

3.5. A számodra legfontosabb emberi kapcsolatok: az önmagaddal való kapcsolat

Elgondolkodtál-e valaha azon, hogy milyen az önmagaddal való viszonyod? Negatív? Semleges? Pozitív?

Mennyire szereted magad? Mit jelent számodra önmagadat szeretni?

Hogy bánsz önmagaddal? Mennyire segíted magadat sikerre? Megkíméled magadat a nehézségektől, vagy sikerorientáltan vállalsz nehézségeket, hogy elérj bizonyos sikereket?

Amikor valami nem sikerül úgy, ahogy azt előre elképzelted, mennyire szoktad magadat bírálni vagy pocskondiázni?

Akit szeretsz, annak szívesen adsz is. Mi az, amit adni szoktál magadnak?

Mit adsz magadnak anyagiakban? És mit adsz nem anyagiakban?

Milyen sikerélményekkel gazdagítod önmagadat? Milyen karrierrel ajándékozod meg magad? Milyen párkapcsolatot adsz magadnak?

Milyen anyagi helyzetet adsz magadnak? Ugye tudod, hogy a fizetést nem a főnököd adja, hanem te magad? És milyen nyugdíjat tervezel adni magadnak? Az előző mondat alapján azt is tudod, hogy a „nyugdíjat” sem a nyugdíjfolyósító (vagy az állam) adja, hanem te adod saját magadnak.

A fenti kérdésekre adott válaszok tükrözik azt, hogy mennyire szereted önmagadat.

Felelősségteljes döntést igényel, hogy akár mennyire is szeretted eddig, ezentúl szeresd önmagadat sokkal jobban.

Az önmagaddal való kapcsolatot azért a legfontosabb viszony az életed során, mert az egyetlen ember, akivel végig együtt fogod élni az életedet, az te magad vagy.

Mit választasz: azt, hogy igazad legyen, vagy azt, hogy boldog legyél? Ha körömszakadtáig ragaszkodsz a saját igazadhoz, az negatív érzéseket kelt benned, és az mérgező.

Valamikor én is sértődős ember voltam, és tudtam tartani a haragot. Egyszer a feleségemmel – még kapcsolatunk hajnalán – összekaptunk valamin, és én megharagudtam: „lementem negatívba”. A feleségem látta, hogy tartom a haragot, egyre csak duzzogok, és nem akarok békülni. Egy idő után azt mondta: „Figyelj ide, előbb-utóbb úgyis kibékülünk, hát béküljünk ki most!”

Ez a mondása telitalálat volt!

Nagyon jól megfogja a lényegét az egésznek: a szervezeted önmagától is kellemes érzésekre törekszik. Előbb-utóbb mindig „visszabilien” a pozitív érzelmek tartományába. Az agy elkezd termelni a szerotonint, és az endorfinokat, ami kiváltja a pozitív érzelmeket. Ha ez előbb-utóbb úgyis megtörténik, akkor egyáltalán miért szükséges „lemenni a negatívba”? Na ugye!

Azóta megtanultam sokkal ritkábban mérgezni magam negatív érzelmekkel, és ha ez néha mégis megtörténik, sokkal gyorsabban „visszabillenek”.

Negatív érzelmek esetén fordul elő leggyakrabban, hogy szentül hiszed: neked „igazad van”.

Amikor haragszol, vagy valamilyen negatív érzelmet tartasz magadban, akkor inkább rosszul érzed magad, csak hogy „igazad legyen”. Nehogy már jól érezd magad, mert akkor kiderül, hogy „nincs igazad”. Milyen szerencsétlen döntés! Inkább ahhoz ragaszkodom, hogy igazam legyen, mint ahhoz, hogy jól érezzem magam?!

Ha ezt tapasztalod, ezért ne bíráld magad, és mint önmagad védőügyvédje, mentsd fel magadat mindennemű ítélkezés alól.

Aki túlzottan ragaszkodik ahhoz, hogy neki igaza legyen, az gyakran nagy árat fizet érte.

Az öreg székely gereblyézik az udvaron, amikor csak észreveszi, hogy egy csapat vadkacsa húz el a háza fölött. Gyorsan kapja a vadászpuskáját, és bumm, az egyiket lelövi. A vadkacsa a szomszéd udvarába esik. A szomszéd történetesen ügyvéd.

Jön ki az ügyvéd, látja a kacsát a kertjében, megfogja, és vinné be a feleségének, hogy készítse el ebédre.

Az öreg székely megszólítja: „De szomszéd, én lőttem le a kacsát, az enyém.”

Az ügyvéd: „Nem, szomszéd, ez nem így van. Jogilag be tudom bizonyítani, hogy annak a tulajdona, akinek a földjén van. Így a kacsa az enyém.”

Látja az öreg székely, hogy nincs kivel vitatkozni, hát azt mondja: „Tudja, mit, szomszéd, döntsük ezt el úgy, ahogy férfiak között szokás. Addig rúgjuk felváltva egymást hátulról, míg az egyik már nem bírja, és akkor azé lesz a kacsa, aki tovább bírja.”

Gondolja az ügyvéd, a kis öregnek úgy szétrúgja a hátsóját, mint a pinty. Megszólal: „Jó, kezdje maga.”

Nekiszalad az öreg székely, és akkorát rúg az ügyvéd hátsójába, hogy az ott fetreng a földön, eltorzult arccal percekig tapogatja a fenekét. Végül nagy nehezen feltápáskodik, már éppen lendületet venne a rúgáshoz, de az öreg megállítja: „Tudja mit, tartsa meg a kacsát!”

Egy másik érzelem, ami az életemet sokáig meghatározta, az a szégyen volt. Gyerekkorom bizonyos körülményeinek hatására a családi légkört mérgező valamilyen szintű szégyenérzetet én is magamba szívtam. Tudattalanul. Nem az én döntésem volt. A bevezetőben említett eset, hogy egy lány randira hívott, és én visszautasítottam, nem a cipőről, hanem a szégyenről szólt.

Felnőttként tudtam meghozni azt a tudatos döntést, hogy nekem semmiért nem kell szégyellnem magam, mert nem követtem el semmit, amiért ennek értelme lenne. Bennem az égvilágon semmi szégyellni való nincs, ugyanúgy, ahogy nincs szégyellnivaló az anyagi helyzetünkben sem.

Ameddig a családom felmenői a saját személyes fejlődésükben eljutottak, addig eljutottak. Amennyire az ő személyes fejlődésüket a körülményeik elősegítették (alig vagy egyáltalán), azzal igyekeztek boldogulni egy életen keresztül.

Mi mással indulhattam volna én is az életben, mint azzal, amit tőlük kaptam? A feladatom: ezen a pályán továbbhaladni önmagam és a környezetem (azon belül a gyerekeim) örömére egyaránt.

Hiszed, nem hiszed, az érzelmeidet te is képes vagy tudatosan megválasztani. Rengeteget fogsz nyerni belőle.

Hogy ez a könyv tényleg segítsen neked, ahhoz az kell, hogy az olvasottak alapján kezdj el másképp cselekedni. Az, hogy a másképpen cselekvéssel kezd el legyőzni a belső, visszahúzó érzéseket. Az, hogy bármilyen kis lépésekben is, de kezdj el sikerélményeket nyújtani magadnak.

Pusztán a könyv elolvasása önmagában nem fog benned különös érzéseket kiváltani. (Ha mégis, akkor annak nagyon örülök.) A továbblépéshez szükséges pozitív érzéseket csak te tudod saját magadnak megadni, cselekvéssel.

Ha elkezdesz másképp cselekedni, a cselekvésekkel, az új helyzetekkel kapcsolatos érzelmeid is fejlődnek, pozitív irányba! Minél több pozitív érzelmet adsz magadnak, annál magasabb lesz benned az érzelmi töltet. Minél magasabb az érzelmi töltet, annál pozitívabbak lesznek az emberi kapcsolataid. Minél pozitívabbak lesznek az emberi kapcsolataid – benne az önmagaddal való kapcsolatod –, annál több sikert fogsz elérni az életed során.

Hát ez kell ahhoz, hogy ez a könyv tényleg segítsen neked.

[Kattints a „Vissza” gombra további részletek olvasásához vagy a megrendeléshez.](#)