venuszok.hu
Több van benned, mint gondolnád!

A boldogság kötelező? - avagy az életörömmel az élet öröm!

Hegedüs Erika
coach, életvezetési tréner

2012. szeptember 22.
CoachOK Szakmai Szövetség

Egy olyan világ részesei vagyunk, ahol könnyű eltévedni a saját útvesztőinkben.

Olyan hatások között élünk, amelyek éppen elég erősek ahhoz, hogy elnyomják igazi énünket, elfeledtetik álmainkat, céljainkat, észrevétlenül valaki más életét kezdjük élni.

Ha hagyjuk!

Keressünk együtt megoldást arra, hogy miképp lehet és érdemes állandósítani az **életörömöt** életünkben!

Mi az, hogy karrier?

Az angol *career* szó jelentése:
életpálya, **szakmai pályafutás**.

A sikeres életpálya feltétele a magánélet és munka harmonikus egyensúlya!

(Forrás: karriertájoló)

Mi az, hogy karrier?

MÉRTÉK, amit mi kreálunk!

Mi az, hogy karrier?

A megélhetési karrier = félelem alapú

Ettől még nullának érezhetjük magunkat!

Önmegvalósító karrier = ***szeretjük***, amit csinálunk

Mi az, hogy karrier?

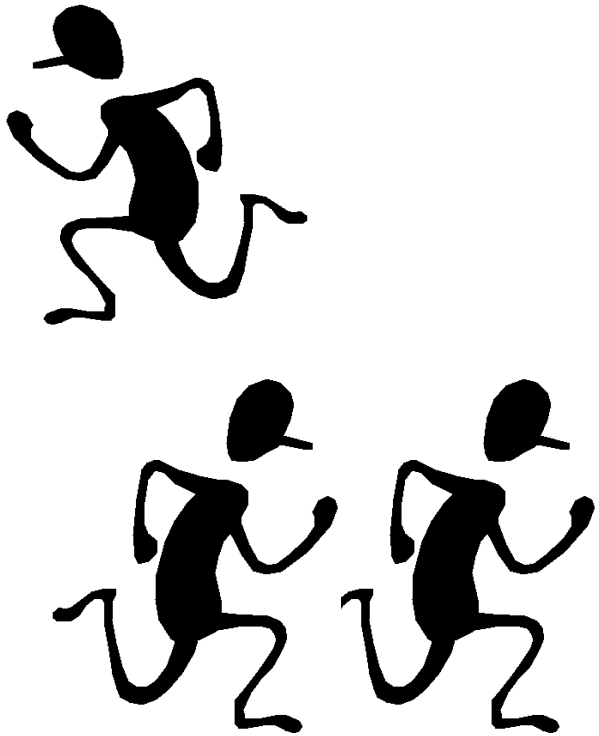
Minden szakmában a 80% nem profi abban, amit csinál.
Teszi, csinálja a dolgát, nem kellő attitüddel, kellő hozzáállással.

Nem éri el azt, amit a maradék 20%
(*akik az eredmények 80%-át érik el*).

Attól lesz jó egy szakma, egy foglalkozás, egy munka, aki csinálja – az Embertől!

Zen mondás:

Ha nem csinálhatod
azt, amit szeretsz,
akkor szeresd meg,
amit csinálsz!



Ahhoz, hogy elérd a vágyott célodat, sokszor 1 lépést vissza kell lépni, mielőtt kettőt előreléphetsz!

venuszok.hu
Több van benned, mint gondolnád!

ÉLETÖRÖMMEL AZ ÉLET ÖRÖM!

Kinek van? Kinek nincs?

Állandó, mindig velünk van!!

Mi történik, ha az életöröm háttérbe szorul életünkben?

Az életöröm abból fakad, hogy mekkora terület felett van döntésünk (szubjektív igényünk szerint).

A boldogság nélkülözhetetlen eleme az irányítás érzése.
Ez még a jövedelmünknél is jobban jelzi a boldogságunkat.
Irányítani a saját időnket, szokásainkat, gondolatainkat!

Ha hatalmat adunk a bennünket irányító rendszereknek, akkor okozattá válunk (nem mi irányítunk már), így eltűnik az életörömünk, a reménységünk!

A rendszer fenn akarja tartani magát.

A mi energiáinkból él!!!

(kölcsön, nagy lakás, lízingelt autó, félelmekkel teli lét)

Így lesz az örömteli életből túlélés.

Valóság = amit annak veszünk (emberi kapcsolatok, munka, otthon)
Illúzió = nem azt jelenti, hogy nincs, csak azt, hogy nem az, aminek látszik!

A rendszer definíciókat ad a sikerről, karrierről, boldogságról. Ha ezzel egyetértünk, akkor a rabjává válunk. Pl. ugyanolyan ruhát akarunk, amit a többiek viselnek vagy a kirakatban látjuk.

A rendszer definíciókat ad a biztonságról is!

Biztonság = vagyon, jó állás, lakás, életbiztosítás

A rendszer definiál boldogságot nekünk, amit elkezdünk reménytelenül keresni.

A felvezetett tartós állapotot akarjuk,
nem pillanatokban gondolkodunk.

A rendszer definiál boldogságot nekünk, amit elkezdünk reménytelenül keresni.

A felvezetett tartós állapotot akarjuk, nem pillanatokban gondolkodunk.

ÉS? MI A MEGOLDÁS?

A természetes boldogságot kellene felismerni, megkeresni!

Emlékszünk még a gyerekkori álmainkra?
Vagy már mindet a komód alsó fiókjába rejtettük?

Te megelégedsz az életeddel?
Megelégszel a munkáddal,
emberi kapcsolataiddal,
otthonod minőségével?

Ha nem jó, akkor nem kellene...

„Tudsz élni!” – mondjuk. De miért?
Rájövünk, hogy amit mi csinálunk, az nem élet?

Ha az agyunkkal is kilépünk a rendszerünkből
(pl. tengerparton sétálunk,
erdei nagy tisztásra érünk)
egyből kezdünk kisimulni,
felszabadulni, közelebb
kerülünk saját igényeinkhez,
önmagunkhoz.

Tennivalónk?

Menj ellene annak, amit eddig csináltál! Pl. ha eddig következetesen túlóráztál, akkor ezentúl minden nap menj haza a munkaidő végén.

Miért?

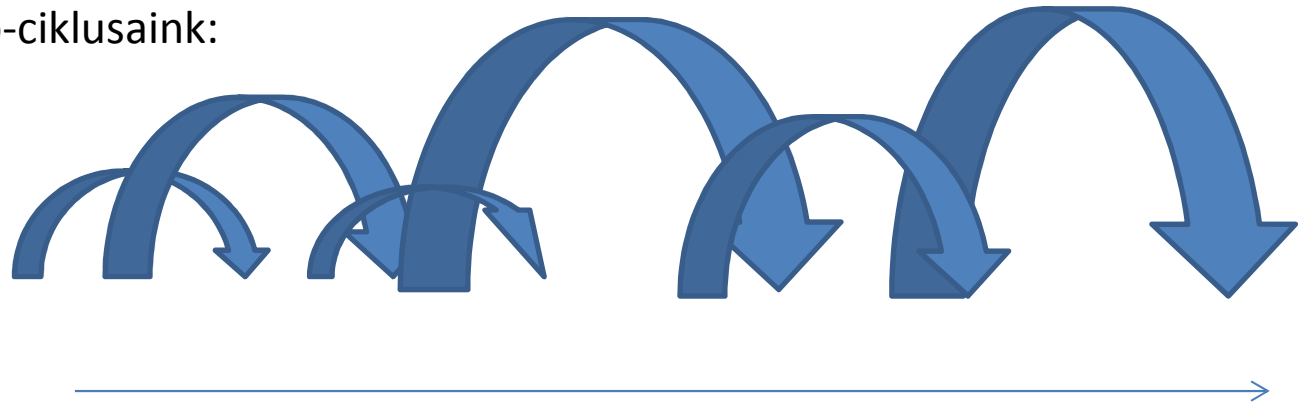
Energiáink bizonyos egységnyiek!

Romlik!

Energiáink bizonyos egységnyiek!

Romlik!

Akció-ciklusaink:



fókuszunk

Echart Tolle nagyon jól összefoglalta nekünk:

Legnagyobb ellenségünk az elménk.

Mi nem az elménk vagyunk!!

Folyamatosan olyan gondolatokat bocsát ki, ami felborítja az életünket, ismétlődő boldogtalan gondolatokat táplál rólunk és az életünről.

Én nem a történetem vagyok! Te sem!

Börtönné válik a lét, ha a múltunkból építjük fel magunkat.

Ha egy jövőbeni célt kergetünk, sosem vagyunk itt a jelenben – nem éljük át, amit épp csinálunk.

Lépésről-lépésre!

Vajon kötelező a boldogság?

Vajon kötelező a boldogság?

NEM!

Ha valamit kötezelőnek élünk meg, ahhoz társul egy megfelelési kényszer is, nyomás alá kerülünk és az egész olyan erőltetett szagúvá válik.

Ez nem egy trendi, társadalom által elvárt tartós állapot, amelyet ha nem sikerül folyamatosan magasan tartani, akkor azonnal leprásakká válunk.

Vagyis lehet, hogy pontosan az! Egy trendi, társadalom által elvárt állapot. Pontosan ezt kell felismernünk!

Egészen kicsi dolgokat kellene most keresnünk, amely fel sem tűnik össztársadalmi szinten.

Félő, hogy sokakban az a kép alakult ki, hogy a boldogság egy szabadidős tevékenység.
Bármikor felfüggeszthető, ha pl. munkánk van, ha valamire figyelnünk kell.
Akár szemfényvesztés is lehet, hiszen belesodornak egy olyan világba, ahonnan nincs kiút, sokszor csak a vágyakozás marad, hogy miért és mikor lesz az nekem....vagy miért nincs.

A boldogság egy nagyon személyes, egyéni élmény.
Képtelenség ugyanúgy átélni, ahogy a másik elmeséli.

Akkor?

Keressük meg a saját boldogság-pillanatainkat!
Ne készre csomagolt üzenetekben vegyük át!

Mindenkinek van számtalan ilyen....

Egy összenevetés, a forró kakaó illata, egy vidám felhő az égen, egy jó beszélgetés, egy váratlan telefonhívás, egy régi zeneszám, nyári illatos zápor egy terasz alól nézve, a kandalló fényeiben elrévedni, amikor a legújabb levél megjelenik a kedvenc szobanövényen, egy régi könyvet megtalálni a padláson, egy simogató érzés, ha valaki elveszi a hajunkat az arcunk elől....

Tartson, amíg tart, még akkor is, ha ezek sokszor csak pillanatok.
Ki bánja? Ez benne a csoda!
Körülvesznek ezek a pillanatok, ha végre hajlandóak vagyunk megtanítani magunkat arra, hogy észre is vegyük ezeket a varázslatokat. Mert azok! Meggyőződésem, hogy mind azért van jelen az életünkben, hogy világunk rezgését emelje, amelyen keresztül képessé válunk a boldogság megélésére.
Nem tartósan, hanem minél többször.
Nem tudom, hogy Ti hogy vagytok ezzel, de szerintem a boldogság nem kötelező! Inkább egy olyan lehetőség, amely mindenkinek adott! Belefér a boldog pillanatok közé néhány rácsodálkozás, mélyrepülés vagy éppen borongós szomorúság. **Rajtunk áll, hogy mit veszünk észre a nagy egészből és mit engedünk be a gondolataink közé.** Ha pedig valóban megértjük, hogy pillanatokról beszélünk, akkor nem várunk mást, nem is csalódunk, így nagyobb eséllyel futunk neki saját boldogságunk “keresgéléséhez”.

Karneol

A jelenlét és a siker köve.
Életszeretetre tanít.

Felszabadítja az örömöt.

A kreativitás, jólét, új ötletek köve.

Az önbecsülés köve is, hiszen ráébreszt önmagunk értékeire.

Bármiféle ügyünkben kibontja bennünk a siker érzését, gondolatait.

venuszok.hu
Több van benned, mint gondolnád!

Internet: **www.venuszok.hu**

Blog: **www.tobbvagy.hu**

Email: **era@venuszok.hu**

Köszönöm a megtisztelő figyelmet! ☺