

Egy könyv, ami megváltoztatja az életed!

Mats és Susan Billmark

Tanulj meg
ÉLNI!

BIOENERGETIC KIADÓ

Tartalomjegyzék

Előszó	9
A szerzők	10
Kettőnkről	12
Miért írtuk meg ezt a könyvet?	13
Megélni a pillanatot	14
Az ego	23
Szorongás az elvárások miatt	26
Stressz – a népbetegség	29
Vedd észre!	35
Akkor kezdődik, amikor fiatalok vagyunk	40
Gyermek- és fiatalkori stressz	46
Önbecsülés	59
Aggodalmaskodás	62
Szorongás	65
Bűntudat	69
Elvárások és kötelezettségek	71
Mi a tökéletesség?	75
Egészséges gondolatok	82
Az vagy, amit gondolsz	91
Bosszúság és harag	95
Kommunikáció	101
Megerősítések	110
Pletyka	113
Tervezés és szervezés	116
Testmozgás	125
Alvás	127
Gyógyszert szedni vagy sem?	132

A serkentőszerek nem teszik könnyebbé az életet	134
Színek és formák – hogy jól érezzük magunkat!	140
Az egészség megteremtése	148
Változások és szokások	155
Megérdemled, hogy jól érezd magad!	163
Mats és Susan ma	165
Köszönetnyilvánítás	167

Előszó

Jó barátaim, Mats és Susan felkértek, hogy olvassam el ezt a könyvet, amit nagy élvezettel és igen nagy alapossággal meg is tettem. Már értem a küzdelmet, amin keresztülmentek, és azt, hogy az ő boldogsághoz és harmóniához vezető útjuk hogyan lehet a bölcsesség forrása nekünk. Hatalmas belső erőről tanúskodik az, hogy bátrak voltak, hogy találkoztak önmagukkal és a másikkal, és hogy képesek voltak segítséget kérni.

Biztos vagyok benne, hogy Mats és Susan története sokaknak fog segíteni abban, hogy változtassanak az életükön, és jobban hallgassanak a belső gondolataikra és a megérzéseikre. Így tehát nagy örömmel adom át neked ezt a könyvet, kedves Olvasó, és azt kívánom, hogy találd meg azt az ihletet és erőt, amit Mats és Susan meg szeretne osztani veled!

Mikael Wertwein

Megélni a pillanatot

Amikor megkérdezték a Dalai Lámát, hogy mi lepi meg az emberiségben leginkább, azt válaszolta:

Az ember feláldozza az egészségét, hogy pénzt keressen. Aztán feláldozza a pénzét, hogy visszaszerezze az egészségét. És mivel olyan izgatott a jövőjével kapcsolatban, hogy elfelejti élvezni a jelent, az eredmény az, hogy nem él sem a jelenben, sem a jövőben; úgy él, mintha soha nem halna meg, és aztán úgy hal meg, hogy sohasem élt igazán.

Életünk során legalább egyszer már valamennyien megtapasztaltuk azt az érzést, hogy minden a helyére került. Csak néhány pillanat erejéig átéltük a nyugalmat és a belső békét, amit szeretnénk megőrizni. Te is tudod, hogy mire gondolunk – néhány másodpercnyi intenzív öröm megélése a gyermekeddel, a partnereddel vagy a házi kedvenceddel. De lehet ez egy fantasztikus élmény is, ami a természettel kapcsolatos.

Ha érted, mire gondolunk, akkor egy kis ízelítőt már kaptál is a MOST teljes megéléséből!

Mégis miért ilyen nehéz a jelenben élnünk? Az agyunk megállás nélkül a jövővel foglalkozik, és azt elemzi, hogy a jelenben tett dolgok hogyan fognak hatni ránk. Ha megvizsgáljuk a múltat, felhasználhatjuk az információkat a kreatív ötletekhez, a megérzésekhez és a megoldásokhoz. Ezért jobban foglalkoztat és érdekel a jövő és a múlt, mint a jelen.

A múlt határoz meg minket, ez az identitásunk alapja. A jövő reménnyel és boldogsággal kecsegtet. De akkor mi van a jelennel?

AZ A FOLYAMATOS FECSEGÉS

A gondolataink megszállottjai vagyunk. Amint felkelünk, a hang a fejünkben elkezd beszélni, és addig nem hallgat el, amíg le nem fekszünk aludni. Ha stressz alatt állunk, akár csak tíz másodpercre is alig tudjuk elcsendesíteni ezt a hangot.

Az értelmünk és a gondolataink emberként a legnagyobb érdemünk, de ha a zaj a fejünkben átveszi az irányítást, és emiatt nem tudjuk élvezni a pillanatot, akkor a gondolatok teherré válnak. Arra kell törekednünk, hogy egészséges egyensúlyt teremtsünk a jelen tudatos megélése, illetve a múlthoz és a jövőhöz kapcsolódó gondolatok között!

Sokan észre sem veszik, hogy tulajdonképpen megállás nélkül **gondolkodnak. A kis hang a fejükben** megjegyzéseket tesz, eltöpreng, ítélezik, összehasonlítgat, elégedetlenkedik és így tovább. Sok embernél ezek a gondolatok stresszt, alacsony önbecsülést, boldogtalanságot és csalódást eredményeznek.

Mindig a jelenben élünk, de nagyon ritkán figyelünk oda rá.

Lehetetlenné teszi a folyamatos fecsegés a fejünkben.

Mats története:

Emlékszem egy korábbi élményemre, ami tudatosította bennem, hogy mennyire nyüzsgönek a gondolataim és mennyire nem hagy-nak nyugodni. Egy boltban történt. Egy férfi föl-alá sétálgatott a sorok között, és mindenféle dologról beszélt – hogy mit fog enni vacsorára, vagy mit fog mondani később a telefonbeszélgetéskor. Hogyan reagált a többi vásárló a boltban? Kitértek az útjából, hogy elkerüljék ezt a furcsán viselkedő férfit. Ekkor hirtelen rá-jöttem, hogy mi mind ugyanolyanok vagyunk. Azok a mondatok, amiket az a pasas hangosan kimondott, ugyanazok, mint amiket az úgynevezett „normális emberek” a fejükben „hallanak”.

A BOLDOGSÁG HAJSZOLÁSA

Alkohol, evés, szex, edzés, drogok – csak néhány példa azok közül a dolgok közül, amelyek pillanatnyi kielégülést nyújtanak, s amint a hatásuk elmúlik, csak még inkább vágyunk rájuk.

A boldogság csak átmeneti lehet, ezért az emberek állandóan az újabb adrenalinlöketet hajszolják. Egy amerikai tanulmány szerint az a boldogság, amit egy új munka, kapcsolat vagy lakás nyújt, három hónap után alábbhagy. Az emberek manapság többet vásárolnak, mint ezelőtt bármikor, hosszan tartó elégedettséggel azonban ez sem tölti el őket.

Vajon mikor fogunk végre tanulni ebből? Sokan tökéletesen megvannak győződve arról, hogy a következő kapcsolatuk, egy lakásfelújítás, egy nyaralás, egy gyerek, egy állás stb. végre majd igazán boldoggá teszi őket.

„Amiatt, hogy a jövőre vágyakozunk, elfelejtünk most élni.”

CSUANG CSOU

Rengetegen azért lesznek a jövő megszállottjai, mert a jelennel elégedetlenek. Túl sokan gondolják azt, hogy pénzen igazi boldogságot is lehet venni. Nos, végezzünk el gondolatban egy kísérletet! Tegyük fel, hogy nyersz a lottón. Néhány hónapig boldog vagy, aztán az elégedetlenség visszakúszik az életedbe, és újra ugyanott vagy, ahol voltál. Ha nem gyakorlod azt, hogy megéled a jelent, akkor soha nem fogod tudni élvezni.

A valódi örömet csak a jelenben lehet megtapasztalni!

Micael Dahlén, a Stockholmi Közgazdaságtani Egyetem professzora így ír a „sóvárgó társadalomról” a *Nextopia* című könyvben:

Most, hogy az internet segítségével minden elérhetővé vált, azt gondoljuk, hogy a boldogságot a jövőben kell keresnünk, nem pedig a jelenben. A tévében és a számítógépen látott lehetőségek és vagyontárgyak miatt örülten féltékenyek vagyunk egymásra, a mindennapi valóság szürkének tűnik.

Sokan nyughatatlanok, és máshova, egy másik időbe vágnak. Az itt és most nekik soha nem elég.

Te is úgy találd, hogy a napok, hónapok és évek túl gyorsan szállnak? Csak egyféleképpen tudjuk lelassítani az időt – ha tudatosabban élünk a jelenben!

Minden, és közben mégis semmi:

A barátaink két kisgyerekekkel, akik négy- és hatévesek, az egész nyarat programokkal és eseményekkel teli utazással töltik. Vidámparkba járnak, és a barátaitkat látogatják meg Svédországban. Amikor ősszel találkoztunk, megkérdeztük őket, hogy telt a nyár. Azt felelték: „Olyan, mintha mindenhol jártunk volna a nyáron, és közben mégsem lettünk volna sehol.

BOLDOGSÁG EGY SZEMPILLANTÁS ALATT

Amikor Henrik Rydström, az ismert svéd futballjátékos karrierje utolsó meccsét játszotta, valami egészen különleges történt:

Vége lett az utolsó meccsemnek. Amikor felnéztem a tribünre, megpillantottam egy nagyon ismerős arcot. Aldor, a gyerekkori edzőm közel száz kilométert utazott, hogy megnézhesse a mérkőzést. Felmentem hozzá, kinyújtottam a kezem, megfogtam az övét és azt mondtam: „Aldor, milyen jó, hogy látlak!” Könnyes volt a szeme, és nem tudott válaszolni. Ez egy olyan pillanat volt, ami

örökre velem marad. Emiatt érte meg minden kemény edzés a szélben, a hidegben és a hóban. Ez mindent megért.

Ebben a varázslatos pillanatban Henrik valóban megélte a jelent, és egy futó pillantást vethetett a mostra, annak a létező leggyönyörűbb formájában. Az élet legélvezetesebb pillanatai akkor történnek, amikor a leginkább összpontosítunk, és jelen vagyunk a mostban.

Az, hogy megtanulunk még inkább jelen lenni az életben, egy fantasztikus utazás kezdete, egy utazásé, amely olyan lelki békéhez, olyan metsző tudatossághoz, boldogsághoz és vitalitáshoz vezet, amilyet még valószínűleg nem tapasztaltál.

Az utazás korai szakaszában talán csak futó pillanatokra tapasztalod meg a jelent, de edzéssel és gyakorlással képes leszel meghosszabbítani ezt az időszakot. Kezdheted azzal, hogy felveszel egy fél lépés távolságot, megfigyeled a gondolataidat, és megállapítod: **Itt van ez a folytonos fecsegés a fejemben, de azért vagyok itt, hogy figyeljek rá.** Amikor figyelsz a saját gondolataidra és tudatosítod is őket, akkor nem csak azzal leszel tisztában, hogy mik is azok, de elkezded magad úgy szemlélni, mint aki a saját gondolatainak szemtanúja.

Megjelenik benned egy újfajta tudatosság.

Minden alkalommal, amikor gátat vetsz az egyébként folyamatosan áramló gondolataidnak, erősödik a kapcsolatod a jellel. A legtöbb ember esetében ezek a pillanatok ritkák és véletlenek. Előfordulhatnak megrázó élmények, nemi érintkezés vagy extrém fizikai erőfeszítés esetén. Hirtelen ott van a felbecsülhetetlen nyugalom. Sajnos, ezek a pillanatok rövid életűek, és a végeérhetetlen fecsegés újra átveszi az uralmat.

Korábban már bizonyították, hogy ha érzelmileg és mentálisan jelen vagyunk abban, amit éppen csinálunk, akkor erőteljes boldogságot élünk át.

Az, hogy megtanulsz több időt tölteni a jelenben, a legnagyobb ajándék, amit csak adhatsz magadnak.

Ha változtatni szeretnél az életeden, akkor válaszd azt, hogy olyan gyakran éled meg a jelent, amilyen gyakran csak lehetséges! Csinálj szokást abból, hogy kiszakadsz a múlton és a jövőn való folyamatos rágódásból! Próbáld meg megfigyelni, hogy milyen gyakran vagy jelen az „itt és most”-ban! Ez segít majd neked abban, hogy az adott pillanatban minél hamarabb jelen legyél.

Ragadd ki magad az öntudatlanságból! Használd az összes érzékszerved! Tedd fel magadnak a kérdést: Ki van most velem? Miféle hangokat hallok? Mit látok magam körül? Milyen illatokat érzek? Győződj meg róla, hogy kerülöd az ítélezést arról, amit tapasztalsz! Kerüld az olyan szavakat, mint a jó és a rossz! Figyeld meg a lélegzetedet! Érezd, ahogy a levegő ki- és beáramlik!

Irányítsd minden figyelmedet a mostra, és mondd ki, milyen problémáid vannak ebben a pillanatban!

A problémáid mérséklődni fognak, amint minden figyelmed a MOSTra irányul.

MOST-GYAKORLATOK

Annak az elsajátítása, hogy még inkább jelen legyünk a pillanatban, sok gyakorlást és türelmet igényel. Az észszerű cél az, hogy megkíséreljünk minél több olyan pillanatot teremteni, amikor tökéletesen jelen vagyunk, és minél kevesebb időt fecsérelnünk arra, hogy a múlton vagy a jövőn rágódunk. Minden egyes alkalommal, amikor képes vagy megállítani a gondolataid folyamát, erősödik a kötéled a jelennel. A feladatod csupán annyi, hogy az alábbi gyakorlatok közül rendszeresen végezz néhányat:

MEDITÁCIÓ/LÉGZÉS

A nap folyamán, amilyen gyakran csak tudsz, összpontosíts a légzésedre! Minden pillanat, amit a légzésed megfigyelésével töltesz, segít neked. Ha a gondolataid elkalandoznának, vedd észre, és figyelj újra a légzésre! Végezd ezt a gyakorlatot egy percre, öt percre, vagy akár teljes fél órán keresztül!

Csukd be a szemed. Minden belégzéskor gondold azt, hogy „Most beszívom a levegőt” és minden kilégzésnél azt, hogy „Most kifújom a levegőt”.

Figyelj a légzésedre. Lélegezz, és hagyd, hogy minden úgy legyen, ahogy van.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

Bárhol is vagy, alkalmanként végy nagy levegőt és kérdezd meg magadtól: **Mi történik itt és most?** Minden figyelmedet irányítsd arra, amit éppen csinálsz és megélsz abban az adott pillanatban!

MEGERŐSÍTÉS

Az alábbi megerősítő állítást ismételd minimum egy, maximum három percre naponta legalább egyszer, ezzel megerősítheted az akaratodat, hogy még inkább a jelenben élj:

„Úgy döntöttem, hogy most tökéletesen és maradéktalanul a mostban leszek.”

VESS GÁTAT A GONDOLATOK ÁRAMLÁSÁNAK!

Ahhoz, hogy öt-tíz másodpercre megéld a jelent, halkan kérdezd meg magadtól : **„Vajon mi lesz a következő gondolatom?”**

A TEST MONITOROZÁSA

Dolgozz azon, hogy tudatában légy a saját testednek, és azon is, hogy képes legyél odafigyelni az egész szervezetedre! Keress egy alkalmazást vagy egy megfelelő CD-t az interneten!

JÓGA/CSIKUNG

A kombinált test- és légzőgyakorlatok erősítik a fizikumot, még tudatosabbá, még jelenvalóbbá tesznek, és segítenek abban, hogy fejleszd a test-tudatosságod.

KÉRDÉSEK, AMELYEKET FELTEHETSZ MAGADNAK:

A MOSTBAN ÉLSZ?

Válaszolj az alábbi kérdésekre a „nagyon gyakran”, „ritkán” vagy „soha” válaszokkal!

- Milyen gyakran gondolsz arra, hogy minden jobb lenne, ha ezt vagy azt tetted volna?
- Milyen gyakran érzed úgy, hogy nem vagy képes irányítani az életedet?
- Milyen gyakran voltál csalódott amiatt, hogy a nyaralás vagy a szabadság nem azt hozta, amit elvártál?
- Milyen gyakran teszel másokat az első helyre magad helyett?
- Milyen gyakran érzed, hogy nincs elég időd eltűnődni azokon a dolgokon, amik történnek veled?
- Milyen gyakran hagyod figyelmen kívül a fizikai tüneteidet, ahelyett, hogy megpróbálnád meggyógyítani azokat?

Ha négy vagy annál több kérdésre „nagyon gyakran” volt a válaszod, akkor meg kellene vizsgálnod, hogy tudnál-e változtatni a szemléleteden, ami a mosthoz kapcsol! Ha a legtöbb kérdésre a válaszod az volt, hogy „ritkán” vagy „soha”, akkor minden bizonnyal hosszú utat tettél már meg.

Gondold végig, milyen válaszokat adtál a kérdésekre, és azt is, hogy ezek a válaszok miként illenek bele a boldogságról alkotott elképzeléseidbe!

Ezeket a kérdéseket a svéd Eva Bojner Horwitz tette fel a *Kultúra az egészség érdekében* című könyvében.

A BILLMARK-MÓDSZER

Az alábbi módszer abban segít, hogy minél tudatosabban képes légy a mostban létezni.

1. **Mondd ki, hogy MOST, hangosan vagy halkan, csakis magadnak!** Ez segít abban, hogy figyelj, és egy kis szünetet hozz létre a gondolataid áramlásában.
2. **Összpontosíts a következő öt levegővételeddre!** Halkan ismételd meg magadban: „Belégzés. Kilégzés.”
3. **Mondd ki hangosan vagy csak halkan saját magadnak, hogy mit csinálsz éppen most! Légy részletes és konkrét! Ne használj olyan szavakat, amelyek értékítéletet fogalmaznak meg, mint például jó, undorító, csúnya vagy szép. Például:**
„Ülök a számítógép előtt és e-mailt írok a fiamnak. Most elküldöm.” vagy „Salátát eszem, amiben paradicsom, uborka és rák van. Felszúrok egy darabot a villámra, és beteszem a számba.”

Próbáld meg elvégezni egyet vagy akár az összeset ezek közül a gyakorlatok közül naponta legalább egyszer!

Figyelj a légzésedre olyan gyakran, ahogy csak lehetséges! Az összpontosított légzés a MOSTban való létezés alapja és kulcsa.

Az ego

*„Az emberiség fontos kérdés előtt áll.
Vagy tovább élünk az EGO-orientált tudatunkkal,
vagy az új, JELEN-orientált tudatosságot választjuk.”*

ECKHART TOLLE

Az ego gyűlöli a MOSTot, úgy tekint rá, mint valami akadályra, amit le kell küzdenie azért, hogy valamikor a jövőben majd boldogok lehessünk. **Az egónak soha nem elég semmi, és soha semmi sem elég jó!**

Az emberek, hogy elérjék azt, amit az ego boldogságnak nevez, a hatalmat, a pénzt, az elismerést, a vagyont és a fizikai erőnlétet hajszolják. Rövid ideig jobban is érzik magukat ezektől.

Egészen addig, amíg az életed az ego irányítja, egyfolytában csak hajszolni fogod az élményeket, az új kütyüket és az új élvezeteket... Az ego szükségletei kielégíthetetlenek. Ha az irányítás az ego kezében van, akkor mindig azt fogod érezni, hogy elégedetlen vagy és félsz.

Az ego soha nem akar nyugodtan ülni, állandóan keresi az elismerést, és erős a késztetése arra, hogy megítéljen másokat. Emellett szüntelenül kontrollálni akar mindent, és toronymagasak az elvárásai.

Az, hogy milyen erős az ego, azon múlik, mennyire azonosítod magad a gondolataiddal, és mennyire hagyod, hogy a tetteidet és a döntéseidet a fejedben lévő fecsegés irányítsa.

Arra van szükség, hogy kívülről lásd önmagad, és kimondod: Itt én vagyok, ott meg a gondolataim vannak, amelyek a fejemben kavarnak.

„Az ego hamis identitássá válik, mi pedig azt hisszük, hogy el vagyunk választva egymástól és az egész világtól.”

WAYNE W. DYER

Minél erőteljesebb az ego, annál messzebb kerülsz az igazi, eredeti önmagadtól.

Te nem csupán az ego vagy! Az ego csak egy saját magadról kialakított kép, egy társadalmi álarc, egy szerep, amit játszol.

Facebook:

Amikor létrehoztam az „Élj a MOSTban!” Facebook-oldalát, ízelítőt kaptam abból, hogy micsoda creje van az egónak. Az oldal az indulástól kezdve nagy siker volt. Az ego az új kedvelések számával egyenes arányban növekedett. Minden egyes alkalom, amikor ránéztem az oldalamra, és megbizonyosodtam arról, hogy engem is és az oldalamat is kedvelik, egy hatalmas endorfinlöket volt. Az egóm annyira jól érezte magát, hogy meglátogattam az oldalt akkor is, ha kicsit rosszkedvű voltam, és újabb endorfinadagra volt szükségem. Függője lettem az új like-oknak és a pozitív kommenteknek.

Végül Susan „ébresztett fel” egy kérdéssel: „Nem gondolod, hogy hiba az ego irányítása szerint élned, amikor pont az ellenkezőjét tanácsolod másoknak?” Akkor és ott felébredtem és rádöbbsentem, milyen álságosan viselkedtem. Hogy milyen könnyen veszi át az irányítást az ego, miközben azt gondolom, hogy nagyon is tudatos vagyok.

**Ha a mostban élsz, és hálát érzel mindenért, ami van, és minde-
nért, ami vagy, akkor meg fogod szelídíteni az egót!**

Az *Önbecsülés* című fejezet végén találsz majd egy Hála-napló-gyakorlatot. Ez a feladat segíthet abban is, hogy visszaszorítsd az egót.

Amint megtanulsz a MOSTban élni, elbúcsúzhatsz az egészségtelen egótól. Ahhoz, hogy a belső békét elérjük, és elhagyjuk azt a szokást, hogy az új élvezeteket hajkurásszuk, meg kell szabadulnunk az egótól és kevesebbet kell gondolkodnunk. Ezt pedig csak úgy érhetjük el, ha a MOSTban élünk.

Ha azonosítod magad az egóval, az értéked azoktól az eredményeidtől fog függeni, amelyek rajtad kívül állnak.

*„A bocsánatkérés nem mindig azt jelenti, hogy te hibáztál,
és a másiknak volt igaza. Csak annyit jelent, hogy többre tartod
a kapcsolatodat, mint az egót.”*

ISMERETLEN

Szorongás az elvárások miatt

Akkor élünk át szorongást az elvárások miatt, amikor elképzeljük, hogy valami kiábrándító vagy szörnyű dolog fog történni velünk. Az az igazság, hogy a valóság soha nem olyan rossz, mint ahogyan azt előre elképzeljük.

Figyelj meg minden olyan alkalmat, amikor azon aggodalmaskods, hogy valami szörnyű dolog fog történni, és utána hasonlítsd össze azzal, ami valójában történt! Meg fogod érteni, hogy a félelmeid csak fantazmagóriák, amelyeknek semmi közük nincs a valósághoz.

Légy őszinte magadhoz: milyen gyakran reagálsz így? Hagyod, hogy a szorongás vegye át az uralmat és akadályozza meg az élet megélését? Feladod az álmaidat pusztán azért, mert a sok „Mi lesz, ha...?” szorongással tölt el?

Hány izgalmas élményt szalasztottál el emiatt?

Mats nemet mond egy útra:

Egyszer meghívtak, hogy töltsen a hétvégét Párizsban, és a munkaadóm bele is egyezett. Minden költséget ki is gazdálkodtak, és úgy tűnt, ez tökéletes jutalom lesz, cserébe a kemény munkánkért. Azonban ebben az időszakban erősen szorongtam, és kizártnak tartottam, hogy repülőgépre üljek. Amint megkaptam a meghívást, elkezdtek özönlenni a negatív gondolatok: Mi lesz, ha lezuhan a gép és meghalok? Mi lesz, ha valami ismeretlennel kell megosztanom a szobám, és nem tudok majd aludni? Mi lesz, ha eltévedek a nagyvárosban, megvernek és kirabolnak? Mi lesz, ha pánikroham tör rám, és nem jutok el a kórházig?

Nagyon szerettem volna elutazni Párizsba, mert még soha nem jártam ott. De a sok negatív gondolat miatt visszautasítottam a

meghívást. Aztán, amikor a kollégáim visszajöttek, és beszámoltak a feledhetetlen élményeikről, amelyekben részük volt, csak még rosszabbul éreztem magam.

Susan hegyet csinál egy vakondtúrásból:

Megtapasztaltam én is, milyen az, amikor az aggodalmaskodó képzelődés irányít. Éppen akkor költöztünk új környékre. Egy nap véletlenül nekiütöttem az ajtót a szomszéd kocijának. Másfél napig szörnyű jeleneteket vázoltam fel magamban arról, hogy a szomszéd vajon miként fog reagálni. Azt hittem, hogy megkarcoltam a kociját, sőt, még az is lehet, hogy egy horpadást okoztam rajta, és attól rettegettem, hogy örülten mérges lesz és ordítózik majd velem.

Később összefutottunk a parkolóban és elmondtam neki, mi történt. Azt mondta, észre sem vette. A kociján nem is volt karcolás, csak egy kis festéknyom, amit könnyen le lehetett dörzsölni. Megköszönte az őszinteségemet, és ennyi volt. Másfél napig idegkedtem és magam előtt láttam az összes szörnyűséget, ami csak történhet, és mindezt teljesen feleslegesen – csak az energiámat pazaroltam!

Hétköznapi példák ezek arra, hogy képesek vagyunk a legrosszabbat elképzelni, különösen a szorongásra hajlamosak. A szorongásunk felgyülemlik bennünk, és előhoz egy csomó „Mi lesz, ha...?”-típusú negatív gondolatot, amitől beindul az adrenalintermelés. Ha a tesztünk túl sok adrenalint tárol, akkor aggódni és szorongani kezdünk.

Mindkét „Mi lesz, ha...?”-típusú gondolat, a negatív és a pozitív is az elvárások megnyilvánulása. Az egyik aggodalommal és szorongással tölt el, a másik pedig élvezettel.

Te döntöd el, hogy melyik érzést szeretnéd inkább átélni.

Könnyű folytatni a fent említett negatív gondolati sémákat, de nem sok haszna van. A pozitív gondolkodás gyakorlása ezzel szemben igen hasznos. Mindez csupán a szokások megváltoztatásán múlik.

Gyakorold azt, hogy a „Mi lesz, ha...?”-gondolatok pozitív és reálisztikus ellenkezőjét ismételd!

„Mindig számíts arra, hogy jó dolgok fognak történni!”

NIDO QUBEIN