



"Aki sokat tud, de nem aszerint él, elveszett ember"

/Jan van Ruysbroek/

o. alkalom - Üdvözöllek!

Az, hogy ezt olvasod, máris egy nagy lépés a részedről.

Gratulálok!

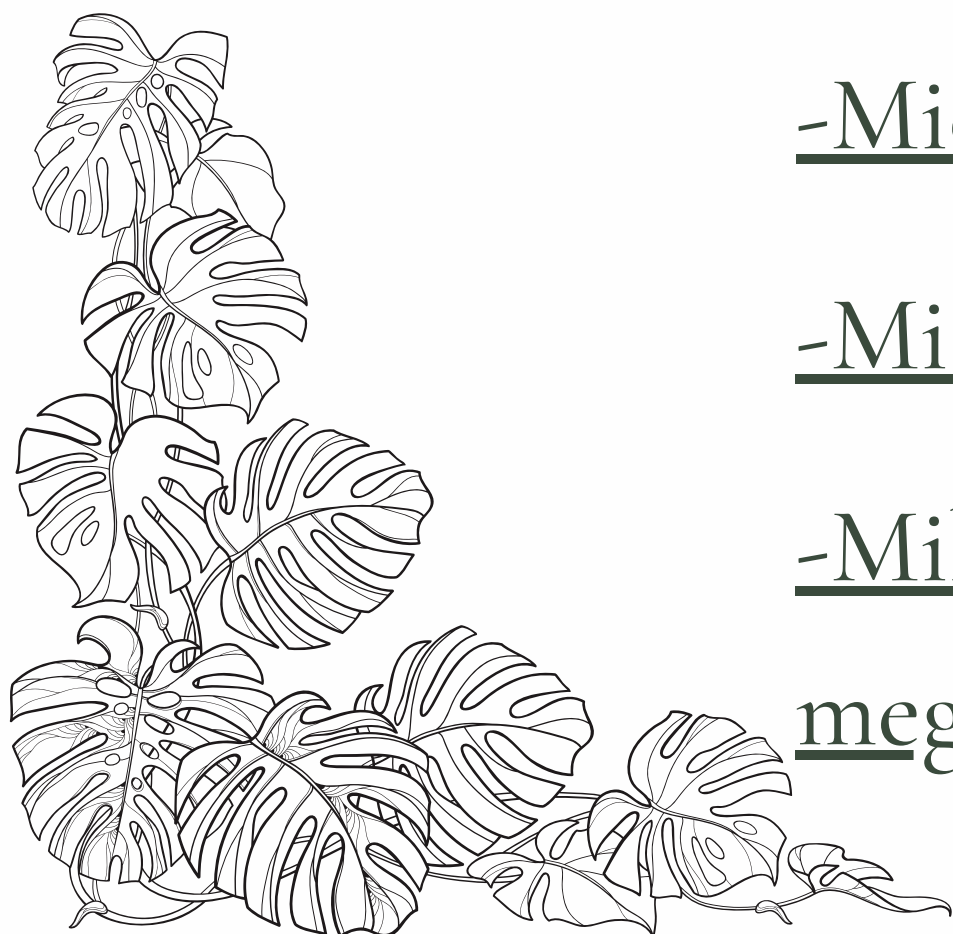
Ebben a PDF-ben arra szeretnék kérni, hogy gondold át, az életed mely területéről, vagy területeiről érzed azt, hogy nem teljesen téged szolgál a jelenlegi állapota, illetve iránymutató információkkal, mint első leckével szolgálok neked a folyamat kezdő lépéseként.

-Iránymutatás

-Miért vagy itt?

-Mi vár megoldásra az életedben?

-Milyen az az élet, amikor már megoldottad?



Iránymutató információk és feladatfelvezetés

Az első lecke

Ebben a bevezető PDF-ben meghatározod, megfogalmazod és kimondod, hogy miért vagy itt.

Az elakadásaiddal kapcsolatos feladatokat fogsz találni a szövegrész után. Az útmutató nagyon fontos alapozó információkat tartalmaz, kérlek, olvasd végig! 😊

Lehet, hogy már most is tūpontosan tudod, miért jöttél, de akkor is arra kérlek, hogy végezd el a feladatokat.

Miért?

Mert minél több érzékszervünk vesz részt a tanulásban, annál mélyebben vésődik be, és annál könnyebben, gyorsabban sajátítod el az új dolgokat. Márpedig a kezdeti alapjaink térképére fogunk építkezni egész végig. Ha már tudod, hogy mi az elakadásod, akkor is szélesebb látószögőől pillanthatsz rá a feladatok segítségével, ha elvégzed azokat – és minél jobban ismerjük a démonjainkat, annál könnyebben szelídülnek.

A másik oka annak, hogy fontos leírni, az az, hogy az agyunk egyszerre csak véges számú információt képes tárolni (munkamemória). Egy ponton túl azért nehéz mélyen belegondolnunk bizonyos kérdéskörökbe, mert a gondolatok első elemeit elfelejtjük, ha a sokadik gondolatnak teret engedünk. Ezáltal képtelenek vagyunk a gondolatfolyamunk kerek egészére külső szemmel rápillantani, ha csak a fejünkben létezik. Nem bújnak elő a sokadik gondolatok, vagy elfelejtődnek az elsők. Másnak átadva már inkább megmarad, mert bekapcsolódnak egyéb érzékszervek is, ráadásul két személytől - ám ez is csak addig tart, amíg mindketten aktívan forgatják a tudatukban.

Lejegyezve láthatod, hogy minek mennyi gondolatot szentelsz. Ott marad, sziklaszilárdan megvár az első gondolatod is az utolsó után. Több érzékszerved vesz részt a folyamatban. Rendkívül erőteljes hatása van annak, ha lejegyzed, ami a fejedben kavargó, és nem csak a fejedben gondolkodsz róla.



„Ahogy bármit csinálsz, úgy csinálsz mindent.”

A PDF-eket kinyomtathatod, de egy füzetben is vezetheted a válaszaidat, vagy a számítógépen gépelve – a lényeg, hogy legyen egy erre a célra állandósított füzeted/felületed, amit csak erre használsz, és becsben tartod.

Arra kérlek, hogy a feladatokkal elsősorban úgy foglalkozz, ahogy azt a feladat kéri, DE ha az agyad sajátos módon értelmez valamit, az is tökéletes, vagy ha a sorrend erőltetett betartása azt eredményezné, hogy inkább abbahagynád, akkor csípd nyakon az elmédet - > fél az újdonságtól, le akar beszélni róla, úgyhogy végső soron szabad a pálya: értelmezd kreatívan, töltsd ki úgy, ahogy neked a legkellemesebb, de ne hagyd, hogy eltereljen! :)



„Akarom” vs. „Szeretném”.

Szép és fontos dolog a különbségtétel a kettő között. Ha nem a szívünk, szellemünk leghőbb és legmélyebb vágyairól van szó, akkor „szeretném”. Egészséges alázattal, rugalmassággal telített megfogalmazás. Most viszont AKARNI jöttünk – olyan elérendő célokat, amik nélkül az életünk nem teljesen a miénk. Olyan hitért érkezünk, aminek egy rugalmas, kedves „szeretném”

nem képezhet kiskaput – hisz az elméd akkor rögtön megtalálja a módját annak, hogy megkeserítse az oda vezető utat, és mindenáron le akarjon beszélni róla.

Hányszor sikerült már ez neki a te életedben?

Ami rajtad áll, tőled függ, és a szíved vágya, az életed álma, vagy annak elengedhetetlen rész célja, annak AKAROM energiát adj - ez a "MIT?".

Ami nem (csak) rajtad áll, vagy az álmod szempontjából mellékes cél, ILLETVE A "HOGYAN" megvalósulásának alakulása, az SZERETNÉM energiát kíván.

Ez egy nehéz folyamat lesz – lenézni a mélybe, lerántani a leplet fájó, először talán nem túl méltóságteljesnek címkézett elakadásainkról.

Miért fontos mégis ez?

Amint az előbb említettem, és a későbbiekben még részletekbe menően ki is fogom fejteni, az agyad úgy próbál a komfortzónádban tartani, ahogy nem szégyelli.

Mi a mentális komfortzóna? Megszokott gondolati mintázatok és ismerős érzelmi reakciók ismerős helyzetekre „Fúj, de latyakos az idő!”, „Atya ég, egy CSOKI!”, „Jaj, tanulás... szörnyű nyűglődés!” stb. Ezekből ismerős tevékenységek sarjadnak -> morcosak vagyunk egész nap a latyak miatt, és mindenkinek adunk a kedvünkből egy keveset; instant örömekért nyúlunk olykor szinte tudattalanul (közösségi média pörgetés, pedig rég oda se figyelsz); nem fogsz bele új dolgokba, mert megtanultad, hogy az mennyi nyűglődéssel jár, és itt meg is állsz a belegondolásban (ismét: munkamemória!).

Az ilyen hátráltató berögződésekből, már felfedezett, vagy még bujkáló automatizmusokból inspirálódva csak úgy tudunk változtatni, ha végigszenvedjük az egész folyamatot, emiatt sokszor „megérkezéskor” (sosincs igazi megérkezés) sem vagyunk önazonosak az eredmény utáni önmagunkkal.

Milyen következtetést von le ebből az agy? ->

Ez hülyeség volt, ennyit szenvedni ezért?

Többet nem csinálok ilyet, jó ott nekem,

ahol vagyok!



Jó ott neked, ahol vagy? Bizonyos területein az életednek bizonyára jó. Semmi sem fekete-fehér.

A közös munka során megtanulod, hogyan legyen ez az út mégiscsak szenvedélyes, izgalmas és motivált amellet, hogy igen melós is, de ez mégsem fog annyira nehezedre esni.

Az agyad olyan, mint egy cég. Kutatások bizonyítják, hogy a leghatékonyabban akkor működik egy csapat, ha választanak főnököt. Az agyad a túlélésed érdekében automatikusan a hüllőagyadat választotta ki főnöknek, tudod, aki elrántja a kezéd a tűztől, mielőtt felfognád, hogy megéghet, és ehhez hasonló, *iszonyú fontos dolgokat csinál.* Ide raktározódik el minden mentális automatizmus, minden szokás, hiedelem. Ez az agyadnak nagyon ősi része (kéreg alatti terület, kisagy), és a funkciója, hogy ismételgesse ezeket az automatizmusokat, hogy neked minél kevesebb energiát vegye el a túlélésre, ételkeresésre és a szaporodásra való koncentrálás közben a gondolkodás.

Képzeld el, mennyi energiába és figyelembe telne, ha újra és újra meg kéne tanulni, hogy a tűz az forró! Nem kell – mert a hüllőagyad a tudatodon túl is végzi a dolgát! Sajnos akkor is végzi, amikor már nem akarsz egy automatizmust megtartani. Ő akkor is azt ismételgeti, mert nincs fölülírva.

És tudod mi a fantasztikus? Az emberi agy egy sokkal újabb területével, a prefrontális kortexszel, ahol a megfigyelő éned lakozik, képes vagy ezeket a folyamatokat felismerni, és tudatos figyelemmel felülírni őket. A tudatosan ismételt újítások egyszer, nem is olyan sokára(!) szokássá (mentális szokássá; cselekvési szokássá...), majd automatizmussá válnak, és a hüllőagyba kerülnek – így válhat az agyad primitív része az egyik legjobb segítőddé! Ez a módja annak, hogy tartós változást érj el. Ha a prefrontális kortexed, a megfigyelő éned mondja meg a hüllőagyadnak, hogy mit ismételgessen. A hüllőagyad továbbra is szabotálni akar majd. Soha nem fog neki tetszeni, ha újítást akarsz.

Meg fogjuk tanulni felismerni és megszelídíteni ezeket a próbálkozásait.

Végre nem egymás csetlő-botló kiegészítései lesztek (a hüllőagyad és a megfigyelő éned), hanem egymás jó barátai.



A tudatosan ismételtetett újdonságokról:

A hüllőagyad sokszor kicselez, és megpróbálja elrejtetni a vágyaidat és álmaidat. Félelmet, szégyenérzetet, lustaságot, önbizalomhiányt, ehhez hasonló megéléseket kapcsol hozzá, amikor eszedbe jut, hogy neked amúgy van egy álmod, egy álméleted.

Ezért sokszor nem is látjuk túpontosan, hogy mi az, amit AKARUNK. Tudattalanul elfedtük, ha egész véletlenül nem arra indult el az életünk, hogy minden azonnal az ölünkbe hulljon, amit akarunk. Ott van az is, hogy nem olyan rég még mindenkinek „*azt kellett akarnia*”, hogy iskola után gyereke legyen, dolgozzon, takarítson, süteményt süssön az unokáknak, majd meghaljon. Transzgenerációs automatizmusok, igen mélyről eredő, olykor tudattalan berögzödések. Sokszor nem is a saját "akarom"-jainkat éljük.

A hüllőagyad az elakadásaidat is szereti elrejtetni, és alkudozni veled, hogy nem is olyan rossz az az elakadás, sőt! Még jó is, hogy van, mert... (kognitív disszonancia redukció). Azért, mert az ELAKADÁS IRÁNYTŰ! Jelzi, hogy merre kell sepregetni a saját házunk táján, ha el akarunk érni valamit. Ezért van akkora jelentősége annak, amire most készülsz: Lenézni a mélybe, és büszkén felvállalni, amit ott meglátsz, mert az többé nem fog tudni olyan erővel a komfortzónádban meg a nem tudomban tartani, mint azelőtt. Hamarosan pedig mégtöbb kedves, de igen hatékony módszert ismerhetsz meg, amivel a hüllőagyad szabotázsait, rejtegető és akaratosan ismételtető természetét a saját (megfigyelő én - az új főnök a házban) szolgálatodba állíthatod – úgy, ahogy az neked is jó, és a hüllőagyadnak is jó!

Mint egy jó vezető.



A vágyott érzések lesznek az irányadók az úton, nem önmagunk részeinek elutasítása, utálata, leszólása, bántása, szégyellése – ezzel pont azt segítenénk elő, hogy ködbe burkolózzon az elméd megfigyelőd előtt. Úgy bánj vele, mint egy őzikevel – kedvesen csalogasd elő, és biztosítsd afelől, hogy vigyázol rá idekint, és nem esik bántódása! Tulajdonképpen betanítod, úgyhogy jutalmazd meg magad mindig, amikor egy nehéznek érzett feladat, vagy egy jól eső folyamat végére értél. A jutalom nagyjából arányos legyen az elvégzett munka utáni érzésed erősségével. (Pl. egy PDF végigcsinálása fantasztikus teljesítmény a fent leírtak okán – de talán túldicsérsz, ha azzal jutalmazod meg magad minden PDF elvégzése után, hogy rögvest elrepülsz Hawaiiira. Ha így lenne, az agyad nem a fejlődésért dolgozna a továbbiakban, hanem a jutalomért - ezért elnagyolhatja a munkát. Ha nem kap jutalmat, akkor viszont kizárólag a melót, a fáradtságot látja benne -> és hoppá, már meg is találta a módját, hogy lebeszéljen róla! Ne hagyd magad!) De egy jó séta, fürdés, film, tea, edzés, buli, játék, masszázs, sóhaj, bármi, amitől hasonlóan jól éreznéd magad abban a pillanatban, mint amennyire elfáradtál, s amennyire büszke vagy magadra, hogy a hüllőagyad próbálkozásai ellenére megcsináltad és látod az eredményét, az tökéletes választás! A jutalmazással ne várj, mielőbb add meg magadnak, hogy az agyad a folyamathoz kapcsolja!

Legyél (megfigyelő én) következetes nevelője az elmédnek (hüllőagy - gondolatok, emlékságya - érzések) – ha rosszalkodik, kedvesen, de határozottan tereld vissza, majd a munkád végén a teljesítményed mértékétől függően részesítsd jutalomban, és ez soha ne maradjon el! A rendszer számára biztonság, és a biztonság hajlandóbbá teszi az együttműködésre. Nyugodtan térj vissza korábbra, ha egy későbbi feladat előhívott belőled egy új választ hozzá. A vonalazás mennyisége csupán irányadó, nyugodtan használj külön füzetet, és állj viszonylag rugalmasan a terjedelemhez - de ne lazázd el! Amíg csak "nehéz", addig csináld! Amikor már szenvedsz, akkor pihenj meg, és térj vissza hozzá felfrissülve!

Következnek az elakadásfeltáró kérdések!

Kívánom, hogy jó,
és tanulságos élményeket
adjon ez a munka,
inspiráló utazást kívánok!

Szofi





Írj 20 olyan dolgot, ami jól működik az életedben! (Ha osztályoznod kéne, legalább 4-est adnál rá.)

Ez lehet egy kis, vagy nagy szokás, mint reggel egy pohár víz, vagy heti három edzés, családi-, párkapcsolat, barátság, munka, hobbi, jól főzöl, egyre ügyesebb/bátrabb/felelősebb/... vagy valamiben, nyitott vagy, kedves vagy, szép a hajad, van autód, van hol élned, egészséges vagy, ismered a stílusod, sikeresen életben tartod a növényeket, jól neveltetted a kutyád, stb.

Fontos tudatosítani, hogy mire építkezhetünk. Önbizalmat nyerünk abból, amit már jól csináltunk és elértünk, akármilyen kicsi dolog is az. Nekem az egyik legelső és legjelentősebb lendületet az adta az életem megváltoztatásához, hogy elértem, hogy minden reggel egy-két pohár vízzel indítsam a napot - ekkor hittem el először, hogy talán nekem is sikerülhet.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____



1-10-es skálán melyik terület mennyire van rendben az életedben?

1: Semmilyen megfelelő mintám, képességem nincs erre vonatkozóan.

10: Ez az egyik erősségem az életemben. Az alkalmazott mintám felülvizsgált, tudatosan kiválasztott. Magabiztos vagyok a területen.

lazítás
egészséges pénzügyi hozzáállás
komunikáció
önazonosság a megjelenéseddel
egészséges életmód
házimunka, rend
saját pszichés működésünk megértése
merevség
hobby, szabadidő
munka, karrier
tanulás, készségek
határozott énképviselő
szülői szerep
felelősség
energia-, időmenedzsment
motiváció
anyagi körülmények
önismeret, én-megértés
szokások
szociális kapcsolatok, barátság
önszeretet, önbizalom
szexualitás
párkapcsolat
egyéb: _____
függetlenség, szabadság
bátorság, előrelépés
nemi szerepek
család, családi kapcsolatok

Ez a feladat két részből áll, a következő oldalon kezdődik és később még folytatódni fog!



Első rész: A vonalakra írd fel a korábban bekarikázott elakadási területeket (munka/család/pénz/önismeret/stb), majd 10-es skálán jelöld, mennyire kiterjedt, mennyire mély, mennyire gátol a mindennapjaidban, céljaidban az adott elakadás!

SKÁLA 1-10:

1: egy területen/időnként kisebb kellemetlenséget okoz

5: több területen/jelentősen foglalkoztat/gátol, jelen van a mindennapi mentalitásomban, DE én uralom őt

10: már (szinte) mindenre rányomja a bélyegét, már-már uralja az életem

Második rész: egy kis matekkal való összekapcsolás. Jobb oldalra, az első vonalra [1-3] értéket írd, attól függően, hogy mennyire érzed sürgetően fontosnak az egyes területek megoldását. Ezt a számot (1-3) add hozzá a 10-es skálán bekarikázott számhoz. Az eredményt írd a második kis vonalra.

1: később akarok vele foglalkozni/jelenleg a legtöbb minden fontosabb ennél

2: nagyon fontos, de most épp nem a legfontosabb/egy [legfontosabb]-hoz kapcsolódik

3: a legfontosabb(ak), mielőbb meg akarom oldani, először erre akarok fókuszálni

Példa:

<u>munka</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	8
<u>szociális kapcsolatok</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2

Példa magyarázat: A kliens munkával kapcsolatos elakadásait szeretné minél sürgetőbben megoldani [3-as érték a kis vonalon], hogy előre léphessen a karrierjében. A jelenlegi munkájában még nincs kiégve, de már kevésbé elégti ki a feladata, a fizetése éppen elég, de szeretné növelni, hogy jobb körülményeket biztosíthasson a családjának. 5-ös értéket karikázott be, így 8-as érték került a második kis vonalra.

Szociális kapcsolatok terén nincsenek se barátai, se összeköttetései, és ennek nemrégiben érezte meg égető szükségét. Szabadidejében magányos, nincs kivel megossza az életét, nem veszi körbe inspiráló közeg, sem olyan személy, akire számíthat, és akivel törődhet, ha rá számítanak. 8-ast karikázott. Ezt a területet kevésbé tartja sürgetőnek, nem is tudja, hogyan fogjon bele, különben is, jelenleg a munka fontosabb, így 1-es értéket írt a kis vonalra. Ez összesen 9.

Meglátásai: A kevésbé fontosnak ítélt területre jött ki nagyobb eredmény.

Továbbra is a munkát szeretné elsődlegesen fókuszban tartani, de szembesült azzal, hogy talán a szociális kapcsolatokra is némivel több figyelmet fordíthatna, akár már most is, mert valószínűleg az elsődleges fókuszát is megtámogatná ennek a területnek a fejlesztése. Jelzés értékű lehet egy-egy információ ebben a feladatban, DE:

bármi jön is ki, a lényeg, hogy mit üzen NEKED, te mit olvasol le róla. Nem utasítanak téged semmire ezek a számok, csupán azt a célt szolgálják, hogy segítsenek súlyozni és józanul megítélni az egyes területek fontosságát az életedben.



Mennyit sikerült fejlődni az egyes területeken az elakadás felfedezésétől, megérzésétől ezidáig? Ide is írd fel őket, és értékeld a skálán!

(A feladatnak második része is van, ezt a lap alján találod majd!)
Akár teljesen önállóan, akár segítség mellett fejlődte, mind számít, hisz te végeztél el az életedben. Az is tökéletes, ha végig nullákat karikázol be! A feladat célja, hogy szemléltesse azt, hogy jelenleg hol tartasz az aktuális elakadással. Teljesen semleges információként tekints rá.

0: Semennyit. Az elakadás felfedezése óta az eredeti mintázatok vannak jelen a területen. Egyelőre csak tudom, hogy van ott valami elakadás/ Most jöttem rá, hogy van.

5: Már elég jól kiismertem az elakadást, folyamatban van a fejlődés és látom is a haladási irányt magam előtt, de még inkább a gátlás felé billen a mérleg, nem a fölékerekedés felé.

10: Már teljesen fölékerekedtem és erősséget kovácsoltam belőle, szinte teljesen megszüntettem az elakadást!

-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----
-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	----

Második rész: Az ezen az oldalon bekarikázott értékeket vond ki az előző feladat összeadott értékeiből!

Pl. a példában a munka 8 pontot kapott (5+3), itt 3-as értéket karikázott be a kliens, mert még nem igazán látja a kellő lépéseket maga előtt az elakadás megoldásával kapcsolatban. A végeredmény így 5 (8-3).

Ezek a végeredmények mit árulnak el neked? Talán a következő fókuszodról árulkodnak, vagy akár át is értékelheted az elakadások fontosságát, egymásra épülését. Talán csak azt jelzi előre, melyik területtel lesz nagyobb kihívás foglalkoznod, ha eljön az ideje. Tudod - az ismert dolgoktól kevésbé majrészik a primitív agy.



Arra kérlek, állíts fel egy fontossági sorrendet az elakadt területek között a következő szempontok alapján: Mindent összevetve melyek a legégetőbbek? Melyeken szeretnél a leghamarabb/leginkább felülkerekedni? Miket akarsz először fókuszban tartani?
Most csak 4-et írfel!

Az erőfeszítéseink akkor a leghatékonyabbak, ha egyszerre egy dologra fordítunk figyelmet. Ehhez először azt kell tudni, éppen most mi nekünk a legfontosabb.

I. _____

II. _____

III. _____

IV. _____

későbbi fókusz(ok):



Az alábbiakban továbbgondolást segítő kérdéseket találsz.
Vedd alapul a korábban legégetőbbként feltüntetett elakadási területet, és menj végig a kérdéssoron! Csak egy elakadási területtel dolgozz egyszerre!

Ezzel gyakorolva a következő alkalmakra is, hogy egyre komfortosabb, gyorsabb és rutinszerűbb legyen ezekről a dolgokról gondolkodni.

1-2 percet szánva minden kérdésre már nagyon sokat lendítesz előre a folyamaton. Ha elfáradtál, térj vissza hozzá holnap, vagy máskor, ha még bírod, nézd meg őket már ma!

Minden kérdés után nézz fel a laptopból, papírról, de be is hunyhatod a szemed, ha úgy könnyebbnek érzed.

Válaszkereséskor nyugodtan lélegezz, lazítsd el a tested egy kényelmes pozícióban.

- *Mi az első emléked ezzel az elakadással kapcsolatban? Mikor kezdődött? Egészen kisgyerekkorodtól/ig gondold át!*
- *A múltadból fel tudsz idézni olyan helyzeteket, amikor egyértelműen megnyilvánult ez az elakadás? (vannak-e mintázatok, egész pontosan mire és mennyire van hatással)*
- *Mi jellemző rá általánosságban? (ismerd meg a jellemét, természetét, így kevésbé tud szabotálni)*
- *Milyen példák tanítottak és mit tanítottak neked ezzel a témakörrel kapcsolatban? Kiktől láttál rá példát? Kiknek a tanításával, véleményével találkoztál a témában, amire emlékszel? (szülők, barát, random néni, tanárnő, főnök, előadó, a párod, filmek, könyv, meghallott beszélgetés...) (automatizmus forrásaitól való mentális elkülönülés, leválás előkészítése)*
- *Mi az, ami tetszik, és mi az, ami nem tetszik ebből a tanításból, példamutatásból? Legalább 3-at mindkét oldalhoz szedj össze! (gyakorlat a fekete-fehér gondolkodás árnyalására)*
- *A múltadból fel tudsz idézni olyan helyzeteket, amikor nem érezted ennek az elakadásnak a jelenlétét? (az "én" különböző állapotainak integrálása)*
- *Milyen helyzetben voltál akkor? Mi volt más? Gondolkodj körülményeken, gondolatokon, érzéseken, tetteken (és nem-tetteken) is. (én-integrálás mélyítése)*
- *Láttál példát arra, hogy hogyan csinálja valaki úgy, ahogyan te is szeretnéd? Mit láttál tőle? Idézd fel minél részletesebben! Mi volt a példa? Mit éreztél? Hol voltál? Emlékszel illatokra, érzetekre? Mit gondoltál? Szerinted ő mit érzett és mit gondolt, mit hitt abban a pillanatban, amelyikben a példát láttad tőle? (célautomatizmus megismertetése a zsigereinkkel - minél több érzékszerv és megközelítés bevonásával!)*
- *Emlékezz vissza egy olyan helyzetre, amikor nem érezted ezt az elakadást! Emlékezz rá olyan részletesen, ahogy csak tudsz. Hol vagy? Mit látsz? Milyen illatokat érzel? Milyen gondolatok járnak a fejedben? Mit érzel? Milyen a testedben lenni ekkor? Mit érez a tested, és hol érzi? Kik vesznek körül az életében ebben az időszakban? Amikor végeztél a gyakorlattal, mélyítsd a légzésed és mozgasd meg az ujjaidat, majd kezed-lábad, és térj vissza a jelenbe.*



Jöhet a megérdemelt jutalom!

Gratulálok, nagy munka volt!

Most - stratégiai szempontból is - dicsérd és jutalmazd meg magad érte!
:)

A tested lazuljon bele a megérdemeltségébe, kezd egy nagy levegővel,
amit hosszan kifújsz, mosollyal a végén!

Tudtad? Nem csak a jókedv készíthet mosolygásra, hanem a mosolygás is előidézheti a jókedvet! - Tehát a mosoly is a stratégiához tartozik: megtapasztalásainkat kapcsoljuk össze pozitív elemekkel!