

Élő mágnesek vagyunk

Ma olyan világ képe él bennünk, ahol emelkednek az elvárások, és bármikor változhat a környezetünk véleménye. Amennyiben ebben a változásban mégis meg tudjuk őrizni a belső stabilitásunkat, mágnesként vonzzuk az életünkbe mindazt, ami támogathat minket.

Szerző: HEGEDŰS ERIKA

» **VANNAK EMBEREK**, akik folyamatos áramlásban vannak, mindig újabb izgalmas és építő történetek közepén, míg másoknak fogalmuk sincs, miért vannak éppen ott, ahol, és talán arra sincs szemük, hogy mindez milyen romboló számukra. Hogyan lehetséges ez?

Az értékeket kell táplálni

Ilyenkor, év elején még hangsúlyosabb az az igényünk, hogy tanuljunk a múltból, elengedjük a sérelmeinket, és új alapokra építkezve haladjunk előre. A hasonlítás megöli a lelkesedésünket, az önmagunkba vetett hitet, mert másokra irányítja a figyelmünket. Ahhoz, hogy mi is flow-élményekkel gazdagodjunk, a saját utunkat kell járnunk, és a bennünk rejlő tartalékokat felszínre hoznunk. Önbizalmunk építését azzal kezdhetjük, ha az értékeinket kezdjük táplálni a hiányosságaink boncolgatása helyett.

Tudatos áthangolás

Ki ne szeretne tartósan építő és támogató világban élni? A legtöbben vágyunk rá, hogy pozitív mágnesként működtesük az életünket. Hogyan lehetséges ez? A törődés másokkal, a karitatív tevékenységek, az önzetlen segítés, az építő együttműködések, a kreatív ötletek, a

A flow-élmény az elme működésének egy olyan állapota, melynek során az ember teljesen elmerül abban, amit éppen csinál, amitől energiával töltődik fel, abban teljesen részt vesz, és ebben örömet leli. Ezt, vagyis a pozitív filozófia fogalmát először Csíkszentmihályi Mihály fogalmazta meg.

negatív érzések kordában tartása, az előzékenység, de már egy egyszerű mosoly is csodákra képes. Nem érdemes arra várni, hogy változzon a világ, aztán majd mi is reagálunk rá. Aki aktívan részt vesz a változásban, meglepő gyorsasággal kapja a visszaigazolásokat.

Határtalan képzelet

A hétköznapi életben sokkal több jelet kapunk a működési mintáinkról, mint gondoljuk. A napi beszélgetéseinkhez társuló érzések és gondolatok, illetve az események láncolata pontosan tükrözi, hogy tehetetlen bábként, ide-oda csapódva éljük az életünket, vagy a döntéseink mentén kézben tartunk mindent. Az a nehéz benne, hogy elképesztően egyszerű. Ha megengedjük magunknak, hogy a játékos énünk előtérbe kerüljön, akkor belemertülhetünk egy megfigyelő állapotba, úgy, hogy közben egyszerre leszünk a megélői is a történeteknek. Ha tehetetlen testként haladnánk egy olyan mágnes felé, amely könnyedén magához ránthatna, de nem igazán szolgálja az életünket, akkor azonnal megrázzuk magunkat, és kellő távolságot teremtünk. Hogyan? Úgy, hogy a figyelmünket, a gondolatainkat és az érzéseinket másik irányba fordítjuk. Azzal pedig – átvitt értelemben persze – mi válunk mágnessé, hogy a számunkra megfelelő világot öleljük magunkhoz. ◀

