



Anya
szerviz

GOODBYE 2020, HELLO 2021!

ÉVVÉGI LÉLEKERŐSÍTŐ



30 NAPOS KIHÍVÁS 2. RÉSZ

WWW.ANYASZERVIZ.HU

ANYA SZERVIZ © MINDEN JOG FENNTARTVA

ÁLMODD MEG A JÖVŐD!

13

Most fordíts egy kis figyelmet arra, amit szeretnél! Jót tesz, ha mindezt a kedvenc helyeden teszed a szabadban, ahol szinte érzed mekkora a tér körülötted. Lehet ez egy hegytető, vagy akár egy rét.

Keress egy számodra kényelmes pozíciót és vegyél néhány mély lélegzetet! Hunyd le a szemedet, és képzelj el a nap hátralévő részét. Pörgesd végig a napodat gondolatban! Mit fogsz még csinálni, hol leszel?

Ám mint minden nap, eljön az este, a gyerekek is végre elalszanak és előbb, vagy utóbb, te is álomba szenderülsz. Az éjszaka leple alatt csoda történik. Megvalósul minden, amiről álmodsz. Miután te édesdeden alszol, mit sem tudsz a csodáról, csak az eredményével szembesülsz.

Amikor másnap felébredsz, honnan veszed észre, hogy csoda történt?

Mi történik ezen a napon?

Hogy érzed magad?

Pontosan mit látsz magad körül?

Mit hallasz? Mit érzel?

Menj végig gondolatban ezen a csoda utáni napon és vedd sorra az aznapi eseményeket! Minden érzékszerveddel tapasztald meg a változást! Mi lesz más benned, körülötted?

Gondolatban menj végig a csoda utáni nap eseményein, a lehető legrészletesebben elképzelve az élményeket, amelyeket megélsz és élvezd ezt az új állapotot és élvezd, ameddig jólesik!

TŰZZÉL KI CÉLOKAT!

A célok jó megfogalmazása már fél siker, ezért érdemes megtanulni és begyakorolni, hogyan érdemes kitűzni őket. A csoda utáni napból kiindulva válassz ki egy számodra fontos célt, amit 2021-ben szeretnél megvalósítani! Ezt fogjuk kidolgozni, elég vonzóvá és valóban elérhetővé tenni a következőkben. Gyakorlásképpen megteszi egy egészen aprócska célocska is, amin keresztül sikerélményekhez juthatsz, de ha bevállalósabb vagy, tűzzél ki komolyabb célt!

A jó cél sokféle kritériumnak kell, hogy megfeleljen, lássuk ezeket!

Elsőként fogalmazd meg a célodat! Fontos, hogy rólad szóljon, azaz rajtad múljon a kimenetele, és azt írd le, amit szeretnél, ne azt, amit nem szeretnél, vagy ami szeretnél elkerülni. Ha az a célod, hogy a főnököd elégedett legyen veled, akkor is egyes szám első személyben fogalmazz! például: elérem, hogy a főnököm elégedett legyen velem. Csak olyan célt fogalmazz meg, amire valóban ráhatásod van!

Az agyunk nem ismeri a nemet. Ha arra kérlek, hogy ne képzelj el egy macskát, akkor a macska mindenképpen meg fog jelenni a fejedben.

Még kicsi volt a fiam, amikor már tudott biciklizni, de még azért bizonytalankodott. A lakásunk körüli utcákban tekertünk, amikor egyszer csak nekiment egy villanyoszlopnak. Lett volna elég helye, hogy kikerülje, de ő egyenesen nekiment. Szerencsére sisak volt rajta, így nem lett baja. Csodálkozva kérdeztük hogy sikerült mindez. Ő azt válaszolta, hogy nagyon koncentrált arra, hogy ne hogy nekimenjen az oszlopnak.

Céljainkat pozitívan érdemes megfogalmaznunk, azaz arra koncentráljunk, amit szeretnénk, ennek adjunk energiát. A fiainak segített volna, ha arra gondol, hogyan megy el az oszlop mellett biztonságosan.

A CÉLOM 2021-RE:

15

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EREDMÉNY KRITÉRIUMOK:

Honnan tudod majd, hogy elérted. acélodat? A lehető legkonkrétabban érdemes megfogalmaznod a kritériumokat. Használd érzékszervi élményeket! Képzeld el, hogy már elérted a célt! Mit láatsz? Mit hallasz? Mit érzel? Kitérhetsz az illatokra és ízekre is. Nagyon fontos, hogy el tudd majd dönteni, hogy elérted e a céloadat, vagy sem. Ha ez nem így lesz, sosem lehetsz elégedett, és egy végnélküli teljesítménykényszerbe hajszolod magadat. Nézzünk egy egyszerű példát! Ha például le szeretnél fogyni, láthatod a mérlegen a súlyodat, a bőrödön érezheted, ahogy a kedvenc nadrágod éppen jó rád, vagy halhatod, amint a barátaid megdicsérnek. Ha nem elég konkrét a célkitűzésed, és pusztán csak "vékony" akarsz lenni, egy örökké tartó diétába és önsanyargatásba is belekeveredhetsz, és sosem leszel magadnak elég sovány. Vedd sorra az érzékszerveidet és mindegyik mentén határozd meg a céloadat, a lehető legpontosabban!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EREDMÉNY KRITÉRIUMOK 2A:

Ahhoz, hogy egy cél megfelelően konkrét legyen szükség van további dimenziók meghatározására. Ez mindössze 6 egyszerű kérdésre adott válasz, amelyeket szintén érdemes alaposan végiggondolni. Az első fontos szempont, hogy mikor szeretnéd ezt a célt elérni? Ez tulajdonképpen egy határidő, amin belül, vagy egy pontos időpont, amikor szeretnéd a célot elérni. Ki lehet csúszni az időből, vagy nagyon rossz időpontban elérni, amit szeretnénk. Az idő beállítja a tudatot, és ha világos a számodra, hogy mennyi áll belőle a rendelkezésedre, valószínűbb, hogy erőfeszítéseidet siker koronázza majd.

Mikor szeretném elérni?



.....

.....

.....

Másrészt fontos lehet, hogy hol szeretnéd a célot elérni. Ha például el akarsz költözni, egész pontosan meghatározhatod, hogy hová mennél szívesen, nehogy a világ másik végén találd egyszer csak magadat.

Hol szeretném elérni?

.....

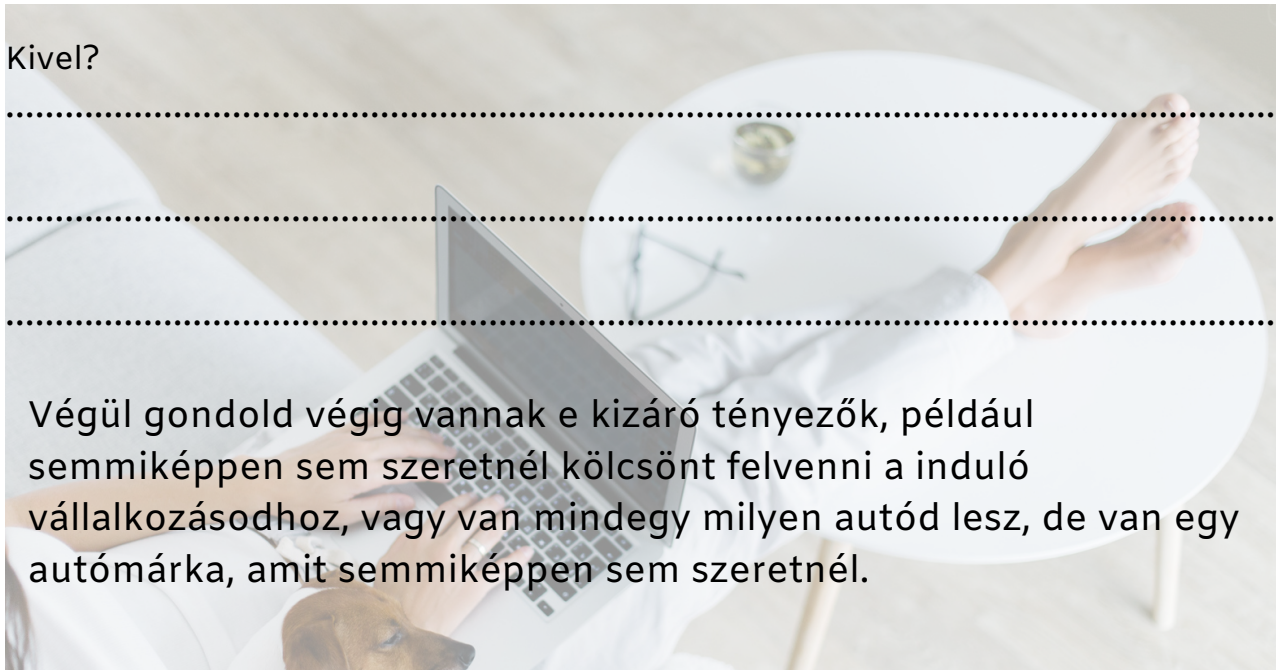
.....

.....

EREDMÉNY KRITÉRIUMOK 2B:

Harmadsorban pedig lényeges lehet az is, hogy pontosan kivel szeretnéd elérni ezt a célt. Ha például úgy fogalmazol, hogy szeretnél házas lenni, és nem határozod meg, hogy pontosan kivel, vagyis a vőlegényeddel szándékozol összekötni az életedet, könnyen találhatod magad valaki más karjaiban. Nem viccelek, sokszor tapasztaltam már hasonlót.

Kivel?



Végül gondold végig vannak e kizáró tényezők, például semmiképpen sem szeretnél kölcsönt felvenni a induló vállalkozásodhoz, vagy van mindegy milyen autód lesz, de van egy autómárka, amit semmiképpen sem szeretnél.

Mikor, hol, hogyan nem?

.....

.....

.....

.....

RENDSZERBEFOGLALÁS:

Amikor elérünk egy célt, azzal elképzelhető, hogy egyszerre sok minden megváltozik. Ha megkapod a vágyott állást, lehet, hogy a barátod féltékeny lesz és megromlik a kapcsolatotok. Ha lefogysz és végre magadnak is tetszeni fogsz, új ruhákat is kell vásárolnod. Igyekezzél a lehető legkörültekintőbben végiggondolni az esetleges kedvező és kevésbé kedvező következményeket! Rendben van ez a számodra? Végül azt is mérlegeld, nem kell e ezek miatt módosítanod a célkitűzésedet! Ha nem gondolod át alaposan, lehetsz elégedetlenebb és boldogtalanabb az elért céllal az öledben, mert olyan veszteségeket is maga után vont, amivel nem számoltál.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ERŐFORRÁSAIM:

Sosem felkészületlenül vágunk bele céljaink elérésébe. Érdeemes tisztában lennünk azokkal az erőforrásokkal, amelyek segítenek majd az úton. Ezek lehetnek belső erőforrások, tudás, tapasztalat, hit, motiváció, vagy külsőek, például megfelelő tőke, esetleg valaki, akit ismersz és segíteni tud neked. Ezek lesznek azok az alappillérek, amelyekre a ház felépülhet. Stabilitást és magabiztosságot ad, ha összegyűjtöd, amire alapozni tudsz. Külső erőforrás lehet például az is, ha ismersz valakit, aki ugyanezt már elérte. Kultúránkban sajnos ilyenkor inkább irigységet érzünk, ahelyett, hogy felfedeznénk milyen erőt adhat ez a tapasztalat.

Meglévő erőforrásaim:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BELSŐ AKADÁLYAIM:

Gyakran előfordul, hogy jobban félünk attól, hogy elérjük a célunkat, mint amennyire szeretnénk, hogy az megvalósuljon. Ezzel gyakorlatilag szabotáljuk saját sikereinket. Igazán mélyen magadba kell nézned, hogy megérezd, van e valami belső akadály benned, amivel megghiúsítod az álmodat. Úgy a legkönnyebb ezt véghezvinni, ha egyszerűen elképzeled, hogy máris elérted a célokat. Vannak benned ellenérzések? Tudsz felhőtlenül örülni neki? Valóban az elégedettség érzése jár át, vagy kissé feszült lettél? Esetleg kifejezetten ijesztő az elképzelt helyzet? Még nem vagy felkészülve rá, hogy megkapd, amire vágysz? Vagy pusztán csak nem hiszed el, hogy valaha meg fog valósulni?

Belső akadályaim:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BELSŐ AKADÁLYAIM LEGYŐZÉSE:

Mire van szükségem ahhoz, hogy túllépjem, legyőzzem a belső akadályaimat? Hogyan tudnám a félelmemet legyőzni? Hogyan tudnám vonzóbbá tenni a célomat, hogy erősebb legyen, mint a félelmem? Mire van szükségem ahhoz, hogy elhiggyem, hogy jár nekem, amire vágyom? Hogy megkaphatom? Lehet, hogy az önbecsülésedet kéne felturbózni, lehet, hogy utána kéne nézni egy-két dolognak, hogy le tudd győzni a félelmeidet. Keress megoldásokat a belső akadályaidra! Keress támogatókat, akik tudnak neked ebben segíteni! Nézz szembe a félelmeiddel!

Hogyan tudom legyőzni a belső akadályaimat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEGSZERZENDŐ ERŐFORRÁSOK:

Ahhoz, hogy rendületlenül el tudd érni a célokat, még elképzelhető, hogy hiányoznak belőled bizonyos erőforrások. Ezek szintén belső, illetve külső tényezők is lehetnek. Ha azonosítod őket, sokkal könnyebben elérhetővé válnak a számodra. Belső erőforrásként lehet, hogy egy új készséget, tudást, vagy tapasztalatot kell megszerezned, lehet, hogy a motivációd nem elég erős még. Külső erőforrásként például anyagi javak, valakinek a segítsége, tudása, kapcsolatai szükségeseek, de hiányozhatnak eszközök is a végrehajtáshoz. Ha számba veszed a hiányzó erőforrásaidat, azt is ki tudod találni, hogyan szerzed majd meg őket.

Milyen erőforrásaim hiányoznak és hogyan tudom azokat megszerezni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ELSŐ LÉPÉS, AMIT AKÁR MA MEGTEHETEK A CÉLOMÉRT:

Elég gyakran tűzünk ki célokat, és elég gyakran előfordul, hogy sosem érjük el őket. Aztán persze csökken az önbecsülésünk, mert már megint feladtunk valamit. Terveinket általában hétfőtől, a jövő évtől, hónaptól, de legalábbis másnapról datálva szeretnénk megvalósítani. Aztán eljön a másnap, és valahogy nem akaródzik összeszedni magadat. Maradsz a szokásaid rabja, és megy minden tovább ugyanúgy egy fikarcnyi változtatás nélkül.

Legyen ez most másként!

Mi az az első, icipici lépés, amit már ma, akár most ebben a minutumban meg tudsz tenni a célod elérése érdekében? Nem kell nagy dolgokra gondolnod, elég valami aprócska tett! Ezzel már nagyobb lesz az elköteleződésed, arról nem is beszélve, hogy jó érzéssel tölt el, hogy már valamit megtettél. Ne feledd, változni, változtatni csakis magas önbecsüléssel lehet!

Az első lépés, amit már most meg is teszek a céloom érdekében:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TERV, LÉPÉSSOROZAT

Egy cél elérése nem csak az első lépésből áll, hanem egy lépéssorozatból. Kell készítened egy tervet, egy itinert, ami mutatja az utat a kitűzött célod felé. Gyakori hiba ilyenkor, hogy túl nagy falatokban gondolkodsz, amit nem tudsz lenyelni. Ha egy lépés túlzottan átfogó, komplex inkább ijesztő lesz és talán megfutamodsz tőle. Apró, elérhető lépéseket határozzál meg! Könnyen megrágható, emészthető falatokat! Írd le ezt a lépéssorozatot, ez lesz, amit követni tudsz majd!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CÉLOM CÉLJA:

Céljaink hierarchiába szerveződnek. Vannak magasabb és alacsonyabbrendű céljaink. Amikor valamit elérsz, azzal egy magasabb szintű, fontosabb, kevésbé felszínes, valódi cél eléréséhez is hozzájárulsz. Végző soron mindannyian ugyanazokra a dolgokra vágyunk.

Hogy szeretve érezzük magunkat

Hogy fontosak legyünk...

Hogy hasznosnak érezzük magunkat...

Hogy értelmet leljünk a létünkben...

Hogy csak legyünk.

Vedd elő a kitűzött célokat és kérdezd meg magadtól: ha megvalósul ez a célom, mi az az ennél is fontosabb dolog, amihez hozzájutok általa? Majd kérdezd meg magadtól újra a most leírt céllal kapcsolatban is ugyanazt! Addig kérdezd meg magad, amíg azt nem érzed, hogy nincs tovább, vagy egy visszatérő hurokba keveredtél!

Ez a legfontosabb cél lesz a legmagasabb rendű célodd, s megalkottad a céljaid hierarchiáját. Érdekes itt egy kicsit elidőzni, gondolkodni, hogy ezt a legmagasabb rendű célodat nem tudod-e valahogy máshogy is elérni?



CÉLJAIM HIERARCHIÁJA:

27

A series of horizontal dotted lines for writing, overlaid on a background image of a hand resting on a stack of five smooth, grey stones.

MI LENNE HA... IMAGINÁCIÓS GYAKORLAT

Ülj le egy kényelmes helyre, ahol egyedül, nyugalomban lehetsz egy pár percre! Vegyél néhány mély lélegzetet, hunyd le a szemed, és képzelj el, hogy minden feltétel nélkül a tiéd a legmagasabb rendű célod! Csak úgy megkapod. Merülj el ebben az élményben és maradj benne, amíg jólesik! Milyen érzés? Hogyan változott meg minden más célod így, hogy a tiéd minden feltétel nélkül a legfontosabb célod az életben? Mostantól bármikor elérhetővé válik számodra ez az élmény. Írd le a tapasztalataidat!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KÍSÉRLET

Egy általad választott időtartamra - lehet ez egy perc, egy óra, egy nap - tegyél úgy, mintha már elérted volna a célokat! Ez pusztán egy kísérlet, nem kell, hogy örökké tartson. Tapasztalatom az, hogy az időkorlát segít elengedni a beteljesüléssel, megvalósulással kapcsolatos belső akadályokat, és a siker újabb erőforrásokat mozgósít.



MEGCSINÁLTAD!

Ezennel a 30 napos kihívás végére értél. Remélem, hasznosnak és élvezetesnek tartottad! Nagybbr rend és béke van a lelkedben, és a helyére tudtad pakolni ezt az évet. Pihenj meg, és csináld egy egész napon keresztül, amit szeretnél! Figyelj magadra, az érzéseidre, vágyaidra! Engedd meg magadnak, hogy te legyél a legfontosabb a számodra!

Megérdemled.

Csak úgy.

Mert VAGY!





Anya
szerviz

Ha tetszett az anyag, add tovább
ajándékba a barátnőidnek!

Hello 2021

Goodbye 2020

