

GÖCSI EMIL

ÚJRA TE

# IRÁNYÍTÁSZ



MINDSETVÁLTÁS A SZORONGÁS VÉGLEGES LEKÜZDÉSÉHEZ

# A szorongás elleni formula



[Kattints ide a videótanfolyam  
letöltéséhez!](#)

# Bevezető



Az elmúlt évtizedekben, ha megnézzük az országban felírt tíz leggyakoribb gyógyszert, a listán mindig a szorongásoldó és az antidepresszáns gyógyszerek szerepelnek. Ez nem véletlen, és nem is csupán a véletlen műve.

Nagyon stresszes világban élünk. Valójában sok ember küzd valamilyen szinten szorongásos zavarokkal. Ennek különböző megnyilvánulásai lehetnek, de ne tévesszen meg az a tény, hogy mindenképpen a hatékonyabb élet útjába áll.

Akár sikeresebb szeretnél lenni a kapcsolataidban, akár egyszerűen csak boldogabb ember szeretnél lenni, akár a karrieredben szeretnél hatékonyabb lenni, a szorongással foglalkoznod kell.

Sajnos ezt könnyebb mondani, mint megtenni, mert az emberek túlnyomó többsége rossz módszerekkel küzd meg a szorongással.

Ha ezt a könyvet olvasod, akkor jó eséllyel valamilyen szinten küzdesz szorongással, vagy van olyan szeretted, aki szenved. Kérlek, értsd meg, hogy ez a könyv olyan alternatívákat tanít neked, amelyek segítenek leküzdeni a szorongást.

Végső soron a szorongás a környezeted, a genetikai hajlamod, valamint az általad választott megküzdési mechanizmusok kombinációja. Soha ne becsüld alá azt a mértéket, amellyel te irányíthatod a helyzetedet.

Sok embernek az a benyomása, hogy ha valamilyen genetikai hajlamuk van valamilyen állapotra, akkor alapvetően nincs beleszólásuk abba, hogy mi sújtja őket. Más szóval, tényleg nincs választásuk a helyzetük felett.

Ez tényleg nagyon rossz, mert a több milliárd dolláros gyógyszeripar jól jár, ha az emberek továbbra is ezt hiszik.

Mert ha nincs egyéni kontroll a szorongás felett, és ez csak egy természetes következmény, és az egyetlen választásod az, hogy valamilyen pszicho-gyógyszeres beavatkozással párosított tanácsadáson veszel részt, akkor tényleg nem sokat tehetsz. Tényleg nincs sok választási lehetőség.

Nos, kérlek, értsd meg, hogy sokkal több hatalmad és beleszólásod van a dologba, mint amennyit magadnak tulajdonítasz.

Most kérlek, értsd meg, hogy nem azt mondom, hogy ne kérj szakmai segítséget pszichiátriai vagy pszichológiai tanácsadás formájában. Egyáltalán nem ezt mondom.

Azt javaslom, hogy dolgozz együtt szakemberrel, de kérlek, értsd meg, hogy bármit is adnak vagy írnak fel neked, kiegészítheted olyan dolgokkal, amelyeket magad is megtehetsz. Ezek olyan gondolkodásmód-újraállítási stratégiák, amelyek lehetővé teszik, hogy megtartsd az életed feletti kontrollt.

Az ok, amiért szorongással küszködsz, az az, hogy végső soron úgy érzed, hogy nem te irányítasz.

Úgy érzed, hogy egy olyan világban élsz, amelyet nem te teremtettél, és különböző okok miatt egyszerűen valami rossz fog történni, vagy pedig büntudattal, lelkiismeret-furdalással, kétségekkel és más negatív érzelmekkel küzdesz a múltaddal kapcsolatban.

Nos, kérlek, értsd meg, hogy a múlt az múlt. Azok a tények már megtörténtek.

Ez nem olyan, mintha beugorhatnál egy időgépbe, és visszafordíthatnád a történeteket. Ezek tények. Már megtörténtek. Nem sokat tehetsz ellenük. Az a tej már kiömlött.

Ugyanígy, ha a jövő miatt aggódsz, akkor sincs miért aggódnod, mert a dolgok még nem történtek meg. Azok a dolgok, amelyektől félsz, még nem bontakoztak ki.

Az egyetlen választásod az, hogy itt és most foglalkozz a gondolkodásmóddal. Minél jobban maximalizálod a jelenbeli gondolkodásmódod feletti kontrollt, annál jobb lesz a kapcsolatod a múltaddal, és annál jobban fel leszel készülve arra, hogy kezeld a jövőt, amikor az bekövetkezik.

Ez a könyv megtanít arra, hogyan győzd le a szorongást gyógyszerek nélkül, professzionális és drága pszichiátriai tanácsadás nélkül, és egyszerűen segít átrendezni a „mentális és érzelmi bútorokat”.

# Önvizsgálatot tartani

## Önvizsgálatot végezni

Sorold fel azokat a dolgokat, amelyek szorongást okoznak neked.

Ez feltételezi, hogy tudod, mi a szorongás, és hogy az életed számos területén vannak bizonyos érzéseid bizonyos dolgokkal szemben.

Ez nem mindig van így. Sok embernek van nem diagnosztizált szorongása. Nem igazán tudják pontosan meghatározni, de bármi is az, felzaklatja őket.

Nem fogják szorongásként címkézni, de lehet, hogy úgy működik, mint a szorongás. Tehát a legjobb tudásod szerint írd le mindazokat a dolgokat, amelyekről tudomásod van, és amelyek szorongást okoznak neked.

### **Írd le az összes olyan dolgot, amitől félsz**

Mivel sok ember nem tudja pontosan, hogy mi okozza nála a szorongást, vagy mi is pontosan a szorongás, ezért most csak egy olyan önellenőrzési séma szerint fogunk eljárni, amely az erős érzelmeket vagy erős érzéseket használja irányadónak.

Tehát ebben az esetben felsorolod az összes dolgot, amitől félsz. Sorold fel mindet. Nincs olyan, hogy rossz válasz. Ha irracionálisnak vagy szinte karikatúraszerűnek vagy viccesnek tűnik, akkor is írd le őket.

### **Sorold fel azokat a dolgokat, amelyekben hibáztál**

Ezek azok a dolgok, amelyek miatt büntudatod van. Ezek azok a dolgok, amelyekről azt kívánod, bárcsak ne történtek volna meg. Talán ezek olyan dolgok, amelyeket a múltban tettél vagy mondtál. Írd le mindet.

Itt tényleg nincs intenzitási szint. Amíg most is emlékszel rá, és amíg időről időre felbukkan a fejedben, addig elég, ha leírod.

### **Írd le azokat a dolgokat, amelyekben kételkedsz**

Vannak olyan kapcsolataid, amelyekben kételkedsz? Talán úgy érzed, hogy nem szereted a szüleidet? Talán úgy érzed, hogy a szüleid nem szeretnek téged?

Talán úgy érzed, hogy nem igazán hiszel a szüleid vallásában vagy a választott vallásban, vagy nem nagyon hiszel a partneredben? Bármilyen is az, írd le azokat a dolgokat, amelyekben kételkedsz.

### **Írj fejből**

Légy minél spontánabb. Nincs olyan, hogy helyes vagy helytelen válasz, ezért írd le mindent, mert megpróbálunk egy teljes auditálással előállni mindarról, ami a fejedben kavargik.

Amennyire csak tudod, próbáld meg nem szerkeszteni magad. Ne feledd, senki sem fogja ellenőrizni a válaszaidat. Az a fontos, hogy mindent leírd, amire gondolsz. Ami csak eszedbe jut, írd le.

Ne kételkedj magadban. Ne szerkeszd meg, amit leírtál. Gondolj tisztán arra, ami történt. És amíg az eszedbe jut, és amíg világosan le tudod írni, addig írd le úgy, ahogy van.

Ne szerkeszd meg. Ne tompítsd le, vagy növeld a méretét.

## **Adj magadnak időt a teljes felsorolás megírására**

Ha ez néhány napot vagy akár egy-két hetet is igénybe vesz, az sem baj. Csak adj magadnak időt arra, hogy teljesen kimerítő listát írj mindazokról a dolgokról, amelyek miatt szorongsz.

Fontos megjegyezni, hogy amikor ezt csinálod, nem szabad stresszelned magad. Ne gondold, hogy ez valamiféle szándékos, előre megtervezett, erősen kiszámított gyakorlat. Ez ugyanis megghiúsítja a célt.

Az egészsnek az a lényege, hogy egy masszív listával állj elő, hogy auditáld a szorongásaidat. Ahhoz, hogy ez megtörténjen, a lehető legátfogóbbnak kell lenned.

Sajnos, ha nagy stresszt okozol magadnak, hajlamos vagy szerkeszteni magad. Hajlamos vagy bizonyos dolgokat kiemelni, másokat pedig kiszorítani.

A jobb megközelítés az, ha úgy mész neki mindezek felírásának, mintha zuhany alatt lennél. Emlékszel, amikor legutóbb a zuhany alatt voltál, és eszedbe jutott ez az ötlet? Nos, az emberek folyton ezt csinálják.

Mert amikor a zuhany alatt vannak, nem kényszerítik magukat, hogy egyik vagy másik irányba gondolkodjanak. Fogékonyabbak a valódi meglátásokra és az intuíció felvillanására. Csináld ezt, amikor önvizsgálatot végzel.

# Rangsorold a listát



## **Rangsorold a listát**

Rangsorold a listádat intenzitás szerint

Olvasd el a listáidat, és rangsorold őket intenzitás szerint.

Ha például arra az apára gondolsz, akit soha nem ismertél, mert elhagyott, amikor még anyád méhében voltál, vagy amikor kisgyerek voltál, mit érzel ezzel kapcsolatban? Mennyire intenzív az érzélem? Milyen érzelmeket érzel?

Tedd ezt meg az összes dologgal kapcsolatban, amit felsoroltál. Ez egy kis időt fog igénybe venni.

Könnyű felületesen nézni azt, amit leírtál. Nagyon csábító azt gondolni, hogy ha bizonyos emlékeidre úgy emlékszel, hogy azok érzelmileg intenzívek, akkor ennyi. Lehet, hogy másképp akarsz eljárni.

Adj lehetőséget magadnak arra, hogy valóban átéld az érzelmeket. Mennyire intenzív? Egyenletesen magas? Biztos vagy benne, hogy ez nem csak egyszeri dolog?

Biztos vagy benne, hogy nem egy emlékre emlékszel? Ezek elég trükkösek lehetnek. Az érzelmeknek abban a pillanatban kell felvillanniuk az elmédben, amikor ezekre az emlékekre gondolsz.

Nem gondolhatsz arra, hogy a múltban dühös voltál arra az emlékre. Az nem működik. Első kézből származó érzelmi élménynek kell lennie.

Adj magadnak időt, hogy megfelelően felmérj az intenzitást.

Mivel minden egyes elemén végigmész, és mindegyiknek sajátos érzelmi hatása van rád, adj magadnak egy kis időt erre. Gondold végig a lista minden egyes pontját.

Most, hogy időt adtál magadnak arra, hogy megfelelően felmérj vagy értékeld az emlékeidhez fűződő érzelmeid intenzitását, még egy lépést kell tenned. Ez egy nagyon fontos lépés.

Kerüld el azt a tendenciát, hogy az érzelmeid intenzitásába beleolvass. Egyszerűbben fogalmazva ez azt jelenti, hogy az érzelmeknek önmagukban és maguktól intenzívnek kell lenniük.

Abban a pillanatban, amikor valamire gondolsz, intenzív érzelmeknek kell felvillanniuk az elmédben. Ennyire gyorsnak kell lennie.

Kerüld el azokat a helyzeteket, amikor gondolsz valamire, majd a tény, hogy gondolsz rá, és elkezded rosszul érezni magad az emlék miatt, és AKKOR kezd igazán intenzívvé válni.

Az intenzív érzelmek, amiket érzel, valójában nem magával az emlékekkel kapcsolatosak, hanem azzal az aktussal, hogy átmész az emléken. Látod a különbséget?

Az egyik ilyen helyzetnek az emlék tényleges tényeihez van köze. A másik csak a tények értelmezésével kapcsolatos. Ismétlem, ez egy nagy különbség.

## **Legyél teljesen őszinte**

Kérlek, értsd meg, hogy itt nem akarsz senkit sem lenyűgözni. Nem próbálsz bizonyítani valamit. Nem akarsz valamiféle példakép lenni.

Senki sem figyel. Senki sem fogja látni a listádat, ezért rendkívül fontos, hogy teljesen őszinte legyél magadhoz.

Mert ha nem vagy őszinte, vagy ha valahogy visszatartod magad, az egyetlen ember, aki szenvedni fog, az te magad vagy. És végső soron a körülötted lévő többi ember, nevezetesen a szeretteid is szenvedni fognak.

Legyél tehát teljesen őszinte a rangsorolásoddal és ezeknek a szorongásoknak a rangsorolásával kapcsolatban.

# Kategorizáld a szorongás kihívásait



## **Kategorizáld a szorongás kihívásait**

Kezdd a kategorizálást a legintenzívebb szorongásaiddal

Kezdve azokkal a szorongásokkal, amelyek igazán felidegesítenek, kérdezd meg magadtól, hogy hová kapcsolódnak. Ki tudsz találni egy átfogó témát, ami egyesíti őket?

Olyan dolgok, amelyek a múltban történtek? Olyan dolgok, amelyek valamilyen visszaéléssel kapcsolatosak? Olyan dolgok, amelyeket megbántál?

Olyan dolgok, amelyek olyan embereket érintenek, akiket hibáztatsz azért, ami rossz az életedben? Olyan dolgok, amelyekről úgy érzed, hogy a személyes gyengeségeid részei, amelyek sebezhetővé tesznek téged?

Találj ki más témákat is. A kulcs itt az, hogy egy világos képet vagy egy világos dobozt találj minden egyes listádhoz, ami van. És minél többször végigmész a listádon, annál több ilyen minta fog felbukkanni.

## **Kategorizáld az összes szorongásodat**

Ez eltart egy darabig, de az összes felsorolt szorongást kategorizálnod kell az általad észlelt témák alapján.

Be kell vallanom, hogy az emlékek és érzelmek kategóriáinak kitalálása, amelyekkel rendelkezel, eléggé zavaró lehet. Ezért jó ötlet, ha bátran kevered a különböző kategóriákat.

Kérlek, értsd meg, hogy nincs egyetlen tökéletes kategória, amely a legtöbb érzelmi élményedhez illeszkedne. Csak nyugodtan keverd és illeszd össze, hogy új, jobban megfogalmazható kategóriákat találj ki.

Nyugodtan csinálj szabad asszociációkat. Ne feltételezd automatikusan, hogy mivel sokan úgy gondolják, hogy egy bizonyos emléket egy bizonyos módon kell kategorizálni, ez az egyetlen járható út.

A szabad asszociáció során bizonyos párosítások felbukkanhatnak. Lehet, hogy olyan új kategóriákat tudsz azonosítani, amelyekre korábban nem gondoltál.

Nem szabad semmiféle nyomást érezned, hogy az összes emlékedet vagy az összes önvizsgálati adatodat egyetlen dobozba zsúfolod. Ez a kulcs. Ne érezd, hogy bármiféle nyomás nehezedik rád, hogy ezt meg kell tenned.

Az is óriási segítség lesz, ha megszabadulsz a „helyes út” kontra „helytelen út” gondolkodásmódtól, amikor az érzelmi emlékeidet osztályozod. Ne feledd, hogy ezek a te emlékeid. A világ összes jogával rendelkezel ahhoz, hogy úgy osztályozd őket, ahogy neked megfelel. Ez a kulcs.

Mert ezt azért teszed, hogy segíts magadon. Nem azért teszed ezt, hogy lenyűgözz másokat. Nem azért teszed ezt, mert ez valamiféle házi feladat, amit majd osztályozni fognak. Azért kell, hogy legyen értelme, hogy segíthess magadon a szorongásoddal kapcsolatos problémáiddal.

Nyugodtan sorold fel ugyanazt a szorongást több különböző négyzet között. Lehet, hogy valami olyan dolgról van szó, ami a múltban történt, amit nem tudsz elfelejteni, és ez egyben megbánást is okoz, és bántalmazás élménye is van. Ebben az esetben ezt az élményt három rovatba írd be.

Jegyezd fel a témákba kategorizált szorongások intenzitását, és rangsorold őket.

Legjobb képességeid szerint rangsorold a szorongásaidat az egyes témákon belül.

Ez nem lesz könnyű, mert gyakran, amikor egy traumatikus eseményre emlékszünk, olyan, mintha cunami csapott volna le ránk. Az érzelmeink egyszerűen eluralkodnak rajtunk, és olyan intenzívnek tűnnek.

De ha összehasonlítjuk a többi szorongásunkkal, és ha a Nagy Kép perspektívájából szemléljük, kiderül, hogy az a szorongás, ami olyan erősnek és lehengerlőnek tűnik, valójában meglehetősen szelíd.

Szóval, a Nagy Kép perspektíváját kell szem előtt tartanunk, amikor ezeket a szorongásokat az egyes témák alá soroljuk.

## Higgy abban, hogy le tudod győzni



### **Higgy abban, hogy le tudod győzni**

Ha hiszel, el fogod érni

Értsd meg, hogy a hit az életed sarokköve. Ha hiszel, el fogod érni. Ha nem hiszel, akkor sokkal nehezebb lesz számodra az út.

Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy elbuksz, de nehezebb dolgod lesz.

A megfelelő helyre kell helyezned az elmédet, mielőtt elindulsz ezen az úton, hogy legyőzd a szorongásodat. Ellenkező esetben a gondolkodásmódod szabotálni fog téged, aláás, és folyamatosan az utadba áll. Mielőtt észrevennéd, a gondolkodásmódod miatt egyszerűen kifogysz a szuflából.

Egyébként mi olyan fontos a gondolkodásmóddal kapcsolatban?

A gondolkodásmódod diktálja az életedet. A gondolkodásmód egyenlő a szelektív észleléssel, a szelektív elemzéssel, a szelektív válasszal, a szelektív cselekvéssel, ami szelektív valóságot vált ki.

Hogyan befolyásolja a gondolkodásmód a valóságodat?

Akár hiszed, akár nem, a gondolkodásmódod segít szerkeszteni a valóságodat. Tudom, hogy ez egy kicsit erős szó, mert amikor szerkesztesz valamit, megváltoztatod a formáját. Megváltoztatod az irányát. Végül a minőségét is megváltoztatod.

Mindannyian szerkesztői vagyunk a saját személyes valóságunknak. Csak azért, mert a legtöbben nem vállalják ezt a felelősséget, és nem teszik teljes mértékben magukévá, ez a tény még nem tűnik el. Mindannyiunkban megvan ez a képesség.

Ez így működik. Van egy gondolkodásmódod. Akár hiszed, akár nem, valamikor te választottad azt.

Lehet, hogy nem úgy tűnik, de ez van. Ezt választottad. Nem fogsz ragaszkodni a gondolkodásmódodhoz, ha nem te választottad.

Ez a gondolkodásmód nem semleges. Amikor befogadod ezeket az objektív ingereket a világ többi részéből, akkor a gondolkodásmódodon keresztül feldolgozod őket, és értelmet adsz nekik. Ezt hívják elemzésnek.

Ez természetesnek tűnhet, úgy tűnhet, hogy ez az objektív valóság, de ne áltasd magad. Ez szubjektív, mert két ember két különböző gondolkodásmóddal nézheti ugyanazt a tényhalmazt, és két teljesen különböző következtetésre juthat. Ez a gondolkodásmód ereje.

A gyermekkorod, a neveltetésed, az, hogy az emberek hogyan bántak veled, bármilyen bántalmazás, amit elszenvedtél, milyen hiedelmeid vannak - ezek mind hatással vannak a gondolkodásmódodra. És ez a tiéd.

A valóságot a gondolkodásmódod szemüvegén keresztül dolgozod fel, és találd ki, mi történik? Így van. Az érzelmi állapotodat befolyásolja. Ez aztán ahhoz vezet, hogy bármi is történik, arra egy bizonyos módon reagálsz.

Amikor reagálsz, itt lép be a világ. Hogyhogy? Nos, amikor cselekszel, annak következményei vannak.

Minden cselekvésnek van egy reakciója. A valóság így működik. Ezért van az, hogy amikor egy bizonyos gondolkodásmódot sajátítasz el, akár tudatában vagy ennek, akár nem, végül egy bizonyos valóságba kerülsz. És ez mind egy választás.

Ameddig nem teszed ezt teljesen magadévá, és hacsak nem teszed magadévá, akkor továbbra is az a személy leszel, aki folyton azt kérdezi, hogy „Mi történt?”, ahelyett, hogy az a személy lennél, aki megtörténtté teszi a dolgokat.

## **Az életed a gondolkodásmódod terméke**

Felelősséget kell vállalnod az életedért. Az a tény, hogy óriási szorongás alatt vagy, és büntudatot érzel bizonyos dolgok miatt, vagy szégyenkezel bizonyos dolgok miatt, végső soron a te döntéseid miatt van.

Kérlek, értsd meg, hogy nem az áldozatot hibáztatom. Lehet, hogy valaki szexuálisan bántalmazott téged, lehet, hogy bűncselekmény áldozata lettél, lehet, hogy mások bántottak téged, és ártottak neked, de nem ez a lényeg.

A lényeg az, hogy az, hogy hogyan reagáltál ezekre az eseményekre, a te felelősséged, mert ugyanaz a traumatikus dolog két teljesen különböző emberrel is megtörténhet, és két teljesen különböző reakciót adhatnak.

Tudom, hogy ez leegyszerűsítés, de ez az igazság. A gondolkodásmódod nagy szerepet játszik abban, hogy miként érzed a világ ingereinek hatását. A gondolkodásmódod szerepet játszik abban, hogy hogyan érzed és fogadod el a valóságot.

Ezt magadévá kell tenned. Bátran ki kell jelentened, minden kétértelműség nélkül, teljes őszinteséggel és nyíltsággal, hogy te választottad az életedet. Ne hibáztass másokat.

Amikor másokat hibáztatsz, átadod nekik a hatalmat és a felelősséget az életed felett.

Amikor másokat hibáztatsz azért, ami rosszul sikerült az életedben, vagy ami még rosszabb, a személyes hibáidért, lényegében átadod nekik az irányítást az életed felett.

Gondolj bele, ha az apád, aki elhagyott gyerekkorodban, vagy az anyád, aki bántalmazott, amikor kicsi voltál, okozta az összes problémádat, akkor végső soron ki tudja ezeket helyrehozni? Ez nem rakétatudomány. Ennek elég egyszerűnek kellene lennie.

Fogalmazzunk úgy, hogy ha besétálsz egy boltba, és eltörtél valamit, ki tudja jóvátenni? Ki tudja összerakni a dolgokat? Itt egy tipp: nem a boltos. Látod, hogy ez hogyan működik?

Mivel más emberek, akiket a mai napig hibáztatsz, „tönkretették az életedet”, ebből logikusan következik, hogy csak ők tudják helyrehozni az életedet. Először is ők tették tönkre, tehát ők tudják megjavítani.

Itt van a probléma. Azok az emberek már élik az életüket, vagy már meghaltak. Elmentek.

Akárhogy is akarod, ők már nincsenek az életedben. Továbbléptek. Ha továbbra is arra vársz, hogy visszatérjenek az életedbe, hogy rendbe hozd a dolgokat, azzal csak kudarcra ítéled magad.

Ez történik, ha másokat hibáztatsz. Folyamatosan azt mondogatod: „Nem vagyok felelős, mert ez az ember akkor ezt tette” vagy „Ez a helyzet velem történt”.

Nos, ez a legtehetetlenebb dolog, amit valaha is tehetsz magaddal, mert olyan emberek vagy helyzetek kezébe adod a megoldást arra, ami az életedben nem stimmel, amelyeket nem tudsz irányítani.

Már az is elég rossz, hogy megpróbálsz megváltoztatni magad, el tudod képzelni, hogy megpróbálsz megváltoztatni más embereket? El tudod képzelni, hogy megpróbálsz rábeszélni őket, hogy térjenek vissza az életedbe, és javítsák meg az életedet? Erre nincs sok esély. Ők már továbbléptek. Megváltoztak.

Felelősséget kell vállalnod. Neked kell vállalnod a felelősséget. Kezdeményezned kell.

Tudom, hogy fáj, mert ez annyira igazságtalan. De tudod mit? Az élet igazságtalan.

Meg kell tenned ezt a lépést. Át kell vened az életed irányítását azzal, hogy azt mondd: „Lehet, hogy nem az én hibám, hogy ez történt, de az én felelősségem magam felé, hogy elfogadom, hogyan dolgozom fel ezt az információt”.

Más szavakkal, abbahagyod mások hibáztatását, és teljes mértékben magadévá teszed és felelősséget vállalsz azért, ami az életedben történik.

# A jövő velem kezdődik

## **A jövő velem kezdődik**

El kell kötelezned magad a gondolkodásmódod megváltoztatására

Ha megváltoztatod a gondolkodásmódodat, minden, amit a szorongás leküzdésével kapcsolatban tárgyalni fogok, lehetséges és nagyon valószínű.

Jól fel leszel szerelve ahhoz, hogy elvégezd az érzelmi és pszichológiai nehéz munkát, ami ahhoz szükséges, hogy mélyreható változást érh el abban, ahogyan a valóságot érzékeled, ahogyan magadat viseled, valamint ahogyan másokkal kijössz.

Más szóval, esélyt kapsz arra, hogy egy új, győzedelmesebb életet élj. De mindez azzal a döntéseddel kezdődik, hogy megváltoztatod a gondolkodásmódodat.

## **Mennyire fontosak a döntések?**

Meg kell értened, hogy nagy különbség van a tényleges döntés és a döntésen való gondolkodás között.

Túl sokan összekeverik a kettőt. Azt hiszik, hogy döntést hoznak, holott valójában csak azon gondolkodnak, hogy döntést hozzanak. Még nem egészen ott tartanak.

Még mindig sok mindent mérlegelnek. Még mindig sokféle tényezőt fontolgatnak. De a fejükben már meghozták a döntést. Ezért van az, hogy sok ember, aki azt hiszi, hogy már döntött, végül elbukik, mert soha nem döntött.

Amikor döntesz, az elméd egy bizonyos kimenetelhez van rögzítve. Az érzelmi állapotodat is összehangolod egy bizonyos kérdéssel kapcsolatban az adott kérdésben hozott döntéseddel.

Ebben a mentális állapotban nincs semmi kíváncsiság. Bezárkózol, és bekapcsolod a motivációdát. Fel vagy dobva a döntéstől.

Most talán azt gondolod, hogy mindenféle varázslatos dolgok történnek a döntési pont után, feltéve, hogy valóban eljutsz egy valódi döntési pontra. Bárcsak ilyen egyszerű lenne.

A döntés csak az első lépés. Ha valóban döntesz, akkor az azt jelenti, hogy elkötelezettséggel fogod követni.

Mennyire fontos ez? Akkor tudod, hogy elkötelezett vagy, ha akkor is folytatod a munkát és az időt, ha nincs hozzá kedved.

Akkor tudod, hogy teljesen elkötelezted magad, amikor a környezetekben lévő emberek azt mondják, hogy hülye vagy, vagy hogy hibát követtél el, és azt mondják, hogy fordulj vissza.

Tudod, hogy elkötelezted magad, amikor egyik nehézséggel a másik után szembesülsz, és mindenféle váratlan esemény történik, és te mégis kitartasz mellette. Ez az elkötelezettség ereje.

Bármennyire is félelmetes, ez csak akkor indul be, ha már meghoztad a döntést. Ez a kettő kéz a kézben jár.

## **A gondolkodásmód megváltoztatása nem könnyű**

Mindannyian a szokások rabjai vagyunk. Még ha el is kötelezzük magunkat a változás mellett, néha a régi szokásaink és mintáink visszatérnek. De

fókuszálnak kell maradnunk, és akaraterőnket a szokásaink legyőzésére kell fordítanunk.

Koncentrálj arra, hogy mit nyerhetsz vele. Összpontosíts arra a megkönnyebbülésre, amit kapsz, ha hátat fordítasz azoknak a dolgoknak, amelyek miatt most frusztráltnak, szomorúnak, szánalmasnak és dühösnek érzed magad.

Ha túl nehéz arra összpontosítani, hogy mit nyerhetsz, vagy túl távolinak vagy elvontnak tűnik számodra, akkor csináld az ellenkezőjét. Koncentrálj arra a fájdalomra, amit az okoz, ha ott maradsz, ahol vagy, és nem változtatsz.

Tudod, alapvetően kétféle ember van a világon. Egyrészt vannak olyan emberek, akiket a teljesítmény és a jobb dolgok vonzanak az életben. Más szóval, hagyják, hogy a vágyaik motiválják őket.

A másik végleten vannak azok az emberek, akik csak akkor mozdítják meg a kisujjukat is, hogy változtassanak a körülményeiken, ha úgy érzik, hogy mindent el fognak veszíteni. Más szóval, őket a félelem motiválja.

**Íme a jó hír: nincs helyes vagy helytelen válasz.**

Mindegy, hogy a legnagyobb reményeid, álmaid és értékeid motiválnak, vagy a félelmeid és a bizonytalanságod hajtanak, nem számít. Ami számít, az az, hogy tedd az egyik lábad a másik elé, és haladj tovább a célod felé.

Koncentrálj tehát arra, ami motivál téged, és valósítsd meg a változást.

Szánd el magad a gondolkodásmód és a hozzáállás megváltoztatására

**Állíts össze egy sor megerősítést**

Ezek olyan rövid kijelentések, amelyeket nonverbálisan, de nagyon világosan, naponta annyiszor mondasz el magadnak, ahányszor csak tudsz.

Ez nevetségesnek tűnhet, de a megerősítések működnek. Miért? A személyes narratívád tudatos átprogramozásaként működnek.

Ha az életed bármely területén küzdesz, az azért van, mert van egy személyes narratívád, ami miatt ez a küzdelem megtörténik.

Ha például nehezen tartod be a vállalásaidat, akkor lehet, hogy egy olyan személyes narratívából indulsz ki, amely azt mondja neked, hogy nem vagy túl megbízható ember, vagy egyszerűen túl elfoglalt vagy ahhoz, hogy elkötelezd magad. Tényleg nem tudod tartani a szavad, mert annyi más dolgod van. Emellett mélyen legbelül áldozat vagy.

Az affirmációk azért működnek, mert lehetővé teszik, hogy tudatosan új programot vagy leírást találj ki magadnak. Minél többször ismétlgeted, annál valószínűbb, hogy beépül és a tudatos gondolkodásmódod részévé válik.

Ez nem egyik napról a másikra működik, hanem koncentrált és elkötelezett ismétléssel.

## **Indítsd el a személyes változás naplóját**

A személyes változási napló vezetése egyszerű hivatali feladatnak tűnhet. Végül is csak bejegyzéseket készítesz az átalakító változás felé vezető személyes utadról. Bizonyos szinten úgy tűnhet, hogy nem sok minden történik. Úgy tűnhet, mintha csak a gyakorlatot folytatnád, vagy ami még rosszabb, mintha csak az idődet pazarolnád.

Ezeket a negatív gondolatokat ki kell vinned a fejedből, mert egy személyes változásnapló elindítása és vezetése valóban megváltoztathat téged, ahogy azon dolgozol, hogy megváltoztasd a gondolkodásmódodat, hogy minden egyes nap kevesebbet szorongj.

Hogyan? Nos, ha megnézed, hogyan kezdted és milyen gondolkodásmóddal indultál, valamint a személyes világod leírását, és összehasonlítod azzal, akivé váltál, nem tudsz mit tenni, csak motiváltnak érzed magad.

Gondolj bele, amikor elkezdted ezt a folyamatot, valószínűleg azt gondoltad, hogy a szorongásod és a félelmeid alapvetően azt jelentik, hogy ki vagy. Csapdában érezted magad.

Úgy érzed, hogy tényleg nincs mód arra, hogy kijuss ebből a helyzetből, mert egyszerűen megrekedtél. Ez vagy te. Ez a lényedbe, mint személyiségbe beleivódott.

De amikor megnézel egy későbbi bejegyzést, és észreveszed, hogy a gondolkodásmódod megváltozott, ez reményt ad neked. A dolgok nem voltak olyan reménytelenek, mint gondoltad.

Kiderül, hogy a dolgok nem is olyan sivarak, mint ahogyan eredetileg elképzelted. Ez jó okot ad arra, hogy tovább nyomulj előre.

Persze, a változások talán nem olyan drámaiak, de nem kell hősködni. Az a tény, hogy megváltoztál, még ha csak a legkisebb mértékben is, elég jó ahhoz, hogy reményt meríts belőle. Ez lehetővé teszi, hogy újra elkötelezd magad.

A jó hír az, hogy nem kell sok ahhoz, hogy az elkötelezettség érzése bátorítást adjon. Csak egy egyszerű változásra van szükség.

Keresd ezt a változást. Azonosítsd be és kövesd nyomon ezt a változást úgy, hogy elkezdesz és vezetsz egy személyes változásnaplót.

Minden nap kötelezd el magad ennek a gondolkodásmód-változtatási projektnek a végrehajtására.

## **Ünnepeld meg a napi elkötelezettség erejét**

Sok emberrel az a probléma, hogy ha elkötelezi magát bizonyos változások mellett az életében, akkor azt hiszi, hogy már elköteleződött. Végül is, gondolatban azt gondolják: „Hát, ugyanazt csinálom nap mint nap, nem igaz? Ez nem elkötelezettség?”

Bizonyos mértékig teljesen igazuk van. De ahhoz, hogy ezt a folyamatot felturbózzuk, és felszabadítsuk annak a napi döntésnek az erejét, hogy elkötelezzük magunkat egy bizonyos cselekvéssorozat mellett, függetlenül attól, hogy mit érzünk, és függetlenül attól, hogy mi történik körülöttünk, egy kis tudatosságra van szükség.

Azzal, hogy egyszerűen azt mondd magadnak: „Ma elkötelezem magam”, majd másnap ugyanezt mondd, és komolyan is gondold, összehangold a tudatos képességeidet a megszokott oldaladdal. Ez nagyobb erőt ad neked. Ez egyben újra felébreszt vagy emlékeztet a céltudatosságodra.

Ne feledd, hogy a gondolkodásmódodat próbáld megváltoztatni. Olyasmit próbálsz megtenni, amit nagyon nehéz megvalósítani.

Általában óriási katasztrófára van szükség ahhoz, hogy az emberek megváltoztassák a gondolkodásmódjukat, vagy valami hihetetlenül jóra. Ezeken a meglehetősen ritka körülményeken kívül az emberek ragaszkodnak a gondolkodásmódjukhoz.

Valami nagyszerű dolgon dolgozol. Ennek megfelelően a lehető legtudatosabbnak kell lenned a folyamatot illetően, hogy teljes erőbedobással támadhass.

## **Mindennapos kihívás a gondolkodásmódod számára**

Nehéz emberekkel lógni idegesítő és időpocsékolásnak tűnhet. De ez egy óriási lehetőség is lehet arra, hogy teszteld, hogy haladsz-e a gondolkodásmódod megváltoztatásában.

Ne feledd, nem te változtatod meg ezeket az embereket. Nem ez a lényeg. A lényeg az, hogy azok az emberek, akik korábban kizökkentettek vagy felbosszantottak, most már nem teszik-e, mert csak így tudhatod meg, hogy valóban változtatsz-e.

Mondhatsz magadnak mindenféle megerősítéseket, és gondolhatsz mindenféle kellemes és kedves képet arról a változásról, amit el akarsz érni, de amíg ezt ténylegesen meg nem valósítod olyan helyzetekben, amelyek általában érzelmileg kihívást jelentenek számodra, addig nem haladsz igazán előre.

Szóval, találd meg ezeket a kihívásokat. Tudom, hogy a legtöbb ember nagyon nehéznek, sőt mérgezőnek találná ezeket a helyzeteket, de éppen ezért kell keresned őket, mert ezek valóban a határig feszegetnek.

Fájdalom nélkül nem fogsz fejlődni. Nem fogsz fejlődni kihívások nélkül. Nagyon nehezen fogsz változni, hacsak nem hozod magad olyan helyzetbe, ahol nem érzed jól magad.

## **Sorold fel a változtatásokat a gondolkodásmódodban**

Abbahagyta már, hogy automatikusan másokat hibáztass? Abbahagyta-e már, hogy automatikusan magadat hibáztasd és büntudatot érezz?

Proaktívabb lettél? Hajlamosabb vagy arra, hogy érvényesítsd magad? Hajlamosabb vagy kimondani a véleményed? Milyen változásokat tapasztalsz? Ha nem látsz elég változást, akkor hívd ki magadat még több próbára. Helyezd magad olyan helyzetekbe, amelyek normális esetben irritálnának, érzelmileg bántanának, és nézd meg, hogy képes vagy-e ellenállni és túllépni rajtuk.

Ne feledd, ez tűzpróba. Mert a babalépések a legtöbb ember számára nem lesznek elegendőek. Visszafogják magukat, és nem fejlődnek tovább. El kell kötelezned magad erre.

### **A győzelem a következetességről és az állandóságról szól**

Nem igazán számít, hányszor gondolod, hogy kudarcot vallottál. Ami számít, hogy amikor - képletesen szólva - padlóra kerülsz, akkor felpattansz.

Persze, első alkalommal fáj, és valószínűleg legszívesebben a földön feküdnél, de végül megszokod. Végül megkeményedsz. És mielőtt észrevennéd, eljutsz egy olyan pontra, amikor leütnek, és újra felpattansz.

Ezt hívják érzelmi bátorságnak. Ez azt jelenti, hogy kitartasz az utad mellett, bármi történjék is. És ez az érettség és a fejlődés jele.

## A múltba kapaszkodva



### **A múltba kapaszkodva**

#### **Ne hagyd, hogy a múltad meghatározzon téged**

Túl sokan hagyják, hogy a múltjuk határozza meg őket. Csúnyán elcseszték, és azt hiszik, hogy az egyetlen értékük az emberiség számára az, hogy elcseszték. Azt hiszik, hogy ez határozza meg őket. Azt hiszik, hogy ezen a ponton már nem tudnak továbblépni.

Talán börtönbe kerültél. Talán megvádoltak valamivel. Talán tettél valamit valaki mással, amit megbántál. Talán bántalmaztak, és kicsinek, erőtlennek és gyengének érzed magad. Bármi is történt veled, kérlek, értsd meg, hogy ez már a múlt.

#### **A múlt az múlt**

A múlt az múlt. Nincs időgéped, amibe beugorhatnál, és megváltoztathatnád a történeteket. Azok a tények megtörténtek.

A te feladatod most az, hogy úgy éld az életed, hogy boldog, kiegyensúlyozott, hatékony, szeretetteljes és kedves legyél. Más szóval, a te feladatod az, hogy ma élj.

Sajnos nem ezt teszed, amikor a múlton aggódsz, és hatalmas érzelmi energiát égetsz el azzal, hogy azon gondolkodsz, mi történhetett volna, minek kellett volna történnie, vagy mi történt volna.

Minél többet gondolsz azokra az emberekre, akik megbántottak, annál csúnyábbak lesznek, annál intenzívebbé válik a fájdalom, és ez megmérgezi a kapcsolataidat és a mai gondolkodásmódodat.

Nem vagy felelősségteljes, amikor ezt teszed. Nem vagy ura a helyzetnek, amikor ezt teszed.

## **A múlttal való szembenézés**

El kell határoznod, hogy a múltat fejjel lefelé kezeled. Néhány naponta fel kell nyitnod a múltbeli eseményekről szóló naplódodat, majd végig kell menned az alábbi folyamaton. Ezzel tartozol magadnak. Következetesnek kell lenned ebben ahhoz, hogy megszabadulj a múlt súlyától.

Kérdezd meg magadtól, hogy valóban megtörtént-e a múltbeli trauma, amelyre emlékszel?

Létezik olyan dolog, hogy hamis emlékezet. Valójában a hamis emlékeket állandóan beültetik.

Ha nem hiszed, hogy lehetségesek a hamis emlékek, gondolj vissza az 1990-es évekre. Az 1990-es években az Egyesült Államokban mindenféle botrányok voltak, amelyekben terapeuták hamis emlékeket tápláltak pácienseik vagy ügyfeleik elméjébe. Ez annak a ténynek köszönhető, hogy az emberek nagyon befolyásolhatóak.

Amikor találkozol valakivel, akiben elsősorban a címe vagy a feltételezett tekintélye miatt bízol és akiben megbízol, nagyon sebezhető helyzetbe hozod magad. Olyan helyzetbe hozod magad, ahol könnyen befolyásolhatnak téged; ahol a javaslataik akár úgy is tűnhetnek, mintha tőled származnának.

Az 1990-es években sok tanácsadás és pszichiátriai terápiás ülés egyfajta szabad formát öltött. Nem voltak igazán világos protokollok a szuggesztibilitással kapcsolatban.

Nem meglepő, hogy ebben a légkörben mindenféle hamis emlékek keletkeztek a páciensek fejében a terapeuták által keltett szuggesztiók és hamis asszociációk miatt, akik bizonyos asszociációkat kiemeltek vagy sugalltak. Életek törtek össze.

Képzeld el, hogy egy olyan családban nőttünk fel, ahol mindenki szerette egymást, és mindenki jól kijött egymással. Hatalmas tiszteletet éreztél az apád és az anyád iránt. Aztán később az életben, amikor alkoholizmusod alakult ki, vagy problémáid voltak a házasságodban, felkerestél egy terapeutát.

A terapeuta aztán egy hanyag, strukturálatlan folyamaton vezet keresztül, ahol a végén hamis emlékek születnek a szüleiddel szembeni bántalmazásról. Hogyan tudod visszanyerni a kapcsolatot az apáddal, ha ott van ez a hamis emlék, hogy gyerekkorodban megerősített téged?

Látod, hogy ez probléma volt az 1990-es években, és ma is probléma? A hamis emlékek sokkal elterjedtebbek, mint azt feltételezzük. Legyünk óvatosak velük.

## **Kérdőjelezz meg minden emléket**

Az emberi emlékezet valójában meglehetősen hiányos. Gyakran asszociáció alapján emlékszünk dolgokra.

Amikor találkozunk valakivel vagy egy eseménnyel, amely valahogyan összekapcsolódik olyan dolgokkal, amelyekre a múltban emlékszünk, az emlékezetünk összekuszálódik, és egy teljesen új történetet találunk ki. Kiderül, hogy amit igaznak hittünk, az nagyon messze van tőle.

Tehát kérdezd meg magadtól, amikor átnézed ezeket a múltbeli traumatikus eseményeket, amelyeket a naplódban prioritásként kezelsz, vajon tényleg megtörténtek-e?

A legjobb emlékezeted szerint kérdezd meg magadtól, hogy valóban megtörténtek-e? Ez azt jelenti, hogy ott voltál. Hallottál valamit, éreztél valamit, láttál valamit, megérintettél valamit, vagy megízleltél valamit.

Más szóval, az öt érzékszerveddel érezhetted, hogy ez a valóság.

Ha ez nem így van, meg tudják-e más emberek erősíteni, hogy ez valóban megtörtént veled? Ismersz valakit, aki közel áll hozzád, aki elmondhatná neked: „Igen, ez valóban megtörtént. A saját szememmel láttam” vagy »Ott voltam, szemtanúja voltam az egésznek« vagy »Hallottam, hogy ezt mondta« vagy »Hallottam, hogy anya ezt mondta neked«, és így tovább és így tovább. Tehát, ha nem közvetlenül érzékelted, kérdezd meg, hogy kaphatsz-e bizonyítékot valaki mástól. Ha nem, akkor jelöld meg ezeket a tapasztalatokat.

## **Hamis tapasztalatok kiküszöbölése**

Ha nem találsz semmilyen dokumentummal igazolt bizonyítékot, vagy ha nincs személyes emléked egy eseményről, és senki mástól sem találsz megerősítést, dönts el egyszer és mindenkorra, hogy ezek az események nem történtek meg. Amikor legközelebb elkezded emlékezni rájuk, mondd ki magadnak bátor hangon, belsőleg és csendben: „Ez hamis. Ez hamis. Ez nem valódi emlék. Nem akarom, hogy bármi közöm legyen ehhez”.

Amikor ezt teszed, leállítod a negatív érzelmek szokásos hullámát vagy láncreakcióját, amit érzel. Miért pazarolnánk hatalmas mennyiségű érzelmi és pszichológiai erőforrást olyan dolgokra, amelyek nem történtek meg?

Lehet, hogy mesterkéltnek tűnik, sőt, úgy tűnhet, hogy alapvetően csak az óceánba köpsz, és ez tényleg értelmetlen és hiábavaló, de addig kell ismételtetned a fenti mintát, amíg értelmet nem nyer. Ez kulcsfontosságú része annak, hogy teljes mértékben magadévá tedd a hamis emlékeidet.

Ha még mindig nem vagy felpörögve ettől, csak gondolj arra a nyomorúságra, amit akkor érzel, amikor hamis emlékekkel foglalkozol. Kicsinek érzed magad tőlük, elveszíted a bizalmat az emberek iránt, és gyengének érzed magad miattuk. Ez nem egy jó hely.

Kösd össze ezt a negatív érzelmi állapotok halmazát azzal az alternatívával, hogy nem ismételtetted az emlékekre vonatkozó saját magadra vonatkozó kijelentéseket.

Persze, ezeknek a kijelentéseknek az újra és újra történő ismételtetése unalmasnak, értelmetlennek és hatástalannak tűnhet, de mi mást tehetnél? Tényleg nem mondhatod, hogy ami most van, az sokkal jobb lesz. Valójában azért olvasod ezt a könyvet, mert ki akarsz szabadulni a szorongás, a félelem és a hamis emlékek által kiváltott negatív érzelmek alól.

A hamis emlékek nyomorúságosak, ezért koncentrálj erre. Mondd magadnak: „Oké, lehet, hogy ez ismétlődőnek tűnik, lehet, hogy mechanikusnak tűnik, legbelül úgy érzem, hogy csak az időmet vesztegetem, de valójában mi az alternatívám? Tényleg vissza akarok térni ahhoz a nyomorúsághoz, amit a hamis emlékeim okoznak?”.

Amikor a dolgokat ilyen durván fested le, ez a kontraszt kiemeli annak értékét, amit csinálsz.

Tudom, hogy valószínűleg millió és egy másik dolog van, amivel inkább foglalkoznál. Mindannyian elfoglaltak vagyunk. De hidd el, amikor kimondod a hamis emlékeidet, és ismételve ezeket a kijelentéseket, elkezded visszaszerezni az életedet. Ez a cselekvés egy befektetés egy jobb életbe.

## **Ez nem tagadás**

Kérlek, értsd meg, hogy nem tagadást gyakorolsz. Nem söpörsz egy elefántot a szőnyeg alá. Ehelyett racionálisan cselekszel.

Ha nem tapasztaltad meg, és a környezetben senki más nem tapasztalta meg, akkor gyakorlatilag nem történt meg. Miért kell tovább ostromoznod magad olyasmi miatt, ami nem történt meg?

Ez csak kitaláció. És valamilyen okból kifolyólag az évek során ragaszkodtál ehhez a fikcióhoz.

Talán segített megmagyarázni a helyzetedet, talán sok kifogást adott neked, talán valamilyen célt szolgált a múltban, de most már teher. Most visszatart téged, és visszahúz téged attól az élettől, amit élned kellene.

Itt az ideje, hogy véget vess az örületnek, és egyszerűen csak állítsd meg magad állandóan, amikor eszedbe jut az a dolog. Amint elkezdesz rá gondolni, csak mondd azt: „Ez hamis. Hazudok magamnak, amikor ezt teszem”.

Fogalmazd meg az elutasításodat a lehető legrosszabb módon. Talán mondd azt: „Bolond vagyok, ha erre gondolok, mert ez hamis emlék. Ez nem valódi. Abbahagyom a hülyeséget”. Valami ilyesmit.

Végül megszokod, és abba fogod hagyni. Mert nincs értelme több érzelmi erőforrást pazarolni olyan dolgokra, amelyek nem történtek meg.

# A túlzó emlékek leküzdése

## A túlzó emlékek leküzdése

### Azonosítsd a túlzó emlékeidet

Miután azonosítottad és kiiktattad a hamis emlékeidet, a következő lépés az, hogy néhány hét vagy akár néhány hónap múlva a túlzó emlékeidre koncentrálj. Ezek olyan emlékek, amelyek valóban megtörténtek. Az emberek ott voltak. Te magad is tanúsíthatod, hogy ez valóban megtörtént.

Van valamilyen bizonyíték arra, hogy megtörtént. Senki sem vitathatja, hogy ezek a dolgok valóban megtörténtek.

De a probléma az, hogy eltúloztad a részleteket. Más szóval, túlságosan felfújod a dolgot. Túldramatizáltad a dolgokat.

Tehát valami, ami megtörténhetett volna más emberekkel is, és ők csak vállat vontak volna vagy elfelejtették volna, te úgy döntöttél, hogy ragaszkodsz hozzá, felnagyítod, és nagyon mérgező jelentőséget tulajdonítasz neki, ami a mai napig zavar téged. Ezek eltúlzott emlékek.

## **Éld át újra az egyes eltúlzott emlékeket egyenként**

Amennyire csak tudod, képzelj magad egy olyan helyzetbe, ahol az adott eltúlzott emlék megtörtént. Képzelj magad a jelenetbe. Képzelj el magad azon a helyen. Koncentrálj az általad ismert tényekre.

Ezek csak a tények, oké? Nem a te értelmezésed. Kérlek, értsd meg, hogy ez két teljesen különböző dolog. Koncentrálj a tényekre, ahogyan azok megtörténtek.

## **Tények vs. értelmezés leírása**

A veled történeteket elemezve írd le, amennyire csak módodban áll, mi történt valójában, és mit gondolsz, mi történt, és mit értettél alatta, vagy mit gondolsz, mit jelentett.

Kérlek, értsd meg, hogy ezek reakciók. Ezek értelmezések.

## **Írj egy hosszú listát az összes értelmezésedről**

Az értelmezések és a személyes elemzések idővel változnak. Ahogy érünk és változunk, úgy változnak az értelmezéseink is. Szóval csak állítsunk össze egy hosszú szennyes listát.

Válaszd ki azokat az értelmezéseket, amelyek megerősítenek téged

Egy helyzetet sokféleképpen lehet értelmezni. Sokféleképpen lehet nézni. Sok közülük önpusztító. Sok közülük depresszióra, kicsinységre, gyengeségre és erőtlenségre készítet. Sok közülük táplálja a személyes narratívádat, miszerint valamiféle áldozat vagy. Ezek negatív értelmezések.

A tapasztalataid értelmezésének hosszú listájából válaszd ki azt, amelyik erőt ad neked. Ezek azok az értelmezések, amelyek azt az érzést keltik benned, hogy vagy valaki, hogy valamilyen módon irányíthatod az életedet, vagy hogy van valamiféle holnap. Más szóval, van kiút vagy lehetőség a reménységre. Ezek pozitív értelmezések.

Semmisítsd meg a negatív értelmezéseidet a természetük megértésével

Nézd át a múltbeli emlékeid negatív értelmezéseit, és csak kérdezd meg magadtól: "Túlzásba viszem ezeket? Talán csak eltúlzom őket? Túl sokat olvasok bele ezekbe?"

Mert bármi is az, amit beleolvasok abba, ami velem történt, az most nem segít nekem. Ez az értelmezés nem tesz nekem nagy szívességet”.

Használd tehát ezt az elemzést arra, hogy kitakarítsd a ténylegesen megtörtént események értelmezéseinek listáját. Amik megmaradnak, azok a megerősítő értelmezések.

## **Játszd ki az erőt adó értelmezéseidet**

Amíg a megerősítő értelmezéseid tényleges tényeken alapulnak, addig nem folytatsz önmegtévesztést, önhipnózist vagy bármi ilyesmit. Ehelyett az értelmezésedet tényekre alapozod.

De meg kell vizsgálnod a pozitív értelmezéseidet, és tisztában kell lenned velük. Közvetlenül kapcsolódnak-e az élményhez? Közvetlenül az élményből fakadnak? Ha igen, akkor erősítsd fel őket.

Mert meg kell értened, hogy ha negatív élményen mentél keresztül, az lehet egy áttörő pillanat.

Ahelyett, hogy valami olyasmi lenne, amitől kicsinek, gyengének, erőtlennek, rondának, visszataszítónak, butának, ostobának, bölcstelennek, ostobának vagy bármi másnak érezheted magad, úgy használhatod ezt az élményt, mint valami olyasmit, ami áttörést jelent a személyes erő, autonómia, kitartás, bölcsesség, szépség, átalakulás és remény felé. Minden a perspektíváról szól.

De ezt az átmeneti perspektívát a pusztán pozitív vagy pusztán rendben lévőből a nagyon pozitívba való átmenetet tényekre kell alapoznod.

Tehát térjünk vissza a tényekhez, és mondjuk például: „Az apám elhagyta az anyámat, még mielőtt megszülettem volna. Ez az élmény lehetővé tette számomra, hogy függetlenebb ember legyek, hogy mindig hálás legyek azért, amim van, és hogy keményen megdolgozzak mindenért, amim van”.

Ha ez ismerősen hangzik, ez LeBron James története.

Tegyél magadnak egy nagy szívességet, nézd meg, mi történt, és nézd meg a győzelmet abban, hogy a pozitív benyomásokat nézd meg, hogy ezeket ragyogóvá tedd. Hangsúlyozd ki azokat.

**Teszteld a gondolkodásmódváltásodat azzal, hogy állandóan eltúlzott emlékekre gondolsz**

Amikor ezekre a túlzó emlékekre gondolsz, automatikusan a pozitívumokra koncentrálj. Automatikusan fókuszálj a megerősödés érzésére, amit érzel. Végül ez szokássá válik.

Mert korábban, amikor ezekre az emlékekre gondoltál, nagyon negatív módon felfújtad őket. Szarul érezted magad. Gyengének érezted magad. Csúnyának érezted magad.

Most jól érzed magad. De még mindig ugyanazok az alapvető tények. De meg kell értened, hogy ami nem öl meg, az erősebbé tesz. Persze, lehet, hogy akkoriban pusztítónak tűnt, de valójában ez volt az a lökés, amire szükséged volt. Például egy lány, akinek az anyja azt mondta, hogy csúnya, felnőve szupermodell lesz. Miért? Mert be akarta bizonyítani, hogy az anyja tévedett.

Nem engedhette meg magának azt a luxust, hogy mindenki azt mondja neki, hogy szép, ezért megtanulta, hogyan váljon magabiztosabbá más dolgok alapján, amelyek fokozták a természetes szépségét.

Egy dolgot tisztázzunk. Mindenféle ember van a világon, aki csak úgy ránk száll. Bármilyen okból kifolyólag csúnyán felbosszantod őket, és ők elhatározták, hogy pokollá teszik az életedet.

Legalábbis azt fogják mondani neked, hogy nem kedvelnek téged. Elég tisztességes.

Az igazság az, hogy csak azért, mert mások bizonyos szavakat vagy tetteket mondanak, hogy ártsanak neked, nem feltétlenül jelenti azt, hogy ártani is fognak neked.

Eleanor Rooseveltet idézve: "A világon senki sem okozhat neked rossz érzést az engedélyed nélkül". Akár alsóbbrendűnek, csúnyának, visszataszítónak, butának, hibásnak, hitványnak, szégyenletesnek érzed magad, nem számít. Mindezek értelmezések.

Nem kell elfogadnod az „ajándékukat”. Nem kell engedned, hogy elérjenek téged, mert végső soron te irányítasz. Vagy te irányítasz, vagy ők irányítanak. Látod a rideg választást?

Vedd át az irányítást. Vedd át az ellenőrzést. Lehet, hogy nem lesz egyszerű, lehet, hogy nem lesz könnyű, és határozottan lehet, hogy nem lesz kényelmes, de ez abszolút létfontosságú.

# Gyakorlat teszi a mestert

## **Gyakorlat teszi a mestert**

### **Ha nem érzed, akkor nem valódi**

Minden, amit itt tanítottam neked, semmit sem ér, ha a fejedben tartod. Meg kell valósítanod őket. Gyakorlatba kell ültetned őket, mert akkor a világ többi részéből is reakciót fogsz kapni.

Az igazság az, hogy nem igazán számít, hogyan reagál a világ. Az számít, hogy te hogyan reagálsz a válaszaikra. Ebből tudhatod, hogy érlelődsz-e. Innen tudod, hogy változol-e.

Ez azért ijesztő, mert most már proaktív vagy, és nem csak fekszel és passzívan fogadod, amit a világ eléd tálal. De meg kell értened, hogy minél többet próbálsz, annál jobb leszel benne.

### **Érzelmi sürgetéssel kell dolgoznod.**

A szorongásod leküzdése azáltal, hogy megváltoztatod a külvilágból érkező ingerek feldolgozását és a múltaddal való kapcsolatodat, elképesztő előnyökkel jár.

Ha még mindig bizonytalan vagy nem igazán érzed az érzelmi sürgetés kellemes hullámzását, amikor olyan dolgokra összpontosítasz, amelyekkel nyerhetsz, megfordíthatod a forgatókönyvet.

Próbáld meg érzelmi sürgetést kapni abból a tényből, hogy ha nem változtatod a dolgaidon, akkor rosszabbul fogsz járni. Ha azt hiszed, hogy most rosszul mennek a dolgok, várj, amíg hagyod, hogy a szorongásod még rosszabb legyen.

Koncentrálj a veszteségre, a bénító kétségekre, a tehetetlenség érzésére. Ezek eléggé ösztönöznek arra, hogy egyik lábadat a másik elé tedd, miközben a szorongásmentes élet felé vezető utat teszed meg?

## **A lendület erejének felszabadítása**

Ha valamit többször csinálsz, egyre jobb leszel benne. Ezt a bankba is beviheted. Ez nem elmélet. Ez nem spekuláció. Ez a valóság.

Függetlenül attól, hogy a kereskedelemről, az iskoláról, a kapcsolatokról vagy bármi másról beszélünk, ha valamit újra és újra megteszel, egyre jobb leszel benne.

Rájössz, hogy mi az, rájössz az árnyalatokra, és végül rájössz a dologra, és egyre sikeresebb leszel benne. Szóval csak tarts ki mellette.

## **Adj magadnak egy szép motivációs löketet**

Van egy titkom arra, hogyan adjak magamnak egy szép lökést; hogyan motiváljam magam, amikor úgy érzem, hogy kifogytam a lendületből, amikor megpróbálom megváltoztatni azt, ahogyan a világra tekintek, és ahogyan a szorongásaimat és félelmeimet kezelem.

Csak elolvasom a személyes útinaplómat, és megnézem az első napomat, és összehasonlítom, mit éreztem és gondoltam aznap, és mit érzek és gondolok most. Hidd el, ez egyszerűen olyan sok reményt ad nekem, és olyan sok motivációval tölt el.

Emlékeztet arra, hogy tettem némi előrelépést. Nem vagyok egy szomorú eset, aki nem tud változni. Reménykedhetek a változásban. Szóval, tedd meg ezt.

És nem számít, hogy csak az első napon kezdted el, aztán az ötödik napon összehasonlítod a bejegyzést. Valamiféle változás van. Lehet, hogy keresni kell, lehet, hogy kicsi, de ez a kis változás is reményre ad okot.



# Legjobb gyakorlatok a teljesen természetes, önvezérelt szorongás elleni megoldásokhoz

## **Legjobb gyakorlatok a teljesen természetes, önvezérelt szorongás elleni megoldásokhoz**

### **Szerezz egy szövetségest**

Az emberek társas lények. Sokkal jobban érezzük magunkat, ha más emberekkel vagyunk együtt. Sokkal jobban teljesítünk, ha segítünk másoknak. Tegyéél magadnak egy nagy szívességet, kérj meg valakit, hogy segítsen neked. Ő egy szövetséges.

Ez lehet a barátnőd, a barátod, a házastársad, de lehet a szülőd is. Bárki legyen is az, mindenképpen olyan valaki, aki szeret téged. Ez a személy alapvetően végig fogja kísérni az utadat.

### **Hagyd, hogy a szövetségesed számon kérjen téged**

A rendszer sarokköve, amit ebben a könyvben tanítottam neked, az őszinteség és az egyenesség. Más szóval, ahhoz, hogy legyőzd a negatív gondolkodásmódodat és a negatív önprogramozásodat, teljesen őszintének kell lenned önmagaddal.

Sajnos nagyon könnyen hazudunk magunknak. Nagyon könnyen bevesszük a saját önámításainkat.

Nos, engedélyt kell adnod a szövetségeseidnek, hogy ellenőrizzen téged. Alapvetően engedélyt kell adnod nekik, hogy megbántsák az érzéseidet. Mert fáj, ha azt mondják, hogy önámításban élünk. Hogy bármit is mondunk, az nem igaz. Hogy hazudunk magunknak. Fáj ezt hallani, de feltétlenül szükséges. Adj tehát engedélyt ennek a személynek, hogy megfelelően tudjon segíteni neked. Ahhoz, hogy egy sebész gyógyítani tudjon, először vágnia kell.

## **Mindig vizsgálj felül a személyes történetedet**

Mindenkinek van egy narratívája. Mindenkinek van ez a rejtett forgatókönyve, ami az életünk története, amit magunknak mondunk.

Azt mondjuk magunknak: „Ó, szegény vagyok” vagy „buta vagyok” vagy „egyszerűen nem tudom megcsinálni” vagy „ez vagyok én”. Ilyesmik. Nos, ezek a dolgok visszatartanak minket.

És nagyon fontos, hogy megnézd a személyes forgatókönyvedet az alapján, amit a gondolkodásmódról és a múltadról, valamint a jövővel kapcsolatos aggodalmaidról tanultál.

## **Engedd meg magadnak, hogy jól érezd magad**

Amikor megváltoztattad a gondolkodásmódot, és elkezdted változásokat látni, fogadd el. Mondd: „Ez egy jó dolog. Fejlődést értem el. Jogom van ahhoz, hogy örüljek ennek”.

Az egyik leggyakoribb és legfrusztrálóbb dolog a szorongással kapcsolatban az, hogy soha nem engeded meg magadnak, hogy boldognak érezd magad. Soha nem engeded meg magadnak, hogy úgy érezd, hogy valamit jól csinálsz. Nos, ha nagy változást veszel észre, és a szövetségeseid azt mondja neked, hogy nagy változás történt, ünnepeld meg. Vidd el ebédelni.

Gondolj arra, hogy mit értél el. Ez egy mérföldkő. Mert azelőtt valaki más voltál. Most egy lépéssel közelebb kerültél ahhoz a személyhez, aki lenni szeretnél.

# Következtetés



## **Következtetés**

Az ebben a könyvben közölt információk semmit sem érnek, ha nem használod azokat.

Cselekedned kell ezeknek az anyagoknak a felhasználásával. Még ma cselekedned kell. El kell kötelezned magad mellette.

Ez nem egy olyan dolog, amibe csak úgy belevághatsz, belevetheted magad két lábbal, majd néhány hét után feladhatod. Ez egy életre szóló dolog.

Mert ha jobban odafigyelsz arra, hogy milyen dolgokra gondolsz, akkor elkezdesz a helyes dolgokra gondolni. Elkezdesz úgy gondolkodni az életedről, hogy képes vagy boldognak, teljesnek és győztesnek érezni magad.

Mert végül a dolgok a helyükre kerülnek, mert erősebbnek érzed magad. Ezt az életet te választottad, nem pedig azt az életet, amit valaki rád kényszerített. Nem az az élet, amit valami véletlenszerű lottó az öledbe hozott. Más szóval, elkezdesz egy erőteljes és felelősségteljes életet élni.

Tisztelettel,

**Göcsi Emil**  
**Üzleti & Life Coach**

<https://celdatos.com>