

Így képzelted az életed?

Te is azok közé tartozol, akik gyakran rágódnak azon, mi lett az életükkel? Úgy érzed, a vágyak cserbenhagytak, és minden másképpen alakult, mint ahogyan öt-tíz éve eltervezted? Életvezetési szakértőnkkel utánajártunk, miért sodródunk időnként más irányba, és miért érdemes mindig újabb és újabb célokat tűznünk magunk elé. ■ *Lami Juli írása*

Mesés kezdet

A bölcsek szerint nem túl szerencsés, hogy életünk fontos döntéseit nagyon fiatalon kell meghoznunk, olyankor, amikor még valójában sejtelmünk sincs, miből, miként és hogyan szeretnénk élni. Életünk első komoly élethelyzete, amikor a középiskolát elhagyva meg kell állnunk egy pillanatra, hogy elgondoljuk, hogyan tovább, és mindez hogyan hat ki a jövőnkre, vajon mi lesz velünk, mit fogunk csinálni évek múlva. Aztán egyre többször kívánjuk, bárcsak

lenne egy kristálygömb, amely megmutatná, hogy milyen úton juthatunk el a vágyaink megvalósításáig. Kicsit még a mesékben is élünk, vagyis elhisszük, hogy a jó győzedelmeskedik, a rossz pedig elnyeri méltó büntetését. Így azt is elhisszük, hogy kellő szorgalommal elérjük majd a céljainkat.

A harmincéves Vanda is így emlékszik vissza arra az időszakra:

„Amikor bekerültem az egyetemre, azt hittem, sínen van az életem. Volt egy barátom,

akibe fülig szerelmes voltam, és azt gondoltam, ha vége az iskolának, összeházasodunk, én dolgozom pár évet, aztán gyerekeket szülök, és majd elkezdek a karrieremmel foglalkozni, ha harminc leszek. Ehhez képest az egyetemet nyolc év alatt végeztem el, annyi munkám lett közben, az akkori barátomnak már az arcára sem emlékszem, pedig fél évig sírtam utána, és most, a harmincadik születésnapomon eszméltem rá, hogy az élet, amit élek, pont az ellenkezője annak, amit elképzelttem magamnak.”

Vágyak és realitások

De vajon mennyire lehetnek reálisak az elképzeléseink a saját jövőnkkel illetően? Főleg a húszas éveinkben nagyon sokat változunk, rengeteg hatás ér bennünket. Hegedüs Erika életvezetési tréner szerint ez nem baj, hiszen minden életkornak megvannak a maga sajátosságai, ezekkel teljes az életünk.

„A begyűjtött élményeink jelentősen befolyásolják álmainkat, céljainkat. Természetesen az adott életkorunknak megfelelő a saját realitásunk is.

Ezek nem illúziók, hiszen akkor ez a mi saját valóságunk. Fiatalkori vágyainkban jelenősen benne vannak a szüleink, a tanáraink, szűkebb-tágabb környezetünk, a média és sok minden más, ami így vagy úgy, de befolyásolja céljainkat. A legtöbb egészséges gondolkodású tizenéves fiatal tele van nagy és színes tervekkel, amelyeket a sokat tapasztalt és beszűkült realitású felnőtt-világ gyakran észrevétlenül megcsorbit.”

Számolj le a hasonlítgatással!

A második nagy állomás a húszas éveink közepén érkezik el. Ekkorra már nagyjából körvonalazódik bennünk, mihez szeretnénk kezdeni az életben. A barátnőink lassan elkezdnek férjhez menni, majd gyerekeket szülni. Ha a mi életünk más irányba megy, mert a mi napjainkat sokkal inkább a karrierépítés tölti ki, bizony sokszor elbizonytalanodhatunk. „Tényleg ezt akartam?” – tesszük fel olykor a kérdést. Mindenkiel megesik, hogy elbizonytalanodik a saját boldogságában, vagy legalábbis boldogulásában, és elkezd irigyelni mások életét. Ha például te ott-hon ülsz egy kisbabával, miközben a szingli barátnőd minden hétvégén hajnalig pörögnek és sokat utazgatnak, téged is elfoghat az irigység. Pedig mindez fordítva is működik. Amikor a bulizós barátok egyedül bújnak ágyba vasárnap este, mert nincs

senki, akinek karjaiban elaludhatnának, akkor ők irigyelnek téged. Függetlenül attól, ki mire vágyott, vagy hogyan képzelte el magát néhány évvel korábban. Hiszen ezek az elképzelések mind

ugyanazzal az életfeladattal szembesülnie, mert nincs még szeme/füle/szive rá, hogy képes legyen megoldani. Látszólag nincsenek törvényszerűségek, az egyéni életutak nagyon különbözőek.

Merj lépni!

Mindannyian ismerünk olyan embereket, akik harminc vagy akár ötven év felett is képesek voltak gyökeresen változtatni az életükön, mert volt bennük elég bátorság. A változás, változtatás képessége nem korfüggő. Tanácsaink neked is segíthetnek, hogy ismét a számodra megfelelő úton találd magad:

- ✦ Nem célravezető megoldás, ha azért élünk boldogtalanul, elégedetlenül, tele hiányérzettel, mert mindenáron ki akarunk tartani a terveink mellett. Fogadjuk el, ha változott a terv, és ismerjük el bátran, hogy ez így van rendjén.
- ✦ Ha azt érezzük, hogy rossz bejárni a munkahelyünkre, vagy már nem sok öröm ér minket a párkapcsolatunkban, ne ragaszkodjunk görcsösen hozzá. Ha már vagyunk annyira bölcssek, hogy felismerjük a különbséget, valószínűleg nem lesznek rossz döntéseink.
- ✦ Nem árt, ha néha megállunk egy pillanatra, és átgondoljuk, hol tartunk, merre haladunk. Ez segíthet abban, hogy – legalábbis rövid ideig – képesek legyünk külső szemlélőként tekinteni az életünkre, és észre-vegyük, ha zsákutcába jutottunk.
- ✦ Ha egyre több ember hívja fel a figyelmünket arra, hogy megváltoztunk, gondolkodjunk el. Ha sikerül reálisan tekinteni saját magunkra, nagyobb lesz az esélyünk a boldogságra is.

gyakrabban dőlnek meg. Szakértőnk szerint ez azonban egyáltalán nem meglepő: „Mindenkinek más-más módon bővül a bölcsesség-csomagja. Van, aki mások hibájából is tud tanulni, de olyan is akad, akinek sokadszorra kell

Mélyen azért megfigyelhetők azonosságok. Vannak nagyon erős hittel, vággyal, akarattal megáldott emberek, akik már fiatalon kristálytisztán látják céljaikat. Nekik könnyebb, hiszen egy benső, rejtett hajtóerő segíti az útjukat, és ők ke-

vésbé is hagyják magukat mások által befolyásolni, eltéríteni. A hozzám fordulónak szoktam mondani, hogy aki sok mindent akar, az igazából semmit sem akar. A számtalan elaprózott, megkezdett, de be nem fejezett akció-ciklus elveszi tőlünk az energiát. Fontos, hogy kisebb-nagyobb céljainkat elérjük, kifutassuk, hogy ezután energiáink átcsoportosításával újabbakhoz láthassunk. Ha nincs előttünk cél, nem hajt vágy, könnyen sodródni kezdünk. Az igazán boldog emberek tisztában vannak a céljaikkal, miközben maximálisan a jelenben tevékenykednek. Akkor élhetjük boldogan az életünket, ha le-számolunk a hasonlítgatással, nem mások életét akarjuk élni, és nem rugaszkodunk el teljesen a saját valóságunktól, ugyanakkor nem adjuk fel az álmainkat sem. Merjük elfogadni, hogy arra vagyunk képesek, amit képesek vagyunk elhinni.”

Eltérítő csalódások

Persze vannak olyan időszakok, amikor szembesülünk azzal, hogy mennyi mindent feladtunk abból, amiben egykor hittünk. Roni esete is ezt bizonyítja.

„Emlékszem, gimnazistaként a barátaim engem tartottak az egyik legjószívűbb, legszeretreméltóbb teremtesnek. Igaz, hogy a derűs alaptermetem megmaradt, de mostanában mások szidalmazásában lelem örömet,

és viszonyom van egy nősférfival, amit korábban el sem tudtam volna képzelni magamról. Tíz éve biztos voltam benne, hogy ebben az életkorban már legalább két gyerekem lesz. Néha kimondottan elkéserít, mennyire nem váltottam be a saját magamhoz fűzött reményeimet.” Roni nincs egyedül. Sokunkkal megesik, hogy tíz év alatt teljesen más irányba sodor minket az élet, mint ahogy reméltük. Erre azonban van mentség, vagy inkább magyarázat. Hiszen amikor álmodunk, nem számolunk azzal a rengeteg csalódással, ami szakmailag, emberileg és a szerelmi életünkben ér bennünket.

„Csalódásaink azért lehetnek felelősek abban, hogy változtatunk eredeti vágyainkon, mert falakkal, pajzsokkal, lánczakkal, vértetnek fel minket, berendezkedünk a védekezésre, és ha szükség hozza, a támadásra is – magyarázza Hegedüs Erika. – Ez mind rengeteg energia, ami sok figyelmet igényel, és közben sokszor szem elől veszítjük a célt, épp a saját vágyainkat. Csak hogy az energiahiány az életerő csökkenéséhez vezet, ezáltal fárasztóvá válik tenni az álmainkért, egyszerűbbnek vagy éppen kényelmesebbnek tűnik lejjebb adni azokból. Ez is a mi döntésünk, maximum félelemből a körülményekre vagy má-

sokra fogjuk, hogy így alakult. De ha őszinték vagyunk magunkhoz, időnként be kell vallanunk, hogy a könnyebb utat választottuk.”

Járj a saját utadon!

Hegedüs Erika szerint az is előfordulhat, hogy egyszerűen gyengeségből mások tapasztalatait építjük be gondolkodás nélkül, és így részben az ő életüket kezdjük élni. „Nem ritka az sem, hogy jót akarva, segítőkészen, a buktatókat megtapasztalt, csalódott emberek elveszik tőlünk az álmainkat – hívja fel a figyelmet szakértőnk. – Ha elég sokszor halljuk a környezetünkben,

hogy a vágyaink nem reálisak, akkor észrevétlenül egyre kisebbre zsugorítjuk őket. Persze bizonyos esetekben igaza is lehet a környezetünkben élőknek, és tapasztalásaik helytállóak, de azt is látni kell, hogy azok a saját élethelyzeteikre voltak igazak, és arra nincs garancia, hogy a mi életünkben ugyanúgy működnek. Ha ezt elfogadjuk, akkor nálunk a választás joga...” ♦

és még...

Szakértőnk: Hegedüs Erika
életvezetési tanácsadó:
www.szabadvilag.hu

KOSMODISK
Classic

10 év
10 ÉVE MAGYARORSZÁGON!

Szilágyi Tibor
Kossuth-díjas színművész

Dereka hálás lesz érte!

- Biztonságos, hatékony és egyszerű megoldás a hát- és derékfájdalmak enyhítésére vagy akár megszüntetésére
- Akupresszúrás pontok stimulálásával éri el hatását
- Több mint 1.000.000 elégedett felhasználó világszerte

További információért és megrendeléshez hívja ügyfélszolgálatunkat, vagy látogassa meg honlapunkat:

06-1-452-51-60

www.kosmodisk.hu

Studio Moderna 2000 Kft.

A Kosmodisk már 10 éve Magyarországon!

Születésnapi akciónkban a Kosmodisk Classic szett most **10% kedvezménnyel 17.490 Ft helyett csak 15.740 Ft** (+ szállítási költség)

Akciók 2008. november 1 - 2008. december 24. között érvényes.

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!