

## 2. Tudatosság, éntudatosság

A tudatosság képesség arra, hogy azt észleld a külvilágban, ami *tényleg* van, és ne azt, amit *hiszel*, hogy van.

Más szóval, a tudatosság a valóság teljes körű, objektív és torzításmentes észlelésének a képessége.

Az éntudatosság annak ismerete, hogy mi az, ami benned korlátozza és torzítja a valóság észlelését.

Bizonyára hallottad már azt a mondást, hogy akinek a kezében kalapács van, az hajlamos mindent szegnek látni. Az éntudatosság annak felismerése, hogy a te kezében milyen „kalapács” van.

A kiemelkedő sikerhez tudatosságra és éntudatosságra egyaránt szükség van.

### 2.1. Mi a tudatosság?

Képzeld el, hogy színházban vagy, és várod az előadás kezdetét. Ülsz a nézőtéren, az előadás kezdetéig már csak néhány perc van hátra. Aztán elsötétül a nézőtér, és pár pillanatig teljes sötétség van. Csak a vészkijáratok fölötti zöld fények látszanak. Alig veszed észre, hogy a függöny szétnyílik.

Majd hátulról kigyúl egy reflektor, és a fénycsóvája megvilágítja a színpadnak egy kis részét. Jól látod mindazt, amire a fénycsóva rávetül. Lehet ott egy asztal, egy szék vagy egy ember, bármi.

Azt, amit a fénycsóva megvilágít, jól látod. Mindaz, ami a fénycsóva hatókörén belül van, így *tudatossá* vált. Persze tudod, hogy a színpad nagyobb, és vannak ott még más díszletrészek is, de azokat – mivel sötétben vannak – nem látod. Abból legfeljebb *dereng valami*.

A színpad sötétben maradt része számodra *nem tudatos*. Lehet, hogy a fénycsóva által megvilágított tárgyakra visszaverődő szórt fény valamennyire megvilágít egyéb díszlet-tárgyakat is, de az nem jelent olyan erős megvilágítást, hogy a többi tárgy is tudatossá váljék benned. Legfeljebb *dereng* számodra, hogy ott még van valami. A fénycsóvát leszámítva, a teremben és a színpadon teljes a sötétség.

Amikor a fénycsóva továbbvándorol, a színpadnak egy újabb részét fogja megvilágítani. Ekkor az itt lévő tárgyak is tudatossá válnak a számodra. Ezzel egy időben viszont a korábban megvilágított tárgyak kikerülnek a figyelmedből, így azok már kevésbé maradnak meg a tudatodban. Persze, ha megkérdezed magadtól, hogy milyen tárgyak is voltak ott, többé-kevésbé fogsz rájuk emlékezni, de a velük kapcsolatos tudatod már nem lesz olyan éles, mint volt akkor, amikor a fénycsóva egyenesen rájuk irányult.

Ez a folyamat mindaddig tarthat, amíg a színpad teljes területét – akár csak rövid időre is – meg nem világítják. Ekkor mondhatod, hogy a teljes színpadot, az összes díszletet láttad már, legalább egyszer.

- Ebben a példában a fénycsóva a figyelmed.
- A színpad és a díszletek az életed során benned tárolt összes emlék, legyenek azok valóságosak vagy képzeltek, intenzív érzelmekkel kísérték vagy semlegesek.
- Az évek múlásával, újabb, és újabb tapasztalásokon keresztül, a „színpad” egyre nagyobb lesz.
- Amire a figyelmed – a fénycsóva – éppen most irányul, az számodra (a belső torzításokat leszámítva) itt és most tudatos.
- Ami a figyelmeden kívül van – ami nincs „megvilágítva” –, az nem tudatos.
- Amire a figyelmedet irányítod, az tudatossá válik.
- Hogy számodra éppen most mi a tudatos, az azért fontos, mert csak azzal tudsz kezdeni valamit – csak azzal kapcsolatban tudsz cselekedni –, ami tudatosult benned.

Csak akkor tudod meg, hogy az autódban kevés a benzin, ha ránézel a tankjelzőre, és látod, hogy a mutató már a piros tartományban van. Vagy akkor, amikor hangjelzést hallottál, ami szintén a benzin alacsony szintjére utal. Ekkor tudatossá vált benned, hogy autódban a benzin fogytán van. Ez a tudatosság teremti meg a döntést, hogy tankolni fogsz.

Ez persze nincs minden esetben így, mert sokszor, amit látsz, az nem a valóságot mutatja.

Évekkel korábban Franciaországban dolgoztam, és a cég által bérelt kisautóval közlekedtem. Egyszer teletankoltam, és ezt igazolta is a tankjelző mutatója. Rendszeres napi használat mellett, néhány nap múlva az autóm egyszer csak kettőt köhögve megállt az út szélén. Némi vizsgálódás után felötlött bennem, hogy már gyanúsán sok kilométert vezettem az utolsó tankolás óta. Ellenőriztem a feltevést, ami igaznak bizonyult: a tank üres volt. De a tankjelző azt mutatta, hogy még mindig tele a tank! Szerencsére egy kilométerrel előrébb volt egy benzinkút, ahol vettem egy kannát, töltöttem bele 5 liter benzint, így a problémát viszonylag könnyen meg tudtam oldani.

Sok ember csak akkor megy el a fogorvoshoz, amikor már fáj a foga. Amíg nem fáj, addig nem tudatosul, hogy lassan, de biztosan, zajlik a szuvasodási folyamat (vagy legalábbis van rá esély, hogy zajlik). Amikor megjelenik a fájdalom, akkor tudatossá válik, hogy valami baj van az egyik foggal.

Csak akkor válik tudatossá, hogy az utóbbi időben mennyit híztál, amikor kíváncsiságból ráállsz a fürdőszobai mérlegre. Ekkor irányul rá a figyelmed arra, hogy mennyi is a testsúlyod.

Csak akkor válik tudatossá, hogy a vállalkozásodban rossz stratégiát követtél, amikor pénzsűkébe kerülsz. A pénzsűke lesz a jelzés arra, hogy valamit nem jól csináltál. Ekkor kezdesz el intenzíven foglalkozni azzal, hogyan tudnád biztosítani a mindig pozitív készpénzáramlást. Ekkor irányítod rá erre a kérdésre a „reflektort”.

Ha éveken keresztül túl sokat dolgozol, csak akkor válik tudatossá, hogy helytelenül viszonyulsz az élethez és a családozodhoz, amikor hazamész, és üres lakásra találsz, a feleséged

és a gyerekeid nélkül. A feleséged elköltözött, mert megalégtelte, hogy nem fordítasz rájuk elég időt és figyelmet. Pedig jó eséllyel voltak már korábban is jelzések, hogy nem jó irányba haladnak a dolgok, csak nem figyeltél rájuk. A reflektort máshová irányítottad. Ezért a jelek nem váltak időben tudatossá ahhoz, hogy a helyzeten javítani tudjál.

Csak akkor válik tudatossá, hogy az életedben valamit elszúrtál, amikor ötvenévesen felébredsz, és rádöbbsz, hogy nem ide akartál eljutni. A gyerekkori álmokból semmi sem valósult meg. Rossz létrán másztál fel (ha másztál egyáltalán...) Egy olyan létrán, ami nem a megfelelő falnak volt támasztva. Ekkor válhat tudatossá a kérdés: "Mit kellene – kellett volna – másképp tennem?"

Ekkor válhat tudatossá az, hogy konkrét, jól átgondolt, meghatározott életcélokra volna szükség. Ekkor kezded arra irányítani a reflektort, hogy: „Mit is szeretnék *valójában* az élettől ahhoz képest, amit eddig *hittem*, hogy szeretnék?”<sup>1</sup>

Csak akkor irányítod a reflektort az érzéseidre, amikor rádöbbsz, hogy az életben a legfontosabb, hogy jól érezd magad. Amikor rádöbbsz, hogy bárminek a megvalósításához a benned munkálkodó érzelmek jelentik az üzemanyagot, elkezded foglalkozni azzal, hogy mikor, és miért nem érezed jól magad. (Nagy általánosságban: a komfortzónádon kívül nem jó a közérzeted.)

Amikor rosszul érezed magad, az aláássa a teljesítményedet. Innentől kezdve a reflektort arra a kérdésre kell irányítanod, hogy hogyan tudnád jobban érezni magadat ebben a helyzetben, legyen szó munkáról, párkapcsolatról, egészségről vagy bármi másról.

Fontos, hogy a figyelmedet a mindennapjaid során azokra a dolgokra irányítsd, amelyek számodra fontosak. Mert csak azokon a dolgokon fogsz munkálkodni, amelyekre ráirányítod a figyelmedet. Csak azt leszel képes építeni, és szándékaid szerint alakítani, amivel *tudatosan* foglalkozol.

Amire a figyelmedet egyáltalán nem irányítod, az vagy változatlan marad, vagy lassan, de biztosan, tönkremegy.

## 2.2. A teljesítmény és a tudatosság fejlesztése

A tudatosság három módon járul hozzá a magas teljesítményhez.<sup>2</sup>

1. Minél több és minél jobb minőségű információt észlelsz a külvilágból, annál tudatosabb vagy, és annál jobb döntéseket hozol. Minél jobb döntéseket hozol, annál határozottabban cselekszel. A jobb döntések és a határozottabb cselekvés magasabb teljesítményt eredményeznek.
2. Minél több és minél jobb minőségű információt észlelsz a külvilágból, annál jobban fogsz rájuk emlékezni. Ez tulajdonképpen tanulást jelent, ami szintén növeli a teljesítményt.

---

<sup>1</sup> Ha ki szeretnéd tűzni az életcéljaidat, az „Életcélok kitézése 10 lépésben” termékről a [www.sikertervezes.com](http://www.sikertervezes.com) web-oldalon olvashatsz.

<sup>2</sup> John Whitmore: *Coaching a csúcsteljesítményért* című könyve alapján.

3. A több és pontosabb információ magasabb szintű érdeklődést eredményez. Az érdeklődés kiváltja az élvezetet. Minél jobban élvezed, amit csinálsz, annál jobban teljesítesz.

Törekedj arra, hogy mindennapi tevékenységeid során rendszeresen többlettudatosságra tegyél szert.

Tedd rendszeres szokásoddá azt, hogy időnként megállsz (akár a nap végén, akár egy adott tevékenység – pl. egy értekezlet vagy telefonbeszélgetés – végén), és megkérded magadtól a következőket:

- Milyen eredmények születtek mindabból, amit tettem, mondtam, vagy ahogyan megnyilvánultam?
- Mit tettem jól?
- Mit tettem volna még jobban?
- Mit kellene másképp tennem legközelebb, egy hasonló helyzetben?

E kérdések megválaszolásával az adott tevékenységben nyújtott teljesítményeddel kapcsolatban a tudatosságod nagyon gyorsan nő. A tapasztalati tanulás rendkívüli mértékben felgyorsul. Egyre jobban fogod „tudni”. Egyre jobban fogod csinálni. Egyre gyorsabban fogod elérni azokat az eredményeket, amiket szeretnél.

Kérj visszajelzést másoktól is, mert így szintén fontos információkhoz jutsz arról, mit tudnál legközelebb jobban tenni. Visszajelzést kérni azért fontos, mert azok, akik kívülről szemlélnék téged, jó eséllyel vesznek észre olyan dolgokat, amiket te önmagadról észlelni nem vagy képes.

### **2.3. Mi az éntudatosság?**

Ha a tudatosság arról szól, hogy észleled azt, ami *körülötted* történik, akkor az éntudatosság arról szól, hogy észleled azt, hogy mi zajlik *benned*. Fontos tudni, hogy a kettő két különböző dolog. Ami a külvilágban zajlik, az nem rólad szól, ami benned, az viszont maximálisan rólad.

Valaki mond valamit, amit te hallasz. Tudatosul számodra valami abból, amit az illető mondott. Arra, ami benned tudatosult abból, amit az illető mondott, valahogyan reagálsz – mondjuk, haragra gerjedsz. A kérdés az: észreveszed-e, hogy amit az illető mondott, az róla szól, a te haragod viszont rólad. Ha igen, akkor ez azt jelenti, hogy viszonylag magas az éntudatosságod, a kettőt külön tudod választani, és felelősséget vállalsz a saját haragodért. Tudomásul veszed, hogy a haragot nem a másik fél táplálta beléd. Ő csak mondott valamit. A harag eleve *benned volt*, csak valami a külvilágból ezt felerősítette benned. Vagy csak újból ráirányította a belső figyelmedet.

Ha észreveszed, hogy haragszol, és ennek megfelelően cselekszel – például vársz néhány másodpercet, mielőtt mondanál valamit –, az magasabb éntudatosságra vall. Az is lehet, hogy felteszel az illetőnek egy tisztázó jellegű kérdést: „Jól értettem, amit mondtál, vagyis azt, hogy...?” – majd türelmesen (bár lehet, hogy feszülten) várod a választ.

Ha nem veszed észre magadon, hogy haragszol, akkor jó eséllyel haragból fog jönni a válaszod, és ebben az esetben a párbeszéd káros (negatív) kimenetelét borítékolni lehet.

Mindezekből következik, hogy a figyelmedet meg kell osztanod, és mind a külvilágot, mind saját belső világot folyamatosan figyelemmel kell tartanod. Oda-vissza. Gyakran tedd fel a kérdést magadnak, hogy mit észlelek odakint, és ezzel egy időben azt is, hogy mit észlelek *magamban* annak hatására, amit odakint észlelek.

A kiemelkedő teljesítményhez fontos, hogy megfigyeléseidet ne korlátozd kizárólag a külvilágra, hanem igyekezz egyensúlyt tartani: észleld, ami odakint van, és ezzel párhuzamosan azt is, ami azzal kapcsolatban benned történik.

---

**Kattints a „Vissza” gombra további részletek  
olvasásához vagy a megrendeléshez.**