

életkalauz

ÚT A SODRÓDÁSBÓL A STABILITÁSBA

Gyakorlati kapaszkodó
a bizonytalanságban

LASKAI NELLI



Laskai Nelli

ÉLETKALAUZ

Út a sodródásból a stabilitásba

Gyakorlati kapaszkodó a bizonytalanságban

2021

www.boldognaklenni.hu

Kiadja: Boldognak Lenni Könyvek

ISBN 978-615-01-3679-0

Tartalom:

Kinek vagy kihez szól ez a könyv?	7
A mentális erő	18
Hogyan működnek a mentálisan erős, tudatosan élő emberek? .	
1, Nyereség-nézőpont	
2, Időt adni magunknak	
3, Hála	
4, Felkészülés a viharra	
5, Ismerni a vészhelyzeti reakciót	
6, Elfogadóan állni az élethez	
7, A 100 pontos kérdés	
8, A negatív befolyás	
9, Arra fókuszálni, amit irányítani lehet	
10, Meghúzni a határokat	
11, A megérzések	
12, Dönteni nehéz?	
13, Megbékélni a múlttal	
14, Irigység helyett inspiráció	
Az önbizalom	
Kommunikációs gyorstalpaló	
A jó párkapcsolat titka	
A problémákról	
Visszatöltődés	

Mindfulness, azaz maradj a jelenben!
Barátkozz okosan!
Egyperces gondolatok a tudatos életvezetéshez
Napi lélekemelő gyakorlatok.....
Feladatok az Életed füzetébe
Útravaló

Hajni

Aznap tikkasztó hőség volt, a szél is alig mozgatta meg a levegőt. Hajni nagyon nehezen tudott felkelni az ágyból. A magány fojtogató érzése, a fáradtság, a kétségbeesés, a reménytelenség szépen lassan vette át az uralmat az egykoron vidám, energikus nő felett, mígnem egy-két év alatt egyszer csak eljutott arra a pontra, hogy már nem akart kikászálódni az ágyból. A gyerekeket óvodába kell vinni, ez az egy időhöz kötött dolga volt aznap, és bár a gyerekeiért mindent megtett volna, ez most mégsem adott a korábbiakhoz hasonló motivációt vagy lendületet. Miközben felvette a tegnap este a kanapén hagyott melegítőjét, arra gondolt, hogy ez a nap is csak egy újabb,

mókuskerékben eltöltött 24 óra lesz. Fél óra múlva megkezdődik a küzdés a gyerekekkel és várhatóan legalább négy idegösszeomlás realizálódik, mire felöltöznek. Mélabúsan araszol majd a dugóban, miközben a gyerekeknek ordítva megy a mese hátul, aminek minden felnőtt agysejtromboló mondatát kívülről fújja már. Ahogy egy játszóházi anyuka barátnője szokta mondani, a kisgyermekes anyák élete már csak ilyen: egyedül kell küzdeni az elemekkel. Tegnap, látva egy fiatal párt andalogni a járdán, eszébe jutott, hogy amióta a férje egy fontos projekten dolgozik már hónapok óta, jóformán nem is látják egymást. Talán már nincs is mit mondaniuk egymásnak. Évek óta alig beszélnek pár szót, az is a pénz és a gyerekek témakörében történik.

Hajni most már az autóban ül, csak ködös emlékei vannak arról, hogy hogyan telt a mai reggel. Valahogy rávette a gyerekeket, hogy öltözködjenek fel, és valahogyan be is kötötte őket a gyerekülésbe. Ezek már rutinszerűek számára. De annyira kimerült volt, hogy nem tudott felidézni minden részletet aznap reggel. A piros lámpánál várakozva belenézett a visszapillantó tükörbe és elborzasztotta a látvány. Karikák a szeme alatt, zsíros hajtó, sápadt arc. Sóhajtott egyet, majd tovább tette a dolgát, robotpilótaként leparkolt az óvoda kapujában.

Bekísérte a gyerekeket, a kisebbik persze nem akart ma sem ott maradni. Bárcsak a férjem küzdene itt helyettem! – gondolta.

A kocsijához visszaérve egy büntetőcédulát talált a szélvédőn. Remek! Még ez is...– sziszegte. Nem volt ereje megnézni az összeget, igazából nem is érdekelte már. Egész hazafelé úton ott fityegett a szeme előtt a piros tasak.

Lassan bevonszolta magát a házba, leroskadt a kanapéra. Még jó, hogy cipő helyett papucsban indult útnak, most azt gyorsan lerúghatta magáról. Azon gondolkodott, hogyan lehetne ennek az egésznek véget vetni. Sóvárogva gondolt az aktív dolgozói éveire, amikor még nem vezetett háztartást, nem kellett logisztikai menedzsernek lennie, nem kellett több ember fejével gondolkodnia napi 24 órában. Rendszeresen kapta a kedvesebbnél kedvesebb bókokat, és igazán jól érezte magát tőlük. Még akár este tízkor is felkerekedett futni egyet, ha ahhoz volt kedve. Most már este tízkor ahhoz sincs energiája, hogy a Facebook hírfolyamot végig pörgesse. Különben is túl nagy a kontraszt a sok boldog életkép poszt és az ő hangulata között.

A jegyzetfüzete ott hevert az asztalon, az aznapi tennivalók listájával, ami véget nem érőnek tűnt. Hajni

sóhajtott egy nagyot, majd lassan elnyúlt a füzetért. Elolvasta az első három pontot, majd egy üres oldalra lapozott. Lassan, szomorúan vette kézbe a tollat. Azt érezte, hogy ma már nem bír mindent úgy tenni, mint tegnap. Nem képes végigcsinálni ezt a napot. Nincs ereje, nincs motivációja, még a két gyermeke iránt érzett felelőssége sem tudta megmozgatni. Szörnyen egyedül érezte magát.

A tenyéryni lap közepére felírt kért mondatot:

„Nem bírom tovább. Nem akarok így élni.”

Majd letette maga mellé a kis füzetet, feltette a lábát a kanapéra, lecsúszott a háttámlán, hogy egyetlen porcikáját se kelljen tartania. Nem volt hozzá ereje...

(A történetnek itt még nincs vége. A könyv későbbi fejezetében fogok kitérni rá, hogy mi történt, milyen következményekkel járt Hajni döntése.)

Kinek vagy kihez szól ez a könyv?

„Ahogyan a múltunkat sokféleképpen magyarázhatjuk, jelenünket számtalan módon megváltoztathatjuk, és különféle lehetséges jövők állnak előttünk.” (Szókratész)

Hajni története nem egyedi. Sokan szenvednek a sodródásban, a mindennapok mókuskerekében. Nem csak a családban élők sodródnak, hanem mindenki, aki még nem építette be a tudatos életvezetés elemeit az életébe. Félnék dönteni, megrekednek, de a lelkük továbblépésre vágyik. Nem akarnak már egyhelyben toporogni, de nehéz megtenniük a következő lépést, miközben érzik, hogy itt az idő elengedni azt, ami visszatartja őket a fejlődéstől és valami újat teremteni.

Hogy miért alakul ez így ki? Úgy látom, egyrészt azért, mert nem minden családban adták át a gyerekeknek a tudatos életvezetés fortélyait, és sajnos az iskola sem fektet hangsúlyt arra, hogy a lexikális tudás mellett megtanítsa a felelős gondolkodásmódot. Nem mutatja meg, hogy miként lehet növelni az önbizalmat, önbecsülést. Sőt. Ahogy én tapasztalom a gyermekeim által, az oktatási intézményekben folyó megfeszített munka inkább rombolja őket, mint építi. Ami szomorú még ebben, hogy ez az elmúlt 30-40 évben ez nem sokat változott. Amikor én voltam gyerek, akkoriban az önálló, felelősségteljes gondolkodás nem volt szexi, nem volt divat. A gondoskodó állam háttér nem kényszerítette ki az emberekből, hogy új utakat fedezzenek fel, hogy odafigyeljenek a saját és a másik ember mentális épségére,

vagy a szabadságára. Volt egy kitaposott út, amit mindenki járt. Ha jó helyre vitte őket, ha nem.

A hasonló, negyvenes korosztályba tartozó barátainkkal sokat beszélgettünk arról, hogy ki mire emlékszik a gyermekkorából. Kinek milyen gondolkodásmóddal éltek a szülei, nagyszülei. Abban mindannyian megegyeztünk, hogy az akkor húszas-harmincas éveiket taposó szülők hatalmas szabadságvágygal vetették bele magukat az életbe. A nagyszülők korlátozott, a létbiztonságért küzdés idejéből hozott mintákat nem szívesen fogadták el, és valahogy kilengett az inga a túloldalra. A kulcsos gyerekek lófrálása, a nagy brigádvacsorák, a lakásban dohányzás, a szomszédokkal való világmegváltó beszélgetéseknek álcázott pálinkázások, sörözések nagyon sok családot érintettek. Persze van, aki azt mondja, hogy anno minden jobb volt, a gyerekek a játszótéren mozogtak egész nap, és ebben van is igazság. De nőni, mint a gomba, nem biztos, hogy megadta a felelős, tudatos életvezetés alapjait. Mielőtt neheztelnénk a szülőkre, az is hozzátartozik a teljes képhez, hogy ők sem tudták kitől megtanulni. A nők még nehezebb helyzetben voltak, mint a férfiak. A férfiak uralta világban a nő helye (munka után) otthon volt, a tűzhely, a porszívó és a gyerekszoba

háromszögében. Sok esetben némán, agyzsibbasztó szerek használatával. Tisztelet a kivételnek.

Sajnos az alkoholfogyasztás is fontos szociális szerepet töltött be a társadalomban, dédszülők, nagyszülők által énekelt népdalokkal szívta mindenki magába az ivás pozitív csengését. Arról viszont keveset szólt a fáma, hogy hány család ment tönkre az alkohol kultuszának köszönhetően. Szerintem több, mint sejthető a mostani negyvenes generáció tagjainak mentális állapotából, hogy mekkora károkat okozott a nem tudatos, a sodródó életvezetés. Bár napjainkban nem olvashatunk sokat az alkohol tudatmódosító, romboló hatásáról a médiában vagy hírportálokon, de ahogy a statisztikai adatokat nézem, most sem jó a helyzet. Szóval, hogyan is tudta volna a mi generációnk sejt szinten beépíteni a tudatos életmódot, amikor egészen más értékrend alapján mozgott a világ. A tudat zsibbasztása, tompítása, mint stresszkezelő módszer úgy tűnik, hogy bevált, így az egyéni fejlődés nem kapott sok teret egy-egy ember életében. Hiszen, ha valamiben változni, fejlődni szeretnék, akkor az első lépés, hogy szembenézek azzal, ami van. Tisztán látom, hogy melyik irány hova vezet, és ha van egy hosszabb távú célom, akkor megfigyelem, hogy annak megfelel-e az életem szokásrendszere.

A tudatos életmódra sokan vágnak, de vagy nem tudják, hogyan lehet azt kiépíteni, vagy nehezen szánják el magukat a szokások megváltoztatására. A sodródás azonban magával hozza a kiszolgáltatottság, az erőtlenség érzését. A lélek, minden ember lelke ennél többre hivatott, és kiteljesedett, megélt életre vágyik.

Ha ez a könyv felkeltette az érdeklődésedet, akkor minden bizonnyal vágyasz egy tudatos, tiszta értékrend alapján működtetett életre. Talán elegend van a sodródásból, a bizonytalanságból, és egy megtartó ölelésre, de legalább is biztató vigasztalásra vágyasz. Mint te is, mi is, oly sokan szomjazunk a reményt adó, támogató szavakra: „Nyugodj meg, minden rendben lesz. Erős vagy, és meg fogod tudni oldani.” Az idézőjelbe tett mondatokat olvasd fel még egyszer, de most hangosan, kérlek.

A változásban kulcs szerepe van a szándéknak. Ha a szándékod már megvan, akkor az út is kirajzolódik előtted, megjelennek a lehetőségek, és a te dolgod „csak” annyi, hogy észrevedd és élj velük. Találd meg a téged támogató gyakorlatokat, technikát, és élvezd a tudatos életvezetés lépéseit, még akkor is, ha sokszor nem látod még tisztán a célt. Jusson eszedbe, hogy a táncparketten sem az a lényeg, hogy lásd, hova fogsz érkezni, hanem azért lépkedsz a zenére, mert élvezni akarod a táncolást.

Néha eszembe jut, hogy vajon a halálom pillanatában hogyan fogok visszaemlékezni az életemre. Megtöltöttem-e annyi örömteli eseménnyel, hogy ne kelljen keseregve átlépnem a következő fejezetembe, bármi is jöjjön az életem után. Tudok-e majd úgy visszanézni, hogy ez egy értelmes *játék* volt? Nyugtázom-e majd, hogy a nehézségek leküzdése, megfejlődése súlyt tudott adni az életemnek, vagy a halál közeli nyugalom helyett inkább kétségbe fogok esni az értelmetlenül kihagyott lehetőségeim miatt? Bízom benne, hogy ha lesz is, csak minimális lesz a „jobb lett volna, ha” gondolataim száma. Úgy szeretném megélni a végső számadást, hogy tisztán látom, honnan hova fejlődtem az életem során, és ez elégedettséggel tölt majd el, mielőtt levetem a Földi ruhámat.

Ennyi év távlatából és évtizedes képzések és önismereti munka után saját tapasztalatból mondhatom, hogy képesek vagyunk arra, hogy kitörjünk a megrekedésből, hogy az addigi gyengítő szokásainkat erősítő szokásokra cseréljük, és ezzel megváltoztassuk az életminőségünket. Én sem egyszer terveztem újra önmagamat. Újraderfiniáltam magam egy szakítás után, egy veszteség után, a fejlődésem során. De nem csak a negatív élményeket követi egy

újratervezés, hanem a pozitívokat is. Úgy, mint gyermekszületés, új munkahely stb.

Figyeltem az igényemre, meghatároztam egy célt és tettem érte. Az esetek többségében sikerrel jártam. Leginkább a lelki fejlődésem, a személyiségem érése során szaporodtak meg ezek az apró sikertörténetek. Mindig egy kicsit, de jobb verziója lettem önmagamnak. Persze, voltak olyan esetek is, amikor vagy az igényemet nem sikerült jól azonosítani, vagy a célt meghatározni, esetleg nem találtam megfelelő motivációt a változtatáshoz, és ennek okán az eredmény sem a vártként alakult. De lehetőségem volt és van még most is, hogy ha valami nem stimmel, egy újabb döntéssel kimozduljak a megrekedésből.

Saját bőrömön is tapasztaltam, hogy a könyvben leírt alapelvek és összefüggések működnek, így jó szívvel ajánlom neked is, mint egy lehetőséget a sok közül, amit felhasználva közelebb kerülhetsz önmagad jobb verziójához. Bátorítalak, hogy hívd elő a saját nagyszerűségedet, és állítsd valamilyen formában mások szolgálatába önmagad.

Egyes pszichológiai kutatások eredménye szerint azt bánjuk meg legtöbbször és azon tesszük túl magunkat a legnehezebben, ha valamit nem tettünk meg. Ha hagytuk, hogy félelmeink, a sodródásunk, az információhiányunk

korlátozzon bennünket. Már csak ezért is érdemes megismerni és fejleszteni magad, hogy átlépheted a korlátaidat, vagy gyengéden arrébb csúsztasd azokat egy kicsit távolabbra.

Ha szkeptikus vagy az önsegítő technikákkal, vagy a tudatos életvezetéssel kapcsolatban, akkor az is jó. A szkeptikus ember szeret tájékozódni, körbenézni és utána kialakítja a saját véleményét.

A tudatos életvezetés nem csak rád lesz jó hatással, hanem a körülötted élőkre is. Tisztább kapcsolatok alakulhatnak ki, és követendő példaként is állhatsz a környezeted számára. Már csak azért is érdemes edzeni magunkat ezen a téren, mert a témában kutató professzorok szerint minden időpillanatban 11 millió információegység érkezik az agyunkba, ebből mindössze negyvenet dolgozunk fel tudatosan. Nem tudom, hogy mérték, de ha hihetünk nekik, akkor a 11 millió áll a 40-nel szemben. Valószínű, hogy ez az oka annak is, amikor a munkából hazaérve nem emlékszünk a részletekre az utunkról. Nem emlékszünk, hogy milyen kabátban voltak a gyalogosok az út szélén, pedig láttuk őket. Nem tudjuk, hogy hányszor kaptunk piros lámpát, pedig biztosan megálltunk. Szóval tényleg sokkal több információ ér bennünket, mint amennyit tudatba emelünk. Az automata üzemmód mindannyiunkra

jellemző. Tesszük a dolgainkat, ahogy megszoktuk, és nem figyelünk. A könyvben találsz majd mindfulness technikát, és ha kipróbálsz, szerintem meg fogsz döbbsenni, hogy milyen érzés „meginni a kávé” és mennyire más mindfulness módon meginni a kávé. A hálósobai jeleneteket már ne is említsem...

Ez a könyv két, vagyis inkább három okból jött létre. Az egyik ok, amiért eleget teszek ennek a hívásnak, mert meggyőződés, hogy nem csak magunknak tanulunk. A célravezető gyakorlatokat, a bátorító, reményt adó gondolatokat, a jól bevált technikákat tovább kell adni. Nem tarthatom meg magamnak azt a tudást, amibe egy évtizede fektetem az energiámat. Tudom, hogy vannak olyan olvasók, akik számára akár csak egyetlen mondat a könyvből, de az kezdőlökés, inspiráció lesz ahhoz, hogy jobban érezzék magukat.

A másik ok, amiért bőszen koptatom a klaviatúrát az az, hogy eszköze legyek annak, hogy kirajzolódhasson egy jobb világ jövőképe. Számomra az élet értelmét jelenti, hogy kapcsolódjunk önmagunkhoz, majd álljunk a világ szolgálatába valamilyen módon.

Mindezek mellett van egy önző gondolatom is, ami miatt igent mondtam erre a könyvre. Ha majd már nem leszek, akkor a gyermekeimnek egy olyan összeszedett kalauzt

hagyok itt, amit mindegy, hogy hány évesen, és milyen nehézség közepette, de ha felnyitják, akkor útmutatót találhatnak ahhoz, hogy újra kapcsolódni tudjanak önmagukhoz, és megteremthessék azt az életet, amelyben jól érzik magukat. Már ha addig nem unják meg a közös vacsorák alatt szórt „bölcseiségeimet”.

Gondolhatod, hogy milyen nagy a felelősség rajtam mindhárom indíttatás okán, így alapos gondossággal állítottam össze minden egyes fejezetet.

Talán az előző bekezdésekben nem pontosan válaszoltam meg a fejezet címében található kérdést, ezért most megteszem röviden. Azokhoz szól ez a könyv, akiknek elégük van az erőtlen sodródásból, és olyan kapaszkodót keresnek, amelyikkel fel tudják húzni magukat a mélyből a tudatos életvezetésbe.

Készülj fel, hogy ez egy olyan erőt adó utazás első állomása lesz, amely segíteni fog neked abban, hogy boldogabban, elégedettebben élj. Szó lesz arról többek között, hogyan tudod fejleszteni a mentális erődet, mire használd az erőforrásaidat, hogyan tudod meghúzni a határaidat, miként mondatsz nemet büntudat nélkül, hogyan kommunikálj, hogy megértsenek, milyen formában érdemes foglalkozni a kritikával, hogyan erősítsd magad a döntéshozatal területén és olyan

gyakorlatokat is találsz, amelyeket erőt adó eszközként használhatsz a mindennapokban.

A könyvben találni fogsz feladatokat, melyekre a válaszaidat egy füzetben lenne jó vezetni. Ez lesz az „Életed füzete”, amit bármikor előkaphatsz, ha épp megrekedtél valamiben, és szeretnéd továbblökni magad. Ez a könyv segít, hogy olyan kérdésekkel is foglalkozz, amelyeken a mindennapjaidban nem biztos, hogy gondolkozol, azonban a tudatos életvezetésed alapját képezik. Néhány fejezet végén találsz feladatokat, de a könyvben van egy külön fejezet, ami csak feladatokat tartalmaz. Javaslom, hogy szánj időt magadra, és minden választ rögzíts az Életed füzetébe. Képet fogsz kapni arról, hol tartasz most, és mit kellene változtatnod, hogy boldogabban, tudatosabban élj.

Akkor kezdjünk is neki ennek a csodás utazásnak! Készíts magadnak egy teát, vagy forró csokit, kuckózz be egy meleg takaró ölelésében és engeddd, hogy hassanak rád azok a mondatok, amelyek talán épp te miattad kerültek bele ebbe a könyvbe. Nagyon örülök, hogy itt vagy.

A mentális erő

Először is nézzük meg, hogy miért van szükséged arra, hogy erős legyél mentálisan. Azaz, miért jó, ha fejleszted az önismeretedet, a megoldókészletedet, a lelki stabilitásodat.

Nem mindegy, hogy mi, vagy az életünk valamilyenné *válik*, vagy valamilyenné *tesszük* azt. A sodródás egy erőtlenség helyzet, egy passzív állapot, mások döntéseinek a hatása befolyásol bennünket. Onnan ismerhetjük fel, hogy sodródunk, hogy jellemzően másokat hibáztatunk a kialakult helyzetért, kiszolgáltatottnak érezzük magunkat, nem vagyunk képesek a megújulásra, és mindezek miatt gyakran önmagunkra és a körülöttünk lévőkre is haragszunk.

Elmesélem neked Margit példáját.