Villányi Péter

A JÓLÉT KÚTJA

hanganyag és munkafüzet

Homarket, 2004

MUNKAFÜZET

Ez a munkafüzet „A jólét kútja" című kiadvány része. Arra való, hogy segítsen azon az úton, amelyen életedben bőséget, egészséget és szabadságot teremtesz. Beleírhatod a szövegből számodra fontos, figyelemreméltónak talált gondolatokat, személyes tapasztalataidat új utad során. Tartalmaz ezenkívül bizonyos egyszerű gyakorlatokat is, melyek elvégzésével lassacskán szokásoddá teheted életed minden része fölötti uralmadat.

Mindenekelőtt azonban két gondolatot el kell fogadnod. Azt javaslom, hogy próbaképpen egy időre fogadd el ezeket. Csak próbáld ki, vajon beválnak-e?

EZEKET A GONDOLATOKAT CSAK AKKOR FOGADD EL, HA ÉLETEDBEN A BŐSÉGET, A SZABADSÁGOT ÉS A BOLDOGSÁGOT VALÓBAN LÉTRE KÍVÁNOD HOZNI.

Más gondolatok révén is el lehet érni a fenti célt, ám a következő gondolatok bizonyosan beválnak:

Ami az életedben történik, azért teljes mértékben felelős vagy és kizárólag Te vagy a felelős.

Ez azt jelenti más szóval, hogy **mindenről** Te tehetsz.

Ez akkor is így van ha tudsz erről, és akkor is, ha ezt még nem tudod. Akár hiszed, akár nem. Azért javaslom, hogy fogadd el ezt a gondolatot, mert így lassacskán módod lesz arra, hogy teljes mértékben **irányítsd** is mindazt, ami az életedben előfordul.

Világodat, életedet, saját magadat is, és életed minden eseményét a gondolataid teremtik.

Gondolataid lehetnek tudatosak (tudsz róluk és felismered őket), és lehetnek nem tudatosak. Minél több gondolatod tudatos, annál több lehetőséged van arra, hogy saját jóléted irányában alakítsd őket, ezáltal egész életedet is a Neked tetsző útra tereld.

Próbáld ki tehát a következőt:

Ha a bevételedet szeretnéd növelni, akkor a jelenlegi havi átlagbevételed 150%-át írd le minden áldott reggel tízszer a következő módon:

„Az ehavi nettó jövedelmem .....forint."

Csak ennyit tegyél meg. Minden reggel tízszer. Tedd ezt három hétig. Azután néhány napot hagyj ki, és kezdd újra. A harmadik hét táján azt tapsztalod majd, hogy „váratlanul", mintegy „véletlenül" olyan lehetőségekkel, ajánlatokkal, akár szerencsével találkozol, amik lehetővé teszik, hogy a jelenlegi jövedelmed másfélszeresét megszerezd.

A gyakorlat nagyon egyszerűnek, akár „óvodásnak" tűnik. Mégis kérlek, ne becsüld alá a nehézséget, amit az jelent, hogy **minden** reggel meg kell tenned. Rettentő nehéz ugyanis valamit rendszeresen csinálni akkor, ha erre semmilyen külső körülmény nem kényszerít rá. Azonban gondolj bele: hát nem éri meg legalább kipróbálni? ...Csak nyerhetsz rajta.

Ha pozitív változást tapasztalsz a gyakorlat hatására, akkor folytasd a munkafüzettel való foglalkozást. Ezzel párhuzamosan érdemes újra beleolvasni vagy belehallgatni „A jólét kútja" szövegébe. Akár elölről kezdve a végéig, akár összevissza olvasod vagy hallgatod a szöveget, mindig olyat fogsz benne találni, ami segít majd neked. A szöveg olyan, hogy bármikor bármely részét veszed elő, éppen azzal a gondolattal találkozol, amelyikre leginkább szükséged van – némi fejtörés után észreveszed majd ezt.

Miután az első tapasztalatokat megszerezted (pl. jövedelmed némiképp megnőtt), ugyanezt a gyakorlatot folytathatod úgy, hogy mostmár a megnövekedett bevételed a 100%, és ahhoz képest írod reggelenként annak másfélszeresét. Ne többet! Lassú és hosszú folyamat, amíg átállsz a másféle gondolkodásra és életvitelre.

Ekkor mellé tehetsz még egy mondatot, ami ugyanúgy reggelenként tízszer írj le:

„Szeretem magam!"

Ez még nehezebb, mert talán belső előítéleteket kell legyőznöd. Olyanokat, hogy így talán „önző" leszel, vagy túlzottan szabados, netán „önimádó". Gondolj arra, hogy ez egy saját magadnak tartott tanfolyam, melynek eredményét csak később látod meg. Ha nem tetszel magadnak, bátran visszacsinálhatod.

ELSŐ NEGYEDÉV

„A jólét kútjával" való találkozásod utáni első negyedévet ezzel a két gyakorlattal töltsd. Kérlek, hogy a munkafüzetbe jegyezd fel azokat a pozitív változásokat, amiket az életedben tapasztalsz, mert ez segítségedre lesz később.

MÁSODIK NEGYEDÉV

A második negyedév során az első két gyakorlat mellé (emlékezz vissza: három hét, néhány nap szünet, azután megint) harmadikként *írd le reggelenként tízszer a következőt:*

„Bárki, akivel ma találkozom, szeret engem, örül nekem, és támogat engem."

Ez a gyakorlat személyes és egyéb kapcsolataidat fogja talán meglepő mértékben javítani.

HARMADIK NEGYEDÉV

Hasonlóan ahhoz, ahogy eddig tetted, vedd föl a reggeli gyakorlatodba a következő mondatot:

„Egészséges vagyok."

NEGYEDIK NEGYEDÉV

A negyedik negyedévben az eddigieket kiegészítő mondat gyanánt reggelenként tedd hozzá:

„Minden, ami velem történik, még jobbhoz vezet."

Ezalatt az év alatt életedben rendkívüli fejlődés indul be, amihez talán nem lesz könnyű alkalmazkodnod. Annak dacára nem könnyű, hogy a változások a legtöbb vonatkozásban pozitívak. Furcsa módon ugyanis nagyon jól élni semmivel sem könnyebb, mint nagyon rosszul. Sőt, a szokatlansága miatt talán eleinte nehezebb is. Csak jobb, boldogabb. Egy év azonban elegendő idő arra, hogy beépítsd a változásokat, és nagyobb ívű, átfogóbb célokkal próbálkozz.

MUNKAFÜZET

Innen Te vagy a magad mestere. Arra kérlek azonban, hogy mielőtt hozzálátnál ahhoz, hogy az eddigiekhez hasonlóan most már „saját" mondatokat találj ki, gondold végig hosszabb távú céljaidat. Gondold végig úgy, hogy az élet hihetetlenül bőséges, és arra való, hogy megadjon Neked mindent, amire vágysz, azonban ezt meg kell tapasztalnod, és csak fokozatosan, lépésről lépésre vagy képes megtapasztalni. Ennek alapján gondold végig, hogy évről évre mit szeretnél az életedben megtapasztalni:

2005:

2006:

2007:

2008:

2009:

2010:

2011:

2012:

2013:

„Ezért a bölcs
felül áll, de terhét nem nyögik,
elöl jár, de mégse gyűlölik,
Ezért az ég-alattiak
felemelik örömmel:
nem küzd, ezáltal legyőzhetetlen."
Tao Te King

❶ Hogyan szeretnél élni? Ez a gyakorlat egy fantázia-játék. Arra való, hogy saját magad számára tisztázd, hogy igazából miképp szeretnéd egy átlagos napodat eltölteni. Emiatt arra kérlek, hogy gondolatban engedj el minden kötöttséget és ún. „józan" megfontolást. Úgy képzeld el egy napodat, mintha valamilyen szép mesét képzelnél el.
Fontos azonban tudnod, hogy valamilyen értelmes, vagy értelmesnek vélt napi tevékenység nélkül az ember tartósan nem érzi magát jól.

Azt is fontos tudnod, hogy amit ide írsz, az a legtitkosabb magánügyed.

Lehet, hogy a mostani környezetednek nem tetszene, amit erről gondolsz, ezért kérlek, tekintsd erre a kérdéssorozatra adott válaszaidat úgy, mint a titkodat.

A következő néhány kérdés segít abban, hogy egy ideális napodat elgondolhasd.

• ***Mikor, hol, milyen körülmények között és egyedül vagy mással (másokkal) szeretnél ébredni?***

Írd ide:

• *Amikor fölébredsz, mit szeretnél meglátni? Hol szeretnél élni? (ház, lakás, ezek mekkorák, hány szoba, miként van berendezve?)*

Írd ide:

• *Ha reggel ébredsz, mivel szeretnéd tölteni a délelőttödet? Egyedül vagy mással, másokkal? Mit szeretnél csinálni? (lustálkodni, dolgozni, beverészni, zenélni, tanulni, stb stb.)*

Írd ide:

• *Hol, kivel mit szeretnél ebédelni? (Otthon, máshol egyedül, mással, másokkal stb. stb.)*

Írd ide:

• *Mivel szeretnéd tölteni a kora délutánt? (pihenés, munka, szundikálás, beszélgetés stb.)*

Írd le ide:

• ***Mivel (kivel, kikkel) töltenéd szívesen a kora délutánt?***

Írd ide:

• ***Mivel teljen ideális esetben a kora estéd?***

Írd ide:

• *Mivel töltenéd szívesen az estédet?*

Írd ide:

• *Hogyan szeretnél lefeküdni, elaludni, és mit szeretnél álmodni?*

Írd le ide:

• *Most pedig kérlek, hogy a lenti skálán jelöld be, hogy egy átlagos mostani hétköznapod milyen arányban olyan, mint a meseszerűen elképzelt. Ha semmiben nem olyan, akkor az „1"-est karikázd be. Ha mindenben olyan, akkor a „10"-est. Ha közte van, akkor a megfelelő számot.*

1 . . . . 2 . . . . 3 . . . . 4 . . . . 5 . . . . 6 . . . . 7 . . . . 8 . . . . 9 10

Az, hogy melyik számot karikáztad be, azt tükrözi, hogy milyen mértékben hasonlít a valóságos életed ahhoz, amilyet élni szeretnél. Más szóval, hogy az életed adta lehetőségeket milyen mértékben vagy képes jelen tudati állapotodban felismerni és felhasználni jóléted érdekében.

❷ A következő gyakorlat a pénzzel kapcsolatos gondolati korlátaidat vizsgálja. Tudnod kell, hogy amit gyerekkorodban a pénzről hallottál, sok tekintetben meghatározza azt, amit most, felnőtt korodban a pénzről gondolsz. Amit pedig gondolsz róla, az valósult meg eddig az életedben.

• ***Kérlek, írj le legalább tíz mondatot, amit a pénzről gyerekkorodban a szüleidtől, nevelőidtől, másoktól hallottál.***

Ilyeneket pl., hogy „A pénz nem boldogít", vagy „Pénzből sosem elég", vagy „Nincs pénzünk erre", vagy „Könnyebb a tevének a tű fokán átmenni, mint gazdagnak bejutni a Mennyországba"" vagy „Tisztességes módon az embernek nem lehet annyi pénze", „Pénz beszél, kutya ugat" stb. stb.

• ***Kérlek, írj ide tíz olyan mondatot, amit a pénzről gyerekkorodban hallottál:***

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦ _____

_____

_____

⑧ _____

_____

_____

⑨ _____

_____

_____

⑩ _____

_____

_____

A következő kérdés egyszerű:

• ***Mekkora havi nettó jövedelmet szeretnél?*** *Írd ide:*

_____

•***Mekkora évi nettó jövedelmet szeretnél?*** *Írd ide:*

_____

Valószínűleg igazán nagy jövedelemre vágysz. Mégis fontos, hogy amikor először írod le a számot, akkor a jelenlegi tiszta bevételedhez képest csupám **felényivel** (a jelenlegi 150%-a) írj többet! Amikor azt elérted, akkor írd le a következő számot ugyanezen elv alapján: a jelenleginek 150%-át. Erre azért van szükség, mert a növekvő jövedelemhez „hozzá kell szokni", vagyis a tudatodnak hozzá kell igazodnia, meg kell tanulni, hogy miképp bánj vele. Nagyon-nagyon fontos a folyamatos, lépésről lépésre történő növekedés. A hirtelen ugrás később nehéz következményekkel járhat!

❸ Ez a gyakorlat arra való, hogy áttekintsd, amid van. Egy állítólagos kínai mondás szerint „Ha azt hiszed szegény vagy, próbálj meg elköltözni" – azaz: költözéskor észreveszed, hogy mennyi mindened van, hiszen össze kell pakolnod.

• ***Készíts egy részletes listát az általad birtokolt tárgyakról. Ingatlan, ingó, jogok, befektetések, tulajdonrészek stb. stb. Minél részletesebb a lista annál jobb. Ezzel kapcsolatban is vedd tekintetbe, hogy ez a legszigorúbb magánügyed.***

Ingó:
(bútorok, ruhák, ékszerek, tévé, hifi, sporteszközök, szerszámok stb.)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ingatlan:
(telek, ház, lakás, tulajdonrész, nyaraló stb.)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Jogok:
(részvények, tulajdonrészek, cég(ek), szerzői jogok, követelések, stb.)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

• *Mire vágysz, ami pénzzel megszerezhető, illetve aminek megszerzéséhez pénzre is szükséged van?*

Kérlek, hogy egy olyan példát írj le ide, ami valamelyik nagy ábrándod, amivel kapcsolatban sokszor érezted úgy, hogy „megvalósíthatatlan", azaz irreális, olykor az jutott eszedbe, hogy ez az életed valószínűleg nem hozza el számodra a megvalósulást.

• *Most pedig kérlek, írd ide, hogy mi az a jelen életedben fontos tárgy vagy elfoglaltság vagy kapcsolat, amit hajlandó lennél „cserébe" feláldozni? Esetleg mi az, amit tenni lennél hajlandó? (Pl. napi fél órát kivétel nélkül minden nap ezzel foglalkozni stb. stb.)*

❹ Ez a gyakorlat abban segít, hogy tudatosítsd magadban azt, hogy képes vagy sikert, sikereket elérni.

• ***Arra kérlek, hogy írd le röveden eddigi életed három legfontosabb sikerét!***

❺ Ez a gyakorlat nagy figyelmet és fegyelmet igényel. A jelentősége abban van, hogy rendszeres odafigyeléssel fokról fokra „megtisztíthatod" a tudatodat a gátló, visszahúzó tartalmaktól. Amit itt most a papírlapon elvégzel, gondolatban sokszor-sokszor érdemes megcsinálni.

• *Idézd fel egy negatív gondolatodat magaddal kapcsolatban! (Pl: „ez úgysem sikerül nekem" „én ehhez túl - öreg - fiatal - tanulatlan - hátrányos helyzetű - szegény - stb. stb. vagyok!")*

• *Kérlek, hogy most ezt a gondolatot cseréld ki egy másikra, helyettesítsd be egy másik, konstruktív gondolattal! (Pl: „ez nekem sikerülni fog")*

Ezt a gyakorlatot érdemes elvégezni minden olyan alkalommal, amikor azon kapod magad, hogy valamiről úgy érzed, vagy azt gondolod, hogy nem sikerülhet – bármilyen okból.

❻ A megbocsátásra való képesség a siker egyik legfontosabb kulcsa. Az erre vonatkozó gyakorlat a következő:

• *Ismételd el tízszer: „Megbocsátok magamnak!"*

Idézz emlékezetedbe valakit, akire haragszol! Amikor ez sikerült, képzeld el - még ha nagyon nehezedre esik is --, hogy az illető mosolyog, boldog, elégedett. Amikor ez megtörtént, idézd fel a következő embert, aki megbántott vagy ártott neked, és vele kapcsolatban is képzeld el, hogy boldog, mosolyog, jól érzi magát!

Vedd sorra az összest, aki csak eszedbe jut!

• *Ha az életedet vállalkozásnak tekinted, akkor mit gondolsz, mi az, amire vállalkoztál?*

• *Mire vállakoztál anyagi értelemben? (mi az a „csúcs", amit eddig magadnak elkézeltél?)*

• *Mire vállalkoztál a kapcsolataidban? (milyen partner, milyen barátok, milyen emberek a magánéletedben, milyen gyerekeket akarsz - ha akarsz, milyen társakat?)*

•*Mire vállalkoztál szellemi értelemben? (mi lenne az igazi csúcsteljesítmény ha alkotnál valamit, ha létrehoznál valami nagyszerűt?)*

❼ A következő gyakorlat az értéktudatodat vizsgálja. Ha őszintén magadba nézel, akkor tudni fogod egy kis gyakorlás, játszadozás után, hogy életed egy órája, amely megismételhetetlen és egyetlen, mennyit ér, ha pénzben akarjuk megmérni?
Ezt azért fontos tudnod, mert ha valamit pénzért csinálsz, akkor ha a szerinted téged a saját belső értéktudatod szerint megillettőnél kevesebbet kapsz vagy szerzel meg érte, akkor elégedetlen és sértődött leszel. Ha pedig ennél többet, akkor valamiféle bűntudatod támad, az a rossz érzésed, hogy valamiképp érdemtelenül jutsz pénzhez. Utóbbi esetben emiatt hamar el is veszíted, amit megszereztél, pl. ellopják, vagy elherdálod stb. („Ebül szerzett jószág...")

Szeretném, ha megértenéd, mennyire fontos „ráérezned" erre.

Kérlek, hogy hagyd figyelmen kívül ebben az értékelésben azt, hogy miként vélekedsz a piacról. Ha bizonyos vagy abban, hogy ennyit megérdemelsz, akkor azt a piac meg is fogja adni. Ezt kipróbálhatod bátran, ha biztos vagy egyetlen másra fordított órád pénzbeni értékében. Nyugodtan elkérheted, és meg is fogod kapni.

Próbáld ki!

• ***Mennyit ér véges idejű életed egy órája, ha azt az időt másra, másokra vagy valaminek a létrehozására fordítod? Mennyit ér tehát egy órád pl. euróban, amikor a teljes figyelmeddel és energiáddal valami tőled független dologgal, emberrel, emberekkel foglalkozol, amikor a teljes figyelmedet valami külsőnek adod át?***

Kérlek, hogy skálázd be:

1 € 5 € 10 € 20 € 50 €

100 € 200 € 500 € 1000 € 5000 €

10 000 € 20 000 € több: _____ €

❽ Hogyan szeretnéd, hogy miképp teljen ideális esetben egy éved? Ez hasonlít ahhoz a gyakorlathoz, amikor véggigondoltad, hogy miképp szeretnéd eltölteni egy napodat, ha semmiféle külső körülmény, „józan" megfontolás nem gátolna.

• *Hol, milyen körülmények között töltenéd a telet?*

• *Miképp töltenéd a tavaszt?*

• *Hogyan a nyarat?*

- *Az őszt?*

- *Hol töltenél egy-két hetet, hónapot szívesen?*

- *Hova utaznál?*

- *Milyen emberekkel érzed jól magad?*

❾ Kérlek, gondold végig, hogy kik azok, akikkel nap mint nap találkozol! Számold össze őket, és nézd meg, hogy hányan vannak azok, akikkel szívesen vagy, hányan, akikkel nem, és hányan olyanok akik közömbösek" azok, akik nem érdekesek ebből a szempontból.
A „kellemetlenek" és „közömbösek" számát add össze, és oszd el azok számával, akikkel szívesen vagy együtt. Ha az osztás eredménye „1"-nél nagyobb számot ad ki, akkor az életed minősége ebből a szempontból nem ideális. Ha a kapott szám „1"-nél kisebb, akkor már jó úton jársz.

Ha ezt kiszámoltad, vizsgáld meg, hogy a számodra kellemes, „jó" emberek miben különböznek a többiektől.

• ***Mik azok az emberi tulajdonságok, vonások, amiket szeretsz?*** *Írd ide ezek közül a tulajdonságok közül az öt legfontosabbat!*

①_____

_____

_____

②_____

_____

_____

③_____

_____

_____

④_____

_____

_____

⑤_____

_____

_____

Ezen a módon valamiféle hozzávetőleges „térképet" kapsz arról, hogy milyen emberekkel vagy szívesen együtt.

Kérlek ezt a vizsgálatot folytasd le azokkal kapcsolatban is, akikkel néhány hetente, néhány havonta vagy nagyon ritkán találkozol!

⑩ „A jólét kútja" megállapításai szerint 3 szempontot figyelembe véve és a valóságban is követve eljuthatsz életfeladatod megértéséhez és gyakorlásához. Ahhoz tehát, hogy azt tedd, amire születtél.
Ezek a szempontok a következők:

① örömöt okoz

② kihívást jelent

③ más embereknek ad valamit, ami nekik fontos

• *Kérlek, tégy ehhez egy negyedik szempontot, amely szerinted szükséges ahhoz, hogy életfeladatodat megtaláld, és gyakorold!*

• *Kérlek írd le néhány szóban, hogy ebben a pillanatban, életed mostani szakaszában mit tekintesz a legfontosabb feladatodnak*

a) a hivatásodban, munkádban (pl. létrehozni valamit, bizonyos összeget megkeresni stb.)

b) a magánéletedben (pl. boldog családi élet, beteljesült szerelem, egészséges, életrevaló gyerek/ek/, szüleid jóléte stb.)

c) a baráti körödben (pl. jókat mulatni, segíteni stb.)

⓫ Ez a gyakorlat arra való, hogy amennyire lehetséges, képes legyél elkülöníteni az „igazi" saját, legbensőbb céljaidat azoktól a céloktól, amiket az öntudatlan megfelelni vágyás miatt tűztél ki.

• ***Kérlek, hogy a következő lépéssorrendben végezd el a gyakorlatot!***

Írd ide az egyik megfogalmazott célodat:

• ***Válaszolj röviden arra a kérdésre, hogy ha elérted, akkor az mire lesz jó?***

• ***Erre a válaszra is kérdezz rá: akkor mi történik?***

• *Erre az újabb válaszra is kérdezz rá: mi van akkor, ha ez megtörtént, mire jó?*

• *Tedd föl megint az előbbi kérdést, és válaszolj!*

• *Ismételd meg a kérdést, és válaszolj!*

Ha eddig sikerült valóban őszintén válaszolnod, akkor már igazán közel vagy ahhoz, hogy a mélyebb, rejtett vágyaidból formált célokat megfogalmazd. Addig ismételd a kérdést, amíg valamelyik válaszod ismétlődni nem kezd.

⓬ A céljaidat érdemes minden reggel gondolatban felidézni, vagy leírni. Ezt az oldalt használhatod arra, hogy ide írod minden reggel őket. Erre azért van szükség, mert a nap, az előző nap, a következő nap eseményei, kötelességei, történései mintegy „elmossák" az eredeti cél képzetét. Emiatt alig-alig, vagy csak véletlenszerűen valósulnak meg a vágyaink. Ám ha minden nap eszedbe idézed őket, akkor mintegy „sínre teszik" a gondolataidat, és napközben – anélkül, hogy erre külön figyelmet kellene fordítanod – a tudatalattid ezeknek a céloknak a megvalósításán „dolgozik". Írd ide tehát a céljaidat!:

A hatékonyan működő célkitűzés megfogalmazásának feltételei:

① jelen időben érdemes megfogalmazni

② kijelentő mondatban

③ legfeljebb 6 szóból álljon

④ mérhető legyen

⑤ a megfogalmazás egyszerű mondat legyen, ne legyen benne „ha", „de", „feltételével", „akkor,ha" stb.