MINDEN MEG OLDHATÓ!

MARIE FORLEO

ÉDESVÍZ

MARIE FORLEO

MINDEN MEGOLDHATÓ!

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

Szüleimnek

Köszönöm, hogy
egy játékos, független embert
neveltetek belőlem,
aki megbecsüli a kőkemény munkát.

Az erő nem csak úgy létezik,
hanem *benned van.*

1

A trópusi narancs

> Mindig az a nyilvánvaló, amit senki sem vesz észre, mielőtt valaki egyszerűen megfogalmazná.
>
> *Halíl Dzsibrán*

Az anyám makacs, mint egy buldog, külsőre egy igazi háziasszony, és úgy káromkodik, mint egy kocsis. A New Jersey-i Newarkban nőtt fel, két alkoholista szülő gyermekeként. Szükségből adódóan megtanulta, hogy kell beosztani a pénzt, és ő a világ egyik legtalálékonyabb és legszorgosabb embere. Egyszer azt mondta, hogy csak ritkán érzi magát megbecsültnek, szeretettnek vagy szépnek, de keményen kitartott a magának tett ígérete mellett, ami az volt, hogy ha már elég idős lesz, jobb életet fog élni.

Elevenen él emlékezetemben, amint gyerekként együtt lapozom vele a vasárnapi újságot, hogy kivágjuk belőle a kuponokat. Rengeteg spórolási módszert tanultam tőle. Azt is megtanította, hogy a különböző cégek által küldött ingyenes termékekre is nagyon figyeljek oda – például a

recepteskönyvekre és a konyhaedényekre –, amiket akkor adtak, ha elég kupont összegyűjtöttél, s számlákkal is igazoltad, hogy vásároltál. Anyukám egyik legnagyobb becsben tartott tárgya az a kis tranzisztoros rádió volt, amit a Tropicana nevű narancslégyártó küldött neki ingyen. A rádió mérete, színe és formája is megegyezett egy narancséval, az oldalából pedig egy piros-fehér csíkos szívószál lógott ki – ez volt az antenna. Nagyon szerette azt a kis rádiót.

Anyukám az a fajta ember, aki mindig elfoglalt. Kislánykoromban tudtam, hogy ha odafigyelek a narancsból jövő zümmögésre, akkor valahol a házban vagy az udvaron fogom őt megtalálni. Egyik nap, amikor az iskolából sétáltam haza, a távolban meghallottam a rádió hangját. Ahogy közelebb értem, rájöttem, hogy a zene fentről jön. Felnéztem, és azt láttam, hogy anyukám a kétemeletes házunk tetején ül. „Anyaaaa! Minden rendben? Mint csinálsz ott fent?!”

„Jól vagyok, Ree! – kiabálta fentről. – Szivárgott a tető. Amikor felhívtam tetőfedőt, azt mondta, hogy minimum ötszáz dollár lenne, de inkább több. Ez őrület! Emlékeztem, hogy volt egy kis maradék aszfalt a garázsban, és gondoltam, csak pár percbe telne megjavítani.”

Egy másik alkalommal a ház mögül hallottam a rádiót, amikor hazaértem az iskolából. Anya a fürdőben volt, körülötte mindenhol szerszámok és kilógó csövek. A levegő tele volt porszemcsékkel. „Anya? Mi folyik itt?”

„Ó, csak új csempét rakok a fürdőbe – válaszolta. – Láttam pár repedést, és nem akartam, hogy csupa penész legyen.”

Tudni kell, hogy anyukám csak középiskolát végzett, és ez a

’80-as években történt. Az internet, a YouTube és a Google előtti világban. Sosem tudtam, hogy hol fogom épp találni, vagy hogy mit csinál épp, egyszerűen csak követnem kellett a rádió recsegését.

Egy őszi napon későn értem haza az iskolából, és valami nem stimmelt. Minden sötét volt. Szokatlanul nagy csend volt. Valami történt. Csendben körbesétáltam a házat, féltem, hogy mit fogok találni. Miért nem szól a narancs? Hol van az anyukám? Aztán meghallottam a kattogást és a kerregést. Követtem a hangot, és megláttam, ahogy anyukám a konyhaasztal felett roskadozik. Úgy nézett ki, mint egy műtős. Észrevettem a szigetelőszalagot és a csavarhúzókat, előtte pedig ott hevert a szétszedett narancsszín rádió számtalan kis darabja. „Anya, jól vagy? Mi történt a rádióval? Elromlott?”

„Semmi baj, Ree. Nem nagy cucc. Az antenna bekrepált, és a hangológomb egy kicsit pontatlan volt, szóval megjavítom.”

Egy pillanatig csak álltam ott, és néztem, ahogy anyukám minden fortélyát beveti, ami csak szükséges. „Hé, anya, honnan tudod, hogyan kell olyan dolgokat csinálni, amiket korábban még sosem csináltál, anélkül, hogy valaki megmutatná, hogyan kell?”

Ekkor letette a csavarhúzóját, felém fordult, és azt mondta: „Ne butáskodj, Ree. Az életeben semmi sem olyan bonyolult. Mindenre képes vagy, amire elszánod magad, ha feltűröd az ingujjaid, belevágsz és megcsinálod. Minden megoldható.”

Teljesen ledöbbentem és elkezdtem magamban ismételgetni a szavakat: *Minden megoldható. Minden megoldható. Basszus, tényleg…*

Minden megoldható!

Ez a mondat és filozófia gyökeret vert a lelkemben. Azóta ez az életem legfőbb hajtóereje.

Segített, hogy véget vessek egy bántalmazó kapcsolatnak. A főiskola alatt segített abban, hogy kompetitív, és kivételes munka- vagy tanulmányi lehetőségeket szerezzek magamnak, amikből finanszírozni tudtam a lakhatásom és a megélhetésem, és az előfeltételek és várólisták ellenére is segített bejutni minden olyan órára, amin részt akartam venni. Gyerekként is ennek köszönhetően próbálhattam ki különböző sportokat és a pomponlánykodást, pedig minden évben elutasítottak.

Ez segített minden egyes állásom megszerzésekor: a Manhattan legnépszerűbb éttermeiben való pincérkedéstől kezdve a jól fizető furcsa melókon át – például világítórudak árulása klubokban – a New York-i tőzsdén való üzletelésig. Ennek segítségével publikáltam a Condé Nastban, tanítottam hiphopot, szerepeltem fitneszvideókban, producerkedtem és koreografáltam az MTV-nek, s lettem a világ egyik első Nike Elite Dance sportolója annak ellenére, hogy hivatalosan sosem tanultam táncolni. Segített kimászni gyötrelmes adósságaimból, kikecmeregnem a sehová sem vezető kapcsolataimból, és megmenteni a legértékesebbeket, gyakran rekordidő alatt.

Ez adott bátorságot ahhoz, hogy huszonhárom évesen belevágjak egy vállalkozásba, amit aztán a semmiből egy több millió dollárt élő, társadalmilag tudatos oktató- és médiavállalattá fejlesztettem – pedig nem volt se tudásom, se tapasztalatom, se befektetőim, se diplomám, se kapcsolataim. Ez hajtott arra, hogy elkezdjek videókat készíteni egy első

generációs webkamerával, amelyből később egy díjnyertes internetes sorozat lett, és amelyet 195 országban több millió rajongó kísért figyelemmel. Ezzel nem dicsekedni akarok. Csak azért mondom, mert a lelkem mélyén *ennyire* biztos vagyok abban, hogy valóban minden megoldható.

Igen, akkor is, ha mindent az elejéről kezdesz. Akkor is, ha már megpróbáltad, és kudarcot vallottál. Akkor is, ha fogalmad sincs róla, hogy mi a fenét csinálsz, vagy hogy miért nem sikerülnek a dolgok. Akkor is, ha a világ újra és újra azt sulykolja beléd, hogy nem vagy képes rá. Akkor is, ha különösen nehéz körülmények közé születtél, vagy ha minden összeesküdött ellened.

Most talán azon elmélkedsz, hogy ez az elképzelés segíthet-e szembenézni a borongós valósággal. Például amikor kétségek között őrlődsz, vagy mindent hiábavalónak gondolsz. Az olyan történések során, mint:

- egy rémisztő és mindent megváltoztató diagnózis;
- egy gyerek vagy egy szerettünk elvesztése;
- a mentális betegség és a bántalmazásból való felépülés.

Igen. Ez a mondat segít tudatosan szembenézni a csúf igazsággal. Ebben a könyvben olyan átlagemberek sikertörténeteit olvashatod, akiknek szembe kellett nézniük veszteséggel, betegséggel és szívszorító fájdalmakkal. Ezek a „Megoldható történetek” bemutatják, hogy miként segíthet egyetlen gondolat rátalálni a kitartásra, leleményességre és reményre – különösen akkor, amikor a legnagyobb szükségünk van rá.

Nem számít, mivel kell szembenézned, mindent meg tudsz oldani, és az a személy válik belőled, akinek lenned kell.

Mindazok ellenére, amit a társadalom, a családod vagy a saját elméd hitetett el veled, *nem* vagy megtörve. Alapvetően semmi gond nincs veled. Nem vagy egy csődtömeg, egy csaló vagy egy szélhámos. Nem vagy gyenge és tehetetlen.

Egyszerűen fogalmazva, egyikünkhöz sem járt használati útmutató, amikor megszülettünk. Az oktatási rendszerünk nem tanítja meg, hogy miként hasznosítsuk a gondolataink, elképzeléseink, érzelmeink és a testünk bölcsességének erejét. Nem tanítja meg, hogyan alakítsunk ki pozitív gondolkodást, nézeteket és olyan gyakorlati szokásokat, amelyekkel nemcsak az élet kihívásait tudjuk majd legyőzni, hanem képesek leszünk megtapasztalni a valódi örömöt és beteljesedést is. Nem mutatja meg, hogy milyen sok belső erő lakozik mindannyiunkban. Sajnos nagyon kevés gyakorlati felkészítést kapunk (ha egyáltalán kapunk) arra, hogy miként hasznosítsuk a tehetségünket.

Itt és most rajtunk múlik, hogy változtassunk ezen. Ahogy a nagyszerű Maya Angelou mondta: „Tedd meg, amit tudsz, amíg jobban tudod. Amikor jobban tudod, csináld jobban.” Ezért örülök, hogy itt vagy. Mert ez a könyv segíteni fog abban, hogy jobban tudd és jobban csináld.

MIÉRT IS FONTOS, HOGY MOST EZT A KÖNYVET OLVASOD

Ez a könyv meg fogja változtatni az életed. Használhatod az olyan mindennapi problémák megoldására, mint egy tönkrement mosógép vagy egy lyukas kerék. Használhatod vállalkozás alapítására, az egészséged javítására, vagy a pénzügyi függetlenség elérésére. Használhatod egy kapcsolat megmentésére (vagy befejezésére), vagy megvalósíthatod általa álmaid legcsodálatosabb, legszenvedélyesebb love storyját. Használhatod arra, hogy megszabadulj a krónikus stressztől, a gyásztól, a haragtól, a depressziótól, a függőségtől, a szorongástól, a reménytelenségtől vagy az adósságaidtól. Használhatod egy forradalmian új technológia felfedezésére, egy új nyelv elsajátítására vagy arra, hogy jobb szülő vagy erősebb vezető váljon belőled. De ami a legfontosabb: mások esetében is alkalmazhatod arra, hogy pozitív és jelentős változásokat érj el – a családodban, a munkahelyeden, a csapatodnál, az iparágadban, a közösségedben vagy akár az egész világban.

Egyéni és kollektív szinten is olyan eseményekkel és körülményekkel kell szembenéznünk, amelyeket nem lehet tovább figyelmen kívül hagyni. A politikai, társadalmi, környezeti és gazdasági erők teljesen felforgatják az általunk ismert életet. Az amerikai munkavállalók kevesebb mint egyharmadát vonják be aktívan a teendőkbe a munkahelyükön, és ez a folyamat már évek óta tart. Az emberek elégedetlensége

komoly globális gazdasági következményekkel jár, és akkor az érzelmi, pszichológiai s a lelkünket és társadalmunkat sújtó hatásokról még nem is esett szó. A világon kb. 350 millió ember szenved depressziótól, ami a cselekvőképtelenség fő oka, s nagyban hozzájárul a betegségekhez is. Az USA-ban az öngyilkossági mutatók 30 éves csúcsot értek el.

Mindennap egyre több ételt dobunk ki otthon, az éttermekben és a szupermarketekben, mint amennyire szükség lenne közel egymilliárd éhező ellátásához.[1] Az emberiség évente több pénzt költ jégkrémre – közel 59 milliárd dollárt – mint amennyiből – mindössze 28 milliárdból – megoldhatná, hogy a föld minden embere az oktatás, az egészségügy és a higiénia jelentette alapvető emberi méltóságban részesüljön.[2] A rendszerszintű rasszizmusról, korrupcióról, légszennyezésről, erőszakról, a háborús egyenlőtlenségekkel való visszaélésekről és igazságtalanságokról pedig még nem is beszéltünk, pedig ezek is folyamatos szenvedést okoznak bolygónk minden szegletében.

Mégsem történhet azonban jelentős változás a világban, ha nincs bátorságunk először magunkon változtatni. Önmagunk megváltoztatása érdekében először el kell hinnünk, hogy képesek vagyunk rá.

Együtt fogjuk alkalmazni a *minden megoldható* egyszerű gondolatát, annak érdekében, hogy életre keltsük az életünk megváltoztatására hivatott velünk született képességünket, s ezáltal jelentős változásokat indítsunk be magunk körül. Pontosan ezért fogod most ezt a könyvet a kezedben.

Szükségünk van rád! Szükségünk van a szívedre, a hangodra, a bátorságodra, az örömödre, a kreativitásodra, az együttérzésedre, a szeretetedre és a tehetségedre. Jobban, mint valaha.

2

Ütemterv az eredményességhez

> Nem fogsz haladni, ha az oldalvonal mellett ácsorogsz, rinyálsz és panaszkodsz. Akkor fogsz előre lépni, ha megvalósítod az ötleteidet.
>
> *Shirley Chisholm*

Bár ez az elképzelés elég egyszerű, ez nem azt jelenti, hogy az előtted álló út is könnyű lenne. Alázatosságra és bátorságra lesz szükséged. Együttérzésre saját magad iránt. Kísérletezésre. Humorérzékre. És türelemre. Nagyon-nagyon sok türelemre. Ahogy Carlos Castaneda mondta: „Vagy nyomorulttá tesszük magunkat, vagy erőssé. Ugyanannyi munkába kerül mindkettő.”

Mielőtt folytatnánk, a következő ütemterv gondoskodni fog róla, hogy a lehető legtöbbet kihozd a lehetőségeidből. Ha egyszer elsajátítod, a megoldhatóság filozófiája egy igazi kincs lesz a szíved mélyén, amelyet sosem fogsz elveszíteni.

1. TANÍTSD MEG AGYAD A FEJLŐDÉSRE

Az agyad egy elképesztő bioszámítógép, amin folyamatosan olyan programok futnak, amelyek vagy melletted, vagy ellened dolgoznak. Ezért szeretném, hogy ha tudatában lennél két romboló gondolatnak – akár vírusoknak is nevezhetjük őket –, amik akkor bukkanhatnak fel, amikor valami új dolgot tanulsz. Az a trükk, hogy időben el kell kapnunk ezeket a gondolatvírusokat, és produktív kérdésekké kell alakítanunk őket. Miért? Mert az agy úgy van beprogramozva, hogy kérdésekre válaszoljon. Nem számít, milyen kérdést teszel fel neki, az agyad azonnal elkezdi keresni a válaszokat. Amikor ezeket a gondolatokat hasznos, produktív kérdésekké formálod, arra tanítod az agyad, hogy segítsen a tanulásban, a fejlődésben és a növekedésben.

„Ezt már tudom." Ez az első romboló gondolat, amire oda kell figyelned. Amikor úgy érezzük, hogy már tudunk valamit, az agyunk meghátrál és kikapcsol. Legközelebb, amikor azon kapod magad, hogy ezt mondod vagy gondolod, különösen, miközben ezt a könyvet olvasod, azonnal leplezd le a gondolatot, és változtasd át egy fejlődést elősegítő kérdéssé. Kérdezd meg magadtól, hogy „Mit tanulhatok ebből?" Őszinte kíváncsisággal tedd fel a kérdést újra és újra. „Mit tanulhatok ebből? *Mit* tanulhatok ebből?"

Legalább egy új dolgot mindig tanulhatsz. Először is, megismerhetsz egy másik nézőpontot egy olyan dologgal

kapcsolatban, amit már ismersz. Vagy ami még valószínűbb, felismered, hogy mégsem alkalmazod maradéktalanul azt, amit „már tudsz”. Nem éled meg. Elméletben tudni valamit sokban különbözik attól, hogy valamit rendszeresen gyakorolsz, elsajátítasz és kiaknázol. Légy alázatos. Ha olyan elképzeléssel találkozol, amit már hallottál korábban, ne ugord át, és ne mondd azt: „Tökmindegy – Ezt már tudom.” Légy bölcsebb ennél. Tedd fel a kérdést: „*Mit* tanulhatok ebből?”, és neveld arra az agyad, hogy új lehetőségeket keressen a fejlődésre.

„Nálam ez nem fog működni.” Ez a második romboló gondolatvírus. Ha azt mondod, hogy „Nálam ez nem fog működni”, azzal egyből megakadályozod, hogy az az adott dolog működjön, ezért inkább állítsd meg, vedd észre és alakítsd át egy produktívabb kérdéssé. Kérdezd meg magadtól: „Hogy működhetne ez az én estemben? *Hogy* működhetne ez az én estemben?” Ha újra és újra felteszed ezt a kérdést, azzal arra készteted magad, hogy benézz a nyilvánvaló dolgok mögé, kilépj a kognitív komfortzónádból, s lyukakat üss a saját status quód burkába. Ezzel arra tanítod az agyad, hogy új kapcsolatokat, innovációkat és lehetőségeket keressen, amelyek felett máskülönben elsiklottál volna.

Ezek helyett…	Kérdezd meg magadtól…
„Ezt már tudom.”	„*Mit* tanulhatok ebből?”
„Nálam ez nem fog működni.”	„*Hogy* működhetne ez az én esetemben?”

2. PRÓBÁLD KI, MIELŐTT ELVETED

Tisztázzunk valamit. Nem akarok úgy tenni, mintha én minden választ ismernék. Ahogy ebben a könyvben sincs meg minden válasz. De ezeken az oldalakon olyan egyszerű szabályrendszert és eszközöket találhatsz, amelyek segítenek megtalálni vagy megfogalmazni a saját válaszaidat. Ha szereted az ördög ügyvédjét játszani, akkor most azt gondolhatod magadban: *Nem, Marie. NEM oldható meg minden. Mi a helyzet ezzel, azzal, meg amazzal…*

Nézd, ha elég keményen próbálkozol, biztos vagyok benne, hogy elő tudsz állni valami olyan fantasztikus dologgal, ami gyakorlatilag tényleg megoldhatatlan. Vagy *még* nem megoldható. Például nem tudod visszahozni a gyerekkori kutyádat az élők sorába (bár vannak tudósok, akik kriogenikával foglalkoznak, és már *most* is klónoznak kutyákat). Azt sem tudod megoldani, hogy miként növeszthetnél működő emberi szárnyakat a hátadon (pedig mi, emberek igenis tudunk repülni).

Természetesen nincs tudományos bizonyíték, ami megerősítené a feltételezésem, miszerint valóban minden megoldható, de sosem fogsz túllépni a jelenlegi élethelyzeteden, ha elzárkózol mindentől, amit jelenleg nem ismersz. Még akkor is, ha az egész könyv csak baromság, tudsz mondani egy ennél felemelőbb és pragmatikusabb filozófiát? El tudsz képzelni egy olyan gondolatot, ami hasznosabb és ösztönzőbb annál, hogy *minden megoldható*?

Ezt észben tartva, hadd ismertessem a három játékszabályt.

Ezek a mentális határvonalak segíteni fognak abban, hogy az igazán fontos dolgokra összpontosíts – a fejlődésedre, a beteljesedésedre, és arra a képességedre, amivel hozzá tudsz férni veled született bölcsességedhez, melynek révén meg tudod oldani a problémákat és segíteni tudsz másokon.

1. *szabály:* Minden probléma (vagy álom) megoldható.
2. *szabály:* Ha egy probléma nem megoldható, akkor valójában nem is probléma – hanem az élet velejárója vagy a természet törvénye (ilyen a halál vagy a gravitáció).
3. *szabály:* Lehet, hogy nem izgat eléggé, hogy megoldj egy problémát vagy elérj egy bizonyos álmot. Ez rendben van. Keress egy másik problémát vagy álmot, ami felélesztí a szívedben lobogó tüzet és térj vissza az 1. szabályhoz.

Ahogy David Deutsch mondja: „Minden megvalósítható, amit nem tiltanak a természet törvényei, ha megvan hozzá a megfelelő tudásunk.” Nem kell hinned egy kvantumfizikus szavainak. És ha már itt tartunk, az enyémeknek se. Inkább próbáld ki! Alkalmazd! Tapasztald meg! Éld meg! Lásd a saját szemeiddel! Ha kitartóan keresed az okokat, hogy miért nem fog beválni, akkor gratulálok. Valóban nem fog. Ahogy semmi más sem.

3. NE SÉRTŐDJ MEG

Mint a friss salátára szórt tengeri só, úgy fogsz szeretettel szétszórt káromkodásokat találni ezeken az oldalon. Úgy írok, ahogy beszélek – nyersen és szívből.

Mit javaslok erre? Ne sértődj meg. Ha már attól a szívedhez kapsz és elborzadsz, hogy olyan szavakat látsz leírva, mint a „baszki” vagy a „szar ügy,” akkor inkább már most intsünk búcsút egymásnak. Kérlek, azt se feledd, hogy ez a könyv mindenkihez íródott, nemi identitásától teljesen függetlenül.

A karrierem közel két évtizede alatt abban a megtiszteltetésben volt részem, hogy segíthettem az embereknek jelentős változásokat elérni az életünkben – ezek az emberek mind rendkívül sokszínű gazdasági, politikai, etnikai és kulturális háttérrel rendelkeztek. Hatévesektől egészen a nyolcvanhat évesekig. Voltak köztük hajléktalanok. Voltak köztük fogyatékkal élők. Voltak köztük, akik depresszióval és öngyilkos hajlamokkal küzdöttek. Akik elvesztették a gyereküket, a párjukat vagy egy szerettüket. Akiknek borzalmas bántalmazásból vagy egész életükön át tartó függőségből kellett felépülniük, vagy akik halálos betegséggel küzdöttek.

Fehér amerikai nőként teljesen tisztában vagyok vele, hogy megütöttem a főnyereményt a „Petefészek Lottón”, ahogy azt Warren Buffett nevezi. Ettől függetlenül azonban ez a könyv bővelkedik a rajtam jóval túlmutató lenyűgöző és sokszínű történetekben. Bár nem fog minden anekdota, eszköz és feladat illeni a saját helyzetedhez, kérlek ne használd a „te könnyen beszélsz; te annyira _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [szerencsés, kiváltságos stb.] vagy”, érvet arra, hogy kibújhass egy olyan koncepció

felfedezése alól, amely a te életedben is értékes lehet. Ne feledd megkérdezni magadtól: „Mit tanulhatok ebből? Hogy működhetne ez az én estemben?”

Tisztellek. Tisztelem és értékelem a különbségeinket. A tény, hogy elkezdted olvasni ezt könyvet, azt sugallja, hogy némileg egyezik a DNS-ünk. Mindketten tanulók és kutatók vagyunk.

Bár nem ismerem az életed és a küzdelmeid részleteit, egy valamit tudok: a veled született erő végtelen. A benned rejlő lehetőségeknek nincs határa. Egyedi, értékes és erős vagy, s megérdemled a szívedben rejlő álmokat. De mindenekfelett megvan benned az, amivel átalakíthatsz és átléphetsz minden problémát, amivel szembe kell nézned.

4. VÉGEZD EL A MUNKÁT

A legtöbb könyvet úgy tervezték, hogy segítsen új ismereteket elsajátítani. Vannak olyan könyvek, amiket azért írnak, hogy inspiráljanak. Az én szándékaim ennél jóval mélyebbek. **Én elköteleztem magam arra, hogy segítsek neked eredményessé válni.** Ezért neked is meg kell dolgoznod, és teljes odaadással meg kell csinálnod a könyvben található *Tetterő-próba* címet viselő teszteket. Teljes, csontig hatoló elhivatottságról beszélek. Mert a tettek nélküli tudás nem ér semmit. Egyedül a tettek vezetnek változáshoz.

Nem minden gyakorlat fog észbontó tudást nyújtani, de kettőnk közül egyikünk sem tudja megjósolni, hogy melyik

próbatétel fog beindítani nálad egy szeizmikus paradigmaváltást vagy egy sorsfordító aha-élményt. Azt kapod, amit belefektetsz. Szóval ne csak *gondolatban* válaszold meg azokat, amiket le is kell írni. Ne mondd azt, hogy „Ez érdekesen hangzik, majd valamikor kipróbálom”, amikor a feladat azt mondja, hogy most kell megcsinálnod.

Szívből ajánlom azt is, hogy minden írásos feladatot kézzel írj meg – egy naplóba vagy egy füzetbe –, billentyűzet használata helyett, ha lehetséges. A tanulmányok azt mutatják, hogy a kézzel írt jegyzetek hatékonyabban segítenek az új információk megtanulásában, megértésében és megjegyzésében, mint a gépelés. A kézírás továbbá lelassítja az elmédet is, és lehetővé teszi, hogy tisztábban és mélyebben fejezd ki az ötleteidet és érzéseidet. Amikor tollal írsz papírra, rejtelmes módon a legbelsőbb igazságaidhoz is hozzáférsz.

Csináld meg a feladatokat, ahogy azok le vannak írva. Adj bele mindent. Ha valaminek az adott pillanatban még nem látod értelmét, jelöld meg és térj vissza hozzá később. A lényeg az, hogy ne maradj tétlen és haladj előre. Csak egy új látásmód vagy eszköz kell ahhoz, hogy az életed örökre megváltozzon.

Azt is észre fogod venni, hogy pár kulcsfontosságú gondolat újra meg újra felbukkan majd. Ez az ismétlődés szándékos. Az ismétlés kulcsfontosságú alapelve a neuroplaszticitásnak. Így tudjuk újraprogramozni az agyunkat, és így fordíthatjuk át a jó ötleteket maradandó szokásokká és viselkedésmintákká.

Mint az élet, úgy a megoldhatóság filozófiája is egy spirál. Számíthatsz rá, hogy újra és újra ugyanazokkal a kérdéskörökkel fog találkozni, minden alkalommal más szinten.

A célom az, hogy segítsek neked elsajátítani azokat az alapvető tudatállapotokat és szokásokat, amelyekkel életed hátralévő részében bármit képes leszel megoldani. Nem kell 479 feladattal vagy több tucat bonyolult, időigényes módszerrel bővítened a reggeli teendőid listáját. A megoldhatóság filozófiájához csupán egypár eszköz és tétel szükséges, amelyek meg fogják változtatni az életed menetét. Az egyszerűség elegáns és rendkívül hatékony.

Semmi nem fog működni, amit ebben a könyvben olvasol, ha nem dolgozol érte. Legalább harminc napig kísérletezz az ötletekkel, javaslatokkal és kihívásokkal. Az egész életed kellett ahhoz, hogy kialakuljanak és berögzüljenek a jelenlegi meggyőződéseid és viselkedésformáid, így természetesen szükség lesz némi újraprogramozásra.

Biztos vagyok benne, hogy ha egy hónapig kitartóan és lelkiismeretesen gyakorolsz (mégpedig *naponta és hittel!*) akkor jelentős és észrevehető javulásokat fogsz tapasztalni. Ami bőven elég lesz ahhoz, hogy a folytatásra ösztönözzön.

5. LÉPJ KAPCSOLATBA A KÖZÖSSÉGÜNKKEL

A megoldhatóság filozófiája mérhetően hatékonyabb (és szórakoztatóbb!), amikor másokkal együtt alkalmazod. Együtt minden eddiginél gyorsabban fogjátok elérni a közös céljaitokat, ami több örömmel, kreativitással és bajtársiassággal

jár. Pontosan ezért az jelenti az egyik legnagyobb örömöt az életemben, hogy megismerhetek más fejlődni akaró, kreatív lelkeket, amilyen te is vagy. Miután alkalmaztad a megoldhatóság filozófiáját, megoszthatod velem sikereid és áttöréseid a MarieForleo.com/EIF oldalon.

Az oldalon rengeteg további ingyenes anyagot találhatsz, valamint több száz epizódot a díjnyertes *MarieTV* sorozatunkból és a *The Marie Forleo Podcast*unkat is hallgathatod (ami garantáltan kihúz bármilyen gödörből – méghozzá gyorsan). Ez a világ egyik legbarátságosabb és legtámogatóbb közössége.

Ahogy azt te is látni fogod, a *minden megoldható* több egy szólamnál, amit pusztán jó ismételgetni. Ez egy gyakorlati, cselekvésre késztető tanítás. Egy olyan mantra, ami segít kihozni magadból a legjobbat és elérni a céljaid. Egy olyan mentalitás, ami segít megoldani a jelentős problémákat, új dolgokat tanulni, és megmutatja, hogyan segíthetsz másokon. Ha alkalmazod, akkor ezzel a hozzáállással gyakorlatilag megállíthatatlan leszel.

De nem olyan értelemben, hogy mindig minden a te kedved szerint fog alakulni, mert ez nem így lesz. És nem is azt jelenti, hogy sosem fogsz újra csalódni, visszautasítást kapni, kudarcot vallani, vagy rendkívül nehéz helyzetben találni magad, mert ezek garantáltan meg fognak történni. A legelemibb értelemben leszel megállíthatatlan. Ami azt jelenti, hogy semmi – semmilyen dolog, ember, félelem, korlát vagy körülmény – nem lesz elég erős ahhoz, hogy visszatartson.

Vágjunk bele.

Megoldható történetek

Ezt a könyvet használta arra, hogy megfelelő gondoskodást biztosítson az anyukájának az utolsó heteiben.

Nemrég megnéztem Marie „Minden megoldható” című előadását, amit Oprah műsorában tartott. Annyira tetszett, hogy az anyukámnak is megmutattam – tudtam, hogy ő is ezt akarta nekem megtanítani. Egyszerűen imádta.

Aztán hirtelen minden megváltozott. Az én csodálatos anyukámnál hasnyálmirigyrákot diagnosztizáltak. Semmi sem tűnt megoldhatónak. De tudod mit? Amikor alaposabban szemügyre vettem a dolgokat, és nem lázadtam a történések ellen, a kis dolgok valóban megoldhatóak voltak.

Például amikor megpróbáltam betegápolót keresni az anyukámnak, aki vidéken élt. Vagy amikor olyan ételeket kerestem neki, amiket meg tud emészteni. Vagy amikor beszereztem neki azokat az orvosi eszközöket, amikkel az utolsó napjait (és az utolsó öt hetét) az otthonában tölthette. Így őszintén

mondhatom, hogy igen, minden megoldható. Kisebb részekre kell osztanod a nagyobb dolgokat, hogy megoldhatók legyenek.

Köszönöm neked és a csapatodnak is, Marie! Megváltoztattad két – a világ másik végén élő – ember életét.

JENN
ÚJ-ZÉLAND

3

A hit varázsa

Alice: Ez lehetetlen.
A kalapos: Csak ha annak hiszed.

Alice Csodaországban *(2010-es film)*

Egy csődtömegnek éreztem magam. Egy év sem telt el azóta, hogy végeztem a Seton Hall Egyetemen, ahol én mondtam a búcsúbeszédet. Mégis könnyek közt ültem az alsó-manhattani Szentháromság-templom lépcsőin.

Mivel a családomban én voltam az első, aki egyetemi végzettséget szerzett, nagy volt rajtam a nyomás, hogy a legtöbbet hozzam ki a tanulmányaimból. A New York-i tőzsdén dolgoztam kereskedelmi asszisztensként. A büszkeségem mellett stabil jövedelemmel és egészségbiztosítással rendelkeztem. Hálás voltam, hogy van állásom, de belül azt éreztem, hogy haldoklom. Azzal legyünk tisztában, hogy mindenemet beleadtam. Mindig korán bent voltam az irodában, magamra öltöttem komoly arckifejezésemet, és a belemet is kidolgoztam, hogy a lehető legjobb kereskedelmi asszisztens legyek.

De nem számít, milyen keményen dolgoztam, valami nem stimmelt. A fejemben lévő hang folyamatosan azt suttogta: *Nem ez az. Nem itt kéne lenned. Nem ezt kéne csinálnod az életeddel.*

Több mint 99 százalékban férfiakkal dolgoztam együtt, akik közül sokan sztriptízbárokba jártak, s felszívtak egypár csík kokót a négyórás zárás után. Ez nem az én világom volt. Fárasztóak voltak férfi kollégáim napi rendszerességgel nyomatott ajánlatai és szexuális célozgatásai is. Volt egy pont, amikor lázadásból levágtam a hajam, mert azt gondoltam, hogy ha szigorúbbnak nézek ki, majd komolyan vesznek. Nem vált be, de mindent megtettem, hogy alkalmazkodó és alázatos maradjak, mert nem tudtam, mi mást tehetnék. Össze voltam zavarodva, mivel a felszínen úgy tűnt, hogy a legtöbb férfi kollégám elérte a „hagyományos siker" díszes birodalmát. Milliókat kerestek, hatalom volt a kezükben és biztonságban tudhatták magukat. Érzelmi és spirituális szinten azonban sokan csődbe mentek. Úgy várták a kéthetes szabadságukat, mintha csak az tartaná őket életben.

Egy ideig megpróbáltam nem odafigyelni erre a belső hangra. Megpróbáltam elnyomni. Inkább a feladataimra koncentráltam. De a hang egyre erősebb lett. Majd egy napon, amikor épp részvényekkel futkostam a tőzsdén, elkezdtem fizikailag is rosszul lenni. Szédültem, nem kaptam levegőt. Megmondtam a főnökömnek, hogy ki kell ugranom egy gyors kávéra. Ehelyett egyenesen a legközelebbi templomhoz siettem, ami a Wall Street és a Broadway kereszteződésénél volt. Mivel katolikus családban nőttem fel, és épp most végeztem egy katolikus egyetemen, arra tanítottak, hogy vészhelyzet esetén mindig

Istentől kérjek segítséget.

„Mi a BAJ velem? – tépelődtem. – Kezdek megőrülni? Miért nem tudom elhallgattatni ezeket a hangokat a fejemben? Ha Te akarod azt, hogy mondjak fel, akkor azt is megmondanád, hogy mégis mit kéne csinálnom helyette?! Nincs B tervem. Adj egy jelet! Haldoklom.”

Pár perc imádkozás és sírás után megkaptam az első jelet arra, hogy mit kell tennem. *Hívd fel az apád!*

Ez logikusnak tűnt. Felemésztett a bűntudat, hogy mennyi mindent feláldozott azért, hogy kifizesse az oktatásom. Most pedig enyhe pánikrohamaim voltak, mert csak a felmondásra tudtam gondolni, miközben nem várt rám másik munka, s nem tudtam volna miből eltartani magam.

Leültem a templom lépcsőjére és kinyitottam a kihajtós telefonomat. (Emlékszel még ezekre?) Alig tudtam kinyögni egy mondatot, amikor megint elkezdtem bőgni.

„Apa, ANNYIRA sajnálom… Nem tudom, mit csináljak… UTÁLOM a munkahelyem. Megpróbáltam mindent, ami eszembe jutott, de semmi sem segít. Ennek semmi értelme! Hálás vagyok, amiért van munkám, és szeretek dolgozni. Szégyellem, hogy egyáltalán ezt mondom, de folyamatosan ezt a hangot hallom a fejemben. Azt mondja, hogy nem itt van a helyem. Hogy valami másra születtem. De azt nem mondja meg, hogy akkor mégis *mire*… Tudom, hogy milyen keményen dolgoztatok anyával, hogy elvégezhessem a főiskolát…”

Egy pillanatra szünetet tartottam, hogy letöröljem a könnyeim és levegőhöz jussak, amikor apukám közbeszólt.

„Ree, nyugodj meg. Mindig keményen dolgoztál. Már

kilencévesen is találtál munkát magadnak! Majd kitalálsz valamit a számláid befizetésére. Ha ki nem állhatod a munkád, akkor mondj fel. A következő ötven évet kemény munkával fogod tölteni. Valami olyat kell találnod, amit tényleg élvezel.”

Fogalmam sem volt, hogyan találhatnék olyan munkát, amit szeretek csinálni. Még a munkahelyváltás gondolata is hatalmas felelőtlenségnek tűnt. De mégis tudtam, hogy igaza van apámnak. Még a héten beadtam a felmondásom, és belefogtam a nagy kalandba, hogy kitaláljam, mégis mi a francot kezdjek magammal az életben. Enyhe kifejezés lenne azt mondani, hogy teli voltam félelmekkel, de soha nem voltam még ilyen lelkes az életemben.

Először ismét elkezdtem csaposkodni és pincérkedni, hogy fizetni tudjam a lakbért. Majd jelentkeztem egy New York-i iparművészeti iskolára (Parsons School of Design), mivel épp azt próbáltam kitalálni, hogy mivel szeretnék foglalkozni. Gyerekként szerettem a művészetet, ezért ezzel kezdtem. Ugyan végigcsináltam a jelentkezési folyamatot és fel is vettek, végül visszamondtam. Kiderült, hogy nem akartam visszaülni az iskolapadba. Azt viszont tudtam, hogy olyan munkát szeretnék, ahol kreatívabb lehetek. Miközben jelek után kutattam, találtam egy nyári művészeti programot Bostonban. Beköltöztem egy japán művészeti stúdió feletti manzárdlakásba, és továbbra is a karrierlehetőségeimen agyaltam. Csak abban voltam biztos, hogy szeretek emberekkel dolgozni, szeretem az üzleti világot, és rendkívül kreatív vagyok. Aztán támadt egy ötletem: lehet, hogy a lapkiadók világában van a helyem. Logikusnak tűnt. Az üzleti oldalát a reklámtevékenység, a

kreatív világot pedig a kiadványszerkesztés képviselte. Ez lehet a hivatásom! Így hát visszatértem New Yorkba, hogy belevágjak.

Sokat güriztem, állásközvetítőket kerestem fel, és végül a *Gourmet* magazinnál kaptam állást mint marketingértékesítési asszisztens. Az első pár hónap nagyszerű volt. Élveztem, hogy megtanulhatom, hogyan működik a marketing, és hogy egy olyan csapat tagja lehetek, amely minden hónapban gyönyörű kiadvánnyal áll elő. A főnököm okos és kedves volt. És ami a legjobb, az asztalom egyenesen a tesztkonyha mellett volt, a szerkesztők pedig mindig megkínáltak kóstolókkal. (Említettem már, hogy imádok enni?) A dolgok látszólag jól alakultak.

De miután már nem hatott az újdonság erejével, egyre inkább ráébredtem arra, hogyan is nézne ki a jövőm ebben a szakmában, és ismét megszólaltak a fejemben lévő hangok. *Ez nem lesz jó, Marie. Nem itt van a helyed. Fel kell mondanod!*

NEEEEEE! Már megint! Ismét elöntött a szégyen és a rettegés. Mi a franc *bajom* van nekem? Semmi értelme nem volt az egésznek. Szeretek dolgozni. Középiskola és főiskola alatt is több állásom volt. Miért nem vagyok képes arra, hogy egyszerűen boldog legyek?

Megpróbáltam objektívebben megvizsgálni a helyzetet, és akkor valami érdekesre jöttem rá. Nem akartam, hogy egy nap majd én legyek a főnököm (a marketingigazgató), vagy a főnököm főnöke (a laptulajdonos). Azt gondoltam: *Ha nem akarom megmászni a céges szamárlétrát, akkor mégis mi a fenéért vesztegetem a saját időmet és az ő idejüket?*

Elképzelhető, hogy az eddigi munkáim túlságosan a dolgok üzleti oldalára összpontosítottak. Az előző állásaim mind az

eladásokra, a pénzre és a számokra koncentráltak. Mi van a kreativitásommal? Lehet, hogy a kiadóipar a megfelelő ágazat, de talán boldogabb lennék a szerkesztői oldalon. Egy próbát megér – gondoltam. Kihasználtam a kapcsolataimat, és a *Mademoiselle* magazin szerkesztői részlegén szereztem munkát mint divatasszisztens. *Oké, most már biztos ez lesz az. Érdekes dolgokon fogok dolgozni kreatív emberekkel. Divatbemutatókra fogok járni, segíteni fogok a fotózásokban, terveket készítek, láthatom a legújabb kollekciókat és kiegészítőket. Mit nem lehet ezen szeretni?*

Kezdetben izgalmas volt. Tetszett, hogy emberekkel találkozhatok, s hogy megtanulhatom a kiadói szakma minden csínját-bínját.

De akkor… minden kezdődött elölről. Kevesebb mint hat hónappal később visszatértek a belső hangok, ezúttal még erősebben. *Megint tévedtél. Nem ez lesz az! Nem itt van a helyed, és nem ez a hivatásod.*

B A A A A A S Z K I!!!

Borzasztó pánikba estem. Annyira szégyelltem magam, annyira össze voltam zavarodva! S az igazat megvallva, össze is törtem. Tudtam, milyen szerencsés vagyok, hogy állásom van. Ugyanakkor azonban a testem és a szívem ellenkezett. Csak rossz érzéseim voltak. Megpróbáltam megtalálni az okát. Valami baj van az agyammal? Kognitív, érzelmi vagy netán viselkedési zavarom lenne? Vagy csak egy vesztes vagyok, aki nem tud elköteleződni egyetlen karrier mellett sem, és aki soha nem viszi majd semmire? Minden értelmetlennek tűnt. Hogy lehet, hogy ennyire tanácstalan vagyok egy rakás álommeló után,

hogy érezhetek ilyen kiúttalanságot – én, aki a diplomaosztó beszédét mondtam, én, aki mindig keményen és elszántan dolgoztam? Ekkor már több év eltelt a diplomázásom óta. A barátaimat mind előléptették, és mind felnőtt életük felépítésén dolgoztak. Én pedig csak fel akartam mondani. Megint.

Majd egy nap munka közben a kezembe akadt egy cikk egy teljesen új szakmáról, a coachingról. (Ez az 1990-es évek végén volt – akkor *minden* teljesen új volt.) A coaching egy bimbózó iparág volt, amelynek az volt a lényege, hogy segítsen az embereknek meghatározni és elérni a céljaikat, mind a magánéletükben, mind pedig szakmailag. Leginkább az keltette fel az érdeklődésem, hogy a coaching különbözött a pszichoterápiától. A terápia a múlt sebeinek begyógyítására szolgál. A coaching a jövő megteremtésére. (Megjegyzés: a főiskolát pszichológiaszakos szakos hallgatóként kezdtem, de négy perc után kisétáltam az első órámról, amikor a „Bevezetés a pszichológiába” órát a tanár azzal kezdte, hogy „ahogy azt önök is látni fogják, minden, ami nem stimmel önökkel, visszavezethető a szüleikre…” Már tizenhétévesen is tudtam, hogy nincs értelme a szüleidet okolni a gondjaidért. Besétáltam a gazdasági irodába, és azonnal megváltoztattam a főszakom vállalati gazdálkodástudományra.)

Nem viccelek. Amikor elolvastam ezt a cikket a coachingról, valami megvilágosodott bennem. A felhők kitisztultak, kórusok csendültek fel, és kis angyalkák egyenesen a szívembe sugározták a napfényt a szemeikből. Egy belső, kedves hang megszólalt bennem, és azt mondta: *Ez te vagy. Ezzel kell foglalkoznod.* Természetesen a racionális agyam azonnal

kételkedni kezdett.

Marie, huszonhárom éves vagy. Milyen épeszű ember alkalmazna egy huszonhárom éves life coachot?! Még alig éltél!! Arról nem is beszélve, hogy képtelen vagy egy helyen megmaradni. Igazi katasztrófa vagy. Hatalmas adósságaid vannak. Senkinek sem tudnál segíteni. Mégis kinek képzeled magad!?! Megőrültél? Ez a legbutább, leghülyébb ötletet, amit valaha hallottam. És beszélhetnénk arról, mennyire gagyin hangzik az, hogy „life coach”?

Annak ellenére, hogy így kifiguráztam magam, nem tudtam letagadni, hogy a zsigereimben továbbra is ezt éreztem a legjobb választásnak. Korábban sosem tapasztaltam ilyen kitartó és makacs belső bizonyosságot. Nem számít, milyen keményen próbálkoztam, nem tudtam kiverni a fejemből a gondolatot. Pár nap múlva jelentkeztem egy hároméves coach-képző programra. Napközben a *Madmoiselle*-nél dolgoztam, este és hétvégente pedig tanultam.

Hat hónap telt el a képzésből, amikor hívást kaptam a Condé Nast HR részlegéről. Előléptetést ajánlottak. A *Vogue*-hoz. Több pénzt és jóval nagyobb tekintélyt jelentett volna. Ez igazi vízválasztónak bizonyult az életemben. Maradok a biztos fizetésnél és egészségbiztosításnál a világ legnagyobb divatmagazinjánál dolgozva, vagy felmondok és belevágok a saját furcsa coachingos vállalkozásomba? Ekkor megint rázendített a fejemben az ördögi félelmek zenekara…

A coaching a világ leghülyébb dolga. Pont.

Fogalmad sincs arról, hogyan kell vezetni egy vállalkozást.

Mégis kinek képzeled magad!?!
Ez őrültség. Lúzer vagy.
Mindenki ki fog nevetni.
Nyakig úszol az adósságokban.
Szét vagy esve. Senkin sem tudsz segíteni – kit akarsz átverni?
Figyeld csak meg: ebben is kudarcot fogsz vallani!

A nyugodtabb, a szavak világa mögött honoló belső énem mégis szinte szó szerint kirugdosott a vállalati világ ajtaján. Visszautasítottam a *Vogue*-os állást és a *Madmoiselle*-nél is felmondtam.

A következő hét évet azzal töltöttem, hogy lassan (nagyon, nagyon, nagyon lassan) felépítettem a vállalkozásom, miközben többek között pultozással, pincérkedéssel, vécétakarítással, személyi asszisztenskedéssel, fitnesz- és táncoktatással tartottam fenn magam. Közel két évtizeddel később elmondhatom, hogy az tette lehetővé ezt a váltást, hogy a belső, bölcsebb énem elhitte, hogy valahogy képes leszek megoldani az egészet.

HOL VAGY?

Minden tett egy gondolatból hajt ki.

Ralph Waldo Emerson

Nézz körbe magad körül! De tényleg! *Nézz körbe!*

Akárhol is legyél, akármit is csinálj, hagyd abba az olvasást, és vess egy pillantást mindenre, amit csak látsz. Nézd meg, hogy mit tartasz a kezedben (beleértve ezt a könyvet is), a közeledben lévő kütyüket, azt, hogy mi van rajtad (ha van rajtad valami – *szióka!*), hogy min ülsz vagy állsz, és minden körülötted lévő tárgyat és szerkezetet.

Én a következőket látom: A laptopom ujjlenyomatokkal teli képernyőjét. Egy kávésbögrét. Egy fából készült konyhaszekrényekkel teli falat, amelyekben üveglap helyett drótháló van, és amelyek poharakkal, vázákkal és könyvekkel vannak megtöltve. Egy spirálfüzetet. Egypár borosüveget. És ezek csak a legszembeötlőbb dolgok.

Elég nagy a valószínűsége, hogy olyan modern kori csodák mellett ülünk, mint az elektromosság, a vezetékes víz és a wifi. Tisztában vagy vele, hogy tulajdonképpen minden, ami körülvesz minket, valaha csak egy *gondolat* volt? Egy ötlet? Valaki képzeletének vad, alaktalan szüleménye?

Minden film, amit valaha láttál. Minden történet, amit valaha hallottál. Minden könyv, amit valaha olvastál. Minden dal, ami éneklésre, táncolásra vagy sírásra késztetett, végigment a megnyilvánulatlantól a megvalósulásig vezető misztikus úton. Alaktalan gondolatból kézzelfogható valósággá vált. Az elméink varázslatos teremtőgépezetek. Itt született minden különleges élmény, amit valaha átéltünk, ahogy az emberi történelem minden jelentősebb áttörése is. Az elménk ad lehetőséget arra, hogy formáljuk a valóságot magunk és mások körül. Ez azért van, mert…

Az anyagi világban először minden gondolati síkon születik meg.

Egyszer, hatéves koromban, a szüleimmel sétálgattam New York belvárosában. Hirtelen egy meglepő gondolat jutott a fiatal kis eszembe: *Egy nap itt fogok élni.*

Ez a gondolat annyira megkérdőjelezhetetlen és izgalmas volt, hogy hangosan is ki kellett mondanom. A Bleecker és a Perry utca sarkán megálltam a járda közepén, a levegőbe emeltem a karjaim, és azt kiáltottam: „Ha nagy leszek, itt fogok lakni!”

„M I R Ő L beszélsz?! – értetlenkedett az anyukám. – New Jerseyben élünk. Ott jársz iskolába. Ott vannak a barátaid. Apád és én is ott vagyunk, s te is oda tartozol.”

„Nem, anyu. Én ide tartozok. Ha nagy leszek, itt fogok élni, dolgozni és a saját lakásom is itt lesz. Majd meglátod!”

Tizenhét évembe telt, de végül megvalósult ez az elképzelésem. Sőt, a közel húsz New Yorkban töltött év alatt valójában egyedül a West Village városrészt neveztem az otthonomnak, amely csak pár sarokra volt attól a helyszíntől, ahol hatéves koromban a nagy kijelentést tettem.

Fogadok, hogy neked is van ehhez hasonló történeted. Egy olyan alkalom, amikor eszedbe jutott valami, amit szerettél volna megnézni, megtenni, megalkotni, átélni, vagy amikor arra gondoltál, hogy szeretnél valamivé válni – és végül sikerült is.

Ez a gondolat szólhatott a tanulmányaidról, a sportolásról vagy a zenélésről, esetleg egy bizonyos karrierről. Vagy lehetett egy olyan gondolat, amely valaminek a megvalósítására vagy kifejlesztésére irányult. Szólhatott egy bizonyos hely meglátogatásáról, egy új készség megtanulásáról, egy emberi

kapcsolatról vagy egy vállalkozás beindításáról. Esetleg egy függőségből való felépülésről vagy az adósságaid rendezéséről.

Elsőre ez az ötlet akár valószínűtlennek is tűnhetett. Talán fogalmad sem volt, hogyan valósíthatnád meg, vagy hogy egyáltalán lehetséges-e a számodra. De valahogy végül mégis megvalósítottad. Ez hihetetlen hatalom, nem igaz? Sajnos sokan természetesnek vesszük, és pontosan ezért fontos emlékeztetni magunkat arra, hogy…

A világ összes dolgának először a fejünkben kell léteznie.

Ez az univerzális tehetségünk segít minket az életünk és a körülöttünk lévő világ formálásában. Született teremtők vagyunk, akiknek veleszületett képessége van arra, hogy megvalósítsuk az ötleteinket és az álmainkat. Bár ez nyilvánvalóan egy leegyszerűsített ábra, a teremtés folyamata valahogy így fest:

Gondolat -> Érzés -> Tett -> Eredmény

Bár teljesen magától értetődőnek tűnik, mégis könnyen megfeledkezünk erről a folyamatról – legfőképpen azért, mert éppen azokhoz a dolgokhoz kapcsolódik, amiket meg akarunk oldani.

Az életünket viszont egy másik, a gondolataink alatt rejlő még mélyebb erő irányítja és diktálja. Ez az erő egyéni és kollektív szempontból is létfontosságú része a kreatív folyamatoknak. Valójában ez az erő *formálja* a gondolatainkat és az

érzelmeinket. Ez diktálja a viselkedésünk minden aspektusát: hogy mennyit alszunk, mit eszünk, mit mondunk magunknak és másoknak, mennyit mozgunk (ha mozgunk egyáltalán), s mihez kezdünk az időnkkel és az energiánkkal. Segít az önértékelésünk és a vagyonunk felépítésében. Hatással van az egészségünkre és az érzelmeinkre. Ez határozza meg a kapcsolataink minőségét és végső soron azt is, hogy boldog, gazdag és eredményekkel teli vagy nyomorúságos, fájdalmas és megbánásokkal teli életet élünk-e.

Ez az erő áll minden tettünk mögött, és ez felel azért, hogy miként értelmezzük a körülöttünk lévő világot, s miként reagálunk rá. Ez a mély és impozáns erő nem más, mint a meggyőződéseink összessége. **A meggyőződések azok a rejtett forgatókönyvek, amelyek az életünket irányítják.**

Mint a vonat alatt futó sínek, a meggyőződéseink határozzák meg, hogy merre tartunk és hogyan jutunk oda. De mielőtt megvitatnánk és pontosan meghatároznánk a témához kapcsolódó koncepciókat, fektessük le a következő általános definíciót: a meggyőződés egy olyan dolog, amiben teljes és abszolút bizonyossággal hiszel. Egy olyan gondolat, amiről – tudatosan vagy akaratlanul – eldöntötted, hogy ez Az Igazság. A valóságunk és az elért eredményeink mind a meggyőződéseinkben gyökereznek.

Tehát a teremtés folyamata inkább így néz ki:

Meggyőződés -> Gondolat -> Érzés -> Tett -> Eredmény

Először a meggyőződések szintjén kell változást elérnünk, ha

meg akarunk oldani egy problémát vagy meg akarunk valósítani egy álmot. Mert ha a meggyőződéseid változnak, akkor minden más is megváltozik.

A MEGGYŐZŐDÉSEK HATÁSA AZ EMBERI TESTRE

Kiderült, hogy a meggyőződéseink a fizikai testünkre is hatással vannak. A *The Anatomy of Hope* című nagyszerű könyvében Dr. Jerome Groopman a következőket írta:

> A kutatók kezdik felismerni, hogy a gondolkodásmódban beálló változás hatással van a neurokémiára is. A meggyőződések és az elvárások – a remény két legfőbb eleme – blokkolhatják a fájdalomérzetet, mivel endorfinokat és enkefalint bocsátanak ki, ami sokban hasonlít a morfium hatására.

Ezzel te is tisztában vagy. Tételezzük fel, hogy az erdőben túrázol. Pár méterrel előtted észreveszel egy hosszú, sötét, S alakú valamit az ösvényen. A szíved azonnal hevesebben ver, a tenyereid izzadni kezdenek, a gondolataid feszülten zakatolnak: „MI A FRANC?!?! Az ott egy *kígyó*?!!?” A testi funkcióid egy nanoszekundum alatt megváltoznak, mert veszélyt érzékelsz, pedig lehet, hogy amit te kígyónak hittél, az valójában csak egy elszáradt ág. Ez a folyamat kevésbé nyilvánvaló módokon is elő

szokott fordulni. Kivel ne fordult volna még elő, hogy *azonnal* abbamaradt a kínzó fejfájása, amikor egy számára fontos valaki kereste telefonon, s ezáltal rögtön egy teljesen más irányba kezdett el összpontosítani? Vagy melyikünk ne élt volna át olyat, hogy csodával határos módon jobban lettünk vagy kipihentebbnek éreztük magunk, amikor valaki az utolsó pillanatban elhívott minket egy „kihagyhatatlan” eseményre?

Biztos vagyok benne, hogy hallottál már a placebohatásról. Ha nem, akkor arról van szó, hogy ha elhiszed, hogy valamitől jobban fogod érezni magad (pl. egy Adviltól), akkor ez így is lesz – akkor is, ha csak cukortablettát szopogatsz. De mi a helyzet a placebón alapuló *műtétekkel*?

Most figyelj! Bruce Moseley ortopédsebésznek kétségei voltak az „artroszkópos műtét” hatékonyságával kapcsolatban. Úgyhogy kipróbálta. Elvégzett egy véletlenszerű, kettős vaktesztet, egy placebokontrollált – a tudományos kutatások etalonjának számító – klinikai vizsgálatot.

A kísérlet során a páciensek egy része teljes térdműtéten esett át. Másokon viszont csak színlelt műtétet végzett, vagyis átestek a valódi műtétek minden lépésén (betolták őket a műtőbe, láthatták az orvosok fehér köpenyeit, elaltatták őket stb.), de csak pár kisebb vágást ejtettek a térdükön, majd fájdalomcsillapítókkal és felépülési javaslatokkal hazaküldték őket. A valódi műtéten átesett páciensek egyharmadánál csökkent a fájdalomérzet. De a kutatókat az döbbentette meg igazán, hogy a színlelt műtéten átesett betegek egyharmada is ugyanezt tapasztalta. A kísérlet egy pontján a színlelt műtéten átesett betegek jobb eredményeket produkáltak, mint azok,

akiken valódi műtét hajtottak végre!

Jöjjön egy másik példa. 1962-ben a *Kyushu Journal of Medical Science* című lap megdöbbentő tanulmányt tett közzé egy kísérletről, melynek során tizenhárom, a – mérges szömörcéhez hasonlóan mérgező hatású – japán lakkszömörcére különösen érzékeny fiút vizsgáltak. Miután a fiúk becsukták a szemeiket, mindegyiküknek azt mondták, hogy a mérgező japán lakkszömörce leveleivel hozzá fognak érni az egyik karjukhoz. Nem meglepő, hogy ez mind a tizenhárom fiú karján erős bőrreakciót váltott ki, többek között pirosságot, viszketést, duzzadást és kiütéseket. S hogy az egészben mi az érdekes? Valójában egy ártalmatlan, nem mérgező növénnyel értek a karjaikhoz.

Ezután a kutatók megfordították a kísérletet. Amíg a szemük továbbra is csukva volt, a tizenhárom fiúnak ezúttal azt mondták, hogy a másik karjukat egy ártalmatlan növény levelével fogják megérinteni. De valójában a lakkszömörce mérgező leveleit érintették a karjaikhoz. Ezúttal pedig azt történt, hogy a tizenhárom fiú közül tizenegy karján *nem* jelentkeztek allergiás tünetek a bőrön! Egyetlenegy tünet sem – annak ellenére, hogy különösen érzékenyek voltak a lakkszömörce kiütést okozó levelére.

Az ártalmatlan levelek tehát nem csupán súlyos allergiás reakciót váltottak ki, de ez a reakció még erősebb is volt, mint amit a valóban mérgező levelek okoztak. Ezek az erős fizikai reakciók is a meggyőződések hatalmas erején múlnak.[3]

A meggyőződések a mentális teljesítőképességünkön is javítanak. Egy kisebb léptékű, de elgondolkodtató kísérlet során

negyven egyetemi hallgató készült elvégezni egy általános műveltséget vizsgáló tesztet. A teszt előtt a tanulók felének elmondták, hogy a helyes válasz minden kérdés előtt *láthatatlanul* – azaz a tudatköszöb alatti rendkívül rövid pillanat erejéig – fel fog villanni az előttük lévő képernyőn. A tanulmány szerzői, Ulrich Weger és Stephen Loughnan a következőket írták: „Elmondtuk nekik, hogy bár nem fogják tudati síkon felismerni a megoldást, a tudatalattijuk képes lesz kiválasztani a helyes választ."

Az igazság az, hogy semmilyen rejtett megoldást nem mutattak a csoportnak. A képernyőn csupán betűk véletlenszerű sorozata villant fel előttük egy pillanatra. Az eredmény? Az átalános műveltséget mérő tesztet elvégző két csoport közül az a csoport ért el számottevően magasabb pontokat, akikkel elhitették, hogy tudat alatti síkon közölni fogják velük a helyes megoldásokat.[4]

Meggyőződéseid a LEGFŐBB irányítói viselkedésednek és elért eredményeidnek. Meggyőződéseink irányítják a testünket és azt, hogy miként reagálunk a krízishelyzetekre, a kritikára vagy a lehetőségekre. Ezek határozzák meg, hogy mit veszünk észre, mire összpontosítunk, hogy egy adott dolog mit jelent számunkra, s hogy mihez kezdjünk vele. Tagadhatatlan, hogy a meggyőződéseid formálják a valóságodat. Fizikailag, érzelmileg, spirituálisan, pénzügyileg, intellektuálisan és kulturálisan is hatással vannak rád. Fontos észben tartani a következőt:

Hosszú távon a meggyőződéseid határozzák meg a sorsod.

Meggyőződéseid alakítják a viselkedésedet. S végül a különböző élethelyzetekben tanúsított viselkedésedből épül fel az egész életed.

És tudod mit? **Minden meggyőződés következménnyel jár.** A meggyőződéseid vagy gyógyítólag hatnak rád, vagy ártanak neked. Vagy elősegítik a céljaidat, vagy hátráltatják őket. A meggyőződéseid korlátokat is szabhatnak neked, de fel is szabadíthatnak. Nem számít, hogy igazak-e, vagy sem – csak az számít, hogy mit hiszel.

Mert amiben hiszel, arra reagálni fogsz. Bármennyire is klisének hangzik ez a Henry Ford-idézet, akkor is tényként kell rá tekintenünk: „Akár azt hiszed, hogy képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz.” Akkor tehát ez azt jelenti, hogy mindenki képes elérni bármit, amit csak kigondol, ha eléggé hisz benne? Nem, nem ezt jelenti. A következetes tettek, a kreativitás és az elszántság szintén szerepet játszik ebben.

Egy dolog azonban biztos. Ha valamiről úgy hiszed, hogy nem lehetséges számodra, akkor nem is lesz az. Pont. Ez nem is kérdés. Amint azt mondod az agyadnak, hogy „ez nem lehetséges,” hogy „nem vagyok rá képes”, vagy hogy „nálam ez sose fog beválni”, abban a pillanatban teljes mértékben igazad lesz. Azt parancsolod az agyadnak, hogy kapcsoljon ki – az elméd és a tested pedig követni fogja.

Bár nem tudhatjuk, hogy egyénenként milyen potenciál rejlik bennünk, azt biztosan tudjuk, hogy a korlátolt meggyőződések korlátolt eredményeket jelentenek.

„FOGYATÉKOSBÓL” LETT EGYETEMI DIPLOMÁS

> A tesztpontszámok és az eredmények kimutatják, hogy hol tartanak a diákok, de azt nem tudják megmutatni, hogy mi lehet belőlük.
>
> *Carol Dweck*

Marva Collins igazi legenda az oktatás területén. Vannak, akik őt tartják korunk egyik legnagyobb tanárának. Marva tizenhat évnyi tanítás után kiábrándult a közoktatás rendszeréből, ezért kivett 5000 dollárt a nyugdíjpénztárából, s 1975-ben megnyitotta a Westside Előkészítő Iskolát Chicagóban, Illinois-ban. Az volt a célja, hogy olyan diákokat is be tudjon fogadni, akiket más iskolák elutasítottak, akiket zavaró tényezőként és alapvetően „taníthatatlanként” könyveltek el. Be akarta bizonyítani, hogy minden gyermek képes a tanulásra, ha megadják neki a megfelelő figyelmet, támogatást és útmutatást.

Marva eredményei annyira lenyűgözők voltak, hogy Ronald Reagan elnök felkérte oktatásügyi államtitkárnak, amit azonban visszautasított, hogy továbbra is a diákok életének megváltoztatásával tudjon foglalkozni. A munkásságáról Cicely Tyson és Morgan Freeman főszereplésével inspiráló tévéfilm is készült, 1994-ben pedig szerepelt Prince „*The Most Beautiful Girl in the World*” című dalának videoklipjében.

Erica, akit reménytelen esetnek gondoltak, hatéves korában került Marvához. Elmondása szerint: „Azt mondták, hogy szinte

már fogyatékos vagyok; hogy sosem fogok megtanulni olvasni.” Lehet-e ennél rombolóbb és lesújtóbb meggyőződést beletáplálni valakibe?! (Hasonlóképp Thomas Edison tanárai is azt állították, hogy a fiú „túl hülye ahhoz, hogy bármit is megtanuljon”, Albert Einstein pedig négyéves koráig nem beszélt, olvasni pedig csak hétévesen tanult meg.)

De Marva rendíthetetlen volt. Erica megkezdte a tanulmányait a Westside-ban, és Marva elhitette vele azt a **megkérdőjelezhetetlen meggyőződést**, hogy igenis képes lesz megtanulni írni és olvasni. Marva részéről ez nem csupán valamiféle remény vagy kívánság volt, hanem vitathatatlan tény. Marva belenevelte Ericába a fegyelem, a méltóság és a fáradhatatlan kemény munka iránti elkötelezettséget is.

Amikor a CBS *60 Minutes* című műsora tizenhat évvel később dokumentumfilmet készített Marváról és a diákjairól, kiderült, hogy Erica tényleg megtanult írni és olvasni. Méghozzá olyan jól, hogy nemrég végzett a Norfolk Állami Egyetemen.[5]

Gondolkodj el ezen egy pillanatra! El tudod képzelni, milyen más lett volna Erica egész élete, ha hitt volna az úgynevezett szakértőknek, akik szerint soha nem tudott volna megtanulni írni és olvasni – hogy egyszerűen képtelen volt a tanulásra? El tudod képzelni, hogy ez a meggyőződés milyen romboló következményekkel járt volna Erica családja számára érzelmi és pénzügyi szempontból egyaránt?

Most gondolj arra a több ezer diákra, akiknek az egész élete megváltozott, miután ők is elkezdték magukévá tenni Marva rendíthetetlen meggyőződését. Gondolj azoknak a családoknak a generációira, amelyekre örök érvényű hatással volt, hogy

egyetlen nő hitt abban, hogy minden gyerekben hatalmas lehetőségek rejlenek.

Így már érthető, miért olyan tragikusak és katasztrofálisak a visszahúzó, korlátokat emelő meggyőződések. Nemcsak az önértékelésünkre és a fejlődési képességünkre vannak hatással, hanem az egész életünkre is, illetve arra, hogy mit adunk a társadalomnak. Ez azért van, mert…

Ha megváltoznak a meggyőződéseid, minden más is megváltozik.

Erről ösztönösen tudjuk, hogy igaz, nemde? A meggyőződéseink vagy előre hajtanak minket, vagy megakadályozzák, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki az életből. A meggyőződéseink határozzák meg, hogy elbukunk vagy sikerrel járunk, és azt is, hogy miként határozzuk meg a siker fogalmát. Gondolj csak arra a több évtizednyi megingathatatlan hitre, tettekre és elszántságra, ami ahhoz kellett, hogy a nők szavazati jogot kapjanak az Egyesült Államokban.

Vagy arra a rendíthetetlen hitre, amit John F. Kennedy elnök és a NASA csapata vetett abba az igyekezetbe, hogy embereket küldhessünk az űrbe, s ember *sétálhasson a Holdon* – ami alig száz évvel korábban még lehetetlennek tűnt volna.

Minden a hittel kezdődik. Az emberiség történelme során ez volt az alapja minden jelentős felfedezésnek és előrelépésnek, legyen szó akár tudományról, sportról, gazdaságról, technológiáról vagy művészetről.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, milyen nagy hatással vannak a meggyőződések az életünkre. De mielőtt elkezdhetnénk

változtatni a meggyőződéseinken, előbb azt kell megértenünk, hogy honnan is erednek.

HONNAN EREDNEK A MEGGYŐZŐDÉSEINK?

Vigasztalhatatlanul zokogott. Miután letette a telefont, lehajolt, hogy egy vonalban legyenek a szemeink. Megfogta a vállam, megrázott, és azt mondta, „Soha, soha, SOHA ne hagyd, hogy egy férfi irányítsa az életed, Marie! Dolgozz meg a saját pénzedért. Te RENDELKEZZ a saját pénzed felett. Ne legyél olyan hülye, mint én. Ne kövesd el azokat a hibákat, amiket én. Érted?! Látod, hogy mi történt velem? Ennyi év után semmim sem maradt. Semmim…”

Ezt mondta anyukám aznap, amikor aláírták a válási papírokat apukámmal. Nyolcéves voltam. Miután elengedett, a tenyerébe temette az arcát és zokogott. Én meg csak álltam ott a konyhában, teljesen lefagytam és meg voltam rémülve. Nem tudtam, hogyan tehetném jobbá a dolgokat, vagy hogy mikor fogom újra látni az apukámat.

Minden bizonytalannak és veszélyesnek tűnt.

Mi okozza ezt a sok fájdalmat, és hogyan vethetnék véget neki? Hogyan vigasztalhatnám meg az anyukámat? Hogyan tehetném jobbá a dolgokat és szerezhetném vissza az apukámat? Mit tehetnék azért, hogy ilyesmi soha többé ne történhessen meg?

Egy dolog biztos volt. Tudtam, hogy a szüleim nem a drogok,

az alkohol vagy a szerencsejátékozás miatt veszekedtek. Hanem a pénz miatt. Mindig a pénz miatt. Pontosabban azért, mert anyukámnak nem volt beleszólása a pénzügyi dolgokba, s azért is, mert a pénz sosem volt elég.

Én csak újra együtt akartam látni a családom. Ekkor még nem is voltam a tudatában annak, hogy éppen emiatt erős meggyőződések kezdtek kialakulni bennem a pénzzel, a férfiakkal és a világ működésével kapcsolatban. Valahogy így festettek:

Nincs elég pénz = sok stressz, fájdalom és szenvedés
Nincs elég pénz = odaveszik a szeretet, a biztonságérzet, a kapcsolatok és a család is
Ha egy férfi irányítja a pénzügyeid = buta és tehetetlen vagy
Ha valaki más irányítja az életed = a legnagyobb hiba és gyötrelem

Természetesen ezek a meggyőződések *nem* alapigazságok, de nyolcévesen úgy gondoltam, hogy jelentősek és igazak. Annak alapján alakultak ki bennem ezek a nézetek, amiket a felnőttektől hallottam, illetve az átélt és magamba szívott érzelmek és helyzetek alapján.

Néhány kulcsfontosságú meggyőződés jelentős érzelmi események után alakul ki, melyek nagy részére gyerekkorunkban kerül sor. Minél hevesebbek és mélyebbek voltak ezek az érzelmek, annál valószínűbb, hogy ezek az elképzelések vagy meggyőződések hatással voltak az életünkre.

Amikor ott álltam anyukámmal a konyhában, megfogadtam a

valaha tett legnagyobb ígéretem. Egy nap valahogy annyi pénzt fogok keresni, hogy a hiánya soha többé nem fog megfosztani a szeretettől. Elviselhetetlen volt az a stressz és bizonytalanság, amit a pénzszűke okozott, így az lett a célom, hogy bővelkedjek a pénzben. Nem akartam játékokat és más anyagi dolgokat venni, csak enyhíteni akartam a szenvedést és vissza akartam szerezni a szeretetet. Emlékszem, hogy sokat láttam a tévében azt a reklámot, amely szerint már „napi egy dollár" is segít a rászoruló gyerekeken és állatokon. Minden reklámban azt mondták, hogy „már egy kis összeg" is segítséget jelent. Kialakult bennem az a *meggyőződés*, hogy ha sok pénzt tudnék keresni, akkor nemcsak a saját családomon, hanem másokon is segíthetnék.

Visszagondolva minderre, könnyen látható már számomra, hogy fiatal felnőttként azért voltak gondjaim a pénzzel, mert gyerekkoromban kialakultak bennem azok a meggyőződések, hogy a „pénz szűkös" és „sosem elég". Adósságba kerültem, és évekig küszködtem az anyagiakkal és a pénzkereséssel.

Viszont soha nem feledkeztem meg arról az ígéretemről, hogy egyszer meg fogom oldani a pénzügyeimet, és eleget fogok keresni ahhoz, hogy másokkal is megosszam. A húszas éveim elején – amikor elegem lett abból, hogy csóró vagyok és adósságaim vannak – megszállottja lettem annak, hogy megváltoztassam a pénzügyekkel kapcsolatos meggyőződéseimet és viselkedésemet. Kiművéltem magam a személyes pénzügyeket illetően, megszabadultam a negatív meggyőződéseimtől, és olyan szokásokat alakítottam ki, amelyekért a mai napig hálás vagyok.

Azért hasznos alapos vizsgálat alá vetni a régi meggyőződéseinket, mert nem minden vagy semmi a tét. Nem kell minden egyes meggyőződésünket elutasítanunk. Lehetnek olyan meggyőződéseink (vagy bizonyos részeik), amelyek hasznosak és érdemes megtartani őket, de ezt addig nem tudhatjuk, amíg nem kérdőjelezzük meg őket. Hogy hogyan alakul ki a meggyőződéseknek ez a bonyolult hálózata? Vessünk rá egy pillantást.

1. KÖRNYEZET

Az agyad semleges és szabad volt, amikor világra jöttél. Nem volt beprogramozva – nem volt benne tudás, elfogultság, vélemények és meggyőződések sem. Majd, mint egy szivacs, elkezdted magadba szívni a magadról és másokról alkotott gondolatokat – a családod, a barátaid, a rólad gondoskodó emberek, a tanáraid gondolatait, a kultúrádból és a téged körülvevő társadalomból érkező eszméket. Nemcsak járni és beszélni tanulunk meg, hanem azt is megtanuljuk, hogy miben higgyünk. A környezetünk szép lassan meggyőződéseket programoz az agyunkba a szerelemről, az egészségről, a szexről, a munkáról, a testünkről, a pénzről, Istenről, a szépségről, a kapcsolatokról, másokról, a világról és minden másról is! És ami a legfontosabb: a saját képességeinkről alkotott meggyőződéseket is a környezetünk programozza belénk.

A dolgok itt válnak rázóssá. A legmélyebb meggyőződéseink közül sokat csak átvettünk. Ezek mind régi, másoktól fenntartás nélkül átvett elképzelések, melyeket nem vetettünk vizsgálat

alá és nem kérdőjeleztünk meg annak idején. Nem szántunk időt arra, hogy megvizsgáljuk, megkérdőjelezzük, s mi magunk *válasszuk* ki őket magunknak. Sajnos sok ilyen átvett meggyőződés csak hátráltat minket céljaink elérésében.

Csak hogy tisztázzuk: a szüleink, a tanáraink, s mindazok, akik gondoskodtak rólunk az életünk során, a lehető legjobbat akarták, amikor átadták nekünk ezeket a meggyőződéseket. Mindig mindenki a legjobbat akarja. Itt nincs helye mások hibáztatásának és a neheztelésnek. Fontos azonban felismernünk, hogy akár pozitívak, akár negatívak, jelenlegi meggyőződéseink jelentős részét a környezetünkből vettük át. Ez gyerekként és felnőttként is igaz ránk. Ezért fontos odafigyelni a környezetünkre, különösen akkor, amikor új, hasznosabb és nagyobb hatósugarú meggyőződéseket akarunk kialakítani.

2. TAPASZTALATOK

A konkrét tapasztalatok még inkább elmélyítik a magunkról, a másokról és a világról kialakított meggyőződéseinket. Természetesen ezeket gyakran befolyásolják a családunktól, barátainktól és gondviselőinktől átvett meggyőződések.

Következzen egy egyszerű példa. Szeretem a hullámvasutat. Nehéz szavakba öntenem, hogy mennyi örömöt és energiát érzek, amikor egy gyors, zökkenőmentes, száguldó hullámvasúton ülök. Először akkor szerettem meg, amikor az apukámmal kipróbáltam. De sok olyan embert ismerek, akik még csak a közelébe sem mennek a hullámvasutaknak! Az ő

tapasztalataik szerint a hullámvasutak félelmetesek, szorongást és rosszullétet okoznak.

A negatív és pozitív személyes tapasztalatok is felhalmozódnak az idő múlásával, s összeolvadnak egy erősebb, mélyebben gyökerező meggyőződéssé az identitásunkkal, a személyiségünkkel és a valóságunkkal kapcsolatban.

3. BIZONYÍTÉK

A bizonyítékokon alapuló meggyőződések olyan gondolatok és ideológiák, amelyeket „alapigazságként" fogadunk el olyan tekintélyes személyektől és forrásoktól, mint a tudósok, papok, orvosok, akadémikusok, írók, különböző tudományos kutatások, a média és általánosságban véve a társadalom. A technológia, a tudomány és a kultúra fejlődésével azonban ezek a meggyőződéseink is változnak. Ezért a bizonyítékokon alapuló meggyőződéseink idővel változhatnak. Ez azért jó hír, mert azt mutatja, hogy egyénként és társadalomként is képesek vagyunk változtatni a meggyőződéseinken. Ne feledd: az emberek régen úgy hitték, hogy a föld lapos, hogy a margarin jobb, mint a vaj, s hogy lobotómiával meg lehet gyógyítani a mentális betegségeket. Örülsz, hogy ezek a napok leáldoztak, nem igaz?

4. PÉLDÁK

Oprah Winfrey hatéves volt, amikor meglátta Barbara Walterst a tévében. Annyira megérintette és fellelkesítette, hogy azt

mondta magának: „Talán én is képes lennék erre.” Oprah később ezt nyilatkozta: „Egy másik nő sem volt akkora hatással a karrierem indulására, mint ő.”[6] Oprah ezzel nem arra gondolt, hogy Barbara Walters beajánlotta volna különböző televíziós műsorokba. Arról beszélt, hogy egy nő puszta *látványa* a televízióban feltárt egy lehetőséget a tudatában arról, hogy ő mire lehet képes. Nehéz valami olyasmivé válni, amit soha nem láttunk.

A legjobban úgy lehet leküzdeni saját korlátozó meggyőződéseidet, hogy a közvetlen környezeteden kívül keresel magadnak egy példaképet. Akár él, akár meghalt, akár híres, akár ismeretlen, keress inspiráló példaképeket. Olvass önéletrajzokat, nézz filmeket, hallgass interjúkat, vagy egyszerűen csak figyelj oda a körülötted lévő jó emberekre.

5. KÉPZELET

Néha nincsenek előttünk példák, melyekből inspirációt meríthetnénk, s mégis olyan erősen ég bennünk egy meggyőződés arról, hogy milyen lehetőség lakozik bennünk, hogy az egész életünket a megvalósításának szenteljük.

Erre egy remek példa az, amikor Roger Bannister 1954-ben először futott le egy mérföldet négy perc alatt. Korábban ez még senkinek sem sikerült, de ő mégis elhitte, hogy képes rá. És megcsinálta. Ahogy utána sokan mások is.

Dr. Martin Luther King, Jr. a szabadság és az egyenlőség olyan érvényesüléséről álmodozott, amely még nem valósult meg. A legendás „Van egy álmom” beszédében a következőket mondta:

> Van egy álmom, hogy a négy kicsi gyermekem egy napon olyan országban fog élni, ahol nem a bőrük színe, hanem a jellemük alapján fogják megítélni őket.

Dr. King örökre megváltoztatta a kultúránkat, és ma is több millió ember dolgozik ezért az álomért. Ezek a látomásszerű álmok és meggyőződések mintha a tudatunknak egy másik síkjáról erednének – a megérzéseinkből, vagy egy belső hang, egy mélyről fakadó vízió közvetíti őket –, s a szívünk tüzében kovácsolódnak izzó valósággá.

MIÉRT RAGADNAK MEG A MEGGYŐZŐDÉSEINK

> Nem olyannak látjuk a dolgokat, amilyenek, hanem annak tükrében, amilyenek mi vagyunk.
>
> *Anaïs Nin*

Természetesen mind az öt forrás keresztezi egymást, vannak átfedéseik, és interakcióba lépnek egymással. Sokszor meg is erősítik egymást, ami gondot jelenthet, ha változtatni akarunk a meggyőződéseinken és nem figyelünk eléggé.

Előfordulhat, hogy a szüleid válásának hatására kialakult benned az a meggyőződés, hogy a házasságok mindig véget érnek. Majd miután te is átesel egy váláson, ez még inkább megerősíti ezt a meggyőződésedet: „Látod! Nem éri meg

megházasodni!” Nem nehéz még több bizonyítékot találni, melyek szintén megerősítik benned, hogy „alapigazságként” fogadd el ezeket a meggyőződéseket. Ha gyorsan rákeresel a statisztikákra, a következő eredményeket kapod:

- Az első házasság 40-50 százaléka ér véget válással.[7]
- Ez azt jelenti, hogy az Egyesült Államokban nagyjából harminc másodpercenként sor kerül egy válásra.[8]
- Ez nagyjából napi 2400, heti 16 800 és évi 876 000 válást jelent!

Mivel a családodtól, barátaidtól és a médiában is folyamatosan hallasz történeteket tönkrement házasságokról, valószínűleg ezek is csak bebetonozzák azt a meggyőződésedet, hogy a „házasságok sosem tartanak örökké”.

Ez rámutat egy újabb alapvető tényre a meggyőződésekkel kapcsolatban. **Az agyunk hajlamos megerősíteni a már létező meggyőződéseinket.** Ezt a jól ismert jelenséget nevezzük megerősítési torzításnak. Egyszerűen fogalmazva ez azt jelenti, hogy a már meglévő meggyőződéseinket akarjuk alátámasztani, és ezekre keresünk bizonyítékokat. Kiválogatjuk azokat az információkat, amelyek megerősítik azt, amit eddig is tudtunk, miközben (tudatosan és akaratlanul is) figyelmen kívül hagyjuk azokat az információkat, amelyek próbára tennék a meglévő meggyőződéseinket.

Ebben az esetben, ha boldog házasságra látsz példát, azt azonnal csak szerencsés véletlenként vagy hazugságként könyveled el – a mentális radarod nem is érzékeli, mert nem vág egybe meglévő meggyőződéseiddel!

A megerősítési torzítás mélyen gyökerezik bennünk. Nagyon mélyen. Különösen a vallás és a politika, valamint az identitásunk esetében lehet nagyon erős. Ennek fényében könnyebben megérthetjük, miért végződhetnek kiabálással az olyan témákkal kapcsolatos társadalmi, politikai vagy személyes beszélgetések, mint a nők gyermekvállalási jogai, a klímaváltozás, a bevándorlás, az etnikai hovatartozás vagy a fegyvertartás.

Mivel én is keveredtem már hasonló „vitákba" a családommal, tudom, hogy csak ritkán van jó végük. Amikor beindul a megerősítési torzítás, elszabadul a pokol. Az én világomban ez azt jelenti, hogy mindenki hadonászik a kezeivel és káromkodik. Bár a végén csak nevetünk és témát váltunk, az is igaz, hogy ilyenkor néha csak még jobban bebetonozzuk magunkat meggyőződéseink bunkerébe.

Bár nem tudunk teljesen megszabadulni a megerősítési torzítástól, az nagyban segít, ha tudatában vagyunk e jelenségnek. Ha megértjük, hogy az agyunkat úgy tervezték, hogy megerősítse a már meglévő tudásunkat (miközben automatikusan töröl mindent, ami ellentmond neki), máris nagyon sokat tettünk azért, hogy nyitottak tudjunk maradni. Így pedig egy újabb lépést teszünk afelé, hogy mi irányítsuk az agyunkat, ne pedig fordítva. A legfontosabb dolog, amit észben kell tartanod, a következő:

Minden meggyőződés egy döntés, a döntéseken pedig lehet változtatni.

Így van. A meggyőződéseid *döntések*. Minden egyes

meggyőződésed az.

Mivel a meggyőződések – akár tudatosan, akár akaratlanul – tanultak, képesek vagyunk elfelejteni azokat, amelyek fájdalmat, nyomorúságot és szenvedést okoznak.

Meg tudunk szabadulni tőlük.

El tudjuk őket engedni.

Minden korlátozó meggyőződést ki lehet törölni és ki lehet cserélni. Ebben az a legjobb, hogy nem kell attól tartanod, hogy a meggyőződéseid megváltoztatása nehéz ügy – csupán tudatosság, akarat és gyakorlás kell hozzá.

Amikor közelebbről is megvizsgálsz egy meggyőződést, láthatod, hogy nem több egy *gondolatatnál*, amelyet fontosnak és igaznak tartasz. Ennyi! Valójában nincs semmi, ami a helyükön tartaná ezeket a meggyőződéseket. Nincsen körülöttük acélrács. Nincsenek lelakatolva. Nincsenek leláncolva. Ahogy minden más gondolatot is, ami átfut a fejeden, ezeket is képes vagy tudatosan figyelmen kívül hagyni.

Már most is megvan benned az, ami ahhoz kell, hogy ne csak passzívan szemléld, hanem te magad irányítsd a sorsodat. Tehát ha nem vagy elégedett egy-egy választott (vagy akaratlanul másoktól átvett) meggyőződéseddel, válassz helyette másikat.

És egy másikat.

És egy másikat.

És egy másikat.

Ha meg akarsz szabadulni a meggyőződéseidtől, első lépésként vedd észre, hogy melyek okoznak fájdalmat és szenvedést. Gyakorold, hogy mindig légy tudatában annak, amit gondolsz (vagyis hiszel), s annak is, hogy bármelyik pillanatban

eldöntheted, továbbra is hinni akarsz-e ezekben a gondolatokban.

Kutatások kimutatták, hogy az emberi agynak remek az alkalmazkodóképessége. Az agyad is olyan, mint egy izom – minél többet használod, annál többet változik és annál erősebb lesz. A tudósok ezt gyakran „plaszticitásnak” szokták nevezni. Az idegtudomány területén született tanulmányok kimutatták, hogy képesek vagyunk új ideghálózatok létrehozására, s arra, hogy az agyunkat megtanítsuk másképpen gondolkodni. Azokat a gondolatokat erősítjük meg, amelyekre a legtöbbször és a legnagyobb érzelmi intenzitással gondolunk. Fizikai síkon így erősítjük meg és építjük ki ezeket a hálózatokat. Ez azt jelenti, hogy gyakorlatilag képesek vagyunk meggyőződéseket programozni az agyunkba és az idegrendszerünkbe. Azok a gondolatok, amelyeket nem erősítünk meg vagy nem használunk, idővel elgyengülnek és végül el is tűnnek.

Az idegpályáid tartós megváltoztatásához összpontosításra, ismétlésre és elszántságra lesz szükséged. De tudsz jobb időtöltést mondani annál, mint hogy fizikailag átprogramozod az agyadat annak érdekében, hogy ez jobb élethez segítsen?! Miután kialakítottad és megerősítetted az új meggyőződéseid, ezek az új viselkedésformák végül a szokásoddá fognak válni. Ez azt jelenti, hogy tudatos erőfeszítés nélkül is jobb eredményeket fogsz elérni.

Természetesen az a célunk, hogy azokat a meggyőződéseket erősítsük meg, amelyek segítenek minket, s hogy megszabaduljunk azoktól, amelyek nem. Ebben az az izgalmas, hogy nem kell Sherlock Holmesként levadásznod minden

korlátozó meggyőződést, ami megfordul a fejedben. Ehelyett egy ravaszabb, kevésbé időigényes megoldást fogunk választani.

Csak egyetlen alapvető meggyőződésre van szükséged – egyfajta meta-meggyőződésre –, amely képes kinyitni a tudatod kastélyában elképzelhető összes ajtót. Mintha felkapcsolnál egy lámpát, amely azonnal bevilágítja az előtted álló lehetőségek végtelen mezejét. Ha még nem tűnt volna fel, ennek a könyvnek az a célja, hogy téged is arra inspiráljon, hogy tedd magadévá ezt a végtelenül hatásos meggyőződést: *minden megoldható!*

Ez a meggyőződés olyan kognitív láncreakciót indít be, mint egy dominó: az első meglökött dominó, amely a végtelen lehetőségek teljes hálózatát tárja fel előtted. E meggyőződés birtokában – amikor már nemcsak elméleti síkon érted, hanem a gyakorlatban is alkalmazod azt –, többé semmi sem állíthat meg. Kezdjük el már most átprogramozni azt az okos kis agyad. (Ne feledd, az ismétlés kulcsfontosságú eleme a neuroplaszticitásnak!)

Mondd ki hangosan a következőt! Még akkor is – sőt, különösen akkor! –, ha butaságnak gondolod.

Minden megoldható.

Jó.

Most mondd ki *ismét* hangosan. Legalább még ötször. Mindig egyre több energiával, szenvedéllyel és igen – élvezettel mondd ki!

Minden megoldható

Minden megoldható

Minden megoldható

Minden megoldható

Minden megoldható!!

És kurvára igazad van!
Tégy egy ígéretet magadnak. Olyan gyakran ismételd el ezt a mondatot, amilyen gyakran csak tudod – hangosan és a fejedben is. Naponta ötször, tízszer, ötvenszer. Legyen belőle szokás. Miért? Mert…

A világon azok a legerőteljesebb szavak, amelyeket magadnak mondasz.

Elegendő energiával és ismétléssel olyan mélyre fogod beültetni a lényedbe ezt a meggyőződést, hogy fel fog ébredni a tudatod egy belsőbb szintje.

Mondd ki, amikor reggel felébredsz: „Minden megoldható!” Énekeld a zuhany alatt. Írd be a naplódba. Kántáld edzés közben. (Minél intenzívebben használod közben a tested és az érzelmeid, annál mélyebben fog gyökeret verni beléd ez a meggyőződés.) Mondogasd, amikor éjszaka nem tudsz aludni. Minél többet gondolsz rá, minél többször mondod ki, írod le és érzed a testedben, annál jobban meg fogod erősíteni az

agyadnak ezeket az idegpályáit.

Hamarosan olyan életet fogsz élni, amelyet jóval nagyobb kreativitás, magabiztosság és tekintélyérzet hat majd át. Mielőtt észrevennéd, ez a meggyőződés – a *minden megoldható* – nemcsak a legnagyobb kincseddé válik, hanem a valóságod legfőbb tartópillérévé.

TETTERŐ-PRÓBA

> Ha nem hinnék abban, hogy meg lehet találni a választ, akkor nem dolgoznék rajta.
>
> *Dr. Florence Sabin*

Fogj egy füzetet, és válaszold meg írásban a következő kérdéseket. Ne feledd, hogy annak nem lesz semmi eredménye, ha csak csendben kigondolod magadban a válaszokat. Írd le papírra. Ha nem teszed, az csak lazsálás.

1. ***Miért kezdted el ezt a könyvet?*** Mit akarsz rendbe hozni, megváltoztatni vagy megoldani? Lehet, hogy hosszú listád van ezekről – amivel nincs semmi gond. Írj le mindent. Aztán válaszd ki a legfontosabb változtatást, amit azonnal meg kell tenned. (Ha nem vagy biztos benne, hogy melyik a legfontosabb, akkor erről a 6. fejezetben lesz szó. Utána majd visszatérhetsz ide.)

2. ***Milyen negatív gondolatok akadályozták meg eddig, hogy ezt megvalósítsd?*** Mit gondoltál magadról, a képességeidről, másokról, a világról vagy a valóságról, ami

megakadályozott abban, hogy egyszer és mindenkorra változtass ezen?

3. ***Most húzd át ezeket a negatív vagy korlátozó elképzeléseket, és mindegyikhez írd oda, hogy „BAROMSÁG”!*** (Tedd meg! Jó móka!)

4. ***Most vedd sorra, hogy miért totális baromságok ezek a negatív elképzelések.*** Érvelj a másik oldal mellett. A lehető legjobban és legszenvedélyesebben bizonyítsd be az ellenkezőjét. (Tipp: Egy belsőbb, bölcsebb éned *már tudja*, hogy ezek a korlátozó gondolatok baromságok – különben nem kezdted volna el ezt a könyvet.) Légy őszinte. Élethű. A szívedben keresd a válaszokat, ne a fejedben.

5. ***Most képzeld el, hogy ki lennél ezek nélkül a negatív gondolatok nélkül?*** Miben lenne más az életed, ha egyszerűen *képtelen* lennél ezentúl ilyen negatív, beszűkült gondolatoknak teret engedni? Miben lenne más a viselkedésed a kapcsolataid vagy a munkád terén? Miben lennél más testi és érzelmi téren, mentálisan, pénzügyi szempontból vagy lelkileg? Tényleg *képzeld el*, hogy milyen lenne, ha nem lennének ilyen gondolataid, és ebből a perspektívából jellemezd a valóságod.

6. ***Találj ki egy kreatív, játékos tervet, amely a lényed szerves részévé teszi azt a meggyőződést, hogy minden megoldható.*** Ne feledd, az ismétlés és az érzelmek nagyon fontosak! Lehet, hogy úgy döntesz, a következő három

hónapban mindennap hússzor leírod ezt a mondatot. A telefonodon is lehetne ez a mantra a háttered. Lehet, hogy mosogatás vagy ruhahajtogatás közben fogod ismételgetni, vagy edzés közben, a guggolások alatt zihálod majd hangosan. Tedd minél változatosabbá – a hangoddal, az írásoddal, rajzokkal, hangfelvételekkel, a mozgásoddal, s ami a legfontosabb: ismétléssel. További ötletekért és információért látogass el a MarieForleo.com/EIF oldalra.

Megoldható történetek

A mozgás az élete – de egy műtét után már sosem lesz képes újra úgy mozogni.

A lányom versenyszerűen táncol egyénileg és egy hiphopcsapatban is. A mozgás az élete. Gerincferdülés miatt három évig napi húsz órán át ortopédiai fűzőt kellett viselnie, de nem vált be. Végül gerincfúziós műtétre volt szüksége, amely során tizenegy csigolyáját összeforrasztották, s ez lehetetlenné tette számára, hogy újra táncoljon.

Az elmúlt pár évben képtelen voltam elfogadni, hogy a gyönyörű, szabad teste élete hátralévő részében ennyire korlátolt lesz. Egyik nap, amikor ismét az ágyban feküdve sírtam és a telefonon olvasgattam, rábukkantam Marie beszédére Oprah műsorában. Minden összeállt. Azt gondoltam magamban: „Mit tenne ebben a helyzetben Marie? Mit tenne az anyukája?” Aztán rájöttem. „Baszki, majd megoldjuk!!”

Úgyhogy megoldottam. Az elfogadással kezdtem. Belegondoltam, hogy összességében mit akarok a lányom életébe tenni: boldogságot. Egy seprűnyéllel a

hátában is lehet boldog élete? Hogy a francba ne lehetne! Az volt a küldetésem, hogy széppé tegyem számára az egész életét. És így is lett. Emma igazi ikonnak számít a gerincferdülés terén, és igazi szószólója az ügynek.

Visszafele kezdtem el dolgozni a kívánt cél érdekében (hogy a lányomnak csodás élete legyen), ahelyett, hogy arra fókuszáltam volna, amit addig boldog élete zálogának hittem (táncolás). A lányom jobban érzi magát, mint a diagnózisa előtt – mentálisan és fizikailag is –, én pedig megbékéltem. Ma már nem kell álomba sírnom magam.

Csináltattam egy menő kávésbögrét, amire az van írva: „Mit tenne Marie anyukája?”, és mindennap arra használom, hogy emlékeztessen erre a mantrára. Ma már a szívem mélyéig hiszem, hogy amit a világról tudnunk kell, az mind benne van ebben az egyetlen mondatban: „Minden megoldható.” Mert valóban így van.

TARINA
MONTREAL

4.

Szabadulj meg a kifogásoktól

> A legrosszabb hazugságok azok, amiket önmagunknak mondunk.
>
> *Richard Bach*

> Soha ne sajnáld magad. Csak az idióták sajnálják magukat.
>
> *Haruki Murakami*

Volt már ilyen reggeled? Úgy feküdtél le, hogy másnap korán fogsz felkelni. Eltervezted, hogy edzel, meditálsz, írsz – hogy végre olyan hihetetlenül produktív emberi lény leszel, amilyen, ahogy azt tudva tudod, lenni tudnál. Aztán a fejed mellett elkezd rezegni a telefon. *Máris? Neeee! Olyan sötét van. Olyan hideg van. Az alvás nagyon fontos az egészségemhez, nem igaz? Csak még öt perc.* Eltelik öt perc. *Oké, legyen inkább tíz.* Mire kikelsz az ágyból, csak loholsz a teendőid után. A kutyád sétáért könyörög. A telefonod szinte felrobban, mert valami váratlan katasztrófa történt a munkahelyeden. Akkor veszed észre a

pólódon lévő foltot, amikor már kiléptél az ajtón. Ahogy David Byrne mondta: Minden ugyanolyan, minden ugyanolyan.

És ilyen reggeled? A szemeid kipattannak a sötétben. Elfordítod a fejed, és a telefonodért nyúlsz. *Most komolyan, még csak 4:30 van?* Az ébresztő még egy óráig nem fog megszólalni. A géped csak 8:45-kor indul, de annyira izgatott vagy az utazás miatt, hogy egy perccel sem tudsz tovább aludni. Kiugrasz az ágyból, edzel egy kicsit, majd elindulsz a reptérre – jó korán.

Hogy is van ez? Miért van, hogy valamikor mindenféle megerőltetés nélkül rá tudjuk venni magunkat, hogy megcsináljuk, amit kell, máskor viszont igazi küzdelem? Mi tart vissza minket attól, hogy mindig a lehető legjobban teljesítsünk?

A válaszért magunkba kell néznünk. Bármit is próbálunk meg épp megoldani, a legnagyobb akadályok gyakran a saját fejünkben vannak:

> *Újra el kell kezdenem edzeni, de annyira lefoglal a munka és a gyerekek! Nem engedhetem meg magamnak – nincs rá időm.*
>
> *A pénzügyeim katasztrofálisak. Nem számít, mit csinálok, egyszerűen nem jutok előbbre. Egyszerűen nem értek a számokhoz.*
>
> *Nagyon el akarom végezni azt a dizájntanfolyamot. Teljesen más karrierbe kezdhetnék vele! De túl drága – nem engedhetem meg magamnak.*
>
> *Bárcsak találkoznék valaki különlegessel! De nincs időm randizni, túl öreg vagyok, meg amúgy is, már minden rendes ember foglalt.*

Ismerősen hangzik? Én felemeltem a kezem, mert régen nekem is voltak hasonló gondolataim. Ráadásul elég gyakran. De az igazság az, hogy ezek a kifogások a bennünket visszatartó legnagyobb akadályok közé tartoznak – ezek a kis hazugságok, amiket saját magunknak mondogatunk, s amelyek lekorlátozzák azt a valakit, aki valójában vagyunk, s mindazt, amire képesek lennénk.

Időről időre mindenki keres kifogásokat, úgyhogy emiatt ne érezd rosszul magad. De ha tényleg meg akarod oldani a dolgokat, akkor minden kifogástól meg kell szabadulnod. Itt az ideje, hogy elbeszélgess magaddal, s hogy rávilágíts arra, hogyan szoktad átverni saját magad. Amikor őszintén bevallod magad előtt, hogy valójában milyen gyengék is a kifogásaid, akkor nemcsak rengeteg energiát szabadítasz fel, hanem azt az önmagadban rejlő hatalmat is, amellyel képes leszel a változtatásra.

EZEKKEL A SZAVAKKAL TUDSZ MEGSZABADULNI A HÜLYE KIFOGÁSAIDTÓL

Kezdjük azzal, hogy megvizsgáljuk, milyen nyelvezetet használsz, s azokat az alapvető kifejezéseket, amelyek miatt nem tudsz őszinte lenni magaddal. Ezek a kifejezések a „nem tudom”, „nem tehetem”, „nem engedhetem meg” és a „nem akarom”. Gondolj csak bele, milyen gyakran használják az

emberek a következő mondatok valamelyik változatát:

Nem tudok mindennap felkelni és edzeni.
Nem tudok időt szakítani az írásra.
Nem tudok megbocsátani neki azért, amit tett.
Nem tudom elvállalni azt az állást, mivel az ország másik felén van.
Nem kérhetek segítséget.
Nem kérhetek előléptetést, mert még nem vagyok elég jó.
Nem indíthatom el ezt a projektet, mert a főnök nem mondott rá igent.
Nem tudok _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [tanfolyamra járni, megtanulni egy új nyelvet, belekezdeni a vállalkozásba stb.], mert nem engedhetem meg magamnak.

Mindezzel a legfőbb gond az, hogy amikor azt mondjuk valamire, hogy „nem tudom” megtenni, akkor az esetek 99 százalékában a „nem tudom” kifejezés valójában a „nem akarom” eufemizmusa.

Valójában nem is akarod.

Nem akarod elvégezni a munkát.

Nem akarsz kockázatot vállalni.

Nem akarsz kényelmetlenséget okozni magadnak vagy nem akarsz fáradozni valamivel. Egyszerűen nem elég lényeges vagy fontos az adott dolog ahhoz, hogy prioritásként kezeld.

Mielőtt elkezdesz ezzel vitatkozni vagy kivételeket keresni (amik léteznek), hallgass meg.

Ha belegondolsz, hogy ez miként lehet igaz a te életedre is, akár csak egy bizonyos időszak erejéig, képes leszel megszabadulni azoknak az önámító baromságoknak a nagy részétől, amelyek visszafognak. Térjünk vissza például az előző állításokra, és cseréljük ki mindenütt a „nem tudok” részt „nem akarok”-ra. Sokkal őszintébb mondatokat fogsz kapni:

Nem akarok mindennap felkelni és edzeni.
Nem akarok időt szakítani az írásra.
Nem akarok megbocsátani neki azért, amit tett.
Nem akarom elvállalni azt az állást, mivel az ország másik felén van.
Nem akarok segítséget kérni.
Nem akarok előléptetést kérni.
Nem akarom elindítani ezt a projektet, mert a főnök nem mondott rá igent.
Nem akarok _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [tanfolyamra járni, megtanulni egy új nyelvet, belekezdeni a vállalkozásba stb.], mert nem akarok áldozni erre.

A saját életem során, amikor azt mondom, hogy „nem tudom,” a legtöbb esetben valójában arra gondolok, hogy „nem akarom”. Egyszerűen nem akarom. Nem akarok áldozatot hozni vagy erőt befektetni, hogy elérjek egy bizonyos eredményt. Vagy valami olyasmiről van szó, amit nem akarok eléggé, vagy amit nem akarok a többi prioritásom elé helyezni. Ha kimondod, hogy nem akarsz valamit (vagy nem akarod belefektetni a szükséges munkát és áldozatot), attól nem leszel rossz vagy lusta. Csak őszintébb.

Fontos, hogy megkülönböztessük a kettőt, különösen akkor, amikor a megoldhatóság filozófiáját akarjuk alkalmazni. Amikor a „nem tudok” kifejezést használjuk, gyakran áldozatként kezdünk el viselkedni – olyan valakiként, aki tehetetlen a körülmények kényszerítő hatalmával szemben. Valójában olyan emberként, akinek nincs hatalma az ideje, az energiája vagy a döntései felett. Nem vállalunk felelősséget a saját életünkért.

Amikor a „nem akarom” szót használod, sokkal erősebbnek érzed magad, s ez a viselkedésednek is jóval több erőt kölcsönöz. Ezáltal ugyanis tudatában vagy annak, hogy te irányítod a gondolataidat és a tetteidet. TE határozod meg, miként akarod felhasználni az idődet és a forrásaidat. Sokkal élénkebbnek, frissebbnek és szabadabbnak érzed magad, mert teljes felelősséget vállalsz az életed állapotáért.

Ha már a felelősségvállalásnál tartunk, gyorsan szeretnélek emlékeztetni egy univerzális alaptörvényre:

Száz százalékban te vagy a felelős az életedért.

Mindig és mindenhogy. Nem a szüleid. Nem a gazdaság. Nem a férjed, a feleséged vagy a családod. Nem is a főnököd. Nem az iskolák, ahová jártál. Nem a kormány vagy a társadalom vagy az intézmények vagy a korod. Te vagy felelős azért, amit hiszel, amit érzel, s ahogy viselkedsz. Hogy tisztázzuk: nem azt mondom, hogy felelős vagy mások tetteiért vagy az igazságtalanságokért, amik értek – de azért felelős vagy, hogy miként reagálsz mások tetteire. A tartós boldogság valójában *csak* úgy érhető el, ha száz százalékban felelősséget vállalsz

önmagadért.

Most azt gondolhatod: „Marie, nem ismered az életem. Olyan sok borzalmas dolog történt velem, ami nem az én hibám volt, amiket nem tudtam irányítani, s amiket nem én választottam magamnak. Hogyan lehetek felelős ezekért?” Vagy ezt gondolod: „De Marie, most is olyan dolgok történnek velem, amiket nem tudok irányítani, mert a kultúra és a társadalom, amibe születtem, ezt nem teszi lehetővé. Hogyan felelhetnék ezekért a dolgokért?”

Igazad van. Vannak külső erők, helyzetek és társadalmi rendszerek, amelyek mindannyiunkra hatással vannak. Létfontosságú azonban, hogy megértsd: nem számít, mi történt a múltadban, vagy mi történik most, ha nem vagy hajlandó arra, hogy legalább vágyj rá, hogy legalább *akard* azt, hogy teljes felelősséget vállalj az életedért – amelybe beletartoznak a gondolataid, az érzelmeid és a viselkedésed –, akkor nem leszel képes változtatni rajta.

Tiffany, aki pszichoterapeutaként dolgozik San Franciscóban, a következőket írta nekem:

> A kétségbeesés súlya sokkal könnyebben roppantja össze azokat, akik szegényebb családi háttérrel rendelkeznek, vagy akik már generációk óta társadalmi traumákkal küzdenek, és a társadalom peremére szorultak. Mivel én is egy elszegényedett afroamerikai apa lánya vagyok, megörököltem azt a reménytelenséget, amely abból eredezik, hogy a felmenőinket megverték, a jogaikat elvették, hogy küzdeniük kellett, majd minden erőfeszítésük ellenére megfosztották őket a földjeiktől, az

> otthonaiktól, elszakították őket a családjuktól. Ez a mentalitás – alig észrevehető, apró dolgokon keresztül – mindig keresztbe tett az erőfeszítéseimnek. Belekezdtem valamibe, majd amikor akadályba ütköztem, elszomorodtam, s nem vettem észre, hogy valójában meg tudnám oldani. MEGVANNAK hozzá az erőforrásaim, hogy megvalósíthassak dolgokat. Marie, ezt te tanítottad meg nekem! ÉVEKIG küzdöttem azzal, hogy miként lépjek egyről a kettőre és tegyek is valamit, de a te szavaid megváltoztatták az életem – ez az egy dolog, amit mondtál nekem: MINDEN MEGOLDHATÓ.

Csak hogy tisztázzuk, a felelősségvállalás nem azt jelenti, hogy csendben tűröd az igazságtalanságokat. Nem azt jelenti, hogy magadat okolod és szégyenkezel. Nem azt jelenti, hogy magadat hibáztatod vagy folyamatos bűntudatban élsz. Ha száz százalékig felelősséget vállalsz az életedért, az azt jelenti, hogy felismered, te felelsz az érzelmeidért és azért, hogy ki akarsz lenni, amikor mostani vagy jövőbeli történésekre *reagálsz*.

El tudnád képzelni, mi lett volna, ha Malála Júszafzai úgy érezte volna, hogy nem elég idős, nem elég kiváltságos vagy nem elég erős ahhoz, hogy a lányok tanuláshoz való jogának bajnoka legyen? Ne feledd, Malála tizenegy évesen még csak kamasz volt, amikor elkezdett küzdeni azért, hogy a lányoknak is joga legyen iskolába járni. Csak tizenöt éves volt, amikor a pakisztáni tálibok fejbe lőtték egy gyilkossági kísérlet során. Csodával határos módon túlélte, és a tizenhatodik születésnapján az ENSZ előtt beszélt. Tizenhét évesen ő lett a Nobel-békedíj legfiatalabb tulajdonosa. Malála nem hagyta,

hogy a fejébe kapott golyó kifogás legyen arra, hogy abbahagyja az oktatás melletti küzdelmét.

> Azok az életed legjobb évei, amikor elfogadod, hogy a gondjaid a saját gondjaid. Nem kened őket az anyukádra, a gazdaságra, vagy az elnökre. Felismered, hogy te irányítod a saját sorsodat.
>
> *Albert Ellis*

Ismered Bethany Hamilton történetét? Feltörekvő sportoló volt, amikor tizenhárom évesen egy reggelen elindult szörfözni a barátaival a kauai Tunnels Beachre. A deszkáján feküdt, a kezeit a tengerbe lógatva, amikor egy 4 méteres tigriscápa rátámadt, váll alatt leszakítva az egész bal karját. Mire kórházba került, Bethany elvesztette a vére 60 százalékát, és hypovolémiás sokkba került. Nem lehetett tudni, hogy túléli-e.

De Bethany túlélte, és a hatalmas trauma ellenére elszánta magát, hogy újra vízre fog szállni. Egy hónappal a cápatámadás után visszatért a tengerhez és a deszkájához. Egy kicsivel több mint egy évvel később pedig megnyerte első országos szörfversenyét, később pedig sok más rendezvényen is érmet szerzett, rendszeresen versenyzett, és valóra váltotta élete álmát azzal, hogy profi szörfös lett.

A borzalmas eset után teljesen érthető lett volna, ha Bethany azt mondja, hogy nem tud többé szörfözni, és úgy dönt, hogy a karja elvesztése karrierje végét jelenti annak kezdete helyett.

A legsötétebb órában Bethany fontos döntést hozott. Úgy

döntött, hogy felelősséget vállal magáért és a jövőjéért. Úgy döntött, hogy dicsőséggel, bátorsággal és elszántsággal fog szembenézni a körülményeivel. Úgy döntött, hogy az egész életét megváltoztató esemény nem fogja megállítani abban, hogy elérje az álmait. Sőt, épp ellenkezőleg – csak még keményebben fog dolgozni értük. Nem keresett kifogásokat – és megoldotta. Ezáltal pedig az emberi lélek rettenthetetlen erejének lenyűgöző példaképévé vált.[9]

Következzen még egy példa. Zimbabwe falvainak egyikében egy tizenegy éves Tererai nevű lány alig egy éve járt iskolába, amikor az apja egy tehén áráért férjhez adta egy olyan emberhez, aki később rendszeresen verte. Tererai mindennél jobban szeretett volna tanulni, de szegény volt, s ráadásul lány is. Végül magától tanult meg írni és olvasni a bátyja könyveiből, miközben papír gyanánt faleveleket használt. De tizennyolc éves korára már négygyerekes anya volt.

Évekkel később Tererai találkozott egy külföldi segélymunkással, aki a falu összes nőjét a legnagyobb álmairól kérdezte. Tererait mindez arra inspirálta, hogy papírra vesse a legvadabb álmait. Remélte, hogy egyszer majd külföldön tanulhat, BA, majd MA fokozatot szerezhet, majd pedig doktori címet.

Amikor az anyja meglátta ezeket az álmokat, azt mondta a lányának: „Tererai, látom csak négy álmod van, személyes álom mind, de szeretném, ha észben tartanál valamit. Ebben az életben több értelme lenne az álmaidnak, ha általuk a közösségeden is tudnál segíteni.” Ezért Tererai leírt egy ötödik

álmot: „Amikor visszajövök, jobbá akarom tenni a közösségemben élő nők és lányok életét, hogy ne kelljen átmenniük azokon a megpróbáltatásokon, amelyeken nekem kellett.”[10]

A körülményeit tekintve ezek elég nagyratörő álmok voltak. Mondhatni, lehetetlen álmok. Tererai egy bádogdobozba zárta ezeket az álmokat, és elásta őket egy szikla alá.

Tererai közösségi szervezőként kezdett dolgozni a helyi segélyszervezeteknél. Minden fillért félretett, és a keresete egy részét arra fordította, hogy levelező tanfolyamokkal csillapítsa tudásszomját. 1998-ban jelentkezett az Oklahoma Állami Egyetemre. Az őt alkalmazó szervezetek és a közössége segítségével Amerikában kezdett tanulni – vele tartott az immáron öt gyereke, a férje, valamint 4000 dollár készpénz a dereka köré csavart kendőben.

Az áttörés ellenére Tererai élete az eddiginél is nehezebbre fordult. A családja egy romos lakókocsiban élt. A gyerekei folyamatosan éheztek és fáztak. Ahelyett, hogy segített volna, a férje továbbra is csak verte. Tererai kukából szerzett ételt magának és a gyerekeinek. Felmerült benne a gondolat, hogy feladja, de erőt merített és folytatta, mert úgy gondolta, hogy ha feladná, azzal cserben hagyná az afrikai nőket. Ahogy azt Nicholas Kristof és Sheryl WuDunn *Half the Sky* című remek könyve megörökíti, Tererai a következőket mondta: „Tudtam, hogy olyan lehetőségem adódott, amiért más nők az életüket adták volna.”[11]

Tererai fáradhatatlanul dolgozott tovább, több állásban is, s olyan gyakran járt órákra, amilyen gyakran csak tudott, keveset

aludt és továbbra is el kellett viselnie a férje bántalmazását. Egyszer majdnem elbocsátották az egyetemről, mert késve fizette be a tandíjat. Csodával határos módon az egyetem egyik munkatársa közbelépett. Kiállt Tererai mellett, és a helyi közösségtől kért támogatást.

Tererainak végre sikerült elérnie, hogy deportálják az erőszakos férjét, ő pedig továbbra is állhatatosan kitartott kitűzött céljai mellett. Megszerezte a BA és az MA fokozatát is. Amikor elérte egy-egy célját, mindig visszatért Zimbabwébe, kiásta a papírfecnit, és kipipált egy újabb álmot. Tererai ismét megházasodott, s feleségül ment egy növénypatológushoz, Mark Trenthez. Nem adta fel, s tovább folytatta, amit elkezdett. Végül 2009-ben az utolsó pontot is áthúzhatta a listáján: befejezte a doktori disszertációját, megszerezte a PhD címet, és végre elérte, hogy örökké Dr. Tererai Trentként ismerjék.

Mára ő a Tererai Trent International alapítója, egy olyan szervezeté, amelynek az a célja, hogy a világ minden részén elérhetővé tegye a minőségi oktatást, s egyben segítse a vidéki közösségeket is. Tudod, mi Tererai kedvenc mottója? „*Tinogona*,” ami azt jelenti: „Elérhető!”

Teljesen egyetértek vele. El tudod képzelni azt a sok kifogást, amivel Tererai előállhatott volna, hogy visszafogja magát vagy feladja? Elég nyomós indokok lettek volna. Bár az út nem volt sem egyszerű, sem gyors, Dr. Trent ismét bebizonyította, hogy akkor várnak ránk lehetőségek, ha az eredményekre összpontosítunk, ahelyett, hogy arra keresnénk indokokat, miért nem vagyunk képesek rájuk (vagy miért nem akarjuk).

Ha az imént említett emberek nem hagyták, hogy a kifogások – vagy bármi más – visszafogják őket az álmaik elérésében, akkor nekünk miért kéne? Ez az egyik kedvenc idézetemet juttatja eszembe. „Az élet 10 százalékát teszi ki az, ami veled történik, 90 százalékát pedig az, ahogyan reagálsz e történésekre.” Egy hosszabb bekezdés része ez, ami így hangzik:

> A hozzáállás fontosabb, mint a tények. Fontosabb, mint a múlt, a tanulmányok, a pénz, a körülmények, a kudarcok és a sikerek, fontosabb annál, amit mások gondolnak, mondanak vagy tesznek. Fontosabb, mint a külső, a képesség vagy a tehetség. Ezen áll vagy bukik egy vállalkozás, egy otthon, egy barátság, egy szervezet. Az a lenyűgöző, hogy mindennap van választásom, hogy milyen lesz a hozzáállásom. Nem tudok változtatni a múltamon. Nem tudok változtatni mások tettein. Nem tudom megváltoztatni az elkerülhetetlent. Egyedül a hozzáállásomon tudok változtatni. Az élet 10 százalékát teszi ki az, ami veled történik, 90 százalékát pedig az, ahogyan reagálsz e történésekre.[12]

Mindig több erő lakozik benned, mint hinnéd. Az elméd a legcsodálatosabb valóságformáló eszközöd.

Hadd kérdezzem meg: Nem igaz, hogy az életed valamely pontján – amikor nagyon, *nagyon* akartál valamit, amikor valami rendkívül fontos volt számodra – valahogy megoldottad, hogy valóra váljon? Valami bekapcsolt benned, és hirtelen találékony lettél. Nagyon elszánttá váltál. Eredményeket értél el az esélyek ellenére is.

Pörgesd át az elmédben lévő emléktárat. Mikor volt rá példa, hogy először azt hitted, nincs valamire időd, vagy nem vagy rá képes, vagy nincsenek meg hozzá a megfelelő forrásaid – de mégis megoldottad valahogy? Következzen egy pár egyszerű példa a saját életemből.

A főiskola alatt elszánt tanuló voltam, és egyszerre több állásom is volt. Amikor a barátaim bulikba vagy koncertekre hívtak, tízből kilenc alkalommal azt feleltem, hogy „köszi, de nem tudok menni, mert dolgoznom kell". Az én szemszögemből ez nem volt sem hazugság, sem kifogás. Én ezt gondoltam igaznak.

Volt egy bizonyos este, amikor egyszerre kellett egy fontos etikavizsgára tanulnom és befejeznem egy jogi ügyiratot is. Mint általában, azon az estén is az volt a tervem, hogy otthon maradok és tanulok. De mielőtt visszaértem volna a kollégiumba, összefutottam egy sráccal, aki tetszett. Elhívott, hogy menjek el vele valahová aznap este. Ahelyett, hogy reflexből azt mondtam volna, hogy „nem, nem tudok, nincs rá időm", valami miatt elgondolkodtam (helló, hormonok!), és azt mondtam: „Remekül hangzik. Hétkor találkozunk."

Továbbra is úgy voltam vele, hogy be fogom fejezni a dolgaim, de az extra motiváció miatt rájöttem, nem arról van szó, hogy nincs időm, hanem arról, hogy mire *szakítok* időt. És mindig több időnk van, mint gondolnánk (erről majd később).

Csak erre összpontosítottam, későn feküdtem le, s másnap korán keltem, hogy mindenre legyen időm anélkül, hogy a tanulmányaimra szánt időből kelljen lecsípnem. Mivel mindkét vágyamnak eleget tettem – alaposan felkészültem a vizsgára és

a randira is elmentem –, képes voltam kilépni a komfortzónámból, s túllépni az elcsépelt „nincs időm” kifogáson. Volt idő. Csak eléggé kellett akarnom.

A karrierem elején hallottam egy dél-amerikai jógatáborról, ahová nagyon el akartam menni. A gond csak az volt, hogy nem volt rá volt pénzem. Súlyos adósságaim voltak, és folyamatosan dolgoztam, hogy vissza tudjam fizetni. Korábban is volt már példa erre a helyzetre; hallottam más tanfolyamokról is, amik érdekeltek volna, de mindig azt mondtam magamnak: „Talán majd egyszer, de most nem engedhetem meg magamnak.” Általában ez jelentette a dilemma végét.

Ám ez az út valamiért más volt. Nem tudtam észszerű magyarázatot adni rá. De folyamatosan éreztem a testemben egyfajta vágyódást. A szívem mélyén tudtam, hogy ott kell lennem. Éreztél már hasonlót? Amikor legbelül tisztában vagy valamivel, ami szembe megy mindennel, amit a józan eszed mond? Nevezzük akár ösztönös megérzésnek vagy intuíciónak – bölcs dolog hallgatni rá.

Mivel képtelen voltam megszabadulni az érzéstől, hogy el *kell* mennem erre az utazásra, összeszedtem a bátorságom, és megbeszéltem egy egyéni kifizetési tervet a szervezőkkel. Szavamat adtam nekik, hogy nem számít, mi kell hozzá vagy mennyi ideig fog tartani a részvételi díj kifizetése, nem fogok csalódást okozni nekik. Aztán a belemet is kidolgoztam. Három másik mellékállást is elvállaltam, hogy összejöjjön.

Ez 2003-ban volt, és azóta is életem egyik legmeghatározóbb élményeként tartom számon. Ezen az úton szerettünk egymásba a kedves párommal, Joshsal. Amikor visszagondolok

rá, nemcsak azért vagyok hálás, hogy bíztam a megérzéseimben, hanem azért is, hogy nem hagytam, hogy a „nem engedhetem meg magamnak” kifogás visszatartson attól, hogy leleményes legyek.

A kifogások megölik az álmaid. A kifogásaink a saját börtönünkké válnak, ha hagyjuk. Ahogy a mondás tartja: ha a korlátaidról beszélsz, biztos lehetsz benne, hogy meg is valósulnak.

Ha nagyon akarjuk, mindannyian találni tudunk valamit, amire ráfoghatjuk az eredménytelenségünket. De semmi sem áll annyira a hosszú távú sikereid útjába, mint a képzetlen elme. Amikor azon kapod magad, hogy kifogásokkal állsz elő, ne hagyd magad. Ne engedd, hogy bármilyen kifogás gyökeret verjen az elmédben vagy a szívedben. Kérdezd meg magadtól, hogy mi a helyzet a világ Bethanyjaival, Tereraijaival vagy Malálaival? Vagy a több milliárd heroikus emberrel világszerte, akiknek minden egyes napon rendkívüli kihívásokkal kell szembenézniük.

Nincs bennük semmiféle varázsgén, ami belőled hiányozna. Egyszerűen megtanulták, hogyan aknázzák ki velük született erejüket. Nem az a cél, hogy másokhoz hasonlítgassuk magunkat (ami mindig egy vesztes felállás), hanem hogy ihletet merítsünk közös emberségünkből.

Akármit is gondolsz akadálynak, megígérem, hogy ha elég elszántan keresel, találni fogsz valakit, akinek nálad is több mindennel kell megküzdenie. Sokkal többel. Tererai is azt mondta: „Ki vagyok én, hogy azért panaszkodjak, hogy kukából kell etetnem a gyerekeimet? Ahonnan én jövök, több millió

hajléktalan eszik kukából olyan ételt, amit senki sem mos meg. Az amerikai kukákban lévőt legalább sokan megmossák.”[13]

Nézz utána olyan emberek történeteinek, akik példaképként szolgálhatnak számodra mentális és érzelmi erődet illetően. Olyan emberek életútjának, akiknek rettenthetetlen szíve és elszántsága arra inspirál, hogy mélyebbre ass és ne add fel. Ha olyan emberekre bukkansz, akik kitartottak és állhatatosan tovább haladtak a nehézségeik közepette, az még nem fogja semmissé tenni a saját nehézségeid súlyát. Használd ezeket a történeteket arra, hogy más fényben lásd a saját életed. Ha ők meg tudták oldani, akkor te is képes vagy rá.

> A saját kezedbe veszed az életed, és mi történik?
> Valami borzalmas: nincs kit okolni.
>
> *Erica Jong*

Bár általában nem szeretem az olyan elképzeléseket, amelyek nem veszik figyelembe az élet különböző árnyalatait, a nyilvánvaló kontrasztok néha segítenek felébredni. A következő mondás azonban jól alátámasztja az előbbieket:

Kétféle ember van a világon: azok, akiknek indokaik vannak, és azok, akik eredményeket érnek el.

Ha akarod, megtarthatod az összes indokodat (azaz kifogásodat), hogy miért nem tudsz változtatni a dolgokon. Hogy miért nem tudod megoldani őket. Belekapaszkodhatsz ezekbe az indokokba – a korodba, a szüleidbe, a genetikádba, az egészségedbe, a szülőhelyedbe, és így tovább. Senki nem fogja

elvenni tőled ezeket az indokokat. Minden jogod megvan ahhoz, hogy azt hidd, amit akarsz.

De ha ragaszkodsz azokhoz az indokokhoz, amelyek alátámasztják a „nem tudom”-jaidat, tudnod kell valamit: sosem fogod megtapasztalni a szereteted, a tehetséged, az erőd, a kreativitásod és a benned rejlő lehetőségek igazi mélységeit. Ahogy a világ sem.

IGAZSÁGOK ÉS TAKTIKÁK: A VÉLT KORLÁTOK LEKÜZDÉSE

> Egyetlen probléma sem tudja átvészelni a gondolatok kitartó ostromát.
>
> *Voltaire-nek tulajdonítva*

Ezen a ponton a két tábor valamelyikét erősíted.

Vagy az első táborban vagy. Tudod, hogy a kifogások értéke a nagy büdös semmivel egyenlő. Mérgező hazugságok, amelyek kiszorítják belőled az életerőt. Ha ez illik rád, lapozz rögtön a *Tetterő-próba* részhez a fejezet végén.

Vagy a másodikban vagy. Filozófiai szempontból egyetértesz, de taktikai segítség kell, hogy megszabadulj mindennapos korlátaidtól. Vizsgáljuk meg közelebbről is a három leggyakoribb kifogást: az idő, a pénz és a tudás hiányát. Örömmel fogod felismerni, hogy mint minden más, ezek is megoldhatóak.

ELSŐ KIFOGÁS: „NINCS RÁ IDŐM.”

Manapság ki nem érzi magát időszűkében? Kulturális járvány lett abból, hogy „őrülten elfoglaltak”, stresszesek és krónikusan leterheltek vagyunk. Lehet, hogy népszerű szokás, ha végtelen teendővel tömjük tele az életünket, de ez nem jelenti azt, hogy bölcs is. Vagy azt, hogy csak így lehet élni.

Ha tetszik, ha nem, mindannyiunknak ugyanúgy huszonnégy órából áll a napja. De te döntöd el, hogy mivel töltöd ezeket az órákat. Igen, tudom. Mindannyiunknak van munkája. Sokaknak több állása is van, gyerekei, házastársa, kisállatai, szülei, nagyszülei és egészségügyi gondjai. A különleges bánásmódot igénylő szerettekről, a közösségi munkáról, a megbízhatatlan tömegközlekedésről és a felelősségek egyre növekvő listájáról nem is beszélve. Mindezek ellenére se hagyd, hogy beszippantson az „egyszerűen nincs időm” mentalitás.

Bármilyen is legyen a napirended és a felelősségeid listája, ezek nem csak úgy lettek. Az életed, beleértve azt is, hogy miként töltöd az idődd, a döntéseid eredménye. Akár pozitív, akár negatív értelemben, de neked is szereped volt abban, hogy ide jutottál.

Hogy tisztázzuk, nem te tehetsz a nehézségekről, amikkel most szembe kell nézned. Van különbség aközött, hogy elfogadod a döntéseid és aközött, hogy magadat okolod. Például amikor a nevelt fiam kamasz volt, néha panaszkodtam amiatt, hogy fel kell takarítanom utána. Közben azzal is küszködnöm kellett, hogy fejlesszem a vállalkozásom, s több mellékállásom is volt. *Nem* takarítással akartam tölteni a szabadidőm. Elkezdtem sajnáltatni magam és hárpiáskodni, amitől nyilván feszültség

lett köztem, Josh és a nevelt fiam között. Ekkor emlékeztetnem kellett magam egy fontos igazságra: egy olyan férfit választottam, akinek volt egy kisfia. Ez azt jelentette, hogy bár nem akartam saját gyereket, egy részem mostohaanya akart lenni. Hogy ezt honnan tudom? Mert az vagyok. Én hoztam meg ezt a döntést. És ez a döntés megérte a belépő árát.

Fogadd el a döntéseid. Ha felelősséget vállalsz azért, hogy mivel töltöd az időd, változtatni is képes leszel rajta. Mivel ez lehet az egyik legnehezebben megtörhető kifogás, írd le ezt a nagyon fontos igazságot az időről:

Ha elég fontos, szakítok rá időt. Ha nem elég fontos, keresek egy kifogást.

Mondd ki. Kántáld. Énekeld. Tegyél meg mindent annak érdekében, hogy ez az igazság segítsen kézben tartani az életed fölötti irányítást. A kulcs ennek a kifogásnak a legyőzéséhez az, hogy először el kell fogadnod, hogy minden, amit a 24 órád során teszel, egy döntés. A te döntésed. Egy olyan döntés, amit te hozol meg, s amin te tudsz változtatni. Vedd fontolóra ezt az elrugaszkodott, de igaz tényt:

AZ ÉLETBEN SEMMI SEM KÖTELEZŐ.

Te döntöd el, hogy mit teszel! És ez tényleg mindenre érvényes. Az étkezésedre. A munkába járásra. A gyerek megfürdetésére. Az adó befizetésére. Arra, hogy egy kapcsolatban maradsz. Az e-mailekre való válaszolásra, vagy általában az e-mailezésre (néhány sikeres ember egyáltalán nem e-mailezik). A közösségi média használatára (néhány sikeres és boldog ember ezt sem

használja). A hírek, a tévé, a filmek nézésére. Könyvek olvasására. A bevásárlásra. Egy hívás fogadására. A vállalkozásod vezetésére. A mosásra. A családoddal való beszélgetésekre. Minden egy döntés, amit az életed során csinálsz, akár felismered ezt, akár nem.

Lehet, hogy most azt gondolod: „Marie, ez nevetséges. Be kell fizetnem az adót, különben az adóhatóság meg fog találni és rácsok mögé zárják a seggemet!” Vagy: „Meg kell fürdetnem a gyerekeket, különben kis spagettifoltos zombik lesznek belőlük.” Vagy: „El kell mennem dolgozni, különben kirúgnának és elveszteném a házam.” Igazad van. Vannak következményei, ha nem fizetsz adót, nem fürdeted meg a gyerekeid vagy nem mész be dolgozni. A következmények nem jelentik azt, hogy nem hozod meg ezeket a döntéseket. Azért hozod meg ezeket a döntéseket, mert fontosak számodra. És ez a lényeg: arra fordítasz időt, ami a leginkább számít.

Senki sem fog pisztolyt a fejedhez és kényszerít arra, hogy elolvasd az e-mailjeidet és válaszolj rájuk. Senki sem kényszerít arra, hogy megnézd a híreket vagy több epizódnyi *Maffiózók*at. Ezek a mi döntéseink. Az összes.

Ahogy a motivációs előadó, Michael Altshuler mondja: „Az a rossz hírem van, hogy az idő repül. A jó hír az, hogy te vagy a pilóta.” Nem létezik időtündér, aki majd leszáll és szabaddá varázsolja a naptárodat. Fogadd el a tényt, hogy ha ahhoz elég erős voltál, hogy egy túlvállalt és zsúfolt életet teremts magadnak, akkor arra is képes vagy, hogy ezt visszafordítsd.

Arra az egy dologra kell összpontosítanunk, amit képesek vagyunk irányítani az életben: magunkra. A gondolatainkra. A

meggyőződéseinkre. Az érzelmeinkre. A viselkedésünkre.

Ne feledd…

Nem az a lényeg, hogy van-e elég időd, hanem hogy mire fordítod azt.

Könnyű megváltoztatni a berögzült szokásaidat? Nem. Az időd felszabadításához nemet kell majd mondanod másoknak? Csalódást kell okoznod az embereknek? Igen. Fel fogod borítani a társadalmi normákat, borzolgatni fogod a kedélyeket, lesznek kényelmetlen beszélgetéseid és lerombolod majd a rólad alkotott ősrégi feltételezések némelyikét? Minden bizonnyal.

Kezdd azzal, hogy felismered, hogy azt nem tudod beosztani, amit nem mérsz. Ha komolyan meg akarsz szabadulni az idővel kapcsolatos kifogásoktól, akkor tedd meg a következőt: a következő hét nap során írj le mindegy egyes dolgot, amit a felkelés pillanatától a lefekvés pillanatáig csinálsz.

Ne változtass a megszokott rutinodon. Írd le, amit általában csinálni szoktál mindenféle szépítés és ítélkezés nélkül. Az egód számára csábító lehet, hogy csaljon a számokkal vagy megváltoztassa a viselkedésedet annak érdekében, hogy jobb színben tűnj fel a leírtak alapján. Ne hagyd. Ennek a feladatnak az a célja, hogy pontosan megértsd, mivel töltöd az időd. Továbbá mielőtt változtatni tudnál rajta, tudnod kell, hogy alapjáraton hogyan töltöd az időd.

Nagyon fontos, hogy egy perc se maradjon ki. A következő hét nap során legyél egy megszállott, mindent lejegyzetelő őrült. Fogj egy füzetet és két-, tíz- vagy harmincperces időközönként mérd az időt – vess be mindent a lehető legpontosabb

számbavétel érdekében. Írd le az olyan dolgokat is, mint az ebédszünet, üzengetés a családdal, hummusz majszolása a mosogató felett, kutyasétáltatás, növények meglocsolása, bélyegek beszerzése a postán, egy kávé lehörpintése a sarkon, kósza állszőrök kihúzása.

Garantálom, hogy meg fogja érni a belefektetett időt, ha pontosan látod, hogy mire megy el az idő d. A legtöbben nem vesszük észre, hogy időt pazarolunk olyan marhaságokra, melyeknek semmi közük a legbelsőbb értékeinkhez, s amelyek egyáltalán nem segítenek előremozdítani dédelgetett álmainkat. Ezen csak ront, hogy a modern környezetek arra lettek tervezve, hogy elvonják a figyelmünket és felaprózzák az időnket.

Milyen eredményre törekedjünk? Napi két óra felszabadítására. Mielőtt a falhoz vágod ezt a könyvet és azt mondod, *Elment az eszed, Marie? Még két percem sincs, nemhogy napi két órám*!, maradj velem és legalább próbálkozz. Az idő d nyomon követése közben különösen figyelj oda társadalmunk legnagyobb időrablóira:

- közösségi média (nem meglepő)
- e-mailezés
- az internet úgy általánosan (vásárlás, hírek olvasgatása, egyre furcsább oldalak böngészése)
- nem hatékony étkezési terv
- forgalom és ingázás
- meetingek (amelyek sokszor nem jelentenek pluszt a munkánkban és feladatainkban, vagy amelyeket e-

mailben gyorsabban és hatékonyabban el lehetne intézni)
- tévézés (igen, a Netflix is számít)
- elintéznivalók (amelyek nem fontosak, vagy amelyeket később is meg lehetne csinálni, ahelyett, hogy legkreatívabb és legenergikusabb óráinkat pazaroljuk rájuk)
- telefonozgatás bármilyen okból (pl. beszélgetés, belemerülés egy appba, üzenetküldés, játszás, YouTube-videók nézése, podcastok hallgatása vagy az e-mail fiókjaink ellenőrzése)

Erre az utolsó pontra különösen oda kell figyelni. Kevesen tudunk elképzelni egy okostelefonok nélküli világot. Velük ébredünk. Még a mosdóba is magunkkal visszük őket. Velük fekszünk. A vacsoraasztalnál is ott vannak. Több milliárdan vannak ráfüggve a képernyőre. Ha még nem vetted volna észre, a technológia ma már jóval nagyobb mértékben irányít minket, mint fordítva. Bár mindenki máshogy használja a kütyüjeit, egy friss tanulmány becslései szerint az amerikaiak ma már közel napi öt órát töltenek a telefonjaikkal. Ez évente hetvenhat napnak felel meg – az éber életünk közel egyharmadának –, amit egy világító téglához ragadva töltünk!

Ez a technológiai függőség nem véletlen, hanem előre eltervezett. A készülékeket úgy tervezik meg, hogy függővé válj. Minden szín, hang és egyéb funkció szándékosan úgy lett megtervezve, hogy egyre több és több időt tölts a képernyő előtt.

A több milliárd dollárt érő cégek a bolygó legintelligensebb és

legkreatívabb embereit alkalmazzák, hogy újabb módokat találjanak ki arra, hogy mivel vehetnének rá minket, hogy az ő appjaikon és az ő platformjaikon éljük le az életünket. Ne feledd, a részvények ára attól függ, hogy a felhasználók mennyi időt töltenek ezekkel. Sok tech cég túlélése azon múlik, hogy elő tudnak-e állni folyamatosan olyan új és új módszerekkel, melyekkel el tudják érni, hogy egyre nagyobb és nagyobb részt szakítsanak ki az időből és a figyelmedből. Ha úgy gondolod, hogy te csak egy vásárló vagy az ilyen termékek és platformok terén, gondold át ezt újra. A te időd, a te figyelmed és a te adataid jelentik az ő terméküket.

Így működik: Az agyad minden üzenetet, értesítést és like-ot „jutalomként” érzékel, amitől megemelkedik a dopaminszinted. Az idő múlásával ezek a vegyületek megváltoztatják az agyad működését, arra *nevelnek*, hogy egyre több és több „dopaminlöketre” legyen szükséged a készülékeidtől. Szinte lehetetlen ellenállni ennek a visszacsatolási körnek.

A legaddiktívabb platformok az öt univerzális pszichológiai gyengeségünket kiaknázva hálóznak be minket: a pénznyelő automaták effektusa, mely során időszakosan változó jutalmakat kapunk („Jött-e új e-mailem, SMS-em vagy tweetem?”); a figyeleméhségünk („Vegyetek észre, szóljatok hozzám, kedveljetek, szeressetek!”); a válaszadási kényszerünk („Válaszolnom kell és meg kell köszönnöm – nehogy már bunkónak gondoljanak!”); félelem attól, hogy lemaradunk valamiről (FOMO); és a legmazochistább impulzusunk – hogy folyamatosan másokhoz hasonlítsuk magunkat (amit én csak úgy nevezek, hogy lehúzol egy pohár Hasonlägert[1]).

Nem számít, hány órát meditálsz egy nap vagy hogy intellektuálisan és spirituálisan mennyire felsőbbrendűnek hiszed magad, ennek mindenki ki van téve. Steve Jobs is nagyon jól ismerte ezt. Ezért nem hagyta, hogy a gyerekei használják az iPadjét. Amikor 2010-ben először polcokra került a tablet, a *New York Times* újságírója, Nick Bilton a következőt mondta Mr. Jobsnak: „A gyerekei biztos imádják az iPadet."

„Még egyáltalán nem használták – válaszolta Nicknek. – Korlátozzuk, hogy a gyerekek mennyi kütyüt használhatnak otthon." Nick cikke részletesen foglalkozott azzal, hogy számos technokrata alkalmaz hasonló korlátozásokat. Chris Andersonnak, a 3DR vezérigazgatójának és a *Wired* magazin korábbi szerkesztőjének a családja is szigorú szabályokat alkalmaz a kütyük terén. Az öt gyerekéről nyilatkozva, akik öt és tizenhét év közötti idősek, ezt mondta: „A gyerekeim szerint a feleségemmel fasiszták vagyunk és túlságosan aggódunk a technológia miatt, s azzal példálóznak, hogy a barátaikat nem korlátozzák ilyen szabályokkal. Ez azért van, mert mi első kézből láttuk a technológia veszélyeit. Magam is szemtanúja voltam ennek, s nem akarom, hogy a gyerekeimmel is megtörténjen ez."[14]

Ebből a következő kérdés adódik: Ha a világ leghatalmasabb tech-úttörői korlátozzák a képernyő előtt töltött időt az otthonaikban, akkor mi miért nem? Nem akarok ördögöt csinálni a kütyüjeinkből – hálás vagyok azért a sok jóért, amit én is és az egész emberiség a technológiának köszönhetünk –, de az előnyök megbecsülése nem teszi semmissé a veszélyeket.

A legtöbben egyáltalán nem vagyunk tisztában azzal, hogy

valójában mennyi időt is töltünk a képernyő előtt. A kutatások szerint valószínűleg közel 50 százalékkal alábecsüljük, hogy mennyit telefonozunk. Sally Andrews pszichológus, a notthinghami Trent Egyetem egyik előadója, valamint egy okostelefonokkal foglalkozó tanulmány szerzője szerint: „A tény, hogy kétszer olyan sokat használjuk a telefonjainkat, mint gondolnánk, arra utal, hogy az okostelefon-használat nagy része megszokott, automatikus viselkedés, aminek nem vagyunk tudatában.”[15]

Amikor elkezdtem megfigyelni a saját szokásaimat, őszintén úgy gondoltam, hogy sokkal kevesebbet telefonozok, mint valójában. Mi ébresztett rá erre? A Moment[{2}] nevezetű ingyenes applikáció. Nyomon követi, hogy mire használod a telefonod és az appjaid, és pontosan megmutatja, hogy mennyi időt töltesz azzal mindennap, hogy a függőséged kis dobozát bámulod. Készülj fel – el fogsz szörnyedni!

Mondjuk azt, hogy te állod a sarat, és irtózol az úgynevezett okostelefonoktól. Ez tiszteletre méltó. De ne gondold, hogy akkor ez nem rád vonatkozik. A Nielsen kimutatási szerint az amerikai felnőttek átlagosan továbbra is napi öt órát töltenek tévézéssel.

NAPONTA!

Akkor is csináld meg ezt a feladatot hét teljes napon keresztül, ha lemondtál minden képernyőről és kütyüről, s úgy élsz, mintha 1926-ot írnánk. A kutatások szerint napi tevékenységeink közel 40 százaléka megszokás. Ami azt jelenti, hogy mi, emberek az életünk jelentős részét robotpilóta üzemmódban töltjük úgy, hogy gőzünk sincs róla, mit csinálunk

épp.

Ne feledd, a célod az, hogy legalább napi két órát szabaddá tegyél. Most azt kérdezheted, hogy miért pont kettőt.

Először is azért, mert a napi két óra elég sok idő ahhoz, hogy muszáj legyen megkérdőjelezned pár régóta dédelgetett feltételezésedet arról, hogy miből is áll az életed. Azt remélem, hogy lesz néhány kényelmetlen, de szükséges beszélgetésed magaddal, a családoddal, a barátaiddal és a munkatársaiddal. Akár arról van szó, hogy kevesebb idő felhasználásával akarsz hatékonyabb lenni, vagy változtatni akarsz a felelősségeid egyensúlyán, esetleg határokat akarsz megszabni magadnak, ez egy lehetőség legyen arra, hogy kommunikálsz a vágyaidról és támogatást szerzel.

Másodszor pedig azért, mert meg fogja változtatni az életed menetét, ha mindennap két órán át dolgozol egy fontos célodon. Ha végül két óra helyett csak egyet sikerül felszabadítanod, az is hatalmas előrelépés. Ez azt jelenti, hogy egy év alatt két szabad hetet nyertél magadnak.[{3}]

Tedd oda magad. Ha nem akarod elérni a napi két órát, akkor valószínűleg még az egyet sem fogod.

VÁLASZTHATOD EZT, VAGY VÁLASZTHATOD *AZT*

Az alternatív költség nem vicc. Minden döntésnek van egy ára. Minden, amire igent mondasz, azt jelenti, hogy valami másra

nemet mondtál. Lefordítva? Ahányszor csak a kezedbe veszed az agyelszívó kütyüdet, és IGENT mondasz egy újabb cicás videó megnézésére, NEMET mondasz arra, hogy eléred legnagyobb és legfontosabb hosszú távú céljaid.

Meg akarsz tanulni egy új nyelvet? Könyvet akarsz írni? Változtatni akarsz a testeden és az egészségeden? Össze akarod kapni magad pénzügyileg? Bele akarsz vágni egy vállalkozásba, mellékállásba vagy egy teljesen új karrierbe? Meg akarod menteni az óceánokat? Időt akarsz szakítani egy valódi kapcsolatra? Tüzesebbé akarod tenni a szexuális életed? Mindenre van idő d már most is.

Az a napi harminc perc, amit a telefonod képernyőjének bámulásával töltesz, elég lenne egy HIIT edzés beiktatásához, amivel hónapok alatt új szintre emelhetnéd az erőnléted.

IDŐPAZARLÁSOD ALTERNATÍV KÖLTSÉGE

A mai meggondolatlan ár	Egy év alatti teljes időmennyiseg	Mit érhettél volna el helyette
Napi 30 perc a telefonodat/ közösségi médiát nyomkodva	Évente 182,5 óra, vagyis 22 teljes 8 órás munkanap	Michelle Obamáéhoz hasonló bicepszek Létrehozhattál volna egy teljesen új weboldalt Megtanulhattál volna meditálni
Napi 60 perc hirekkel, e-mailekkel és celebpletykákkal töltött idő	Évi 365 óra, vagyis 45 teljes 8 órás munkanap	Megírhattad volna a könyved első szövegtervezetét Beindíthattál volna egy új bevételi forrást Fizetesemeléshez juthattál volna vagy új karrierbe kezdhettél volna
Napi 90 perc tévénézés	Évi 547,5 óra, vagyis 68 teljes 8	Társalgasi szinten megtanulhattál

	órás munkanap	volna olaszul Megírhattad volna a szakdolgozatod és lediplomázhattal volna Beindíthattál volna egy jövedelmező mellékvállalkozást!

Az az óra, amit azzal töltesz, hogy felesleges baromságokat böngészel az interneten, elég lenne arra, hogy megírj pár bekezdést a memoárodból. Egy éven belül elkészülne az első megvalósítható szövegtervezet.

Az a két óra, amit minden este agyzsibbasztó és szükségtelen tévézéssel töltesz, elég lenne arra, hogy egy új nyelvet tanulj, hogy készülj a diplomavizsgádra vagy hogy egy számodra igazán fontos kapcsolaton dolgozz.

Már szinte hallom, ahogy páran azt mondjátok, „Oké, Marie, értem mire célzol. De még mindig nem értem, hogyan találhatnék napi két órát.” Ne feledd, gyorsan összeadódik, ha itt találsz harminc percet, ott meg tizenötöt.

Itt van néhány másik stratégia is, amikkel megszabadulhatsz az említett időlopóktól. Ezeknek a változtatásoknak nem kell okvetlenül véglegesnek lenniük. Előfordulhat, hogy valamelyik nem is lehetséges a munkád vagy az életkörülményeid miatt, de erősen ajánlom, hogy egy hónapig kísérletezz párral – ha nem is az összessel. Harminc napig bármire képes vagy. Használd

ezeket a tippeket arra, hogy aztán a saját kísérleteiddel rukkolj elő. Ne feledd feltenni a kérdést: „Hogy működhetne ez az én estemben?”

Változtatás nélkül semmi sem változik meg. Légy bátor. Változtass a szokásaidon. Lépj túl a fojtogató társadalmi normákon. Egy kis változtatással látni fogod, hogy valójában milyen könnyen megvalósítható az a több szabadidő.

1. Mondj le a médiafogyasztásról

Szabadulj meg a média összes formájától, beleértve a közösségi médiát, a tévét, az internetes videókat, a magazinokat, a podcastokat, a híreket és minden más információalapú felületet. Ha ennek már a gondolatától is gyorsabban kezd verni a szíved, nyugi. Négy hétig tarts médiaböjtöt. Túl fogod élni. Ezután jobban meg tudod szabni a médiafogyasztásod határait (pl. 11 előtt nem nézel rá médiatartalmakra, hogy kihasználhasd a reggeli energiát).

Én a következő mantrát használom a saját médiafogyasztásom esetén: **„Alkoss, mielőtt fogyasztasz.”** Ez azt jelenti, hogy kötelezővé teszem számomra, hogy előbb álmaim életén (és munkáján) dolgozzak, mielőtt öntudatlanul és megszokásból mások műveinek fogyasztója lennék. Tíz perc meditáció például segít megerősíteni az elmém, melynek köszönhetően tisztábban látok, jobban megértek dolgokat és kreatívabb is vagyok; egy tizenöt perces otthoni edzéstől energikusabb és erősebb leszek; ha huszonöt percig írok, akkor egy újabb lépést teszek meg az egyik könyvem vagy

marketingötletem megvalósítása útján, s előrébb mozdítom a karrierem. De az ördögbe is, még öt perc csendes – zavartalan – elmélkedés is áttörésekhez vezet!

Ez pedig rámutat egy fontos szempontra. Igen, arra kérlek, hogy szabadíts fel két órát a napodból. Mivel én vagyok a tanácsadód ezen az úton, azért vagyok itt, hogy hajtsalak. De már az is kis győzelmeket jelent, ha apró időközönként változtatsz a viselkedéseden – öt perc itt, tizenöt perc ott –, amikre aztán később alapozhatsz, az együttes hatásuk pedig csodákra képes. A semminél tíz perc is jobb.

2. Törj ki a postaládádból

Állíts be egy automatikus üzenetet, mintha szabadságon lennél, és fogadd meg, hogy naponta egyszer, de maximum háromszor nézed meg az e-mailjeid. Felkelés után ne az legyen az első, hogy megnézed az e-mailjeidet.

Még jobb, ha csak pár naponta nézed meg. Ez kétségkívül könnyebb a vállalkozók és szabadúszók, mint az alkalmazottak többsége esetében, de a nehézség nem azt jelenti, hogy lehetetlen lenne. Főnökként arra ösztönzöm a csapatom tagjait, hogy mondják meg, mikor fognak órákig – vagy néha akár teljes napokig – fókuszált üzemmódban dolgozni (vagyis nem lesznek elérhetők se e-mailen, se Slacken keresztül), annak érdekében, hogy zavartalanul haladhassanak a fontos projektekkel. Ha a munkahelyeden ez nem is lehetséges, nézd meg, hogy ez a gyakorlat hogyan segíthet a személyes postafiókoddal kapcsolatos szokásaid terén.

Bármilyen változtatásokat is eszközölsz, szólj a családodnak, a közeli barátaidnak, a munkatársaidnak és a fontos ügyfeleidnek az új e-mailezési elveidről. Valószínűleg tiszteletben fogják tartani. Amikor a fontos emberek már tudnak róla és be is állítottad az automatikus választ, NE nyisd meg a postafiókodat.

A legjobban úgy lehet megtörni az e-mail kényszeres nézegetését, ha ezt támogató beállításokat hajtasz végre a kütyüjeiden. Ez azt jelenti, hogy teljesen meg kell szabadulnod az e-mailek látható és hallható csábításaitól. Ha lehetséges, töröld le az e-mail alkalmazást a telefonodról. Ha ezt nem akarod, akkor csak helyezd át az appot a főoldalról legalább a negyedik vagy az ötödik oldalra. Az a pár másodperc, amíg az e-mailek ikonjához lapozol, elég lehet arra, hogy ne akard megszokásból megnézni őket.

A legfontosabb az, hogy minden eszközön és számítógépen teljesen szabadulj meg az értesítésektől. Ne legyenek pittyegések, rezgések, hussanások, értesítések vagy vizuális felugró ablakok. Ez nem alku tárgya. Vedd vissza az irányítást az elméd, az időd és a figyelmed fölött. Ne hagyd, hogy a technológia diktálja a teendőidet. Ne hagyd, hogy mások napirendje megváltoztassa a tiédet!

Már az ezredforduló óta rengeteget írtak arról, hogyan lehetne jobban e-mailezni. Keress rá az interneten, s az e-mail-szelídítő technikák és gyakorlatok egész kincstárára fogsz bukkanni!

3. Étkezz jobban, gyorsabban és olcsóbban

Néhányunknak sokszor az veszi el a legtöbb idejét, hogy etetnünk kell a családunkat és magunkat. Kitalálni, hogy mit együnk, aztán a bevásárlás, az elkészítés, majd a főzés – majdnem olyan, mintha egy igazi állás lenne.

Biztos vagyok benne, hogy ezt te is tudod, de nem megvalósítható és fenntartható opció, ha folyamatosan gyors, feldolgozott és előre elkészített ételeket eszel. Ezt úgy mondom, hogy magam is konzerveken, dobozos tésztákon, mogyoróvajas csokin, Pop-Tartokon, pizzán és burgereken nőttem fel. Csak a húszas éveim végén jöttem rá, hogy milyen rosszul táplálkozom. A feldolgozott ételek elszívják az energiádat, beködösítik a gondolataidat, és egy rakás mentális, fizikai és érzelmi egészségügyi problémát okoznak.

Ha neked is az szívja el az idődnagy részét, hogy kitaláld, mit egyél, próbáld ki ezt a módszert. Tanuld meg, hogyan kell több adagot főzni, és fogadd el, hogy unalmasak és ugyanolyak lesznek az étkezéseid. Keress három vagy öt egyszerű, egészséges élelmiszerekből elkészíthető receptet, amiket nagy adagokban is el lehet készíteni (levesek, főzelékek, egy fazékban elkészíthető ételek, tálak), és jelölj ki heti két napot (pl. csütörtök és vasárnap), amikor tervezel, vásárolsz, előkészülsz és főzöl. Az interneten egyre több és több ingyenes, egészséges, gyors és könnyen elkészíthető receptet és útmutatót találhatsz.

Beszéljünk a pénzről is. Itt egy újabb mítoszt kell lerombolnunk. Nem kell drága boltokban vagy termelői piacokon beszerezned az egészséges ételeket, vagy csak organikus termékeket fogyasztanod. A cél az, hogy a lehető

legegészségesebb lehetőséget válaszd attól függetlenül, hogy hol vásárolsz. A *New York Times* írója, Mark Bittman 2010-ben *Is Junk Food Really Cheaper?* címmel írt egy éles meglátásokkal teli vezércikket. Ebben elmagyarázta, hogy egy négyfős családnak nagyjából huszonnyolc dollárba [8000 forint] kerül a McDonald'sban enni. Ha egy négyfős család ehelyett sült csirkét, zöldségeket és egyszerű salátát eszik, az tizennégy dollárba kerül [4000 forint]. Ha egy négyfős család rizst és babot eszik fokhagymával, paprikával és hagymával, az nagyjából 9 dollár [2600 forint]. Keress rá a neten az Environmental Working Group ebben a témában írt, *Good Food on a Tight Budget* című cikkére, s figyelj oda külön a biztonságos és veszélyes gyümölcsökről és zöldségekről készített listáikra is. Ezek segíthetnek az egészséges étkezésben és a spórolásban is. Ne feledd, minden megoldható – beleértve azt is, hogy valódi, tápanyagokban gazdag ételekkel látod el magadat és a családodat anélkül, hogy bankot kéne rabolnod.

Ezzel az egésszel az a cél, hogy elkezdj máshogy gondolkodni az evésről, s megváltozzon a hozzáállásod. Törekedj az egyszerűségre, és iktasd ki a mindennapi döntéshozatalt (*nem tudom,* te *mit ennél ma?!*) amennyire csak lehet. A mentalitásod megváltoztatásával és egy kis tervezéssel te is feltöltheted a hűtőd csupa egészséges maradékkal és tápanyagokban gazdag, elkészítést nem igénylő nassolnivalóval, mint például a diófélék, a gyümölcsök és a zöldségek.

Nem gondolod, hogy ha akár csak egy pár hétig kísérletezel pár ilyen ötlettel, másképp látnád, hogy mivel töltöd az idődd?

Ha csak egy utolsó löket kell ahhoz, hogy felszabadíts napi két órát, tessék…

Ha muszáj lenne időt szakítanod rá, akkor megtennéd.

Képzeld el, hogy felhívott az orvosod és azt mondta, hogy egy ritka, életveszélyes betegségben szenvedsz. Csak egy esélyed van a teljes gyógyulásra: a következő három hónapban a hét minden egyes napján két órát csendben és zavartalanul kell ülnöd. Okostelefon, közösségi média, televízió és számítógép nélkül. Napi két zavartalanul töltött óra, vagy az életed hirtelen véget ér.

Mit tennél? Min változtatnál, hogy a következő kilencven nap során mindennap legyen két zavartalan órád? Tényleg olyan fontosnak tűnne továbbra is, hogy megnézd a közösségi oldalakat vagy az e-mailjeidet? Légy őszinte! Ha *az életed múlna rajta*, mindenképp felszabadítanál napi két órát.

Most, hogy megszabadultunk az idővel kapcsolatos kifogásoktól, térjünk rá a pénzre.

MÁSODIK KIFOGÁS: „NINCS RÁ PÉNZEM."

Ez az egyik kedvenc Tony Robbins-idézetem: „A siker sosem az erőforrásokon, hanem a találékonyságon múlik." Ez a filozófia minden kifogásra igaz, de különösen a pénzügyiekre.

Kezdjük egy kérdéssel: Szerinted miért lenne szükséged több pénzre? Lehetséges lenne, hogy úgy érd el a célod, hogy nem fizetsz teljes árat érte, vagy akár egyáltalán nem fizetsz érte? Mondjuk például, hogy szerinted azért van szükséged pénzre,

hogy megtanulhass egy új szakmát vagy belevágj egy új karrierbe. Ez nem feltétlenül igaz. Ha van internet-hozzáférésed, akkor gyakorlatilag bármit megtanulhatsz, gyakran akár ingyen.

Robotika, programozás, matek, tárgyalás, statisztika, dizájn, kötés – ez mind fent van az interneten. Elképesztő iramban növekszik azoknak a minőségi és ingyenes tananyagoknak a száma, melyeket különböző alkalmazásokon, videókon, podcastokon, blogokon és komplex nyitott tanfolyamokon (MOOC) keresztül is elérhetünk. Az edX-en ingyenes online tanfolyamokat biztosítanak a legnagyobb egyetemek és intézmények is, többek között a Harvard, az MIT és a UC Berkeley. A Khan Academy, amelynek az a célja, hogy ingyenes világszínvonalú oktatást biztosítson bárki számára, olyan tárgyakkal foglalkozik, mint a matematika, a kémia, a számítógépes programozás, a történelem, a művészettörténet és a közgazdaságtan. A New York-i Egyetem orvostudományi kara nemrég jelentette be, hogy finanszírozni fogja minden jelenlegi és jövőbeni tanuló taníttatását, tanulmányi eredményétől és anyagi hátterétől függetlenül.[16]

Az is lehet, hogy saját vállalkozásba akarsz fogni. Úgy gondolod, hogy egy rakás pénz kell egy cég beindításához? Évtizedekkel ezelőtt lehet, hogy így volt. De ma már más időket élünk. Annyiszor kérdezték már tőlem, hogy „Marie, hogyan indíthatnám el a saját vállalkozásom, ha nincs pénzem?”, hogy összeszedtem több mint 320 ingyenes segédanyagot és platformot, ami gyakorlatilag minden kisvállalkozónak segít az azonnali elindulásban. Ezeket az anyagokat már több százezren

töltötték le és osztották meg. Keress rá a *Marie Forleo + free tools resources* szavakra.

Mondjuk, hogy olyan vállalkozásba akarsz belekezdeni, amihez *tényleg* szükség van tőkére. Ha elég elszánt, kreatív és kitartó vagy, akkor nagyon sok mód van arra, hogy megszerezd a szükséges összeget. Meg kell vizsgálnod minden legális és morális lehetőséget, de ha elég elszánt vagy, sikerülni fog. Következzen pár ötlet, amelyek beindíthatják a képzeleted.

Mellékállások. Én mindig ezt választottam, amikor több pénzre volt szükségem. Kiskoromban apukám gyakran mondogatta, hogy „Sosem nyitottam még ki úgy újságot, hogy ne lett volna benne Kisegítőt Keresünk rovat." Ez tanított meg arra, hogy olyan helyként lássam a világot, ahol mindig szükség van elszánt, keményen dolgozó és felelősségteljes emberekre. Ő tanította meg nekem, hogy a kemény munkára mindig büszkének kell lenni, nem számít, mi a feladat. Amíg úgy álltam hozzá, hogy képes vagyok rá és minden tőlem telhetőt megtettem, mindig képes voltam munkát találni.

Amikor először belevágtam a vállalkozásomba, több tízezer dollár adósságom volt. Hogy megszerezzem az első weboldalamhoz szükséges pénzt, extra műszakokat vállaltam a bárban, és félretettem rá. Hét évig több mellékállásom is volt, mielőtt anyagilag elég stabil lettem volna ahhoz, hogy teljes munkaidőben a vállalkozásommal foglalkozzak.

Igen, szorgalmasnak kell lenned. Igen, bátornak kell lenned. Igen, alázatosnak kell lenned. (Sose gondoltam, hogy főiskola után vécéket fogok pucolni, mégis így történt, és hálás voltam a munkáért.) Továbbá nincs ennél jobb módja annak, hogy

megmutasd, te mindent hajlandó vagy megcsinálni. Ahogy annak se, hogy kiépíts egy hálózatot magad körül. Te is észrevetted már, hogy pont az ilyen emberek lesznek sikeresek az életben?

Költs kevesebbet. Egy barátnőm egy pénzügyi tanfolyamokkal foglalkozó cég vezérigazgatója, és egyedül nevel két gyereket. A családjával egy hatalmas, drága házból egy kicsi, szerény lakásba költöztek. A költözés lehetővé tette számára, hogy a havi kiadásai a korábbiaknak csak a töredékét tegyék ki, s ettől azonnal jelentősen több pénze lett, amit aztán félre tudott tenni és be tudott fektetni a családja jövőjébe. Bár kezdetben tartottak tőle, hogy a kisebb lakásba való költözés igazi szenvedés lesz, pont az ellenkezője történt. A családja érzelmileg közelebb került egymáshoz, mint valaha. Jobban részt tudtak venni egymás életében, boldogabbnak és nyugodtabbnak érezték magukat, mivel kevesebb teher nehezedett rájuk.

Előfordulhat, hogy valami ennél is merészebbet kell fontolóra venned. Egy pár részt vett a B-Suli nevezetű online üzleti tanfolyamomon, s úgy döntöttek, hogy több különböző üzleti ötletet is ki akarnak próbálni. Azt akarták, hogy szabadon hibázhassanak, változtathassanak és meggondolhassák magukat anélkül, hogy a pénz miatt kéne aggódniuk. Némi számolgatás után rájöttek, hogy szinte lehetetlen lenne kipróbálni az ötleteiket egy olyan drága helyen, mint a New York-i Brooklyn. Úgyhogy kitaláltak egy tervet. A bútoraikat egy raktárba költöztették, s egy startup-barát dél-amerikai országba költöztek, ahol a megélhetésük ára csak töredéke volt annak, amennyi New Yorkban lett volna. Bár lehet, hogy

szélsőségesnek véled ezt a döntést, ilyen mentalitásra van szükség, ha meg akarsz szabadulni a pénzzel kapcsolatos kifogásaidtól és meg akarod valósítani az álmaid.

Add el a dolgaidat. Légy régimódi és tarts garázsvásárt. Vagy használj olyan oldalakat, mint az eBay vagy a Craigslist, hogy eladd a dolgaid és plusz pénzhez juthass. Egyszer egy nő annyira el akart jönni egy személyes foglalkozásra, hogy eladta a kanapéját, csak hogy kifizethesse a jegyet.

Ösztöndíjak és juttatások. Egy segélyekről készített tanulmány szerint 2014-ben nagyjából 2,9 milliárd dollárnyi – nem visszafizetendő – szövetségi támogatás nem került felhasználására.[17] Rengeteg lehetőség rejlik az ösztöndíjakban és juttatásokban, ha alkalmazod a megoldhatóság filozófiáját és elvégzed a szükséges munkát.

Gabrielle McCormick története az egyik kedvenc példám. A kosárlabda-ösztöndíja felszívódott, miután a végzős évében elszakadt az Achilles-ina. Bár csalódott volt, továbbra is elszánt maradt, így a fájdalmát abba öntötte, hogy új pénzügyi lehetőségek után kutatott.

Rájött, hogy szinte bármiért lehet ösztöndíjat kapni, a videójátékozástól és a madarak rajzolásától kezdve a kontaktlencsehordáson át egészen a báli ruhád szigszalagból való elkészítéséig. Az erőfeszítései révén végül 150 ezer dollárnyi ösztöndíjat sikerült összeszednie. Adósság nélkül diplomázott, és ösztöndíjakkal folytathatta a doktori tanulmányait. A tanulmányai mellett Gabrielle-nek van egy Ösztöndíj Informátor nevű vállalkozása is, amellyel segít a szülőknek és a diákoknak elkerülni a kölcsönöket és az

adósságokat. Megérte megoldani, igaz?

Közösségi finanszírozás. A Kickstarter, az Indiegogo és a Go FundMe a legismertebb olyan oldalak, ahol az emberek pénzt adományozhatnak olyan céges és magánprojekteknek, amelyeket támogatni szeretnének. Keress rá gyorsan a legnépszerűbb ilyen oldalakra, és te is látni fogod, hogy egyre több ilyen platform közül lehet választani, kezdve a személyközi hitelezéstől az oktatást segítő oldalakon át a tőkebefektetésekig.

A lista folytatódik. Sosem külső tényezők állítanak meg. Soha. A dolgok sosem azon múlnak, hogy nincs pénzed, időd vagy akármi másod. A belső játszmád a lényeg, az elhivatottságod arra, hogy bármire képes vagy a kreativitásért, a leleményességért és a megoldásért. Az a fontos, hogy mindenáron előrébb juss.

HARMADIK KIFOGÁS: „NEM TUDOM, HOGYAN KELL / NEM TUDOM, HOL KEZDJEM."

Nem fogunk sok időt pazarolni erre a kihívásra, mivel őszintén megmondva elég gyenge.

Az emberiség történelmében eddig soha nem tapasztalt, példátlan időket élünk jelenleg. Az internet nevezetű egyre csak fejlődő csoda segítségével gyakorlatilag percek alatt megtanulhatod bárminek az alapjait, gyakran teljesen ingyen és a saját otthonod biztonságában. Az *Abundance* című könyvükben Peter Diamandis és Steven Kotler a következőket írják: „Manapság egy telefonnal rendelkező maszáj harcos

jobban ért a telefonokhoz, mint az Egyesült Államok elnöke huszonöt évvel ezelőtt. És ha az okostelefonjával hozzáférése van a Google-höz is, akkor több információ birtokába juthat, mint az elnök mindössze tizenöt évvel ezelőtt.”

Mindegy, mit akarsz megtudni, valószínűleg már megvan rá a válasz. Már elmagyarázták egy könyvben, az interneten vagy valamilyen más médiumon keresztül. De akár közvetlenül is megtanulhatod egy másik embertől egy tanfolyamon, szemináriumi órákon; vagy elsajátíthatod egy mentor felügyelete alatt, valamilyen gyakornokprogramon stb. Az is lehet, hogy hirtelen aha-élményben lesz részed meditáció, ima vagy naplóírás közben, vagy akár spontán a zuhany alatt (erről majd később).

A mai világban már könnyedén hozzáférhetsz bármilyen információhoz. Ha elszánod magad és belevágsz, használd fel az ebben a fejezetben és könyv további részeiben bemutatott ötleteket, hogy addig menetelj előre, amíg meg nem oldod!

A kifogások eltörlésének művészete azt jelenti, hogy elfogadod a tényt, hogy az álmaid megvalósulása vagy kudarca egyedül rajtad múlik.

TETTERŐ-PRÓBA

Abba fektesd az erődet, amit a szíved akar.

Steven Pressfield

1. ***Emlékezz vissza olyan esetekre, amikor először azt hitted, nincs időd valamire, vagy nem vagy rá képes, vagy nincsenek meg hozzá a megfelelő forrásaid, de valahogy mégis megoldottad?*** Sorolj fel annyi példát, amennyi csak eszedbe jut. Mindegyik példa fontos és jelentős.

2. ***Melyik az a legfontosabb célod, amelyet kész vagy megoldani, elérni vagy véghez vinni?*** (Tipp: Mit írtál le az előző fejezetben? Írd le ismét. Az ismétlés hatásos.)

3. ***Melyik az a három legfőbb kifogás, amellyel – ez előtt a fejezet előtt – megtorpanásra kényszerítetted magad?***

4. ***Most húzd át az összes kifogást.*** ~~***HÚZD ÁT ŐKET.***~~ Egyesével írd le, hogy miért nem érvényesek már ezek a kifogások. Majd írd le, hogy mit gondolsz, mondasz vagy

teszel azért, hogy megszabadulj tőlük.

Például: *1. kifogás:* ~~*Nincs időm ledoktorálni.*~~

Miért hazugság az 1. kifogás: Ha tényleg annyira fontos lenne a doktorim, akkor szakítanék rá időt.

Nem a Netflixet nézném folyamatosan, hanem lefeküdnék este 11 előtt és mindennap korán kelnék. Nem böngészném az értelmetlen közösségi médiát. Előre főznék. Beszélgetnék a párommal arról, hogy nekem mennyire fontos ez a cél, és kitalálnánk, hogyan oldjuk meg együtt.

Mit gondolhatok/mondhatok/tehetek helyette: Mindig időt kell szakítanom arra, ami igazán számít. Mit kell tennem: Radikálisan megváltoztatni a napirendem. Már ma elkezdek utánanézni a doktori programoknak. Ha erre nem vagyok hajlandó, akkor elérkezett az ideje, hogy ne is beszéljek róla többet, s egy új célt kell keresnem, ami izgalomba hoz.

5. ***Hétnapos időbeosztás.*** Ha az a legjobb kifogásod, hogy nincs időd, akkor a következő hét napban figyelj oda arra, hogy mivel töltöd az időt. Nézd át a korábbi tippeket. Ha van okostelefonod vagy tableted, töltsd le az ingyenes Moment appot (vagy iOS-en kapcsold be a Képernyőidő funkciót), és figyeld meg, mennyi időt töltesz a képernyő előtt és az appok használatával.

HÉTFŐ

Idő	Tevékenység	Megjegyzések
6:30 – 6:57	Felébredek és nézegetni kezdem a telefonomat	Megnézem a híreket, a Twittert és az Instagramot
6:58 – 7:06	Elindítom a kávéfőzőt, bekapcsolom a laptopot, bezárom a felesleges ablakokat a böngészőmben	Megszokásból mindenféle gondolkodás nélkül újra megnézem az e-mailjeim a laptopomon
7:07 – 7:14	Zuhanyzás	
7:15 – 7:19	Ránézek a telefonomra	Válaszolok az üzenetekre, megnézem a közösségi oldalakat
7:20 – 7:46	Felöltözök, megfésülködök stb.	

Hét nap elteltével elemezd az időbeosztásod és (ha lehetséges) a Moment app vagy az iOS-es Képernyőidő által készített statisztikáid. A következő kérdések segítségével

objektíven vedd szemügyre, hogy miként használod fel a legértékesebb erőforrásod. Nem mindegyik lesz számodra releváns. A segítségükkel találd ki a saját kérdéseid.

- Egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyit tesz hozzá ez a tevékenység a legfontosabb értékeimhez és céljaimhoz? (1 = *hátráltatja* azt, amit állítólag el akarsz érni. 10 = teljesen összeegyeztethető az értékeiddel és céljaiddal.)
- Tényleg szükség van erre a tevékenységre? Ha igen, hogyan lehetne gyorsabban és ritkábban elvégezni? Lehetne tömbösíteni vagy automatizálni? Elvégezhetné valaki más?
- Milyen jó dolog történhetne, ha leállnék ezzel a tevékenységgel – akár ideiglenesen, akár véglegesen? Mik a legjobb rövid távú és hosszú távú következményei?
- Milyen rossz dolog történhetne, ha leállnék ezzel a tevékenységgel – akár ideiglenesen, akár véglegesen? Mik a legrosszabb rövid távú és hosszú távú következményei?

6. ***Ha muszáj lenne, megtennéd! Írd le az életmentő, napi két órádat szabaddá tevő tervedet.*** Ne feledd, hogy hívott az orvosod. Azt mondta, hogy csak úgy maradhatsz életben, ha a következő három hónapban heti hét napon át napi két órát zavartalanul és csendben töltesz. Nincs más gyógyír. Hogyan csinálnád?

Bónusz erőpróba: játék a szavakkal

A szavak, amelyeket gondolsz, kimondasz vagy ismételgetsz, gyakran valósággá válnak. Amikor azon kapod magad, hogy kifogásokat keresel vagy olyanokat mondasz, hogy „Nem vagyok rá képes”, ÁLLJ LE! Vedd fel a küzdelmet a gondolattal. Tényleg igaz lenne, hogy nem vagy rá képes? Vagy inkább arról van szó, hogy nem vagy rá *hajlandó*? Vagy hogy nem akarod? Ez nem csak szemantika. Amikor azt mondod, hogy nem vagy képes valamire, azzal azt a belső üzenetet közvetíted magad felé, hogy nem te irányítod a saját időbeosztásod vagy döntéseid. Ahelyett, hogy azt mondogatod, „nem vagyok rá képes”, gondolj valami őszintébbre, például arra, hogy „nem akarom”.

Bónuszpontokért már most tedd ezt meg. Gondolj valami olyanra, amit már régóta el akartál érni, de kifogásokat kerestél rá. Majd mondd ki hangosan a következő kifejezéseket.

> Az igazság az…
> Hogy annyira nem is akarom.
> Most nem ez a legfontosabb.
> Nem olyan fontos.
> Nem vagyok hajlandó keményen dolgozni/kockázatot vállalni/erőt fektetni bele stb.
> És ez rendben van.
> (Komolyan! Mondd ki hangosan!)
> Látod, mennyivel jobb érzés?

Bónusz: kötelező *MarieTV*-epizódok

1. ***Nincs kifogás** című epizód*. A Jersey Marie nevű karakterem egy nagyon különleges videót készített arról, hogy milyen nagyszerű, ha kifogásmentes életet élünk. Amikor egy kis motivációra van szükséged, hogy összezúzd a kifogásaidat, keress rá arra, hogy *Marie Forleo No Excuses*.

2. ***Hogyan érjük el a lehetetlen álmainkat Dr. Tererai Trenttel***. Nehéz megfogalmazni, hogy milyen nagy hatással jár, amikor meghallgatjuk Dr. Trent történetét. Keress rá a *Marie Forleo* és a *Tererai Trent* névre, ha meg akarod nézni a valaha készült egyik legmegindítóbb, leginspirálóbb és legfelemelőbb interjút. Készíts be zsebkendőt is.

A legfontosabb, hogy életed hősnője légy, ne az áldozat.

Nora Ephron

Megoldható történetek

Ez a huszonhárom éves egyedülálló anyuka, aki csak a tizedik osztályig járt iskolába, ezt a mantrát – minden megoldható – használta arra, hogy megszerezze az érettségijét és a BA fokozatát, s ma már jogi egyetemre jár. Közben teljes állásban dolgozik egy jelentős nemzetközi bank kommunikációs igazgatójaként.

Huszonhárom éves, tizedik osztályt végzett anyuka voltam, amikor rábukkantam Marie-ra. Középiskolás voltam, amikor megszületett a lányom, előtte pedig sportoló és remek író voltam, igazi vállalkozó szellemmel.

A szülővé válás miatt félre kellett tennem az álmaimat, hogy mindent megadhassak a lányomnak, amire szüksége volt ahhoz, hogy belevágjon a saját életébe. Választás előtt álltam, amikor az apjával szakítottunk: vagy feldúlt maradok és bánatos, vagy pedig hallgatok a bennem rejlő vállalkozó nyaggatására, akit mindaddig teljesen kizártam és megfosztottam a kreativitástól a szülőséggel járó

felelősség miatt.

A nyaggatás nagyon idegesítő volt, és mivel a YouTube nagyon jó a figyelemelterelésre, gondoltam, rákeresek valami lehetetlenre: „Irreális álmok hajszolása.” Marie *Dream Big: 5 Steps to Help You Chase Your Most ‘Unrealistic’ Dreams* („Merj nagyot álmodni: 5 lépés a legirreálisabb álmaid hajszolásához”) című videója volt az első találat. Rákattintottam a videóra. Csak pár másodperc kellett az áttöréshez.

A *minden megoldható* koncepciója reményt adott, amikor azt hittem, hogy már nincs remény. Marie segített rájönni, hogy ha megdolgozok érte, minden vágyamat elérhetem az életben. A családomban évtizedek óta jelen voltak a korlátozó elképzelések, én pedig össze akartam törni ezeket. Tudtam, hogy okos vagyok, és be akartam fejezni, amit elkezdtem. Bár szülő voltam, a lelkem nem hagyta, hogy ezek a korlátok határozzák meg azt, aki vagyok.

Amióta megnéztem azt az első videót, megszereztem az érettségim és a jogtudományi BA fokozatom, most pedig egyedülálló anyukaként JOGI EGYETEMRE járok, miközben teljes állásban egy jelentős nemzetközi bank kommunikációs igazgatójaként dolgozok.

Nemzetközi vezetésfejlesztő programokban veszek részt, s én lettem a cég sokszínűséggel és inklúzióval foglalkozó hálózatának regionális vezetője az ország afroamerikai alkalmazottjait képviselve.

Minden megoldható. Nagyok sok lépés vezetett ide,

de a Marie videója által inspirált REMÉNY mindig akkor emlékeztetett arra, hogy semmi sem lehetetlen, amikor a legnagyobb szükségem volt rá. Nem tudom, most hol lennék, ha aznap nem bukkanok rá Marie-ra, de nagyon hálás vagyok érte. Mindennap megosztom ezt a gondolatot a csapatommal is!

AVELYN

MASSACHUSETTS

5.

Hogyan küzdd le a félelmet

> Semmitől sem kell félni az életben, csak megérteni. Itt az idő többet érteni, hogy kevésbé féljünk.
>
> *Marie Curie-nek tulajdonítva*

Joshsal épp a Szicília partjainál lévő Salina szigetén voltunk, ahol a legjobban robogóval lehet közlekedni. Az elmúlt húsz évben nem ültem robogón, de izgatott voltam, hogy újra visszaülhetek a nyeregbe. Forró júliusi nap volt, ezért rövidnadrágban voltam, amikor a hotelünkből átsétáltunk a robogókölcsönzőbe. A származásom ellenére az olasztudásom nem a legjobb, a kölcsönző tulajdonosnője pedig nem igazán tudott angolul. A Google Fordító és némi mutogatás segítségével megértettem a legfontosabb kérdését: „Vezetett már korábban robogót?” Azt feleltem: „Nem. Kérem, mutasson meg *mindent*.”

Utána gyorsan megmutatott mindent. Megmutatta az egyszerű mozdulatot, amivel gázt kell adni – „így-á, ezt a á-gázhoz” –, majd a fékezést – „így-á, ezt a fékezéshez-á”. Könnyűnek hangzik. *Facile*.

Becsatoltam a bukósisakom, elfordítottam az indítókulcsot, és készen álltam rá, hogy elrobogjak a paradicsomba. Csak azt nem vettem észre, hogy a jobb karon az első kerék, a bal karon pedig a hátsó kerék fékje volt. Még most sem tudom, hogy ezt hogyan sikerült összehoznom (akkora zseni vagyok), de gázt adtam (mindent bele!), bepánikoltam, és egyszerre húztam meg *mindkét* féket.

Három másodperc alatt elszáguldottam, karamboloztam, felborultam, és csupasz térdekkel landoltam az aszfalton egy 110 kilós robogó alatt. Szerencsére épp nem jöttek autók. Josh és a kölcsönző dolgozói felállították a robogót, engem pedig az út szélére húztak. Csodával határos módon egy csontom sem tört el. Nem véreztem. Csak totál zaklatott voltam, és égtem a szégyentől. *Mekkora idióta!*

A tulaj érthető okokból nem akarta, hogy újra nyeregbe üljek. Felajánlott egy nagyobb robogót Joshnak, hogy én hátul ülve pihenhessek. Abban a pillanatban két választásom volt: (A) belenyugszom, és csak utas leszek; vagy (B) felemelem a seggem, visszaszállok a robogóra, és megtanulok úgy vezetni, hogy közben ne öljem meg magamat vagy bárki mást.

A B opciót választottam. Mégpedig ezért:

Sosem leszel erősebb, ha csak könnyű dolgokat csinálsz. Nem akartam, hogy a félelem belemarja magát a csontjaimba. Nem vagyok hajlandó összezsugorodni egy kisebb, kevésbé talpraesett énemmé. Az, hogy *hibáztam*, nem jelentette azt, hogy *fel is fogom adni.*

Úgyhogy vettem egy mély levegőt, és visszaültem a robogóra (igen, még mindig remegtem). De ezúttal megkértem

mindenkit, hogy a lehető legpontosabban magyarázzák el, hogy pontosan mit kell csinálnom és mit *nem szabad* csinálnom. Nagyon lassan, de újra megpróbáltam. Aztán egy mellékutcában próbaköröket mentem. A nap végére viszonylagos könnyűséggel furikáztam a sziget körül. Pár nap múlva pedig már remekül éreztem magam, és szárnyaltam a boldogságtól.

Sosem hallhatod elégszer, hogy mindannyian hibázunk. Fizikálisan, érzelmileg, a munkánk során, pénzügyileg, társadalmilag – mindenki csinál baromságokat. Ez elkerülhetetlen része az emberi fejlődésnek. De a kulcs az, hogy egy kudarc sosem végleges, ha képes vagy talpra állni.

Lehet, hogy te is hallottad már, hogy a félelem nem más, mint valódinak tűnő hamis bizonyítékok összessége. De az is lehet, hogy a szemtelenebb változatot részesíted előnyben: Bassza meg, gyerünk! Nekem a tettre készebb változat tetszik a legjobban: Nézz szembe mindennel és emelkedj fel. Most vizsgáljuk meg közelebbről, hogy a félelem milyen formákat ölthet, s hogyan kell azt kezelni és mérsékelni a *minden megoldható* birodalma felé tartó utazásunk során.

AZ F-BETŰS SZÓ, AMIT EL KELL FOGADNOD

Hála Istennek, hogy létezik a félelem. Ha nem létezne, már mind halottak lennénk.

Ebben a fejezetben nem arról a félelemről lesz szó, ami

életben tart minket (pl. félelem attól, hogy egy száguldó vonat elé állunk). Arról a félelemről beszélünk, ami visszafog minket és csapdába ejt. A félelem az egyik legtöbbször félreértett F-betűs szó. Ha nem vizsgáljuk meg közelebbről, akkor megöli az álmainkat. Igazi lélekgyilkos. A középszerűség nagymestere. Ha most a *Family Feud* című műsorban lennénk, és Steve Harvey feltenné a kérdést, hogy „Mi akadályoz meg minket, embereket abban, hogy kihozzuk magunkból a maximumot?”, akkor a felmérések szerint a félelem lenne az első helyen.

Tudod mit? Mindenki fél. A legsikeresebb művészek, sportolók, írók, előadók, szülők, üzletemberek, aktivisták, vállalkozók, tudósok és katonai vezetők is. A kezdőktől kezdve a legendákig. Mindenki, akit ismersz és akire felnézel. Mind rendszeresen éreznek félelmet. Nem vagy megtört, sem gyenge, ha félsz. Ember vagy.

De emiatt fel kell tenni a következő kérdést: Miért van az, hogy valakit megbénít a félelem, míg mások túllépnek rajta? Ez a képesség különbözteti meg azokat, akik csak vágynak valamire és azokat, akik el is érnek valamit. Ebben a fejezetben az utóbbi tábor tagjává fogsz válni. Mint minden más, a félelem is megoldható.

És meg is kell oldanod, mert nem számít, mit akarsz felfedezni, megváltoztatni vagy leküzdeni, a félelem mindenképp fel fog bukkanni az utad során. A jó hír az, hogy a kivizsgálatlan félelem olyan, mint a ki nem bányászott arany. Kincseket tartogat azok számára, akik elég bölcsek és türelmesek ahhoz, hogy átverekedjék magukat a talaj rétegein.

Természetesen nem tudhatom, hogy pontosan milyen félelem

tart vissza téged.[4] Ha tudnám is, akkor sincs olyan megoldás, ami mindenkinek minden helyzetben működik. A félelemnek rengeteg típusa és fokozata van, az izzadt tenyerektől kezdve a görcsbe rándult gyomrokon át az elképzelt rémálmokig és a valódi fóbiákig. Ehhez még hozzátartozik, hogy mind máshogy becézgetjük a félelmünket – aggályok, stressz, szorongás, pánik, rémület vagy lámpaláz, hogy csak egypárat említsek. Végül pedig mind hozzáadjuk a képlethez a sajátos és összetett érzelmi hátterünket is, a gyerekkori traumáktól és a tinédzserkori megaláztatástól kezdve egy egész sor olyan érzelmi élményig, amelyek a felnőtt életünk során halmozódtak fel. Ez mind csak megerősíti a nyilvánvalót: a félelem összetett és sokoldalú. Ez az oka annak, hogy annyi remek könyv, tanfolyam és terápia foglalkozik kifejezetten a félelemmel.

A félelem átváltoztatása inkább művészet, semmint tudomány. Embere válogatja, hogy milyen megközelítés fog beválni. Ezért van szükség arra, hogy kísérletezgess a következő módszerekkel. Van közöttük kognitív, érzelmi és fizikai stratégia is, melyek mind képesek produktív, kreatív üzemanyaggá változtatni a félelmet. Az évek során mindegyiket használtam és oktattam is már, ezért tudom, hogy ha megfelelően alkalmazzák őket, mindegyik működik. Kezdjük egy fontos paradigmaváltással.

NEM A FÉLELEM AZ ELLENSÉG

> Nagyon kevés olyan szörnyeteg van, akik kiérdemelték a félelmünket.
>
> *André Gide*

Az első és legnagyobb hibánk az, hogy ellenséget csináltunk a félelemből. Egy nagy, termetes, gonosz szörny lett belőle, ami közénk és az álmaink közé áll. De mi van, ha ez az elképzelés nemcsak hogy téves, de még árt is, ahelyett, hogy használna? Mi van, ha csak elhitették velünk ezt a bénító történetet erről a természetes érzelemről, ami valójában arra hivatott, hogy a hasznunkra legyen, nem pedig arra, hogy hátráltasson minket?

A félelem egy evolúciós reakció, amely megakadályozta, hogy az őseink tigrisek eledelévé váljanak. Manapság ugyanez az ösztön akadályoz meg minket abban, hogy a száguldozó autókkal teli úttestre sétáljunk. Mondhatni elég hasznos. De a félelem mindig hasznos, ha megértjük.

A félelmedet nem kell „összetörni” vagy kiirtani. Oda kell rá figyelni, és el kell fogadni az ajándékot, amit kínál. Gondoljunk csak egy bölcsőjében síró csecsemőre, vagy egy szüntelenül ugató kutyára. A tudtunkra akarnak hozni *valamit,* de nem tudják szavakkal kifejezni.

Ugyanez igaz a félelemre is. A félelem a számára egyetlen elérhető eszközzel kommunikál: érzelmet vált ki belőled. Egy együttérző vészharangot kongat, amikor érzed a jelenlétét. Minden tőle telhetőt megtesz azért, hogy odafigyelj rá. Ez a diszkrét, de fontos különbség segíteni fog abban, hogy harci felszerelés helyett tárt karokkal és mosolyogva üdvözöld a félelmed.

Nem a félelem az ellenség – hanem az, ha arra várunk, hogy elmúljon.

Még egyszer elmondom, mert nagyon fontos. Nem a félelem az ellenség – hanem az, ha arra várunk, hogy elmúljon. Ha túl sok időt töltünk azzal, hogy megpróbáljuk „legyőzni” vagy „kiiktatni” a félelmet, akkor csak leragadunk. A félelem úgyis egész életed során el fog kísérni. Nem számít, mennyi mindenen mész keresztül, mennyi sikert érsz el, vagy milyen híres leszel. Mindig fogsz félelmet érezni. Ne hidd azt, hogy eljön majd egy varázslatos nap, amikor már nem félsz, s csak akkor leszel képes cselekedni. Ez nem így működik. **A cselekvés a félelem ellenszere.** A tettek bontják atomjaira. A trükk az, hogy cselekvés közben is meg kell engedned magadnak, hogy félelmet érezz.

Akkor is keríts sort a telefonhívásra, ha kiver a víz. Akkor is emeld fel a hangod, ha remeg. Akkor is ülj fel a robogóra, ha az egész tested reszket. Akkor is emeld meg az órabéred, ha hányni akarsz a gondolattól. Akkor is mutasd be az üzleti terved, ha görcsben van a gyomrod. Akkor is ess túl a nehéz beszélgetésen, ha feszengsz miatta. Sokkal egyszerűbb megtenni a dolgokat, mint megküzdeni a rémülettel, amit magunknak okozunk azzal, hogy stresszelünk rajta. Leggyorsabban úgy lehet magunk mögött hagyni a félelmet, hogy szembenézünk vele.

A félelem egészséges, ha tettekre inspirál. Légy hálás, ha leállsz az alkohollal, mert félsz, hogy elveszted a gyerekeid felügyeleti jogát. A félelem visszaterelt a szeretethez. Ha a félelem attól, hogy belefulladsz a sok adósságodba, arra inspirált, hogy összeszedd magad pénzügyileg, akkor is légy hálás. A félelem szabadságot eredményezett. Ha több zöldséget eszel, mert attól félsz, hogy szívrohamot kapsz, mielőtt az unokáid lediplomáznának, akkor is légy hálás. A félelem miatt hosszabb, egészségesebb életed lesz.

A félelem nem az ellenséged, hanem a szövetségesed. Gondoskodó hírnök és támogató barát – aki mindig ott áll mögötted.

A FÉLELEM A LELKED GPS-E

> A legtöbb félreértést el lehetne kerülni azzal, ha az emberek megállnának és megkérdeznék: „Mi mást jelenthet ez még?”
>
> *Shannon L. Alder*

Tízből kilenc alkalommal a félelem egy iránymutatás. Egy jelzés, amely abba az irányba terel minket, amerre a lelkünk menni akar.

Honnan tudod, hogy iránymutató félelemről van szó (és nem olyanról, amely életben próbál tartani)? Az egyik jele az, hogy nem tudsz szabadulni egy bizonyos gondolattól vagy érzéstől.

Bármilyen keményen is próbálkozol, újra és újra felbukkan. Ezek lehetnek olyan ötletek, mint hogy énekórákat akarsz venni, pékséget akarsz nyitni, gyerekkönyvet írni, az ország másik felébe költözni, spanyolul tanulni, el akarsz indulni a helyi választásokon, meg akarsz menteni egy kapcsolatot vagy véget akarsz vetni neki – érted, bármilyen örömteli vagy kockázatos, kreatív vállalkozás.

Amikor elképzeled, hogy megvalósítod ezeket az elképzeléseket, előfordulhat, hogy félelmet érzel. De a félelem nem szavakkal kommunikál – azzal próbál üzenetet küldeni, hogy *érzelmeket* vált ki belőled. És itt szoktuk gyakran félreértelmezni. A félelemhez hasonló érzelmeket így értelmezzük: „Veszély! Állj! Egy tapodtat se tovább!” Ezután a fejünkben lévő hang felsorol egy rakás olyan indokot, amelyek távol tartanak minket a vélt veszélytől.

MEGŐRÜLTÉL? Ne csináld.
Túl öreg vagy ehhez.
Túl fiatal vagy – mégis, ki venne komolyan?
Miért nem tudsz örülni annak, amid van?
A te időd már lejárt. Fogadd el.
Fogalmad SINCS, hogyan kezdj hozzá.
Nem vagy elég összeszedett ehhez.
Nincs semmi kitartásod.
Hatalmas adósságba fogsz keveredni.
Az interneten szét fognak szedni.
Nem engedheted meg magadnak.
Tönkreteszel mindent, amiért eddig keményen dolgoztál.
Maradj a helyeden.

Nincs meg hozzá a tehetséged.
Már előtted is megcsinálták. Sokkal jobban.
Micsoda hülye ötlet.

Az eredmény? Nem cselekszünk. Nem fejlődünk. Megmaradtunk a komfortzónánkban.

De mi van, ha félreértelmeztük a jelet? Mi van, ha a félelem nem azt akarta üzenni, hogy „Veszély!”, hanem azt, hogy „TEDD MEG!”? A félelem le-föl ugrált a karjaival hadonászva, a tőle telhető legnagyobb ricsajjal ezt kiáltozva: *IGEN! IGEN! IGEN! Ez fontos!! Vágj bele – TEDD MEG!* A félelem tette a dolgát és átadta az üzenetét. A mi értelmezésünkben volt a hiba.

A *The War of Art* című úttörő könyvében Steven Pressfield a következőket írta:

> Minél jobban félünk egy szakmától vagy hivatástól, annál biztosabbak lehetünk benne, hogy el kell vállalnunk… Tehát minél jobban félünk egy bizonyos vállalkozástól, annál biztosabbak lehetünk abban, hogy ez a vállalkozás fontos számunkra és a lelkünk fejlődése számára egyaránt.

Ebből a nézőpontból tekintve a félelmünk támogató és útmutató jellegű, nem pedig szégyen és gyengeség. Tehát semmiképp sem szabad figyelmen kívül hagyni. Valójában inkább hálásnak kellene lennünk, amiért ennyire tiszta, zsigeri útmutatást kapunk. Igazi aranybányára bukkantunk. Gondolj csak bele. Ha ennyire zsigeri reakciót vált ki egy, a szíved mélyén lévő elképzelés, akkor ez nem azt jelenti vajon, hogy van ott *valami*, amit érdemes felfedezni?

Ha a lelked vágyik valamire, az nem azt jelenti, hogy ez a valami könnyű lesz. Garantálhatom, hogy nem lesz az. Ellenőrizd a vezérlőpultot, vedd fel a bukósisakod és kösd be magad. Egy kaland elébe nézel. Az út során számíthatsz örömre, könnyekre, meglepetésekre, zavarodottságra, bökkenőkre és rengeteg áttörésre (és összeomlásra). A megoldhatóság filozófiája nem fájdalommentes, hanem megbánásoktól mentes életet ígér.

A kockázatok sokkal kevésbé ijesztők, amikor a szíved mélyen tudod, hogy nem számít, mivel találod szembe magad, meg tudod majd oldani. Hatékonyan visszahúzhatod magad a önbizalomhiány szakadékának széléről, ha hangosan kimondod: „Minden megoldható!" Ismételgesd, mintha egy szent mantra lenne. (Én is ezt csinálom.) Ettől lenyugszik az idegrendszered, és az elméd is fókuszáltabb lesz.

Minden megoldható.
Minden megoldható.
Minden megoldható.

Most lehet, hogy azt fogod mondani: „De mi van azzal a nagyon is valós félelemmel, hogy nem fogom tudni kifizetni a lakbért, vagy elkövetek valamilyen hülye, visszafordíthatatlan hibát, ami romba dönti az egész életemet – és akár a szeretteim életét is?"

Remek kérdés. Ezekkel a következőképp birkózunk meg.

BEVEZETÉS A FÉLELEM MEGSZELÍDÍTÉSÉBE

> Ha egy félelmet nem lehet szavakba önteni, akkor nem lehet legyőzni.
>
> *Stephen King*

Az egyik oka annak, hogy a félelmeink ennyire bénítók tudnak lenni, az az, hogy homályosak. Nem lassítunk le annyira, hogy alaposan meg tudjuk vizsgálni őket, vagy fel tudjuk mérni a valószínűségüket – ezért fogalmunk sincs róla, hogy mekkora eséllyel válnak valóra. Ahogy arra sincs gyakorlati tervünk, hogy mit fogunk reagálni, hogy beigazolódnak. Ez olyan, mintha becsuknánk a szemünket, az ujjainkat a fülünkbe dugnánk és azt kiabálnánk, hogy „LA LA LA LA LA LA LA!” – annak reményében, hogy a félelmeink varázslatos módon maguktól eltűnnek. A tagadás nem szünteti meg a félelmeid – csak a tettek.

Inkább tedd a következőt. Írd le a lehető legeslegeslegrosszabb helyzetet, amire sor kerülhet, ha belevágsz ebbe az izgalmas, ámde rémisztő elképzelésbe. Ásd bele magad. Majd egy egytől tízig terjedő skálán határozd meg, mekkora a valószínűsége, hogy valóban bekövetkezik a legrosszabb forgatókönyv – az egy a valószínűtlent jelenti, a tíz pedig azt, hogy szinte garantáltan meg fog történni. Végül képzeld el, hogy valóban bekövetkezik a legrosszabb, és valóra válik a legrosszabb rémálmod. Mit tennél? Készíts tervet arra, hogy miként szednéd össze magad, és hogyan állnál talpra.

Én is ennek egy egyszerűbb változatát csináltam, amikor belevágtam a vállalkozásomba. Az én legrosszabb forgatókönyvem a teljes kudarc és megszégyenülés volt.

Gyakorlati értelemben nem lett volna elég pénzem arra, hogy eltartsam magam. Éveket pazaroltam volna el az életemből egy sikertelen vállalkozásra. A barátaim kinevettek volna, és a családomnak is csalódást okoztam volna. Életem hátralévő részében pultos maradtam volna, aki időnként alkalmi munkákat is elvállal.

Még ennél is messzebbre mentem. Mi van, ha azon túl, hogy bekövetkezik a legrosszabb forgatókönyv, a dolgok annyira rosszra fordulnak, hogy elveszteném a pultos állásomat is? Akkor mi lesz? Rájöttem, hogy a legnagyobb félelmem az, hogy mindent elveszítek, és nem tudom eltartani magam. Elképzeltem, hogy milyen lenne, ha nem lenne pénzem, állásom és lakhelyem. Számomra ez volt a lehető legrosszabb eshetőség: *hogy megszégyenülök, egyedül maradok, s nem lesz se pénzem, se otthonom.*

Ha valóban megtörtént volna a legeslegeslegrosszabb, mit tettem volna azért, hogy kimásszak belőle? Mi volt a cselekvési tervem? Én ezzel álltam elő:

Addig koptatnám az utcákat, amíg nem találnék egy másik állást – bármilyen állást.

A családomnál és a barátaimnál laknék, amíg talpra nem állok (erre tényleg sor került).

Elmennék egy menhelyre, vagy más módot keresnék az életem újjáépítésére, akkor is, ha nehéz és sokáig fog tartani.

És tudod mit? Ezt el tudtam fogadni.

Aztán megfordítottam a forgatókönyvet, és leírtam, hogy mi a legjobb, ami történhet. Elképzeltem az összes lehetséges előnyét annak, ha belevágok. Többek között a következő eredményeket képzeltem el:

Örömöt és boldogságot ad, hogy azt csinálom, amire születtem.

Beteljesülést érzek, amiért pozitív változásokat viszek mások életébe.

Pénzügyi szabadság.

Képes leszek gondoskodni a családomról és a barátaimról.

Lesznek forrásaim, amiket olyan emberekre és ügyekre áldozhatok, akikben és amikben hiszek.

Lesz egy platformom, ahol elősegíthetem a társadalmi változásokat.

Lehetőségem lesz együtt dolgozni olyan emberekkel, akiket csodálok.

A szabadság, hogy ott élhetek, ahol akarok.

Utazások és kalandok.

Folyamatos tanulás, fejlődés és kreativitás.

Megbánások nélküli élet.

Bumm. Akkor is boldogan halnék meg, ha ennek a listának csak egy kis része válna valóra. Bár tudtam, hogy semmi sem vehető biztosra, a lehetséges előnyök jóval többet nyomtak a mérlegen, mint a legrosszabb eshetőségek.

Ha szó szerint rettegsz attól, hogy előremozdulj egy ötleteddel, fordíts negyed órát erre a gyakorlatra. Ne csak a fejedben gondolkodj rajta. Vesd papírra. Írd le a *lehető legrosszabbat*, ami történhet, és hogy ez mit jelentene számodra – mentálisan, érzelmileg és pénzügyileg. Elvesztenéd a pénzed? Összetörne az egód vagy a hírneved? Elvesztenéd az állásod vagy a vállalkozásod? Csalódást okoznál a családodnak és a szeretteidnek? Aztán kérdezd meg magadtól: „Rendben. És ha *ez* lenne a helyzet, mi lenne benne a lehető legrosszabb?” Addig folytasd ezt, amíg el nem éred a lehető legrosszabb dolgot, amit csak el tudsz képzelni. Azt, ahol elérnéd a mélypontot. Majd egy egytől tízig terjedő skálán – amin az egy a valószínűtlen, a tíz pedig a biztosra vehető – jelöld meg, hogy mekkora a valószínűsége annak, hogy valóban bekövetkezik ez a legrosszabb forgatókönyv? Ezután írd le, hogy pontosan milyen lépésekkel állnál talpra.

Ez a feladat abban segít bennünket, hogy felismerjük: mindig tehetünk *valamit* azért, hogy felálljunk, még akkor is, ha minden felborul (de ugyebár ez elég valószínűtlen – különösen akkor, ha előzetesen is foglalkozol a lehetséges problémákkal).

A legrosszabb forgatókönyvek bekövetkezésére gyakran nagyon kevés esély van. Még kevesebb eséllyel történnek meg, ha megtervezed, hogyan akadályozhatod meg őket, vagy hogy miként birkózz meg velük, ha mégis bekövetkeznek.

Miután megfogalmaztad a legsötétebb félelmeidet és a talpra állásra is van terved, fordítsd meg a nézőpontod. Ezúttal írd le a legjobb forgatókönyvet. Milyen előnyei lehetnek annak, ha belevágsz? Újra kigyullad benned az öröm és a szenvedély lángja? Tanulni és fejlődni fogsz? Úgy élheted az életed, hogy nem piszkál a megbánás érzete? Pozitív hatással lehetnél másokra? Vannak pénzügyi előnyei? Kreatív előnyei? Emberi kapcsolatokban megmutatkozó előnyei? Olyan szabadságot eredményezhet, amit csak akkor tudsz elérni, ha kockázatot vállalsz és igent mondasz? Ezeket is írd le. Legyél olyan konkrét és alapos, amennyire csak lehet.

Miután elvégezted ezt a feladatot, készen állsz majd arra, hogy belevágj az elképzelésed első lépésébe (és ezúttal csak erre kell majd koncentrálnod), vagy olyan változtatásokat eszközölj a terveden, hogy a lehető legrosszabb forgatókönyv és az abból kivezető út elviselhető legyen a számodra. Változtathatsz rajta például úgy, hogy a hatalmas álmod több kisebb, elérhetőbb részre bontod. Ahelyett, hogy felmondanál a munkahelyeden,

hogy belefoghass a világirodalom egyik legcsodálatosabb regényének megírásába, tartsd meg az állásod, és írd meg az első novellád. Először talán tesztelhetnéd kicsiben a dolgokat, mielőtt magasabb kockázatot vállalsz (pl. ahelyett, hogy három évre külföldre költözöl, hogy ott vállalj munkát, először utazz el csak három hétre).

A lényeg az, hogy *ne* engedd, hogy a félelmeid alaktalanok maradjanak. Nézz szembe velük a papíron. Több mint valószínű, hogy a legnagyobb félelmeid nem többek megoldható papírtigriseknél.

HASZNÁLD KI A NYELV ALKÍMIÁJÁT

Nincs a világon se jó, se rossz: gondolkozás teszi azzá.

William Shakespeare

Josh édesapja elismert elméleti fizikus volt, aki még Einsteinnel is dolgozott (igen, *azzal* az Einsteinnel). Amikor Josh kicsi volt, az apukája elmagyarázta neki, hogy az univerzumban alapvetően minden ugyanabból az anyagból van. Egy tölgyfa, egy sportkocsi, egy emberi kéz – ezek mint atomokból és energiából állnak, folyamatosan változó frekvencián rezegve.

Josh felnőttként színész lett, s a tévézés, a filmezés és a színházi szerepei mellett megalapította a Committed Impulse programot, melynek keretein belül színészeket és szónokokat

tanítanak meg a spontán és felvillanyozott előadások művészetére.

A Committed Impulse egyik legfontosabb leckéje megkérdőjelezi a „jó” és a „rossz” érzelmek létezésének gondolatát. Mi van, ha az összes állítólagos „rossz” érzés, beleértve a félelmet, az idegességet és a szorongást is, nem más, mint atomok és energiák halmaza, amelyek olyan frekvenciákon rezegnek, amelyekről azt tanultuk, hogy a „rossz” címkéjével kell ellátnunk őket? Például, ha pusztán testi érzésként kéne jellemezned a félelmet, mit mondanál? Lehet, hogy megemlítenéd a hasadban lévő remegést. Vagy a mellkasod összeszorulását. Vagy a szívedben lévő nehézséget. Hol lenne pontosan ez a félelem – a nyakadban, a homlokodon, a nagylábujjadban? Milyen lenne a színe, a formája, a textúrája, és hogyan mozogna?

Szabadulj meg attól a negatív mesétől, amivel áltatod magad, hogy mit is jelentenek ezek az érzések – valóban ennyire borzasztóak lennének? Megengedted valaha magadnak, hogy valóban megéld ezeket az érzéseket – anélkül, hogy egy mentális drámát szőttél volna köréjük? Persze, valóban nem kellemes érzésekről van szó, de tényleg annyira elviselhetetlenek lennének, hogy megéri miattuk feladni a legnagyobb álmaidat csak azért, hogy időnként megszabadulj tőlük, még ha csak pár pillanatra is?

Vedd figyelembe a következőt. Lehetséges, hogy az érzelem, amit korábban „félelemnek” hívtál, valójában egy teljesen más érzelem? Lehetséges, hogy az érzés, amit te „félelemnek” gondoltál, valójában egy előérzet, egy remény vagy akár

hatalmas izgatottság?

A legenda szerint mielőtt Bruce Springsteen kisétál a színpadra a sikoltozó rajongókkal teli arénákban, a Főnök egy egész sor fizikai érzést tapasztal a testében:

> *A szívem egy kicsit hevesebben ver, mielőtt színpadra állok… a tenyereim is izzadnak egy kicsit… a lábaim elzsibbadnak, mintha tűk szurkálnák őket… majd szorító érzést érzek a gyomromban, amely elkezd körbe-körbe forogni… Amikor elfognak ezek az érzések, akkor már tudom, hogy izgatott vagyok és fel vagyok pörögve, s hogy készen állok a színpadra.*[18]

Lenyűgöző, nem igaz? Springsteen a felkészültség jeleként értelmezi ezeket a testi érzéseket, nem pedig a félelem, a szorongás vagy az inkompetencia jeleként. Úgy *döntött*, hogy a fizikai testében zajló rezgések és érzelmek azt mondják neki, hogy készen áll legendás előadást nyújtani a rajongóinak. Olyan értelmezést *választott*, ami a hasznára válik.

Semminek sincs más jelentése, mint amit mi tulajdonítunk neki. Az életben mindennek jelentést tulajdonítunk, akár felismerjük ezt, akár nem – minden eseménynek, minden interakciónak, és (igen) minden érzelemnek. A móka kedvéért próbáld ki a Committed Impulse egyik gyakorlatát. Adj új nevet annak a „félelem” címkét viselő érzésnek, ami a leggyakrabban megállít. Ahelyett, hogy azt mondanád, hogy félsz, ideges vagy, szorongsz vagy megrémültél, adj valamilyen aranyos és ártalmatlan nevet ennek a testi érzésnek: például „susi,” „nyunyi” vagy „dzsambi”. Mondjuk fogalmazz így:

Épp fizetésemelést akarok kérni, és annyira susi vagyok miatta.

Úristen, megesz a nyunyi – el kell küldenem a javaslatom a szerkesztőnek.

Szent Habakuk! Szétvet a dzsambi! A színpad felé közeledek, és ötezer ember előtt fogok beszélni!

Igen, tudom. Nevetségesen hangzik. És pontosan ezért működik. Nem szabad mindig véresen komolyan venni magunkat. Az olyan vicces szavak, mint a „susi”, megtörik a saját magunk okozta rémületet, és segítenek feloldódni. Ahogy a *Trónok harcá*ban Catelyn Stark bölcsen megjegyezte: „A nevetés a félelem mérge.”

Csak hogy tisztázzuk: az érzelmeid átnevezése nem jelenti azt, hogy letagadnád és elnyomnád őket, ahogy azt sem, hogy úgy teszel, mintha nem léteznének. Továbbra is megtapasztalod a testi érzéseket. Lélegzel és jelen vagy. Megéled az érzelmeid. Átlényegíted a benned rejlő energiát.

Egyszerűen csak nem társítasz negatív címkét vagy drámai értelmezést az érzésnek, mert ha ezt tennéd, az inkább bántana, mintsem segítene. Az érzelmek nem többek energiánál, és minden energiát át lehet alakítani. Légy olyan, mint a Főnök. Gyakorold, hogy az izzadt tenyereket és a kavargó gyomrot ne a félelem jeleiként értelmezd, hanem annak a jeleként, hogy készen állsz a zúzásra.

FÉLELEM KONTRA MEGÉRZÉS: HOGYAN TEGYÜNK KÜLÖNBSÉGET

Több értelem van testedben, mint legjobb igazságodban.

Friedrich Nietzsche

Teljesen normális, ha hezitálsz és bizonytalanságot érzel, amikor lehetőséged van a fejlődésre. De hogyan különbözteted meg a hasznos, útmutató félelmet, amit át kell alakítanod s amin túl kell lépned, attól a megérzésedtől, ami azt súgja, hogy *ne* csinálj olyat, amit később megbánhatsz?

Ez egy fontos megkülönböztetés. A vállalkozásom vezetése és az életem során én bízok a megérzéseimben. Sosem terelt még rossz útra. Mindig oka van, ha megszólal ez a zsigeri riasztó.

Amikor kétfelé húz a szívem egy bizonyos helyzetben, és nem tudom azonnal megmondani, hogy normális, egészséges és útmutató félelmet érzek (ami annak a jele, hogy mondj igent és FEJLŐDJ!), vagy az a megérzésem, hogy el kéne kezdenem futni a másik irányba, mindig egy gyengéd, zsigeri tesztnek vetem alá a testem. Csak pár másodpercbe telik, és egyértelmű válaszokat eredményez. Minden. Egyes. Alkalommal.

Nézzük, hogy is működik ez. Helyezkedj el kényelmesen ülve vagy állva. Hunyd le a szemed. Vegyél pár mély lélegzetet, teli tüdővel (legalább hármat), és hagyd lenyugodni az elméd. Légy jelen a testedben. Majd tedd fel magadnak a következő kérdést, és figyelj oda a tested azonnali, önkéntelen belső reakciójára.

Ha igent mondok erre, tágulónak *vagy* bezártnak érzem magam?

Más szavakkal élve, amikor elképzeled, hogy belevágsz ebbe a lehetőségbe, mi történik a testedben abban a nanoszekundumban, amikor felteszed a kérdést? Nyitottságot, haladást és könnyedséget érzel a mellkasodban? Örömöt, izgalmat, boldogságot?

Vagy azonnal nehézséget és rettegést? Összeszorul a szíved? Szorítást érzel a mellkasodban vagy kavarogni kezd a hasad? Egy kis részed hátat fordít, visszahúzódik, bezárkózik, kikapcsol, vagy azt üzeni energiáival, hogy mondj *nemet* – még akkor is, ha nem tűnik logikusnak az elutasítás?

Nem a gondolataidról beszélek. Nem érdekel, hogy az agyad szerint mit „kéne" tenned. Arra kérlek, hogy figyelj oda a tested mélyén, a szívedben rejlő igazságra és bölcsességre. Ha gondosan odafigyelsz és hallgatsz a nonverbális, szinte már preverbális jelekre, észre fogod venni, hogy az energia túlnyomórészt egyik irányból a másikba áramlik. Ha nyitottságot, tágulást, örömöt és izgalmat érzel, akkor a megérzésed természetesen azt üzeni, hogy vágj bele és mondj igent. A bezárulás, a zsugorodás és a rettegés bármilyen érzete viszont azt jelenti, hogy nem szabad belevágni.

A testedben létezik egy veleszületett bölcsesség, amely jóval túlmutat mindenféle értelmen és logikán. Gondolkodással nem férhetsz hozzá a tested intelligenciájához – érezned kell azt. A szíved, a megérzésed, az ösztönöd – nevezd akárminek – sokkal intelligensebb, mint az elméd. Az ülő életmód és a képernyők körül forgó kultúra azt a normát táplálja belénk, hogy a

fejünkkel gondolkodjunk, ezért gyakorlat kell ahhoz, hogy megérezzük és „meghalljuk”, amit a testünk mondani akar. De mint minden más készséget, ezt is lehet fejleszteni.

A következő kérdések segíthetnek abban, hogy jobban meg tudd különböztetni a félelmed és a megérzésed. Ne feledd, a bölcsesség a testedben lakozik. Miközben megválaszolod ezeket a kérdéseket, figyelmedet fordítsd befelé.

- Tényleg meg *akarom* tenni?
- Tágulónak vagy bezártnak érzem magam, amikor elképzelem, hogy igent mondok rá?
- Örömmel vagy rettegéssel tölt el, ha igent mondok?
- Örömtelinek és érdekesnek hat-e?
- Akkor is megtenném, ha lenne 20 millió dollárom a bankban?
- Amikor ezzel a valakivel vagyok (vagy ebben a környezetben / ezen a munkahelyen), magabiztosabbnak és erősebbnek érzem magam, vagy összehasonlítgatásba kezdek, s menten „kevesebbnek” érzem magam?
- Energikusabb vagy kevésbé energikusabb vagyok, amikor ezzel a valakivel vagyok?
- Bízom bennük?
- Azt érzem, hogy biztonságban vagyok, hogy megértenek és tisztelnek?

Vedd észre az első dolgot, amit érzel és mondd ki, akkor is, ha meglep.

AZ IGAZSÁG A KUDARCRÓL

Egy interjú során egyszer a legnagyobb kudarcaimról kérdeztek. Elakadt a szavam. Teljesen ledermedtem. Nem tudtam megszólalni. Később furcsán és pocsékul éreztem magam miatta. *Miért nem tudtam megválaszolni egy egyszerű kérdést? Nem mintha én soha nem hibáznék – éppen az a helyzet, hogy folyamatosan hibázok!*

Aztán eszembe jutott. Az elmém irattartójában nincs a hibák tárolására szolgáló tartós mappa. Mielőtt megutálnál vagy azt hinnéd, hogy egy juj-de-különleges-hópihe-seggfej life coach vagyok, hadd magyarázzam el. Azért nincs már a fejemben ilyen mappa, mert a húszas éveimben hallottam egy régi közmondást:

Vagy nyerek, vagy tanulok, de sohasem veszítek.

Azonnal az egyik bevált mantrámmá vált. Teljesen megváltoztatta a nézőpontomat. Hála Istennek, hogy így történt, mert régen szerettem listát vezetni a hibáimról. De az igazság az, hogy egyetlen olyan múltbéli példát sem tudok mondani, amikor a látszólag „rossz” cselekedetem vagy „elhibázott” próbálkozásom ne vezetett volna valami jó és hasznos dologhoz.

Ezért nem tudtam válaszolni arra a kérdésre. Amikor visszatekintek erre a lélegzetelállító és szívszorító kalandra, amit életnek nevezünk, nem látok kudarcokat, őszintén. Minden fájdalmas ballépésem egy lépcsőfok volt a jobb énem felé.

Most legyünk őszinték. Sírok és ostoba idiótának gondolom magam egy baklövés közepette vagy utána? Igen. Hibáztatom magam, ha rengeteg időt, pénzt és energiát pocsékoltam el valamire? Igen, igen és igen. De abban a nanoszekundumban, amikor eszembe jut, hogy „vagy nyerek, vagy tanulok, de sohasem veszítek”, elkezdem visszanyerni a józan eszem és a madártávlatom. Valami jó végül úgyis ki fog sülni ebből a szarlavinából. Valami olyan, ami segít majd a fejlődésben és abban, hogy legközelebb jobb legyek.

A kudarc mint olyan egy rendkívül rövidlátó koncepció. Olyan, mintha filmet néznél, amit aztán a közepén leállítasz, mert a karakterek konfliktusba kerültek. De ha nem folytatod, fogalmad sem lesz a végéről. Ez a szélesvásznúra és az életed folyamatosan kibontakozó kalandjára is igaz. Hacsak nem vagy halott, s nem odaátról olvasod ezt, akkor *fogalmad sincs*, hogy hová fog vezetni.

Most gondolj a múltbéli kudarcaidra – az olyan projektekre, amik nem vezettek sehova, vagy amikor teljesen összeomlottál. A kapcsolatokra, amik váratlanul rosszra fordultak. Azokra a szavakra, tettekre vagy döntésekre, amik megbosszulták magukat. Bármennyire is fájdalmasak ezek az emlékek, nem igaz, hogy mindezek közben valami hasznosat is megtanultál? Nem szereztél vajon értékes tapasztalatokat és felismeréseket, nem jutottál egy magasabb perspektíva birtokába? Ezek a kudarcok és hibák valójában nem inkább arra szolgáltak, hogy egy jobb útra, egy magasabb síkra tereljenek?

Az egyik legnagyobb bölcsességet a *MarieTV* egyik vendége, Victoria Pratt bírónő fogalmazta meg. Pratt bírónő azzal szerzett

magának nemzetközi elismerést, hogy megreformálta a New Jersey-i Newark büntetőjogi rendszerét. Börtönbüntetések helyett önelemző esszék megírását szabta ki ítéletként. A tárgyalótermében olyan nagy tapsvihar volt, hogy az emberek úgy érezték, mintha az Off-Broadwayn lettek volna. Pratt bírónő a következőt osztotta meg velem:

A kudarc csak egy esemény. Nem egy tulajdonság. Az emberek nem lehetnek kudarcok.

Gondolj csak bele. *A kudarc csak egy esemény. Nem egy tulajdonság. Az emberek nem lehetnek kudarcok.* Nézd. Mind hozunk elcseszett döntéseket. De a bukásaid események, nem pedig maradandó személyiségjegyek. A kudarc nem te vagy.

Nem vagy kudarc és soha nem is lehetsz az.

Gondolj arra, hogy a „KUDARC” szó nem jelent mást, mint hogy őszintén megpróbáltál valamit megtanulni. Ennyi. Őszintén megpróbáltál valamit *megtanulni*. Nem kell félni tőle és nem kell elkerülni. Ezen nézőpont alapján a kudarc nem egy hiba a megoldható utazásod során, hanem egy elkerülhetetlen velejáró. Bármennyire is klisének hangzik, csak akkor tudsz valóban hibázni, ha leállsz a tanulással és a fejlődéssel.

TETTERŐ-PRÓBA

> Mindig erőt, bátorságot és önbizalmat nyerünk, amikor szembe kell néznünk félelmeinkkel.
>
> *Eleanor Roosevelt*

1. ***Mi a legeslegeslegrosszabb helyzet, amit el tudsz képzelni, ha tényleg belevágnál az ötletedbe?*** Elveszítenéd a pénzed? Hülyének néznének? Elveszítenéd az állásod vagy a vállalkozásod? Csalódást okoznál a családodnak vagy a szeretteidnek? Az a cél, hogy kiengedd a gondolataidat és papírra vesd a legbelsőbb félelmeidet. Addig folytasd, amíg el nem éred a legmélyebb félelmedet. Újra meg újra kérdezd meg magadtól: „Oké. Ezúttal mi a legrosszabb, ami történhetne, ha *erre* sor kerül?” Addig hajtsd magad, amíg eléred a félelmeid gyökerét.

2. ***Vess egy pillantást arra, amit leírtál.*** Szerinted mekkora a valószínűsége annak, hogy tényleg bekövetkezik ez a rémálom? Egy egytől tízig terjedő skálán – ahol az egy a teljesen valószínűtlent jelenti, a tíz pedig a garantáltat –

mekkora az esélye?

3. ***Most pedig írd le a pontos lépéseit annak, ahogyan talpra állnál és újra felépítenéd az életed, ha valóban megtörténne a legrosszabb.*** Hogyan állnál talpra, ha muszáj lenne?

4. ***Fordítsd meg a helyzetet.*** Mi a legjobb, ami történhet? Milyen lehetséges eredményei – előnyei – lehetnének, ha belevágnál? Írj le annyi előnyt, amennyit csak tudsz.

5. ***Használd GPS-ként a félelmedet.*** Légy kíváncsi és figyelj oda a félelmedre. Milyen hasznos, pozitív jelet küldhet a félelmed? Milyen produktív üzenetet próbál átadni? Milyen irányba akar terelni?

6. ***Vess be nyelvi fortélyokat.*** Ha lefagysz és kiborulsz, amikor kimondod, hogy rettegsz, stresszelsz vagy izgulsz, vagy hogy ideges vagy, nevezd át ezeket az érzéseket. Használhatod te is a „susi” vagy a „nyunyi” szavakat, vagy kitalálhatod a saját új neveidet. (Tipp: olyat találj ki, ami komikusan hangzik.)

7. ***Emlékezz vissza egy konkrét esetre, amikor „kudarcot vallottál” (vagy pontosabban fogalmazva, őszintén megpróbáltál tanulni).*** Bányászd ki belőle az aranyat. Sorolj fel három jó dolgot, ami az esetből származott. Mit tanultál az egészből? Milyen értékes tapasztalattal lettél gazdagabb, amelyre máshogy nem tettél volna szert?

Bónusz tartalom

A félelem egy nagyon tág témakör. Több tucat *MarieTV*-epizód és -podcast foglalkozik a félelem minden fajtájával, többek között a következőkkel: félelem a sikertől, félelem a nyilvános beszédtől, félelem a pénztől, félelem az önreklámozástól, félelem attól, hogy imposztorok vagyunk, félelem attól, hogy nem vagyunk elég jók stb. Ezt mind megtalálhatod a MarieForleo.com/MarieTV oldalon.

Megoldható történetek

A* minden megoldható *mantrát használta arra, hogy két gyerekkel és bármiféle B terv nélkül kilépjen a bántalmazó kapcsolatából. Kitört a mérgező légkörből, most pedig lépésről lépésre építi újra az életét.

Húsz év után hagytam ott a bántalmazó házasságom. Őszintén mondom, Marie, hogy a házasság alatt pszichológiailag teljesen le voltam bénulva. A bántalmazás elérte azt a szintet, amikor már azt hittem, hogy nem vagyok elég erős kilépni belőle.

Mivel te mindig olyan nyugodtan állsz a káoszhoz, én is felismertem, hogy bár nem tudom, mi vár rám, ha kilépek a kapcsolatból, abban azonban biztos vagyok, hogy „meg tudom oldani". A két gyerekemmel, az emlékbe elhozott kis tárgyaikkal, a tanulmányaimmal, a karrieremmel, az emberi méltóságommal és a döglődő kocsimmal együtt odébbálltunk. Napról napra oldom meg a dolgokat. És most már a gyerekeim is tudják, hogy miként kell kitörni egy mérgező légkörből.

Köszönöm, Marie. Tényleg minden megoldható. Még

azok a dolgok is, amiket én lehetetlennek tartottam. A szavaidnak és a szemléletmódodnak hála felismertem, hogy egyszerre elég csak egy lépés (ebben az esetben az, hogy egyedül is pénzügyi biztonságban legyek), majd egy másik (egy illetékes ügyvéd felkeresése és a szökés megtervezése). Majd akcióba léptem.

Ennek az lett az eredménye, hogy kiszabadultam egy borzalmas helyzetből, a gyerekeim pedig így könnyebben megérthetik, mennyivel fontosabb az, hogy valaki megőrizze önmagát és az integritását ahelyett, hogy a közvélemény tökéletesnek gondolja. Továbbá a karrieremben is egyre jobb hírnévre kezdek szert tenni.

Jessica
Missouri

6.

Pontosítsd az álmod

> Minden fejben dől el. Minden ott kezdődik. Az első lépés a célod felé az, hogy tudod mit akarsz.
>
> *Mae West*

Emlékszel, amikor kicsi korodban a felnőttek folyamatosan azt kérdezgették tőled, hogy mi leszel, ha nagy leszel? Én sosem tudtam csak egy dolgot megnevezni.

Író akarok lenni és művész és táncos és üzletasszony és rajzfilmkészítő és tanár és énekesnő és divattervező és és és... és sminkmester!

Az iskolás évek alatt sokat változott ez a lista, de mindig pokolian hosszú volt. Azt vártam, hogy az érdeklődési köreim majd a főiskola bűvöletének köszönhetően mágikus módon eggyé válnak, s mire lediplomázok, már csak egy valami „akarok lenni”. Nem igazán így történt.

A húszas éveim közepén jártam, és a bolygó legszánalmasabb life coachának éreztem magam. Nemrég fújtam le az eljegyzésem egy kedves, de nem nekem való pasival, ami miatt ingerlékeny és megtört voltam, s nem is volt hol laknom.

Elkeseredettségemben visszaköltöztem a szüleimhez New Jerseybe, amíg talpra nem tudtam állni. (Igen, a szüleim nyolcéves koromban elváltak, de jó pár évvel később kibékültek.)

Két hét után nagyon összevesztünk anyukámmal. Fájdalmasan nyilvánvaló volt, hogy nem maradhatok tovább. Szerencsére egy nagylelkű barátnőm, akit még az újságnál ismertem meg, hajlandó volt befogadni. Egy felfújható matracon aludtam a szűkös, de bájos West Village-i lakása nappalijában. Egy földre szállt angyal volt, amiért megengedte, hogy becuccoljak. (Köszönöm, Dana.)

Szóval itt tartottam. Egy küszködő life coach voltam, aki a világ legnagyobb vesztesének érezte magát. Esténként italokat szolgáltam fel és pincérkedtem, napközben pedig a vállalkozásomon dolgoztam. De nem tudtam szabadulni attól az érzéstől, hogy mennyire *gyorsan* rohan el mellettem az élet, és még a közelébe se voltam annak, ahol szerintem tartanom kellett volna.

Bármennyire is szerettem coachinggal és személyiségfejlesztéssel foglalkozni, valami még mindig nem volt az igazi. Mintha hiányzott volna egy (vagy több) darab a munkám és a magánéletem kirakósából. A szívem mélyén úgy hittem, hogy képes lennék *valami* egyedit nyújtani a világnak. De továbbra is egy dilettáns különcnek éreztem magam.

Utáltam, amikor mások megkérdezték, hogy mivel foglalkozok. A szégyentől szinte ki akartam bújni a saját bőrömből. Valamint korlátoltnak és kevésnek tűnt, hogy „life coach”-nak nevezzem magam, s csak erre a foglalkozásra

koncentráljak. Nem tudtam szabadulni a vágytól, hogy a kreativitásom más területeit is felfedezzem – mint például a hiphoptánc, a fitnesz és az írás. Emellett über-szenvedélyes voltam az internetes vállalkozások és a digitális média szárnyait bontogató világával kapcsolatban is. (Ne feledjük, hogy ez 2002-ben volt.) Az akkoriban írt naplóim tele voltak Istennek címzett kétségbeesett könyörgésekkel.

Miért nem tudok csak egy dologra koncentrálni, mint mindenki más?

Mi a baj velem?

Honnan tudhatom, hogy egész életemet a life coachingnak kell szentelnem?

Mi van, ha elpazarlom a többi tehetségem? Semmi sincs rendben!

Valami gond van az agyammal? Lehet, hogy egyszerűen csak nem vagyok képes fókuszálni?

Egyszerűen csak összetört vagyok?

Szakmailag teljesen szétszórt voltam. Szerettem a coachingot, de nem tudtam elképzelni, hogy *csak* ezt csináljam. Miközben válaszokat kerestem, elolvastam minden klasszikus karrierrel, üzlettel és sikerrel foglalkozó könyvet, amit csak találtam. A legtöbb ugyanannak a megszokott tanácsnak a különböző változatait fogalmazta meg.

„Tégy szert dominanciára a piaci résekben.”

„Minél specializáltabb területre összpontosítasz, annál hamarabb fogsz sikereket elérni.”

Gondolati szinten ez a tanács valóban logikus. De amikor megpróbáltam „kiválasztani egy dolgot” – például a coachingot, sőt, a coaching egy bizonyos aspektusát –, olyan volt, mintha levágnám az egyik végtagomat. A bennem lévő kis hang folyamatosan nyaggatott… *TÖBB vagy, mint csak egy dolog, Marie – ne akarj folyton beilleszkedni.*

A tánc és a fitnesz irányában éreztem a legerősebb és legsürgetőbb vonzódást. A gond csak az volt, hogy egyikben sem volt hivatalos szakképesítésem. Tinikoromban igazi megszállottja voltam a *Bodies in Motion* című műsornak, amit a kigyúrt, izraeli származású edző, Gilad vezetett. Nem kellett sok idő hozzá, s elkezdtem saját edzésterveket készíteni, és büszke, súlyzókkal gyúró tagja lettem a Gold’s Gym névre hallgató edzőteremnek.

A táncról csak annyit, hogy anyukám linóleumpadlóján gyakoroltam a moonwalkot. Különböző műsorokból tanultam meg a mozdulatokat – ilyen volt a *Yo! MTV Raps* és a *Club MTV* Downtown Julie Brownnal. A New Jersey-i Seaside Heights ifjúsági klubjaiban több tini táncversenyt is megnyertem. A szenvedély mindig megvolt bennem, de sosem jártam igazi táncórákra. Nem volt technikám, és fogalmam sem volt, hogy huszonöt évesen hogyan juthatnék be a tánc világába, mivel a kezdők esetében ez sajnos „öregnek” számít.

Az első áttörést az elkeseredettségem eredményezte. Mivel a falba tudtam volna verni a fejemet attól az elkoptatott

pályaválasztási tanácstól, hogy válasszunk csak egy dolgot, végül azt mondtam: *Leszarom! Nem akarok többé beilleszkedni. Egy rakás adósságom van. Egy felfújható matracon élek. Miért ne kísérleteznék? Mégis mit veszíthetek?*[5]

New York City ad otthont a híres Broadway Dance Centernek (BDC). Gondoltam, ha igazi táncórára vágyok, ideje felkeresni a profikat.

Csak hogy tisztázzuk, meg voltam rémülve. Rettegtem a gondolattól, hogy elesek a saját lábamban és nekimegyek másoknak. Elképzeltem, ahogy kinevetnek, lehurrognak és kitessékelnek az ajtón. Valamint majdnem egy évtizeddel idősebb voltam a többi tanulónál, akikről úgy gondoltam, hogy már a születésük pillanatától kezdve táncórákra járnak.

De erőt vettem magamon, és beiratkoztam egy abszolút kezdőknek meghirdetett modern jazztánc-tanfolyamra. Az öltözékem nevetséges és béna volt. Amíg a stúdió előtt vártam, láttam az előző csoport gyakorlatának végét. Mindenki *annyira* tehetséges volt. *Annyira* menő. *Annyira* fiatal.

Amikor az előző csoport végzett, beosontam és megpróbáltam láthatatlan maradni. Majd megérkezett a többi diák, és leültek. *Ó, gondolom, akkor ülve kezdjük*. Aztán besétált a tanár, de nem szólt egy szót se, és nem is köszönt senkinek. Pár másodpercnyi teljes csend következett, mielőtt megtöltötte volna a termet egy hangos, mély, basszus hangú, egyenletes ritmus. A zene felrázta a testem összes sejtjét. (Rajtam kívül) mindenki elkezdett szinkronban mozogni és hajlongani. A tanár tapsolásából pontosan tudták, hogy mikor kell elkezdeni a következő nyújtó mozdulatot.

Még hét másodperce sem szólt a zene, amikor sírva fakadtam. Gőzöm sem volt, hogy mi történik vagy hogy miért, de nem tudtam abbahagyni. Csak ültem ott és próbáltam nem lemaradni, miközben fékezhetetlenül zokogtam. A hajammal eltakartam az arcom és megköszöntem Jézusnak, hogy a zene elég hangos volt ahhoz, hogy senki se halljon. A táncparketten otthon éreztem magam. *IGENNN!!!* üvöltötte a testem mozgás közben. *VÉGRE. Most már figyelsz.*

A mai napig meglep, hogy mi, emberek mennyi energiát vagyunk képes elpazarolni a döntésképtelenségre és arra, hogy csak beszélünk az elképzeléseinkről (akár csak a fejünkben, akár hangosan), de mégsem teszünk értük semmit. Évekig tűnődtem azon, hogy megvan-e bennem az, ami a táncoláshoz kell? *Belőlem is lehetne táncos? Meg kéne próbálnom?* Arról álmodoztam, hogy milyen lehetne. De sosem tettem érte, egészen eddig. Mi volt a legnagyobb hibám? A fejemben kerestem azokat a válaszokat, amelyek csak a szívem számára voltak hozzáférhetőek. Ekkor tanultam meg azt a leckét, amelyre a mai napig is alapozom az életemet:

A világosság a tettek, nem pedig a gondolatok eredménye.

Írd le. Jegyezd meg. Tetováltasd a fenekedre. Amikor a döntésképtelenség poklában ragadtál, a lehető leghamarabb tegyél ellene. Találd ki, milyen kézzelfogható, valódi cselekedetre van szükséged, s meglátod, felbecsülhetetlen értékű tudást fogsz kapni a következő lépéseidhez.

Már hetvenötödszörre gondolkodsz azon, hogy szakíts-e a

pároddal? *Legyetek külön, akár csak pár napig. Akkor is, ha ehhez valaki kanapéján kell aludnod. Keressetek egy nyomorult párterapeutát, és vagy döntsetek úgy, hogy rendbe hozzátok a dolgot, vagy lépjetek tovább. CSELEKEDJ!*

Folyamatosan karrierváltáson jár az agyad? *Menj el egy tanfolyamra. Legyél gyakornok (a korod nem számít). Hétvégente dolgozz ingyen. Kerüljön bármibe, a saját bőrödön kell megtapasztalnod az iparágat. CSELEKEDJ!*

Arról álmodozol, hogy egy másik államba, vagy akár egy másik országba költözz? *Végezz előtte kutatást. Járj utána, mennyibe kerülne a költözés, s hogy ott hogyan tudsz majd megélni. Utazz el csak rövid időre, hogy jobban megismerd a helyet. CSELEKEDJ!*

Vacsoránál nem tudsz választani a borok között? *Kérd meg a pincért, hogy hadd kóstold meg a két legesélyesebb jelöltedet. Csak ritkán szoktak nemet mondani. CSELEKEDJ és EGÉSZSÉGEDRE!*

Amikor beragadsz a döntésképtelenség bénító körforgásába, fejezd be a gondolkodást, s kezdj el helyette cselekedni. Lépned kell, legyen bármilyen kis lépés is az. Találd ki, hogyan szerezhetnél valódi tapasztalatot. A tettek jelentik a megvilágosodáshoz vezető leggyorsabb és legrövidebb utat.

AZ CÉLJAID ELÉRÉSÉNEK ELSŐ LÉPÉSE, HOGY ELDÖNTÖD, MIT AKARSZ

> Végtelen sok zavarodottságot és energiát spórolsz meg,
> ha rájössz, hogy mit is akarsz valójában.
>
> *Stuart Wilde*

Amikor személyes foglalkozást tartok valakinek, az első alkalom során mindig azt mondom: „Segíthetek bármit megszerezni, amit csak akarsz, de először meg kell mondanod, hogy mi az.” Egyszerűen hangzik. De ez nem jelenti azt, hogy könnyű is.

Hányan tudják pontosan, hogy mit is akarnak megteremteni maguknak? Hányan tudják őszintén azt mondani, hogy „EZ AZ. Ez a(z) _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [elképzelés, kapcsolat, projekt, film, könyv, cél, startup, készség, gyógyulási folyamat, szokás stb.] áll most az életem középpontjában. Ez az, amiért hajlandó vagyok egész nap, éjszaka és még hétvégén is dolgozni, hogy megvalósítsam, kerül, amibe kerül.”

Amikor nem voltam biztos abban, hogy mire kéne elsősorban összpontosítanom, vagy rosszabb esetben féltem bevallani, hogy mit akarok, mindig szenvedés lett a vége. Csupa fejfájás és szívfájdalom. Az igazság figyelmen kívül hagyása nem szünteti meg a problémát, hanem csak szenvedést és még nagyobb zűrzavart okoz.

Amikor nincs egy fontos és biztos célod, amiért dolgozhatsz, számos egyéb problémával találkozhatsz:

- Úgy érzed, hogy elvesztél és nem ott vagy, ahol lenned kéne, s az az érzeted, mintha mellékvágányon haladnál.

Újra és újra ilyen gondolataid támadnak: *Valóban ennyi lenne? Tényleg azt csinálom az életben, amit csinálnom kell?*

- Nehezen állítasz fel fontossági sorrendet, és gondot okoz az időd beosztása, mert nem tudod, hogy mi a legfontosabb, vagy hogy miként válassz a lehetőségeid között.
- Nem vagy képes jelentőségteljes eredményeket elérni, annak ellenére, hogy mindig „szuper elfoglalt” vagy. Összekevered az elfoglaltságot az eredményességgel: *A belemet is kidolgozom, de mégsem tudok mit felmutatni.*
- A kiégés határán táncolsz. Kimerült és ideges vagy, s azon álmodozol, hogy elmenekülsz és sosem nézel vissza.

Ezek ugyan valódi nehézségek, de meg is lehet őket érteni. Sosem jártam még pl. „Tisztánlátó Álmok” tanfolyamra, de ugye te sem? A legtöbbünk szinte semmilyen iránymutatásban nem részesült arra vonatkozóan, hogy miként kéne kitalálnunk, mit is akarunk valójában az élettől. Vagy hogy miként térjünk vissza a fő csapásvonalra, miután eltévedtünk.

Ebben a gyakorlatias fejezetben meg fogod nevezni és célkitűzéseddé fogod tenni azt, amit a leginkább meg akarsz oldani – a legizgalmasabb álmodat, célodat, projektedet vagy egy olyan változást, amelynek sorsfordító hatása lesz az életedben. Fantasztikus, ha már most tisztában vagy a válaszoddal. A most következő bekezdések csak meg fogják erősíteni az elszántságod és a motiváltságod. Ezek a gyakorlatok létfontosságúak, ha nem jut eszedbe semmi vagy félsz bevallani, hogy mit akarsz valójában.

Nem fogok hazudni, ez nehéz feladatnak bizonyulhat. De minél nehezebb, annál nagyobb szükséged van rá. Minél tisztábban látod, hogy mit is akarsz megoldani, annál nagyobb eséllyel fogod valóban megoldani. A bizonyosság erőt jelent.

Egyelőre csupán egy kezdeti célpontra van szükséged – valami olyanra, ami tanulásra és fejlődésre ösztönöz. Nincs szükséged epikus, világmegváltó célokra, különösen, ha ennek a gondolata is letaglóz. Ahogy azt sem kell tudnod, hogy *miként* fogod megvalósítani ezt az álmod. Csak egy biztos végpontra van szükséged, hiszen csak azt a célpontot tudod eltalálni, amit látsz is.

Ez a folyamat több szempontból is izgalmas. Amikor tisztázod magadban az álmod, és elkötelezed magad mellette, olyan rejtélyes erők lépnek működésbe, amelyek másképp tétlenek maradtak volna. Erőteljes, varázslatos erők, amelyeknek egyszerre van kozmikus és tudományos vetülete is. A skót hegymászó, William Hutchison Murray *The Scottish Himalayan Expedition* című 1951-ben megjelent könyvében remekül elmagyarázza az előbbit:

> Amíg nem szánjuk el magunkat, addig a habozás, a visszafordulás esélye, a folytonos hatástalanság ural minket. A kezdeményező (és alkotó) tettek esetében létezik egy alapvető igazság, amelyet ha nem ismerünk, számtalan ötlet és ragyogó elképzelés fog elsorvadni; ám abban a pillanatban, amint elkötelezzük magunk, beindul az isteni gondviselés… Események egész sora követi a döntést, s csupa megjósolhatatlan történés, találkozás és anyagi támogatás siet a segítségünkre, melyekről álmodni sem

mertünk volna azelőtt.

Egy különösen intelligens és készséges univerzumban élünk. Akár tisztában vagy a folyamattal, akár nem, a gondolataiddal, a szavaiddal és a viselkedéseddel minden percben, minden órában és minden egyes napon saját magad formálod a valóságodat. Az életed a teremtés szüntelen folyamata, amit száz százalékban te irányítasz. Amikor határozott, biztos döntést hozol egy vágyaddal kapcsolatban, az olyan, mintha felvennéd a telefont, és elvitelre kért rendelést adnál le a kozmosznak. Ezért kell annyira határozottnak, biztosnak és specifikusnak lenned, amennyire csak lehet. A tutyi-mutyi célok tutyi-mutyi eredményeket szülnek.

Az egyik legfőbb oka annak, hogy az emberek nem kapják meg, amit akarnak, az az, hogy félnek kérni. Rettegnek attól, hogy nincs meg bennük, ami kell hozzá. De megosztok veled egy titkot, ami sok ember figyelmét elkerüli:

Nem lenne ez az álmod, ha már nem lenne meg benned, ami szükséges a megvalósításához.

Már születésedkor megvolt benned minden, ami ahhoz kell, hogy válaszolj a lelked hívószavára. Ebben a hívószóban lakozik minden olyan belső indíttatásból fakadó vágy, kreatív ötlet, elképzelés, cél és álom, ami közel áll a szívedhez.

LÉGY HŰ ÖNMAGADHOZ ÉS ÁLMAIDHOZ

> Kreatív álmaink és vágyaink isteni forrásból erednek. Amikor az álmaink felé haladunk, akkor egyben isteni mivoltunk felé is haladunk.
>
> *Julia Cameron*

Laverne Cox az alabamai Mobile városában nőtt fel, az anyukája egyedül nevelte, és mindennap piszkálták. A többi gyerek meg akarta verni, és hazáig kergették, mert nem úgy viselkedett, ahogy egy fiúnak született gyereknek viselkednie kellett volna.

Harmadik osztályban egy osztálykirándulás során beleszeretett egy gyönyörű pávatollba,[19] mire a tanár felhívta az anyukáját és azt mondta: „A fia női ruhában fogja végezni New Orleansban, ha nem viszi azonnal terápiára.”[20] Laverne elmondása szerint ez a pillanat „mélyen megalázó volt”.[21]

A terapeuta véleménye az volt, hogy a tesztoszteroninjekciók „helyre raknák” Laverne-t.[22] Az anyukája ezt teljesen elfogadhatatlannak találta, és azonnal elvitte a terápiáról. A *The Telegraph*-ben megjelent 2015-ös interjúban Laverne ezt nyilatkozta: „Gyerekként tudtam, hogy miközben mindenki azt állította, hogy fiú vagyok, valójában nem az voltam: lánynak éreztem magam. Azt hittem, hogy a pubertás alatt majd elkezdek lánnyá változni.”[23]

Hatodik osztályban – amikor elkezdett vonzódni a fiúk iránt –

Laverne lenyelt egy egész doboz pirulát, mert már nem akart önmaga lenni, de nem tudta, hogyan lehetne bárki más. Azt mondták neki, hogy az, amit a valódi énjének gondol, „bűn” és „probléma”. Nem akart tovább élni.[24]

Előadóművész szeretett volna lenni. Könyörgött az anyukájának, hogy órákat vehessen, de nem engedhették meg magunknak. Aztán az anyukája talált egy hátrányos helyzetű családoknak szóló művészeti programot. „Hirtelen kiélhettem a kreativitásomat – mondta Laverne a *The Telegraph*-nek adott interjújában. – Volt valami, amit szerettem csinálni, és amire törekedhettem. Amikor visszagondolok a gyerekkoromra és a boldogságomra, az jut eszembe, amikor táncoltam, kreatív voltam, felléptem és a színpadon voltam.”

Végül ösztöndíjat nyert az alabamai képzőművészeti egyetemre, ahol elkezdett kísérletezni azzal, hogy női ruhákba öltözött. Bár továbbra is piszkálták, végre elkezdte elfogadni önmagát.

Mint sok más feltörekvő előadó, Laverne is New Yorkba költözött pár dollárral a zsebében. Életében először Laverne-t valódi önmagáért ünnepelték. A New York-i klubok világában előnynek számított a különleges külső. „Az utcán továbbra is zaklattak a kinézetem miatt – mondta –, de este én voltam a sztár.”[25]

Színésztanfolyamra járt, és szerzett magának pár szerepet. A megélhetése miatt pincérnőként dolgozott és bárokban lépett fel. 2007-ben Candis Cayne lett az első transznemű nő, aki visszatérő szerepet kapott egy főműsoridős sorozatban. Amikor erre az áttörésre sor került, Laverne azt mondta magának:

„Eljött a pillanat!”[26]

Az inspirációnak hála Laverne több száz képeslapot küldött el casting-vezetőknek, amikben az állt: „Laverne Cox a megoldás minden színészi feladatra.” Az ötszáz levél négy találkozót eredményezett, az egyik ilyen találkozó pedig elvezette a menedzseréhez.

2012 májusában azonban Laverne már több mint egy éve nem kapott egyetlen szerepet sem. Azon gondolkozott, hogy feladja és mesterképzésre megy. Az egyik barátjától megvette a felvételi vizsgához szükséges tananyagokat, és elkezdett utánanézni az egyetemeknek. De a közös családi nyaralás és a tankönyvek böngészése után rájött, hogy a mesterképzés nem neki való (a bizonyosság tettek eredménye, nem gondolatoké!). Ismét elkötelezte magát a színészet mellett, és azt a célt tűzte ki maga elé, hogy még abban az évben visszatérő szerepet fog szerezni magának. Ekkor hívták fel, hogy menjen el a Netflix új saját gyártású sorozatának meghallgatására.

Természetesen, ha ismered a rendkívül népszerű *Orange Is the New Black* című sorozatot, akkor tudod, hogy Laverne megkapta a szerepet. Később két Emmy-díjat is nyert, és ő lett az első nyíltan transznemű ember, aki felkerült a *Time* magazin címlapjára. A *Metro Weekly*-nek adott interjúiban Laverne a következőket mondta:

> Olyan sok fiatal transznemű álmodozik arról, hogy színész lesz, de nem bíznak benne, hogy sikerülni fog, mert transzneműek. Volt egy pont, ahol én is majdnem feladtam. Szerencsére nem tettem… viszont nem szeretem

a „példakép” szót. Jobban szeretem a „lehetőségkép” kifejezést.

Csak hogy tisztázzuk, Laverne 1993-ban költözött New Yorkba, és 2012-ben kapott szerepet a sorozatban. Ez tizenkilenc év. Bár közel állt hozzá, sosem adta fel az álmát. S amint lehetőséget és teret kapott rá, arra használta a népszerűségét, hogy kifejezze a háláját. „Amikor ráébredtem, hogy az a feladatom, hogy adjak valamit az embereknek, s ne hátrányként gondoljak a transzneműségemre, hanem valami olyan pluszként, ami egyedivé és különlegessé tesz, az egész karrierem megváltozott” – mondta.[27]

A színészettől kezdve aktivista tényked éséig Laverne tökéletes példája annak, hogy az erő abból jön, ha kíméletlenül hű maradsz önmagadhoz és az álmaidhoz.

A RAR-OD KIHASZNÁLÁSA: A KÍVÁNSÁGOD SZÁMÁRA PARANCS

> Ha megszáll egy gondolat, akkor mindenhol csak azt látod, szinte már érzed a szagát.
>
> *Thomas Mann*

Mi lenne, ha azt mondanám, hogy van benned egy mágikus idegrendszeri dzsinn, aki az év összes napján azért dolgozik, hogy utat mutasson és segítsen neked? Ha biztos és specifikus

vagy a vágyaiddal kapcsolatban, az maximálisan mozgósítja agyadnak azt a képességét, amely abban fog segíteni, hogy kitaláld, hogyan szerezd meg.

Az agyadat több milliárd bitet kitevő információ éri minden egyes nap minden egyes másodpercében, s nem meglepő, hogy nem dolgozza fel tudatosan az összes ilyen információt. De annak ellenére, hogy folyamatosan áramlanak bele az adatok, nem kap rövidzárlatot. Miért? Hogyan dönti el az agyad, hogy mit engedjen be és mit hagyjon figyelmen kívül? A válasz egyik része a retikuláris aktiválórendszernek (RAR) nevezett összetett neurális hálózatban rejlik. Egyéb fontos funkciói mellett a RAR-od figyelemszűrőként is szolgál. Automatikusan megszűri és elrendezi a beérkező adatokat, kiszűri a jelentéktelen dolgokat a tudatodból, és csak azt engedi be, ami valóban fontos. A RAR-od miatt tudod kizárni egy zajos kávézó ricsaját, s közben mégis rögtön felfigyelsz arra, amikor valaki a nevedet mondja. Ezért nem érdekelt vagy nem figyeltél fel eddig a „száraz dörzsölésre”, amíg egy barátod azt nem mondta, hogy emiatt változott meg teljesen a bőre. Hirtelen folyamatosan száraz dörzsöléssel kapcsolatos tippekkel, cikkekkel és beszélgetésekkel találkozol.

A *The Organized Mind* című könyvében Daniel J. Levitin a következőket írja:

> Több millió neuron figyeli folyamatosan a környezetünket, hogy ki tudja választani azokat a fontos dolgokat, amikre érdemes fókuszálnunk. Ezeknek a neuronoknak az összessége alkotja a *figyelemszűrőnket*. Többnyire a háttérben dolgoznak, a tudatos elménk határán túl. Ezért

nem észleljük a mindennapi életünk észlelési törmelékeit, és ezért van, hogy nem emlékszünk az elsuhanó táj nagy részére, amikor órákig vezetünk az autópályán: a figyelemrendszered „megvéd” az észlelésétől, mert nem tartja fontosnak.

Az álmod biztos meghatározása azt üzeni az agyadnak, hogy *ez* most fontos, és előnyben kell részesíteni. Igénybe fogod venni a RAR-od segítségét az álmaid megvalósításában. A RAR-od azokat a lehetőségeket, embereket és információkat fogja keresni a környezetedben, amelyek kapcsolódnak az általad fontosnak tartott célhoz. Elkezdi feldolgozni és kiválogatni az elképzeléseket, és a számodra szükséges megoldások irányába fog terelni, akár tudatában vagy ennek, akár nem.

Szerinted hogyan került ez a könyv a kezedbe? Nem csak véletlenül jelent meg az életedben. Egy belsőbb, bölcsebb részed vezetett ezekhez a szavakhoz. A RAR-od már most is végzi a munkáját. Azon dolgozik, hogy segítsen előidézni azt a változást, amire egy részed vágyik.

Maradj éber. Tartsd nyitva a szemed, a füled és a szíved. Lehet, hogy egy rádióban hallott dalban fogsz valamilyen bölcsességre bukkanni. Vagy a hétvégén megnézett film történetében. Vagy egy interneten olvasott cikkben. Előfordulhat, hogy bevásárlás közben találkozol egy idegennel, és ez fog a következő lépéshez vezetni. Esetleg a zuhany alatt vagy munkába menet támad valamilyen kreatív megérzésed. A lényeg az, hogy amint tudatosan és érzelmileg beazonosítod a fontos célodat, a RAR-od megállás nélkül azon fog dolgozni, hogy teljesítsd a küldetést. Tartson bármeddig, legyen

bármilyen kiszámíthatatlan az út, szorgosan és kitartóan fogja végezni a feladatát. Nap nap után adatok és információk tömegét fogja rendszerezni, hogy afelé tereljen, amit látnod és hallanod kell, és amire oda kell figyelned.

Látod? Tényleg lakozik az elmédben egy dzsinn, aki kidolgozza a varázslatos belét azért, hogy segítsen elérni a vágyaid. Cserébe csak azt kéri, hogy pontosan fogalmazd meg a kívánságod.

HOGYAN NÖVELD A SIKERED VALÓSZÍNŰSÉGÉT 42 SZÁZALÉKKAL

Gondolatébresztő lehet, ha átnézed a régi naplóid és füzeteid. Végtelen mennyiségű gondolatot, álmot és ötletfoszlányt papírra vetettem, amik akkoriban nevetségesnek tűntek. Az induló vállalkozásom kezdeti éveiben legendás vállalkozókról kerestem információkat. Rábukkantam Sir Richard Branson munkásságára és nonprofit, Virgin Unite nevezetű alapítványára, s azonnal megfogott az egész. Tetszett, hogy ez a sikeres profitorientált márka fesztelenül elkötelezi magát a jótékonykodás mellett a nonprofit leányvállalatán keresztül. Egy sárga noteszba lefirkáltam, hogy „Virgin Unite”, aztán el is felejtettem az egészet.

Kilenc teljes évvel később egy New York-i rendezvényen találkoztam a Virgin Unite egyik munkatársával. Ez a véletlen találkozás vezetett ahhoz, hogy meghívtak Dél-Afrikába helyi

startup cégeket mentorálni… és magával Sir Richard Bransonnal is találkozhattam. Végül több különböző projekten is dolgoztam a Virgin Unite-tal, és remek kapcsolatot építettem ki a csapatukkal. Sok évvel később, amikor épp egy régi fiókot takarítottam, megtaláltam azt a sárga noteszt, amibe lefirkantottam azt, hogy „Virgin Unite”. Ez csak egy példája annak, hogy egy korábban teljesen valószerűtlennek tűnő elképzelés évekkel később teljesen váratlan módokon vált valóra.

Ez nem meglepő. Dr. Gail Matthews, a Dominican University of California pszichológiaprofesszora egy sokat idézett tanulmányában kimutatta, hogy 42 százalékkal nagyobb eséllyel érheted el a céljaidat, ha leírod őket. A Gail által vizsgált csoportban voltak férfiak és nők is, huszonhárom éves kortól egészen hetvenkét éves korig, a világ és az élet minden területéről – vállalkozók, tanárok, egészségügyi szakértők, művészek, ügyvédek és bankárok. Két csoportra osztotta a résztvevőket, az egyik felük leírta a céljait, a másik felük pedig nem. Az eredmények magukért beszéltek. Akik leírták a céljaikat, jelentősen magasabb valószínűséggel érték el a céljaikat, mint azok, akik nem.

Bármennyire is egyszerűnek tűnik ez, a legtöbben mégsem írják le a számukra fontos dolgokat. Ha fogadni akarnék, és azt mondanád, hogy ha a fogadásom tárgyát leírom egy papírra, akkor 42 százalékkal NAGYOBB esélyem van nyerni – megtenném! Ha valamilyen orvosi vizsgálatom lenne, és az orvos azt mondaná, hogy „Hé, ha ezt leírod, akkor 42 százalékkal nagyobb eséllyel fogsz felépülni” – akkor MIÉRT NE

hallgatnék rá? Ki ne akarna ilyen esélyeket?

A tanulmány nélkül is egyszerű józan ész kérdése, hogy leírod-e a vágyaid. Végtelenül zavaros, elfoglalt és túlterhelt világunkban nem is hinnénk, mennyire könnyű dolog leírni a számunkra fontos dolgokat annak érdekében, hogy összpontosítani tudjunk. Az álmaid papírra vetése arra kényszerít, hogy határozottabb és konkrétabb legyél a vágyaiddal kapcsolatban. A homályosság az eredmények ellensége.

Arról nem is beszélve, hogy az élet minden más területén ezt csináljuk, ha eredményeket akarunk elérni. Ha a konyhád felújításáról van szó, nem úgy ébredsz fel reggel, hogy kalapáccsal nekiesel a mosogatódnak. Először papíron készítesz tervet. Be kell vásárolnod a boltban? Listát írsz. Meg akarsz tanulni egy új tananyagot vagy mesterséget? Jegyzeteket készítesz. Elutazol? Feltérképezed az úti célod. Gondolj bármilyen szakmai projektre, aminek részese voltál. A mindennapi ötleteket a szerződések, munkamegbízások és rendelések teszik valóságossá. Nem számít, mit akarsz megoldani, egy dolog biztos: a megvalósításhoz alapvető fontosságú, hogy leírod a céljaid.

Természetesen nem csak annyiról van szó, hogy leírod a célod és már végeztél is. Gyakran pillants rá. Ideális esetben naponta. Ettől ez lesz az elméd elsődleges prioritása.

TETTERŐ-PRÓBA

Ez a kihívás hosszabb és részletesebb az eddigieknél. Kösd be magad, és kapaszkodj meg. A szíved és a lelked legmélyebb zugaiba fogunk elkalandozni. Megígérhetem, hogy a most befektetett összpontosítás, őszinteség és erőfeszítés tízszeresen meg fog térülni.

ELSŐ LÉPÉS: SOROLD FEL A LEGFONTOSABB EGYÉVES ÁLMAID

Az álom szívünk vágya.

Hamupipőke *(1950-es film)*

Állíts be egy tizenöt perces időzítőt, és sorold fel a legfontosabb álmaid, céljaid és projektjeid, amelyek a leginkább lázba hoznak, s **amelyeket leginkább meg szeretnél oldani az elkövetkezendő egy év során**. Ezek lehetnek fájdalmas problémák is, amiket meg kell oldanod, vagy olyan célok, amiket kész vagy megvalósítani. Írj le minden olyan dolgot,

amin változtatnál, amit elkezdenél, aminek véget vetnél, amit szeretnél, amiből felépülnél, amit átalakítanál, amit megtanulnál, amit megtapasztalnál, amit felfedeznél, amivé válni szeretnél, amit meg akarsz alkotni vagy amit el akarsz érni.

FONTOS MEGJEGYZÉS: Nem szükséges, hogy egy éven belül elérd ezt az álmod, de **rendkívül fontos, hogy hajlandó legyél már most belevágni.** Ha tisztában vagy azzal, hogy mit akarsz megoldani, akkor csak a móka kedvéért írj egy listát az egyéves álmaidról (a válaszaid meglepetést okozhatnak neked!), vagy lépj tovább a következő lépésre.

Ne aggódj, ha már most ideges vagy, mert nem jut eszedbe semmi. Sokkal gyakoribb, hogy nem tudjuk, mit akarunk, mint hinnéd. Sokan olyan sokáig helyeztek másokat maguk elé, és olyan sokáig nyomták el a saját álmaikat, hogy a saját vágyaikat már el is felejtették. Ezek a kérdések segíthetnek. Használj közülük annyit, amennyit csak szeretnél.

- Ha lenne egy varázspálcád, és megváltoztathatnál *egy* dolgot az életedben vagy a világon, mi lenne az?
- Mi okozza a legnagyobb szívfájdalmat az életedben, a munkádban, vagy a világgal kapcsolatban?
- Mi idegesít a legjobban az életedben, a munkádban, vagy a világgal kapcsolatban?
- Ha mindennap lenne plusz KÉT órád, mihez kezdenél velük?
- Fejezd be a következő mondatot: *Szuper lenne, ha…* Például:

Szuper lenne, ha…

- *Péntekenként már nem dolgoznék*
- *Többet szeretkeznénk a párommal*
- *A lányok a világ minden részén részesülhetnének oktatásban*
- *Megtalálnám a tökéletes személyi asszisztenst*
- *Anyanyelvi szinten beszélnék spanyolul*
- *A vényköteles gyógyszerek olcsóbbak lennének*
- *Lenne hat hónapra elegendő vésztartalékom*
- *Firenzébe költöznék a nyárra*
- *A mellékállásom lenne a főfoglalkozásom*
- *Mindennap plusz egy órát dolgoznék a könyvemen*
- *Minden embernek lenne hozzáférése tiszta ivóvízhez*
- *Törődnék az egészségemmel és erősnek érezném magam*
- *Nem érezném magam mindig elveszve és egyedül*

Meg hasonlók.
Tudod, ez a „Szuper lenne, ha…” gyakorlat igazi varázslat. Az én cégemben is rendszeresen alkalmazzuk. Többször is több millió dolláros áttöréseket eredményezett. Évekkel ezelőtt kezdődött, amikor a vállalkozásom még sokkal kisebb volt, és a csapatépítő tréningekre a nappalimban került sor. A padlón körbe ültünk és kreatív ötleteken agyaltunk, hogy miként növekedhetne és terjeszkedhetne a cég. Egyesével mindenki befejezte a „Szuper lenne, ha…” mondatot, s előállt a saját őrült, izgalmas és szinte már elképzelhetetlennek tűnő projektötletével.

Gyakran már attól örömteli sikolyokban törtünk ki, hogy hangosan kimondtuk ezeket az álmokat, s a lehetőségek újabb

és újabb tárháza tárult fel előttünk. Akkor tudtuk, hogy megvan a győztes ötlet, amikor a szobában hirtelen csend lett, és mindenki libabőrös lett. Egy fontos szabály: amikor a „Szuper lenne, ha…” üzemmódban ötletelsz, nincs olyan gondolat, ami túl elrugaszkodott lenne.

Amikor ötletelsz, az a legfontosabb, hogy kíméletlenül őszintén fogalmazd meg, amit akarsz. Ne cenzúrázd és ne fogd vissza magad. Ne azokat a dolgokat írt le, amikre vágynod *kéne*. Ne a bűntudat vagy a kötelesség határozza meg az álmaid. És ne próbálj meg tökéletesen fogalmazni. Az ötletelés során gyakran csak később találjuk meg a kincset. A válaszaid csak te fogod látni. Ha továbbra sem jut eszedbe semmi, vagy nincs olyan dolog, amire igazán vágysz, lapozz a fejezet *GY.I.K. az álmod pontosításához* című részéhez, ahol egy részletesebb álomfeltáró feladatot fogsz találni.

MÁSODIK LÉPÉS: BESZÉLJ AZ ÁLMODRÓL

Akinek van *miért* élnie, szinte minden *hogyant* kibír.

Viktor E. Frankl

Vess egy pillantást a listádra. Valószínűleg van rajta egy-két olyan pont, aminek láttán megdobban a szíved a félelemtől vagy az izgalomtól (vagy mindkettőtől!). Válaszd ki azt, amelyik a leginkább hívogat, karikázd be, és válaszold meg az alábbi kérdéseket.

Ennek a lépésnek az a célja, hogy szembesülj a tényekkel. Hogy megtudd, mennyire fontos most neked ez az álom. Ha több álom között őrlődsz, akkor az első számú álom alapján válaszolj a kérdésekre, majd a második számú álom alapján, és így tovább. A válaszaid legyenek kíméletlenek, különösen az első rész során. A válaszaid lehetnek felszínesek *(Miért? Mert gazdag és híres akarok lenni*) és megindítóak (*Miért? Mert azt akarom, hogy minden lány abban az oktatásban részesüljön, amit megérdemel*). Mindent vess papírra. Ne feledd, a válaszaidat csak te fogod látni.

A. Fontosság: Miért fontos számodra ez az álom? Miben fog megváltozni az életed, ha megoldod? Milyen hatással lesz a kreativitásodra, az érzelmeidre, a testedre és a pénzügyeidre? **Kire lesz még pozitív hatással, ha megoldod?** Sorolj fel annyi okot, amennyit csak tudsz. Majd minden ok esetében áss mélyebbre. Tedd fel magadnak a kérdést: „És *ez* miért fontos?” Majd tedd fel megint: „És *ez* miért fontos?” „Végső soron *ez* milyen hatással lesz rám és másokra?” Egészen addig áss, amíg el nem éred a középpontját annak, hogy miért fontos ez az álom, és hogy az elérésével mit akarsz érezni, megtapasztalni vagy megosztani másokkal. *Ne* ugord át ezt a lépést. Az indokok elősegítik a kitartást. Az eredményekhez okokra van szükség. Ha nincsenek a szívedben meggyőző és önmagadhoz hű indokok arra, hogy miért kéne megoldanod egy adott dolgot, akkor nem is fogod megoldani.

Az előbbiek tekintetében mennyire fontos számodra, hogy most elkezdd megoldani ezt az álmot?

1 = Tragikusan lényegtelen; 10 = Most AZONNAL cselekednem kell!

1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5 -> 6 -> 7 -> 8 -> 9 -> 10

Nyilvánvalóan a tízesre törekszünk. Ha hétnél kevesebbet adsz valamire, akkor gondolkodj el egy kicsit. Ha öt alatt van, akkor ÁLLJ MEG. Térj vissza az ötleteid listájához, és találj valami olyat, amiről úgy érzed, hogy most azonnal bele kell kezdened.

B. Nehézség: Vedd szemügyre az álmod, és kérdezd meg magadtól, hogy volt-e a történelem során példa arra, hogy valaki megvalósította már. Valószínűleg igen. Az álmaink többségét valaki már megvalósította. Ha nem is pont ugyanazt, valami hasonlót biztosan. Ilyen lehet például az adósságok nélküli élet vagy a Grammy-díj elnyerése; de ilyen lehet az is, ha valaki egy nyereséges üzletet vezet, megtanul fejen állni, megél a művészetből, tartós és boldog házasságban él, illetve meg tud bocsátani a bántalmazónak, a zaklatónak vagy a gyilkosnak; továbbá: éttermet nyitni, megtalálni a himlő ellenszerét, fenntartható nonprofit vállalkozást indítani, megváltoztatni a törvényeket az egyenlőség érdekében, sétálni a Holdon, iskolákat építeni szegény országokban, forradalmi technológiákkal előállni egy garázsban – ezek mind olyan dolgok, amikre a történelem során már volt példa. És mind azzal kezdődött, hogy valaki megoldott valamit. Ha ők képesek voltak rá, akkor te is az vagy.

Most egy egytől tízig terjedő skálán döntsd el, hogy a te álmod

hova tartozik, ha az egy azt jelenti, hogy „már sokaknak sikerült”, a tíz pedig azt, hogy „az emberiség történelme során még senki sem volt képes hasonlóra, és valószínűleg pokolian nehéz lesz”.

1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5 -> 6 -> 7 -> 8 -> 9 -> 10

Ha már több száz, több ezer, vagy akár több millió embernek sikerült az, amit te is el akarsz érni (vagy valami ehhez hasonlót), ne próbáld meg újra feltalálni a kereket, és ne sírj azon, hogy mennyire nehéz.

Minden valamirevaló dolog nehéz. Gyötrelmesen nehéz.

Fogadd el ezt a tényt. Tartsd tiszteletben. A beledet is ki fogod dolgozni miatta. Találd ki, hogyan lelhetnél örömöt abban, hogy nehéz, de fontos dolgokat csinálsz, bármennyire is perverznek hangzik ez elsőre. Erősebb leszel tőle, és a jellemed is fejleszti. Továbbá egy „elérhetetlen” álom megvalósítása pokolian addiktív is.

Időt spórolhatsz azzal, ha alacsonyabb a nehézségi fokozat, és tanulsz másoktól. Ezzel a felesleges összeomlásokat is elkerülheted. Egy jó eredmény mentálisan és érzelmileg is segíthet felkészülni az előtted álló nehezebb és megerőltetőbb utazásra. Mindegyik esetre igaz, hogy ha utánanézel a nehézségi szintnek (és annak, hogy mások hogyan boldogultak előtted), azzal felvértezed magad az előtted álló frusztrációk elkerülhetetlen aknamezeje ellen.

C. Korábbi próbálkozások: Korábban is próbálkoztál már ennek az álomnak a megvalósításával, de elbuktál? Ha igen, mi nem sikerült? Ne hibáztasd magad. Legyél a lehető legobjektívabb. Minden felfedezésre gondolj pozitív hírként. Ha te voltál a gond, az azt jelenti, hogy te vagy a megoldás is. Pontosan írd le, hogy mi nem vált be és hogy mit csinálnál másképp, hogy előre megoldd ezeket a problémákat. Egy kis önvizsgálat segíthet megakadályozni, hogy megismételd ugyanazokat a költséges hibákat, amik keresztbe tettek a korábbi erőfeszítéseidnek.

HARMADIK LÉPÉS: VÁLASSZ KI EGYET

Ha sok nyúl után futsz, egyet sem kapsz el.

Közmondás

Itt az ideje választani. Alapvető fontosságú, hogy kiválassz egyetlen fontos álmot. Nem hetet. Nem hármat. *Egyet.*

Ennek az álomnak a segítségével fogod elsajátítani a megoldhatóság filozófiáját. Meg kell tanulnod fókuszálni és koncentrálni. Ezáltal fejleszteni fogod mentális erődet, érzelmi önfegyelmedet és viselkedési szokásaidat is, amik segíteni fognak elérni minden jövőbeli célodat. Kérlek, törölj ki az agyadból minden elképzelést arról, hogy egyszerre több fontos álmot is meg tudsz valósítani. Ha ezen a ponton több dologgal próbálsz megbirkózni, az csak frusztrációt és kudarcot eredményez. Olyan, mintha egymás után három ultramaratont

akarnál lefutni bármiféle felkészülés nélkül.

Ezt te is tudod. A fontos álmok jelentős kihívásokkal járnak. Ha valóban fontos ez az álom, akkor az előtted álló út nem szivárványokkal és unikornisokkal lesz tele. Toleránsnak kell lenned, és fejlesztened kell azt a képességed, amely segít átjutni az ilyen utak során felbukkanó érzelmeken. Az olyan érzelmeken, mint a pánik, a frusztráció, a kényelmetlenség, az önbizalomhiány és a türelmetlenség (tudod, ezek a mókás kis érzelmek). Ezért elengedhetetlen, hogy most kiválassz *egy* elsődleges álmot. Minden erődre szükség lesz, hogy valóra váltsd.

Ne érts félre, olyan gyakran kell megtornásztatnod a „mindent megoldó izmaid", amilyen gyakran csak lehet. A mindennapi élet végtelen lehetőséget kínál az edzésre és a gyakorlásra. Egy folyó vécé megjavításától kezdve egy váratlan munkahelyi durva szitu megoldásán át egészen addig, hogy dugóban is nyugodt maradsz, mondd mindig ezt: „Minden megoldható", s bátran szembenézve a problémákkal, győzd le őket!

NEGYEDIK LÉPÉS: LEGYEN KONKRÉT, MÉRHETŐ ÉS TETTEKRE VÁLTHATÓ

> A haladás titka az elindulás. Az elindulás titka, hogy a bonyolult és hatalmas feladatokat kisebb, megvalósítható részekre kell osztani, majd belevágni az elsőbe.

Mark Twain

Vitatható, hogy valóban Mark Twaintől származnak-e ezek a sorok. Viszont ezek a szavak jelentik Az Igazságot. Minden álmot tisztázni kell és fel kell osztani annak érdekében, hogy elindulhassunk. Ebben a lépésben át kell alakítanod az álmod valami konkréttá, mérhetővé és elintézhetővé. Például:

A „formába jönni” a következőt jelentheti —> „harminc napon belül legyek képes húsz rendes fekvőtámaszra”. Vagy ha szokássá akarod tenni a rendszeres edzést, akkor valami ilyen: A „formába jönni” a következőt jelentheti —> „a következő harminc nap során heti öt napon át mindenáron napi harminc percet fogok edzeni”.

A „megtalálni az új karriert” a következőt jelentheti —> „regisztrálok a fotós tanfolyamra és vasárnapig felveszem a kapcsolatot legalább három helyi fotóssal”.

A „több pénzt keresni” a következőt jelentheti —> „a következő tizennyolc hónap alatt azzal fogom növelni a nettó vagyonom, hogy letörlesztem a hitelkártya-tartozásaim”.

A „helyrehozni a házasságom” a következőt jelentheti —> „hat hét leforgása alatt felkeresek legalább három párterapeutát és elolvasom a *Pár-bajok és békés megoldások* című könyvet”. (Csak hogy tudd, az a könyv igazi *csoda*.)

A „kijózanodni” a következőt jelentheti —> „még ma fel fogok keresni egy AA gyűlést”.

A „jó íróvá válni” a következőt jelentheti —> „napi harminc percet írással fogok tölteni, és karácsonyig befejezem a könyvem első szövegtervezetét”.

Úgy fogalmazd meg az álmod, hogy az számodra és bárki más számára is mérhető legyen, s darabold fel tettekre váltható, félreérthetetlen részekre. Nem az a lényeg, hogy feltérképezz minden egyes lépest. Inkább haladj kisebb és egyszerűbb lépésekben. Ezek segíteni fognak abban, hogy mentálisan, érzelmileg és a viselkedésedben fegyelmezett maradj, amiről a következő fejezetben esik majd szó.

ÖTÖDIK LÉPÉS: HATÁROZD MEG A KÖVETKEZŐ HÁROM LÉPÉSED, ÉS VÁGJ BELE

> A legnehezebb dolog meghozni a döntést, hogy cselekedjünk. A többi csupán állhatatosság kérdése.
>
> *Amelia Earhart*

Mi az a három egyszerű tett, amit megtehetnél annak érdekében, hogy közelebb kerülj a célod megoldásához? Mire lenne elég akár tíz perc, amit akár most is meg tudnál tenni? Koncentrálj a kisebb, elintézhető lépésekre, amilyen például egy telefonhívás, egy időpont lefoglalása, egy e-mail elküldése, néhány fekvőtámasz vagy beiratkozás egy tanfolyamra. Bár én is a kutatás, a felkészülés híve vagyok, gyakran arra használjuk, hogy halogassuk a dolgokat, és bent maradjunk a komfortzónánkban. Ha muszáj utánanézned valaminek, hogyan tehetnéd gyakorlatiasabbá a kutatást? Ahelyett, hogy elolvasnál egy cikket, találj valakit, aki már megvalósította az

álmod, és beszélgess vele. Ahelyett, hogy internetes útmutatókat néznél, iratkozz be egy helyi tanfolyamra. Ez nem mindig lehetséges, de ösztökéld magad arra, hogy ne riadj meg a kellemetlenségektől. Helyezd magad ijesztő és félelmetes szituációkba – ezekben fogod megtalálni a megoldhatóság varázsát!

Ahogy azt a következő fejezetben látni fogod, le kell szoknod arról, hogy azt mondod: „Várjunk egy kicsit, még nem egészen állok *készen*."

Mindenképp tedd meg ma az első lépést. Úgy értem, MOST RÖGTÖN. Jelöld be ezt az oldalt, és menj, tedd meg az első lépést. Majd a második és a harmadik lépést is írd be a naptáradba.

Megvárlak.

Ahogy a mondás tartja, nincs olyan nap, hogy *majd egyszer*.

EGY JÓTANÁCS: ARRA FÓKUSZÁLJ, AMIT KÉPES VAGY IRÁNYÍTANI

> Két dolgot tudsz irányítani: a munkamorálodat
> és a dolgokhoz való hozzáállásodat.
>
> *Ali Krieger*

Ez az egyszerű gondolat elengedhetetlen a sikerhez.

A figyelmed, energiád és erőfeszítéseid nagy részét mindig annak szenteld, amit képes vagy irányítani, ne pedig annak, amit nem. A következő dolgok fölött rendelkezel irányítással: a

szavaid, a tetteid, a viselkedésed, a hozzáállásod, a nézőpontod, a koncentrációd, az erőfeszítésed és az energiád fölött. Azt is te irányítod, hogy miként reagálsz különböző eseményekre és körülményekre, akár tetszenek, akár nem.

A következő dolgokat pedig sosem tudod irányítani: más emberek és az ő szavaik, tetteik, viselkedésük, hozzáállásuk, nézőpontjuk, koncentrációjuk, erőfeszítésük és energiájuk. Az időjárást és Isten cselekedeteit sem tudod irányítani, ahogy az életünket meghatározó természeti törvényeket sem (pl. gravitáció).

Mondjuk, hogy az az álmod, hogy új munkát találj. Bár senkit sem tudsz rávenni, hogy alkalmazzon (ezt nem te irányítod), a sikeredet meghatározó legfontosabb tényezők száz százalékban a te irányításod alatt állnak. Ilyenek a következők:

- Milyen gyakran és hány állásra jelentkezel
- Az életrajzod legyen a lehető legversenyképesebb
- Referenciák és ajánlólevelek beszerzése
- Az állásinterjúkhoz szükséges kommunikációs készséged javítása
- Milyen részletesen nézel utána a cégnek, a csapatnak és a pozíciónak
- A megjelenésed, beleértve a pontosságot, az energiát, a hozzáállást és a kommunikációs képességeid
- Mennyire hatásosan mutatod meg, hogy mit tennél hozzá a céghez
- Köszönet kifejezése, időben történő kommunikáció és megfelelő kapcsolattartás
- Vélemények kérése a tanulás és fejlődés érdekében

- Hogy a kihívások és kudarcok után fejlődni akarsz vagy elkeseredsz
- Hogy elgondolkoznál-e a távmunkán vagy a költözésen
- Hogy addig fejlődsz és menetelsz, amíg meg nem találod a megfelelő állást

Egy bizonyos ponton minden álom esetében szükség van együttműködésekre, alkukra vagy legalább másokkal történő harmonikus interakciókra. Ebbe beletartoznak olyan megtanulható készségek is, mint a meggyőzés, a befolyásolás, a marketing és az értékesítés művészete – akkor is, ha szerinted nincs szükséged rájuk. Mert szükséged van. Mindegyik mély és tág tudományterület, amelyekről már tengernyi szakirodalom született, s amely csak arra vár, hogy belevesd magad. Bár nem tudsz megváltoztatni vagy irányítani másokat, megtanulhatod, hogyan kell etikusan és mesterien úgy kommunikálni, hogy nagyobb eséllyel mondjanak neked igent.

Ettől a pillanattól kezdve bármit is akarsz megoldani, koncentrálj arra, amit irányítani tudsz, ne pedig arra, amit nem. Bónuszpontok járnak érte, ha szemügyre veszed az álmod, és leírod a következő kérdésekre adott válaszaid:

Melyik részét tudom irányítani a folyamatnak?
Milyen készségeket kell elsajátítanom és fejlesztenem?

A válaszaid végtelen mennyiségű inspirációval fognak szolgálni a következő lépések során.

GY.I.K. AZ ÁLMOD PONTOSÍTÁSÁHOZ

Kérdés: De mi van, ha sok olyan célom, álmom és projektem van, amit még ebben az évben el akarok érni?
Válasz: Ez nagyszerű. Írd le mindent. Akkor tudod a legtöbbet kihozni ebből a könyvből, és akkor tudod elsajátítani a *minden megoldható* életszemléletét, ha egyetlen elsődleges célra koncentrálsz. Válaszd ki a legsürgetőbbet, a leginspirálóbbat és a legfontosabbat. Azt, amelyiknek a megszállottja vagy. Azt, ami a legtöbb fájdalmat, félelmet vagy izgalmat okozza. Az a célom, hogy az egész életedre kiható eredményeket érj el. Ehhez az kell, hogy fegyelmezett légy, koncentrálj és kötelezd el magad a tetteid mellett. Magadba kell szívnod azokat a szokások, nézőpontokat és mentális mintázatokat, amelyek segítenek eljutni a megoldhatóság célvonaláig. Válassz ki egy jelentős célt és számolj le a bestiával! Aztán kezdhetsz mindent elölről.

Kérdés: Nem baj, ha nekem nem az az álmom, hogy megmentsem a jegesmedvéket vagy megtaláljam a mellrák gyógymódját? Én csak egy rakás pénzt akarok keresni, hogy soha többe ne kelljen dolgoznom.
Válasz: A pénzügyi szabadság ragyogó cél. Az én listámon is szerepelt. És hálás vagyok érte. Ennek ellenére az teszi igazán gazdaggá az életünket, amit másoknak adunk. Azok az ismerőseim, akik valódi gazdagságot teremtettek maguknak (*nem* pedig örököltek), mind arra összpontosítanak, hogy másokon segítsenek. Egyetlenegy

olyan gazdag, elismert embert sem ismerek, aki egész nap csak koktélokat szürcsölget a tengerparton vagy klubokban szórja a pénzét. Mind motiváltak, aktívak, és folyamatosan arra törekednek, hogy új dolgokat tanuljanak, hogy többet tegyenek, többet adjanak és többek legyenek. A munkáik, vállalkozásaik, barátságaik, kreativitásuk és jótékonykodásuk által mindannyian hatalmas mennyiségű jót teremtenek és osztanak meg a világgal. Szóval nyugodtan szerezd meg a lóvét. De ne feledd, hogy csak akkor leszel – a szó minden értelmében – dúsgazdag, amikor az életed arról szól, hogy mit tudsz adni, nem pedig arról, hogy mit tudsz megszerezni.

Egy utolsó megjegyzés ebben a témában. Soha, de soha ne feledd, hogy mindenkinek vannak gondjai. Mindenkinek. A karrieremnek köszönhetően első sorból láthattam a világ legkreatívabb, legelismertebb embereit. A gazdagság, hírnév és vélt hatalom ellenére minden egyes embernek megvannak a saját személyes küzdelmei. Mindannyian sebezhetők és sérülékenyek vagyunk a magunk módján. A pénz csodálatos. De nem old meg minden problémát. Az embereknek arra van szükségük, hogy jelentőségteljes projekteken dolgozzanak. Erős, szerető kapcsolatokra van szükségünk. Szükségünk van egy okra, ami miatt reggel felkelünk. Együtt kell dolgoznunk és segítenünk kell másokat. Különben csak rombolunk. Nem hiszel nekem? Olvasgass a lottónyertesek rémálomba illő életéről és öngyilkosságáról. Aztán nézz utána, hogy hány nyugdíjas hal meg, miután már nem

dolgozik; vagy hányan térnek vissza a munkaerőpiacra az unalom és depresszió miatt.

Kérdés: Mi van, ha az álmom se nem nagy, se nem csodás, se nem hosszú távú? Az is rendben van, ha viszonylag kicsi?
Válasz: A méret szubjektív. Ha van egy csodás, epic álmod, az lehet, hogy csupán gyerekjáték valaki más számára. Mindannyian máshoz értünk és más eredményekre vágyunk az életben. A közvéleménnyel ellentétben a nagy álmok nem feltétlenül jobb álmok.

Először is, a nagy álmok bénító és ártalmas hatásokkal járhatnak, különösen akkor, ha az önbizalmunkon már csorba esett. Vagy ha úgy érezzük, hogy összenyom minket a rendkívüli fizikai, pszichológiai vagy érzelmi fájdalom. Az olyan kis győzelmek, mint az ágyból való felkelés, a napi séta vagy akár egy barát felhívása jelenthetik az élet és halál közötti különbséget. Ezek egyáltalán nem kis dolgok.

Minket, embereket a haladás életet. A momentum motivál bennünket. Én mindig azonnal elérhető projektekre bontom fel a nagyobb céljaimat. Most ennek a fejezetnek a befejezésére fókuszálok, nem pedig az egész könyvére. Úgyhogy tárazz be ezekből a kis győzelmekből. Minden nagy dolgot így lehet véghez vinni. Ha kicsiben kezdesz, az nem jelenti azt, hogy kicsiben is gondolkodsz.

A következő pontot csak ritkán szokták fontolóra venni, ha egyáltalán. Ártalmas lehet, hogy mesterségesen kényszeríted magad arra, hogy elkötelezd magad egy nagy, hosszú távú cél mellett. Lehet, hogy még nem is létezik az,

amire a következő három, öt vagy tíz év során rendeltetve vagy! (Erről még többet olvashatsz a nyolcadik, *Haladás tökéletesség helyett* című fejezetben.) Tehát *elképzelhető*, hogy az a lehető legrosszabb, ha megpróbálsz elképzelni egy hatalmas célt, és nem adsz magadnak más választási lehetőséget. Próbálkozásaid pedig csak könnyekhez és frusztrációhoz vezetnek majd, amitől egy céltalan vesztesnek fogod érezni magad. Ahelyett, hogy magadra erőltetnél egy hosszú távú álmot, változtass a nézőpontodon. Gondolkodj rövid távon. Koncentrálj egy fontos, szerény álomra, ami ott van közvetlenül előtted. Akár arról van szó, hogy megtanulsz egy új Photoshop-technikát, kitakarítod a garázst, szerzel egy második részmunkaidős állást, visszamész az edzőterembe, megírod az első novellád vagy bármi más – ha teljesíted a sürgető dolgokat az életben, az segíteni fog a koncentrálásban, valamint a fegyelmed és a magabiztosságod fejlesztésében. A kisebb, azonnali célok elérése nagyon gyakran azt a momentumot és önbizalmat adja meg, ami a rád váró nagyobb feladatokhoz szükséges.

Végül pedig ne becsüld alá, mekkora ereje van saját egyedi álmaid tiszteletben tartásának. Pótolhatatlan zsenialitás lakozik benned, s megismételhetetlen kémiai folyamatok eredményeként születtél, amibe beletartozik az álmaid mérete és terjedelme is. Nincs olyan, hogy ugyanaz a méret mindenkire jó. A te utazásod különbözik mindenki másétól. Ha téged az villanyoz fel, hogy jelentkezel a helyi közösségi főiskola madárleső tanfolyamára, akkor TEDD

MEG. Arra kell koncentrálnod, amitől lángba borul a szíved és ami életre kelt, legyen az bármi. A lelked most azért *kiabál*, hogy meghalld. Az a szerepe, hogy irányítsa az életed kibontakozását. Figyelj oda rá. Kövesd a furcsa megérzéseid, nem számít, mennyire homályosnak vagy jelentéktelennek tűnnek.

Kérdés: Mi van, ha az én álmom olyan nagy, hogy teljesen paralizál? Mi van, ha lefagyok, amikor a méretére gondolok?

Tisztellek, ha az álmaid között szerepel az éhezés és a nemek közötti egyenlőtlenségek felszámolása. Te vagy az egyik fő oka annak, amiért megírtam ezt a könyvet. Az ilyen nagy változások eléréséhez minden tudás, tehetség és nézőpont aktivizálására szükségünk van. Első pillantásra a hatalmas álmok elérhetetlennek tűnnek. De ha azzal kezded, amid van, sokkal elérhetőbbek lesznek, mint gondolnád. A világ összes sorsdöntő változására így került sor. Azt is el kell fogadnunk, hogy az átfogó kulturális változások fokozatosan mennek végbe. Lehet, hogy a mi életünk során nem lépjük át a célvonalat, de ez nem azt jelenti, hogy nem fogunk jelentős változásokat elérni vagy pozitív hatással lenni számtalan ember életére az út során. Például Mary Wollstonecraft úttörő feminista már 1792-ben megírta *A Vindication of the Rights of Woman* című művét. De még 128 év kellett ahhoz, hogy az amerikai nők egy része 1920-ban megkapja a szavazati jogot. És 1965-ig kellett várni ahhoz, hogy a választójogi törvény az afroamerikaiaknak is biztosítsa a szavazati

jogot.

Ugorjunk előre ötven évet, 1970-be. Nézzük csak, meg milyen amerikai törvények voltak még érvényben:

- A munkáltatóknak jogukban állt kirúgni a terhes nőket
- A bankok kérvényezhették, hogy egy nő esetében a férje is írja alá a hitelkérelmet
- Tizenkét államban a férjet nem lehetett elítélni, ha megerőszakolta a feleségét

Megdöbbentő, nem igaz? Amikor ezt a könyvet írom, már bőven benne vagyunk a huszonegyedik században, de még most is az egyenlő fizetésért küzdünk. Ez nem azt jelenti, hogy Mary munkássága eredménytelen lett volna. Bár Mary a saját életében nem „oldotta meg" a nemi egyenlőtlenségeket, a munkássága létfontosságú és fontos része volt a kirakósnak. Kikövezte az utat az utána következő nők generációinak.

Legfájdalmasabb kollektív problémáink esetében a megoldás megtalálása hosszú távú feladat. Kezdd azzal, amid van, ha a szívedben lévő cél elérhetetlennek tűnik. Ahogy azt Martin Luther King, Jr. is mondta, az első lépéshez hitre van szükség. Nem kell látnod az egész lépcsőt, elég, ha megteszed az első lépést.

Nem kell már holnap megmentened az egész világot. Kezdd azzal, hogy ma egy emberen segítesz. Majd egy másikon. És egy újabbon. A könyvben található összes információ rád is vonatkozik. Ne várj. Kezdj bele.

Kérdés: Mi van, ha semmi sem tűnik inspirálónak, izgalmasnak vagy fontosnak? Mi van, ha egyszerűen nem tudom, hogy mit akarok?

Válasz: Ha álomszegény vagy (és vannak ilyen emberek), a következő gyakorlat segíthet kitalálni, hogy mire is vágysz valójában. Valamint azt is meg fogod érteni, hogy eddig miért nem tudtad ezt. Egy intenzív és elgondolkodtató feladat következik. Hét napig jegyzetelned kell hozzá, nagyjából napi tizenöt percen keresztül. Javaslom, hogy kézírással végezd el a feladatot.

Kezdd el írni, hogy „Azt akarom igazán, hogy…," majd írj addig, amíg meg nem telik az oldal. Újra és újra írd le a mondat elejét, ahányszor csak szükséged van rá, és folytasd az írást. Ne cenzúrázd és ne fogd vissza magad. Ne aggódj a helyesírás és a helyes nyelvtan miatt. Akkor végeztél, ha betelt az oldal. Még ne olvasd el újra.

A következő hat nap során ismételd meg a feladatot, mindig egy-egy üres lapon. A hetedik napon olvasd el, amiket írtál, és karikázd be azt, amit a legtöbbször megismételtél. Majd egy új lap tetejére írd le: „MINDEN MEGOLDHATÓ".

Ezután fogd a legtöbbször ismételt tételt, és a „MINDEN MEGOLDHATÓ" alatt fejezd be a következő mondatokat:

Azért akarom nagyon a _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [írd le a legtöbbször megismételt tételed], *mert…* [írd le, hogy miért fontos számodra]

Amikor ezt megoldom,… [írd le, hogy mit érzel] *fogom érezni magam.*

Úgy hiszem, azért nem tudtam eddig megoldani, mert…
Valójában azért nem oldottam meg, mert nem voltam hajlandó…
De a megoldásért most hajlandó vagyok…

Amikor végeztél, az oldal végére írd oda a következő sort:

Látod, [írd le a keresztneved], *minden megoldható.*

A feladat során a szíved legyen nyitott és őszinte. Nemcsak arra fogsz rájönni, hogy mit akarsz valójában, hanem arra is, hogyan kezdd el megoldani.

Hú! Megcsináltad!
Ha mindent beleadtál ezekbe a feladatokba (vagy még folyamatban vannak), ügyes voltál! Elindultál afelé, hogy a megoldhatóság filozófiájának mesterévé válj. De ha csak gondolatban válaszoltál a kérdésekre vagy ellazáskodtad őket, akkor ÁLLJ MEG!

Menj vissza.

Végezd el a munkát.

Fogj egy darab papírt és kezdj el írni, most azonnal!

(Szükséged lesz egy konkrét álomra ahhoz, ami ezután következik: egy egyszerű, de hatékony stratégia, amivel hamarabb érhetsz el eredményeket.)

Megoldható történetek

Ahelyett, hogy elfogadták volna a helyzetüket, ez a pár megoldotta, hogy miként osszák meg az idejüket London és Új-Zéland között.

Paul és Kim vagyunk, egy új-zélandi házaspár, de Londonban élük – szó szerint a világ másik felén, távol az otthonunktól. Miután hét évet töltöttünk az új otthonunkban, amit IMÁDTUNK, kezdtünk rájönni, hogy mennyire messze vagyunk a családunktól – különösen az idősödő és betegeskedő szüleinktől –, a barátainktól, a testvéreinktől, az unokatestvéreinktől és a keresztgyerekeinktől.

Úgy gondoltunk, két választásunk van:

1. Feladjuk az életünket, a karrierünket, a lakásunkat és londoni közösségünket, és véglegesen visszaköltözünk Új-Zélandra. (Neeeeem!)
2. Arra használjuk az összes szabadságunkat és megtakarításunkat, hogy minden évben visszalátogassunk Új-Zélandra. (De mi értelme

van Londonban élni, ha a szabadságaink alatt nem utazhatjuk be Európát?! S vajon elég lenne évente egyszer visszamenni, ha igazi, minőségi időt szeretnél a családoddal tölteni?)

A kihívás az volt, hogy miként teremthetnénk olyan életet (és megélhetést), ami nincs helyhez kötve, hogy több időt tölthessünk Új-Zélandon anélkül, hogy feláldoznak mindent, amit Londonban felépítettünk?

Először a második lehetőséggel kísérleteztünk, és minden szabadságunkat és megtakarításunkat arra fordítottuk, hogy egy hónapot otthon töltsünk. Stresszes volt, és egy kicsit a lelkünket is megviselte. Egy hosszú kocsiút során hosszasan és mélyen elbeszélgettünk az életünkről. Nem akartunk véglegesen visszaköltözni Új-Zélandra, de az sem volt fenntartható, hogy Londonban éljünk és dolgozzunk.

Ekkor jött az ötlet! Mi lenne, ha belevágnánk a saját vállalkozásunkba? Kombinálhatnánk a tudásunkat, bárhonnan dolgozhatnánk, s több időt is tölthetnénk együtt!

Épp Auckland felé tartottunk a déli autópályán, amikor a telefonon regisztráltam a B-Suliba! Két vállalkozással kísérleteztünk, mindketten egy másikkal, mielőtt rájöttünk, hogy egy sikeres üzlethez nem elég, ha olyan termékeket árulunk, amiket *mi* szeretünk. *Másoknak* is szeretniük kell őket.

A „Minden megoldható” lett az év idézete számunkra. Amikor úgy éreztük, hogy elvesztünk vagy kudarcot

vallottunk, azt mondogattuk egymásnak, hogy összeszedjük magunkat és nem adjuk fel. Végül rájöttünk, hogy a két külön projekt csak megosztja az energiánkat. Egyesítenünk kellett az erőinket.

De két külön dolog tizenhét éve házasnak lenni és kollégák módjára sikeresen együtt dolgozni! Szóval megtettük, amivel eddig nem foglalkoztunk – alapos piackutatást végeztünk. Közben rájöttünk, hogy elég jók vagyunk benne. Tökéletes kombinációja volt ez a képességeinknek.

Szóval voilà, íme a vállalkozásunk: vállalkozóknak segítünk feltérképezni a vásárlók véleményét. Egy év telt el, és már van egy kis vállalkozásunk, amivel nem vagyunk helyhez kötve. Ezt a napsütötte Új-Zélandról írjuk, ahol három hónapot töltünk a családunkkal és a barátainkkal, miközben négy különböző országból származó ügyfelekkel dolgozunk.

Igazi valóra vált álom! Nemcsak hogy úgy tudunk minőségi időt tölteni a családunkkal, hogy nem kellett feladnunk a londoni életünket, de más álmokat is meg tudunk valósítani – olyanokat, amik ott motoszkáltak a fejünkben, de nem tudtuk valóra váltani őket…

1. Első bónusz álom: Mielőtt visszautazunk Londonba, egy hónapot Kaliforniában fogunk tölteni. Kalifornia mindig is lenyűgözött minket – a napsütés, a strandok, Szilícium-völgy, a jóga és a zöld levek kultúrája. Most belekóstolhatunk mindebbe!

2. Második bónusz álom: Amikor Londonba költöztünk, az volt az egyik álmunk, hogy európai országban éljünk, s megtanuljunk egy idegen nyelvet, de fogalmunk sem volt, hogy csináljuk. De most végre megtörténik! Kalifornia után két hónapig Spanyolországban fogunk élni, dolgozni és spanyolul tanulni! Olé!

Ez a mantra, a *minden megoldható,* a lehető legjobb módon állította feje tetejére az életünket. Reméljük, hogy minél többen találkoznak ezzel a mondattal, s hogy minél több embert ösztönöz a legnagyobb álmaik megvalósítására – még azokra is, amikről már lemondtak, ahogy korábban mi is!

PAUL ÉS KIM

VALAHOL A VILÁGBAN

7.

Vágj bele, mielőtt készen állnál

„Készen állsz?” – kérdezte végül Klaus.
„Nem” – felelte Sunny.
„Én sem – mondta Violet. – De ha addig várunk, amíg mind készen állunk, akkor életünk végéig várni fogunk.”

Lemony Snicket, The Ersatz Elevator

Kint ácsorogtam, és a Time Squere-en lévő Viacom épületet bámultam. Minden oldalról turisták és üzletemberek hada lökdösött. A tenyereim izzadtak. Szédültem. Hányingerem volt. A Broadway és a 45. utca sarkán lévő fém szemeteskukával szemeztem. *Most hányjak, vagy várjak, amíg bemegyek?* Úgy éreztem, mintha becsapnék valakit. A testem egyetlen porcikája sem állt készen arra, amire készültem.

Hadd magyarázzam meg.

Emlékszel, hogy az első igazi táncórám alatt is sírva fakadtam? Hogy nem tudtam elhinni, hogy tényleg ennyi évet vesztegettem arra, hogy csak álmodoztam a táncolásról, de nem tettem érte semmit? Tudnod kell, hogy alig bírtam ki azt az órát.

És bár alig tudtam követni a koreográfiát, és nem éreztem sem a zene ritmusát, sem a tánc stílusát, az az óra mégis megváltoztatta az életem. Szabadon engedte a bennem lakozó táncszörnyet. Ne feledjük, hogy továbbra is egy felfújható matracon éltem egy barátom lakásában, úsztam az adósságokban és csak tengődtem. Akkoriban nem tűnt megoldhatónak, hogy továbbra is a Broadway Dance Center óráit látogassam (húsz dollár óránként gyorsan felgyülemlik), de ki kellett találnom, hogy miként folytathatnám. Szerencsére rendelkeztem Crunch Fitness tagsággal. A Crunch az innovatív csoportos fitneszóráiról volt ismert, és remek tánctanáraik voltak.

Továbbra is a hiphop volt az igazi szerelmem (és még most is az); ezt hallgattam gyerekkoromban, és ez töltött fel energiával. A coaching és a pincérkedés mellett elkezdtem eljárni a naptárban szereplő összes – a hiphopra épülő – fitneszórára. Mindegy volt, hogy a város melyik részén tartották. Korábban sosem tanultam koreográfiákat, ezért fejest ugrottam a kihívásba. Bár lassan tanultam meg a mozdulatsorokat, mégis kitartottam. Az igyekezetemmel kompenzáltam a hiányos technikámat és tapasztalatomat. Ez hónapokig így ment, végül igazi megszállottja lettem a táncóráknak. Tagja lettem a kedvesen csak „első sor maffiának” nevezett csoportnak – azoknak, akik minden edzés előtt korán érkeznek, a terem elejében foglalnak helyet maguknak, és mindent beleadnak. Igen, a hajunk csapkodása és a fintorgás is része volt a mutatványnak.

Majd egy nap történt valami váratlan. Óra után, amikor még

patakokban folyt rólam a víz és épp próbáltam levegőhöz jutni, az oktató odajött hozzám, és azt mondta: „Remek táncos vagy. Megvan benned az energia. Gondolkoztál már az oktatáson?”

Őszintén mondom, hogy hitetlenkedve hátranéztem mindkét vállam felett. „MICSODA?!? ÉN??!? OKTASSAK?!?!?” Az agyam teljesen összezavarodott. Ilyeneket gondoltam: *Be van állva ez a nő? Nem részesültem semmiféle hivatalos táncképzésben, és a technikám sem a legjobb. Fogalmam sincs, hogy mit csinálok.*

Majd tovább folytatta: „Nemsokára lesznek oktatói meghallgatások. Meg kéne próbálnod. Van benned valami.”

Bár sokkos állapotban voltam és kételkedtem, mégis kíváncsi voltam. Az önbizalmamat olyan rég lehúztam a vécén, hogy jó érzés volt hallani, hogy valaki szerint egy kicsit is jó voltam valamiben.

JÖVŐPÁNIK HASZNOSAN: A TÍZÉVES TESZT

> Kétféle fájdalom létezik az életben: a fegyelem és a megbánás okozta fájdalom. A különbség az, hogy a fegyelem okozta szenvedés könnyű, a megbánás kínja viszont több tonnát nyom.
>
> *Jim Rohn*

Otthon a felfújható matracomon ülve azon töprengtem, hogy adjak-e egy esélyt ennek a meghallgatásnak. Szétvetett a

bizonytalanság. Az nem volt kétséges, hogy szerettem órára járni és mindig nagyon jól éreztem magam közben. De bölcs döntés lett volna időt és energiát fektetni ebbe az új lehetőségbe, amikor égető szükségem volt arra, hogy fejlesszem a coaching vállalkozásomat, több pénzt keressek, és – nem tudom – mondjuk, találjak egy lakást? Ez már a negyedik év volt, amikor kudarcot vallottam a karrieremben. Eltávolodtam a családomtól és a barátom vendégszeretetéből is kezdtem kifogyni. Hatalmas nyomás volt rajtam, hogy összekapjam magam és felnőttként viselkedjek. Rettegtem attól, hogy csak még inkább vissza fog vetni, ha elkezdek a tánccal foglalkozni. Lehet, hogy még a jövőmet is veszélybe sodornám. Ekkor eszembe jutott egy egyszerű, elgondolkodtató kérdés:

Tíz év múlva megbánnám, ha NEM vágnék bele?

Más szavakkal élve, ha harmincöt éves koromban visszagondolok a huszonöt éves énemre, meg fogom bánni, hogy nem ragadtam meg ezt az alkalmat arra, hogy komolyabban foglalkozzak a tánccal és a fitnesszel?

A VÁLASZ:

Hát hogy a francba ne!

Azonnal tudtam (és éreztem), hogy a harmincöt éves Marie minden bizonnyal lekeverne egyet a mostani Marie-nak. Jó erősen.

Ha eddig nem ismerted volna, a „jövőpánik” kifejezés arra a gyakori emberi szokásra vonatkozik, amikor annyira aggódunk a jövőnk miatt, hogy nem tudunk teljesen a jelenben élni. De

amikor megfelelően alkalmazod a jövőpánikot (például a „tízéves tesztet”), a jövő miatti stresszelés segíthet beindítani a változást. Amikor rájöttem, hogy a harmincöt éves Marie megbánná, ha nem próbálná meg a táncoktatást, ideje volt cselekednem. Arra kezdtem el koncentrálni, hogy miként készülhetnék fel a lehető legjobban a meghallgatásra. Annyi tánctanártól kértem tanácsot, amennyitől csak tudtam. A belemet is kidolgoztam azért, hogy összerakjak egy egyszerű gyakorlatot. Megkerestem a megfelelő zenét. Újra és újra gyakoroltam, hogy mikor kell váltanom a mozdulatok között.

Aztán elérkezett a meghallgatás napja. Túl sokat mosolyogtam, és láthatóan ideges voltam. De valahogy sikerült letudnom a dolgot a rutinomnak köszönhetően. Kaptam egy hosszú listát arról, hogy min kell dolgoznom és min kell javítanom, de hivatalosan is felkerültem a helyettes oktatók listájára. Ezután kísérgetni kezdtem a kedvenc oktatóimat – a tánc- és a sima fitneszórák során is. Mindig volt nálam egy kis sárga jegyzetfüzet. Amikor az oktató valami inspirálót mondott vagy csinált, leguggoltam és lejegyzeteltem, majd felálltam és folytattam tovább. Mindent magamba akartam szívni azzal kapcsolatban, hogy miként kell jó órát tartani. Minél jobban elmerültem a tánc és a fitnesz világában, annál jobban éreztem magam a bőrömben. Ez a kicsi, de fontos előrelépés elkezdett kihatással lenni a coachingos munkámra is. Érthetőbben és tömörebben kommunikáltam. Az energiám és a lelkesedésem is megnövekedett. Majd egy nap a Karrier Istenek látszólag a semmiből üzentek nekem. Egy egyszerű kétszavas kifejezéssel ajándékoztak meg. De mielőtt megosztanám veled, szükséges

hozzá némi kontextus…

INSPIRÁCIÓ AZ ELVESZETT JÁTÉKOK SZIGETÉRŐL

> A normális nem olyasvalami, amire vágyakozni kell – inkább olyasmi, amitől távolodni érdemes.
>
> *Jodie Foster*

Imádom a stop-motion technikával készült karácsonyi animációs filmeket. Az egyik kedvencem a 1964-ben készült klasszikus, a *Rudolf, a rénszarvas*. Ha nem ismernéd a történetet, Rudolfot száműzik a rénszarvas közösségből, mert nem tud beilleszkedni. A hatalmas, világító piros orra miatt egy igazi különc. Bánatában és szégyenében az erdőbe menekül, ahol találkozik Hermey-vel, a manóval, aki szintén ide menekült. Hermey a Mikulás gyárából menekült el szégyenében, mert egyáltalán nem érdekelte a játékkészítő karrier. Hermey másra vágyott – olyan szokatlan dolgokra, hogy amikor megosztotta őket másokkal, úgy kinevették, hogy otthagyta az Északi-sarkot. A legnagyobb álma az volt, hogy fogorvos legyen. Rudolj és Hermey úgy döntöttek, hogy együtt lesznek különcök, és végül az Elveszett Játékok Szigetén kötöttek ki, ahol a világ összes nem kívánt vagy nem szeretett játéka élt. A szigeten megismerünk többek között egy elbűvölő kockakerekű vonatot, egy struccon lovagló cowboyt és a

személyes kedvencemet, egy keljfeljancsit, aki azért sír, mert Karcsinak hívják. „Mégis milyen gyerek akarna egy keljfelKARCSIT?!”

Én az Elveszett Játékok Szigete tiszteletbeli lakójának gondolom magam. Ahogy Rudolf és Hermey, én is mindig úgy éreztem, hogy nem tudok teljesen beilleszkedni. Mindig úgy tűnt, hogy az árral szemben úszok. Ezért volt annyira hasznos, amit most meg fogok osztani veled is – a Karrier Istenek meglepetés ajándéka. Amikor először hallottam ezt a két szóból álló kifejezést a fejemben, olyan volt, mintha valaki a fülembe súgta volna. Olyan volt, mintha egy titkos útmutatást kaptam volna, ami segíteni fog a különc utam során.

Multiszenvedélyes
Vállalkozó
Marie…
Egy multiszenvedélyes vállalkozó VAGY
Most pedig fejezd be a rinyálást, hogy sosem adok jeleket.

Ez a kis kitalált szó mindent megváltoztatott az életem ezen pontján. Ettől a pillanattól kezdve, amikor valaki megkérdezte, hogy mivel foglalkozok, mindenféle meggondolás nélkül azt feleltem, hogy multiszenvedélyes vállalkozó vagyok. Ahelyett, hogy szégyenkeztem volna, mert nem rendelkeztem egy jó, a társadalom által elfogadható válasszal, elkezdtem egy kicsit menőbbnek érezni magam. Amikor azt válaszoltam, hogy „multiszenvedélyes vállalkozó vagyok”, az emberek kíváncsiak lettek és megkérdezték, hogy ez mégis mit jelent. Ezután meséltem egy kicsit azokról a dolgokról, amikkel foglalkoztam:

a coachingos vállalkozásomról, arról, hogy egy fotós személyi asszisztense voltam, a pincérkedésről, *és* arról is, hogy elkezdtem a tánc és a fitnesz területén dolgozni. Ez a szó új kontextust biztosított, s ezáltal elkezdtem másképp tekinteni magamra. Ami nem meglepő módon új lehetőségekhez vezetett.

A kultúránk teli van elavult elképzelésekkel a karrierekről, a hivatásokról és a megélhetésről. Jelentős részük az iparosodás korából maradt vissza, és a szakosodás irányába terelnek. Már jóval azelőtt elvárják tőled, hogy egy (jól fizető) foglalkozást válassz magadnak, mielőtt önálló felnőtt válna belőled, majd mérhetetlen mennyiségű adósságok árán képezd ki magad azon a területen, s a következő negyven év során ne változtass, csak imádkozz, hogy eleget keress ahhoz, hogy egy nap nyugdíjba mehess, és ne fogyjon el a pénzed a halálod előtt. Ez az elképzelés nemcsak idejétmúlt, hanem rendkívül veszélyes is – például vannak, akik egyszerűen képtelenek ilyen hosszú ideig egyetlen dologra fókuszálni.

Persze vannak olyanok is, akik ösztönösen és boldogan szentelik az életüket egy szakterületnek. Ők néha már gyerekkorukban is nagyon lelkesednek valamiért, és tisztán látják a jövőjüket. Egyszer majd *biztosan* _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ leszek. Író. Építész. Zenész. Idegtudós. Értékesítési menedzser. Matematikus. Mérnök. Feltaláló. Ügyvéd. Színész. Stb. Őket is szeretjük. Lehet, hogy te is közéjük tartozol.

De vannak olyanok, akik nem így születnek. Ezek mi vagyunk – a multiszenvedélyes kreatív emberek. Mi éveken vagy akár évtizedeken át sokszínű és látszólag különböző területek között

kötjük össze a pontokat. Végül (általában visszagondolva a tapasztalatainkra) egy többrétegű, sokoldalú, egyedi karrierszőnyeget szövünk a számtalan magunkévá tett készségből, élményből és ötletből.

Egy dolog biztos: nincs kőbe vésett módja annak, hogy miként jöjj rá, mi életed foglalkozása. Mindenkinek teljesen egyedi és személyre szabott az utazása. Elég bölcsnek kell lenned ahhoz, hogy higgy a szíved által küldött jelekben, és elég bátornak is, hogy a saját utad járd.

Ez a két egyszerű szó – multiszenvedélyes vállalkozó – segített abban, hogy végre ne próbáljam magam belepréselni a hagyományos karrierek dobozába, és megadta azt az érzelmi szabadságot, amire szükségem volt különc szárnyaim kitárásához és a repüléshez.

A CSÚF KIS HAZUGSÁG, AMI VISSZAFOG

Az önbizalomhiányt több erőfeszítéssel lehet leküzdeni.

Sonia Sotomayor

Most ugorjunk vissza oda, amikor majdnem egy nyilvános kukába hánytam a Viacom irodája előtt. Két héttel korábban elkezdtem saját hiphopórákat tartani az egyik Crunch edzőteremben. Amilyen szerencsém volt, az MTV egyik

producere is a tanítványaim között volt. Nyújtás után odajött hozzám és bemutatkozott. „Hű, tetszettek a zenék, amiket választottál! És az energiád! Tudod, egy műsoron dolgozok, és épp koreográfust/producert keresünk. Gyere el, találkozz a főnökömmel! Szerintem *nagyszerű* lennél az állásra.”

Ne feledjük, hogy továbbra is zöldfülű voltam a táncolás világában. Elvégre még csak most kezdtem el saját órákat tartani – méghozzá egy edzőteremben, nem pedig egy profi táncstúdióban, az ég szerelmére. Csak egy pár hónap telt el azóta, mióta bőgésmaratont tartottam a Broadway Dance Center kezdő modernjazz-óráján. Most pedig állásinterjúra hívtak az MTV-hez. A fejemben lévő gondolatok nagyjából így festettek:

> *Ó, BIZZTTOS, hogy nem! TÖKRE nem állok készen erre!! Ugyan már, Univerzum! Nem jöhetne ez a lehetőség egy kicsit később – miután rájöttem, hogy mi a fenét is csinálok? Amikor több tapasztalatom lesz? Amikor magabiztosabb leszek? Amikor… tudod már… jobban K É S Z E N Á L L O K?*

De következzen egy bölcsesség, ami újra és újra beigazolódott az életemben:

Az igazán fontos dolgokra sosem fogsz készen állni.

Bármennyire bepánikoltam, nem tudtam egyszerűen nemet mondani. Az MTV-n nőttem fel! Legendás csatorna volt. És több pénzre is volt szükségem. Legalább meg kellett próbálnom. Szóval igent mondtam, megegyeztünk az interjúban, majd émelyegve és leizzadva megjelentem a Viacom irodája előtt. Pár

mély levegő után besétáltam, átmentem a biztonsági ellenőrzésen és beléptem a liftbe. A huszonnegyedik emeletre tartó út alatt összeszedtem magam. Megfogadtam, hogy mindent beleadok. Az életben csak egyszer kap ilyen lehetőséget az ember. Nem leszek fiatalabb, és tudtam, hogy később megbánnám, ha a félelem visszafogna.

Emellett ez a tapasztalat valami olyan elérésében is segíthet, amire veszettül vágytam: exponenciálisan gyorsabban akartam tanulni. Az MTV környezete arra kényszerítene, hogy táncosként, koreográfusként és oktatóként hússzor olyan gyorsan fejlődjek, mintha magamtól próbálnám összerakni a dolgokat. Megérkeztem a huszonnegyedik emeletre, és elsétáltam az igazgató irodájáig. Megráztam a karjaim, a vállaim, megforgattam a nyakam, majd kopogtam. Röviden…

Megkaptam az állást.

Őszintén mondom, hogy ez még rémisztőbb volt, mert hirtelen olyan táncosokat kellett vezetnem, irányítanom és kreatívan támogatnom, akik nálam sokkal több év tapasztalattal rendelkeztek. A naivitásom időnként túlzottan szembetűnő volt. A beszélgetések során olyan szakkifejezésekkel dobálóztak, amiket nem ismertem, bemutatni pedig főleg nem tudtam őket. Rendszeresen tudatlan idiótának éreztem magam.

De a döntés, hogy igent mondtam jóval azelőtt, hogy „készen álltam” volna, mozgásba lendített egy sor olyan hihetetlen projektet, amelyek beindították a karrierem egy rendkívüli, nagy elégedettséget adó szakaszát. Emiatt a döntés miatt később több fitneszvideónak is én lettem a főszereplője, reklámokat koreografáltam, a Nike sportolója lettem, és beutaztam a

világot.

Nem túlzás azt mondani, a vállalkozásomra és az életemre is nagy hatással volt, hogy meghoztam ezt a döntést, *mielőtt* készen álltam volna. Rengeteg kapcsolatot szereztem, megtanultam, hogyan kell mozogni a kamera előtt (helló, jövendőbeli *MarieTV*!), és műsorkészítési tapasztalatokat is szereztem – hála ennek az egyetlen döntésnek. A coaching-ügyfeleimet is megtartottam, és pár helyen pincérkedtem is, ami azt jelentette, hogy megtanultam, hogyan kell – akár egy főnöknek – a lehető leghatékonyabban szervezni, koncentrálni és beosztani az időmet. Valamint ezt a stratégiát – **vágj bele, mielőtt készen állnál** – használtam arra is, hogy gyorsabban tanuljak és fejlődjek. Manapság az olyan projektek érdekelnek, amelyek kényelmetlenséget okoznak, s még nem volt rá példa, hogy ne járt volna értékes eredményekkel, ha valamibe azelőtt vágtam bele, hogy úgy éreztem volna: készen állok rá.

A *MarieTV*-ben a világ legkreatívabb és legsikeresebb embereivel készítek interjúkat, és tudod mit – szinte mindannyian megemlítik, hogy azelőtt kezdtek bele valamibe, mielőtt készen álltak volna rá. Fogadok, hogy a saját életedben is találsz bizonyítékot erre. Nem akkor tanultad a legtöbbet, amikor valahogy félresöpörted a népszerű „*Még nem állok készen*” hazugságot? Amikor a félelem, a habozás és a bizonytalanság ellenére is belevágtál valamibe? Az a megérzésem, hogy de igen. Ez a következő időtlen bölcsesség miatt van:

Minden előrelépés egy bátor döntéssel kezdődik.

A személyes fejlődés. A szakmai fejlődés. A kollektív, társadalmi fejlődés – ez mind abból ered, hogy valaki a cselekvés mellett döntött. Hogy a sarkára állt. Hogy felszólalt. Hogy lépett valamit. Általában jóval azelőtt, hogy garantált lett volna a siker. Sokan azt sem veszik észre, hogy a tettekre azelőtt kerül sor, *mielőtt* összeszednénk hozzájuk a bátorságot. **A tettek eredményezik a bátorságot, nem pedig fordítva.**

A tettek motiválnak is. Ahelyett, hogy arra várnál, hogy megszálljon az ihlet, a tettek arra ösztönöznek, hogy menetelj tovább.

Gondolj az edzésre. Előfordul, hogy nincs hozzá kedved. Sőt, az is lehet, hogy *nagyon nem* akarsz edzeni. Figyelj oda a fejedben lévő hangra, és valami olyasmit fogsz hallani: *Nincs hozzá KEDVEM. Fáradt vagyok. Nem akarom. Majd holnap elkezdem.* Viszont valami különleges történik abban a pillanatban, amint bekötöd a cipőfűzőid, és mégis elkezdesz mozogni. Pár perc múlva sokkal energikusabb és elevenebb leszel. Ha pár napig mindennap edzel, BUMM – beindul egy dominóeffektus. Különösebb erőfeszítés nélkül elkezdesz egészségesebb ételeket kívánni. Több vizet fogsz inni. Az is lehet, hogy vágyni fogsz a következő edzésre. Ugyanez a jelenség tapasztalható szinte bármilyen kreatív vállalkozás esetében. A mozgó testek általában mozgásban maradnak. A cselekvés arra ösztökél, hogy ne hagyd abba.

A megoldhatóság filozófiájának esetében ezért létfontosságú, hogy még azelőtt belekezdj a dolgokba, hogy készen állnál. Ha ezt megteszed, kiiktatod a tétlenséget, és momentumot generálsz. Ez minden megoldandó dolog esetében

alkalmazható. A momentum a titkos elixír, és csak így generálhatsz momentumot:

Nem szabad a fejedben lévő hangra hallgatnod, amely azt mondja: *még nem állok rá készen.*

Tudod miért? Mert ez a hang baromságokat beszél. Egy lusta, nyavalygó, önmagát ismételgető kis parazita energiavámpír. Ez a hang – amelyik folyamatosan azt mondogatja, hogy mennyire nem állsz készen, hogy mennyire nem akarod ezt meg azt, hogy mennyire tehetségtelen és inkompetens vagy, és hogy mennyire nem vagy elég jó – ez a hang nem te vagy, és ezek az állítások nem igazak. Csak akkor van hatalma feletted, ha odafigyelsz rá és erőt adsz neki. Légy résen, mert ez a hang ravasz. Mindent megtesz azért, hogy a logikusnak és észszerűnek tűnő hazugságaival ketrecbe zárjon.

Nem jó az időzítés.
Meg kell várnom, amíg _____.
Túl sokat fogok hibázni, ha most belevágok.
Nincs elég tudásom.
Még nem terveztem meg mindent.
Nem kockáztathatom meg, hogy _____, amíg nem tudom, hogy ez a _____ be fog válni.

Ez a hang csak egy dologhoz ért. Azt akarja elhitetni veled, hogy mennyire alkalmatlan vagy. Ne hagyd, hogy elcsábítson. Minél előbb felvértezed magad azzal az erővel, hogy ellen tudj állni ennek a hangnak, annál gyorsabban leszel képes megoldani

mindent.

Apró betűs rész ahhoz, hogy miként vágj bele valamibe, mielőtt készen állnál

A „vágj bele, mielőtt készen állsz” stratégia pontosan azt jelenti, amit mond. Ne gondolkozz, cselekedj. Lépj valamit. Bármit. Küldd el az e-mailt. Iratkozz be a tanfolyamra. Kezdj el tárcsázni. Szervezd meg a találkozót. Menj el a beszélgetésre.

Ezért ragaszkodtam hozzá a hatodik fejezetben, hogy az álmod legyen tettekre váltható, mérhető és konkrét. Egy olyan álmot, hogy „többet akarok utazni”, korántsem olyan egyszerű elkezdeni, mint mondjuk nyáron elmenni egy Costa Rica-i szörftáborba. Amikor az álmaid részletekre bontod, sokkal nyilvánvalóbbak lesznek a következő lépések. Az alábbi pontok segíteni fognak abban, hogy könnyebben elsajátítsd a „vágj bele, mielőtt készen állsz” művészetét:

1. FIGYELJ ODA A „KUTATÁS ÉS TERVEZÉS”-NEK ÁLCÁZOTT HALOGATÁSRA

Az, hogy belevágsz, mielőtt készen állsz, nem azt jelenti, hogy tájékozatlan vagy és kapkodsz. Az álmod természetétől és a meglévő tudásodtól függően kezdetben szükség lehet némi kutatómunkára. Például, ha az a legnagyobb álmod, hogy társalgási szinten megtanulj spanyolul a következő tizenkét hónap során, akkor lehet, hogy utánanézel az intenzív nyelvi kurzusoknak vagy magánóráknak, és letöltesz egy appot a telefonodra. Ez rendben van.

De figyelem: az átfogó kutatás és tervezés gyakran csak halogatás. Heteket, hónapot vagy akár éveket tölthetsz a „készüléssel” anélkül, hogy bármilyen valódi, kézzelfogható eredményt érnél el. A kutatás, különösen az internetes kutatás, fokozottan kockázatos lehet. Velem is számtalanszor megtörtént már, hogy órákra vagy napokra beszippantott az internet a „kutatómunka nyúlbarlangjaiba”.

Ne feledd, nem kell mindent tudnod az álmodról, és nem is kell előre megtervezned minden lépést. Ne bújj weboldalak és könyvek mögé. Helyette inkább cselekedj. Beszélj meg találkozókat. Vegyél részt valódi beszélgetésekben. Így többet fogsz tanulni és gyorsabban fogsz haladni. Vágj bele, mielőtt készen állnál. Vágj bele, mielőtt készen állnál. Vágj bele. Mielőtt. Készen. Állnál.

Ha elkerülhetetlen a kutatás, ne térj el a feladattól. Az internet a figyelemelterelések igazi aknamezeje, s a böngészés bekebelezheti a legértékesebb erőforrásaidat: az idődet és az energiádat. Mindig az legyen a célod, hogy elegendő információt gyűjts a következő lépéshez, és ne több. Ne támaszkodj az akaraterődre. A linkek, reklámok, értesítések és e-mailek csábítása túl erős. Határozd meg a konkrét célod (azt az EGYETLEN dolgot, amit meg akarsz ismerni/találni/erősíteni/tenni), és állíts fel egy időkeretet. Majd állítsd be az időzítőd, szerezd meg a szükséges információt, és cselekedj azonnal.

2. LEGYEN TÉTJE A JÁTÉKNAK

Találd ki, hogyan tehetnéd kockára az időd, pénzed és/vagy az egód. Találj ki olyan játékokat, helyzeteket, amelyek valós következményekkel járnak, ha megállsz. A kognitív pszichológia és a döntéselmélet kimutatja, hogy mi, emberek veszteségkerülők vagyunk. Ez azt jelenti, hogy még a nyereségeknél is jobban szeretjük a veszteségek elkerülését. Mondjuk véletlenül kiesik a zsebedből húsz dollár, amit elveszítesz. Az emiatt a veszteség miatt érzett fájdalom sokkal erősebb lesz, mint az a boldogság, amit akkor éreznél, hogyha találnál húsz dollárt az utcán.

A tétek növelésének egyik módja az, ha anyagilag elköteleződsz. A karrierem kezdetekor rettegtem attól, hogy mások előtt beszéljek. Tudtam, hogy ez egy fontos készség, ezért beléptem a helyi Toastmasters-csoportba. A tagsági díj nagyjából ötven dollár volt. Alig volt pénzem, szóval amellett, hogy őszintén javítani akartam a nyilvános megszólalásaimon, nem akartam elpazarolni a pénzem sem. Ahogy egyre aktívabb lettem a csoportban, összebarátkoztam a többi taggal. Ezek a társadalmi kapcsolatok újabb tétet jelentettek. Bűntudatom lett volna és szégyelltem volna magam, ha kihagyom a gyűléseket – s ezt is arra használtam, hogy motiváljam magam a folytatásra.

Végtelen mennyiségű digitális eszköz van, amelyek segíthetnek megemelni a tétet. Keress rá az *accountability apps* („felelősségre vonó alkalmazások”) + *[aktuális év]* kifejezésre. Lehetőségek igazi tárházával fogod szembe találni magad, amelyek rengeteg funkciót biztosítanak. Az alapvető formátum a következő: beállítod a célod (pl. hetente öt napon napi ötszáz szó megírása), és beállítod, hogy mennyi pénzbüntetést kapsz,

ha nem teljesíted a célod. Ha nem cselekedsz, elveszted a pénzed. Néhány alkalmazás arra is lehetőséget ad, hogy eldöntsd, mi történjen a pénzzel. Beállíthatod, hogy az ősellenséged kapja meg az összeget, vagy egy olyan szervezet, amit utálsz. Ezzel a következő szintre emeled a veszteségkerülést.

Nem számít, melyik módszert választod, segít legyőzni a halogatást, ha tétje is van a játéknak. Ne szarakodj. Az életed forog kockán. Tegyél meg mindent – most.

3. A FEJLŐDÉS ÉS A TANULÁS FONTOSABB, MINT A KÉNYELEM ÉS A BIZONYOSSÁG

Mint sok önerőből induló vállalkozó, a vállalkozásom első éveiben én is mindent magam csináltam. Egyedül foglalkoztam a marketinggel, a szállítással, az ütemtervekkel, a számlákkal, a weboldal frissítésével, a tartalomgyártással, az e-mailezéssel, az ügyfélszolgálattal – mindennel.

Végül elértem a töréspontot. Egy idő után már lehetetlen volt, hogy időben végezzek mindennel. Tudtam, hogy segítőket kell felvennem, de rettegtem ettől a lépéstől. Nagyon kevés bevételem volt, így lehetetlennek tűnt, hogy alkalmazzak valakit. Továbbá sosem voltam még főnök. Fogalmam sem volt, hogyan találjak és alkalmazzak egy másik embert, s aztán hogyan képezzem ki és hogyan irányítsam.

Minden annyira ijesztő és ismeretlen volt, de létfontosságú döntést kellett hoznom. Vagy bent maradok a komfortzónámban és megpróbálok többet tenni, gyorsabban

úszni és erősebben tekerni – vagy fejlődök, és megtanulom, hogyan kell alkalmazni valakit. Azaz előttem állt a lehetőség, hogy belevágjak és megoldjam, mielőtt készen álltam volna.

Ösztönösen tudtam, hogy ha tovább maradok a komfortzónámban, akkor minden odaveszne, amiért olyan keményen dolgoztam – a saját vállalkozásom. Nyilvánvalóvá vált, hogy mi legyen a következő lépés. Itt volt az ideje a fejlődési zónában élni. Különben esélyem se lett volna túljutni az akkori szintemen.

A fejlődési zóna egy mágikus, ámde ijesztő hely. De ez volt az egyetlen olyan hely, ahol megtanulhattam, hogy kell főnöknek lenni, hogyan kell valakit beosztani, és hogyan emelhetem a vállalkozásom egy rajtam túlmutató szintre. A fejlődési zónába való belépés bizonytalanságot jelentett. Kényelmetlenséget. Annak a lehetőségét, pofára fogok esni. Sokszor.

És tudod mit? Így is volt. Rengeteget hibáztam. Először nem a megfelelő embereket alkalmaztam. Nagyon rossz voltam a feladatok kiosztásában. Nagyon sokat kételkedtem magamban, bizonytalankodtam és sokat sírtam. De amint megvetettem a lábaim a fejlődési zónában, nem voltam hajlandó feladni. Már nem volt visszaút. Végül szép lassan belerázódtam.

A komfortzónában, ahol a legtöbben túl sokat időzünk, az élet biztonságosnak tűnik. Ha a dolgok stresszesek is, legalább biztonságban érzed magad, mert ismerősek. Hozzászoktál a mintázatokhoz, akkor is, ha diszfunkcionálisak. Ezt a szörnyet már ismered.

De minden, amiről álmodozol, amit el akarsz érni és meg akarsz oldani, a fejlődési zónában létezik (vagyis a

diszkomfortzónában). Amikor a fejlődési zónában vagy, a következő dolgok garantáltak: sebezhetőnek és bizonytalannak fogod magad érezni, de a fejlődés érdekében el kell engedned (legalábbis ideiglenesen) a kényelem és a biztonság iránti vágyad. Meg kell tanulnod, hogy a fejlődést és a tanulást többre tartsd és előrébb helyezd minden másnál.

A fejlődési zóna az, ahol új készségeket és képességeket fogsz elsajátítani. Itt teszel szert erőre és szakértelemre, és itt érsz el új eredményeket.

Ha elég időt töltesz a fejlődési zónában, akkor valami csodálatos fog történni. A fejlődési zóna lesz az *új* komfortzónád.

Már nem is fogod zavartatni magad azoktól a dolgoktól, amik egykor annyira ijesztőnek tűntek. Növekedni fog az önbizalmad, ami miatt magabiztosabban fogsz nekivágni a következő kihívásaidnak. Sőt, már várni fogod és a folyamatba építed a tanulási élménnyel járó bizonytalanságot, sebezhetőséget és alázatosságot. Ez a körforgás alapvető fontosságú a megoldhatóság filozófiájának elsajátításához.

Mindenhez, ami az álmod megvalósításához kell, új készségekre, élményekre és felismerésekre lesz szükséged. Olyan dolgokat kell tenned, amiket még soha nem tettél azelőtt. Nem könnyű belevágni valamibe, mielőtt készen állnál, de ha változást akarsz – ez elengedhetetlen.

TETTERŐ-PRÓBA

Cselekedj, hogy erős legyél.

Ralph Waldo Emerson

1. ***Emlékezz vissza egy olyan estre, amikor – akár szándékosan, akár rajtad kívülálló körülmények (például egy új munkahely, egy állás elvesztése, egy elkerülhetetlen költözés, egy születés vagy egy haláleset, egy válás stb.)*** – miatt már *azelőtt belevágtál valamibe, hogy készen álltál volna*, és végül nagy eredményeket értél el.

2. ***Idézz fel egy olyan esetet, amikor elodáztad a cselekvést, mert úgy hitted, hogy még nem állsz „készen", de amikor belevágtál, azt gondoltad: „Hű, ez nem is volt olyan rossz! Miért nem tettem meg ezt hamarabb?"***

3. ***Válaszolj gyorsan:*** Mi az a lépés, amiről tudod, hogy az álmod érdekében meg kell tenned, mielőtt készen állnál? Milyen tett jelenik meg azonnal az elmédben és a

szívedben? Az a nagy *ijesztő* dolog, amiről ösztönösen tudod, hogy be fogja indítani a dolgokat? Írd le, és mondd ki hangosan.

4. ***Hogyan kényszeríthetnéd ki befektetett idővel vagy pénzzel, illetve valamilyen interperszonális eszközzel (pl. egy kívülálló pozitív számonkérése vagy a bűntudattól, szégyentől és megaláztatástól való félelem révén) azt, hogy megtedd a nagy lépést az álmod irányába?*** Csempéssz egy kis tétet a játékba, és tedd meg a lépésedet most!

Ne feledd, a tízéves teszt is a megoldó eszköztáradba tartozik.

Csináld meg a tízéves tesztet (vagy akár az öt-, tizenöt, húszéves tesztet – az időkorlát feleljen meg annak, ami a leginkább illik a helyzetedhez), ahányszor szembe találod magad egy nehéz döntéssel, aminek jelentős hatása lehet a jövődre és az álmod elérésére. Kérdezd meg magadtól: *Tíz év múlva megbánnám, ha NEM teszem meg ezt?*

Sok ember lekorlátozza magát azzal, hogy a racionális, logikus elméjével gondolkodik, amikor válaszokat keres. Ne kövesd el ezt a hibát. Ahogy azt az ötödik fejezetben is megvitattuk a félelem és a megérzések kapcsán, fontos, hogy figyeld az érzelmeid. A testedben olyan bölcsesség és intelligencia lakozik,

amelyek arra hivatottak, hogy segítsenek megoldani a dolgokat.

Légy tudatában az ösztöneidnek és az érzelmeidnek, amikor erre a kérdésre válaszolsz.

Megoldható történetek

Huszonhét évesen megháromszorozta a korábban adósságban és csalási ügyekben úszó családi vállalkozás bevételeit… miközben mellrákkal harcolt.

Kicsivel több mint három évvel ezelőtt vettem át a családi vállalkozás vezetését. Még most is nyereséges volt, de az előző családtag egy gyorsan süllyedő hajót hagyott maga után. Elég komoly dolgokat – csalás, adózási gondok, kifizetetlen beszállítók, válasz nélkül hagyott ügyfelek fémjelezték a vállalkozást. Hat hónapja nem fizette be a céges számlákat, nem volt tőketartaléka a cégnek, a könyvelés pedig tele volt hamisítással. Átvettem a vezetést, és gyorsan bele kellett tanulnom a dolgokba. (Én a marketing és a branding világát ismerem, a családi vállalkozásunk pedig gyártással és műszaki dolgokkal foglalkozik.)

Folyamatosan a *minden megoldható* módszerét alkalmaztam. Nem voltak meg a korábbi iratok, egy káosz volt az egész, s tulajdonképpen teljesen újra kellett gondolnom egy már jól menő céget.

Majd négy hónappal később, huszonhét éves koromban mellrákot diagnosztizáltak nálam. Ez abszolút nem volt betervezve! Most már nemcsak azt kellett kitalálnom, hogyan vezessek egy vállalkozást, amitől az egész családom megélhetése függött, hanem a mellrákkal is meg kellett küzdenem közben.

Megoldható volt. Utánanéztem, hogy miként egyszerűsíthetném a dolgokat távvezérlő rendszerekkel, hogy az ágyamból vagy a kórházból is tudjak dolgozni, majd ezeket be is vezettem. Beláttam, hogy szakértőket is fel kell vennem különböző feladatok elvégzésére. Készítettem egy „TÁMADÁS-LISTÁT" (egy nagy horderejű teendő-listát), hogy mindent teljesítsek, amire szükség volt.

Amikor a legnagyobb szükségem volt rá, megkönnyebbülést jelentett a tudat, hogy minden megoldható. A családtagjaimat és a csapatomat is megnyugtatta, hogy tudták, minden rendben lesz, mindenre lesz megoldás, ha a célra összpontosítunk. Mindent beleadtam, és megtripláztam az üzleti bevételeinket. A csapatunk is bővült. Legyőztem a mellrákot.

AMANDA
TEXAS

8.

Haladás tökéletesség helyett

> A tökéletesség elérhetetlen: Egy mítosz, egy csapda, egy mókuskerék, ami a halálba hajszol.
>
> *Elizabeth Gilbert*

Nézd. Egy kicsit fura vagyok. Magas, és mondhatni egészen szokatlan elvárásaim vannak. A tésztaszószomnak pontosan tizenkét óráig kell fortyognia. Karateütésekkel verem fel a díszpárnáim, hogy szépek legyenek (ne röhögj, amíg nem próbáltad ki). Szeretem, ha a vászonszalvétáim egy bizonyos, egységes módon vannak összehajtogatva (Josh imádja, amikor kijavítom emiatt). A művészeti igazgatómmal mindig csak nevetünk ezen a „betegségünkön" – általában mi ketten vagyunk azok, akik észrevesznek egy elkóborolt pixelt egy amúgy kifogástalan dizájnprojektben. „Most komolyan senki nem vette észre ezt a nyilvánvaló gikszert?" Úgyhogy megértem, ha benned is megvan az ösztönös kényszer arra, hogy mindent addig fényezel, állítgatsz és tökéletesítesz, amíg *poooont* jó nem lesz.

De mégis sikerült megértenem egy létfontosságú különbséget,

ami segít épeszűnek maradni: ha magas elvárásokhoz kötöd magad, az nem ugyanaz, mint a perfekcionizmus. Igen, van közük egymáshoz, de az előbbi egészséges és motiváló. Az utóbbi pedig legjobb esetben diszfunkcionális, legrosszabb esetben pedig halálos. A perfekcionizmus alapvetően nem a magas követelményekről szól. Hanem a félelemről. A kudarctól való félelemről. Az attól való félelmedről, hogy hülyének fognak nézni, hogy hibázol, hogy ítélkezni fognak feletted, hogy kritizálni és nevetség tárgyává fognak tenni. Valójában attól félsz ilyenkor, hogy igaznak bizonyul ez a kis aprócska, szimpla tény:

Egyszerűen nem vagy elég jó.

Ami mellesleg egyáltalán nem igaz. Természetesen szükség lehet arra, hogy az álmod eléréséhez fejlesztened kell a készségeidet és az erősségeidet. Ez mindenkire igaz. De az egy nagy hazugság, hogy alapvetően hiányzik belőled az, ami a megvalósításához kell. A fejedben lévő hang pedig továbbra is hajtogatja elcsépelt baromságait, ahogy azt az előző fejezetben tárgyaltuk. Ugyanaz a hang, amire azt mondtuk, hogy mindenáron ellenállunk neki.

Ne feledd, mindenki fél attól, hogy nem elég jó. Mindenkinek – tényleg mindenkinek – meg kell küzdenie ezzel. A gond akkor kezdődik, amikor ez a félelem perfekcionizmussá alakul. Mert a perfekcionizmus bénító. A perfekcionizmus szenvedést okoz és megőrjít. De nem csak az a veszélye, hogy elakadsz. Amikor a perfekcionizmus a markában tartja a kreatív életerődet, mindent meg fog tenni azért, hogy kinyiffantson.

A PERFEKCIONIZMUS VESZÉLYEI

A perfekcionizmus az önpusztítás
legveszélyesebb formája.

Anne Wilson Schaef

Sok esetben azért nem kezdünk bele valamibe, mert mindenképp jól akarjuk csinálni. (Mégpedig már az elejétől fogva, a francba is!) Azt a képet akarjuk közvetíteni a világnak, hogy mi már mindennek a birtokában vagyunk. Kicsit sem – vagy egyáltalán nem – adjuk meg magunknak a lehetőséget arra, hogy kezdők legyünk. A perfekcionizmus nem egy meghatározott viselkedésforma, hanem egy romboló gondolkodásmód önmagadról. Amikor hibázol (vagy ne adj' Isten! kudarcot vallasz), nemcsak a teljesítményed miatt érzel csalódottságot, hanem az *énképedben* is csalódsz.

A következő adatok szemléltetik, hogy mennyire pusztító hatással járhat a perfekcionizmus. A kutatók valami megdöbbentőt fedeztek fel, amikor 2003 és 2006 között interjúkat készítettek öngyilkosság miatt nemrég elhunyt emberek családjával és barátaival. Az elhunytak több mint felét „perfekcionistaként" jellemezték a szeretteik.[28] Egy másik tanulmány kimutatta, hogy a perfekcionisták általában korábban halnak meg, míg ezzel ellentétben a lelkiismeretes optimisták általában tovább élnek.[29] Húsz évig tartó kutatásai során Dr. Paul Hewitt és kollégája, Dr. Gordon Flett arra jutottak, hogy a perfekcionizmus kapcsolatba hozható a

depresszióval, a szorongással, az étkezési rendellenességekkel és egyéb mentálhigiénés problémákkal.[30]

A perfekcionizmus halálos. Ártalmas az egészségedre, a boldogságodra és a produktivitásodra. Szomorú és ironikus csavar, hogy általában ez az első számú oka annak, hogy nem érzed magad a lehető legjobban, nem éred el a lehető legjobbat és nem válsz a legjobb önmagaddá.

Most jöjjenek a jó hírek! A perfekcionizmust száz százalékban le lehet győzni. Ami még ennél is jobb: nem kell ehhez alacsonyabb színvonalon dolgoznod. A perfekcionizmus mérgező bevonata nélkül valójában nagyobb valószínűséggel fogsz jobb minőségű munkát kiadni a kezeid közül. Élvezni fogod a folyamatot is, és megadod magadnak a lehetőséget a kísérletezésre. És mi a helyzet a benned rejlő egyedi potenciállal, ami csapdába esett? Ki fog rontani az életed színpadára.

Ez nem alku tárgya. A perfekcionizmus minden alakváltozatának kiirtása kötelező. Ez olyan elengedhetetlen a megoldhatóság filozófiájának elsajátításhoz, mint az oxigén az élethez. Vágjunk bele.

AZ ULTRAGÁZ WORKSHOPOM

Amikor először elkezdtem coachinggal foglalkozni, arról álmodoztam, hogy egy nap majd nagyobb csoportokkal fogok dolgozni. Elképzeltem, ahogy több ezer ember előtt állok a

színpadon. Láttam már mesteri szónokokat és előadókat beszédet tartani, és én is el akartam érni ezt a szintet. Izgalmas álom volt, de a valóság teljesen más volt.

A vállalkozásom még csak gyerekcipőben járt. Alig voltak fizető ügyfeleim, és a pénzem nagy részét pincérkedéssel kerestem. Egy harminchét négyzetméteres stúdiólakásban éltem, és aggasztó mennyiségű mogyoróvajas-lekváros szendvicset ettem.

De továbbra is hihetetlenül lelkesen tanulmányoztam a különböző ötleteket és stratégiákat. Igazi bűncselekménynek tűnt, hogy magamban tartsam ezt a sok új bölcsességet. *Miért nem tanítják ez az iskolában?!?! Miért nem tudják az emberek, hogy tényleg képesek megváltoztatni az életüket? Ez annyira király!* Úgy éreztem magam, mint Violet Nyálias a *Charlie és a csokigyár*ban – ha nem adom ki magamból gyorsan ezt a személyiségfejlődés-gyümölcslét, ki fogok pukkadni, mint egy dagadt áfonya! Úgyhogy a huszonhárom éves énem úgy döntött, hogy megtartja az első nyilvános workshopját, ahol terjesztheti az igét.

Claire barátnőm kedvesen felajánlotta, hogy tarthatom a pincéjében. A workshopnak a „Hogyan teremts olyan életet, amit szeretsz” címet adtam. A Microsoft Word, pár nagyon mesterkélt clipart-grafika, az otthoni nyomtatóm és a tűzőgépem segítségével hivatalos munkafüzeteket készítettem. Végül pedig szereztem magamnak egy nagy állványt, egy papírtömböt és pár filctollat, hogy a közönség biztosan követni tudjon. *BUMM!* Készen álltam a csatára.

Szeretném, ha tudnád, hogy hihetetlenül sokan eljöttek az

első nyilvános foglalkozásomra…

Egész pontosan öten.

Claire, két szomszédja, akiket úgy kellett berángatni az utcáról, és a szüleim (Isten áldja őket). Már attól megborzongok, ha belegondolok, hogy mind az öt résztvevőnek kiosztottam azokat a házi készítésű, összetűzött munkafüzeteket. A föld alá szeretnék süllyedni szégyenemben, amikor visszagondolok arra, ahogy ott álltam a hatalmas állványom mellett, és arra kértem ezeket a felnőtt embereket – akik legalább kétszer idősebbek voltak nálam –, hogy oldják meg a munkafüzetem feladatait. *Annyira szomorú, annyira szánalmas*, mondja a fejemben lévő kritikus, csúfondáros hang.

Ha belegondolok, valójában semmi szánalmas nincs benne. Csináltam valamit. Kockázatot vállaltam. Összehívtam ezt az öt embert. Megtettem a tőlem telhető legjobbat. Arról nem is beszélve, hogy valószínűleg ezzel letudtam a karrierem legrosszabb eseményét. *Innen már csak felfelé vezet az út, bébi!* Ez után a pincében tartott foglalkozás után fogalmazódott meg bennem egy egyszerű irányelv, amit akkor vetek be, amikor úgy érzem, a perfekcionista tendenciák meg akarnak állítani. Írd le a következőt:

Jobb kicsiben és cikin elindulni, mint leragadni.

Két fontos dolgot eredményezett ez az első tanfolyam. Először is, elfenekeltem a perfekcionizmusom. Ha egyszer képes voltam rá, akkor máskor is menni fog. Másodszor pedig egy lépéssel közelebb kerültem a legnagyobb álmomhoz, hogy egyszer majd több ezer embernek tartsak tanfolyamot. Csak úgy tudtam

fejlődni, ha megadtam magamnak a lehetőséget arra, hogy béna legyek.

Minden profi amatőrként kezdi. Nincs olyan elismert művész, sportoló, író, tudós, építész, vállalkozó, programozó, zenész vagy fazekas, aki csúcsformában kezdi a szakmáját. Ha valami újba vágsz bele, vagy valami újat kezdesz tanulni, az azt jelenti, hogy kezdő leszel. Külső szemlélőből kell bennfentessé válnod. Tartsd ezt tiszteletben. Fogadd el. Légy hajlandó bénának lenni.

Ne feledd, a perfekcionizmus egy mérges kígyó. Az a célja, hogy lecsapjon a kreatív vénádra. Az egyik legravaszabb és leghalálosabb mozdulata az, hogy a szakma nagyjaihoz hasonlítod magad miatta.

Sosem leszek olyan jó, mint XY, akkor meg minek próbálkozzak?

NE kövesd el ezt a hibát. Az összehasonlítgatás a kreativitás kriptonitja. Ne feledd, a Hasonläger fogyasztása megölhet!

Mindegy, mit akarsz alkotni, valószínűleg nem egyszerre fogod kiadni magadból. Ne hidd el azt a romantikus képzetet, hogy ha igazán jó lennél abban, amit csinálsz – vagy ha tényleg azt kéne csinálnod –, akkor nem kéne hozzá erőfeszítés. Van pár olyan ember (vagy kiborg?), akinél ez talán így működik. De a halandók esetében nincsenek a bőrünk alatt is mesterművek. Vérrel és verítékkel küzdünk meg értük. Ez a folyamat se nem tiszta, se nem elegáns, és nincs hozzá titkos recept.

Abban a pillanatban, amikor olyasvalakihez hasonlítod a szárnybontogatásaid, aki már évek óta keményen gürizik – beleestél a perfekcionizmus halálos csapdájába. Ezen egy

mágikus mantra segíthet. Olvasd fel a következőt hangosan.

Haladás tökéletesség helyett.

Ettől a pillanattól kezdve csak erre törekedj. Haladás tökéletesség helyett. Capisce?[6] Ez legyen a colstok, amivel azt méred, hogy a helyes úton jársz-e. Csak ez érdekeljen. Haladtál? Tettél erőfeszítést, hogy tanulj és fejlődj annak érdekében, hogy elérd, amit akarsz? Nem számít, milyen csekély, csak a haladás érdekeljen.

Ez az egyik alapvető irányelv, amit bevések a B-Suli több mint ötvennégyezer tanulójának szívébe és fejébe. Annyira hatásos, hogy legalább egy nő fel is tetováltatta az alkarjára. Több tízezer felmérésre adott válasz szerint ez a résztvevők egyik legsorsdöntőbb és legfontosabb felfedezése. Azért változtatja meg az életed, mert a figyelmed arra tereli, ami igazán fontos – a tanulásra és a fejlődésre. Valamint megakadályozza, hogy túl korán feladd, ezáltal pedig megelőzi a mentális önmarcangolást, ami a feladással kapcsolatos gondolatok kísérője.

Kérlek, értsd meg, hogy a haladás sosem mérhető egyenes vonalakban. A haladás cikcakkos. Beindul, majd lelassul. Előre fogsz lépni, majd hátra. Fel, majd le. Aztán oldalra, majd vissza. Hiábavaló felvenni a küzdelmet a haladás kiszámíthatatlan ritmusával. Számíts akadályokra, buktatókra és nagy esésekre az út során. Ezek mind elkerülhetetlenek, de egyben a haladás pozitív jelei is.

Ne félj a hullámvölgyektől. Helyette inkább találj ki kreatív megoldásokat rájuk, és tanulj belőlük. Számíts arra, hogy olyan érzés lesz, mintha minden megtett lépés után négyet lépnél visszafelé. De mindenekfelett, légy türelmes. Ez a megoldhatóság filozófiájának egyik legfontosabb mentális erőssége. Minden, amit meg akarsz alkotni, el akarsz érni vagy át akarsz élni, valószínűleg tovább fog tartani, mint remélnéd. Sokkal tovább.

A B-Suli egyik tanulója, Molly példája fogja ezt most bemutatni neked. Borzalmas helyen dolgozott, amikor először eszébe jutott, hogy egyéni vállalkozásba fog. Fogalma sem volt róla, hogy milyen vállalkozást indíthatna vagy hogyan valósítaná meg, de amikor megnézett egy videót, amit egy másik diákommal készítettem, nagy inspirációt merített belőle. Ezt írta nekem: „A nő, akivel a videót készítetted, épp arról beszélt, hogy életében először 30 000 dollárt keresett egy

hónapban. Amikor ezt meghallottam, azt gondoltam magamban: »Baszki, én is ezt AKAROM. Én is meg fogom csinálni!«”

Előállt egy ötlettel, két teljes éven át dolgozott a vállalkozásán, de nem jutott egyről a kettőre. Összetört a szíve, s úgy érezte, kudarcot vallott. Nem engedhette meg magának, hogy fenntartsa a vállalkozását, és már épp feladta volna, amikor e-mailt írt nekünk. Adtunk neki egy-két tanácsot, s azt javasoltuk, hogy ossza meg a tapasztalatait a közösségünkben. Molly bátran posztolt a küzdelméről (amely annak ellenére, hogy nagyon gyakori, mégis magányosnak érzed magad, amikor benne vagy). Rengeteg támogatást, ötletet és építő jellegű visszajelzést kapott. Új szemmel kezdte nézni a vállalkozását és azt, hogy min javíthatna. Felbátorodott, s másra kezdte összpontosítani az erőfeszítéseit és az energiáját. Egy évvel később újabb e-mailt kaptunk Mollytól.

> Csak egy gyors helyzetjelentés nektek: ebben a hónapban eddig 31 255 dollárt kerestem (és még csak 17-e van!!). Szürreális visszagondolni három évvel ezelőttre. Még most sem hiszem el, hogy ez az én életem. Nagyon kemény munka, de minden másodperce megéri.

Természetesen nagyon örültünk neki, de pár nappal később újabb e-mailt kaptunk.

> Megmondanád a csapatnak és Marie-nak, hogy decemberben végül 65 300 dollárt kerestünk? Szent ég, még most is próbáljuk feldolgozni az egészet!

Molly nemcsak túlszárnyalta a bevételi céljait, melyet három évvel korábban kitűzött maga elé, hanem öt héten belül meg is duplázta őket. El tudod képzelni, mi lett volna, ha Molly feladja, mert a két évnyi „kudarc” miatt úgy gondolta volna, hogy nem halad előre? Az igazság az, hogy akkor is haladt előre, amikor egyáltalán nem érezte úgy. Molly elég bölcs volt ahhoz, hogy hátralépjen, megvizsgálja a törekvéseit, és építő jellegű tanácsokat kérjen. Ezeknek a tanácsoknak a segítségével változtatott a dolgokon, és menetelt tovább. Tisztázzuk, hogy Molly győzelme nemcsak a pénzről szólt. Hanem arról, *akivé válnia kellett* annak érdekében, hogy megvalósítsa az egykor lehetetlen álmát. Azért volt képes megoldani a dolgokat, mert a haladásra összpontosított a tökéletesség helyett. Ez a képesség egész életében hasznára fog válni.

Számtalan hasonló történetet hallottam az üzlettel, a művészetekkel, a filmekkel, az írással, a sportokkal, a kapcsolatokkal és az egészséggel kapcsolatban is. Minden jelentős dologhoz idő kell. Több idő, mint amire a türelmetlen agyunk szerint szükség van.

Légy türelmes, ha továbbra is fontos, hogy elérd az álmod (vagy hogy megoldj egy konkrét problémát). Dolgozz keményen. Ahogy Konfuciusz mondta: amíg nem állunk meg, nem számít, milyen lassan megyünk.

NE KÖNYVELD EL TÚL GYORSAN A HIBÁID

Amikor elkezdtem komolyabban is foglalkozni a táncolással, és elkezdtem látogatni a Broadway Dance Centert (BDC) és a Crunch edzőtermeit, elkezdtek kialakulni bennem bizonyos elképzelések arról, hogy mit jelent sikeres táncosnak lenni. Megütötte a fülemet, amikor a profik meghallgatásokról beszélgettek, és azt gondoltam: *Ó, hát persze. Az igazi táncosok ezt csinálják. Meghallgatásokra járnak. Siker = videoklipekben, showműsorokban és turnékon szerepelni.* Úgy gondoltam, hogy ha valaha igazi táncos akarok lenni, akkor nekem is el kell kezdenem meghallgatásokra járni.

Nem sokkal később megtudtam, hogy Missy Elliott táncosokat keres az új videoklipjéhez. Őrülten izgatott lettem. Ez volt a nagy esélyem! A meghallgatás Manhattan belvárosában volt. Amikor kiértem a metróból, már a sarokig állt a táncosokkal teli sor. Úgy tűnt, hogy mindenki ismeri egymást – kedvesen beszélgettek egymással, miközben nyújtottak és gyakoroltak a járdán. Teljesen lefagytam, a gyomrom pedig görcsbe rándult.

Két óra kínszenvedés után bejutottam az épületbe, majd felértem a harmadik emeletre. Leadtam a fotómat, amihez hozzá volt csatolva a meglehetősen szegényes önéletrajzom is, majd csatlakoztam a táncosok következő csoportjához a nyílt stúdióban. A koreográfus bekapcsolta a zenét és megmutatott pár mozdulatot. Gyors volt. Alig fogtam fel az első négy mozdulatot, míg a többi táncos látszólag ösztönösen magába szívta a bonyolult koreográfiát. A következő filmkocka, amire emlékszem, hogy már a meghallgatáson vagyok, és *fogalmam sincs róla*, mi történik. Nem tudtam tartani a lépést. Enyhe kifejezés azt mondani, hogy teljesen el voltam veszve. Valóra

vált a legrosszabb táncos rémálmom. Pár perc után annyira kínosan éreztem magma, hogy könnyek között kirohantam a stúdióból.

Kábultan támolyogtam végig a 8. sugárúton. *Mégis kit akartál becsapni, amikor azt hitted, hogy képes leszel rá? Tehetségtelen vagy. Nincs szakképesítésed. Túl öreg vagy. Túl lassú. SOSEM fog sikerülni!*

Miután pár napig nyalogattam a sebeimet, rávettem magam, hogy visszamenjek a táncórákra. Rájöttem, hogy a koreográfiák gyors elsajátítása nem egy természet adta szuperképesség, hanem egy olyan készség, amin (nagyon) lassan tudok javítani. Folyamatosan edzettem, és nem adtam fel. Bármennyire is kínos volt, az a Missy Elliott fiaskó is haladást jelentett. Arra inspirált, hogy ne akarjam becsapni magam, s legyek tudatában, hol is van a helyem a tánc világában. Hogy mi az, amit igazán élvezek. S mi a végső célom, és mit kell tennem azért, hogy elérjem.

Minden megváltozott, mikor feltettem magamnak ezeket a kérdéseket – és mikor komolyan elgondolkoztam azon, hogy mit jelente a siker a való életben, nem csak elvont értelemben.

Az én szűk definícióm szerint egy „sikeres táncosnak” keményen kellett dolgoznia azért, hogy zenei előadókkal turnézhasson. Ezek a fellépések azt jelentenék, hogy egy turnébuszon élnék. De akkoriban csaposkodtam is, ott volt a coaching-vállalkozásom, Joshsal pedig a kapcsolatunk elején jártunk. Amiket én egy profi táncos céljainak *gondoltam*, azok nem illettek az én multiszenvedélyes énemhez.

Továbbra is táncoltam, de megengedtem magamnak, hogy

arra összpontosítsam az energiáim, ami a leginkább felvillanyozott. Bármennyire is nagyra értékeltem a BDC tanfolyamát, a Crunch táncolós fitneszórák hihetetlen szórakoztatók voltak. Könnyebben szereztem barátokat is, mert a munka alapja a szórakozás és a tanulás volt. Élveztem, hogy különböző testalkatú, korú és hátterű emberek mellett táncolhatok. Ahelyett, hogy egymással versenyeztünk volna, inkább összedolgoztunk, és mindig örömmel fektettem plusz órákat a tanulásba.

Majd valami egészen különleges történt. Amikor már nem akartam elérni a táncosok hagyományos céljait, hirtelen elkezdtem ajánlatokat kapni különböző fitnesz DVD-k készítésére (emlékszel az ilyenekre?), és olyan márkákkal dolgozhattam együtt, mint a *Shape* vagy a *Prevention* magazinok. Ahogy egyre több tapasztalatot szereztem és egyre több kapcsolatot építettem ki, olyan nagy cégeknek is dolgozhattam, mint a VH1 vagy a Home Shopping Network. Országos rendezvényeken oktathattam, miközben én is tanultam, fejlődtem, táncoltam, és életem legboldogabb időszakát éltem. Elengedtem a táncosok megszokott céljait, és megengedtem magamnak, hogy a saját utamat járjam.

Pár évvel később izgalmas lehetőségem adódott. A Nike egy teljesen új tánc-fitnesz programot készült elindítani Nike Rockstar Workout néven. Nemzetközi sportmárka korábban még sosem vállalkozott ilyenre – hogy sportolóként kezelje a táncosokat. A kampány élén Jamie King táncos, koreográfus és művészeti vezető állt, aki dolgozott már Rihannával, Madonnával és Bruno Marsszal is. A Nike és Jamie New Yorkba

is elhozták a projektet, s rövidre zárva a történetet: én lettem a világ egyik első Nike Elite táncos sportolója. Több éven át dolgoztam és edzettem a Nike-val a világ minden részén. Táncoltam nagyszínpadokon, több száz oktatót tanítottam be, és pontosan azt csináltam, amit szerettem volna.

Az az érdekes, hogy amikor évekkel korábban elszúrtam a Missy Elliott-meghallgatást, a Nike Elite táncos sportolók még nem is léteztek. Nem is álmodhattam volna erről a bizonyos célról, mert korábban még senki sem érte el! Egyszerűen még nem létezett a dolog.

De a Missy-kudarc miatt elkezdtem másra összpontosítani, aminek köszönhetően a következő pár évet akaratlanul is azzal töltöttem, hogy a hiphop, a tánc és a fitnesz olyan kombinációját gyakoroltam, ami lehetővé tette, hogy megnyerjem a Nike pályázatát!

Ne könyveld el gyorsan az állítólagos kuarcaid. Ezek a hibák lehetnek kozmikus kanyarok, amelyek egy jobb, felsőbb cél felé terelnek. Ahogy Missy mondja az egyik dalában, néha fel kell tennünk a kérdést: „Megéri a dolog? Nézd meg jól! Tedd le, pörgesd meg, fordítsd át!”

A HALADÁS VS. TÖKÉLETESSÉG JELLEMZŐI

Ha a tökéletességre vártam volna, soha nem
írtam volna le egy szót se.

Margaret Atwood

Nem sok választja el a kiválóságra való törekvést attól, hogy magába szív minket a perfekcionizmus víznyelője. A következő táblázat segíteni fog abban, hogy ellenőrizd és kijavítsd magad.

A TÖKÉLETESSÉG ÉS A HALADÁS MÖGÖTTI GONDOLATOK

NÉZZ MAGADBA, MIELŐTT TÖNKRETENNÉD MAGAD.

Tökéletesség	Haladás
Csak egy lövésem van. Ha elbukok/veszítek/ elutasítanak, akkor béna vagyok és fel kell adnom az egészet.	*Annyiszor fogok próbálkozni, ahányszor csak lehet. Minden alkalommal tanulni fogok valamit. Erősebb és jobb leszek.*
MINDENT vogy SEMMIT. Ha most nem kapok meg mindent, amit akarok, akkor mi értelme van?	*Kicsiben es egyszerűen kezdem, majd idővel újra próbálkozok és fejlődök.*
A kudarc elfogadbatatlan. *Vesztes vagyok. Mindig is az voltam és az is leszek.* ***Mindig mindent elrontok. Ez össze fog TÖRNI.*** *Ha ebukok, végem van. Nem fogom tovabb bírni.*	***A kudarc elkerülhetetlen.*** *Lehet, bogy kudarcot fogok vallani, de nem vagyok vesztes.* ***A kudarcok se nem véglegesek, se nem személyesek.*** *A kudarc egy történés, nem pedig egy tulajdonság.*
Uhh. Ő miért sokkal	*Annyira inspirál engem!*

sikeresebb nálam? Én okosabb és őszintébb vagyok. VAGY: én sosem leszek ilyen jó.	*Nagyon ráéreztem a kisugárzására. Ha ő képes rá, akkor én is meg tudom csinálni.*
Ennek azonnal meg kell történnie. Azonnal! *Valaki mutasson egy rövidebb utat.* *Remélem, könnyű lesz.* *Nem bírom a kihívásokat. El fogok bukni.*	*Hosszú távú céljaim vannak. Minden nagyszerű dologhoz idő kell.* *Kész vagyok keményen dolgozni.* *Izgalomba hoz a kihívás.*
Bátortalannak és bizonytalannak érzem magam. *Ez azt jelenti, bogy VESZTES vagyok.* *A bizonytalanság és az önbizalomhiány annak a jele, hogy túl sokat akarok és fel kéne adnom.*	***Bátortalannak és bizonytalannak érzem magam.*** *Ez azt jelenti, bogy HALADOK!* *A bizonytalanság és az önbizalomhiány annak a jele, hogy új területeken járok.*
Nem tudok elviselni meg egy akadályt. *Túl gyenge vagyok. Ez túl nehéz.*	*Akadályok És torlaszok? Jöhetnek!* *A nehézségek erősebbé tesznek.*
Soba semmi nem elég jó. Nem mutathatom meg	*A tökéletességnél jobb, ha sikerült megcsinalnom valamit.*

másoknak, amíg nem tökéletes.	*A valódi vélemények segítenek a tanulásban és a fejlődésben.*
FÉLELEM-ORIENTÁLT: *Mit fognak gondolni rólam?* *Mit fognak mondani rólam?*	*KÍVÁNCSISÁG-ORIENTÁLT:* *Mit tanulhatok ebből?* *Hogyan fejlődhetnék?*

FIGYELJ A RÉSEKRE

Amíg a Nike-val dolgoztam, rendszeresen utaztam Európába különböző rendezvények és tanfolyamok miatt. Tetszett, hogy a londoni metróban mindig figyelmeztettek a szerelvény és a peron közötti résre. Vagyis arra, hogy tartsd nyitva a szemed és figyelj oda. Ne ess orra, amikor kilépsz a szerelvény ajtaján az állomás peronjára.

A megoldható utazásunk során is oda kell figyelnünk a résekre, különösen akkor, amikor a tökéletesség helyett a haladást választjuk. Jelentős rés van aközött, amit *érzünk, látunk és a szívünk mélyén tudunk* a kívánt változással kapcsolatban és aközött, hogy mennyire vagyunk képesek ezt megvalósítani. Más szóval élve…

Figyelj oda az ambíciód és a képességeid közötti résre.

Ennek a résnek a mivoltát – a kreatív munka vonatkozásában – legjobban Ira Glass, a *This American Life* című rádióműsor házigazdája fogalmazta meg (a félkövér részeket én emeltem ki

a hangsúly miatt):

> A kezdőknek senki se mondja el – s bárcsak valaki elmondta volna ezt nekem –, hogy mi, akik kreatív munkát végzünk… azért csináljuk ezt, mert jó ízléssel rendelkezünk. De olyan, mintha lenne egy rés, s az alkotással töltött első pár éved alatt a munkáid nem annyira jók, érted? Nem annyira jók. Tényleg nem. Megpróbálsz jó lenni, van benned ambíció arra, hogy jó legyél, de nem vagy olyan jó. De az ízlésed – ami miatt belekezdtél az egészbe – **az ízlésed nagyon ott van**, és elég jó ahhoz, hogy meg tudd mondani: az alkotásaid elég csalódást keltők. Érted mire gondolok?
>
> **Sokan soha nem jutnak túl ezen az időszakon**. Sokan inkább feladják. És csak annyit szeretnék mondani, a szívemből szólva, hogy **szinte minden ismerősöm, aki érdekes kreatív munkával foglalkozik, átesett ezeken az éveken**, amikor nagyon jó ízlésük volt és meg tudták mondani, hogy az alkotásaik nem voltak olyan jók, mint amennyire szerették volna – **tudták, hogy nem elég jó, és hogy nem annyira különleges**, mint amennyire szerették volna.
>
> Csak annyit akarok mondani, hogy **ezen mindenki keresztülmegy**. És ha te is ezen mész most keresztül, vagy ha épp most érsz ki belőle – tudnod kell, hogy **ez teljesen normális**.
>
> **Az a legfontosabb, hogy nagyon sokat dolgozz** – rengeteget. Minden héten, minden hónapban legyenek határidőid, mert így tudni fogod, hogy be fogod fejezni a

> munkád. Mert csak akkor fogod tudni utolérni magad és bezárni ezt a rést, ha elvégzel egy bizonyos mennyiségű munkát. És akkor a munkáid is olyan nagyszerűek lesznek, mint az ambícióid. Időbe telik, neked is idő kell majd hozzá – **és ez is normális.** Egyszerűen csak **át kell küzdened magad rajta**. Oké?[31]

David Shiyang Liu elegáns feliratos videót készített Ira szavaiból, amit én is csak ajánlani tudok. Keress rá az *Ira Glass + David Shiyang Liu videó* kifejezésre. Mindennap nézd meg, amíg bele nem szivárog a tested minden porcikájába.

A dolgok megoldásához, a valódi változás eléréséhez, a készségek és képességek kialakításához, a nagy felismerésekhez idő és erőfeszítés szükséges. Ez igaz minden szakterületre és gyakorlatilag minden alkotói folyamatra – nem számít, ki vagy, mit akarsz csinálni, elérni, megélni vagy megoldani…

Nem a tökéletesség, hanem a haladás az egyetlen módja annak, hogy bezárd a képességeid és az ambíciód közötti rést.

Én az életem minden területén ennek a résnek a bezárására törekedtem: ezért dolgoztam a fizikai erőnlétemen az edzőteremben, ezért újítottam fel az otthonom, ezért építettem magam köré egy csapatot, ezért hoztam létre a *MarieTV*-t, amit kezdetben a régi webkamerámmal vettem fel, mindenféle szerkesztés, világítás vagy filmes stáb segítsége nélkül.

Ezért arra kérlek, hogy ne erőltesd a kreatív dolgokat, hanem működj együtt velük. Figyelj oda a résre.

Apránként, araszolva, napról napra. Ha a tökéletesség helyett a haladásra koncentrálsz, akkor képes leszel áthidalni ezt a szakadékot.

A HALADÁSTÓL A MENTALITÁSOD IS PRODUKTÍVABB LESZ

Te irányítod az elméd. Ha jól használod, akkor segítesz neki a fejlődésben.

Carol Dweck

Dr. Carol Dweck írta az egyik kedvenc könyvemet a témában, amelyben bemutatja, hogy a megfelelő mentalitás képes megváltoztatni a viselkedésünket, és ami ennél is fontosabb, az eredményeinket is. A *Szemléletváltás – A siker új pszichológiája* című könyvében Dweck, aki a Stanfordon tanít pszichológiát, bemutatja a „rögzült” és a „fejlődési” szemléletmód közötti különbségeket.

Amikor a személetmódod rögzült, akkor úgy hiszed, hogy a tehetség *erőfeszítések* nélkül is sikerhez fog vezetni. Úgy véled, hogy vagy megvan benned a tehetség, vagy nincs, s ezen nem tudsz változtatni. Amikor rögzült személettel gondolkodsz, kerülöd a kihívásokat, elutasítod a kritikát és csak az elismerés miatt teljesítesz. Ezek a rögzült meggyőződések és a belőlük eredő viselkedések mind romboló hatásúak.

Ha viszont fejlődési szemléletmóddal rendelkezel, akkor

abban hiszel, hogy a legtöbb alapvető képesség – mint a tehetség és az intelligencia – erőfeszítések, kitartás és tapasztalatok segítségével fejleszthető. Eszerint a szemlélet szerint az intelligencia és a képességek, amikkel születtél, csak a kezdetet jelentik. A fejlődési szemlélettel rendelkező emberek vágynak a kihívásokra, örömmel fogadják az építő jellegű kritikákat, *tanulási lehetőségként* tekintenek az akadályokra, szenvedélyesen állnak a kemény munkához és éheznek a fejlődésre. Tudják, hogy a fejlődés egy folyamat. Amihez megfelelő hozzáállás és kitartó elszántság szükséges.

Ebben az a legjobb, hogy bármikor megválaszthatod a szemléletmódodat. Ennek a választásnak az eredménye pedig megváltoztathatja az egész életed. Dr. Dweck elmeséli egy küszködő tanuló, Jimmy történetét is, akit ő az egyik „legmotiválatlanabb és leglustább kölyök”-ként jellemzett. Miután Dr. Dweck megismertette vele a rögzült és a fejlődési szemléletmódokat, Jimmy „könnyes szemekkel rám nézett, és azt mondta: »Úgy érti, nem kell butának lennem?«” Ettől a pillanattól kezdve Jimmy teljesen megváltozott. Sokáig fent maradt, hogy befejezze a háziját, és még a határidők előtt leadta a feladatait, kíváncsi volt a visszajelzésre, s fejlődni akart. Ahogy Dweck írta: „Ekkor már elhitte, hogy a kemény munka nem teszi sebezhetőbbé, csak okosabbá.”[32]

Dweck számtalan más példát is felmutat arra, hogy ez a két különböző szemlélet milyen drasztikus hatással lehet az életben elért eredményeinkre – a szülőségtől kezdve a tanulmányokon át a sportig. A bizonyítékok tagadhatatlanok. A rögzült szemlélet csak szenvedést okoz. A fejlődési szemlélet segítségével viszont

megszereted a tanulást és a terhelhetőséget, ami beteljesedéshez és rendkívüli eredményekhez vezethet.

Ebben a percben is eldöntheted, hogy a fejlődési vagy a rögzült szemléletet választod. Pont úgy, ahogy a haladás és a tökéletesség között is választhatsz. Ezek jól megkülönböztethető opciók, amelyek drámaian különböző eredményeket produkálnak. Az egyik egy fájdalommal és pangással teli élethez vezet. A másik pedig végtelen fejlődéshez és boldogsághoz. Melyiket választod?

HAT TAKTIKA, AMIT GYAKOROLHATSZ

A következő taktikák alkalmazásával ki tudsz tartani a haladás mellett még akkor is, ha a perfekcionizmus csábítása leterelt az utadról.

1. TÉGY KIS LÉPÉSEKET ÉS KERÜLD A NAGY DRÁMÁZÁST

A perfekcionizmus imádja a drámát. Te is észre fogod venni, hogy mielőtt még bármilyen lépést is tettél volna az álmod megvalósítása felé, a perfekcionizmus közbe fog szólni és végtelen mennyiségű szemrehányó kérdést fog feltenni. *Van bármi jó is a vállalkozási ötletemben? Hogy fogom beindítani? Hogy fogok több tucat embert irányítani? Mi van, ha kudarcot*

vallok? Mi van, ha SIKERREL JÁROK? Valószínűleg tönkre fogom tenni a családom. Mindenki féltékeny lesz rám. Tönkre fognak menni a barátságaim emiatt. Istenem, el fogok válni és életem végéig egyedül maradok…

Ne süllyedj bele ebbe a drámázásba. Hajtsd le a fejed és végezd el a munkát. Tégy kis lépéseket. Nagyon kis lépéseket akár. Minden egyes napon. Menj el a tanfolyamra. Építsd meg a prototípust. Írd tele az oldalakat. Fusd le a kilométereket. Küldd el a felmérést. Fektesd be a pénzed. Egy óráig légy tiszta és józan. Bármi is legyen az álmod, *megszállottan* próbáld leegyszerűsíteni napi feladatokra. Ennyi.

Ha azt hiszed, hogy a haladás érdekében radikálisan meg kell változtatnod az életed, azzal annyira megijesztheted magad, hogy teljesen elakadsz. Nem így van. **A valódi változások szinte láthatatlanok, amikor végbemennek.** Nem szólnak harsonák. Nem fog megjelenni az ajtód előtt egy rezesbanda. A jelentőségteljes haladás nem különösebben izgalmas. Általában munkának érződik. Odateszed magad, gürizel (néha élvezettel, néha nem), majd megismétled.

Ezért tartsd a szemed a célon: tégy kis lépéseket, minden áldott nap, és kerüld el a nagy drámázást.

2. KÉSZÜLJ FEL A PROBLÉMÁKRA

Nem számít, milyen összeszedett és motivált vagy, lesznek dolgok, amik letérítenek az utadról. Az utad során rengeteg akadállyal fogsz találkozni, legyen az akár betegség, technológiai malőr vagy egy mindennapos zavaró tényező. A

biztos haladás kulcsa az, ha számítasz ezekre és már előre megoldod őket. Ezt pedig így érheted el:

Először is gondolkozz kicsiben. Mi siklathatja ki a munkanapod? Ha bekapcsolva hagyod az üzenet- és e-mail értesítéseket? Ha felesleges telefonhívásokat folytatsz? Ha nem töltöd fel a hűtőd? Majd gondolj nagyobb dolgokra. Mi térítheti el az egész projekted? Ezek lehetnek technológiai meghibásodások, kifelejtett részletek, betegség vagy időjárás okozta késések. A mi cégünkben azt vettük észre, hogy leginkább a tervezés és a kidolgozás folyamata okoz késéseket. Egy idő után már mindig számításba vettük e problémák lehetőségét, s elkezdtük előre megoldani őket azáltal, hogy rendszeresen végigmentünk a lehető legrosszabb forgatókönyveken minden projekt esetében, s ötleteket gyűjtöttünk a megoldásukra. Ez a megoldás nem bombabiztos, de segít. Tedd fel magadnak a kérdést: „Milyen lehetséges problémák merülhetnek fel? Mire készíthetek tervet már előre (legyen szó akár a saját érzelmi keménységemről), amivel csökkenthetem a lehetséges problémák negatív hatásait? Mit kell tennem azért, hogy továbbra is haladást érjek el?”

3. SZÁMÍTS RÁ, HOGY KÉTELKEDNI FOGSZ MAGADBAN (ÉS FOGADD EL)

Miután már nem jelent újdonságot, hogy a nagy álmod próbálod megvalósítani, valószínűleg el fog nyelni a kételkedés cunamija. *MIÉRT mondtam rá igent?! Ez így nagyon nem jó. Nem vagyok rá képes. Nincs meg bennem, ami kell hozzá. Talán csak*

fel kéne adnom. Talán újra kéne kezdenem az egészet. Utálom. Utálok mindent. Utálom magam!

Akár formába akarod hozni magad, akár egy termék kifejlesztésén dolgozol, akár forgatókönyvet írsz, akár új vállalkozásba vagy karrierbe fogsz, akár rendbe akarsz hozni egy kapcsolatot vagy indulni akarsz a választásokon – számíts arra, hogy a kételkedés mellbe fog vágni.

Nem tudom eléggé hangsúlyozni, hogy ez milyen gyakori. Általában többször is előfordul, különösen a nagy projektek esetében. Ezt a kételkedést mindenki megtapasztalja, amikor kilép a komfortzónájából. Ez a haladás jele, nem pedig egy stoptábla.

Ahogy már többször is említettem (mivel az emberek gyakran elfelejtik!), lesznek akadályok. Ezeket a „jeleket nem az Univerzum küldte" azért, hogy feladd. (Természetesen, ha valóban úgy gondolod, hogy nem akarod többé megvalósítani ezt az álmot vagy célt, akkor igen. Hagyd abba. Fogj bele valami másba.)

De ha csak elbizonytalanodtál, akkor vegyél egy mély levegőt. Ne feledd, hogy normális dolog kételkedni önmagadban. Nem számít, milyen sikeres vagy tapasztalt leszel, ez a kételkedés soha nem fog teljesen megszűnni. Ahelyett, hogy azt kérdeznéd, *Mi értelme?*, tedd fel ezt a kérdést: *Mi a következő helyes lépés?*

4. KÉRDEZD MEG MAGADTÓL, HOGY „MI A KÖVETKEZŐ HELYES LÉPÉS?"

Ha akadállyal találod szembe magad, tedd fel a kérdést: „Mi

most a következő helyes lépés?” Figyelj oda a válaszra. Lehet akár olyan egyszerű is, mint hogy „igyál egy pohár vizet”. Vagy hogy „aludj rá egyet”. Vagy: „Chipsre és hummuszra van szükséged. Nagyon sok chipsre és hummuszra.” Néha az a következő helyes lépés, hogy szünetet tartasz, hogy utána ismét friss szemekkel tudj tekinteni a feladatra. Menj el futni. Eddz. Táncolj. Meditálj. Vonulj el. Hívd fel egy olyan barátod, akiben bízol, akinek van tapasztalata és támogat.

Az is előfordulhat, hogy amikor felteszed magadnak ezt a kérdést, ilyen választ fogsz kapni: „Fájt ez a kritika, de van benne igazság. Ha megfogadom, akkor még jobb lehetek.” Vagy: „Ne ítélkezz magad felett és *fejezd b*e ezt a nyomorult bekezdést.” Esetleg: „Igen, megint el kell tolnunk a határidőnket. De nem adjuk fel. Fókuszáljunk és menjünk tovább.”

Amikor felteszed magadnak ezt a kérdést, arra ösztönzöd a szíved és az elméd, hogy produktív válaszokat keressen.

5. ALKALMAZD A POZITÍV FELADÁS EREJÉT

Nem igaz a régi mondás, mely szerint sosem nyernek, akik feladják, a nyertesek pedig sosem adják fel. Borzalmas ötlet, ha *csak* azért tartasz ki valami mellett, mert félsz, hogy vesztesnek fognak gondolni. Lesznek olyan alkalmak, amikor elég bátornak kell lenned ahhoz, hogy lemondj egy projektről, egy célról vagy egy kapcsolatról, amelyek már nem egyeztethetők össze a személyiségeddel vagy az értékrendeddel.

Hadd mutassam be a pozitív feladás erejét. Pozitív feladásra

akkor kerül sor, amikor rájössz, hogy már megtetted a tőled telhető legtöbbet. Minden erődet belefektetted valamibe, és most már nyilvánvaló – a szíved és a lelked mélyén –, hogy az a legbölcsebb és legproduktívabb lépés, ha minimalizálod a veszteséged és továbblépsz.

A coaching-vállalkozásom kezdetén több hónapnyi időt és jelentős pénzt fektettem abba, hogy privát, internetes, tagságon alapuló közösséget hozzak létre. Ez a projekt mindenemet felemésztette és pénzügyileg is próbára tett. Nagyon izgatott voltam, amikor végre beindítottam. Több százan regisztráltak és fizettek a tagságért.

De az egész rendszer összeomlott, amikor az új tagok elkezdtek bejelentkezni. Az egész rendszer lefagyott és összeomlott, a technika bedobta a törülközőt. Akkoriban még nem állt mögöttem egy csapat. Nagyon szégyelltem magam, de bármennyire is zaklatott voltam, összeszedtem magam és hátrébb léptem, megvizsgáltam a helyzetet és döntöttem.

Leállítottam az egészet. Természetesen az ügyfeleimet is elrendeztem. Elmagyaráztam, hogy mi történt, átvittem őket egy stabil szolgáltató platformjára, és többet nyújtottam nekik, mint amennyit ígértem. De nem akartam több pénzt, időt és energiát fektetni abba a másik oldalba csak azért, hogy bebizonyítsam, hogy meg tudom oldani.

Néha egy projekt közben veszed észre, hogy valójában nem is ezt akarod. Nyilvánvaló, hogy *nem* ezt akarod tovább csinálni. Akkor is továbbállhatsz, ha a projekted nem omlik össze. Megtanultál és megtapasztaltál mindent, amit lehetett, és készen állsz a következő fejezetre. Gondolj rá úgy, mint egy

büfére. Nem fogsz leállni az evéssel, mert valami balul sikerült. Akkor hagyod abba az evést, amikor jóllaktál.

Miután hat évet foglalkoztam a tánccal és a fitnesszel, száz százalékban az internetes vállalkozásomra akartam koncentrálni. Úgyhogy otthagytam a táncos karrierem. Nem azért, mert valami gond lett volna vele vagy mert elbuktam volna, hanem mert készen álltam a fejlődésre. Sok évvel később úgy döntöttem, hogy már nem fogok minden évben konferenciát tartani – pedig több mint 1 millió dollár bevételt hozott a konyhára –, nem azért, mert valami baj lett volna a konferenciával, hanem azért, mert beteljesülést éreztem, és más projekteken akartam dolgozni.

Legyen szó akár kapcsolatokról, karrierről vagy egy projektről, nem jelent kudarcot, ha véget érnek. **A feladás nem egyenlő a továbblépéssel.** Ne büntesd magad azzal, hogy továbbra is egy olyan álmot kergetsz, ami már nem válik a hasznodra, csak azért, mert a „haladás fontosabb a tökéletességnél”. Ha egy bizonyos idő után úgy érezed, hogy ideje váltani, akkor válts. Bár ezekre a döntésekre nincs bevált formula, már ismered azt a két eszközt, ami segíthet.

1. ***eszköz:*** **A tízéves teszt.** Először a 7. fejezetben esett róla szó, és ebben az esetben különösen hasznos. Képzeld el a tíz évvel idősebb éned és tedd fel magadnak a kérdést: „Ha ennek most véget vetek… meg fogom bánni?”

   Amikor összeomlott a drága, egyedi weboldalam, tudtam, hogy tíz év múlva alig fogok rá emlékezni. Nem kötődtem hozzá érzelmileg. Igen, frusztráló volt

és veszteséges, de nem ez volt a lelkem célja. Csak egy olyan projekt volt, amely által számos fontos leckét megtanultam.

2. ***eszköz:*** Csináld végig az **„Azt akarom igazán, hogy…”** hétnapos kihívást a 6. fejezetből. A segítségével sokkal tisztábban fogsz látni.

Valamint pillants rá a 6. fejezet *Tetterő-próba* részére. Különösen a második lépésre: **Beszélj az álmodról.** Itt sorold fel az összes okát annak, hogy miért fontos számodra ennek a célnak a megvalósítása. Ellenőrizd le. Továbbra is igazak és helytállók ezek az indokok? Ha igen, akkor haladj tovább. Ha nem, akkor talán ideje továbblépni. Az álmaink üldözéséhez bátorság kell, de amikor ez az álom már nem illik hozzánk, még több bátorság kellhet ahhoz, hogy pontot tegyünk a végére.

6. TÜRELEM MINDENEKFELETT

„De Marie, már legalább _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [három hete, három hónapja, három éve stb.] dolgozok a _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [vállalkozásomon, a színészkedésen, az íráson, a zenélésen, a szobraimon, a receptjeimen, a forgatókönyveimen, a kutatásomon stb.] és semmit se haladtam. Mi a baj velem?! Mennyi idő kell hozzá?”

Válasz: Annyi, amennyi.

Elizabeth Gilbert, az *Ízek, imák, szerelmek* című rendkívül népszerű regény, valamint hét másik könyv szerzője azt mesélte nekem, hogy az első tíz év során egy fillért sem keresett az

írásaival. Majd a következő tíz év során (*miután* három könyve már megjelent) továbbra is egyéb munkákat kellett vállalnia az írás mellett, hogy el tudja tartani magát. Tehát *húsz év* kellett neki, hogy megéljen a szenvedélyéből. A *MarieTV*-s interjúnk során Liz arról mesélt, hogy az ő szemlélete szerint „mindent meg kell tenni" azért, hogy művészként meg tudjon élni az ember. Tizenöt évesen szent ígéretet tett a kreativitásnak és az írásnak. Azt mondta: „Soha nem foglak arra kérni benneteket, hogy pénzügyi támogatást adjatok nekem – mindig én fogok adni nektek valamit." Megfogadta, hogy minden szükséges munkát elvállal azért, hogy fizetni tudja az alapvető szükségleteit (étel, lakbér stb.), így sosem a kreativitására nehezedett a villanyszámla kifizetésének terhe.

Steven Pressfield, aki tizenhét könyvet írt, tizenhét *évnyi* írás után kereste meg az első fillérjét íróként – 3500 dollárt kapott egy forgatókönyvért, amiből sosem lett film. Huszonhét éve írt már, amikor kiadták az első, *The Legend of Bagger Vance* című regényét. Ezalatt az idő alatt tizenegy államban huszonegy különböző munkája volt.

Ahogy azt már tudod, hét évig nekem is több mellékállásom volt, mielőtt – pénzügyileg és érzelmileg – elég magabiztos lettem volna ahhoz, hogy anyagi téren egyedül a vállalkozásomra hagyatkozzak. Ezek alatt az évek során kihasználtam minden pénzszerzési lehetőséget, hogy fizetni tudjam a számláimat. Vécéket pucoltam. Több ezernyi műszakot letoltam mint pultos koktélpincér vagy pincérnő. Annyira fontos volt az álmom, hogy saját vállalkozásom legyen, a saját szabályaim szerint, amely során *pontosan* olyan munkát

végezhetek majd, mint amilyet most is csinálok, hogy bármire hajlandó voltam érte, bármeddig is tartson az egész.

Légy türelmes. Ne higgy abban a mítoszban, mely szerint ha „igazi” _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [művész, előadó, aktivista, tudós, vállalkozó stb.] lennél, akkor meg tudnál élni a munkádból. Lehet, hogy egy nap sor kerül erre. De bármennyire is keményen dolgozol, ez nem lesz mindig így. Számtalan olyan csodált és elismert kreatív ember létezik, akik szintén kiegészítik a jövedelmüket egy sor teljesen független forrás segítségével – tanítanak, idénymunkát vállalnak, szolgáltatásokat nyújtanak vagy főbérlői bevételekkel rendelkeznek.

Ami még fontosabb: nem kell szégyellni azt, hogy mindent megteszel a fejed felett lévő tetőért. Sose szégyelld a becsületes munkát. Enyhe kifejezés lenne azt mondani, hogy az azonnali jutalmak korában élünk. Nem azt mondom, hogy én nem értékelem a technológiát. De sokakból szinte teljesen kiölte a türelmet. Egy okostelefonnal szinte bármikor elérhetsz bármilyen formájú szórakoztatást. Másodpercek alatt hozzáférhetsz a zene, a művészet és az oktatás lélegzetelállító és egyre csak növekvő tárházához.

De a kütyük egyszerűsége és gyorsasága nem vonatkozik a való életre. A képességek kifejlesztéséhez, a bizalom kiépítéséhez, a munkásságod felépítéséhez, a kapcsolatokhoz, a dolgok elsajátításához és a bonyolult problémák megoldásához kitartó és fáradhatatlan erőfeszítésre van szükség. Nincsenek rövidített utak. Ha nem vagy hajlandó huzamosabb ideig (évekről beszélek, nem hónapokról) a beledet is kidolgozni,

akkor légy őszinte magaddal: ez az álom nem is olyan fontos. És ez rendben van. Engedd el. Áss mélyebbre. Találj valami olyat, ami mellett ki tudsz tartani, és amiért hajlandó vagy megdolgozni, tartson bármeddig is.

TETTERŐ-PRÓBA

Sok kicsi sokra megy.

1. ***Az álmoddal vagy a problémáddal kapcsolatban mi az, amit nem akarsz kipróbálni, mert félsz, hogy nem leszel tökéletes?*** Ha akarod, ezt a mondatot is használhatod:
   Ha nem kéne tökéletesnek lennem, megpróbálnék/elkezdenék _ _ _ _ _ _ _ _ _ _, hogy közelebb kerüljek az álmomhoz.

2. ***Mivé válnál és mit érnél el, ha a tökéletesség helyett a haladásra összpontosítanál?*** Mit tanulnál belőle? Mely erősségeidet és készségeidet tudnád így fejleszteni?

3. ***Tervezd meg (és oldd meg) előre a problémáid.*** Készíts egy listát azokról a tipikus kihívásokról, figyelemelterelésekről és akadályokról, amelyek hátráltathatnak. Lehet szó akár a közösségi média csapdáiról, a csoportos üzenetekről, az önbizalomhiányról, a túllépett határidőkről, a család telefonhívásairól, vagy

arról, hogy elfogyott otthon a kaja.

Például, ha egész nap zavarnak az üzenetek, megoldás lehet, ha repülő üzemmódba állítod a telefonod, vagy teljesen kikapcsolod, amikor összpontosítani akarsz.

Legyen szó akár belső vagy külső problémáról, írásban előre készülj fel rájuk, és tervezd meg a megoldásokat.

4. ***A kételkedést változtasd át produktív belső monológgá.*** Alkalmazd ezt a trükköt, amikor észreveszed, hogy a belső monológod kételyek közé taszít a gúnyolódásával. A negatív, kilátástalan, berögzült gondolatok végére tedd oda a „még” szócskát. Az extra löket érdekében írj listát az összes olyan negatív gondolatról, amelyek a fejlődésed útjában állnak. Például:

Nem értek a pénzhez.
Semmit sem tudok a regényírásról.
Nem tudom, ki vagyok nélküle.
Így senki sem csinálta.
Semmit sem tudok egy vállalkozás vezetéséről.
Nincsenek jó ötleteim.

Ezek helyett inkább a következőket mondd magadnak:

Nem értek a pénzhez, *még*.
Semmit sem tudok a regényírásról, *még*.
Nem tudom, ki vagyok nélküle, *még*.
Így senki sem csinálta, *még*.
Semmit sem tudok egy vállalkozás vezetéséről, *még*.

Nincsenek jó ötleteim, *még*.

Magadban is kimondhatod ezeket, de le is írhatod őket. Ez az egyszerű hárombetűs kis szó, a „még”, segíteni fog neked, hogy a fejlődésre, a tanulásra és a haladásra tudj összpontosítani.

5. ***Fogj egy darab papírt, és írd ezt le.***

ÖT KIS DOLOG, AMIKET MEG TUDOK MA TENNI, HOGY HALADJAK EZZEL A PROJEKTTEL

1.
2.
3.
4.
5.

Írj le legalább öt olyan pozitív dolgot, amit ma is megtehetsz azért, hogy előrelépj. Nem kell hatalmasnak lenniük. Csak írd le, ami eszedbe jut. Ha ötnél több is eszedbe jut, az nagyszerű. Majd a lista alá írd le a következőt:

EGY KIS DOLOG, AMIT MOST IS MEGTEHETEK

_____
_____
_____

Válassz egy pontot a listádról, írd le nagy betűkkel, és karikázd be (mert a bekarikázás jó móka). Mondd ki hangosan. Majd TEDD MEG! Húzd ki magad a mocsárból. A

cselekvés a cselekvés titka.

Szép munka. Ne feledd…

Az élet nem követel tökéletességet. Az élet nem várja el, hogy mindig bátor, magabiztos és önbizalommal teli legyél. Az élethez egyszerűen annyi kell, hogy mindig odatedd magad.

Megoldható történetek

Függőség, adósság, öngyilkos gondolatok, idegösszeomlás – a* minden megoldható *mantra segített Ulának, hogy változtasson önpusztító szokásain, s hogy újra adósságmentes és egészséges legyen.

Egy roncs voltam – érzelmileg, fizikailag, mentálisan és szakmailag is. Szeretett apukám agydaganat miatt elhunyt, férjhez mentem, majd elváltam, elköltöztem egy másik országba, és mindent elölről kellett kezdenem. Belekeveredtem egy szenvedélyes, de toxikus szerelmi ügybe, aminek rossz vége lett. Hoztam egy pár rossz üzleti döntést, és hatalmas adósságba kerültem. Mindezek miatt teljesen összeomlottam. Ekkor harmincöt voltam.

Semmim se volt. Se párom, se barátaim, se családom, se munkám, se motivációm a folytatásra. A világ legnagyobb vesztesének éreztem magam. Utáltam magam. Valahogy rákényszerítettem magam, hogy elvállaljak egy egyszerű munkát, s ki tudjam fizetni az adósságomat és a havi számláimat, de utáltam a

munkát – és magamat is, amiért elvállaltam. Takarítónő voltam, és meg voltam róla győződve, hogy nem is vagyok másra képes. Utáltam más emberekkel találkozni. Miután órákig takarítottam, hazajöttem a kis lakásomba, amire nagyon ráférte volna a felújítás. Utáltam. Utáltam magamat. Utáltam az életet. Azon gondolkoztam, hogyan vethetnék véget neki. Mindennap megittam több liter bort, és rengeteget cigiztem. Minden este ugyanolyan volt. Ittam, cigiztem és álomba sírtam magam.

Aztán egy nap hallottam a *MarieTV*-ről. A szokásos munka utáni borozgatás és cigizés közben megnéztem a „Mit tegyünk, amikor haszontalannak és magányosnak érezzük magunkat” című epizódot. Marie egy tinilány kérdésére válaszolt. Végig zokogtam a megkönnyebbüléstől. Úgy éreztem, mintha én lennék az a lány, és Marie egyenesen hozzám beszélne.

Nem változtattam azonnal az önpusztító szokásaimon. Még mindig utáltam magam, és szégyelltem, aki vagyok, amit csinálok és ahová jutottam. A bor és a cigi mellett viszont ott volt a *MarieTV*. Minden este megnéztem egy-két epizódot. És mindennap, minden epizód után elkezdett megolvadni valami a szívemben.

Egy nap felébredtem és úgy döntöttem, mostantól hinni fogok abban, amit mond, hogy „minden megoldható”. Magamban továbbra sem hittem, de úgy döntöttem, hogy Marie-ban hinni fogok. Ő volt a

legtisztább, legőszintébb példája annak, hogy valaki be is tartja, amit prédikál. Aznap nem vettem bort és cigit munka után. Helyette inkább felvettem a futócipőm, és lementem futni a parkba. Nem volt könnyű, de hatalmas áttörésnek tűnt.

Ugorjunk előre a jelenbe – újra önmagam vagyok. A *MarieTV* összes epizódját megnézem (valamelyiket többször is), és minden e-mailjét elolvasom. Bízom magamban és oda is figyelek magamra. Újra beszélek a családommal és a barátaimmal, van egy csodás kapcsolatom, és része vagyok a B-Iskola nagyszerű közösségének. Nincsenek adósságaim és fotózással foglalkozom – ami egyszerre a szenvedélyem és a munkám.

Nem félek a kudarctól és a hibáktól – tanulok belőlük és megyek tovább. Kis lépésekkel haladok, egyszerre csak egyet. Ma már a tanulás a kedvenc dolgom az életben. Amikor kételkedek, Marie-ra gondolok, és hallom, ahogy az mondja: „Ne add fel, Ula – MINDEN MEGOLDHATÓ!” Rettentően bízok benne. Ő a lehető legjobb példakép. Ő támogat, és sose vagyok egyedül.

Most már értem, hogy a hibák és a kudarcok az élet részei. Hogy az életben csak tanulók vagyunk. Folyamatos önbizalomhiánnyal és önutálattal küzdöttem, s rettegtem a kudarctól. Amikor a *MarieTV* epizódjait néztem, mindig úgy éreztem, hogy az adott epizód TÉNYLEG, TÉNYLEG csak nekem készült. Mélyen megérintett. Elkezdtem hinni. Lassan

elkezdtem változtatni a viselkedésemen. Elkezdtem edzeni, egészségesen étkezni és meditálni. Nem adtam fel és folyamatosan tanultam – egyszerre csak egy lépésre koncentrálva. Működik! Szeretem az életet és hálás vagyok, amiért itt vagyok.

Ula

Amszterdam, Hollandia

9.

Utasítsd vissza a visszautasítást

Nem lehet legyőzni azt, aki sosem adja fel.

Babe Ruth

Évekkel ezelőtt nagyon nehéz időszakon mentem át. A vállalkozásom remekül ment, de a kapcsolatom a párommal, Joshsal a szakadék szélére sodródott. Méghozzá annyira, hogy párterápiára kellett járnunk. A legtöbben csak akkor mennek párterápiára, ha nagyon rossz a helyzet, és ez a mi esetünkben is így volt. Az egyik legnagyobb probléma az volt, hogy mennyi időt töltök munkával.

Őszintén megmondva, szeretem, amit csinálok – a DNS-em része. Kreatív, izgalmas és kielégítő, és úgy hiszem, nagyrészt ezért születtem a világra. Ezzel a problémával tehát nehéz volt szembenéznem, de a tények vitathatatlanok voltak, nem tudtam letagadni őket. Akkoriban Joshsal már hét éve együtt voltunk, de még egyszer sem volt közös nyaralásunk. Igen, utazgattunk, de mindig csak a munka miatt: előadásokra, konferenciákra, workshopokra. Mérgesen, ijedten és összezavarodva ültem a terapeuta irodájában. Az én

szemszögömből ez úgy festett, hogy valami, amit szeretek – a karrierem – fenyegeti a kapcsolatomat a férfival, akit szeretek.

Egyik délután briliáns ötletem támadt, legalábbis én annak gondoltam. Mi lenne, ha Josh egy nyaralást kapna a születésnapjára? Egy igazi, munkamentes nyaralást kettesben. Ránéztem a naptárjainkra. A napirendjeink csak egy kis négy napos időszakot tettek lehetővé, amikor ez a szülinapi nyaralás megvalósulhatna. Amikor meg *kell* valósulnia. Felmentem az internetre és megnéztem a lehetőségeket. Lefoglaltam egy gyors, de izgalmas kiruccanást Barcelonába. Josh már évek óta emlegette (hét éve, hogy egész pontos legyek), hogy szeretne Barcelonába menni, de mégsem mentünk. És végre pénzügyileg is olyan helyzetben voltunk, hogy megvalósíthattuk.

Majd elérkezett a nyaralás napja. Ahogy mindig, aznap is átszervezhetetlen telefonos coaching-beszélgetésekkel volt teli a napom egész addig, amíg indulnunk nem kellett. A számításaim szerint pont odaértünk volna a reptérre. Amint végeztem a munkával, beugrottunk egy taxiba és a reptér felé vettük az irányt. Ahogy az lenni szokott, amikor késésben van az ember, hatalmas dugóba kerültünk. Elkezdtem izzadni, de úgy gondoltam, hogy egy kis késéssel, de oda fogunk érni. Kiugrottunk a kocsiból, az útleveleink már a kezünkben voltak, amikor odavonszoltuk a bőröndjeinket a pulthoz, hogy becsekkoljunk.

„Üdv, az 17:45-ös barcelonai járatra szeretnék becsekkolni…”

A nő a pult mögött elvette az útleveleinket és elkezdett a billentyűzetén pötyögni. Összehúzta a szemöldökét, az órájára nézett és odahívta az egyik kollégáját, hogy megmutassa neki a

képernyőt, majd még egy pillantást vetett az órájára és azt mondta, „Sajnálom, Mrs. Forleo, de nem fogják elérni a 17:45-öst.”

„Miről beszél?! Még fel sem szállt! Csak 16:50 van.”

„Sajnálom, de épp lekésték a csomagfeladási határidőt. Sajnos nem tudom átfoglalni önöket a holnapi gépre, mert tele van, de a két nappal későbbire megoldható az átfoglalás” – felelte.

„KÉT NAP? Az majdnem az egész utunk!” *Nem nem nem nem nem nem nem.*

„Kérem, fel kell jutnunk *arra* a gépre. Valahogy biztos el tudja intézni.”

„Sajnálom, a nemzetközi járatok esetében az indulás előtt legalább egy teljes órával be kell csekkolni a bőröndjeit. És a kapujuk is megváltozott, úgyhogy a gép egy másik terminálról indul. **Nagyon sajnálom, de nem fog sikerülni.**”

Az idő megállt. A szívem összetört. A szemeim megteltek könnyel.

Ezek a szavak – „nem fog sikerülni” – sokkal többre vonatkoztak, mint a repülőre. Amikor hátranéztem, láttam Josh arcán a csalódottságot. Nem csak az út miatt. Miattunk. Egy pillanatig csak hitetlenkedve álltam ott. Majd valami beugrott. A belsőbb, bölcsebb énemnek eszébe jutott, hogy ki is vagyok valójában.

Minden megoldható.

Minden megoldható.

Minden megoldható!

Odafordultam Joshhoz és azt mondtam: „Vedd elő a beszállókártyád, tudom, hogy meg tudjuk oldani.” Jobbra tőlünk egy lépcső volt, ami az üzletekhez vezetett. Lerohantam a lépcsőn, és elsőként egy bőröndboltot pillantottam meg. Berontottam és azt mondtam az eladónak: „Gyorsan – szükségem van a legnagyobb kézipoggyászukra, méghozzá M O S T.”

Három perc múlva már egy vadiúj válltáskával rohantam fel a lépcsőn.

A beszállókártyáink Joshnál voltak. A terminál közepén elkezdtünk mindent kipakolni a nagy bőröndjeinkből, és annyi mindent gyömöszöltünk az új kézipoggyászunkba, amennyi csak belefért. A sietségünk egy kis zűrzavart okozott. Érthető okokból két reptéri munkatárs odajött hozzánk megkérdezni, hogy mégis mit csinálunk.

„MUSZÁJ elérnünk a gépet. Lekéstük a csomagfeladást, szóval csak úgy van esélyünk, ha kézipoggyászt viszünk fel.”

„Nos, nem hagyhatnak csak úgy egy üres bőröndöt egy reptér közepén. Ez komoly biztonsági zárlat elrendeléséhez vezethet,” közölte az egyikük. Josh, aki az egyik legjobb problémamegoldó, akit ismerek, azt felelte: „Te pakolj tovább, én majd elintézem.” És így is tett.

Közben én mindent belepréseltem a válltáskába, amit csak tudtam. Úgy megtömtem, mintha kolbász lett volna. Aztán elkezdtünk futni a reptéri vonatra, mivel a járatunk immáron egy teljesen másik terminálról indult. Körülbelül 17:20-kor

szálltunk fel a vonatra. Három megállóra voltunk a célállomásunktól. Ekkor már kész idegroncs voltam. Megpróbáltam pozitív maradni, de be kellett vallanom magamnak, hogy nem festettek túl jól a dolgok. 17:30 körül értünk a terminálhoz, ami azt jelentette, hogy tizenöt percünk maradt, de még át kellett jutnunk a biztonsági ellenőrzésen, és oda kellett érnünk a kapuhoz.

Amikor a vonat ajtói kinyíltak, a szívem megint összeszorult. Valami furcsa parkolóban rakott ki minket, amin át kellett mennünk, hogy egyáltalán bejussunk a terminálba. Természetesen egy csigalassú hétévesekből álló focicsapat és a szüleik haladtak előttünk. Ránéztem Joshra, és azt mondtam: „Ha ezek a focizó törpikék előbb érnek a biztonsági sorhoz, akkor nekünk annyi.” Úgyhogy Joshsal felkaptuk a telitömött kolbászunkat (ami legalább 18 kilót nyomott és kerekei sem voltak), futva kikerültük a hétéves focistákat, és odaértünk a sor elejére.

Ekkor már 17:35 volt – tíz perc volt hátra a felszállásig. Levettük a cipőinket, és amilyen gyorsan csak tudtuk, mindent felpakoltunk a futószalagra. Épp készültünk volna átsétálni a fémdetektoron, amikor egy kedves, idősebb biztonsági őr elénk lépett, felemelte a kezeit és azt mondta: „Hó, hó, hó… várjanak csak egy pillanatot!” Gyanakvó, zavarodott tekintettel méregette Josht, majd azt mondta: „Nem maga az a *fickó*?! Igen. Igen, ember! Maga az a fickó a tévéből. Láttam az *Esküdt ellenségek*ben. Hé, Joey – Joey! Gyere ide egy percre! Ez *az a fickó* a tévéből. Találkoznod kell vele.”

A fejem majdnem felrobbant.

„Igen, én vagyok. Köszönöm. Nem akarok udvariatlan lenni, de kevesebb mint tíz percünk van, hogy elérjük a gépünket” – felelte Josh kedvesen.

Már 17:40 volt, mire átjutottunk a biztonsági ellenőrzésen. És még mindig el kellett jutnunk a kapuig. Megnéztük a jegyeinket, és hát persze, *hát persze*, hogy a mi kapunk volt a legmesszebb, a terminál pedig majdnem egy kilométer hosszúnak tűnt. „Fogd a hátizsákod, és fuss! Ne engedd, hogy nélkülünk szálljon fel a gép! Jövök mögötted, amilyen gyorsan csak tudok” – mondtam Joshnak.

Josh felkapta a hátizsákját, és elkezdett futni a hosszú folyosón. Összeszedtem minden erőmet, mindkét kezemmel megfogtam a közel húsz kilós túltöltött kolbászunkat, és elkezdtem futni. Pár másodperc múlva már úgy izzadtam, mint egy disznó. Bőgni kezdtem. Az orromból csak úgy folyt a takony, és meg se tudtam törölni az arcomat, mert mindkét kezemmel a kolbásztáskát tartottam. A lábaim égtek, a szívem pedig ki akart ugrani a helyéről. Elkezdtem Istenhez, a Kisjézushoz és Szűz Máriához imádkozni: „Kérlek, ó, Uram… adj erőt! Adj erőt a lábaimnak – kérlek, adj erőőőőőőt, hogy tovább tudjak rohanni!!”

Befordultam a sarkon, és a távolban észrevettem egy kis fel-alá ugráló alakot, aki a feje felett integetett. Josh volt az! Még jobban elkezdtem sírni, mert nem tudtam megmondani, hogy azt akarja, hogy álljak meg, vagy azt, hogy haladjak tovább. Úgyhogy haladtam tovább – tovább és tovább és tovább. Végül már csak tíz méterre voltam a kaputól. Josh és a légiutas-kísérő odafutottak hozzám, megragadták a kolbásztáskát, az

utaskísérő pedig elkezdett nyugtatgatni: „Rendben van – jól van, hölgyem. Elérte. Csak lélegezzen.” Megszédülve, izzadtan és szétesve tántorogtunk be a fedélzetre. Begyömöszöltük a kolbásztáskánkat a fejünk fölötti tárolóba, majd belezuhantunk az üléseinkbe.

Megfogtam Josh kezét, ránéztem és azt mondtam: „Drágám, sikerülni fog. Meg tudjuk csinálni. Szerintem tényleg meg tudjuk csinálni.” Vettünk egy mély levegőt, becsatoltuk az öveinket, majd a kapitány bejelentkezett a hangosbemondón.

„Jó estét, hölgyeim és uraim, üdvözöljük önöket a 1125-ös járaton. Sajnos a különösen erős szél miatt a légi irányítás nem enged minket kiállni a kapuból. Úgy néz ki, még legalább egy óráig nem szállhatunk fel. Úgyhogy dőljenek hátra, lazuljanak el, és amint lehet, el fogunk indulni.”

Egy lekésett csatlakozás, egy autóbérlés, majd és egy Spanyolországot átszelő hétórás kocsiút után végül megérkeztünk Barcelonába.

Természetesen ez egy személyes történet volt arról, hogy mindent megtettem a kapcsolatom megmentéséért. De a lényeg az, hogy a dolgok megoldásához néha arra van szükség, hogy visszautasítsd a visszautasítást. Azért, mert valaki – egy szülőd, tanárod, kritikusod, barátod, szeretted, az utaskísérőd, a munkatársad, a főnököd, a kultúrád vagy az egész társadalom – azt mondja, hogy „Nem, nem vagy képes rá”, vagy azt, hogy „Nem, ez nem lehetséges”, vagy azt, hogy „Nem, errefelé ezt nem így csinálják”, nem jelenti azt, hogy egyet kell értened az ő valóságukkal.

Nem fogsz mindig győzedelmeskedni, de sose tudhatod, hogy

mi lehetséges valójában, ha meg sem próbálod. Váljon szokássá, hogy megkérdőjelezed a szabályokat. Ki tudná megjósolni, hogy milyen erősségeket, képességeket vagy gondolkodásmódokat fejlesztesz ki, amikor visszautasítod a visszautasítást? Ezt a hozzáállást újra és újra és újra alkalmaznod kell, kisebb és nagyobb vonatkozásban is. Sok időbe telik, mire tartós változást érünk el akár az életünk, akár a kultúránk bármely területén.

Tudósok milliói éveken vagy akár évtizedeken át küszködnek „kudarcokkal" a kísérleteik során, míg el nem érik forradalmi felfedezéseiket. A tanulók rengeteg helyesírási hibát vétenek, elszámolják magukat és sokat hibáznak, miközben fejlődnek és tanulnak. A művészek és a sportolók éveket töltenek azzal, hogy elutasításokkal és kudarcokkal küzdenek, miközben a nagyszerűséget hajszolják. Az Egyesült Államokban az LMBTQ+ aktivistáknak számtalan fájdalmas veszteséggel kellett megküzdeniük, mire a legfelsőbb bíróság végül alkotmányos joggá nyilvánította az azonos neműek házasságát. Továbbra is hosszú út áll előttünk, különösen ha a társadalmi egyenlőséget érintő problémákról van szó.

Ha valóban fontos számodra egy – akár egyéni, akár globális szintű – probléma megoldása, nem szabad túl gyorsan feladnod. Ahogy Margaret Thatcher mondta: „Előfordulhat, hogy egy csatát többször is meg kell vívnunk ahhoz, hogy megnyerjük."

HOGYAN VESS VÉGET EGY HÁBORÚNAK: „NEM VOLTUNK HAJLANDÓK FELADNI.”

A valóság olyan dolog, amin felül kell emelkedni.

Liza Minnelli

Leymah Gbowee 1972-ben született a libériai Monroviában. Akkoriban ez volt Nyugat-Afrika egyik legelevenebb és legkifinomultabb városa. Kiskorában orvos szeretett volna lenni. De nem sokkal azután, hogy befejezte a középiskolát, brutális polgárháború tört ki az országban. Leymah-nak és a családjának egy ghánai menekülttáborba kellett szöknie, ahol az életét a folyamatos káosz, félelem és elképzelhetetlen mértékű szenvedés uralta. Leymah a harcok végezetével 1991-ben visszatért Monroviába, de pár évvel később életet adott a fiának, és a családon belüli bántalmazás rémálomszerű csapdájának foglya lett.

A háború hatalmas terhet rótt a libériai családokra, de különösen a fiatal nőkre és gyerekekre. A lázadók és a kormány katonái is fegyverként használták a nemi erőszakot és a gyilkosságot. Leymah traumakezelő tanácsadónak tanult, és korábbi gyerekkatonákkal dolgozott, ami az első volt azok között a lépések között, melyek révén tettekbe fordította át a

szenvedését. Megfogadta, hogy újjá fogja építeni az életét, és valahogy jobb jövőt fog teremteni magának, a családjának és a közösségének.

1998-ban – közel egy évtizeddel az első polgárháború után – újabb háború kezdődött. Az élet elviselhetetlen lett. Ismét. A bántalmazó párja kikerült a képből, de Leymah-nak továbbra is a terror borzasztó rémképeivel kellett szembenéznie. Fegyveres férfiakkal teli teherautókkal. Fényes nappal elrabolt és harcra kényszerített gyerekekkel. A szomszédjai talicskákon szállították a sebesülteket összetákolt kórházakba. A közelgő harcosok hallatán Leymah és a családja rémülten menekültek be a házba. A *Mighty Be Our Powers* című lenyűgöző könyvében a következőket írta: „A fejkendőt és túlméretezett farmert viselő fiúk áthaladtak az utcánkon, a fegyvereiket szorongatták, s közben végigmértek és gúnyosan megbámultak minket. »*Pár nap múlva visszajövünk, hogy megbasszunk titeket*.«”

Leymah alaposan tanulmányozni kezdte, hogy miként lehetne békét teremteni. Jézus, Martin Luther King, Jr. és Gandhi filozófiáira összpontosított. A reménytelenség helyét átvette az elszántság és a harag. 2003-ban segített megszervezni és vezetni azt a libériai békementet, mely során több ezer keresztény és muszlim nő gyűlt össze azért, hogy a jogaikért vonuljanak. Fehér pólót és fehér főkötőt viseltek, s a városban lévő nyílt mezőn ülve tiltakoztak nyilvánosan. Az üzenetük egyszerű és egyértelmű volt: **Békét követelünk.**

Ők már látták az emberiség legrosszabb oldalát, s fáradhatatlanul dolgoztak – bevetettek minden stratégiát és taktikát azért, beleértve a szex-sztrájkot is, hogy felkeltsék a

nemzetközi média érdeklődését és megszerezzék a szükséges támogatást. Napról napra, hétről hétre a nők összegyűltek a mezőn, és ülve tiltakoztak. Leymah így írt a monroviai tüntetések idejéről (a kiemelések tőlem származnak):

> Hajnaltól estig a forróságban. Egy dolog a munkáddal foglalkozni egy nagyon meleg napon, és teljesen más mozdulatlanul ülni, miközben megsülsz a forróságban. Igazi kínszenvedés volt. Olyan fekete lettem, mint még soha, és sok nő borzalmas kiütéseket kapott. De volt valami imponáló a fájdalomban: a tested szenvedett, **de okkal csináltad.** [...] Hajnaltól egészen estig az esőben. Libéria a világ egyik legcsapadékosabb országa, a víz pedig olyan erősen zúdul rád, mintha egy tűzoltó locsolna. Ott ültünk szerencsétlenül, miközben az áradat ellepte a mező homokos porát...
>
> Mindennap kint voltunk a mezőn. Minden áldott nap. **Nem voltunk hajlandók feladni.** Nem hagytuk, hogy a szenvedésünk láthatatlan maradjon. **Ha az emberek először nem is vettek komolyan minket, a kitartásunk végül meggyőzte őket.**

Végül Leymah és a béketüntetők találkozhattak Libéria elnökével, Charles Taylorral. Bár kezdetben úgy tűnt, hogy a találkozó a haladás jele, semmi sem változott. Az erőszak csak rosszabb lett. Aztán egyik nap, egy újabb kör bombázás és kegyetlen gyilkosságok után, valami eltört Leymah-ban. Olyan düh gerjedt benne, amilyet korábban még soha nem érzett. Ezt a robbanásszerű energiát tettekké változtatta, és megszervezte,

hogy több száz keresztény és muszlim nő utazzon Ghánába. Körülvették a hotelt, ahol a béketárgyalások utolsó körei elakadtak. Megvárták az ebédidőt, majd közel kétszáz nő rontott be az épületbe, s emberi barikádot formázva megakadályozták, hogy a férfiak elhagyják az épületet, amíg meg nem kötötték a békeszerződést.

A biztonságiak megpróbálták letartóztatni Leymah-t, de egy másik trükk is volt a tarsolyában. Azzal fenyegetőzött, hogy leveszi a ruháit. A hagyományos hit szerint ez a tett elátkozná a férfiakat. És bevált. A libériai háború hetekkel később véget ért. Taylor elnök száműzetésbe menekült, Leymah bátorsága pedig kikövezte az utat Ellen Johnson Sirleafnek, Afrika első női államfőjének. Leymah 2011-ben elnyerte a Nobel-békedíjat, amiért segített véget vetni a libériai polgárháborúnak.

A mérhetetlen erőről, kitartásról, bátorságról, elszántságról, állhatatosságról, kreativitásról és eltökéltségről szóló számtalan történet között Leymah története szemlélteti azt a nem e világi erőt, ami abból ered, hogy bármit hajlandók vagyunk megtenni egy célért. Hogy mindenáron meg akarjuk oldani. Hogy visszautasítjuk a visszautasítást. Láthatjuk, hogy ha egy ember hajlandó mindent kockára tenni és a végsőkig kitartani, akkor csodák történhetnek. Ezek a hősies nők véget vetettek egy háborúnak.

Ha átugrottad volna az utolsó mondatot, hadd ismételjem meg. Ezek a hősies nők *véget vetettek egy háborúnak*. Nem voltak fegyvereik. Nem volt „hivatalos” politikai hatalmuk. Nem alkalmaztak erőszakot. Ha ez nem bizonyítja, hogy tényleg minden megoldható, akkor nem tudom, mi kell még hozzá.

Leymah ezt mondta: „Hiszem, *tudom*, hogy ha megingathatatlan a magadba, a nővéreidbe és a változás lehetőségébe vetett hited, akkor szinte bármire képes vagy.”

A VERESÉG ELUTASÍTÁSA

Ha nem kockáztatsz semmit, még többet kockáztatsz.

Erica Jong

A cégünkben gyakran alkalmazunk egy úgynevezett stresszlista-gyakorlatot. Ez egy egyszerű feladat, amely során leírjuk, hogy mi szokott rendszeresen stresszt okozni. A cél az, hogy ezután végigmenjünk ezen a listán, és olyan módszereket, megoldásokat alakítsunk ki, amelyek a lehető legjobban kiiktatják vagy átalakítják a stressz forrásait. (A *MarieTV* egyik epizódja is erről szól – keress rá a *Marie Forleo + Stress Log* kifejezésre.) Egy alkalommal a menedzsmentcsapatunk közös stresszlistát készített, és rájöttek, hogy az egyik legnagyobb stresszforrást az jelenti, hogy helyszíneket kell bérelnünk a *MarieTV* forgatásaihoz. Amikor több epizódot akartunk egyszerre leforgatni, egy egész stúdiót kellett kibérelnünk, oda kellett szállítanunk és fel kellett építenünk a díszleteinket, majd összepakolni mindent és elraktározni a felszerelésünket a következő forgatásig. Mivel virtuális cég vagyunk, ez egyre jobban és jobban lecsapolta a forrásainkat és az időnket. Úgy

döntöttünk, hogy ha saját stúdiónk lenne, az nemcsak a stresszt csökkentené, de több lehetőséget is adna arra, hogy jobb munkát végezzünk.

Mivel már eleve New York Cityben éltem, tisztában voltam vele, hogy valószínűleg nehéz és drága lesz ez a megoldás. Korábban még sosem béreltem kereskedelmi ingatlant, és senkit nem ismertem, akinek volt ebben tapasztalata. De minden megoldható, úgyhogy belevágtunk. Találtunk egy kereskedelmi ingatlanügynököt, és elkezdtük megnézni a helyeket. Az aggályaim gyorsan beigazolódtak: nem sok lehetőség volt a költségvetésünkön belül. Amiket megnéztünk, azok piszkosak és túlárazottak voltak. De nem adtam fel a vadászatot – hétről hétre több tucat, munkára alkalmatlan helyet néztem meg. Kezdtük elveszíteni a reményt.

Majd egy nap e-mailt kaptam egy új lehetőségről. A képek jól néztek ki – nagyon jól –, és gyalog sem volt messze a lakásomtól. És ami a legjobb, csak egy sarokra volt a kedvenc karaokebáromtól (ami az én esetemben egy lényeges szempont). Amikor az ügynökömmel megérkeztünk az épülethez, valami azt kiáltotta bennem, hogy *Igennnn!! Ez az – ez kell neked*. Patrick, az épület kedves felügyelője, körbevezetett minket. El tudtam képzelni, hogy a csapatom itt forgat, s percről percre egyre izgatottabb lettem. A lelkesedésem közepette Patrick figyelmeztetett, hogy számos más cég is ki akarja bérelni ezt az irodát.

Amint végeztünk, megmondtam az ügynökömnek, hogy tegyen magas ajánlatot. A zsigereimben éreztem, hogy *ez* a mi helyünk. Ez péntek reggel volt. Napok teltek el. Semmi. Nos,

tudni kell, hogy a manhattani kereskedelmi ingatlanpiac elég gyorsan mozog. Nem volt jó jel, hogy napokig nem hallottam semmit. A következő hét közepén végre visszaszólt az ügynököm. A tulaj elutasította az ajánlatom, inkább egy műszaki céget választott, és már a szerződésen dolgoznak. Már el volt intézve. Vesztettem. Tovább kellett lépnem.

De nem tudtam. Egy részem nem tudott lemondani róla. Kíváncsi lettem. Megkérdeztem az ügynökömtől, hogy miért utasítottak el. Miért győzött le egy műszaki startup? Miben lehetett volna jobb az ajánlatunk? Szégyenlősen bevallotta, hogy az ajánlat rendben volt, de az épület tulaja nem egészen értette, hogy mivel foglalkozik a cégem. Ahogy azt sem hitte el, hogy „stabil" vállalkozásom lenne (ekkor még nem ismertettem vele a sziklaszilárd költségvetésem). Azt mondta, hogy a startupos fickókkal nagyobb „biztonságban" érezte magát. Amikor ezt meghallottam, Jersey Marie (az alteregóm) azt mondta: „A *francokat!* Ezzel még nincs vége a történetnek!" Úgyhogy írtam egy levelet a tulajnak, amiben részletesen meséltem a cégem tizenhárom éves múltjáról, a célunkról, azokról, akikért dolgozunk, az eredményekről, amiket segítünk elérni az embereknek, s részletes tervet készítettem arról, hogy miként szándékozzuk kihasználni az irodát. A szívemet, az eszemet és minden meggyőző erőmet beleöntöttem ebbe a levélbe. Visszamentem az épülethez, hogy saját magam adjam át.

Amikor megérkeztem, Patrick odakint állt. Kedves, de meglepett mosollyal köszöntött.

„Nem tudom, emlékszik-e rám, de múlt pénteken voltunk itt

az ügynökömmel megnézni a kiadó irodát. Nagyon akarom ezt a helyet, de úgy hallottam, hogy a tulaj már egy műszaki startuppal tárgyal. Megírtam neki ezt a levelet, és el kell juttatnom hozzá, mielőtt megegyeznek. Tud segíteni?”

„Uhh. Most épp nincs itt.” Patricket nyilván váratlanul érte mindez, s a közvetlenségem miatt egy kicsit kényelmetlenül érezte magát.

„Kérem, Patrick. Biztos megvan önnek a telefonszáma. Fel tudná hívni gyorsan a kedvemért? Most? Csak két percbe telik. Nagyon fontos, hogy minél hamarabb eljuttassam hozzá a levelem. Maga az *egyetlen* esélyem.”

Patrick vonakodva elővette a telefonját és felhívta a tulajt. Ott álltam, miközben Patrick ügyefogyottan megpróbálta elmagyarázni, hogy valami nő át akar adni neki egy nagyon fontos levelet, méghozzá most. Patrick mentegetőzéséből ítélve úgy tűnt, hogy a tulaj nem örült a váratlan telefonhívásnak.

De Patrick átvette a levelemet, és beleegyezett, hogy majd átadja neki. Ismét megköszöntem neki a segítséget és elsétáltam. Újabb négy nap telt el. Továbbra sem érkezett válasz. Már hétvége volt. Belenyugodtam, hogy ezt a csatát elvesztettem. Bár csalódott voltam, egyben elégedettséget is éreztem az erőfeszítésem miatt. Minden tőlem telhetőt megtettem. Hittem abban, hogy lesz majd egy ennél is jobb iroda, és megfogadtam, hogy mindent megteszek azért, hogy megtaláljam. Hétfő reggel a következő e-mail fogadott az ügynökömtől:

Szia Marie!

Épp most hívott a tulaj ügynöke. A tulaj elolvasta a leveled és

szeretne találkozni veled. Nem tudok róla, hogy megszakította volna a jelenlegi tárgyalásokat, de ez akkor is remek hír, és azt jelenti, hogy van esély… HASZNÁLJUK KI A LEHETŐSÉGET!

B U M M!

Azonnal meg is beszéltem vele egy személyes találkozót. Kiderült, hogy a műszaki cég nem volt olyan „stabil," mint amilyennek először hitték. Nyitott szívvel, lelkesedéssel, golyóálló költségvetéssel és azzal az ígérettel jelentem meg, hogy tisztelni fogom és rendben tartom a helyet. A lényeg, hogy megkaptuk.

Ez az élmény igazi fordulópontot jelentett a csapatunk számára. Megszabadultunk egy fárasztó stresszfaktortól, s emellett a stúdió az öröm, az alkotás és a kreatív munkálatok helyszíne lett. Több száz *MarieTV*-epizódot, podcastot, élő közvetítést, webináriumot és oktató anyagot vettünk itt fel. Lehetővé tette számunkra, hogy nagyobb méretekben gondolkodjunk és úgy alkossunk, ahogy korábban nem volt rá lehetőségünk. Patrick lett az egyik legkedvesebb kollégánk.

Bár tudom, hogy ellenállás esetén is fontos kitartónak lenni (elvégre neked is ezt tanítom épp most!), ez továbbra is egy olyan szokás, amin dolgoznom kell. A mai napig meg kell küzdenem a fejemben lévő hanggal, ami ilyen dolgokat mond: „*Ezt* már nem csinálhatod – ez túl sok, Marie!"; vagy: „Túl _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [írj be valamit az üres helyre] vagy."

egyenes
követelődző

agresszív
rámenős
akaratos
nyomulós
hatalmaskodó
furcsa
hangos
nyers
durva
bolond
érzelmes
stb.

Szerencsére a bölcsebb énem (*köhömm*, Jersey Marie) gyakran közbeszól és sikerrel jár. A kedvenc válasza ez: „Pfff! Felejtsd el ezt a *sok* szarságot. Szerezd meg, amit akarsz.”

Bár úgy hiszem, hogy mindenkinek meg kellene kérdőjeleznie a szabályokat, s változtatnia kéne a jelenlegi helyzetén, ez különösen fontos a nők számára. Egy olyan kultúrával kell megküzdenünk, amely évezredeken át meg akart szégyeníteni, el akart hallgattatni és irányítani akart minket. Sokunkat születésünktől fogva arra neveltek, hogy nyomjuk el a vágyainkat, fogjuk vissza az erősségeinket, rejtsük el a hatalmunkat, tagadjuk meg az érzelmeinket és legyünk „kedvesek”.

De nem arra születtél, hogy korlátozzanak. Azért vagy itt, hogy alkoss, gyógyíts és változtass. Emiatt sose kérj bocsánatot. Csak akkor tudsz változtatni, ha felkorbácsolod a hullámokat.

KÖSZÖNÖM, HOGY NEM HITTÉL BENNEM

> Mindig voltak kételkedők, akik úgy gondolták, hogy nem vagyok alkalmas a feladatra, s nem hittek benne, hogy el tudom végezni a munkát. Különleges felelősséget érzek, hogy bebizonyítsam: tévednek.
>
> *Sonia Sotomayor*

> Művészként szükséged van a kételkedőkre és a hitetlenkedőkre a kreatív tüzed táplálásához.
>
> *Ice-T*

Megesett már veled, hogy valaki valami borzalmas megjegyzést tett a célodra, a projektedre vagy az ötletedre? Amikor a szavaik szinte gyomron vágtak, te pedig ezt gondoltad: „Hogy hogy lehet valaki *ennyire* goromba?” Velem igen. Sokszor. A mai napig megtörténik.

Amikor új ösvényeket taposol ki és változásokat érsz el, számítanod kell a folyamatos kritikákra, ítélkezésre és gúnyolódásra is. Ezek származhatnak a saját elmédből, a szeretteidtől, a barátaidtól, a mentoraidtól, a munkatársaidtól, vadidegenektől és random seggfejektől az interneten. Fontos felismerni, hogy (a) ez normális, (b) képes vagy megbirkózni vele, és (c) néha a beszólások csak olajat öntenek a benned égő

tűzre.

Hadd meséljek egy érdekes találkozásról, ami egy nagy üzleti konferencián esett meg velem. Már csak pár hónap volt a vezető programom, a B-Suli indulásáig. Lelkes és izgatott voltam, amiért új emberekkel találkozhatok és új ötleteket ismerhetek meg. A belépőkártyám a nyakam körül lógott. Szorosan fogtam a méretes műanyag iratgyűjtőmet. Promóciós partnereket akartam találni, és minden tőlem telhetőt megtettem az új tanfolyamom népszerűsítéséért.

A rendezvény első napján épp a hotel fő báltermébe tartottam a liftben, amikor ez a fickó – aki szintén a konferenciára jött – bemutatkozott és a vállalkozásomról kérdezett. Örömmel meséltem neki. Beszéltem neki az új programomról, s a célomról, hogy meg akarom tanítani a kreatív embereknek és kisvállalkozóknak azokat a készségeket, amikre szükségük van ahhoz, hogy tisztességesen tudjanak hirdetni és értékesíteni az interneten. Elmondtam neki, hogy szerintem az üzleti tanfolyamok lehetnek élvezetesek, bensőségesek és akár szórakoztatóak is, amellett, hogy jelentős eredményeket produkálnak.

A fickó nevetett és azt mondta: „Komolyan? Ez egy *valódi* vállalkozás lenne? Ezzel keres pénzt? Ugyan már. Ez csak egy hobbi, nem? Ne hazudjon. Biztos van egy gazdag barátja vagy férje, aki fizeti a számláit.”

Pár pillanatig meg sem tudtam szólalni. Ezt most komolyan mondta ez a seggfej? Valami rémálomszerű időgépbe kerültem volna? Mert amikor legutóbb megnéztem, 2009 volt, nem pedig 1909. A vérem forrongott. Vissza kellett fognom magam, hogy

ne ragadjam meg a gallérájánál fogva és dobjam ki abból a nyomorult liftből.

Bár abban a pillanatban fájt, hogy ezt mondta, az igazság az, hogy hálás vagyok ezért a beszélgetésért. Hálás vagyok neki, hogy nem hitt bennem, sem az elképzelésemben. Miért? Mert a szavai arra ösztökéltek, hogy még sikeresebbé tegyem a B-Sulit. A nyilvánvaló tudatlansága megerősített abban, hogy mennyire fontos a küldetésem, hogy segítsek a vállalkozóknak (különösen a nőknek) a pénzügyeik irányításában. Még keményebben odatettem magam a konferencián. Már eleve elszánt voltam, de ezután a beszélgetés után semmi nem állíthatott meg.

Amikor az emberek leszarják az álmaid, változz vegyésszé, aki produktív arannyá változtatja a negativitást. A szarságokból remek trágya lesz. Amolyan *leszarom*-üzemanyag. Igen, tisztában vagyok vele: nem egészséges hosszú távon azt használni motivációként, hogy be akarjuk bizonyítani mások tévedését. De vannak pillanatok, amikor azzal kell beérnünk, amink van. A visszautasítás visszautasítása azt jelenti: kiállsz magadért, s megvéded az álmaid.

Csak hogy tisztázzuk, nem arról van szó, hogy annyira érzékenyek lennénk, hogy ne akarnánk tanulni, fejlődni és jobbá válni a kritikus visszajelzések által. Két külön dolog megvédeni magunkat és elszántnak lenni. Itt az érettségről, tisztánlátásról, és ami a legfontosabb, a forrásaid átgondolásáról van szó.

NEM MINDEN KRITIKA EGYENLŐ

> A gyűlölködők csak zavart csodálók, akik nem értik, miért kedvelnek téged annyian.
>
> *Paulo Coelho*

Amíg létezik kreativitás, addig lesznek kritikák is.

Mivel már több mint két évtizede osztom meg a munkáim a nyilvánossággal, különösen jól ismerem, hogy mennyi utálatot és negativitást tudnak kimutatni az emberek. Továbbá több ezer kérdést kaptam már az olvasóktól arról, hogy miként lehet megbirkózni a kritikától való félelemmel. Ismerősen hangzanak a következő mondatok?

> *Annyira félek a kritikától és az ítélkezéstől, hogy inkább nem osztom meg másokkal az ötleteimet. Nehezen választom szét a munkámat és az identitásomat.*
>
> *Félek, hogy az emberek rájönnek, egy csaló vagyok, s hogy igazából fogalmam sincs, mit csinálok.*
>
> *Tudom, hogy mindenkinek joga van a saját véleményéhez, de hogyan érhetném el, hogy ne legyen rám negatív hatással és ne bántson meg egy vélemény?*
>
> *Marie, TE hogyan birkózol meg a kritikákkal – te mindig ott vagy a reflektorfényben!*

Ahogy a mondás tartja, „Ha nem akarod, hogy kritizáljanak, ne mondj semmit, ne csinálj semmit és ne legyél semmi.” És ez még mindig nem minden. Mert azokat is kritizálják, akik nem csinálnak semmit; szigorúan elítélik őket, amiért lusta semmirekellők. Ismerd fel, hogy a kritizálás és az ítélkezés

természetes része az életnek. Ne állj ellen ennek a ténynek, hanem fogadd el.

Tény: Most is ítélkeznek feletted.

Ez így van. Az idegenek ítélkeznek feletted. Olyanok, akiket alig ismersz. Azok is, akik őszintén szeretnek. Ítélkeznek a külsőd felett. Ítélkeznek afelett, hogy mit csinálsz vagy nem csinálsz. Ítélkeznek afelett, hogy mit eszel, és mit nem. Az emberek ítélkeznek afelett, hogy milyen ruhát viselsz, hogy milyen zenéket hallgatsz, hogy milyen politikai nézeteket és személyes meggyőződéseket vallasz, hogy mire költöd a pénzed, hogy hogyan neveled a gyerekeid, hogy milyen kocsit vezetsz, hogy hol élsz, hogy kit tisztelsz és hogy kit szeretsz.

Ha őszinte vagy, akkor beismered, hogy te is ítélkezel önmagad felett. Rendszeresen illeted magad sértő megjegyzésekkel (túl lassú, túl öreg, túl fiatal, túl kövér, túl bizonytalan, túl szégyenlős, túl _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ vagy). Másokat is kritizálsz, akkor is, ha nem áll szándékodban. Az emberek igazi ítélkező gépezetek. A megítéléseink pedig gyakran elfogultak és elképesztően pontatlanok. És akkor mi van? A trükk az, hogy kell hozzá egy kis humor. De ne vedd magadra, ne rágódj rajta, s ne hagyd, hogy maga alá teperjen.

Tény: Mindig lesz valaki, aki

gyűlöli, amit szeretsz.

> Éveket töltöttem azzal, hogy semmit se fejeztem be. Mert ha befejezel valamit, azt lehet kritizálni.
>
> *Erica Jong*

Szerinted mi a helyzet azokkal a dolgokkal, amiket te rendkívülinek tartasz – a filmekkel, a könyvekkel, az ételekkel, a komikusokkal, a sorozatokkal? Valaki más utálja őket. Ezért van, hogy a legtöbb kritika nem építő jellegű és nem is érdemes odafigyelni rá. Ez csak egy vélemény. Tudod, hogy mit szoktak mondani a véleményekről, igaz? A vélemény olyan, mint a segglyuk: mindenkinek van és a legtöbb bűzlik.

Mondjuk, hogy szereted a csokoládét, de van egy barátod, aki viszont utálja. Ez azt jelenti, hogy a csokoládé rossz dolog lenne? Nem. Azt jelenti, hogy van, aki nem szereti. A csokigyártók nem fognak álmatlanul forgolódni emiatt. Nem akarják megtéríteni a gyűlölködőket. Minden figyelmüket a csokirajongókra összpontosítják.

Seth Godin vette észre, hogy az Amazonon a több mint huszonegyezer értékelés tizenkét százaléka csak egy vagy két csillagot adott a *Harry Potter és a bölcsek kövére*.[33] Ez azt jelenti, hogy legalább 2500 ember úgy hiszi, hogy ez a világsikernek örvendő könyv szart sem ér. Szerinted J. K. Rowling könnyeket potyogtat teázás közben a sértő értékelések miatt? Kétlem. Túlságosan lefoglalja, hogy milliárdokat inspirál (és keres) a művészetével.

Mindenkinek joga van a véleményéhez. De minden vélemény szubjektív. Csak azért, mert valakinek nem tetszik, amit csinálsz, nem jelenti azt, hogy ezzel mindenki így lesz. Egy ember véleménye nem maga Az Igazság. Csak az *ő* igazságuk. Nem valami bölcs dolog olyan emberek kritikáira pazarolni az időnket és az érzelmi energiánkat, akiket nem ismerünk, tisztelünk vagy szolgálunk.

Az én munkásságom sem való mindenkinek, az biztos. Csak az olyan kreatív fenegyerekeknek, mint te.

Tény: Minél jobban érdekel, mit gondolnak
mások, annál jobban a markukban tartanak.

Nem a te dolgot kedvelni engem, hanem az enyém.

Byron Katie

Miért kéne a mások fejében lévő gondolatoktól függnie annak, hogy hogyan érezzük magunkat?

Soha ne add meg valaki másnak a hatalmat az érzelmeid irányítására. Még a szüleidnek se. A párodnak se. A testvéreidnek, a barátaidnak, a munkatársaidnak, de még a gyerekeidnek se. Politikusoknak főleg ne. Internetes

idegeneknek pedig *végképp* ne. Ismerd fel, hogy az emberek azt mondanak, amit akarnak, de nem kell odafigyelned rá, s nem kell megadnod nekik a hatalmat arra, hogy elronthassák a napodat. Ezt Eleanor Roosevelt fogalmazta meg a legjobban: „A te beleegyezésed nélkül senki sem tudja azt éreztetni veled, hogy alsóbbrendű vagy.”

Az ezen a bolygón töltött idő d értékes. TE is értékes vagy. Gondolj erre így: megengednéd valakinek, hogy besétáljon a házadba, leguggoljon a nappalidban, odaszarjon a szőnyegedre, majd kisétáljon, és neked kelljen feltakarítanod utána? Remélem, nem. Utasítsd el, ha durva, alaptalan kritikával találkozol. Utasítsd vissza. Mondd azt, hogy „Nem. Nem fogsz lelombozni. Nem adom meg ezt a hatalmat. Senki sem szarhat a nappalim közepére.”

Tény: Fordítsd a hasznodra, ami segít, a többivel ne törődj.

Amikor kritikus véleményekről van szó, ne legyél annyira törékeny, hogy az olyan információt sem hallod meg, ami segítene a tanulásban és a fejlődésben. Légy elég erős ahhoz, hogy elő tudd ásni a kritikákban rejlő kincseket, ha vannak. Ezek a kérdések segíthetnek:

„Ebben mi lehet igaz?”

„Vajon van benne valami, ami segíthet abban, hogy fejlődjek és jobban teljesítsek?”

A támogató és kedves emberek általában bizalmasan osztják meg veled a tanácsaikat, *miután* kikérted a véleményüket. Ekkor is úgy teszik, hogy az támogatja a fejlődésed, nem pedig akadályozza. A hozzám legközelebb állók így tesznek. Hálás vagyok, amiért odafigyelnek rám, és keményen dolgozok azon, hogy ezt viszonozzam.

HÁROM TAKTIKA, AMIT GYAKOROLHATSZ

1. MINDIG VEDD FIGYELEMBE A FORRÁST

Sosem kaptam fájdalmas, gúnyos kritikát olyanoktól, akiket csodálok és tisztelek. A legtöbb sikeres embernek nincs ideje arra, hogy kíméletlenül bíráljon másokat, mert túl elfoglaltak azzal, hogy változásokat érjenek el s tegyék a dolgukat.

A legdurvább kritikusok általában önbizalomhiányos, dilettáns gyávák. Az élet oldalvonala mellett állnak, semmit nem kockáztatnak és semmit sem alkotnak. Ahogy azt a regényíró, Chuck Palahniuk mondta: „Könnyű megtámadni és elpusztítani egy alkotást. Sokkal nehezebb megteremteni egyet.” Ne feledd, hogy mindig lépj hátra egyet és vedd figyelembe a forrást. Tiszteled a személy munkásságát, aki kritizál? Őszintén felnézel rá? Ha nem, akkor jól gondold meg, mielőtt komolyan veszed a véleményét.

2. HARAG HELYETT SAJNÁLD

Képzeld el, milyen nyomorúságos lehet azoknak az élete, akiknek van idejük *ennyire* gonosznak lenni. Amikor emberek másokat akarnak tönkretenni, azzal a következő dolgokat árulják el magukról:

- Nagyon kevés empátiával, együttérzéssel és érzelmi intelligenciával rendelkeznek.
- Túl sok idejük van, ami azt jelenti, hogy alulteljesítenek.
- Éheznek a figyelemre.
- Az életük tele van fájdalommal.
- Sajnáld őket, de ne legyél mérges. És főként ne hagyd, hogy a támadásaik formálják az alkotásaidat.

3. NEVESS EGY JÓT

Íme egy képernyőfotó egy nagyon szellemes és részletekbe menő beszélgetésről, melynek során egyesek megvitatták a munkám szerintük egyik legfontosabb és legjelentősebb aspektusát:

> Tudja valaki, hogy Marie hajának hány százaléka póthaj? Szerintem sörénye 70 százaléka csak hajhosszabbítás.

marielaporte: Ding! Ding! Ding!

> Én inkább 80 százalékot mondanék. Mindig úgy gondoltam, hogy nagyon zavaró a rakásnyi póthaja. És meglepődök, amikor a szép haja miatt dicsérik, mert nyilvánvaló, hogy majdnem az egész csak hosszabbítás. Egyedül az arca körül van természetes haja – még sosem láttam, hogy a vállánál tovább ért volna.
>
> A természetes haja egyáltalán nem vastag. Ezt azzal leplezi, hogy a fejbőréhez lehető legközelebb tűzi fel, hogy dúsabbnak tűnjön. (Ez még a hajhosszabbítók nélküli képeken is nyilvánvaló.)

Hírem vannak, gyűlölködők: az egész a természetes hajam.

Szánalmas, hogy az emberek időt és energiát fektetnek abba, hogy földbe döngöljenek másokat, különösen ha a külsejükről van szó, de mi úgy döntöttünk, hogy a műsorban inkább viccet csinálunk a hajam „valódiságából". Bár természetesen durvább kritikákat is kaptam már, sokkal szórakoztatóbb megmutatni, hogy milyen kicsinyesek az internetes trollok, s nevetéssel semmissé tenni a gonoszságukat.[{7}]

ARANYSZABÁLY: Sose válaszolj, ha mérges,
érzelmileg túlfűtött vagy részeg vagy.

A közösségi média születésének egyik estéjén (2008 végéről

beszélek) vendégként szerepeltem egy este 9-kor kezdődő twitteres vállalkozói beszélgetésben. Az este folyamán korábban egy networking-rendezvényen vettem részt, ahol elfogyasztottam egy pohár remek cabernet-t. Amikor hazaértem, ideje volt belépni a Twitterre. Emlékszem, hogy a sötétben hátradőltem az asztalomnál, és arra gondoltam, hogy milyen furcsa este 9-kor újra nekiállni dolgozni. Az első hét perc zökkenőmentesen telt. Tippeket adtam, velős válaszokat fogalmaztam meg, viccelődtem és remekül éreztem magam. Míg egy troll meg nem jelent a beszélgetésben.

A nappali, bormentes Marie tudja, hogy trollokkal nem szabad leállni. Általában átlátja a dolgokat, együttérző és visszafogott. De már egy pohár cabernet is elég volt ahhoz, hogy ezek a tulajdonságok kirepüljenek az ablakon. Jersey Marie átvette az irányítást, és a megszokott nyers, hajthatatlan stílusában válaszolt. A gúnyolódásaim és visszaszólásaim ugyan viccesnek tűntek abban a pillanatban, valójában gonoszak voltak. Egyáltalán nem a legjobb énemet tükrözték. Másnap reggel visszaolvastam a beszélgetést, és megbántam a viselkedésem. Megígértem magamnak, hogy **soha többé nem fogok akkor válaszolni**, amikor mérges vagy érzelmileg túlfűtött vagyok. És biztos, hogy *soha* nem fogok billentyűzethez érni akkor sem, ha csak egy korty bort is ittam. Ez már több mint egy évtizede volt, és azóta sem szegtem meg az ígéretem. A modern kultúrákban tweetről tweetre, kommentről kommentre és bejegyzésről bejegyzésre írod a saját történeted.

A VISSZAUTASÍTÁS VISSZAUTASÍTÁSÁNAK LEGNAGYOBB TITKA

> Egy olyan világban, ahol ennyi teendő van, úgy éreztem, hogy biztosan nekem is van feladatom.
>
> *Dorothea Dix*

Amikor Leymah véget akart vetni a háborúnak, nem a személyes elismerések hajtották. Nem szerepelt az álmai között, hogy elnyerje a Nobel-békedíjat. Az elképesztően kicsi esély ellenére is kitartott, hogy jobb életet teremthessen a családjának, a közösségének és az utána következő generációknak. Én sem azért béreltem ki a stúdiónkat, mert szerintem menőbbnek tűntünk tőle, hanem mert nem tudtam elviselni, hogy a csapatom stresszel. Valamint rengeteg olyan kreatív elképzelésünk volt, melyek révén jobb szolgáltatást tudtunk nyújtani a közönségünknek, és tudtam, hogy egy külön hely segíteni fog a küldetésünk teljesítésében. Emlékszel, milyen tüzes voltam a Mr. Seggfejjel való találkozásom után a liftben? Nem csak rólam szólt. Felelősséget éreztem, hogy *minden* valaha alábecsült nő érdekében bizonyítanom kell. A reptéren sem az a mögöttes motiváció hajtott, hogy eljussak nyaralni – hanem a Josh iránti elkötelezettségem, a szerelmünk és a kapcsolatunk.

Javítani akarsz azon a képességeden, hogy minden akadály és

kudarc ellenére is ki tudj tartani? Győződj meg róla, hogy az álmod valami rajtad kívül álló dologhoz köthető. Egy dolog törekedni arra, hogy a legjobb legyél, de amikor mások érdekében akarsz a legjobb lenni, akkor gyakorlatilag megállíthatatlan leszel. A személyes nyereségeknél nagyobb, tágabb cél ad értelmet az életünknek. A célok elősegítik a kitartást. Számít a motiváció.

Ha az álmaid csak a személyes nyereségekről szólnak – hírnév, pénz vagy hatalom –, akkor előbb-utóbb ki fogsz fulladni. Ha el is éred a célod, a győzelem sekélyesnek fog érződni. Azon tűnődsz majd: *Ennyi lenne? Tényleg csak ennyi lenne?*

Az életünket nem abban kell mérni, hogy mi magunk mit érünk el, hanem hogy mit osztunk meg másokkal, mit adunk és hogyan segítünk másokon. Amikor álmaid egy rajtad kívül álló célhoz kötődnek – egy családtaghoz, egy munkatárshoz, egy közösséghez vagy egy olyan ügyhöz, amiben mélyen hiszel –, rá fogsz bukkanni az erő, a kitartás és a bátorság forrására, aminek a létezéséről nem is tudtál. S ami még ennél is fontosabb, jelentőségteljesebbnek érzed majd az életed, és nagyobb beteljesülést fogsz átélni.

Csak hogy tisztázzuk, semmi baj nincs azzal, ha vannak saját álmaid. Mindannyian így kezdjük. De ne érd be velük. Kösd össze az álmod egy nemesebb céllal. Ez táplálni fogja a lelked, és megadja azt az érzelmi erőt, amire szükséged lesz a visszautasítás visszautasításához.

TETTERŐ-PRÓBA

Kellő kitartással mindenre képesek vagyunk.

Helen Keller

Soha ne add fel, amit valóban szeretnél. Amíg szeretet és inspiráció vezérel, addig nem mehetsz tévútra.

Ella Fitzgerald

1. ***Mondj legalább egy példát arra, amikor visszautasítottad a visszautasítást, s ezáltal leküzdötted az akadályokat?*** Minden példa fontos és jelentős. Sorolj fel mindent, ami eszedbe jut, és írd le, hogy mit tanultál abból, hogy visszautasítottad a visszautasítást.

2. ***Találkoztál már visszautasítással az álmod felé vezető úton?*** Ha igen, mihez kezdtél vele? Gondolj vissza erre a visszautasításra, és találj ki hét módot arra, hogyan lehet e konkrét visszautasítást megoldani, s haladni tovább!

3. ***Milyen pozitív eredményei lennének, ha szembemennél a tekintéllyel, megkérdőjeleznéd a szabályokat, vagy legalább 10 százalékkal többször utasítanád el a kudarcot, mint jelenleg?***

4. ***Képzeld el a kritikát, amitől félsz, hogy egyszer valóban bekövetkezik.*** Találj ki három építő jellegű és egészséges módot, amivel megbirkózhatsz vele. Hogyan reagálna a legbölcsebb és legjobb éned – ha egyáltalán reagálna? Nyugodtan használd azt a szabályomat, mely szerint sosem szabad mérges állapotban (vagy egy pohár bor után) reagálni. Megakadályozod a későbbi fájdalmat és megbánást, ha most hideg fejjel felkészülsz rá.

5. ***Írj le tíz olyan dolgot, amit megtennél, ha a legkisebb mértékben sem tartanál attól, hogy megítélnek vagy kritizálnak majd érte.*** Válassz ki egyet, és tedd meg!

6. ***Hogyan kapcsolhatnád össze az álmod vagy a célod valami rajtad túlmutatóval?*** Tudnád szolgálni vele a családtagjaid, a közösséged vagy valamilyen nemes célt? Az indokok elősegítik az eredményeket.

Megoldható történetek

Miután tizennégy gondozó létesítményből elutasították, ez a mottó, a* minden megoldható *segített neki, hogy a közelben kiemelkedő ellátást találjon a bátyjának, aki korai Alzheimerben szenved.

A drága testvérem, Craig, korai Alzheimerben szenved. Eddig ápoló járt hozzá, de gyakran zaklatott lett és néha erőszakosan viselkedett. Az én feladatom volt, hogy találjak egy új, neki megfelelő gondozó létesítményt.

Mexikói otthonomból Ohióba repültem, ahol eredetileg csak egy hetet akartam tölteni. Egy hónap lett belőle.

Több mint harminc létesítménybe látogattam el, tizennégyben elutasítottak, a bátyám kórházba került, mert stabilizálni kellett a gyógyszereit, közben pedig össze kellett egyeztetnem a szociális munkások és a doktorok közötti kommunikációt.

A „minden megoldható” mantrája és eszméje segített a kitartásban, a kutatásban, a felfedezésben, és abban, hogy ne bénuljak meg a tehetetlenségtől. Mindenkivel

személyesen találkoztam telefonálgatás és e-mailezés helyett. Amikor nemet mondtak, mindig tanácsot kértem tőlük.

Mindenkitől véleményeket és ajánlásokat kértem, amit személyesen köszöntem meg nekik amellett, hogy e-mailben is kifejeztem a hálámat. Kordában tartottam az érzelmeimet, hogy tudjak gondolkodni. Ezt sokban annak köszönhetem, hogy ezt ismételgettem magamban: „Minden megoldható.”

A legjobb helyi intézet azt mondta, hogy hat hónapos a várólistájuk a máshonnan érkező betegek esetében. Csalódott voltam, de egyben elszánt is, hogy bejuttassam a testvérem. Minden létező okot felhoztam, csak hogy újra és újra beszélhessek a felvételi irodával. Beugrottam, hogy meggyőződjek róla, tényleg megkapták-e a papírjainkat. Pár nappal később megint bementem, hogy megkérdezzem, hányadik helyen vagyunk a várólistán.

Miután változtatni kellett a bátyám gyógyszerein, megint bementem, hogy ezt tudassam velük, és megint rákérdeztem a várólistára. Azt mondták, hogy van egy felszabadult ágyuk, amit akár a testvérem is megkaphat.

Másnap, amikor épp kifelé sétáltam a kórházból, végre befutott a mágikus telefonhívás. Igen! A drága testvéremet valóban várta egy ágy a környék legjobb Alzheimer-gondozó otthonában! A bátyám így a lehető legjobb gondozásban részesül egy kiemelkedő

intézményben. És én is megbékéltem, mivel tudom, hogy ez így van.

JANET
PUERTO VALLARTA, MEXIKÓ

10.

A világnak szüksége van a különleges tehetségedre

> Létezik egy energia, egy életerő, amelyet a tetteiddel közvetítesz, és mivel az időtlen idők során csak egy van belőled, ez az életerő-kifejeződés is egyedi. Ha ezt meggátolod, soha nem fog más médiumon keresztül megjelenni, és elvész. Nem jut ki a világba. Nem a te feladatot eldönteni, hogy mennyire hasznos, nem a te feladatod összehasonlítani más kifejeződésekkel sem. A te feladatod annyi, hogy tartsd tisztán a sajátod, hogy tartsd nyitva a csatornát.
>
> *Martha Graham*

A kapcsolatunk elején, amikor Josh üzleti útra ment, gyakran arra ért haza, hogy a szemetesünk teli van üres spagettikonzervekkel és tésztás dobozokkal. Ilyenkor vitaminkiegészítőket ajánlott és azt javasolta, hogy tartsunk

léböjtöt.

Ha te mondod, te hippi. Épp négy állásban dolgozok. Nincs semmi félretett pénzem. Nincs időm átvenni a müzli-imádatod. Bár Josh nem adta fel, én továbbra is makacs voltam. *Nem akarom. Túl drága. Túl fura. Nem. Inkább add oda a sajtos makarónit.*

Pár évvel később összebarátkoztam Kris Carr ráktúlélővel és egészségeséletmód-guruval, aki a léböjt, a superfoodok és a növényi alapú étkezés előnyeinek népszerűsítésével foglalkozott. „Josh! Úristen, találkoztam egy *csodálatos* nővel. Nagyon tökös, és egy csomó bestsellert írt az egészségről – nézd ezeket a smoothie-, zöldturmix- és salátarecepteket. Ilyen turmixgépet kell vennünk, ja és szerinte ezeket a táplálékkiegészítőket kéne szednünk. Tudod, tényleg már évekkel ezelőtt el kellett volna ezt kezdenünk."

Josh ekkor jogosan a kezébe temette az arcát.

„Marie, most biztos csak ugratsz. Én is ugyanezt mondogatom évek óta! Nekem miért nem hitted el?"

És ez a lényeg.

Az álmaid megvalósításának egyik legnagyobb akadálya az, hogy tévesen azt feltételezed, hogy „már nem tudsz újat mutatni". Nem hiszed el, hogy fel tudnál mutatni valami eredetit, értékeset és hasznosat. Nem érzed magad elég különlegesnek és tehetségesnek ahhoz, hogy hallasd a hangod.

Itt az ideje tisztázni a dolgokat.

Mindegy, hogy szerinted hányszor valósítottak már meg egy ötletet vagy elképzelést, néha csak akkor fog számítani, ha *egy bizonyos* ember fejezi ki a maga egyedi módján, a megfelelő

időben és a megfelelő helyen.

Valaki számára TE vagy ez az ember.

Nézd. Nem számít, hányan csinálták már meg előtted. Nem számít, hogy szerinted hány változata létezik már ugyanannak a dolognak, vagy hányszor valósították meg nálad tehetségesebb, hozzáértőbb és híresebb emberek. Ezt mind felejtsd el. Mivel több mint 7,7 MILLIÁRD ember él a bolygón (és csak egyre többen leszünk!), elég sokan vagyunk ahhoz, hogy számtalanul sokféle szükséglet, nézőpont, probléma, preferencia, vágy és ízlés is képviseltesse magát a világon. Mindig van hely még többnek. Mindig van hely számodra.

OKKAL VAGY ITT

> Minden ember számít. Mindenkinek megvan a maga szerepe. Mindenki képes változtatni a dolgokon.
>
> *Jane Goodall*

Isten, a Forrás, a Törptündérek – bármilyen felsőbb erő, amiben hiszel – nem csak kedvtelésből teremtett ennyi embert. A világon senkiben nincsenek és nem is lesznek meg azok az egyedi tehetségek, erősségek, nézőpontok és kincsek, amik benned vannak. Ne feledd, az univerzum egyszeri megaeseménye vagy!

Rohadtul ne pazarold el!

Születésedtől fogva megvan benned a képesség a változtatásra, a saját életedet és másokét illetően is. Ez a képesség a belsődben létezik, nem tudod megvenni vagy kölcsönkérni. Már *most* is benned van.

Úgy hiszem, hogy ez a belső erő vezetett el ehhez a könyvhöz. Azért olvasod most itt ezeket a sorokat, mert *valamit* életre akarsz kelteni.

Ezt elmondva létfontosságú megérteni, hogy amikor megfogalmazódik benned egy ötlet, egy lehetőség, vagy egy álom legkisebb foszlánya, és nem teszel meg mindent azért, hogy ezt életre keltsd, akkor…

MEGLOPOD AZOKAT, AKIKNEK A LEGNAGYOBB SZÜKSÉGÜK VAN RÁD

Igen, jól hallottad…

M e g l o p o d.

Rengeteg olyan ember van, akiknek szükségük van azokra az ajándékokra, melyeket egyes egyedül te tudsz megadni. Ha nem állsz fel a seggedről és nem teszed meg azt, amit a szíved diktál, a világ valami pótolhatatlant veszít el…

TÉGED.

Elveszti az egyedi hangodat. Az egyedi energiádat. Az egyedi ötleteidet, történeteidet és szemléletmódodat. Ha visszafogod magad és nem kockáztatsz, akkor számtalan embert fosztasz meg attól a boldogságtól, örömtől, gyógyulástól és fejlődéstől, amit *csak* a te egyedi hozzájárulásod adhatna meg.

Előfordulhat, hogy azokat a jövendőbeli vásárlókat vagy

rajongókat lopod meg, akik pont arra a _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ [könyvre, dalra, történetre, filmre, regényre, stand-up előadásra, beszédre, nonprofit szervezetre, oktatási platformra, tésztareceptre, pólóra, alkalmazásra stb.] várnak, amiről te is álmodozol.

Lehet, hogy a gyerekeidet, a szeretteidet vagy a kollégáidat lopod meg, mert nem a valódi éned nyújtod nekik – azt az életerőtől duzzadó, mélyen érző, játékos, magabiztos, erős és szeretetet sugárzó valakit, aki lehetnél. Lehet, hogy a következő generációkat lopod meg, mert nem vagy hajlandó begyógyítani egy olyan sebet, vagy megtörni egy olyan körforgást, aminek a megtörése jobbá tenné mások életét.

Amikor megtagadjuk vagy elfojtjuk a bennünk rejlő kincseket, akkor ezek a kincsek méreggé válnak. Ez a méreg pedig élve felemészt bennünket. Lebetegszünk, letargiába esünk, megkeseredünk, cinikussá és dühössé válunk, függőségeket alakítunk ki, indulatosak és ítélkezők leszünk – és ez csak a kezdet. Sose feledd, hogy Hitler is csak egy frusztrált művész volt.

> Ha kihozzátok magatokból, ami bennetek van, az fog megmenteni titeket. Ha nem hozzátok ki magatokból, ami bennetek van, az fog elpusztítani titeket.
>
> *Tamás evangéliuma*

Gondolj azokra a dolgokra, amelyektől az életed során értékesebb lettél, amelyek örömöt adtak és fejlődésre

ösztönöztek. Azokra a dalokra, amikre nem tudtad nem rázni a fejed. Minden filmre, amin nevettél, sírtál és amiből tanultál valamit. Minden olyan sportolóra vagy művészre, akik arra inspiráltak, hogy többet akarj elérni. Minden olyan találmányra, amely megkönnyítette az életed. Minden olyan étteremre, ahol olyan finomat ettél, hogy felsóhajtottál az élvezettől. Minden olyan könyvre, ami elrepített egy másik világba. Minden olyan tanárra, mentorra, szomszédra vagy barátra, akinek a szavai, tettei vagy a vezetésük utat mutatott számodra. Bármilyen technológiai vívmányra (pl. áram, wifi, fényképezőgépek), amely jobbá tette az életed.

Most képzeld el, mi lett volna, ha ezek a csodálatos emberek nem hallgatnak a lelkük hívószavára – ha sosem „oldották volna meg" az álmaikat, nem alkottak volna és nem osztották volna meg ezeket a világgal. A *MarieTV* minden epizódja végén elmondom a következőt, s most neked is elmondom:

A világnak szüksége van arra a különleges ajándékra, ami csak benned van meg.

Ez igaz, és ezt te is tudod. Már gyerekkorod óta tisztában vagy vele. Megérezted, hogy van benned valami különleges, valami sajátos és rendkívüli, amit csakis te tudsz létrehozni és kifejezni. Bízz ebben a megérzésben. Ez a te életerőd. A zsenialitásod. A végzeted, ami azért üvölt, hogy megvalósítsd.

A benned rejlő kincsek felfedezése, fejlesztése és megosztása – ezért vagy itt a földön. Úgy hiszem, hogy mindenki emiatt van itt! Azért, hogy alkossunk és segítsük egymást.

Csak hogy tisztázzuk, az ajándékaidnak nem kell

hatalmasaknak vagy epikus méretűeknek lenniük. Mindegyikre szükség van és mindegyik értékes. Lehet, hogy most az az ajándékod, hogy tápláló ételeket készítesz a családodnak és a barátaidnak. Az együttérzés és a megértés, amiket nehéz beszélgetések során tanúsítasz. De lehet az egy szobor, egy festmény, vízvezeték-szerelés, társadalmi tevékenység, tűzoltás, képregényrajzolás, színdarab rendezése, állatok segítése, környezetbarát városi területek tervezése, ékszerek tervezése vagy a lányod ificsapatának edzése.

Az ajándékaidat kifejezheted önkéntes munkával vagy azzal, hogy minden embernek megadod a kellő figyelmet, tiszteletet és törődést, akivel csak találkozol – a banktisztviselőktől kezdve az utcán látott idegenekig. Az ajándékod lehet az is, hogy a kerted az egész szomszédságodat elkápráztatja és reménnyel tölti meg a szívüket. Valószínűleg számos adottságod van, melyek az életed során fejlődni és változni fognak, ahogyan te magad is.

„De Marie – komolyan – semmi egyedit nem tudok nyújtani. Már MINDENT megcsináltak előttem."

Gondolj a kedvenc kávézódra vagy ruhaboltodra (bármire, ami örömet ad neked – felőlem akár szexjátékokkal foglalkozó cég is lehet). Most képzeld el, ha az alapítója is ugyanolyan önkorlátozó módon gondolkodna, mint te. Képzeld el, ahogy legyint egyet, még mielőtt belevágna: *„Minek bajlódjak?!? Már mindenki megelőzött. Már így is elég koffein/póló/dildó van a világon!"*

Eléggé gáz lenne, nem? Én az olasz kajával hozom ezt

összefüggésbe. Az egyik kedvenc helyem a Pepe Rosso nevű kis családi vállalkozás. Alsó-Manhattenben ők csinálják az egyik legjobb rakott padlizsánt. Gondolj bele, mi lett volna, ha a Pepe Rosso alapítói is legyintettek volna, amikor az éttermük megnyitásán gondolkoztak, és azt mondták volna: *„Tudod mit? Már így is ezernyi olasz étterem van New Yorkban. És amúgy is TÚL SOK rakott padlizsán van a világon – felejtős!!!”* (Már csak a gondolattól is szívrohamot kapok, hogy soha többé nem ehetek Pepe Rosso rakott padlizsánjából!)

Ne mondj le a művészetről, a tudományról, a sportról vagy a kultúráról. Beyoncét, Lady Gagát, Stevie Nickset és Kendrick Lamart sem akadályozta meg a világ többi zenésze abban, hogy hallassák a saját hangjukat. Phil Donahue népszerűsége se állította meg Oprah-t. Margaret Cho komikusi zsenialitása nem állította meg Ali Wongot abban, hogy megmutassa a sajátját. Képzeld csak el, mennyi mindenről lemaradtunk volna, ha ezek a briliáns elmék mind úgy gondolták volna, hogy az ő tehetségükre nincs szükség, mert valaki már megcsinálta, amit ők is akartak. Ahogy Fred Rogers mondta: „Bárcsak éreznéd, mennyire fontos vagy az ismerőseid életében, és mennyire fontos lehetsz azokában, akikkel talán sosem találkozol.”

Igen, több millió könyvet, dalt és színdarabot írtak már, több millió vállalkozás, csípősszósz-készítő és kötögető klub létezik már a világon. De ha nem hoztad még létre a saját változatodat, akkor nem – még *nem* hozták létre eddig az összeset. Mert még nem fejezte ki az a ritka, egyszeri csoda, ami te vagy.

GYŐZD LE AZ IMPOSZTOR-SZINDRÓMÁT

Mi a közös Jennifer Lopezben, Jodie Fosterben és Maya Angelouban? Nem az, hogy mindannyian díjnyertes legendák, hanem hogy mind érezték már magukat imposztornak. Igazi csalóknak és szélhámosoknak.

> Bár eladtam 70 millió albumot, akkor is úgy éreztem, hogy „nem vagyok jó ebben”.
>
> *Jennifer Lopez*

> Amikor megnyertem az Oscart, azt éreztem, hogy csak mázlim volt. Azt hittem, hogy majd észbe kapnak és visszakérik. Elnézést, igazából valaki másnak akartuk adni. Meryl Streepnek.
>
> *Jodie Foster*

> Tizenegy könyvet írtam, de minden alkalommal az járt a fejemben, hogy „ajaj, most rá fognak jönni; mindenkit átvertem, és most le fognak leplezni”.
>
> *Maya Angelou*

Ha te is imposztornak érzed magad – mintha minden eredményed csak a szerencsén múlna, hogy valaki hibázott,

vagy hogy le fognak leplezni – akkor mint látod, jó társaságban vagy. A kutatások szerint a világ lakosságának mintegy 70 százaléka szenved imposztor-szindrómában.[34]

Bár ez az érzés szinte minden embert érint, általában a nőkre van nagyobb hatással. Miért? Mert nőként, és bármilyen hagyományosan alulreprezentált csoport tagjaként könnyű körülnézni és azt érezni, hogy kilógunk a sorból. Társadalmilag arra neveltek minket, hogy lealacsonyítsuk önmagunkat és alábecsüljük a képességeinket, ami alacsony önbizalomhoz vezet és ahhoz, hogy keresztbe teszünk önmagunknak, s mindez súlyos hatással van az életünk minden területére. Beláthatatlan következményei vannak, ha magunkba szívjuk ezt az üzenetet – hogy nem vagyunk elég jók. Nemcsak érzelmileg és a kreativitás terén, hanem anyagilag is. A visszafogottabb karrierekről és a szegényebb bankszámlákról beszélek.

Ezért létfontosságú, hogy felismerjük ezt a jelenséget, és aktívan tegyünk azért, hogy ez az „imposztor-érzés” ne akadályozzon meg minket abban, hogy megosszuk a kincseinket és elérjük a képességeink határait. A következő pár lépéssel megállíthatod az imposztor-szindrómát, mielőtt az állítana meg téged.

1. OSZD MEG A SZÉGYENT

A legtöbb sikeres ember imposztornak érzi magát, de sosem beszél róla. Olyan ez, mint egy piszkos kis titok, amit mindenki fél bevallani. Most elárulom neked, hogy én a mai napig így

érzek néha, pedig már két évtizede vagyok a pályán. Brené Brown a következőket mondta róla: „Mivel a szégyen érzetét kutatom, tudom, hogy teljesen ellentmondásosnak tűnhet a szégyenérzetre adott legjobb reakció: Légy bátor és kérj segítséget!”[35]

Brenének teljesen igaza van. Tudod miért? Mert a szégyen mindig összezsugorodik, ha hangosan beszélsz róla. Egyszerűen nem tud létezni, ha a felszínre kerül. Ezt az elképzelést továbbgondolva én azt javaslom, hogy legyen egy-két olyan személy az életedben, akiket azonnal felhívhatsz, ha a szégyenérzet megint bulizni akarna a fejedben. Ezentúl ők lesznek az Imposztor Brigádod – azok az emberek, akiknek elmondhatod, hogy „Figyu, most úgy érzem, béna vagyok. Emlékeztetnél, hogy ez miért nem igaz?”

Természetesen neked is viszonoznod kell a szívességet. Jó érzés felkarolni másokat és emlékeztetni őket a belső értékeikre, különösen, amikor ők nem ismerik fel ezeket. A világ így is bővelkedik a kritikusokban. Inkább bátoríts másokat.

2. LEGYEN BÓK-MAPPÁD

Ebbe a mappába gyűjtsd a dicséreteket, köszöneteket, elismeréseket és minden olyan megjegyzést, amikor valaki azt mondta, hogy pozitív hatással voltál rájuk. Lehet ez egy barátodtól kapott üzenet is, egy kolléga megjegyzése vagy egy ügyfeled hangüzenete. Egyetlen kedves szó vagy köszönetnyilvánítás sem túl kicsi ehhez a mappához. A saját

eredményeid is belerakhatod. Tárold központi helyen és nézd át olyan gyakran, amilyen gyakran szükséges. Ne feledd, annak adsz energiát, amire odafigyelsz. Ez a mappa segíthet felvenni a harcot az imposztor-szindróma negatív hatásaival, és segíthet újra megbizonyosodnod abban, hogy igen, tényleg ennyire jó vagy.

3. KIFELÉ ÁRADJON A FÉNYED, NE BEFELÉ

Gondolj úgy a figyelmedre – a mentális, érzelmi és spirituális energiádra –, mint egy zseblámpára, ami csak egy irányba tud világítani. Ez a zseblámpa vagy a belsőd világítja meg és azt, hogy mekkora csalónak gondolod magad, VAGY másokat világít meg – az ő szükségleteiket, vágyaikat és azt, hogy te miként segíthetsz nekik.

Amikor a zseblámpád kifelé világít, egyáltalán nem tulajdonítasz figyelmet az imposztor-érzelmeidnek. Figyelem nélkül pedig nem tudnak életben maradni ezek az érzelmek.

Annak, hogy másokra irányítod a világítást, nem szabad túl sok időt elvennie tőled, sem túl bonyolultnak nem kell lennie – bármilyen őszinte kedvesség elég hozzá. Esetleg küldesz a főnöködnek egy köszönőlevelet valami konkrét dolog miatt, ami sokat jelentett számodra. Vagy felajánlod a segítséged az egyik szomszédodnak. Vagy akár el is látogathatsz a helyi idősek otthonába, ahol megkérdezheted, kit nem látogattak már egy ideje, s szerzel az illetőnek egy boldog napot. Nézz körül. Nincs hiány azokból az emberekből, akik vágynak a kapcsolatokra. Mindig van valaki, akinek elkélne egy kis segítség. Egy kis

figyelem. Egy kis törődés. Egy kis szeretet.

Amikor legközelebb szélhámosnak érzed magad, gondolkozz el, mielőtt összeroppansz az érzés súlya alatt. Valószínűleg magad felé tartod a zseblámpád ahelyett, hogy arra fordítanád, ahol a legnagyobb hatása lenne – a másokkal való törődésre.

Keress rá a *MarieTV + imposztor-szindróma* kifejezésre, hogy a témához kapcsolódó epizódban még több tippet találj, melyekkel felveheted a harcot ez ellen az érzés ellen. Ha még mindig nem győztelek meg arról, hogy jogod van megosztani másokkal különleges ajándékaidat, a következő rész majd segíteni fog.

A HALOTTAK TANÁCSA MEGVÁLTOZTATJA AZ EGÉSZ ÉLETED

> Bármit is akarsz megtenni, tedd meg most. A holnapok száma véges.
>
> *Michael Landonnak tulajdonítva*

Bronnie Ware korábban nővérként dolgozott, és éveket töltött palliatív gondozással, amely során több száz betegről gondoskodott életük utolsó heteiben. A betegei frusztrációjának mértéke inspirálta arra, hogy megírja a *The Top Five Regrets of Dying* című könyvét. Azt szeretném, ha közülük egy bizonyos megbánásra összpontosítanánk – mind közül a legnagyobbra és leggyakoribbra.[8]

„Bárcsak elég bátor lettem volna önmagamhoz hűen élni az életemet, ahelyett, hogy mások elvárásai szerint éljek.”

Huhh. Eléggé szíven üt, nem igaz?

Bronnie rájött, hogy a haláluk idején a legtöbb ember még az álmai *felét* sem tartotta elfogadhatónak. A FELÉT! De itt most nem az a cél, hogy mások hibái miatt sopánkodjunk – hanem az, hogy mi ne kövessük el őket!

Légy őszinte. Hányszor harapsz rá a nyelvedre, ahelyett, hogy kimondanád, amit érzel, vagy aszerint cselekednél? Mi mindennek az örömét tagadtad meg már magadtól, s mi mindent nem mertél felfedezni vagy kifejezni, mert féltél mások ítélkezésétől és kritikájától? Mi az, amit ki nem állhatsz, de még most is csinálod, mert rettegsz valóra váltani a titkos álmaid? Az életed mekkora része létezik csak azért, hogy elnyerd a szüleid, a párod, a családod, a gyerekeid, a barátaid vagy (legtragikusabb esetben) internetes idegenek elismerését?

A tény, hogy ezeket a szavakat olvasod, arra utal, hogy van egy nagy előnyöd: még élsz, ami azt jelenti, hogy van idődd változtatni. Az Isten szerelmére kérlek, valósítsd meg az álmaidat, hogy soha ne bánhasd meg, hogy meg sem próbáltad. Különben végül te is ki fogod mondani a legrosszabb szót, amit ember csak kimondhat:

„Bárcsak…”

Ez a nyomorult szó.

Bárcsak…

Figyelj.

Akár felismered ezt, akár nem, mindannyian ugyanazon a kozmikus vonaton utazunk, és ugyanabba az irányba tartunk. A halál felé. Senki se tudja, mikor jön el a megállója. Fogalmunk sincs, mikor fog a vonat lelassítani, és mikor fogja a kalauz megveregetni a vállunkat, s azt mondani: *„Kisasszony, ez az ön megállója. Ideje menni.”*

Csak azt tudjuk, hogy minden eltelt pillanattal közelebb kerülünk hozzá. Napról napra. Óráról órára. Percről percre. Ezért most van itt az ideje annak, hogy elindulj az álmod után, nem számít, mennyire vad, észszerűtlen vagy látszólag „lehetetlen” ez az álom. Most van itt az ideje, hogy megoldj mindent. Minden, amit ettől a perctől fogva gondolsz, mondasz és teszel, egy elköteleződés az álmod mellett.

Megvan benned az erő. Már most is megvan benned minden, hogy válaszolj a lelked hívószavára. Úgyhogy kérlek. Emeld fel a segged, és kezdj el cselekedni. Ne állj le. Ne fossz meg minket a kincseidtől.

A világnak valóban szüksége van rád. Szüksége van a legmerészebb, legbátrabb, legőszintébb és legkedvesebb kifejeződésedre, méghozzá most. Ha nem vetted volna észre, az emberi faj változásra vágyik. Már a levegőben is érezni. Az iskolában, az otthonainkban, a munkahelyünkön, a sportarénákban és a társadalom minden területén az emberek arra várnak, hogy valaki felálljon és utat mutasson nekik. Valaki olyanra várnak, aki szívvel-lélekkel el fog vezetni minket képességeink legfelső határához.

Én hiszek abban, hogy ez a valaki *te* vagy. Hiszek abban, hogy

a te hatósugaradban, a családodban, a közösségedben vagy az egész világon képes vagy egy új lehetőséget ébreszteni. Hiszek abban, hogy *te* képes vagy bármit megoldani.

Ha eszerint cselekszel, akkor mindenkit inspirálni fogsz, akivel csak találkozol.

Ez a nagy lehetőség. Számodra, számomra és az egész emberi faj számára.

Most mindennél jobban szükségünk van olyan emberekre, mint te, akik hisznek a lehetőségekben, és akik úgy élnek, mintha *valóban* minden megoldható lenne. A környezetvédelemtől kezdve az élelmiszeriparon, az oktatáson és az egészségügyön át egészen bárminemű egyenlőtlenségig és igazságtalanságig, rengeteg dolog van, amit meg kell oldani.

A történelem során mindig voltak olyan emberek, akik megkérdezték: „Tényleg így kell ennek lennie?”; vagy: „Miként csinálhatnánk másképp a dolgokat?” Akkor is, ha több évszázada fennálló társadalmi szokásokkal kellett szembenézniük, ezeknek az embereknek az álmai változásokat indítottak el az egész társadalomban.

Amikor így közelítünk a személyes problémáinkhoz és a kollektív kihívásainkhoz is – hogy minden megoldható –, minden elkezd megváltozni. Nem fogjuk már magunkat legyőzöttnek, elnyomottnak és megtörtnek érezni, hanem bátrak, tettre készek leszünk helyette, s remény tölti meg a szívünket.

Ezt meg kell tanítanunk önmagunknak, egymásnak, a gyerekeinknek és a gyerekeink gyerekeinek is. Mert lesznek olyan pillanatok az életben, amikor lehetőséged lesz tenni,

mondani vagy változtatni valamin.

Ígérd meg magadnak, hogy ettől a pillanattól kezdve egyetlen percet sem fogsz arra vesztegetni, hogy azt mondod, „Nem tudom, hogyan kell csinálni” vagy hogy „Nem tudom, hogy képes vagyok-e rá”.

Mert a szívünk mélyén mindketten tudjuk, hogy igen, képes vagy rá. Isteni áldás és a végtelenség ereje lakozik benned. Nincs az a körülmény, sors vagy helyzet, ami vissza tudná fogni az emberi lelked megállíthatatlan erejét.

Remélem, hogy egy nap összefutunk ezen a kozmikus vonaton. Ha még rajta leszek, a bárkocsiban foglak várni. Az Aperol Spritzemet szürcsölgetve fogom kíváncsian várni, hogy elmeséld, hogy sikerült.

TETTERŐ-PRÓBA

> Hosszú távon mi alakítjuk magunkat és az életünket is. A folyamat csak a halállal ér véget, s minden egyes döntésünk teljes mértékben a saját felelősségünk.
>
> *Eleanor Roosevelt*

1. **Mi tart vissza abban, hogy a legnagyobb álmod vagy célod nyomába eredj?** Kérdezd meg magadtól, hogy húsz, negyven vagy hatvan év múlva is aggódni fogsz-e azokon a dolgokon, amiken most. Akkor is számítani fog ez az aggály?

2. **Képzeld azt, hogy közeleg a halálod időpontja. Legalább hússzor (vagy szükség esetén többször) fejezd be a következő mondatot.** Ne gondold túl. Csak írd le.
   Bárcsak…
   Bárcsak…
   Bárcsak…

3. **Mit tennél most, ha a szíved mélyén is elhinnéd, hogy**

minden megoldható? Mit alkotnál, mit hoznál rendbe, min változtatnál vagy mivé válnál? Milyen lennél akkor?

4. **Kérlek, a következő feladatot kézírással végezd el. Fogj egy füzetet. Kapcsolj ki minden elektronikai értesítést.** Keress egy olyan helyet, ahol nem fognak megzavarni. Gyújts gyertyát, ha az segít lenyugodni és elmélyedni a gondolataidban. Állíts be egy tizenöt perces időzítőt. Automatikusan fogsz írni, amivel azt gyakorolhatod, hogy a megérzéseid megnyilvánuljanak az írásodon keresztül.

A Jövőbeli Éned (a százegy éves éned) levelet fog írni a mostani énednek.

Mielőtt belekezdenél, háromszor ismételd el a következő mondatot: „Most a lehető legjobb tanácsot kapom a lehető legjobb forrásból.” Írj egy levelet a mostani énednek a jövőbeli énedtől, amelyet a következő megszólítással kezdj:

Kedves [Keresztneved],
Szeretném, ha tudnád, hogy…
Engedd a kezed mozogni. Ne feledd, most a százegy éves éned invitálod arra, hogy megossza a bölcsességét a mostani éneddel. Akkor is tartsd a tollat a papíron, ha csupa zagyvaságot ír. Próbálj meg nem ítélkezni, beleszólni vagy tudatosan gondolkozni. Írj le mindent, ami eszedbe jut, és ne figyelj oda se a helyesírásra, se a központozásra. Csak firkálj. Ha elakadsz, kezdj új sort és kísérletezz a következő mondatokkal:

Szeretném, ha elengednéd…

Szeretném, ha elkezdenél…
Szeretném, ha észben tartanád, hogy…
Ezt csak te fogod látni. Addig írj, amíg meg nem szólal a tizenöt perces időzítő. Ez a gyakorlat segíteni fog abban, hogy hozzáférj azokhoz a mélyen rejlő bölcsességekhez, melyeknek az intuíció síkján tudatában vagy, de valószínűleg nem ezek szerint élsz, illetve nem gyakorlod őket tudatosan – még. Mielőtt elolvasnád, legalább egy órára tedd félre az írásod.

Szép munka. Mielőtt véget érne az együtt töltött időnk, még egy utolsó dolog…

EPILÓGUS

A tartós siker valódi titka

> Egyedül keveset tehetünk, együtt azonban sokkal többet.
>
> *Helen Keller*[36]

Pár évvel ezelőtt felfogadtam egy forgatócsoportot, hogy felvegyék a nagy, háromnapos New York-i konferenciánkat. Már nagyjából egy éve ezt tervezgettük. Az ország minden részéről érkeztek előadók, és a világ minden pontjáról jöttek diákok. A konferencia után a filmesek egyből a reptérre mentek. Európába tartottak, hogy meginterjúvoljanak fél tucat volt B-Sulis diákot, akikről esettanulmányokat akartak készíteni. Te is beleszédülnél abba, hogy mennyi pénzre és logisztikára volt szükség a háromnapos konferencia felvételéhez, amit egy hét nemzetközi forgatás követett.

A kiruccanás után telefonhívást kaptam a csapatomtól. Ellopták a forgatócsoport felszerelését. Minden kamerát, minden lencsét, minden állványt és az összes felvételt – a konferenciáról készült összes anyagot és a tucatnyi európai

interjúanyagot is. Őrület.

Majdnem elhánytam magam.

Nemcsak kreatív szempontból volt borzasztó, hogy elvesztettük a felvételeket (a konferencia megismételhetetlen volt), de elengedhetetlen promóciós kampányt terveztünk az interjúk köré – a cégünknek szüksége volt erre a promócióra a túlélés érdekében. Hetek voltak csak hátra a kampányig. Mivel több külsős partnerünk is támogatta, nem halaszthattuk el a piacra dobás időpontját.

De tudod mi volt igazán őrületes? A gyomrom csak pár másodpercig émelygett. Miért? **Mert az egész csapatom a megoldhatóság filozófiájával kel és fekszik.** Be van ágyazva a cégünk kultúrájába.

Ugyanezen telefonhívás alatt a vezető történetmesélőnk felvázolta az újraforgatások tervét, amelyben már az új útiterv és az interjúalanyok beleegyezése is benne volt.

Mély levegőt vettem és azt mondtam: „Rendben. Meg tudjuk csinálni. Totál megoldható!” Pár nappal később a forgatócsoport beszerezte az új felszerelést, összepakolt, és visszarepült Európába. Igen, nagyon stresszes volt. Igen, majd megszakadtunk és egész nap dolgoztunk. De összeszedtük magunkat, egymásra támaszkodtunk és időben befejeztük a munkát, és tudod mit – az interjúk sokkal jobban sikerültek, mint az első körben!

Mindenki, aki vezetett már céget, részleget vagy háztartást, az tudja, hogy mindig van valami, ami félresikerül. Előfordulnak összeomlások. Bekövetkezhetnek technikai malőrök. Történhetnek balesetek. Az emberek lebetegedhetnek. Ezek a

helyzetek tökéletes lehetőségek arra, hogy megerősítsd a megoldó izmaid.

De ha nagyon fel akarod turbózni az akadályokat legyőző, stresszcsökkentő és kiemelkedő eredményeket elérő képességed, akkor…

Lépj túl magadon. Gondolkozz csapatban, ne csak magadban.

Gyökeresen meg fog változni az életed, ha elhiszed és aszerint cselekszel, hogy minden megoldható. De amikor a körülötted lévők – a barátaid, a családod és a kollégáid – is elhiszik és aszerint is cselekednek, hogy minden megoldható, akkor olyan élményekre és eredményekre leszel képes, amilyenekről még a legvadabb álmaidban sem mertél álmodni.

Először is, sokkal szórakoztatóbb együtt megoldani a problémákat és legyőzni a kihívásokat. Másodszor pedig azonnal megsokszorozza a mentális, érzelmi, spirituális és kreatív erőforrásaidat, ha van egy közösség, amire számíthatsz. Harmadszor pedig, ha mások is támogatnak, akkor nagyobb eséllyel fogsz győzedelmeskedni, amikor akadályokkal kell szembenézned. Valamint az ötletek, az erősségek és a sokszínű nézőpontok keveréke gyakran sokkal nagyszerűbb, gazdagabb és jelentőségteljesebb eredményekhez vezet.

Ez a Martine Rutte-tól származó idézet tökéletesen szemlélteti azt a paradoxont, amit mindannyiunknak el kell fogadnia:

Egyedül kell megcsinálnod, de egyedül nem vagy képes rá.

Egyedül te irányíthatod az életed, és teljes felelősséget kell vállalnod az életed állapotáért. Mindig és minden esetben.

És…

Nekünk, embereknek szükségünk van egymásra. Így vagyunk beprogramozva. Senki sincs elszigetelve. Olvasd el sikeres emberek önéletrajzait, és tanulmányozd a sikersztorijuk legapróbb részleteit is – látni fogod, hogy egy ember sikerében sokan játszottak mellékszerepeket.

Bár az ebben a könyvben található eszközök és tanítások egyénként vonatkoznak rád, nem itt érnek véget. Építs fel egy támogató környezetet magad körül, ha a legnagyobb eséllyel akarod megoldani az álmaid. Tedd az egyik prioritásoddá a szociális kapcsolataid megerősítését. Törődj másokkal, és támogasd őket a saját álmaik megoldásában is.

Ez nem csak cukormáz. Több évtizednyi kutatás igazolja, hogy a szociális kapcsolatok pozitív hatással vannak az egészségre, a boldogságra és a teljesítményre. Az erős szociális kapcsolatokkal rendelkező emberek kevésbé szenvednek szorongástól és depressziótól, valamint nagyobb önbizalommal rendelkeznek, együttérzőbbek, jobban bíznak másokban és jobban is tudnak együtt dolgozni másokkal, ennek eredményeként pedig mások is nagyobb nyitottsággal és bizalommal fordulnak feléjük, s szívesebben dolgoznak együtt velük.[37] Ennek a fordítottja is igaz. Egy fontos tanulmány kimutatta, hogy a szociális kapcsolatok *hiánya* a dohányzásnál, az elhízásnál és a magas vérnyomásnál is károsabb az egészségre.[38] A magányosság valójában olyan halálos, mint napi tizenöt szál cigaretta elszívása.[39]

A jó hír az, hogy szociális kapcsolataid minősége a te kezedben van. Mint minden más, ez is megoldható.

ÉPÍTSD KI A MEGOLDÓ ERŐTERED

Ha fel akarod karolni magad, karolj fel valaki mást.

Booker T. Washington

Akkor is beülnél munka után akciós „happy hour italokat” szürcsölgetni, ha csak nemrég hagytál volna fel az ivással? Elmennél Vegasba nyaralni, ha épp szerencsejáték-függőségből próbálnál felépülni? Jelentkeznél egy sajtboltba dolgozni, ha nemrég tudtad volna meg, hogy laktózérzékeny vagy? Kizárt dolog.

Miért? Mert a környezetednek óriási hatása van arra, ahogy gondolkodsz, ahogy érzel és ahogy viselkedsz. Ezért *annyira* fontos, hogy vedd a kezedbe az irányítást, s törődéssel és odafigyeléssel te magad formáld a környezeted – amibe beletartoznak azok az emberek is, akikkel az idődet töltöd.

A cél az, hogy létrehozz egy *mindent megoldó* erőteret, egy folyamatosan táguló ökoszisztémát, amely tele van támogató és kedves emberekkel. Amelyben mindenki szeretve és tisztelve érzi magát azért, aki. A következő három lépés segíteni fog abban, hogy belevágj.

1. SZEREZZ MEGOLDÓ BARÁTOKAT

Dr. Mark Hyman egyszer azt mondta nekem, hogy „a barátok ereje fontosabb, mint az akaraterő”. Nehéz változtatni a viselkedéseden és a gondolkodásmódodon, ha a barátaid és a szeretteid nem támogatnak. Ezért kell proaktívnak lenned. Oszd meg az itt tanultakat a közeli barátaiddal. Adj nekik egy példányt ebből a könyvből. Beszélgessetek a gondolataitokról egy kávé, koktélok vagy egy vacsora közben. A megoldhatóság filozófiája legyen része a közös lexikonotoknak. Segítsetek egymásnak „belevágni, mielőtt készen állnátok”, és ne felejtsetek el arra összpontosítani, hogy „a tökéletesség helyett a haladás” a fontos.

Ha jobban szereted struktúraként látni a dolgokat, s ha inkább az elszámoltathatóság elvében bízol, akkor a következő adatok inspirálhatnak. Az Association for Talent Development tanulmánya szerint 65 százalék esélyed van, hogy elérd egy célodat, ha elkötelezed magad valaki mellett. Ha ehhez hozzáadsz egy konkrét felelősségi faktort, akkor akár 95 százalék is lehet a sikered valószínűsége. Igen, 95 százalék!

Ha nem is vállalsz hatalmas felelősséget, a barátok segítsége felbecsülhetetlen. Amikor nagy szarban találom magam, felhívom a barátaimat és a kollégáimat. Akár munkáról, az emberi kapcsolataimról vagy az egészségemről van szó, nem szégyellem felhívni őket és azt mondani: „Tudom, hogy megoldható, de fogalmam sincs, hogy merre induljak. Átbeszélhetnénk?”

Azért tudom ezt megtenni, mert törődök a barátságaimmal. Számomra semmi sem fontosabb a kapcsolataimnál. Minden

tőlem telhetőt megteszek azért, hogy szeretetet és bátorítást nyújtsak nekik, és hogy támogassam őket az álmaik elérésében. És erre te is képes vagy.

2. LÉGY A MEGOLDHATÓSÁG KÉPVISELŐJE A MUNKAHELYEDEN

A mi cégünkben a következő a helyzet. Beüt a ménkű. Üzenetváltásra kerül sor. Amint felismerjük, hogy jelentős problémával kell megküzdenünk, valaki bejelenti: „Valami nagyon elcsesződött! Beszéljük meg és oldjuk meg!” És megoldjuk. Minden. Egyes. Alkalommal.

Felnőttként az életünk nagy részét munkában töltjük. Mindegy, milyen pozícióban dolgozol (kezdő, szabadúszó, koordinátor, menedzser vagy vezérigazgató), légy olyan vezető, aki hisz abban, hogy minden megoldható, és úgy is viselkedik. Mindig úgy jelenj meg, hogy a megoldó izmaid már be vannak feszítve és készen állnak. Mondd ki ezeket a szavakat, amikor problémával találkozol, majd tettekkel is támaszd alá őket.

Amikor a csapatod akadályba ütközik, légy te az első, aki azt mondja: „Hú, ez kemény dió, de minden megoldható. Képesek vagyunk rá és ha együtt dolgozunk, meg *fogjuk* oldani.” Ez a nyílt, nyugodt és magabiztos viselkedés pozitív hatással lesz a csapatodra. Abban is segíteni fog, hogy elterelje a figyelmet a stresszről, a bűnbakkeresésről és a zaklatottságról (amelyek mind mérgező és haszontalan érzelmek, különösen krízishelyzetben), s inkább a megoldáskeresésre irányítsa azt.

Ahogy azt Marianne Williamson mondta: „Egy gondolat attól

lesz erősebb, ha megosztják.” Ha vezető szerepet töltesz be egy vállalkozásban, szervezetben vagy részlegen, a csapatod minden tagjának ajándékozz egy példányt ebből a könyvből. Ha tanár vagy coach vagy, ez a mantra – *minden megoldható* – legyen a legfontosabb lecke. Tegyél határozott lépéseket azért, hogy a megoldhatóság filozófiája a kultúrád szerves részévé váljon. A Team Forleo minden tagja napi szinten használja a könyvben található gondolatokat és eszközöket. Büszkén mondhatom, hogy a cégünkben dolgozók folyton azt mondogatják, hogy ez az „álommelójuk”. Még munkaidőn *kívül* is szoktak találkozni. Mindig azt hallom, hogy a csapatom tagjai a szabadságuk alatt is összefutnak. Egy cég sem tökéletes, de a mienk rendkívül produktív, szeretetteljes és támogató. Úgy hiszem, ez nagyrészt annak köszönhető, hogy a megoldhatóság filozófiájára alapozunk mindent.

3. LEGYÉL IGAZI MF BENNFENTES – HOGYAN SZEREZZ VÉGTELEN MENNYISÉGŰ MEGOLDÓ BÁTORÍTÁST EGYENESEN TŐLEM

Az általad fogyasztott média és a napi üzenetek mentális és érzelmi ökoszisztémád részévé válnak. Amit olvasunk és hallunk, nagyban befolyásolja az érzelmeinket, a gondolkodásmódunkat és a viselkedésünket is. Ha tetszett ez a könyv, szeretnélek tovább támogatni az utazásod során.

Már közel két évtizede minden kedden ingyenes, díjnyertes anyagokat osztunk meg a MF bennfenteseinkkel (a hírlevelünkre feliratkozókkal). Gyakran a *MarieTV* vagy a *The*

Marie Forleo Podcast új részét osztjuk meg. Néha egy rövid, személyes kedves kis üzenetet, amitől mosolyogni fog a postaládád. Legyen ez bármi, megígérhetem, hogy a tartalmaink felemelőek, szórakoztatóak és tettekre ösztönzőek. Minden, amit megosztunk, segíteni fog a megoldhatóság filozófiájának elsajátításában és abban, hogy a tehetségeddel megváltoztasd a világot. Büszkén mondhatom, hogy a feliratkozóinktól már *ezer és ezer* visszajelzést kaptunk, melyek szerint csak a mi hírleveleinket szokták elolvasni, s hétről hétre nagyon várják őket.

Látogass el a MarieForleo.com/EIF oldalra és add meg az adataidat. Azonnali hozzáférést kapsz a bónusz tartalmakhoz, s olyan plusz tippeket találhatsz ott, melyek már nem fértek bele ebbe a könyvbe.

Akár a barátaidról, kollégáidról vagy a szeretteidről van szó, tartsd észben az emberi kapcsolatoknak ezt az aranyszabályát: amire te magad vágysz, add azt oda másoknak is.

Ha támogatásra vágysz, támogass másokat.
Ha megbecsülésre vágysz, becsülj meg másokat.
Ha több szeretetre és elfogadásra vágysz, szeress és fogadj el másokat.
Ha több elismerésre vágysz, ismerj el másokat.
Ha több dicsőségre vágysz, dicsőíts másokat.
Ha több megértésre vágysz, légy megértő másokkal szemben.

Amikor úgy érzed, hogy hiányzik valami, vagy hogy „szükséged” van valamire, ez az a pillanat, amikor meg kell fordulnod, hogy odaadd ezt valaki másnak. Ne feledd, hogy ezt nem használhatod manipulációra. Nem adhatsz úgy, hogy cserébe elvársz valamit, mert akkor már nem ajándékról, hanem követelésről van szó. Inkább vedd észre, hogy amit elvárások nélkül adsz valakinek, azt azonnal visszakapod. Adj bármit, azt magad is meg fogod tapasztalni.

Az életünk értékét végső során nem az határozza meg, hogy mi magunk mit érünk el; hanem az, hogy mit osztunk meg másokkal, hogy mit adunk s hogy miben segítünk másokat. Tégy meg mindent azért, hogy olyan környezetben legyél, ami a panaszkodás helyett az adakozásra összpontosít. Adni fontos, nem kapni. Önhittség helyett másokat szolgálni.

Mivel az együtt töltött időnk a végéhez közeledik, még egy utolsó szívességet kérnék tőled. **Ígérd meg, hogy nem adod fel.** Egy értékes lélek vagy, aki annyi mindent alkothat, és annyi mindent adhat ennek a világnak.

Igen, tudom. Már így is sok mindent kell egyensúlyban tartanod az életedben. És bár számos hihetetlenül csodálatos értéked van (mint mindenkinek), néhány kihívással is szembe kell majd nézned. A nehéz időszakok nem a semmiből erednek. Pont akkor bukkannak fel, amikor készen állsz a fejlődésre és arra, hogy még inkább a valódi önmagaddá válj. Erősebb és ügyesebb vagy, mint hinnéd.

Írj és tájékoztass a fejlődésedről. Szeretném hallani, hogy miként használod fel az itt tanultakat, hogy megváltoztasd a saját életedet és másokét.

Addig is, légy jó önmagadhoz. Az életednek te vagy a legfontosabb kincse. Ne felejts el nevetni és szórakozni se.

Légy kitartó, s harcolj állhatatosan az álmaidért. Mert a világnak valóban szüksége van arra a különleges tehetségre, ami *csak* benned van meg.

Sok szeretettel,
Marie

Venice Beach, Kalifornia, 2019. március

Soha ne kételkedj abban, hogy egy őszintén gondolkodó, elkötelezett polgárokból álló kis csoport megváltoztathatja a világot. Valójában csak ők képesek erre.

Margaret Mead

Köszönetnyilvánítás

Életem legnagyobb és legjelentősebb eredményeit nem egyedül értem el. Minden nagyszerű és csodálatos alkotásom, beleértve ezt a könyvet is, számtalan másik emberhez köthető. Azoknak a csodálatos embereknek a felbecsülhetetlen segítsége, közreműködése és bátorítása eredményezte, akiket van szerencsém ismerni.

Drága Joshomnak: a megingathatatlan szereteted, bölcsességed és a vicces, kalandvágyó lelked igazi kincsek. Köszönöm, hogy mindig hiszel bennem. Köszönöm, hogy látod bennem a lehetőségeket, különösen akkor, amikor én magam nem látom. Imádom, hogy veled élhetem az életem. Jobban szeretlek, mint hinnéd.

Csapatomnak, a Forleo Teamnek, a legvarázslatosabb és legmenőbb csapatnak a világon: Tana, Geada, Louise, Marian (könyv-feleség!), Justin (Jams), Chelsea, Caroline, Sally, Kelsey, Audrey, Stevie, Erica, Meg, Mandy, Hailey, Heather H., Laura, Heather F., Meika, Jen, Ariel, Julia, Rachel, Sarah, Gregory, Elsa, Eric Michael, Josh B., Jason és folyamatosan bővülő bölcs, vad, kreatív, hatalmas szívű családunk minden csodálatos tagja, meghajlok előttetek! Imádlak titeket! Az életemet adnám ezért a csapatért.

A családomnak, a barátaimnak és munkatársaimnak, akik

szüntelenül, minden pillanatban támogatnak engem: Ronny és Lexi, Zane, Ida, Jen és Zach, Juan és Bill, Kris Carr, vagyis a legjobb barátom az univerzumban, Regena Thomashauer, Laura Belgray, Gabby Bernstein, Kate Northrup, Amy Porterfield, Sheila Kelley, Danielle LaPorte, Billy Beck III, Ophira Edut, Danielle Vieth, Grasie Mercedes, Damien Fahey, Seth Godin, Liz Gilbert, Sarah Jones, Dani Shapiro, Tony Robbins, Glennon Doyle, Brené Brown, Cheryl Strayed, Steve Pressfield, Simon Sinek, Tim Ferriss, Shawn Achor, Chris Guillebeau, Brendon Burchard, Kristin Loberg, Ryan Holiday – a lelkesítő beszédeitek, az üzeneteitek, a közös vacsorák, az e-mailek, a tanácsaitok, a szeretetetek és a támogatások, a munkátok, a vezetésetek és barátságotok lelkesít és visz engem előre.

Az ügynökömnek, Bonnie Solownak: köszönöm az útmutatásodat és azt, hogy mindig számíthatok rád.

Adrian Zackheimnek: köszönöm, hogy azonnal megértettél engem és ezt az életszemléletet. Imádlak. A Portfolio egész csapatának: Leah Trouwborst, Chris Sergio, Will Weisser, Tara Gilbride, Lauren Monaco, Margot Stamas, Jessica Regione, Megan Gerrity, Matthew Boezi és Lillian Ball – köszönöm e könyv világra hozatala közben tanúsított fáradhatatlan munkátokat, lelkesedéseteket és törődéseteket.

Oprah Winfrey-nek: köszönöm azt a rendkívüli megtiszteltetést és örömöt, hogy szerepelhettem a műsorodban. Kislánykorom óta igazi reménysugár voltál a számomra. Továbbra is te vagy az egyik legcsodálatosabb ember az életemben.

Köszönöm a *MarieTV* és a *The Marie Forleo Podcast*

rajongóinak, a B-Suli diákjainak, mentorainak, támogatóinak, a Copy Cure tagjainak, a *MarieTV* csodálatos vendégeinek és annak a számtalan embernek, akiket az évek során megismertem – nélkületek nem sikerülhetett volna.

És neked, kedves olvasó. Hálás vagyok, amiért rám szántad az időd, a figyelmed és a szíved.

Szárnyalj mindig a legcsodálatosabb álmaid és a legnagyobb reményeid nyomában.

…és soha, kibaszottul *soha* ne add fel.

FÜGGELÉK

MÉG TÖBB MEGOLDHATÓ TÖRTÉNET

Mi vagyunk a saját történetünk hősei.

Mary McCarthy

Miután 80 százalékkal csökkentették a pénzügyi támogatását, visszautasította a visszautasítást – és 16 000 dollár értékben kapott ösztöndíjakat.

Úgy döntöttem, hogy visszaülök az iskolapadba és diplomát szerzek táplálkozástudományból. Igényeltem pénzügyi támogatást, ami az első évemet fedezte is. Otthagytam az adminisztrátori állásom, elkezdtem pincérkedni, és belevágtam a kalandba.

A következő évben 80 százalékkal csökkentették a segélyemet, mert *egy kicsit* túl sok pénzt kerestem a pincérkedéssel. Természetesen nem tudtam volna saját zsebből finanszírozni a tandíjat, és több műszakot sem tudtam bevállalni, mert már így is nehéz volt a munkát és az iskolát

összehangolni. Úgy éreztem, kudarcot vallottam és hogy az álmom lassan szertefoszlik. Ekkor láttam Oprah műsorában annak a csodálatos nőnek (ez te vagy, Marie!) a beszédét, aki azt mondta nekem: „Minden megoldható.” Az életem azóta teljesen megváltozott.

Ennek a mondatnak köszönhetően így kezdtem gondolkodni: „Most már nem adhatom fel, ez nevetséges! Ez is megoldható!” Elkezdtem utánanézni, hogyan finanszírozhatnám az egyetemet, és úgy láttam, hogy ösztöndíjakkal meg lehet oldani. Az én környékemet érintő ösztöndíjaknak már mind elég közel volt a határideje. Két hetem volt megírni és beküldeni öt „kivételes, ösztöndíjra érdemes” esszét. Miközben egyetemre jártam és teljes munkaidőben dolgoztam. Azt mondtam már, hogy figyelemhiányos vagyok?

Úgy oldottam meg, hogy mindent úgy csináltam, ahogy Marie mondta (miután volt egy kisebb… nagyobb… idegösszeomlásom). Kisebb részekre osztottam a szörnyeteget. Minden esszéhez írtam egy vázlatot, és beírtam a határidőket a naplómba. Egyesével írtam meg őket, egyiket a másik után, és három nappal a határidő előtt végeztem is. Még arra is jutott idő, hogy hárman átolvassák az írásaimat. A projekt felosztása és a határidők ütemezése a naplómban lehetővé tette, hogy (1) lássam, tényleg megvalósítható az egész, s hogy (2) képes legyek lenyugodni és fókuszálni annak érdekében, hogy áradni tudjon a kreativitásom, ahelyett, hogy folyamatosan csak kételkednék magamban.

Ennek eredményeként a következő összegeket nyertem el ösztöndíjak formájában: 12 000, 2000, 1500 és 800 dollár!

Erre a filozófiára alapozok mindent. Ezzel takarózom, amikor kezdek besokallni. Kimondom hangosan is. Hiszek benne. Már nincs bennem félelem, mert újra és újra bebizonyosodott, hogy ez Az Igazság… MINDEN MEGOLDHATÓ. Köszönöm, Marie. Megváltoztattad az életem és megérintetted a szívem. Nem tudom szavakkal kifejezni a hálámat.

CARRIE
TEXAS

Miután tizenhat évig halogatta a művészi álmait, ez a mérnök otthagyta az állását, és megoldotta, hogy a művészetével keresse a kenyerét.

Mindennél jobban ott akartam hagyni az irodai állásom, hogy csak a művészettel foglalkozhassak. Már gyerekkorom óta alkottam, de művészeti képzés helyett mérnöknek tanultam, majd tizenhat évet dolgoztam az IT és a gyártás területén. Közben alkottam is, de többre vágytam. A feleségem és az egész családom is támogatott, amikor végül úgy döntöttem, hogy otthagyom az állásom. Fogalmam sem volt róla, hogy fogom eltartani őket, de azt mondtam magamnak, hogy „minden megoldható!”.

Elfogadtam egy részmunkaidős oktatói állást a helyi üzleti főiskolán, ami pont elég volt arra, hogy elboldoguljak, és tudjam fizetni a stúdióm bérleti díját. Mellékállásban elkezdtem Ganapati figurakészítő-tanfolyamokat és más művészeti foglalkozásokat tartani. Amerikában is el akartam indítani ezeket, de nem lett volna sem praktikus, sem kivitelezhető,

mivel Indiában élek.

Aztán egy barátom bevezetett az online kurzusok világába. Azonnal úgy döntöttem, hogy csinálok egy online kurzust a Ganapati-figurák készítéséről. Nehéz volt, és sok mindent kellett tanulnom a videó- és hangrögzítésről, a megvilágításról, a vágásról és a marketingről, de örülök, hogy megtettem. A kurzus igazi siker volt! Még a helyi hírekbe is bekerült, és továbbra is ez az egyetlen ilyen kurzus az interneten. Függő lettem. Ma már huszonöt online kurzust vezetek, a festményeim pedig több mint hét országban képezik magán- és vállalati gyűjtemények részét. Minden megoldható!

MANDAR
INDIA

„Minden megoldható, amikor a szeretet motivál."

Nagyapám tragikus hirtelenséggel hunyt el. Angliában élt. Én a michigani Kalamazooban élek. Volt egy kétéves és egy kéthónapos gyerekem, egy vállalkozásom és egy elfoglalt férjem/üzleti partnerem. A temetés egy Manchester melletti kis faluban volt csütörtök délelőtt 11-kor. A testem minden porcikája azt mondta, hogy ott kell lennem, de mivel még szoptattam, vinnem KELLETT a babámat is… „A minden megoldható" mantra a következőkön segített át:

- Átszerveztem az egész családom programját.
- Az utolsó percben sikerült bölcsődét találnom a nagyobbik gyerekemnek.

- Összeszedtem a pénzt az utolsó percben vett repjegyre.
- Hajnali kettőkor bepakoltam, elkészültem és anyatejet fejtem.

Aztán… a dolgok még nehezebbre fordultak. De még ezeken is átsegített, hogy „minden megoldható”:

- Késéssel induló járat és egy lekésett csatlakozás.
- Egy váratlan éjszakázás a detroiti hóviharban a kéthónapos kisbabámmal.
- Ezt közlik velem: „Sajnáljuk, legkorábban csütörtök ESTE fog Manchesterbe érni.” (A FRANCBA is!)

Ez a mantra, a „minden megoldható” adott elég bátorságot ahhoz, hogy erős maradjak. Hogy kiálljak magamért. Hogy légitársaságot váltsak. Hogy keressek egy másik megoldást. Hogy csütörtökön reggel 7-kor landoljak a manchesteri reptéren. Hogy egy órával korábban odaérjek a kis faluba. Mindezt úgy, hogy semmit sem aludtam és ott lógott rajtam a kislányom. Sosem voltam még ilyen büszke magamra. És a családomra. Így oldottam meg:

- Mély levegővételek.
- Konkrétan ezt mondtam a légitársaság munkatársainak: „Minden megoldható!”
- Rengeteg telefonhívás.
- Sosem fogadtam el nemleges választ.
- Nyitott voltam arra, hogy nem várt helyekre repüljek, hogy odaérjek a végső úti célomra.

Odaértem a nagyapám temetésére. Végleg elbúcsúzhattam attól az embertől, aki a világot jelentette számomra. A karomban tartottam a kislányom, miközben eltemettük a nagyapámat abban a temetőben, ahol a felmenőim több generációja is nyugszik. Megmutattam magamnak, a gyerekeimnek és a családomnak, hogy amikor a szeretet motivál, akkor minden megoldható.

KATE
MICHIGAN

Ez a főállású tanárnő a* minden megoldható *mantrát alkalmazza a kis feladatok és a legnagyobb, legfélelmetesebb akadályok leküzdésére is.

Marie (és az anyukája) „minden megoldható” mantrája megváltoztatott, és továbbra is nagy hatással van rám. Nehéz megnevezni csupán egyetlen olyan gondot, amivel kapcsolatban nagy segítséget jelentett ez a mantra, mert nálam naponta előjön, s gyakran a nap során is újra meg újra felbukkan.

Legyen szó akár arról, hogy bepánikoltam, miután észrevettem, hogy elhagytam a pénztárcám, vagy arról a szorongásról, amit akkor érzek, amikor közeleg a lakbér befizetésének időpontja – ez mind megoldható. Hétvégén nem járnak rendesen a vonatok, és késésben vagyok – ez is megoldható. Egyensúlyozni azt, hogy főállású tanár vagyok egy jól teljesítő, de alacsony jövedelmű iskolában, egy jógaközpont beindítását, egy könyv írását és az emberi kapcsolatokra és

önfejlesztésre szánt időt – ez is megoldható.

Ez a mantra segít nekem szembenézni a legkisebb és a legnagyobb, legfélelmetesebb akadályokkal is. Annyira nagy szerepe van az életemben, hogy ez a jelszavam. Segít lenyugodni és bátorságot ad a gazdagabb, teljesebb élethez, ha naponta többször begépelem, hogy „megoldható”.

Amikor emlékeztetem magam arra, hogy minden megoldható, elég nyugodt és higgadt leszek ahhoz, hogy cselekedjek. Az első lépés általában az, hogy listát készítek vagy segítséget kérek. Az eredmény pedig az, hogy mindig megoldom. A lakbérem befizetve, megtanultam az új városom menetrendjét, megtanultam, hogy szúrjak be fizetési űrlapokat a weboldalamra stb. Most is nagyon sok mindent meg kell oldanom, de Marie mantrája megadja a bátorítást és a lehetőséget arra, hogy továbblépjek.

KATYA
NEW YORK

A* minden megoldható *segített ennek a dolgozó anyukának túlélni a férje kiküldetését.

A férjem hat hónapos kiküldetésre indult, nekem pedig meg kellett oldanom, hogy a józan eszem elvesztése nélkül két gyerekkel és egy teljes munkaidős állással megoldjam a háztartás fenntartását. Szembe akartam nézni életem egyik legnehezebb kihívásával, és azt akartam, hogy utána még erősebb és egészségesebb legyek.

Ez a mantra, a „minden megoldható”, elég önbizalmat adott

ahhoz, hogy elhiggyem: a magány, a nehézségek és a terhek ellenére is le tudom küzdeni ezt a külön töltött hat hónapot. Segített abban, hogy megfutamodás helyett felvegyem a küzdelmet, és hogy ne csak túléljek, hanem erős legyek. Megoldottam, amikor minden este féltem a sötétségtől. Megoldottam, amikor be kellett fizetnem az adókat, amikor szülői feladataim voltak, amikor háztartást kellett vezetnem, és amikor össze kellett hangolnom a magánéletemet és a munkámat. Megoldottam (egy kis sírás után), amikor villám csapott az előkertünk egyetlen fájába, és az rádőlt a kocsinkra.

Amikor megtudtam, hogy a férjem el fog menni, teljes lehetetlenségnek tűnt, hogy normális életet éljek nélküle. Már magától a gondolattól is szorongtam! Szóval megoldottam, hogy legyen segítségem. Megkértem a csodálatos egyetemista bébiszitterünket, hogy bérleti díj nélkül költözzön be a vendégszobánkba, cserébe pedig segítsen a gyerekekkel és legyen a társaságom. A jelenléte sokkal könnyebbé és szórakoztatóbba tette az életünket (Köszönöm, Becca!)

Egy nap csak egy hétköznapi feladatot végeztem el, és megtanultam, hogyan legyek nagyon jóindulatú önmagammal szemben. Néha sokkal fontosabb megoldani azt, hogy odafigyeljünk magunkra, mint hogy hétköznap este kimossuk a szennyest és még el is mosogassunk! Arra is rájöttem, hogyan kérjek segítséget a szomszédaimtól vagy a barátaimtól, ahelyett hogy kudarcot vallva összekuporodnék. (Rólad van szó, kocsira dőlt fa.)

Talán az egyik legfontosabb dolog, amit megtanultam, az az, hogy odafigyeljek magamra annak érdekében, hogy minden

mással is meg tudjak birkózni. Beiratkoztam egy személyi edzőhöz, és segítséget kértem az étrendemhez is. Vettem egy biciklit, és azokra a dolgokra koncentráltam, amiket szeretek csinálni, hogy megújult és energiával teli legyek ahelyett, hogy teljesen kimerülnék.

Ennek az lett az eredménye, hogy sikerült józan ésszel túlélni a hat hónapot. Megerősödtek a barátságaim, és újak is születtek. Minden megoldható, és örülök, hogy valaki ezt nekem is megmondta.

KAYLA
MISSOURI

„Marie mantrája az ő mantrájuk is, és tudom, hogy a jövőben a saját gyerekeiknek is tovább fogják adni.”

Egyik nap már majdnem teljesen lapos volt az egyik kerekem, és fogalmam sem volt róla, hogy mihez kezdjek. Eszembe jutott Marie mantrája, és rágugliztam a kocsim típusára és a benzinkút pumpájának légnyomására, így két perc alatt megoldottam a lapos gumimat. Ez elég bizonyítékot és önbizalmat adott arra, hogy TÉNYLEG minden megoldható.

Azóta van egy jól fizető állásom, mellékállásban pedig saját vállalkozást vezetek. Van egy rakás szerszámgépem és saját szerszámos ládám, amivel felújíthatom az új, négy hálószobás ír tengerparti házam. A gyerekeimnek is meséltem Marie mantrájáról és be is mutattam nekik. Hárman már kirepültek a fészekből és jogásznak, könyvelőnek, valamint pszichológusnak tanulnak, és mindegyikük teljesen önállóan él és dolgozik

anélkül, hogy kölcsön kellett volna kérniük tőlem. Marie mantrája az ő mantrájuk is, és tudom, hogy a jövőben a saját gyerekeiknek is tovább fogják adni.

ELLEN
ÍRORSZÁG

A* minden megoldható *adott neki elég bátorságot ahhoz, hogy kilépjen egy veszélyes kapcsolatból, és új életet kezdjen.

Olyan kapcsolatban voltam, amilyenben eleve nem kellett volna lennem. Megvolt minden figyelmeztető jel, de én oda sem hederítettem rájuk. Egyik este, több hónapnyi borzalmas veszekedés után, csúnya, ijesztő vége lett. Össze kellett pakolnom minden cuccomat – egy egész házat, ami teli volt bútorokkal, az irodámat és a két édes kiskutyámat –, és másnap estig egy raktárba kellett cipelnem őket.

Ekkor már ismertem a „minden megoldható” kifejezést, ezért újra és újra ezt ismételgettem. Ezt ismételgettem a telefonba a barátaimnak, akik halálra voltak rémülve miattam. Ezt ismételgettem a költöztetőknek, akik két órán belül kijöttek, hogy összepakoljanak. Az egyik szomszédomnak, aki időt szakított arra, hogy segítsen összepakolni a legértékesebb dolgaimat. Egész nap csak azt ismételgettem, hogy „minden megoldható”.

Borzalmas kilenc hónap előzte meg ezt a pillanatot, ugyanakkor a legboldogabb végkifejlethez vezetett, mivel ezzel a kifejezéssel képes voltam irányítani a gondolataim. Ez segített

abban, hogy ne adjam fel, mert nem volt időm megállni és pánikolni.

Mindent lépésekre bontottam. Először felhívtam a rendőrséget, hogy biztonságban legyek. Aztán az interneten rákerestem az azonnali költöztetőkre (fogalmam sem volt róla, de tényleg létezik ilyen, hála Istennek). Majd kibéreltem egy raktárhelyiséget. Ezután az unokatestvérem, aki egyben ügyvéd is, megfogalmazott egy levelet. Közben én összepakoltam, megjöttek a költöztetők, és este hatra mindent kipakoltam. Ma is kiráz a hideg, ha belegondolok. És még mindig büszke vagyok arra, hogy milyen jól ment és hogy milyen erős voltam/vagyok.

A mai napig is használom ezt a mantrát. Visszaköltöztem Texasba, megismertem álmaim pasiját és megházasodtam. Jelenleg egy gyönyörű kaliforniai házban élünk, és egy olyan projekten dolgozok, amiben igazán hiszek.

JULIA
KALIFORNIA

„A* minden megoldható *visszahozta a fényt a szívembe anyukám halálának évfordulóján.”

Anyukám halála után minden értelmét vesztette. Apukámat tizenkilenc éves koromban vesztettem el, most pedig árva lettem. Anyukám volt a legközelebbi barátom, és a halála olyan érzés volt, mintha elvesztettem volna a világítótornyom, s csak botladoznék a sötétben. Olyan érzés volt, hogy többé semmit sem leszek képes megoldani.

Anyukám halálának évfordulóján érkezett meg a

postaládámba ez a könyv, a „Minden megoldható”, és Marie visszahozta a fényt az életembe. Nem konkrét megoldás volt egy konkrét problémára, hanem teljesen megváltoztatta a lelkem. A szívem kitárult. A szemeim ismét kinyíltak a világra, és éreztem, ahogy a lelkem újra életre kel, ahogy a bölcsesség behatol a bőröm alá.

Mindennap ezt csináltam, még akkor is, amikor úgy éreztem, hogy összetörök és nem élek túl még egy napot. Úgy döntöttem, hogy odateszem magam… a párom miatt, a gyerekeim miatt, és mindenekfelett saját magam miatt. A „minden megoldható” a napi mantrám lett. Ez a fő üzenet (a kedvesség és a tisztelet kimutatása mellett), amit a gyerekeim felé közvetítek, és már ők is ezt az üzenetet közvetítik a barátaiknak.

Sosem találkoztam Marie-val, de neki köszönhetően mégis sikerült valódi önmagammá válnom életem legsötétebb időszakában. Az ő üzenete a világítótorony. Nem arról van szó, hogy valamit másképp csinálunk, hanem hogy teljesen máshogy élünk és létezünk a világban… minden egyes nap. A sötétségben, az árnyékban és a ragyogó napon is. Az örömtől kezdve a szívfájdalomig minden megoldható. Mindig.

PATRYCJA
QUÉBEC

A* minden megoldható *segített neki megújult perspektívával visszatérni egy rég elfelejtett könyvhöz.

Régebben belekezdtem egy könyvbe. Fiatal anyuka voltam, akinek szembe kellett néznie az ebből adódó kihívásokkal.

Amellett, hogy három gyereket neveltem, azzal is meg kellett küzdenünk, hogy az egyik szülőnk Alzheimerben szenvedett. Miután egy nap átsétáltam a temetőn és az egyik sírkövön megláttam a saját nevem, írtam egy novellát, amelyből végül egy regény tervezete rajzolódott ki a mágikus realizmus műfajában.

A következő pár évben megszereztem a doktori végzettségem, amihez az kellett, hogy minden mást félretegyek. A B-Suli elkezdése után úgy döntöttem, hogy visszatérek a könyvhöz. Bár még mindig szenvedélyes voltam a témával kapcsolatban, az eredeti elképzelés mégsem működött. Le voltam lombozva, mert elköteleztem magam, hogy a diplomám megszerzése után befejezem.

Visszaültem a billentyűzethez, de miután napokig csak bámultam a régi szavaimat és az üres oldalakat, belebotlottam Marie beszédébe Oprah műsorában. Utána csodával határos módon elárasztottak az ötletek.

Rájöttem, hogy azért blokkoltam le, mert ma már más ember vagyok, mint aki akkor voltam, amikor megírtam a novellát. Amikor már sietség és előre elvárt eredmények nélkül álltam neki a folyamatnak, megtaláltam a válaszokat is. Megalkottam egy új karaktert, és hirtelen minden bekattant – különösen a billentyűzetem! Ez az egész egy ajándék és minden megoldható! Hihetetlenül hálás vagyok ezért a szemléletmódért.

LILLIAN
NEW YORK

A kormányzatnál lobbizott, hogy segítsen a

nagyszüleinek megtartani az egyetlen bevételi forrásukat.

A tagállamunk kormányzata bejelentette, hogy be fogják vonni a limuzinengedélyeket, és egyszerűen a kukába hajítják őket. A nagyszüleimnek, akik a kilencvenes éveikben járnak, öt engedélyük volt, és az ezekből az engedélyekből származó bérleti díj volt az egyetlen bevételi forrásuk – nem nagy összeg, de csak ennyire volt szükségük. Ez azt jelentette, hogy mindent elveszítettek volna.

Azokban az időkben borzalmas történetek keringtek arról, hogy sok taxi- és limuzinengedély-tulajdonos öngyilkos lett. A nagyapám teljesen összetört. Nagyon büszke családfenntartó volt, aki keményen dolgozott a családjáért. Büszke volt rá, hogy teljes mértékben önfinanszírozó volt, és hogy voltak olyan vagyontárgyai, amiket megörökölhet tőle a kilenc gyereke.

Ekkor már túl gyenge volt ahhoz, hogy ő gondoskodjon a befektetéseiről, így amikor a kormány meghozta ezt a bejelentést, az én térfelemre került a labda. Semmit sem tudtam erről az iparról, a politikáról pedig még annál is kevesebbet (azt sem tudtam, hogy az én tagállamomnak ki a képviselője!).

„Minden megoldható”, mondtam magamnak. Tudtam, hogy *ezt* is meg tudom oldani.

Egyszerre csak egy lépést tettem. Életemben először elmentem egy limuzintalálkozóra, és hangot adtam az aggályaimnak. Majd találkozót szerveztem azoknak, akik hasonló cipőben jártak. Létrehoztam egy egyesületet az iparág képviselői számára. Tüntetéseket és közösségimédia-kampányokat szerveztem, hogy egyáltalán szóba álljon velem a

kormányzat (addig mindenből kizártak).

Az a tapasztalatom, hogy már egy dolog megoldása is beindítja a dolgokat. Mostanában már nagyon izgatott leszek, amikor kihívásokkal kell szembenéznem, mert általában valami nagyobb dologhoz vezetnek. Végül a médiában is szerepeltem, beadványokat intéztem különböző parlamenti bizottságokhoz, és számtalan politikussal beszélgettem. Mindent megtettem azért, hogy változást érjek el.

A kormányzat végül visszavonta a döntését – és a nagyszüleimnek továbbra is van jövedelmük. Sikerült megoldanom, de még hogy!

Ma már az én egyesületem képviseli az egész iparágat, és tagja vagyok a kormány ipari csoportjának. Segíteni akartam a nagyapámnak, és végül ez sok más emberen is segített Queensland limuziniparában. Csodálatos barátságokat kötöttem, s nagyon sok újat tanultam. Az egyik vezető tisztviselő még azt is felvetette, hogy tanítanom kéne a lobbizást!

Már születésemtől fogva tudom, hogy minden megoldható. De nem tudtam szavakba önteni, amíg Marie meg nem fogalmazta ilyen jól. Most, ha kihívásokkal kell szembenéznem, hallom, ahogy azt mondja, „minden megoldható”, s én azt felelem, hogy „igen, igaza van, vágjunk bele”.

JACQUI
AUSZTRÁLIA

JEGYZETEK

ELSŐ FEJEZET:
A TRÓPUSI NARANCS

[1] Tristram Stuart, *Waste: Uncovering the Global Food Scandal* (New York: W. W. Norton, 2009).

[2] "Ten Great Reasons to Give to Charity," The Life You Can Save. https://www.thelifeyoucansave.org/learn-more/why-donate#collapseFAQs – utolsó letöltés: 2019. március 15.

HARMADIK FEJEZET:
A HIT VARÁZSA

[1] Walter A. Brown, "Expectation, the Placebo Effect and the Response to Treatment." *Rhode Island Medical Journal*, 2015. május 19., http://rimed.org/rimedicaljournal/2015/05/2015-05-19-cont-brown.pdf.

[2] Ulrich W. Weger és Stephen Loghnan, "Mobilizing Unused Resources: Using the Placebo Concept to Enhance Cognitive Performance," *The Quarterly Journal*

of Experimental Psychology, https://www.tandfonline.com/doi/figure/10.1080/17470218.2012.751117.

[3] *60 Minutes*, "Marva Collins 1995 Part 1," YouTube, https://www.youtube.com/watch?v=h8b1Behi9FM.

[4] Alyssa Toomey, "Oprah Winfrey Talks Barbara Walters Legacy." *E! News*, 2014. május 16., http://www.eonline.com/news/542751/oprah-winfrey-talks-barbara-walters-legacy-former-view-host-gets-teary-eyed-while-talking-about-her-final-show.

[5] American Psychological Association, "Marriage and Divorce," https://www.apa.org/topics/divorce.

[6] McKinley Irvin Family Law, "32 Shocking Divorce Statistics," https://www.mckinleyirvin.com/family-law-blog/2012/october/32-shocking-divorce-statistics.

NEGYEDIK FEJEZET:
SZABADULJ MEG A KIFOGÁSOKTÓL

[1] Victor Mather, "Bethany Hamilton, a Shark-Attack Survivor, Reaches an Unlikely Crest," *New York Times*, 2016. május 31., https://www.nytimes.com/2016/06/01/sports/bethany-hamilton-world-surf-league.html; "Learn About Bethany," BethanyHamilton.com, https://bethanyhamilton.com/biography; "Bethany Hamilton Biography," *Biography*, https://www.biography.com/

people/bethany-hamilton.

[2] Tererai Trent, *The Awakened Woman: Remembering & Reigniting Our Sacred Dreams* (New York: Enliven/Atria, 2017); "Have an Impossible Dream? This Woman Proves You Can Achieve It," MarieTV, https://www.marieforleo.com/2019/03/tererai-trent-achieve-your-dreams.

[3] Nicholas Kristof, "Triumph of a Dreamer," *New York Times,* 2019. november 14., https://www.nytimes.com/2009/11/15/opinion/15kristof.html; Nicholas D. Kristof és Sheryl WuDunn, *Half the Sky: Turning Oppression into Opportunity for Women Worldwide* (New York: Vintage Books, 2010); "A Remarkable Story," Tereraitrent.org, https://tereraitrent.org/about.

[4] Vitatott, hogy kinek tulajdonítható ez az idézet. Bár gyakran Chuck Swindollt jelölik meg forrásként, az idézet maga Nell W. Mohney *Don't Put A Period Where God Put a Comma* című könyvében jelent meg. Udo Moses Williams és Eno Udo Williams *From Trials to Triumphs* című könyvében Prágai Kozmasznak tulajdonították. Bárki is mondta, nagyon találó.

[5] "Have an Impossible Dream?," *MarieTV.*

[6] Nick Bilton, "Steve Jobs Was a Low-Tech Parent," *New*

York Times, 2014. szeptember 10., https://www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html.

[7] S. Andrews, D. A. Ellis, H. Shaw, L. Piwek és J. Pietsching, "Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use," PLoS ONE 10: 10, 2015. október 28., http://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004.

[8] "Cost of Attendance," NYU Langone Health, https://med.nyu.edu/education/md-degree/md-affordability-financial-aid/cost-attendance.

[9] Medha Imam, "$2.9 billion unused federal grant awards in last academic year."

ÖTÖDIK FEJEZET:
HOGYAN KÜZDD LE A FÉLELMET

[1] Alicia Eaton, *Fix Your Life with NLP* (New York: Simon & Schuster, 2013)

HATODIK FEJEZET:
PONTOSÍTSD AZ ÁLMOD

[1] Sandhya Bhaskar, "'There Is No Difference: Laverne Cox Talks Gender Identity in Memorial Hall," *The Panther*, 2019. március 4., http://www.thepantheronline.com/

news/no-difference-laverne-cox-talks-gender-identity-memorial-hall.

[2] Erin Staley, *Laverne Cox* (New York: The Rosen Publishing Group, 2017).

[3] Jazz Jennings, "Laverne Cox," *Time*, 2015. április 15., http://time.com/3822970/laverne-cox-2015-time-100.

[4] Brian McVicar, "'Orange Is the New Black' Actress Discusses 'Gender Police,' Struggles Faced by Transgender People," *MLive*, 2014. március 19., https://www.mlive.com/news/grand-rapids/2014/03/orange_is_the_new_black_actres_1.html.

[5] Jane Mulkerrins, "Laverne Cox: On Growing Up Trans, Orange Is the New Blackand Caitlyn Jenner," *The Telegraph*, 2016. június 10., https://www.telegraph.co.uk/on-demand/2016/06/10/laverne-cox-on-growing-up-trans-orange-is-the-new-black-and-cait.

[6] "Laverne Cox at Creating Change 2014," National LGBTQ Task Force, 2014. február 5., YouTube videó, 30:46, https://www.youtube.com/watch?v=6cytc0p4Jwg.

[7] Mulkerrins, "Laverne Cox: On Growing Up Trans, Orange Is the New Black and Caitlyn Jenner."

[8] Regan Reid, “10 Teachable Moments from Laverne Cox’s Incredibly Inspiring Talk at WorldPride,” *IndieWire*, 2014. június 26., https://www.indiewire.com/2014/06/10-teachable-moments-from-laverne-coxs-incredibly-inspiring-talk-at-worldpride-213999.

[9] Benjamin Lindsay, “Laverne Cox on Breaking Barriers in Hollywood & Advocating for the Marginalized,” *Backstage*, 2017. március 8., https://www.backstage.com/magazine/article/laverne-cox-breaking-barriers-hollywood-advocating-marginalized-5039.

NYOLCADIK FEJEZET:
HALADÁS TÖKÉLETESSÉG HELYETT

[1] Alaska Injury Prevention Center; Critical Illness and Trauma Foundation, Inc.; American Association of Suicidology, “Alaska Suicide Follow-back Study Final Report,” 2003. szeptember 1. – 2006. augusztus 31., http://dhss.alaska.gov/SuicidePrevention/Documents/pdfs_sspc/sspcfollowback2-07.pdf.

[2] Prem S. Fry és Dominique L. Debats, “Perfectionism and the Five-Factor Personality Traits as Predictors of Mortality in Older Adults,” *Journal of Health Psychology* 14, no. 4 (2009), 513–24, doi:10.1177/1359105309103571.

[3] Fry és Debats, “Perfectionism and the Five-Factor

Personality Traits"; Gordon L. Flett és Paul L. Hewitt, "Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues," in. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment,* ed. Gordon L. Flett és Paul L. Hewitt (Washington, DC: American Psychological Association, 2002), 5, http://dx.doi.org/10.1037/10458-001.

[4] Ira Glass, "The Gap," producer: Daniel Sax, *This American Life*, 2014. január 25., https://www.thisamericanlife.org/extras/the-gap.

[5] Carol Dweck, *Szemléletváltás – A siker új pszichológiája* (Budapest: HVG, 2019).

KILENCEDIK FEJEZET:
UTASÍTSD VISSZA A VISSZAUTASÍTÁST

[1] Seth Godin, *This Is Marketing* (Portfolio: New York, 2018).

TIZEDIK FEJEZET:
A VILÁGNAK SZÜKSÉGE VAN
A KÜLÖNLEGES TEHETSÉGEDRE

[1] Jaruwan Sakulku, "The Impostor Phenomenon," *International Journal of Behavioral Science* 6, no. 1 (2011), https://www.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/521.

[2] Brené Brown, “Finding Shelter in a Shame Storm (and Avoiding the Flying Debris),” Oprah.com, http://www.oprah.com/spirit/brene-brown-how-to-conquer-shame-friends-who-matter/al.

EPILÓGUS:
A TARTÓS SIKER VALÓDI TITKA

[1] Booker T. Washington, Louis R. Harlan és Raymond Smock, *The Booker T. Washington Papers*, (Urbana, IL: University of Illinois Press, 1972).

[2] Richard M. Lee és Steven B. Robbins, “The Relationship Between Social Connectedness and Anxiety, Self-Esteem, and Social Identity,” *Journal of Counseling Psychology* 45(3), 338–45, http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338.

[3] J. S. House, K. R. Landis és D. Umberson, “Social Relationship and Health,” *Science* 241 (4865), 1988. július 29., 540–45, http://science.sciencemag.org/content/241/4865/540.

[4] Savada Chandra Tiwari, “Loneliness: A Disease?,” *Indian Journal of Psychiatry* 55(4): 320–22, 2013. október, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3890922.

Emlékszel arra a csajra, aki feladta?
Mások se.

Ismeretlen

MARIE FORLEO

TOVÁBBI KÖNYVEI

Az elbűvölő NŐ

180 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Mi lenne, ha tudnád, hogyan lehetsz ellenállhatatlanul vonzó, és hogyan lehet részed egészséges és kielégítő kapcsolatokban anélkül, hogy bárkit is be kellene csapnod vagy manipulálnod?
Az elbűvölő NŐ azért íródott, hogy felvilágosítson, szórakoztasson, és életed teljes átváltoztatására buzdítson.
„A világnak szüksége van arra az okos, vicces és gyönyörű nőre, akit már nagyon szeretnél szabadjára engedni. Megtiszteltetés számomra, hogy

megmutathatom neked a hozzá vezető utat. Rajta, gyerünk!“

Marie Forleo

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

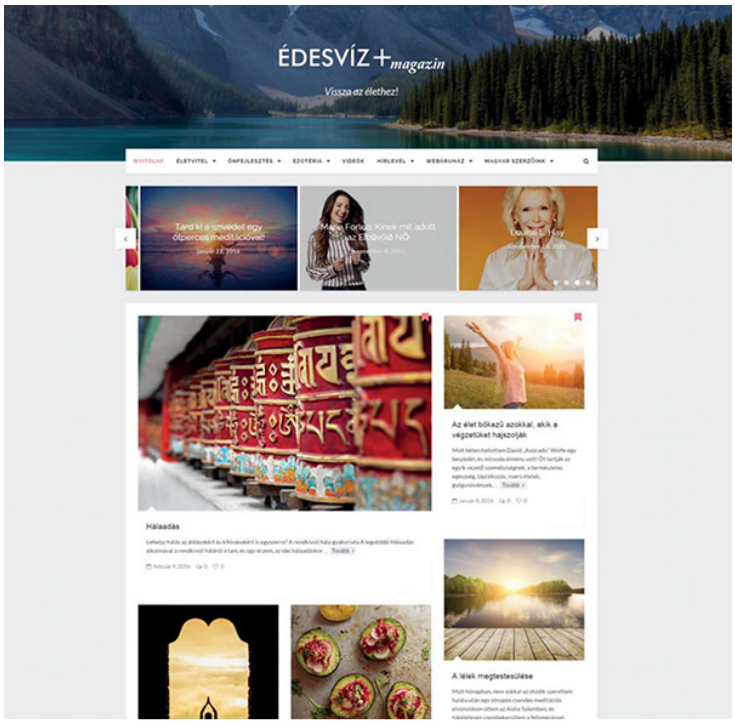
Cikkek az

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} Hasonläger: főnév; önmagunknak okozott méreg. Akkor aktiválódik, amikor másokhoz hasonlítgatod s végül mihasznának érzed magad. Hasonlít a Goldschlägerhez, az undorító, fahéjas ízű pálinkához, amelyben aranylemezkék úsznak, s ha eleget fogyasztasz belőle, elhányod magad.

{2} Az Apple-nek már van egy beépített Képernyőidő funkciója, ami ehhez hasonlóan működik.

{3} 365/24 óra = 15,20 teljes 24 óra. Ha csak az ébren, összpontosított figyelemmel töltött órákat számoljuk, akkor ez évi plusz 45 nyolcórás munkanapot adna neked.

{4} A két leggyakoribb félelem: 1. nem vagyunk elég jók; 2. nem fognak minket szeretni. Ismerősek? Üdv a klubban.

{5} *Leszarom* pillanatok: főnév; amikor már nem akarsz jó színben feltűnni és beilleszkedni, s végre a szívedre hallgatsz. Általában hatalmas, pozitív fordulópontok.

{6} Ejtsd: kapís. A Jersey-n kívülieknek: olasz szó, amit az amerikaiak általában arra használnak, hogy azt mondják vele: „vágod?”; „érted?”.

{7} Az internetes beszólások természetesen sokban különböznek a komoly – erőszakkal vagy halállal való – fenyegetésektől. Ha valaki fenyeget, azonnal hívd a rendőrséget.

{8} A többi megbánás sorrendje a következő: „Bárcsak ne dolgoztam volna olyan keményen”; „Bárcsak elég bátor lettem volna, hogy kifejezzem az érzelmeimet”; „Bárcsak tartottam volna a kapcsolatot a barátaimmal”; és „Bárcsak megengedtem volna magamnak, hogy boldogabb legyek”.