

MENNYIRE ÉLED A SAJÁT ÉLETED?

Teszt és kiértékelés



ÁLKOSD MEG
ÖN MAGAD

Rögtön a lényegre térek: A teszt

Minden kérdésnél válaszd ki azt az egy választ, ami leginkább illik rád:

1. Mit gondolsz, mennyire ismered önmagad?

- a. Nem igazán tudom, hogy milyen vagyok. Ezért keresem, mik az erősségeim, gyengeségeim. (Sokat) olvasok a témában.
- b. Teljesen ismerem önmagam, tisztában vagyok képességeimmel és határainnal.
- c. Mindig változom, ezért felfedezőként állok önmagamhoz, mintha minden nap egy új személyt akarnék megismerni. Így sose tudom biztosra, hogy épp milyen vagyok.

2. Hogyan viselkedsz, amikor valami rossz dolog történik veled, vagy valaki negatívan/bántón viselkedik veled?

- a. Elmondom mindenkinek, hogy mi történt, mert nagyon fáj, amit a másik ember velem tett. Ő a hibás. A fájdalommat pedig a történés után még sokáig érzem magamban.
- b. Azonnal azon kezdek el gondolkodni, hogy mi az bennem, ami miatt ezt kapom a világtól. Ezen jár az agyam addig, amíg találok valamilyen választ a kérdésekre. Ez néha napokba/hetekbe telik.

- c. Nincs olyan, hogy negatív dolog. A történéseket semlegesén igyekszem kezelni, lereagálni. Törekszem arra, hogy úgy viselkedjek, ami a céljaimhoz közelebb visz engem, ha kell konfrontálódok és kiállok magamért. Az okokra csak utólag nézek rá és pár perc alatt meg is van a válasz. Ezeket beépítem és megyek tovább.

3. Amikor valamilyen fontos döntés előtt állsz, kitől kérsz tanácsot?

- a. Természetesen a szüleim tanácsai a legfontosabbak számomra. Így mindig kikérem a véleményüket.
- b. Minden számomra fontos ember véleményét kikérem, akivel találkozok. Aztán mérlegelek.
- c. Csak egy hiteles szakember véleménye számít nekem.

4. Hogyan érzed magad, amikor valami nem sikerül?

- a. Nagyon rosszul. Ez sokszor szégyenletes, megalázó vagy dühítő érzés. Ezért általában olyan dolgokat szeretek csak csinálni, amiben tudom, hogy jó vagyok.
- b. Még ha először kicsit rosszul is érzem magam, levonom a tanulságokat és megpróbálom újra. Csak akkor hagyom abba, ha már látom, hogy nagyon nem megy ez nekem.
- c. Amit elkezdtem, végig csinálom. Ha úgy látom, nagyon nem megy, akkor a dühömet belevezetem a megvalósításba és

„csakazértis” végig viszem és elérem a célokat. Csak utólag mérlegelek, hogy az nekem való-e, a tapasztalat számít.

5. Vannak céljaid?

- a. Én inkább a „máiban” élek. A spontaneitást választom.
- b. Próbáltam már célokat tervezni, de valahogy sosem sikerül.
- c. Persze. Rendszeresen tervezek és mindig tudom, mit akarok és ez mellett el is vagyok köteleződve.

6. Melyik igaz rád ezekből leginkább?

- a. Mindig igyekszem úgy viselkedni, ahogy illik. Ezért általában jó embernek, aranyosnak, barátságosnak, cukinak tartanak.
- b. Én vagyok a különc. Általában mindenhol kilógok a sorból. Ez miatt nem igazán találok a helyem. Az életem leginkább a lázadásról szól.
- c. Olyan vagyok és azt teszem, ami céljaimat építi. Ez nem függ attól, hogy mások mit gondolnak rólam. Egyre több ember tart nagyképpűnek.

7. Egy átlagos héten mikor töltöd olyan tevékenységekkel az idődet, amelyeket szeretsz?

- a. Nem igazán van ilyen. Mindig a kötelességeimnek élek.

- b. Csak munkaidőn kívül, a hobbijaimmal, szeretteimmel.
- c. Szeretem a munkám és rendszeresen végzek egyéb feltöltő, szórakoztató tevékenységeket is, amiket élvezek. Így szinte mindig.

Értékelés

Az értékelés nagyon egyszerű: minél több „c” választ jelöltél, annál inkább a saját életedet éled.

Ha sok „c”-t jelöltél, akkor ...

...elmondhatod, hogy ráléptél a saját utadra. Lehet még csak az elején vagy, vagy lehet már egy ideje járod, de rajta vagy. Te már elmondhatod magadról, hogy egyre kevesebb megfelelési kényszered van, egyre nagyobb az önszeretetet szinted, az önbizalmad és célirányosan valósítod meg azt, amire vágysz, tehát azt az életet, ami boldoggá tesz téged.

Így az a dolgod, hogy haladj tovább. Fejlődj, és érj el minél több további célt.

Ha kevés, vagy nulla „c”-t jelöltél meg, akkor...

te még valószínűleg nagyon korlátozod saját életed kibontakozását. Ez azért van, mert még kötnek a múlt rabláncai.

Mik ezek a láncok?

Azok az elképzelések, hogy minek milyennek kell lennie, például milyen egy jó anya/apa, egy jó feleség/férj, egy jó barát, egy jó kolléga, egy jó munkaerő, egy jó gyerek, egy jó ember, stb. Az elméd tele van ilyen szabályrendszerekkel, amiknek folyamatosan igyekszel megfelelni, így rengeteg elvárást táplálsz önmagad felé. És ha ezeket nem teljesíted, akkor bünteted magad.

Ez mellett még rengeteg félelem is van benned

Az egyik ilyen, a talán legerősebb, az az, hogy „nem fognak szeretni”. Gyerekkorodban ugyanis azt is megtanultad, hogy milyennek kell lenni ahhoz, hogy szerethessenek.

Ez szüleid elvárásától, tanításától függ leginkább, aztán ezt még gyúrta tovább az oktatási rendszer, stb. Így él benned egy kép arról, hogy milyen egy szerethető ember. És ha vágyaid más irányba húznának, ha szíved szerint mást tennél, akkor ezt nem mered magadnak megengedni. Sőt, még sokszor be sem mered magadnak vallani, mivel túlságosan félelmetes.

Így bár ott él szívedben vágyad, lehet már fel is ismerted, mégsem látod, mégsem tudatosul, hogy „ahá, ez az”. Ezért nem látod utadat.

Így legelső lépésként fontos, hogy önszeretetedet emeld feljebb

Az önszeretetet nem önzőség. Az az önzőség, hogyha nem adsz magadnak eleget, mert akkor másoktól kell elvenned, másoktól vársz el dolgokat. Ha pedig először magadnak adsz szeretetet, akkor, mivel már neked van bőven, másoknak is tudsz adni. Ilyenkor már ajándékká válsz embertársaid számára.

A szeretetet nem egy misztikus dolog és nem is nyálás, nyájaskodó. A szeretetet a figyelem és az elfogadás ötvözete. Amikor minden részedet (fizikailag és belül is) el tudod fogadni olyannak, amilyen. Amikor már szeretsz önmagaddal időt

tölteni és nem zavar, ha épp nincs mit csinálnod, sőt önszántadból iktatsz be olyan pillanatokot, amikor csak egyedül vagy és befele figyelsz, önmagadra.

Ez az elfogadás nem látszat elfogadás, hanem tényleg, őszintén ezt gondolod és ezt is éled. Mert amíg csak rámondod, addig elnyomásban élsz.

Az önszeretet az, amikor képes vagy igent mondani arra, amit akarsz és nemet arra, amit nem akarsz. Még ha ez szembe megy a régi gondolkodásodnak is, még ha mindenki hülyének is néz érte, még ha senki nem ért meg, akkor is. Vállalod azt a kockázatot, hogy valóban eltávolodhat az, aki nem támogat és így valójában nem is szeret. Vállalod, hogy lehulljanak ezek az illúziók és szembe mersz nézni az igazsággal.

Mindezt csakis önmagadért, a saját vágyaidért.

Az önszeretet alapja az, amikor ...

...elkezdted figyelni, mi is történik belső világodban a külső történések hatására. Elkezdted tudatosítani az automatikus reakcióidat, ami által aztán meg is tudod őket változtatni. Ezáltal egyre világosabbá válik az is, hogy mire is vágysz.

Ezáltal egyik lépésről a másikra szépen rakod le múltadat, régi hitrendszeridet és építsz ki egy új szabályrendszert, ami már nem bekorlátoz, hanem felszabadít, mert olyan dolgokat tartalmaz, amiket élvezel, amik boldoggá, szabaddá tesznek téged.

Mivel a múlt rabláncai természetesen a számodra és régen beléd programozták őket, számodra ezek mindennapi dolgok. Ezek annyira megszokottak számodra, hogy észre sem veszed és mivel ez van benned, nem is látod azt, hogy mi lehetne helyette. Mivel ezt tanultad, így nem is tudsz róla, hogy ezt lehet másként.

Épp ezért a valódi, mély, önismereti munka nem megy egyedül

Nem azért, mert nem vagy elég ügyes, hanem azért, mert egyszerűen a te saját dobozodban élsz és mivel abban élsz, nem látsz ettől kijjebb. Egyszerűen nem látsz más lehetőséget. Ezért érdemes egy hozzáértőt segítségül hívni, aki felhívja figyelmedet saját gondolati korlátaidra, saját falaidra és fáidra, amitől nem látod az erdőt. Ezáltal, mivel meglátod, már el tudod dönteni, hogy mit akarsz helyette.

Nálam például egy beszélgetés mindig abból áll, hogy először megnézzük együtt, hogy mi az aktuális problémád valódi, mély gyökere. Leásunk legmélyre. Mivel a probléma leggyakrabban egyáltalán nem abban gyökerezik, amire eredetileg gondolunk. Így ezt kikutatjuk, mint a régészek, feltárjuk a múlt rabláncait, hogy aztán kiszabadíthasd magad.

Ezután figyelmünket a jövő felé fordítjuk és megbeszéljük, hogy mit szeretnél helyette. Mi a célod? Mit akarsz elérni?

Amikor ezt letisztáztuk, megnézzük, mit kell tenned ahhoz, hogy ezt elérd. Kapsz ehhez feladatokat, új gondolatokat, amik garantáltan a célmegvalósítás újtárra léptetnek téged.

Innentől már csak meg kell tenned azt, amit megbeszéltünk.

A siker pedig valójában attól függ, hogy ...

...mennyi pénzt-időt-energiát vagy képes saját magadba fektetni. Nem elég valamit megvenni, attól még nem fogod tudni, nem elegendő az ingyenes termékek sem, mert azok általában csak bevezető a valódi tudásba és csak a felszín kapargatják. Nem elég az sem, ha valamit megveszel, meghallgatod, megtanulod, hanem azt gyakorlatba kell ültetni, meg kell tapasztalni, meg kell lépni, mert csak ekkor érted meg igazán.

A Kos csillagkép is ezt tanítja, hogy mindig az áldozatból születik az áldás. Minél nagyobb áldozatot vagy képes meghozni önmagadért az elindulásodkor, annál nagyobb lesz a hasznod és a sikered. Ez az áldozat egó áldozat. Ilyenkor

feláldozod az eddig megszokott kényelmed, biztonságod, félelmeid és bármi mást, ami ahhoz kell, hogy elérhesd célod. (Sosem másokat áldozunk fel, sem önmagunkat. Ez nem mártírság!)

Ha például megveszel egy drágább tréninget, az is növeli önszeretetedet. Mivel csak magadra költesz annyi pénzt. Csak azért, hogy te boldogabb lehess. És ez már önmagában is fejlődést hoz. Fejlődsz, mert megengeded magadnak ezt. Ezzel elkezded bebizonyítani magadnak azt, hogy igenis, fontosak számodra a vágyaid annyira, hogy akár kicsit át is alakítod miatta a mindennapjaidat.

Ezért írom minden megvásárolható termékemhez/szolgáltatásomhoz, hogy ez befektetés önmagadba. (Sokan egyébként saját maguknak ajándékként vásárolják meg anyagaimat, tréningjeimet, akár születésnapra, névnapra. Hisz mi lenne annál jobb ajándék Önmagadnak, ha elkezdheted végre élni a saját életedet?)

Az áldozat tehát energia befektetés a céljaidba.

Cselekvés akkor is, ha kellemetlen, kényelmetlen és ha éppen nincs hozzá kedved. Mert ezek is csak egód védekezési mechanizmusai. Ha nem érzel valami felé „hívást”, attól még lehet, hogy az neked való, ezt mindig csak utólag tudhatod meg.

Így leginkább arra buzdítanálak, hogy kezdj el tapasztalni.

Ha bármi érdekel, kíváncsisággal töltsd el, azt próbáld ki, cselekedd meg, tapasztald meg. Mert így fogod tudni csak, hogy valóban tetszik-e és boldogságot ad-e neked. Ezt előre soha nem lehet tudni.

A saját életed számodra járatlan út. Ha járt lenne, akkor ismernéd és azt élnéd már most is. És mivel járatlan út, így biztosan komfortzónán kívüli, tehát

félelmetes, és egód megpróbál a különböző eszközeivel átverni téged, hogy nem arra kéne menni. Ezért ne hallgass magadra, mert gondolataid egód hangja. Amikor már kellően kiüresedtél és kellően figyelsz befelé, meghallod intuíciónak hangját és ő majd vezet téged.

Tehát légy résen, kinek a tanácsát fogadod meg: és ez leginkább belső személyiség részeidre vonatkozik.

Általában az a helyes út, ami nehezebbnek, félelmetesebbnek, távolibbnak, veszélyesebbnek tűnik, de mégis van benne valami vonzó. Hogy úgy benned van, hogy olyan szívesen megtapasztalnád, csak de...

Nah és ezt a „csak, de..” – t kell elfelejteni, cselekvési tervet gyártani és elkezdni megvalósítani.

Most már be mered magadnak vallani, hogy mi is szíved vágya?

Ha van kérdésed, bátran írd e-mailt a hello@alkosdmegonmagad.hu-ra.

Ha pedig mostanra már eldöntötted, hogy a saját életedet akarod élni, megtalálni és megvalósítani az életfeladatodat, csatlakozz a megvalósítók már működő csoportjához! Szerezd be a 30 napos, izgalmas mégis könnyen elvégezhető videós oktatósorozatot, kiegészítve kapcsolódó ingyenes meditációkkal, munkafüzetekkel, fejlesztő feladatokkal és egyéb szuper bónuszokkal!

[Erre a linkre nyomva](#) megnyílik az oldal, ahol minden infót megtalálsz!

Várunk szeretettel!

Hálás Szeretettel:

Hajabács Klára,

A gyakorlatba ültetett önismeret specialistája

