, de biztosan változó külső környezet észrevétlen hömpölygése, a külvilág által ránk kényszerített egymásba szövődő változások észrevétlen alakulása. Aminek a *részévé* válunk, az is a mi szerves *részünkké* válik. Ami hatásként ér minket s amit elfogadunk, fontos tényezőjévé válik annak, amivé mi magunk válunk.

SZUVERÉN, EGYÉNI DÖNTÉSSEL ELŐIDÉZETT VÁLTOZÁS

Egyetlen olyan változás létezik az életünkben, amely teljes mértékben az egyénen – rajtunk – múlik, ez pedig a saját szuverén döntésünk eredményeként létrejövő változás.

Belegondoltál valaha is abba a ténybe, hogy amit teszel, ahogyan élsz, amivé válsz, szinte teljes mértékben rajtad múlik? Természetesen vannak külső tényezők is, amelyekkel foglalkoznod kell, de még az is, ahogyan ezeket kezeled, végső soron senki máson nem múlik, csak rajtad. *Ha eldöntöd, hogy megteszel valamit, akkor ez a döntésed fogja meghatározni azt, hogy mi lesz a következő cselekedeted.*

Döntsd el most, hogy mindig te választod meg tudatosan, hogy mi lesz a következő tetted, s akkor valóban a tiéd lesz a következő lépés. Vagy dőlj hátra, s hagyd, hogy a külvilág vegye át az irányítást – és meglátod, ez fog történni. Hozd meg azt a

döntést, hogy te határozol a következő lépéseidről – s ezzel egyúttal a jövődről is –, és meglátod, ez fog történni. Dönts úgy, hogy minden egyes lélegzetvételed a saját lélegzetvételed lesz. Tarts ki emellett a döntésed mellett, és minden levegővételed, lépésed, mozdulatod és teljesítményed teljes mértékben a sajátod lesz majd – és a saját szabad döntésed eredménye.

Az idegtudomány területén végzett kutatások azt igazolják, hogy amit önmagad számára megfogalmazol, s amibe a meggyőződésedet és az energiádat belefekteted, az meg fogja teremteni vagy aktivizálni fogja számodra azt az életerőt, amely megálmodott álmaidat kézzelfogható valósággá teszi. De csupán napjainkban ismertük meg azt a hatásmechanizmust, amely mindennek a hátterében áll: *tanuld meg, hogyan gondolj arra, amire gondolsz, s ezzel elindítod a saját jövőd megteremtésének és átalakításának folyamatát.* Ha elsajátítod, *hogyan* gondolj arra, *amire* gondolsz, visszaveszed az irányítást saját életed fölött.

Pontosan úgy, ahogy a másoktól érkező gondolatok, eszmék, elvárások és hatások igazgatták, uralták és irányították egykori életünket, most az elménk feletti teljes és személyes uralom adja meg az esélyét annak, hogy megváltoztassuk a jövőnket – önmagunk érdekében.

Oly hatalmas dolgokra vagy képes! Ha úgy döntesz, le tudod dönteni a falat, ami közéd és az áhított változás és cél közé ékelődik. Ruházd fel magad az ehhez szükséges akarattal! Add meg magadnak azt a hitet és beállítódást, azokat az érzelmeket és tetteket, amelyek eljuttatnak oda, ahol lenni szeretnél.

A VÉGSŐ VÁLASZTÓVONAL

Utazásunk kezdetén az elme működésével foglalkoztunk, majd végigjártuk a lehetséges megoldások szövevényes labirintusát. Beszéltem neked saját válaszkeresésemről is, a kutatásomról egy olyan megoldás után, amely nem csupán működik egy darabig, hanem maradandóan is működni fog. Az átmeneti sikereknek persze örülünk, de ha valami olyasmire lelünk rá, ami az átmeneti siker helyett egy maradandó életvitelt biztosít, az sokkal nagyobb örömöt ad. Lelkünk mélyén mindannyian azt szeretnénk elérni, hogy minden egyes napunkat egy sikeresebb élet keretei között éljük meg.

Több szempontból is nagy utat tett meg az emberiség. A technológiai fejlődés és az anyagi jólét egykor elérhetetlennek tűnő magaslatait hódítottuk meg. Legalábbis kétségtelenül több kényelmi eszköz és tárgy, több szolgáltatás támogatja az életünket, mint amennyiben a leggazdagabb királyoknak és királynőknek volt része akár néhány évtizeddel ezelőtt. Az egészségügynek és a tudományos eredményeknek hála földi létünk születésünkkor várható élettartama oly mértékben megnövekedett, amit néhány generációval korábban élt elődeink elképzelni sem tudtak volna. Meghódítottuk a körülöttünk elterülő világegyetem régióit. Megtanultuk azt is, hogyan tartsuk kezünkben a saját ügyeinket és vállalkozásainkat, valamelyest megtanultuk irányítani a környezetünket is, valamint a sorsunk egy parányi hányadát.

Végül pedig, az idegtudomány segítségével elsajátítottuk azt is, hogyan irányítsuk életünk azon részét, amely minden egyes

cselekedetünk lényege és középpontja: megtanultuk, hogyan irányítsuk a saját elménket.

A MEGOLDÁS

Életedben a legnagyobb elképzelhető lehetőséget az jelenti, hogy megtanulhatod saját elméd erőforrásainak kezelését, irányítását és parancsokkal való vezérlését.

Egészen a közelmúltig még csak nem is tudtuk leghatalmasabb ellenségünk nevét – nem tudtunk a falról, amely bezárt minket lehetőségeink határtalan tárházának egy apró szegletébe. Ez az ellenség, ez a fal mindvégig *mi magunk* voltunk. A fejünkben kavargó gondolataink. Saját gondolkodásunk teremtette meg az önmagunknak hitt valakiről készült torz és gúzsba kötött önarcképeket.

A technológiai fejlődésnek köszönhetően megkaptuk az eszközöket, a tudomány pedig megmutatta nekünk az utat. A saját emberi agyunkkal kapcsolatos egyre növekvő, terebélyesedő ismereteink megmutatták nekünk az utat, a helyes irányt. Megtudtuk, hogy mindaz, amit cselekszünk, s mindaz, amit *önmagunkkal* teszünk, nem véletlenül történik. Megtudtuk azt is, hogy mindaz, *aki* és *ami* vagyunk, nem csupán a genetikai adottságok véletlen kombinációja. Végül pedig megtudtuk azt is, hogy az, ami velünk történik majd – életünk következő filmkockája – mindannyiunk esetében jóval inkább tőlünk függ, mintsem azt eddig tudni *véltük:* attól függ, hogy mire *gondolunk*.

Beszélj magadhoz. Tanuld meg a szavakat – a megfelelő

szavakat –, *tápláld be* őket az agyadba, s használd őket. Változtasd önbeszédedet pozitív, mindennapos, önmagadat irányító szokássá. Beszélj magadhoz úgy, hogy amit mondasz, *kedves, szeretetteljes, gondoskodó, erős, követelményeket támasztó* és *eltökélt* legyen. Beszélj magadhoz megfelelő módon – minden egyes nap.

Ha így teszel, olyan nagy ajándékot adsz magadnak, aminél nagyobbat elképzelni sem lehet. Ne feledd:

Te vagy a mindenség!
A gondolataid, az életed, álmaid beteljesülése is te vagy.
Mindaz vagy, ami lenni szeretnél.
Határtalan vagy, akár a világmindenség.

A RENDELKEZÉSEDRE ÁLLÓ ESZKÖZÖK ÉS INFORMÁCIÓK

A különböző témákat felölelő **hiteles önbeszéd-felvételeket** a következő linkeken tudod elérni:
www.selftalkstore.com és www.selftalkplus.com

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK:

www.shadhelmstetter.com

Vizsgatanúsítványt nyújtó, Dr. Shad Helmstetter önbeszéddel kapcsolatos tanításain és előadásain alapuló szakemberképzéssel (Certified Self-Talk Trainer™) kapcsolatos információk:
www.selftalkinstitute.com

Vizsgatanúsítványt nyújtó, Life Coach Institute Certified Life Coach képzéssel kapcsolatos információk:
www.lifecoachinstitute.com

ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edesviz.hu
00-36-1-320-3642
www.edesviz.hu

ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT

1092 BUDAPEST • RÁDAY UTCA 14.

konyvesbolt@edesviz.hu
00-36-1-266-3778

ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ

ÉDESVÍZ + magazin

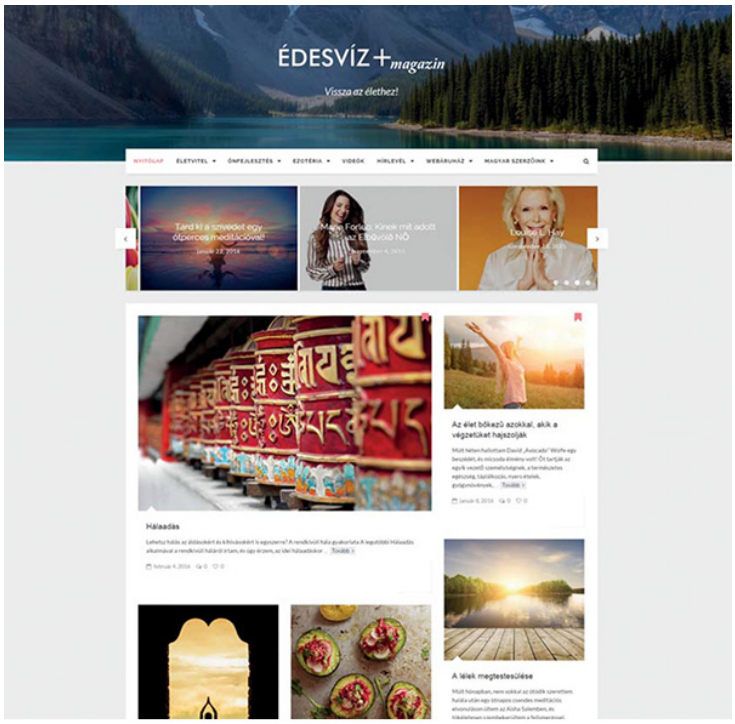
Cikkek az

EGÉSZSÉG • ÖNFEJLESZTÉS • EZOTÉRIA

témaköreiben

Érdekes információk szerzőkről és könyvekről

Keresd a www.edesvizkiado.hu címen



ÉDESVÍZ+*magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EGÉSZSÉG – ÖNFEJLESZTÉS – EZOTÉRIA TÉMAKÖREIBEN

Keresd a **www.edesvizkiado.hu** címen.

{1} A következő linkre látogatva hallgathatsz önbeszédekből álló hangfelvételeket: www.shadhelmstetter.com.