

TÚLÉLŐKÖNYV

erőseknek és gyengéknek

Előszó

Kinek szól a könyv

Önnek.

Ha kinyitotta a könyvet és elolvasta ezt a fejezetcímet:
biztosan Önnek szól.

Ugyanis mindazoknak szól, akikben megérint egy érzést, hogy itt valami olyasmiről lehet szó, amit, ha elolvas, attól könnyebb, harmonikusabb lehet akár a környezetével, akár saját magával az élete. Bátorság! Jól érzi.

A könyv szól azoknak, akik gyengének érzik magukat és azoknak, akik erősnek.

Azoknak, akiket zavar azok jelenléte az életükben, akiket gyengének vagy erősnek élnék meg.

Tehát mindenkinek.

Az élet labirintusában (előre?)haladva hol itt, hol ott bukkanunk fel. Minden pillanatban másra és másra is lehet szükségünk, mint amire korábban már volt, hogy a legjobban éljük meg azt a pillanatot.

Azokat a gondolatokat, amik több száz/ezer év során kikristályosodtak, magunkkal vihetjük eszünk/szívünk/ösztoneink tarisznyájában.

Rajta!

Miről is beszélünk?

A gyenge
Az erős

Mielőtt belekezdünk...

Nagyon fontos, hogy ami itt következik, *tapasztalat*.

A sok-sok kiváló tudományos színvonalú és tartalmú pszichológiai, pedagógiai, mentálhigiénés, szociológiai, szociálpszichológiai, filozófiai, stb. művek alkotóitól és olvasóitól szíves elnézésüket kérem minden olyan mondatért, amely kellemetlen érzést, gondolatot ébreszt bennük. Természetesen törekszem ezt elkerülni és kellő tisztelettel vagyok eszmeiségük irányában.

Ez a könyv hétköznapi, mindenki számára egyszerűen érthető, praktikus módon foglalja össze azokat a tapasztalatokat, melyek hozzám segítségért fordulók életében születtek.

A cél: a többiek számára is hozzáférhetővé tenni mindazt, ami számukra túlélhetővé tette a helyzetet, akár meg is oldotta. Megosztani, hogy találták meg *ők* a megoldásokat.

Kérem, fogadják megértéssel és szeretettel, ahogy készült.

Köszönöm

1. A gyenge

A legfontosabbak mindig azok a gondolatok, amik először jutnak eszünkbe.

Ha ezekre figyelünk olvasás közben, a legtöbbet tesszük azért, hogy a leggyorsabban, a legtöbbet tudjuk hasznosítani.

Amikor először látjuk meg, olvassuk el a „gyenge” szót, azonnal reagál az eszünk/szívünk/lelkünk és ezzel már a lényeg meg is történt. Már meg is született a teszt eredménye: saját magunkat, családtagjainkat, ismerőseinket vagy az utcán szembejövőt milyennek is gondoljuk.

No de ki is a gyenge?

Aki nem tud még egy kilót sem felemelni?

Akinek nehéz az összes sárga csekkjét havonta befizetni?

Akinek nincs barátja?

Aki már nem tud lemenni vásárolni?

Ki is a gyenge ?

Lehet-e átmenetileg gyengének lenni? Most, öt percig? Csak ma, csak ebben az évben?

Lehet-e gyengének lenni a családban, erősnek lenni a munkahelyen?

Lehet-e gyengének lenni, ha valaki nekem jön az utcán?

Kihez képest vagyunk gyengék?

A súlyemelőkhöz képest?

A szentekhez képest?

A szomszédhoz képest?

Mikor éreztem magam egész életemben a leggyengébbnek?

És a legerősebbnek?

Ki a gyenge?

2. Az erős

Ez azért sokkal könnyebb...?

Ha túlhaladunk a legegyszerűbbeken, mint az említett súlyemelő, no meg a túlélőakrobaták, akkor talán kicsit érdemes megközelíteni a témát úgy, hogy mi történne, ha a mai kor erősnek kikiáltott személyisége összetalálkozhatna időutazással egy ókori erőssel és más szempont is szerepelne, mint a testi erő?

Izgalmas egy pillanatra megfigyelni, ki az a három híres ember, aki bármikor élt és eszünkbe jut, mint erős?
Odüsszeusz? Toldi Miklós? Harmadik?

Rendben, a fizikai teljesítmény mellett más is számít, de mi? Mikor?
Mihez, kihez képest?

Kit érzek ismerőseim közül igazán erősnek és miért?

„Mit tett le az asztalra?”
Mit ért el és hogyan?

Filmben, könyvben bárhol találkoztam-e olyannal, mikor valaki egész életében egyszer volt igazán erős?

Van-e olyan ismerősöm, akit régebben gyengének tartottam, most pedig olyan érzésem van, bizony erős lett?

Mikor éreztem magam egész életemben a legerősebbnek?

A kérdőjelek után...

Igen, nagyjából kialakult mindenkiben valószínűleg a válasz.

Valóban a válasz összetett és ez jó, mert pontosan ebből adódik a lehetőség.

Tudunk, képesek vagyunk erősebbek lenni. Lehet, hogy tudunk már két kilót is felemelni és újabb olyan élmények is érnek, amikor bizony akár erősebbek is vagyunk, mint korábban.

Az az érdekes, hogy a saját **érzésünk**, mennyire is vagyunk erősek, bizony ugyancsak mástól is függ.

Valamennyiünkben pontos kép él arról, hogy hol helyezkedünk el a képzeletbeli rangsorban, az erő rangsorában:

A rokonságban
A munkahelyünkön
Az ismerőseink között
A házban, ahol lakunk
A különböző közösségekben, ahová járunk

Hol helyezkedtünk el a rangsorban

Az óvodában
Az iskolában: a 8-12-15 év alatt hatalmas változásokkal esetleg
A lányok/fiúk között

Ez a múlt, a jelen.

Most, mi a jövővel foglalkozunk.
A következő öt perccel, a holnappal, azzal, merre tovább.

Hogyan tudunk leggyorsabban, legtöbbet hasznosítani a könyvből?

Bízhatunk benne, hogy most pontosan arra van szükségünk, ami megfogja a figyelmünket, ahol kinyílik.

Egy bölcs mondás szerint életünkben mindig a megfelelő könyv, gondolat talál meg minket.

Bár egy gondolatmenet épül fel, ahogyan előre haladunk, de az egyes fejezetek is önállóak. Lehet keresztbe-kasul olvasni, néha így, néha úgy. Az ember csodálatos lény: kirakójáték elemeiként összeáll minden a fejünkben idővel, úgy, ahogy egész.

A legfontosabb akkor történt, amikor elolvastuk a címét: a gondolat azóta „dolgozik” bennünk, akármivel foglalkozunk is. Izgalmas megtapasztalni, mikor érezzük úgy, hogy „ja, erről volt szó” akár utazás, mosogatás vagy reggeli ébredés közben.

Nagyon hatékony, ha ezzel az új szemlélettel figyeljük meg kicsit saját magunkat, cselekedeteinket, döntéseinket. Hol veszünk észre egyszercsak pozitív változást.

Érdekes az is, ahogy másokban láthatjuk meg egy-egy helyzet másfajta, barátságosabb értelmezését.

A lehetőségek száma végtelen.

Sok örömet hozzá!

Hosszabb táv, magasabb színvonal

Igen, rögtön az elején érdemes szólni arról, hogy mivel ez a könyv mindenkinek szól, annak is, aki néhány gondolatot szeretne elolvasni és annak is, aki többre, mélyebbre vágyik, hogy ebben is végtelenek a lehetőségek.

Végtelenek. Szó szerint.

Amiről itt szó van, több évezredre visszanyúló gondolkör.

Bár a filozófia és a többi tudományos rendszerességgel felépülő tudomány a saját gondolatmenete, érdeklődése szerint elemezte, az alapkérdések mindig ugyanazok voltak.

A kialakult közmegegyezés szerint igazából néhány kérdés létezik csak, három, talán négy. Minden más arról szól, hogyan tudjuk ezt tudományosan, objektíven megfogalmazni, úgy, hogy publikációra érdemes legyen.

Azt mondják, a kérdések:

Miért születtünk?

Miért halunk meg?

Születésünk és halálunk közötti időt hogyan töltjük?

Van, aki egyetlen dolgot kérdez:

Hogyan lehetünk boldogok?

Minderről végtelen irodalom született, végtelen lehetőséggel.

Ez a könyv arról szól, hogy szinte minden ember, társadalom felteszi saját magának, társainak... az állam a szociális szférának a kérdést:

Mi legyen a gyengékkel?

Mit kezdjek a saját gyengeségemmel, a másik gyengeségével?

Mit kezdjen az állam azokkal, akik eddig nem tudtak megerősödni vagy már kétséges, tudnak-e még?

Különösen, nagyon veszélyes kérdések ezek. Annyira, hogy sokszor előfordul, nem is merik feltenni hangosan. Nem véletlenül.

Van válasz. Évezredek óta sokféle válasz van.

Amit itt olvasni lehet, azok tapasztalatok, azoktól, akik az életükben tudtak válaszolni rá.

Mindenkit bátorítunk rá, hogy keresse meg a választ.

Szeretnék erős(ebb) lenni I.

Alapfok

Szeretnék erős(ebb) lenni II.

Középfok

Szeretnék erős(ebb) lenni III.

Felsőfok

A profik

Amikor elkezdjük

érdemes egy pillanatra meggondolni, mit is szeretnénk.

Talán azt, hogy a Jótündér varázspálcájával suhintson egyet és abban a pillanatban erős(ebb)ek, okosabbak, ügyesebbek, találékonyabbak legyünk, legyen elég időnk, energiánk, tehetségünk, egészségünk, pénzünk, korlátlan lehetőségeink, segítő, biztató környezetünk. Abban a pillanatban és ezért kizárólag Jótündér tegyen mindent.

(Az ezzel kapcsolatos tapasztalatok a Jótündér fejezetben olvashatók)

Az az érzésem, aki ezt a könyvet olvassa, úgy érzi: szeretnék én is odatenni valamit a sikerért.

Az jó, mert akkor biztosabb és tartósabb lesz a siker.

No nézzük!

Szeretnék erős(ebb) lenni I.

Alapfok

Alapfok

Ahogy a házat is általában úgy kezdjük, hogy kiásunk egy gödröt és elkészítjük a jó erős alapot, itt is ez az első lépés.

Sőt még az ásás is igaz, természetesen szimbolikusan. (Aki kertészkedik, igazi ásás közben is remek ötletekre bukkanhat)

Érdekes tapasztalat:

Két hasonló képességű ember közül, azonos körülmények között többnyire az jut többre, aki először azt veszi számba, mi **adott a helyzet megoldásához** és utána azt, mi hiányzik.

Sajnos az a szomorú tapasztalat, hogy nagyon sokan fordítva programozottak: pillanatok alatt hosszú listákat tudnak felsorolni, valamit miért nem lehet megoldani. Erről a „Semmit sem tudok tenni” fejezet szól a könyv végén, a gondolat háttéréről és kezeléséről szóló tapasztalatokkal.

Tehát, mi adott, mim VAN.

Egy remek filmben két ember az óceán alján egy tengeralattjáróban olyan helyzetbe került, ami teljesen kilátástalannak tűnt. Elszakadtak a többiektől, nem működött semmilyen műszerük, nem tudták megvárni, hogy megkeressék őket, nem volt élelmük, stb.

Akkor egyikük odafordult a másikhoz és megkérdezte: mink VAN?

Közben kinézett az ablakon...és akkor megjelentek... a delfinek, akik megmutatták nekik az utat – kifelé.

Hol vannak a mi delfineink?

Egyszer valakihez felcsöngették a barátai, úgy este még éppen lefekvés előtti időben és megkérdezték, feljöhetnének egy kicsit, ha még nincs késő. Ahogy megnyomta a beengedő gombot, hogy nyíljon a lenti kapu, benézett a lakásba és végigfutott az agyán: már megágyazva, a szárító a szoba közepén félig ruhákkal, utolsó takarítás két hete, a mosogatnivalótól nem látszik a kiöntő, a jégszekrény gyakorlatilag üres, egyedül a kutya ennivalója rendben.

Amíg ezt végigolvasta, természetesen már tudja kapásból a megoldást, mármint azt, hogy amelyik barátot mindez zavarja, az nem biztos, hogy barát...

Erről az „Erősek és gyengék barátai” fejezet szól a könyv végén.

De nézzünk néhány egyszerű további ötletet.

Tehát mink van?

Például időnk – annyi, míg a kapuból felérnek a lakásig és csöngetnek. Tizedik emeletiek előnyben.

Lakásunk, amiben van egy olyan hely, ami az összes között – most – a legkevésbé rendetlen.

Tapasztalat: váratlan látogatók gyakori kérdése ilyenkor:

használhatom a mosdót? (Plusz két percet nyertünk tereprendezéshez)

Ha tényleg van kutyánk/macskánk/papagájunk/ebihalunk, szinte korlátlan további perceket nyerhetünk. Ha nekünk nincs, talán a szomszéd most viszi le sétálni és most lép ki a folyosóra, remek!

Lehet, hogy semmi nincs, szomszéd sincs.

De kedvesek lehetünk, megkérdezhetjük, hogy telt idáig az este és míg elmesélik, közben átnavigálhatjuk őket a lakás problémásabb részein a kevésbé problémásabb felé.

Gondos olvasóink talán megbocsátják nekem, hogy egyáltalán eszembe jutott, hogy ilyen helyzet előfordulhat, mert velük sosem.

Ebben az esetben javaslom, lapozzanak a Profik fejezethez – ott még néhány meglepetést elrejttek.

Komolyra fordítva, a legtöbb igen bölcs (személyiség-ön-fejlesztő) könyv az alapozáshoz azt ajánlja, hogy saját magunk erősségeit térképezzük fel. Mert hogy vannak. Mindenkinek. A Leggyengébbnek is.

Ha ezalatt a két perc alatt, amíg idáig értünk az olvasásban, eszünkbe jutott kapásból legalább öt erősségünk, akkor bátran haladhatunk tovább. Ha nem, javaslom a Mit gondolunk magunkról és miért fejezetet. Ha még ebben a pillanatban is sorra eszünkbe ötlenek újak és közel ötvennél járunk, akkor az Én vagyok a legerősebb, jó az nekem? fejezetet.

Ezeken a pontokon túlhaladva, mindenkinek javaslom erősségei összegyűjtését, érdemes írásban, hogy nehezebb pillanatokban elő lehessen venni, gyorssegélyként. Gyengébbek válogathatnak az Erősségek fejezet listáiból.

Jó kalandozást kívánok erősségeink birodalmában!

Alapfok II.

Néhány alapvető eszköz már itt, amiből mindenki kiválaszthatja, ami hozzá illik, ami szimpatikus, amit másnál tapasztalt, hogy működik.

A remek napok megalapozása előző nap (este) kezdődik
Hogyan osszuk be az energiánkat egész napra, mikor már reggel kevés
Ha „nem segít senki”
Ha fizetés előtt néhány nappal derül ki, hogy azt a sárga csekket felejtettük el befizetni, amelyik a legfontosabb lett volna és már amúgy sincs pénzünk
Napi/heti/havi/éves/örök tennivaló lista
Mikor elkap a pánik: most mi lesz
Átmeneti megoldás – örökre?
Csak ezt ússzam meg
Amikor a szupererős elindul felém és csak jön, csak jön...
Fehér-Fekete
Most, azonnal
Mindig - Soha
Lassabban?
100 % avagy egy lépés nem lépés?
Bezzeg
Ha tudtam volna
Ez megoldás?

Ha minden sor teljesen világos és már olvasás közben is azonnal tudta a „megoldást”, akkor javaslom továbblépni a Középfokhoz.
Ha egy-két sor még elgondolkodtatta, akkor érdemes elolvasni, milyen tapasztalatok születtek ezekben a témákban a következő oldalakon.

Tapasztalatok

A remek napok megalapozása előző nap (este) kezdődik

Igen, így van. Szerencsére vannak, akik pacsirta-típusú korán kelők, akik már este odakészítik a reggeli asztalt és a táskájukba, ami majd szükséges.

Vigasztalásul: ahogy idősödünk, egyre korábban ébredünk...

Hogyan osszuk be az energiánkat egész napra, mikor már reggel kevés

Kicsit olyan ez, mint a sovány fizetés: nagy sikerélmény, ha jól választom ki, mire a legfontosabb és remek találékonysággal el tudok minél több mindent csúsztatni – a következő napra, hátha...

Ha „nem segít senki”

Nos igen, vagyis azzal a kiegészítéssel, hogy „nem segít senki”, akitől úgy érezzük, jogosan várhatnánk, akinek a dolga lenne, aki ott van, akinek bezzeg én...

Az a jó hír, hogy az előbb felsoroltak összes létszámán kívül szerencsére még vannak mások. A tapasztalat, hogy főleg igazán rázós helyzetekben sokszor olyanok segítenek, akikről a legkevésbé gondolnánk. Talán azért, mert így már nem olyan könnyű neheztelni rájuk. És ha ők sem? Érdeemes körülnézni, hátha jött közben valaki? Általában előkerül egy meglepetés. Vagy: az a meglepetés, hogy „Jé, meg tudom csinálni egyedül.”

A sárga csekkek esete

Erről külön fejezet szól

Napi/heti/havi/éves/örök tennivaló lista

Ősrégi módszer és remekül működik. Mikor elkészül egy lista összeírása és elégedetten megtekintjük, már jobban érezzük magunkat (pedig még egyetlen pontját sem teljesítettük, kivéve, ha az összeírást is felvesszük az azonnali kipipáló-sikerélmény érdekében). Az a tapasztalat, hogy attól lettünk jobban, hogy már képesek vagyunk – szó szerint –áttekinteni a feladatokat, tehát kontroll alatt tartani (Kontroll fejezet). Nem érezzük már annyira kiszolgáltatva magunkat a tennivaló áradatnak.

Mikor elkap a pánik: most mi lesz

A tapasztalatok szerint ritka, amikor azonnal cselekedni kell. Ha leesik valami, utánakapunk, de még az is néha kiderül, hogy puhára esik.

Általában néhány pillanatnyi gondolkodás is már jelentősen javít az esélyeken. Az erős általában abban jobb, hogy megtanulta/begyakorolta? hogyan lehet a pillanatnyi feszültséget átvészelni. A legtöbb baj abból adódik, ha azonnal meg akarunk szabadulni a feszültségtől. Ilyenkor az agyunk, problémamegoldó képességünk (ami pedig van!) 60-80%-on tud csak üzemelni. Fejleszthető!

Tapasztalatok

Átmeneti megoldás – örökre?

Sokan csak a tökéletes megoldást tartják elegendőnek, ezért sok mindenről lemaradnak és nem jutnak el a későbbi sokkal jobbához, sőt tökéleteshez. A klasszikus példa: a háborúban volt, aki azért halt éhen, mert nem ízlett neki, amit megehetett volna

Csak ezt ússzam meg

Jogos. Azért két dolog elég fontos: milyen következményei láthatók előre annak a megoldásnak, amivel próbálkozom és mit tudok tenni majd azért, hogy legközelebb elkerüljem ezt a helyzetet (ha már megúsztam)

Amikor a szupererős elindul felém és csak jön, csak jön...

A tapasztalat szerint több évezred óta belénk van kódolva ilyen esetekre a két alapmegoldás: menekülni vagy megverekedni. Nem véletlen, hogy már annak idején is csapatban jártak az akkoriak...

Az újabb korokban egy harmadik módszert is kidolgoztak: a tárgyalásos megoldást. Ez a legjobb, ha van rá lehetőség. Megpróbáljuk?

Fehér-Fekete

Nagyon sokan ezt ismerik (csak) és bizony sok lehetőségtől elesnek így... Ha mód van rá (Védett körülmények fejezet), megtapasztalhatják, hogyan tágul ki a világ és egyre jobban teljesülhet a Fehér-Fekete

Most, azonnal, ingyen, a legmagasabb színvonalon

Ez is a mai világ elvárása. Természetesen örülünk, ha így működik, de ne vegyük természetesnek. Főleg fiataloknak veszélyes, ha nem tapasztalják meg, milyen erőfeszítés, türelem hoz igaz jó érzést.

Mindig – Soha

Ez a szemlélet általában a sérült lelkű ember gondolatvilága. Így fejezi ki fájalmát, ki nem beszélt sérelmeit. Segíthetünk neki, hogy (Védett körülmények fejezet), idejében, apránként oldhassa konfliktusait a világgal, a többiekkel.

Lassabban?

No ezzel valóban: lassabban! Minden embernek megvan a saját átlagos/pillanatnyi üzemsebessége, amivel a leghatékonyabb. Valamennyien átéltük, milyen stressz olyannal együttműködni, aki sokkal gyorsabb vagy lassabb, mint mi. Főleg, ha muszáj!

A tapasztalat szerint – ha van rá mód – megelőzhetjük a feszültséget, ha előre tájékozódunk a másikról. Általában – ügyes szervezéssel – jobban járunk, ha lassabb társunk van, mert ilyenkor mi szabadon tevékenykedhetünk előbbre vivően, amíg ő odáig jut.

100 % avagy egy lépés nem lépés?

Ez különösen fontos pont, ami rokon a Fehér-Feketével, az Átmeneti –örökre, sőt kicsit a Mindig-Soha is rárimmel, bár ott döntően más a lelki háttér. A Részmegoldások fejezetben tárgyaljuk.

Tapasztalatok

Bezzeg

Ez is kedvenc szavajárása sokaknak. Régebben főleg munkahelyeken volt szokásban, mert *mindenki mindig* sokkal kevesebbet dolgozott, bezzeg...

Másik népszerű formája úgy híresült el, hogy a szomszéd kertje/kocsija/házastársa/gyermekje/mobilja/nyaralója...

Általában az a sértődöttség áll mögötte, hogy mi ugyanazt az eredményt sokkal nagyobb energiával/pénzzel érhetjük el. Ez az igazságérzetet sérti, mint ezt az Igazságérzés fejezet összefoglalja.

Ha tudtam volna

Ennek tulajdonképpen sok előnye is van és már kicsit a Középfok felé mutat. Megjelenik benne az a fontos gondolat, amit a következmények előzetes feltérképezésének igénye jelent és valahol megszólal a személyes felelősség, ami a profik egyik fő jellemzője.

Ez megoldás?

Igen, ez az egyik cél, hogy a kérdőjelből felkiáltójel legyen!

Ezen dolgozunk, efelé haladunk, hogy bátran és felelősségünk teljes tudatában válaszolhassuk: Ez megoldás!

Középfok

Amit az Alapfokból hasznosítani tudtunk

Már láttuk, mennyire fontos, hogy ott a fejünkben/zsebünkben erősségeink listája, mi mindenünk van, nem is akárhogyan, hanem akár környezetünk támogatásával.

Már lényegesen előrehaladtunk akár váratlan, rázós helyzetek kezelésében, hiszen erős(ebb)ségünk abból is adódik, hogy jobban bírjuk a pillanatnyi feszültség átvészelését a hatékonyabb megoldás mozgósítása érdekében. (Azért továbbra is a kutya ellátása fő cél)

A 15. oldalon összegyűjtöttünk néhány bevált tapasztalatot, amik segítik/gátolják, hogy erős(ebb)ként tudjunk cselekedni és azt is megvizsgáltuk, mi minden segít a gátló tényezők feloldásában. Eközben olyan általános kérdések merültek fel, amikkel kapcsolatban érdeklődök a könyv végén levő Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek összefoglaló gyűjteményben kedvükre szemezgethetnek. Itt a fejezetcímek mellett ott van az az oldalszám, ahol először ez a téma szerepelt és sorrendben is eszerint következnek a Morzsák.

Nem titkolt szándék, hogy míg keresztbe-kasul forgatjuk a könyvet, szemünk megakadjon egy-egy gondolaton, nem baj, ha még nem volt róla szó. A 8. oldalon már bátorítottunk mindenkit, hogy ilyen megismerés során is össze fog állni bennünk a végső egységes kép. Természetesen az Alapfokból is, mint az egész könyvből, amit hasznosítani tudunk az, ami egy-egy szituációban ma, holnap, a jövő héten eszünkbe jut. Amikor úgy érezzük: tényleg működik, milyen jó, hogy a „gyengék” erősödésük közben kikísérletezték és megosztották a tapasztalatukat.

Most már tényleg közép fok

Aki most ezt a mondatot olvassa, az már egy lépéssel előbbre van, mint eddig, még akkor is, ha itt nyitotta ki a könyvet.

Ugyanis valami nagyon fontos történt: a korábbi helyzetéből, lelkiállapotából lépett (legalább) egyet előre.

Nem baj, ha ez nem tudatos és az is jó, ha az.

A lényeg, hogy szíve/lelke/esze/érzései úgy döntöttek, hogy tovább szeretne lépni.

Volt egyszer egy ifjúsági könyv, amiben a fiatalok elé a következő kérdés került:

szeretnék-e elindulni kifelé, felfelé vagy berendezkedem itt?

Ez egészen pontosan egy gödörrel kapcsolatban hangzott el, de lehet lakatlan sziget vagy az ország bármely csücske, a kérdés egy:

szeretnék-e elindulni kifelé, felfelé vagy berendezkedem itt?

Ez a Közép fok lényege, ez a kérdés és az, ami ilyenkor bennem történik, amíg ezt olvasom.

Az Alapfoknál már megérintett valami kis szellő, hogy odakint, lehet, hogy jó dolgok is várnak rám. Konkrétumok is elhangzottak, ki, hogyan, mit kezdett ezzel az érzéssel.

A Közép fok arról szól, hogy én mit kezdek vele.

Most, holnap, a jövő héten.

Azt mondják, a nagy dolgokat a legjobb azonnal elkezdni.

Mert holnap, ki tudja?

Természetesen holnap is lehet, meg a jövő héten is.

Van, akiben „megérnek” a dolgok, egyik reggel felébred és azt mondja: Most.

De mit is?

Mit jelent az, hogy belevágunk?

A második lépést (merthogy az első az elindulás volt), amiről már az Alapfok 13. oldalán olvastunk (nem szükséges visszalapozni, erősségeink ismeretében annak felkutatása, mire van szükségem, **mi hiányzik** ahhoz, hogy ezek az erősségek igazán hatékonyan segítsenek előre).

Középfok II.

Mi hiányzik ahhoz,

hogy ezek az erősségek igazán hatékonyan segítsenek engem előre

Amíg ezt elolvastuk, alighanem valahol mélyen éreztünk néhányat, amit már sokszor megállapítottunk magunkról, de általában ezeket kellemetlen gondolat is kíséri, valami ilyesmi:

Igen, tudom, hogy jobban kellene, többet kellene, mást kellene vagy ezt bizony el kellene hagyni...

Kellene

De hogyan, mikor, hiszen az élet nem áll meg, pillanatról pillanatra lépnem kell, a napi rutin követeléseai változatlanok

Az a jó hír, hogy nem szükséges feltétlenül leülnöm jegyzetfüzettel a kezemben listát írni, miről tudom, hogy jobb lenne másképp.

Az ember annyira remek lény, hogy az agya szüntelenül jár, akkor is, ha éppen nem csinál semmit vagy éppen nagyon is elfoglalt.

A gondolatok jönnek-mennek és a lista elkészül

Aki szeretné, a könyv végén az 58. oldalon talál ehhez ötleteket, amiket a tapasztalat gyűjtött össze.

Ha akár csak egyetlen ötletem is volt, már indulhatok is.

Ehhez nagyon egyszerű az út.

Nap mint nap, ösztönösen ezt tesszük, most csak leírom:

1. mi az, ami hiányzik – a cél
2. milyen lépések vezetnek az eléréséhez első, második, ...
3. milyen eszközökre van szükségem pl. információ

Olyan ez, mint a hétköznapi feladatok.

Ha hazafelé kenyeret szeretnék venni, meggondolom, melyik üzletben, melyik úton menjek, hogy a legpraktikusabb legyen, bemegyek, megveszem.

Ha pl. elfogyott vagy bezárt az üzlet, másik üzlet/kenyér

Középfok III.

A leggyakoribb, támogatást igénylő tapasztalatok

„Úgy érzem, nem vagyok elég bátor ehhez”

„Megpróbáltam, de úgy néztek rám...”

„Tegnap már sikerült néhány dolog, de ma még nem”

Minél több pozitív élmény eléréséhez két segítő gondolat:

Változás – mumus vagy angyal?

Sokat segít, ha ki merjük mondani magunknak: igen, változni szeretnék, mert jobb életre vágyunk, erősebbek szeretnénk lenni.

A változástól általában – főleg a környezet – részben azért tart, mert ez tükör és óhatatlanul felmerül a másokban: Hátha nekem is kellene?

De

a változás plusz energia és ezt általában már most is kevésnek érezzük, hát még, ha továbbit vállalnánk.

Jogos.

Ennek feloldását az 52. és 56. oldalon találjuk.

Igen, megoldható és meg szeretnénk lépni, mert jobb életre vágyunk.

A másik segítő tapasztalat a szokásokkal kapcsolatos.

Szokás – áldás vagy átok

Amikor elhatározzuk, hogy lépünk előre, sokszor általános szemléletünk átformálása mellett több szokásunk változtatásáról döntünk.

Itt az iskolapélda a cigaretta vagy az édesség szokott lenni, ezt meghagyjuk a számtalan megjelent szakirodalomnak. Azért erről is szól egy gyűjtés a könyv végén.

A szokás attól segítő tapasztalat, hogy a (jó) szokás mentesít az újra és újra előkerülő ugyanazon *döntési* helyzetek feszültségétől.

Ez a mi szempontunkból lényegesen tudja csökkenteni a szükséges plusz-energiát, amit a változás igényel. Jó hír.

Tehát: Bátran előre!

Amit az eddigiekből hasznosítani tudunk

Ezzel összeállt a lényeg:

Feltérképeztük erősségeinket
és azokat a sajátosságokat, amit fejleszteni/változtatni szeretnénk,
ami még hiányzik

Nekifogtunk terveket készíteni a megvalósításhoz

Felvállaltuk, hogy a változás –átmenetileg pluszenergia
és láttuk, hogyan lehet ezt optimalizálni

Végiggondoltuk, milyen pozitív és negatív hatásokat válthat ki mindez
belőlünk
és a környezetünkből
és azt is, hogyan lehet ezeket kezelni.

A torta elkészült, jöhet a díszítés.

Felsőfok?

Díszítési javaslatok a következő tapasztalatokból:

Túlélés mit, mikor, hogyan
Helyzetfelismerés
Információ
Keressünk megoldást
Terv, előrelátás, felelősség
azaz
következmények előzetes feltérképezése
Melyik megoldást választani - alternatívák
Talpraesettség, realitásérzék
Ami hiányzik – honnan
Kapcsolatok
Átjárhatóság
MOST
Indulatkezelés
Bátorság
Az idő

Igen, Felsőfok

Túlélés mit, mikor, hogyan

Természetesen mindent, a maximumot kihozva belőle a Maximum fejezet szerint. Mikor – no ez kicsit több megfontolást igényel. A tapasztalatot tömören összegzi a csata és a háború megnyerésével kapcsolatos mondané, amit főleg keleten komoly tudománnyá fejlesztettek. A Felsőfok pedig már olyan komplex témát is előtérbe hoz, mint amit a Szempontok fejezet tárgyal.

Helyzetfelismerés

Itt nagy eséllyel lehet teljesíteni, előnyös pozíciót biztosítani magunknak. Remek gyakorlási/fejlődési lehetőség a mindennapi élet: forgalmi dugó, sorban állás vásárlásnál. A tapasztalatok szerint az átélt és jól megoldott krízishelyzeteket is ezért kapjuk.

Információ

Mindenki megtapasztalta, mennyire döntő, milyen forgandóvá változtathatja az események kimenetelét. Óriási lehetőség MINDENKINEK! Fontos: miről, kitől, honnan, mikor.

Keressünk megoldást!

Varázsmondat. Jóindulatot tükröz, együttműködést generál, konfliktust előz meg és valódi megoldáshoz vezet.

Terv, előrelátás, felelősség

azaz

következmények előzetes feltérképezése. Ez már a profi szint súrolása. Sok sikert és nyugodt lelkiismeretet.

Melyik megoldást választani – alternatívák

Nagyjából ismeretes. Legpraktikusabb térképszerűen egyetlen lapon előnyök, hátrányok alternatívákként. Gyors, megalapozott döntés eszköze.

Talpraesettség, realitásérzék

Az első nemcsak adottság, fejleszthető gyakorlással, mint a második. Segítik a konstruktív visszajelzések is.

Ami hiányzik – honnan

Külön fejezet témája

Kapcsolatok

Ez is annyira fontos, hogy mélységeiben önálló fejezet

Átjárhatóság

A legegyszerűbb úgy elképzelni, mint egy hatalmas várost, amelynek nagyon jó a (tömeg)közlekedése. Bárhonnan, bárhova könnyedén eljuthatunk és érdemes is mozogni benne, mert minden élmény ahhoz járul hozzá, hogy jobban átlássuk az összefüggéseket és eredményesebbek lehessünk.

Ez egy élet/világszemléleti lehetőség. Jó kalandozást!

Felsőfok II.

MOST

Főleg, ahogy előrehaladunk és elbűvölnek a csillagok, fontos emlékeztetni magunkat, hogy a legszebb múlt és a legígéretesebb jövő mellett a Jelen kiemelkedő jelentőségű. A Túléléssel kapcsolatban említett csata-háború tapasztalathoz hasonlóan több közmondás foglalkozik ezzel, például egy tűzokról szóló is, sőt már az ókorban is megemlégették óvatosságra intve egy tál lencse nyomán. Az utolsó mondat keresztretjtvényeinek megfejtése igény szerint a MOST fejezetben található.

Indulatkezelés

Nem lehet eléggé hangsúlyozni. Akik erősnek szeretnének látszani, előszeretettel kontrollálatlan indulatokkal próbálják ezt a pozíciót megszerezni. Bár a nevelési tervek szerint az indulatkontroll kialakítása a gyermekben három éves korban követelmény, de úgy tűnik, többen hiányoztak akkor.

Óriási lehetőség és védelem a tudás, hogy ilyen jellegű indulatok mögött a gyengeség félelme húzódik meg. Az ilyen ember segítségre szorul.

Bátorság

Ez a könyvben egyik leggyakrabban szereplő szó. Annyira, hogy szintén önálló fejezetet is kapott.

Az idő

Hatalmas irodalma van, hiszen annyira kikerülhetetlenül nagy szerepet és lehetőséget jelent az életünkben. Érdeemes utána olvasni.

Az (egyetlen?) valóban demokratikus tényező: valamennyien pontosan 24 órát kapunk belőle naponta. A hosszabb táv a filozófia hatásköre.

A profik

Most, hogy végigjártuk az erős(ebb)é válás útját, már csak egyetlen vállalás maradt, a profik világa.

Amikor a címet olvastuk, biztosan eszünkbe jutott néhány különösen képzett szakember, művész, bárki, akire azt mondják: profi.

Ahogy ez a szó elhangzik, még a beszélő hangja is megváltozik egy kicsit, tiszteletet tükröz.

Változó világunkban különösen jó látni, hogy a szakértelem örök érték. Valóban mindenkiből tiszteletet vált ki, ebben megegyezik mindenki véleménye.

A profik ezzel is nagy jót tesznek a világgal, hogy olyan értéket képviselnek, ami egységet alkot az emberek között.

Ez azért is fontos, mert a profi elismerése mögött a tanulás, a munka, a legjobb értelemben vett teljesítmény dicsérete áll. Ez minden történelmi vihart túlélte.

A mi témánk szempontjából a profi abban kiváló, mintaszerű, hogy a fejlődés (erősebbé válás) célját tűzi ki és ezt viszi újra és újra diadalra.

Ki a profi?

Tapasztalatok profikról

Energiáját/idejét racionálisan, a realitást figyelve használja fel
Rendszeresen felméri fizikai/szellemi/érzelmi/mentális állapotát
Tudja, hogy az élet hullámváltozás, legjobban használja fel azokat az
időket, amikor legjobb a teljesítménye
Tud segítséget kapni és adni, ismeri az önsegítő csoport előnyeit
Emlékszik arra, amikor még gyengébb volt, arra, hogyan erősödött
meg és tudja, hogy az idő elmúlik felette
A múlt-jelen-jövő egységére figyel, gondolatai középpontja a Most.
(Szakmai) információit széleskörűen bővíti, tudáscsoportok tagja,
ugyanakkor szelektál (net)
Tanulni másoktól – az egyik leghatékonyabb lehetőség
Tudja, hogy a kompromisszum nem veszteség, hanem közös
győzelem
Észreveszi az árnyalatok szépségét, értékét
Tudja, hogy az együttműködés a leghatékonyabb út
Stílusára ügyel, a nyelv szépségeit, értékeit tiszteli
Mások kifogásait, mint a jövőbeli párbeszéd alapjait kezeli
Törekszik a műveltségét is bővíteni, korszerűsíteni
Képes kívülről nézni magára és a konstruktív visszajelzéseket fogadni
Folyamatosan, célirányosan, hatékonyan fejlődik, változik
Távlati terveket készít, kitűzi céljait, felméri, hogyan tudja biztosítani
a szükséges eszközöket

Szeretnék profi lenni?

Izgalmas kiválasztani az előző oldal soraiból, mi az, ami közel áll hozzánk, mi az, amit kevésbé tartunk fontosnak.

A 11. oldal Jótündére, akiről még a 39. oldalon is szó lesz, igazán megadhatná varázspálcájával, amiket találtunk.

Azonban újraolvasva úgy tűnik, hogy az előző oldali profi jellemzői iránt szinte mindenkiben van törekvés.

Érdekes tapasztalat egy-egy ismerősünkben megkeresni, a felsoroltak közül melyikre való vágyat/törekvést fedeztünk már fel benne.

Mindig elámulok azon, hogy egy-egy véletlen találkozás során bárkiben milyen emberi mélységek tárulnak fel.

Milyen sokszor egy-egy negatív viselkedés egy álcázott vágy, aminek elérése kilátástalannak tűnik számára.

Talán a segítő foglalkozásúak között vannak olyanok, akik „munkaidőben” megtehetik, hogy időt hagyjanak az értékek kicsillanásának előhívására.

Nekünk átlagpolgároknak, a mindennapok sodrásában egy-egy felvillanás adatik meg csak sokszor.

Azt hiszem, azok a legszerencsésebbek közülünk, akik bátrak tudnak lenni, magukban és másokban is rácsodálkozni ezeknek a jellemzőknek a megnyilvánulására.

Valahol, úgy érzem, az előző oldal profija nem különösen erős, okos, szép, gazdag, egyszerűen egy életszemlélet boldog tulajdonosa, aki bármelyikünk lehet.

Most?

Ahogy erről már utalás történt a 27. oldal Felsőfokú tapasztalatainál, az emberiséget mindig is foglalkoztatta, mi mindent érhet el az életében és mikor.

Így juthat eszünkbe a „Jobb ma egy veréb, mint holnap egy tüzök” ill. az a bizonyos tál lencse, aminek mostani pillanatnyi előnyéért bizony drága árat kellett fizetni a későbbiekben.

Másrészt mindig izgalmas meghallgatni mások terveit:

mikor a kis gyermek elmondja, mit tesz majd felnőttként,
a serdülő megvallja, hogyan váltja majd meg a világot,
a felnőtt arról beszél, mit alkot majd,
a szülő boldogan újságolja, milyen csodákat tesz majd a gyermeke, ha felnőtt és
mikor elhangzik a varázslatos „Tudod, majd ha nyugdíjas leszek”...

Könnyen meghatódunk, milyen csodálatos az ember. Jó ez így.

Igen, amire az előző oldalon gondoltunk, mit szeretnénk, hogy szeretnénk, legyen!

Minden nappal kerülünk közelebb az álmainkhoz, legyünk erősebbek, mert igazán az az erős, aki bíz abban, hogy képes előrelépni, képes többé válni valamennyiünk javára.
Most.

A profik azok úgy születnek?

Ez is egy különleges kérdés.

Az évezredek során volt idő megvizsgálni alaposan. Remek tanulmányok születtek tehetséges családokról, uralkodó-, művészcsaládokról, a kutatók megvizsgálták az öröklődés törvényeit, ez most különös aktualitással reneszánszát éli.

Nemkülönben sok tanulságos könyv, akár bestseller született azokról, akik az ismeretlenségből a csúcsra jutottak.

Egy bölcs ismerősöm gyakran emlegetett gyermekkoromban némi összefüggést holmi marsallbot és a pólya között. Aligha alaptalanul.

Számomra rendkívül szimpatikusak voltak azok a legendák, melyek arról szóltak, hogy egy-egy híres mester (!) messze földről vonzotta magához az igazi tudást megszerezni vágyó ifjút.

Azt hiszem, hagyjuk meg ezt is így, kérdésnek.

Tegyük fel a következő generációk is és buzdítsa őket arra, hogy éljen bennük a szakmai és emberi tökéletesség utáni vágy.

Egy profi története

Ez szorgalmi házi feladat.

Aki elvégzi, rengeteget tanulhat önmagáról,
rengeteget tudhat meg arról, mit sikerült profitálnia ebből a könyvből.

Tesztkérdés lehet

leendő házastárs, barát, üzlettárs részére, kellemetlen későbbi
meglepetések megelőzésére.

Alkalmas serdülő gyermekünk világgképének
megismerésére/fejlesztésére.

Ha egyszer valami csoda folytán egy szabad órát kapunk ajándékba az
Élettől, nagy élmény eltűnődni a mélységein.

A régi korok példaképeket állítottak elénk, hősoket, mártírokat,
szenteket, művészeket. Hatalmas képeket és szobrokat készítettek,
amiket többnyire felfelé nézve csodáltunk meg.

Lehet, hogy tudtak valamit, valami fontos titkot, amit
így osztottak meg velünk?

Ígértem ide egy fejezetet, ilyen furcsa kérdéssel:

Nem szeretnék erős(ebb) lenni – *most* ?

Miután már végigjártuk az erősödés Alap-Közép-Felsőfokát, sőt megismerkedtünk a legkiválóbbak jellemzőivel, talán jobban meg tudjuk válaszolni, ha valaki szomorúan ránk néz és elmondja:

megpróbáltam és nem ment

úgyis visszaesem

az erősek úgyis lenyomnak

nincs nekem ilyesmire időm

nincs nekem ilyesmire pénzem

pont most? mikor...

hiszen mindenki csak...

Nem szeretnék ezzel foglalkozni...

Talán most már jobban meg tudjuk válaszolni, talán jobban tudunk reményt adni neki.

Az 57. oldalon még néhány kiegészítő gondolat is lesz erről.

Eredményeim – további lehetőségek

A mai világ eredményként konkrét mérhető számadatokat vár.
Ez a tuti.

Ezen a héten napi hárommal több fekvőtámaszt tudtam teljesíteni.

Ebben az évben 30%-kal több sárga csekket tudtam időre befizetni.

Napi tevékenységlistámat hétről tízre tudtam emelni.

Remek!

Néhány kérdés:

Mikor éreztem magam az elmúlt héten a legerősebbnek?

Ki az a szerettem, akinek kiterveltem, hogyan tudom régi vágyát lépésről lépésre megvalósítani? Együtt?

Melyik eredményemmel okoztam a legtöbb örömet?

Milyen érzés, amikor úgy ébredek, hogy ma olyat próbálok, amit eddig még nem mertem?

Ki volt az, aki megkérdezte: Mondd, hogyan csinálod, hogy mostanában többet tudsz teljesíteni és többet mosolyogsz?

További lehetőségek:

A Végtelen

Köszönetnyilvánítás

Köszönöm, hogy mondta, írjam meg

Köszönöm, hogy

beleolvasott, hogy
belegondolt, hogy
eltűnődött, hogy
beszélt róla, annak, akinek segít

Köszönöm, ha elmondja, hogyan lehetne jobban, másként

Utószó

Azt tapasztaltam, hogy mi, gyengék, sokat tudunk tenni az erősökért. Meg tudjuk köszönni, hogy megteszik azt, amit mi nem tudunk. Folyamatosan tudjuk kutatni, milyen erősségek vannak bennünk elrejtve és hogyan tudjuk azokat valamennyiünk javára fordítani. Bízgatni tudjuk őket, hogy valóban erősek, akkor is, amikor éppen gyengének érzik magukat, de megpróbálnak túljutni ezen.

Azt tapasztaltam, hogy mi erősek, sokat tudunk tanulni a gyengéktől. Hálát tudunk adni, hogy mi ennyi erőt kaptunk és megtanulhatjuk a gyengéktől, hogyan lehet tudomásul venni a gyengeséget. Megtanulhatjuk, hogy a világon mindennek célja van, hogy „jól van kitalálva” és berendezve a Föld.

Mindennek célja van, az erőnek és a gyengeségnek is.

Köszönjük

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Jótündér – Amikor elkezdjük 11. oldal

Mottó: Jótündér varázspálcájával suhintson egyet és abban a pillanatban erős(ebb)ek, okosabbak, ügyesebbek, találékonyabbak legyünk, legyen elég időnk, energiánk, tehetségünk, egészségünk, pénzünk, korlátlan lehetőségeink, segítő, biztató környezetünk. Abban a pillanatban és ezért kizárólag Jótündér tegyen mindent.

Jó lenne?

Általában az az elképzelés, hogy ülünk a tengerparton/fekszünk a nyugágyban a strandon, fölöttünk a kék ég, kezünkben egy koktél/sör és gyönyörködünk. Esetleg zene szól.

Volt egy ilyen film.

Ültek a tengerparton/feküdtek a nyugágyban a strandon, fölöttük a kék ég, kezükben egy koktél/sör és gyönyörködtek.

Ma, holnap, egy hét múlva, két év múlva. És aztán?

Egy bölcs ismerősöm azt mondta: Tudod, jobb egészségesnek és gazdagnak lenni, mint betegnek és szegénynek.

Ennyire egyszerű?

Természetesen vannak fokozatok, nem is akármilyenek.

Többször volt alkalmam megfigyelni gazdag, egészséges üzletembereket a tengerparton, ahogy feküdtek a nyugágyban a strandon, fölöttük a kék ég, kezükben egy koktél/sör.

Próbáltam jóindulatúan látni, melyik, mikor tűnt boldognak.

Volt ilyen is, olyan is. Volt, akiről látszott, tényleg boldog, volt, aki bosszankodott, hogy nem elég hideg a sör.

Többször volt alkalmam meglátogatni olyanokat, akiknek anyagi gondjai vannak vagy betegek.

Volt ilyen is, olyan is. Volt, aki boldog volt, hogy ki tudta váltani gyermeke gyógyszerét, volt, aki azon bosszankodott, hogy nem ízlett az ebéd, amit főztek neki.

Mitől függ, hogy két hasonló helyzetű ember közül ki, hogyan éli meg?

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

„Semmit sem tudok tenni” – Alapfok 13. oldal

Ez a mondat nagyon gyakran elhangzik, különösen nálunk.
Ember legyen a talpán, ha valaki – bár újra és újra hallja – nem dupláz rá.
Aki ilyet mond, nagyon segítségre szorul és nemcsak azért, mert valami konkrét helyzetről úgy érzi, akár méltán, hogy különösen nehéz.
Igen, nagy bátorság szembenézni azzal, hogy gyengének érzem magam, pedig valahol a lelkem mélyén tudom, lehetne tenni valamit, szinte mindig.

A kérdés az, hogy mikor érzi valaki úgy, hogy gyenge bármit tenni.
Természetesen van ilyen, nagyjából 1 %-ban és akkor többnyire valóban várni kell, vagyis azt tenni, hogy nem teszünk semmit és ez később jó megoldásnak bizonyul. A mai kultúra az állandó pörgést részesíti előnyben, csak ezt érzi életnek. Szerencsére a világ másik részén több évezred óta tudják, hogy más jó is létezik. Sőt el is mondják nekünk, ha kérdezzük.

Visszatérve a 99%-ra, amikor lehetne tenni a helyzet javításáért, de aki tehetné, gyengének érzi magát ehhez, széttárja a karját és megszólal: „Semmit sem tudok tenni”.

Ez egyenes beszéd, olyasmi üzenettel: én kiszállok ebből, rám ne számítsatok, becsukom a szemem, meghalok, nem vagyok itt. Átadom.
Hogyan jut valaki ide? Hogyan jut valaki erre?

Az vesse rá az első követ, aki még soha nem gondolt(!) ilyesmit.
Akkor hogyan is legyen most? Mert az Élet megy tovább. Ha akarjuk, ha nem.
A Nap felkel és lenyugszik és közben történik mindenféle.
Mi legyen a gyengékkal?

Erről a 9. oldalon foglaltuk össze a tapasztalatokat.

Sok erőt hozzá, hogy megtanuljunk ezzel együtt élni és tanuljunk azoktól, akik tudták, tudják erre a választ.

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

„Erősek és gyengék barátai” – Alapfok 13. oldal

Barát – azt hiszem, ez valamennyiünknek különleges fogalom

Barát – még a hangunk is más, ahogy mondjuk

Barát – tisztelet

Az ókori barát

A középkori barát

Az újkori barát

Barát, haver, ...

Barát az irodalomban

Vajon mi dönti el, ki kinek lesz a barátja?

Mi történik egy emberben, amikor valakire igent mond?

Kire mond igent?

Morzsák Ingyenceknek, Életművészeknek

Mit gondolunk mi magunkról és miért? – Alapfok 14. oldal

Erről a témáról szintén jobbnál, jobb könyvek születtek, mivel alapvető fontosságú.

Néhány kulcsgondolat, amire érdemes rákeresni:

Milyen mélységig, mikor, hányszor, netán időről időre vagy krízis idején jó ezzel foglalkozni, azaz se sokat – se keveset

A régi időkben (is) óvtak minket a beképzeltségtől, később az önbizalomhiánytól, majd megszületett az önértékelés óvatos fogalma, mivel megjelent az irritáló öntudatemberek hada. No most hogyan is legyen?

A mit gondolunk magunkról? kérdés egy négyes ikerpár tagja. A három testvér: Mit gondolnak mások rólunk? Mit gondolunk arról, hogy mások mit gondolnak rólunk? Mit gondolnak mások arról, hogy mi mit gondolunk magunkról? Aki most elvesztette a fonalat, nem vele van a probléma. Egyszerűbben: tapasztalat, hogy a rajongók által jó megjelenésűnek mondott színészek legtöbbször saját magát nem hiszi annak, sőt azt gondolja, mások se tartják annak. No ezt a rajongók és az interjú készítő újságírók nem szokták érteni.

Olyan nyilvánvaló kérdések, amiket biztosan meg tudunk válaszolni:

Mit gondoltunk magunkról, amikor

Az óvodában piros pontot kaptunk, mert mi aludtunk el elsőként ebéd után

Szüleink megtalálták a kristálypohár darabjait – az ágy alatt

Mikor Anyák napján elmondtuk a köszöntőt

Mit gondolunk magunkról, amikor

Boldog szerelmesek vagyunk

Mikor leendő házastársunk szüleihez megyünk bemutatkozni

Mikor állásinterjúra indulunk

Mikor gyermekünk/unokánk/ a szomszéd megkérdezi: most ezt miért csináltad?

Mikor reggel felébredünk kipihenve és már ki is ugrunk az ágyból, mert süt a Nap

A Mit gondolunk magunkról és **miért?** Kérdés második része nagyon összetett és nagyon sok jó származik abból, ha elgondolkodunk róla.

Erről szól a következő oldal

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Mit gondolunk mi magunkról és **miért**?

Erről is igen sok, remek könyv született, ami lehívható.

Gyorstalpalóként érdemes felidézni azt az élményt, mikor bárhol valamilyen értelmesnek, hasznosnak tűnő kérdést vetnek fel és ajánlanak mindjárt egy gyorstesztkérdéssort, hogy besorolódjunk az aktuális kategóriahierarchiába. A 7.oldalon a A kérdőjelek után... című fejezetben már volt egy hasonló gondolat. Aki még ilyen gyorstesztcsábításnak soha sem engedett, javaslom, hogy lapozzon az Egyéb fejezethez.

A gyorsteszttek kitöltése előtt/alatt/után két ellentétes gondolat szokott forogni a fejünkben: kíváncsiak vagyunk , mi lesz az eredmény és kicsit izgulunk is, hogy mi lesz az eredmény. Mert mit fogunk azzal az élménnyel kezdeni, hogy a legfelső/legalsó kategóriába kerültünk? Netán a középsőbe?

Úgy tűnik, egy végtelen gondolatsorhoz jutottunk:

Részben azért gondolunk magunkról azt, amit, mert az (is) jár a fejünkben, hogy Mit gondolnak **mások** rólunk és miért?

Ezzel eljutottunk a végtelen gondolatsor és egyben a túlélőkönyv egyik alappillérehez.

Erről szól a következő fejezet

Morzsák Ingyenceknek, Életművészeknek

Mit gondolnak **mások** rólunk és miért?

Az erről szóló könyvek részletes elemzése elolvasásáig néhány kérdés, addig is:

Hogyan függ össze az aggodalmunk, mások mit gondolnak rólunk az önmagunkról alkotott képpel (eddig ezt közelítettük egy másik oldalról) az emberi kapcsolataink elvárásaival gondolatainkkal a múlttól, a jelenről és a jövőről

Hogyan lehetünk erős(ebb)ek, hogyan érezhetjük magunkat erős(ebb)nek ezen a téren is?

Az egyik legfontosabb és legegyszerűbb, ha azt a Alaptapasztalatot alkalmazzuk, hogy mindennek megkeressük a jó oldalát, az előnyeit és tudomásul vesszük a hátrányait.

Az előnyök közül például azt, hogy mások véleménye rólunk minek a fejlesztésében ösztönöz, mitől óv meg, hogy meggondolatlanul tegyünk.

Praktikus tapasztalat az is a történelem folyamán, hogy mások/a közösség/a társadalom véleménye az emberekről tudott szükség esetén visszatartó erő lenni és ugyanúgy segíthette is a világ haladását.

A **miért** gondolják mások ezeket rólunk kérdésre szóló válasz nagyon komplex, néhány szempont:

Ki az, aki ezt gondolja rólam? Mit gondol ő **magáról**?
Objektív, szubjektív mérce? Mérce?
Tényleg mérce? Mikor? Meddig?

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Én vagyok a legerősebb, jó az nekem? – Alapfok 14. oldal

Mit mondanak a filmek

Mit mondanak a celebek

Mit mondtak az ókori erősek

Néhány idézet a témához:

„mert az erősek úgyis lenyomnak”

Az erőseket kifejezetten irritálja a lassú felfogóképesség, mozgás, ötlet hiány.

„Azt tapasztaltam, hogy mi erősek, sokat tudunk tanulni a gyengéktől. Hálát tudunk adni, hogy mi ennyi erőt kaptunk és megtanulhatjuk a gyengéktől, hogyan lehet tudomásul venni a gyengeséget. Megtanulhatjuk, hogy a világon mindennek célja van, hogy „jól van kitalálva” és berendezve a Föld.” (Utószó)

Mindennek célja van, az erőnek és a gyengeségnek is.

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Erősségek - Alapfok 14.oldal

Erősségek gyűjteménye

Szabad felhasználásra

Kitartó

Áldozatkész

Türelmes

Toleráns – a másik gyengeségeit tudomásul veszi

Van humora

Tud bizalommal lenni

Állhatatos

Egyenes

Figyelmes

Fel tud állni kudarc után

Vigasztal

Ösztönző

Higgadt

Mértékletes

Hűséges

Nyitott

Kiegyensúlyozott

Bátorít

Meggondolt

Derűs

Konstruktív – azt nézi, mi viszi előbbre a dolgokat

Takarékos

Előre gondolkodó

Udvarias

Megfelelő időpontban cselekszik

Gondol a következményekre

Tud köszönetet mondani

Tiszteletben tartja a másik szabadságát

Tapintatos

Felelősségteljes

Segítőkész

Tud hallgatni

Nem tolakodó

Morzsák Ingyenceknek, Életművészeknek

További ötletek erősségek gyűjtéséhez:

Bátrabbak megkérhetik vállalkozó szellemű rokonaikat/barátaikat/jóakaróikat, hogy válasszák ki, melyik illik rájuk
Figyelmeztetés: Igazán bátor rokon/barát/jóakaró előfordul, hogy mikor megtette, szemünkbe néz és megkérdezi: Te is megtennéd?
Erre a kérdésre előre érdemes felkészülni.

Még bátrabbak, végiggondolhatják gyengeségeiket. Ehhez nem szükséges lista, azonnal tudjuk.

Még ennél is bátrabbak, megkérhetik rokonaikat/barátaikat/jóakaróikat, hogy nevezzék meg pl. öt gyengeségüket és (!) mondjanak ötleteket, hogy szerintük a mi(!) egyéniségünkhöz milyen fejlődési módszerek illenek ezekkel kapcsolatban

Ha mindezek után még mindig van bátorságunk (miért ne lenne, most mondtak el rólunk rengeteg jót),

izgalmas elgondolkodni azon is, hogyan, mikor mehet át erősség gyengeségbe és fordítva:

A sokat idézett példa, amikor a vak bácsit átvezetjük a másik oldalra, pedig ő ezen az oldalon lakik

és fordítva:

mikor a kis gyermek a lelegehetlenebb helyre mászik be és ott találja meg, amit mi évek óta nagyon kerestünk, mert fontos emléktárgy

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Egyéb - Mit gondolunk magunkról és **miért**? 43. oldal

Az egyéb mindig érdekes, titokzatos, valami különleges érték,
bátorság

Amikor már megszülettek a kategóriák, amikbe biztonságosan
begyömöszöltünk mindent, hogy könnyen kezelhető legyen

És akkor jön az egyéb

Az egyéb valami olyanról ad hírt, ami nélkül szegényebb lenne a világ

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Alaptapasztalatok – Mit gondolunk mi magunkról és **miért**? Mit gondolnak **mások** rólunk és miért? 44.oldal

Alaptapasztalat 1. Gyakorlatilag mindennek van előnye és hátránya. A bölcsek az előzőekre figyelnek és az utóbbiakat tudomásul veszik.

Alaptapasztalat 2. Sokszor előfordul, hogy ugyanarról két/több ellentétes gondolatunk, érzelmünk is van. Pl. egy tevékenység vonz, de taszít is: szívesen kocogunk, de nem szeretünk megizzadni. Ilyenkor csípőből tudjuk a megoldást és bizony van, amikor nem. Ha ebben az esetben utánagondolunk a dolognak, sok tanulságosat tudhatunk meg magunkról.

Alaptapasztalat 3. A legnehezebb, legkomplexebb helyzet is rejt magában kulcsot. Lehet, hogy egyszerűen elől hagyták és csak észre kellene venni. Lehet, hogy beesett a szőnyeg alá és nagyon picike. Óvatosan porszívózzunk!

Morzsák Ingyenceknek, Életművészeknek

A sárga csekkek esete – 16. oldal

Eddig sikerült kikerülni a pénz fogalmát, de természetesen ezzel kapcsolatban is rengeteg tapasztalat gyűlt össze, ami ugyancsak hasznos lehet.

Főleg a sárga csekkek esetében.

A sárga csekkek életünk, mindennapjaink részei.

Vannak ugyan zsonglőrök, akik csoportos beszédessel kiiktatják az életükből és jól teszik, bár így más akcióterületeken találkoznak azokkal a remek ötletekkel, amikkel az átlag ember a sárga csekkek történetében.

Aki sárga csekkek befizetését teljesíti hónapról hónapra, ugyancsak zsonglőr, csak másképp hívják, többnyire fogyasztónak.

A sárga csekkektől sok mindent lehet tanulni és nem lehet elég korán kezdeni.

Már a gyermekek is jó, ha tudják, hogy ha ég a villany, a gáz, az sok ember munkájának az eredménye.

Másrészt, hogy van lehetőségünk befolyásolni (bizonyos mértékig), mennyit fizetünk érte.

Ez az egyik terület, ahol a legtöbbet tanulhatunk egymástól, szomszédától, ismerőstől. Rengeteg jó ötletet, praktikus tanácsot gyűjthetünk be.

A 16. oldal konkrét esetével kapcsolatban bátraknak érdemes feltenni ezt a tesztkérdést a környezetüknek, hallatlan érdekes válaszokat kaphatunk. Adja ég, hogy ne kelljen élesben kipróbálni megvalósításukat.

Itt értünk el a szociális kérdésekhez.

Ez a könyv azt a célt is szolgálja, hogy - a maga szerény eszközeivel – olyan tapasztalatokat is megosszon, amit ők használhatnak, akiknek ez a kérdés élő valóság.

Morzsák Ingyenceknek, Életművészeknek

Kontroll 16. oldal

Ez is tipikusan olyan szó, melyről a 49. oldal Alaptapasztalat 2. szól.
Részben nem szeretjük, még akkor sem, ha mindent úgy (olyan igyekezettel) teszünk, hogy bármikor nyugodtan ellenőrizhetik.

Ugyanakkor sok másféle érzésünk is van ezzel kapcsolatban.

Az emberek abban is különböznek, ki mennyire szereti kontrollálni a saját és mások életét, tevékenységét.

Volt olyan válasz, hogy valakinek az egyik legfontosabb érzés, ha tudja, kontroll alatt tartja az életét, nem (annyira) kiszolgáltatott.

Ezzel eljutottunk a biztonság kérdéséhez, ami szintén sokszínű.

Ki mennyire, milyen biztonságra vágyik, mennyire fontos ez neki

Sokfélék vagyunk, ami jó.

Sok mindentől függ, hogyan érezzük magunkat.

Erősebbek vagyunk, ha tudjuk, mitől érezzük erősebbnek magunkat.

Morzsák Ingyenceknek, Életművészeknek

Védett körülmények 17. oldal

Erről alighanem a kis gyermek jut eszünkbe, aki elől elrakjuk a szűrő-, vágó eszközöket, no meg a vegyszereket.

Aztán az állatok, akik védett környezetben élnek.

Egyre több a védett munkahely és ezzel közeledünk az itteni jelentéshez.

Az 56. oldalon szó lesz részletesebben a változásról, ami egész könyvünk sarkalatos pontja. Most itt egy vonatkozása fontos, az, ami akkor történik, amikor valaki változni kezd.

A környezet szerepéről már a Középfok is hoz tapasztalatokat, igazán a profi szint, ami teljes összefüggéseket ad.

A változás sikerének egyik kulcsfaktora, hogy az egyén/környezet tud-e átmenetileg? olyan körülményeket biztosítani, amik segítik a változót.

Védett körülményeket, tehát ami valami többletet tud, ami fontos a változás szempontjából.

Egyszerű példaként, ha valaki érzi, hogy erősebb lesz, ha jobban kipiheni magát és korábban fekszik le aludni, tudjuk-e neki biztosítani időben a csendet, a nyugalmat, akár a fürdőszoba szabad-voltát.

Lehet a védett körülmény olyan pszichés légkör, amikor a környezet megérti, hogy a változás komoly teljesítmény és azzal támogatja, hogy átmenetileg kevesebb elvárást mutat felé, hogy több energiája maradjon a változás fegyelmeztségére.

A 17. oldal olyan helyzetet hoz, amikor valakinek azzal segítünk, hogy tudomásul vesszük indulatait és abban támogatjuk, hogy megtapasztalhassa, most elmondhatja fájdalmait, sértettségét, anélkül, hogy visszautasítást, (akár jogos) kritikát kapna. Ez majd akkor jön sorra, ha már erősebbnek érzi magát, elég erősnek, hogy szembe tudjon nézni viselkedésével és átérezze, nem bántani akarjuk, hanem fejlődésre bátorítani.

Morzsák Ingyenceknek, Életművészeknek

Részmegoldások 17.oldal

Ez a téma a könyv szintén sarkalatos pontja.

A legtöbb olyan gondolatot tartalmazza, amit a mai világ különösen kiélez.

A 49. oldal Alaptapasztalatok 2. szemlélete szerint itt is az előnyökre fektetjük a hangsúlyt, nem elhallgatva a hátrányokat.

A mai világ keményen teljesítmény centrikus világ és ebben sok szempontból igaza is van.

Ahogy az Alapfok 17. oldalán is megfogalmazódott: gyors, hatékony, magas színvonalú, tökéletes tevékenység az elismert.

És akkor valaki jön és lassan, próbálkozva, valamilyen minőségben tesz valamit vagy annak egy részét.

Megengedhetjük ezt magunknak?

Már a gyermekek körében is az egyik legnagyobb bűn az ügyetlenség.

Az erőseket kifejezetten irritálja a lassú felfogóképesség, mozgás, ötletlánya, ahogy az a 45.oldalon már szerepelt.

Megengedhetjük ezt magunknak?

Létrehoztunk védett munkahelyeket, az 52. oldal erről is szól és még másról is.

Arról, hogy ha tudomásul vesszük az átmeneti? kisebb teljesítményt, esélyt adunk a nagyobb teljesítmény eléréséhez.

A 9. oldal feltett már kérdéseket, mindezzel kapcsolatban is.

És utalt a válaszokra is.

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Igazságérzés 18.oldal

Az igazságérzés: én tudom, mi az igazság, nekem van igazam, nincs igazad, ezek lényünk legmélyén, a zsigereinkbe írott elemek.
Kevés olyan mély fájdalom van, mint az, hogy igazságtalanul bántak velünk.

A filozófusok komoly erőfeszítéseket tettek, hogy valahogy a maguk eszközeivel „igazságot” tegyenek az ugyancsak indulatok-dúlta területen, de hát ők filozófusok és ennek szellemében jártak el.

A legtöbb ember nem olvas filozófiai műveket, mert a mindennapok küzdelmei teljesen felőrlik és amúgy is úgy érzik, ezek annyira nyilvánvaló dolgok, nincs ezen mit beszélni, tudja, amit tud.

Az irodalom is próbálkozott, hogy egymás mellé tegye ugyanazon történet különböző szereplőinek igazságát. Hála érte.

A filmek minden eszközükkel szintén azon vannak, hogy az Igazság minden oldalát bemutassák.

A jog már mindjárt az elején biztosította, hogy hallgattasson meg a másik fél, ami szintén tiszteletreméltó vállalkozás.

A festő pedig elének tárta a jussát követelő örökösök feldúlt arcát.

Az (átlag)ember pedig továbbra is azt mondja: igazságtalanság történik velem.

Az indulatokról már a Középfok szól, de a lényünk legmélyén, a zsigereinkbe írott tudás követeli a magáét.

Mit tudunk tenni?

A 40. oldal már azzal a feltételezéssel élt, hogy (gyakorlatilag mindig) lehet tenni valami előremutatót és a 49.oldal Alaptapasztalat 3. is elgondolkozik ezen. Nagy a valószínűsége, hogy nem csak kivételek léteznek.

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Tisztelet az Erőnek

A Föld megművelőjének,
A kohásznak
A súlyemelőnek
Annak, aki Életet szül és
Annak, aki Életet ment
Annak, aki Gyárat épít és
Annak, aki a háború után újraalkotja az Országot
Annak, aki kenyeret dagaszt és
Annak, aki a kemence lapátját emeli.
Annak, aki a traktort vezeti és
Annak, aki a lovát, mikor elveti a jövő évi magot.
Tisztelet az Erőnek

Morzsák Ingyeneknek, Életművészeknek

Gondolatok a változásról

Tiszteljük azt, aki változni akar.
Aki kockázatot vállal, hogy elveszíti az eddigi gyengét és
Nem biztos, hogy megnyeri fáradságával a jobb újat.
Segítsük azt, aki változni akar.
Ne féljünk attól, hogy elveszítjük eddigi gyenge mivoltát, hogy
fölénk nő, mert a csillagokba néz.

Biztos, hogy erősebb lesz
Mert megpróbálta átlépni lényé határait, gyengesége korlátait
Mert erősebb szeretne lenni, lemond a gyengeség előnyeiről
Tiszteljük azt, aki változni akar.

Morzsák Ingyenceknek, Életművészeknek

Nem szeretnék...
Kifogásaink,
amelyek mind igazak

mert tényleg már sok minden nem sikerült
mert tényleg visszaestem,
mert az erősek úgyis lenyomnak?
mert tényleg nincs időm (erre?)
mert tényleg nincs pénzem (erre?)
mert tényleg pont most ilyesmivel, mikor a legrosszabb, mert...
hiszen mindenki csak...

Jól értem-e, hogy
az újabb kudarc már igazán nem hiányzik
hátha a régi rosszba visszatérni még rosszabb
(az erősekkel a 45.oldalon tárgyaltunk erről)
másra kell az idő: álláskeresésre, mellékállásra, családra, barátokra
másra kell a pénz: keresetkiesésre, gyermekekre, szülőkre
mert most amúgy is nehéz: a sárga csekkék csak gyűlnek, új főnök
hiszen mindenki csak akar valamit tőlünk: időnket, pénzünket

és egyébként is
igazából egy kis nyugalomra vágyunk
hogy ne legyen újabb nehézség

Az a furcsa, hogy van, aki
mégis
hozzáfog
de miért?

Mi hiányzik ahhoz, hogy erősségeim hatékonyabban segítsenek előre
Tapasztalatok a 22. oldalhoz

Akik elgondoltak ezen, ilyesmiket fogalmaztak meg:

nagyobb kezdeményezőkézség
komolyabb elhatározás
több támogatás a környezettől
több tudás, pl. végzettség
nagyobb bátorság
a múltbeli fájdalmak oldódása
több vidámság
nagyobb önbizalom
anyagi eszközök
információ
több pihenés
kevesebb stressz
több sikerélmény
több (szabad)idő
új célok
több megértés
jobb kudarcfeldolgozási készség
nagyobb realitásérzék
talpraesettség
indulatkezelés
tervek
előrelátás
megoldás-ötletek
helyzetek
emberi kapcsolatok

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Szokás – áldás vagy átok

Különös tekintettel a
cigaretta és az édesség
területére
23. oldal

Valóban számtalan gondolat született erről.
Próbálták a legkülönbözőbb oldalról közelíteni.

Igazából egyetlen dologban tűnik egyetértés.

Az emberi lélek legmélyén van egy vágy, ami kicsit a hiányhoz is hasonlít.

Valami olyan utáni vágy, ami örömet okoz.

Valami után, ami most sürgősen szükséges, most.
Amit most másképpen nem kaphatok meg.

Amit most másképpen nem kaphatok meg?
Amit másképpen nem kaphatok meg?
Most?

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Maximum
(26. oldal)

Ha meghalljuk, valami legnagyobbra gondolunk.

Legnagyobb értékre, legnagyobb élményre.

Legnagyobb elvárásra?

Az emberi lélekbe oltott vágy a teljességre.

Sokan talán ezért nem tudnak megelégedni kevesebbrel.

Morzsák Ingyenceknek, Életművészeknek

Szemponatok

26.oldal

Az egyik legnagyobb dolog, amit a másiknak adhatunk, ha meghallgatjuk a szempontjait. A miénktől teljesen különböző, talán homlokegyenest ellenkezőeket is.

Talán a legkönnyebben akkor értjük meg a másikat, ha meghallgatjuk a szempontjait. A miénktől teljesen különböző, talán homlokegyenest ellenkezőeket is.

Az egyik legnagyobb dolog, amit a másik adhat nekünk, ha meghallgatja a szempontjainkat. Az övétől teljesen különböző, talán homlokegyenest ellenkezőeket is.

Talán a legkönnyebben akkor ért meg minket a másik, ha meghallgatja a szempontjainkat. Az övétől teljesen különböző, talán homlokegyenest ellenkezőeket is.

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Ami hiányzik – honnan 26. oldal

Ezt a fejezetet fontos ideírni, hogy az egész gondolatmenet hiteles legyen.

Ahogy tudjuk, a világban nagyon-nagyon sokan élnek, akiknek sok minden hiányzik.

Szeretet, egészség, étel, fedél, tárgyak, pénz.

Jó szó, segítőkészség.

Tudás, információ, kultúra.

Tudjuk, hogy egy pillanat alatt ezen nem tudunk változtatni.

Ami fontos tény: a világ képes (lenne) mindenkit eltartani.

Ami (még fontosabb) tény: mi, valamennyien képesek vagyunk tenni valamit azért, hogy a közvetlen környezetünkben jobb legyen a helyzet.

Mindenütt nagyon sok olyan élelmiszer, gyógyszer, ruha, játék, tárgy van, ami valakinek van, de nincs szüksége rá, másnak életmentő.

Össze lehet segíteni azokat, akik így – pénz nélkül – javulást élhetnek meg.

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Kapcsolatok 26. oldal

Az Élet lényege a(z emberi) kapcsolatok világa.

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

MOST
27. oldal

A MOST a bátor ember szava.
Nem holnap, nem máskor, nem majd, most.
A MOST a felelősségteljes ember szava.
Mikor nem mohóság?

A 27. oldalon ígértem még valamit:

A tűzokról szóló közmondás (tudomásom szerint) két lehetséges finom étel elkészítésével kapcsolatos, úgy kezdődik: „Jobb ma egy...” és engem arra a marketingszlogenre emlékeztet, hogy „Csak ma, csak Önnek, csak nálam, csak itt”

A tál lencse talán az egyik legismertebb bibliai történet tárgya. Valószínűleg nem véletlenül, hiszen sok ember nézete szerint igazából alig néhány dolog igazgatja cselekedeteinket, döntéseinket és itt ebből kettő is szerepel: a létfenntartási ösztön (a tál lencse, mikor nagyon éhesek vagyunk) és – a hatalom vágya (amikor szinte a szemünk előtt van)

Ennyit a keresztrejtvényekről.

Izgalmas elgondolni, csak úgy magunknak, mit is kezdenénk a tűzokkal meg a lencsével – MOST.

Morzsák Ínyenceknek, Életművészeknek

Bátorság
27. oldal

Ki a bátor?

Bátor-e az a Szülő, aki éjjel a bizonytalan sötétben elindul
gyermekének gyógyszerert venni?

Bátor-e a hegymászó, aki a legmagasabb hegyet ostromolja?

Bátor-e a szabadult, aki az erkölcsös élet mellett dönt?

Bátor-e a kis gyermek, aki először indul el a szülei felé?

Bátor-e a beteg, aki beleegyezik a veszélyes műtétbe?

Bátor-e a gyenge, aki elhatározza, tesz ezért, hogy erősebb legyen?

Ki a bátor?

TÚLÉLŐKÖNYV

erőseknek és gyengéknek

Előszó: Kinek szól a könyv

Miről is beszélünk?

1. A gyenge
2. Az erős

Hogyan tudunk leggyorsabban, legtöbbet hasznosítani a könyvből?

Hosszabb táv, magasabb színvonal?

Szeretnék erős(ebb) lenni I. – Alapfok
Szeretnék erős(ebb) lenni II. – Középfok
Szeretnék erős(ebb) lenni III. – Felsőfok
A profik
Nem szeretnék erős(ebb) lenni – *most* ?

Eredményeim – további lehetőségek

Köszönetnyilvánítás

Utószó