

Elakadás és döntésképtelenség

A saját utad



Egy vezetett munkafüzet - a te saját
utad térképe - ami segíteni fog végig
haladni a modulokon és elmélyülni a
saját elmédben.

Üdv a füzetedben!

Ez a füzet nem azért készült, hogy tökéletesen kitöltsd. Nem kell minden kérdésre azonnal válaszolnod. Nem kell minden nap "jól csinálnod".

Ez a hely a te saját gondolataidnak készült. Annak, ami benned van - akkor is ha kusza, bizonytalan vagy még formálódik.

Nincsenek jó, vagy rossz válaszok. Csak őszinték vannak. Haladj a saját tempódban. Ha egy kérdésnél megállsz, az rendben van. Ha később térsz vissza, az is rendben van.

Ez a füzet nem süget. Hanem kísér. És megtart.

Örülök, hogy itt vagy!

Ibolya

TARTALOM

<i>Az elakadás felismerése</i>	03
<i>A túl sok lehetőség csapdája</i>	05
<i>Mi történik, ha rosszul döntesz?</i>	08
<i>Döntés vs. elköteleződés</i>	11
<i>A „jó elég” döntés</i>	14
<i>Testi jelzések és döntések</i>	17
<i>Kis döntések gyakorlása</i>	20
<i>Integráció és lezárás</i>	24
<i>Jegyzeteim</i>	26

Az elakadás felismerése

Az elakadás nem mindig látványos.

Nem feltétlenül jár nagy érzelmekkel. Nem mindig tűnik problémának.

Gyakran csak annyit érzel: nem haladsz.

Ugyanazokon a gondolatokon jár az eszed. Ugyanazokat a köröket futod. Ugyanott vagy, ahol eddig.

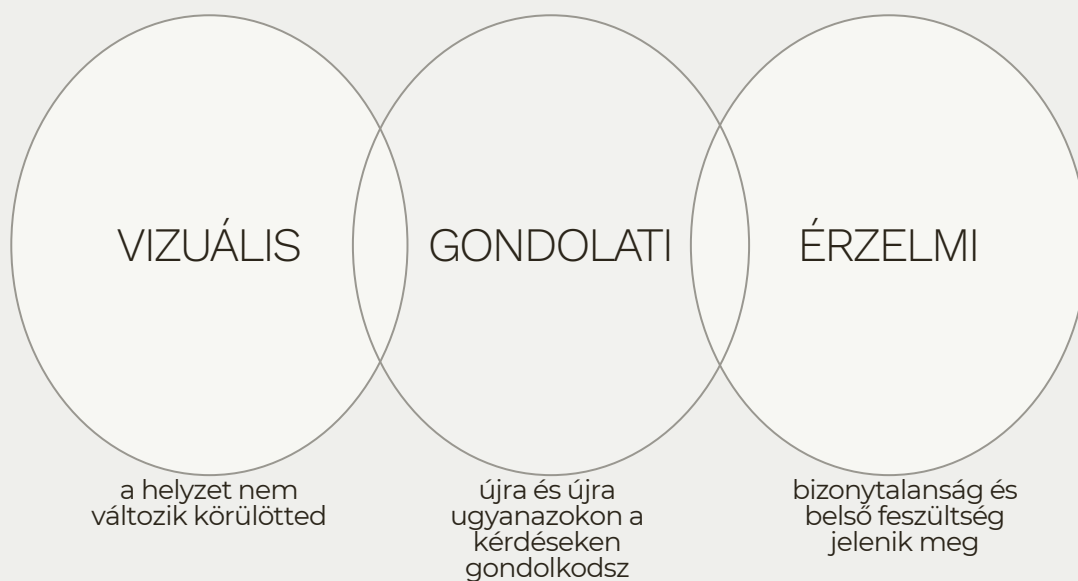
Mintha valami visszatartana — de nem tudod pontosan mi.

Az elakadás sokszor csendes. Halogatásként jelenik meg.

Bizonytalanságként. Folyamatos mérlegelésként.

Nem azért, mert nem akarsz lépni.

Hanem mert belül túl sok minden történik egyszerre.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- sokáig gondolkodsz egy döntésen, de nem jutsz közelebb
- halogatsz olyan dolgokat, amik fontosak lennének
- úgy érzed, „tudod, mit kellene tenni”, mégsem teszed
- gyakran érzed magad beragadva egy helyzetben
- fáraszt a folyamatos mérlegelés

Ez az elakadás természetes jele.

Milyen jelekből veszem észre magamon hogy most túlterhelt vagyok, vagy halogatok?

Mi az, ami most túl sok egyszerre?

(vagy mik azok.. akkor is, ha külön-külön kezelhető lennie!)

Hol érzem az életemben a legnagyobb elakadást? Mióta tart?

A túl sok lehetőség csapdája

Elsőre úgy tűnhet, minél több lehetőséged van, annál könnyebb dönteni. Hiszen van választásod. Van mozgástered. Van szabadságod. Mégis, gyakran épp ez bénít meg.

Amikor túl sok irány közül választhatsz, a fejed egyre több szempontot próbál figyelembe venni.

Mi lenne a legjobb?

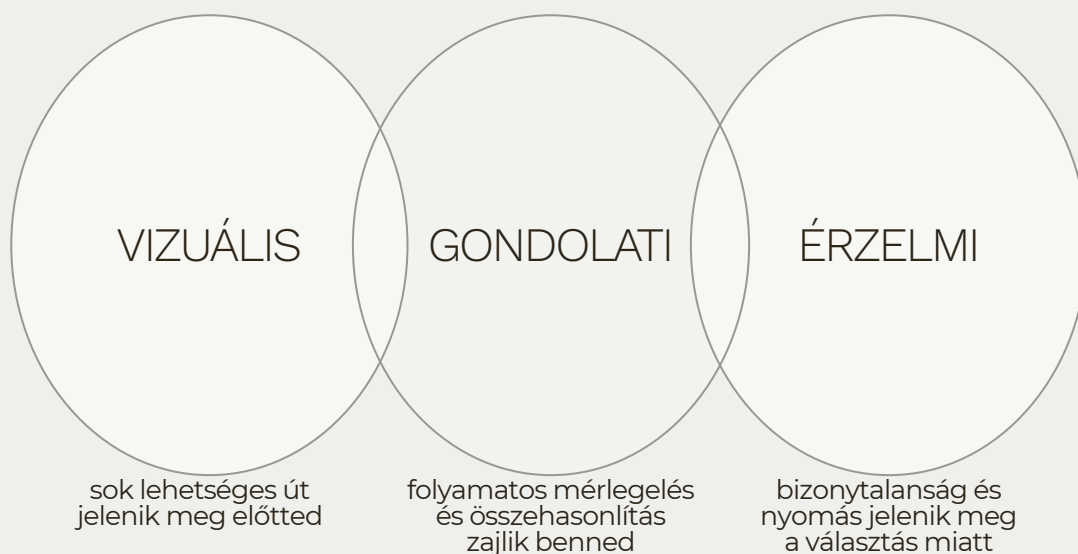
Mi lenne a legbiztonságosabb?

Mi lenne a legkevesebb kockázattal járó?

És közben egyre nehezebb elindulni bármelyik irányba.

Nem azért, mert nincs jó lehetőség.

Hanem mert túl sok „jó” van egyszerre jelen.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nehezen választasz több jó opció közül
- sokáig mérlegelsz apró döntéseket is
- attól félsz, hogy rosszul választasz
- inkább nem döntesz, hogy ne kelljen lemondani más lehetőségekről
- utólag is azon gondolkodsz, vajon jól döntöttél-e

Ez a túl sok lehetőség természetes hatása.

Milyen döntési helyzetben érzem azt, hogy túl sok az opció, és ezért inkább megállok?

(ha több ilyen helyzet van, írd le mindet)

Mitől félek igazán ebben a döntésben: a rossz választástól, a következményektől, vagy hogy lezárok más lehetőséget?

(fejtsd ki bővebben, ne csak 1-2 szóban)

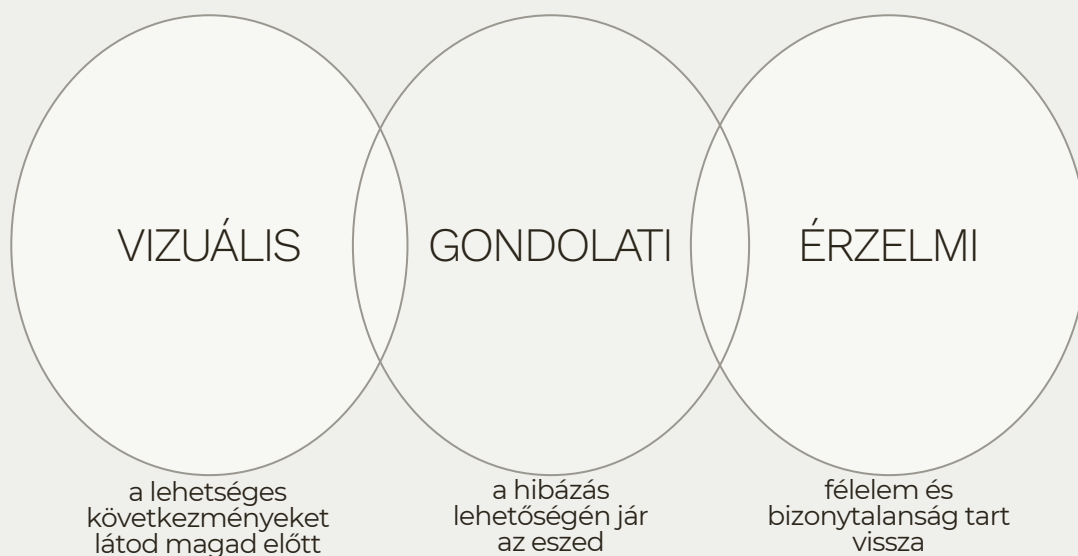
Melyik lehetőségeket tudnám most félretenni vagy
kizárni, hogy tisztább legyen a helyzet?
Mit éreznék, ha ezt megtenném?

Döntési helyzet

Válassz egy helyzetet amiben nehéz döntened.
Írd le mellé 2 opciót. Többet ne.
Ez a kettő közül válassz!

Mi történik, ha rosszul döntesz?

Sok döntés mögött nem a bizonytalanság áll.
Hanem a félelem attól, hogy rosszul választasz.
Hogy hibázol. Hogy később megbánod.
Hogy visszafordíthatatlan következménye lesz.
És ez a félelem könnyen megbéníthat.
Mert amíg nem döntesz, addig nem tudsz rosszul dönteni.
Így a halogatás biztonságosabbnak tűnik, mint a lépés.
Pedig a legtöbb döntés nem végleges. Nem visszafordíthatatlan.
És nem határozza meg végérvényesen, ki vagy.
A „rossz döntés” gyakran csak egy tapasztalat, amitől többet látsz majd.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- sokáig halogatsz egy döntést a következményektől tartva
- túl nagy jelentőséget tulajdonítasz egy-egy választásnak
- gyakran elképzeled, mi minden mehetne rosszul
- nehezen bocsátod meg magadnak a korábbi döntéseidet
- inkább kivársz, hátha „magától eldőli”

Ez a hibázástól való természetes félelem.

Egy helyzetem forgatókönyve

Válassz ki egy helyzetet, amiben jelenleg benne vagy.

Írd le róla a legrosszabb, legjobb, legvalószínűbb forgatókönyvet

Legrosszabb
Legjobb
Legvalószínűbb

Milyen érzés volt leírni ezeket az opciókat? Tudok azonosulni a legjobbal, és el tudom fogadni a legvalószínűbbet?

Mitől félek leginkább, amikor attól tartok, hogy rosszul döntök?

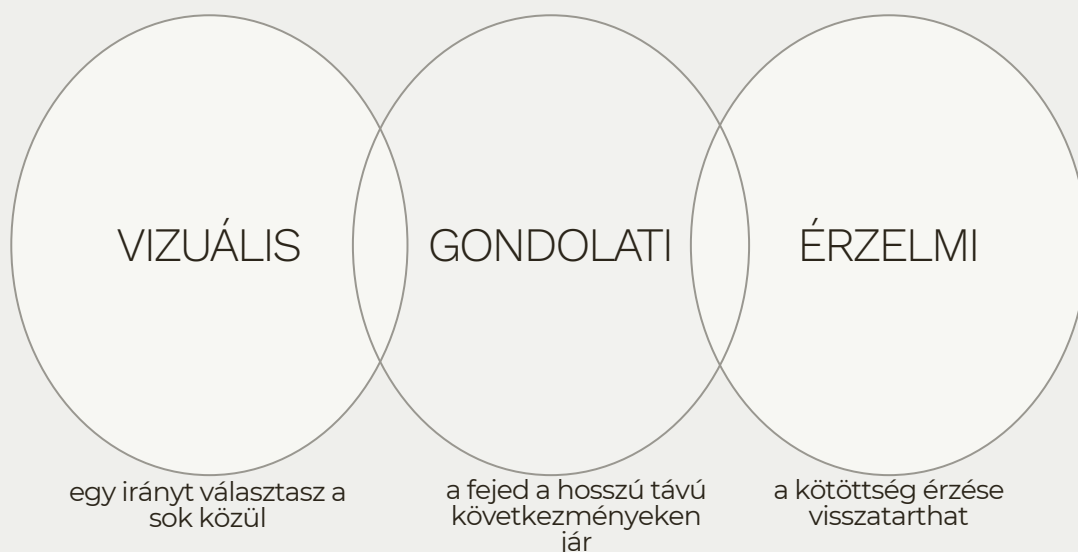
Milyen korábbi “rossz” döntésemről derült ki, hogy mégis adott valami pluszt?

(ha nagyon kicsi, akkor is!)

Mi segítene abban, hogy egy döntést ne végleges ítéletként, hanem tanulási lépésként lássak?

Döntés vs. elköteleződés

Sokszor nem maga a döntés tűnik nehéznek.
Hanem az, ami utána következik. Az elköteleződés.
Mert a döntés egy pillanat. Az elköteleződés viszont egy folyamat.
A döntés azt jelenti: választasz.
Az elköteleződés azt jelenti: kitartasz mellette akkor is, amikor már nem tökéletes.
Gyakran azért halogatsz a döntést, mert érzed a súlyát annak, hogy utána tartanod kell magad hozzá.
Mintha a választás bezárna más lehetőségeket.
Pedig az elköteleződés nem börtön.
Hanem stabilitás.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- könnyen hozol döntéseket, de nehezen tartod magad hozzájuk
- félsz attól, hogy később megbánod a választásodat
- inkább nyitva hagysz lehetőségeket, mint hogy elköteleződj
- bizonytalanná válsz, amikor egy irány mellett kell kitartanod
- gyakran változtatod a döntéseidet

Amikor megérted a különbséget a döntés és az elköteleződés között, könnyebb lesz valóban végigmenni azon az úton, amit választasz.

Mely döntéseim maradtak a levegőben azért, mert nem köteleződtem el egyik út mellett sem?

Mitől félek az elköteleződésben? A kötöttségtől, a hibázástól, vagy a további változástól? Miért?

Hogyan tudnék nyugodtan úgy elköteleződni egy döntés mellett, hogy közben teret hagyok esetleges későbbi korrekcióknak, de abban a döntésben teljesen jelen vagyok?

Ez nem arról szól, hogy “jól” dönts. Hanem arról, hogy legyen talaj a döntésed alatt és megbízz magadban annyira, hogy meg tudd csinálni anélkül, hogy félnél.

“Most ezt az irányt választom: _____”

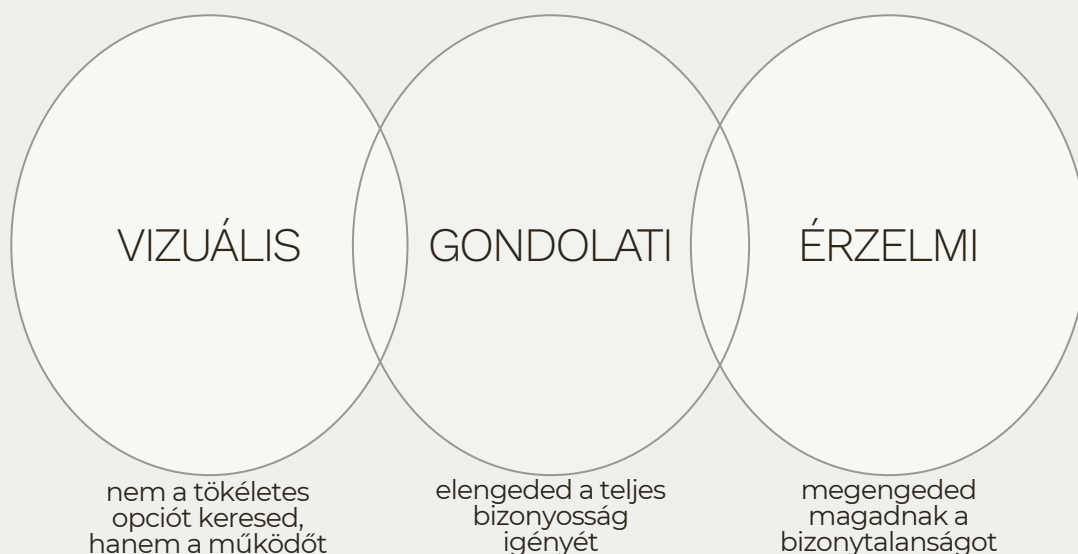
“Ennek az irányynak _____ napot/hetet adok”

*“Ebben az időszakban nem várom el magamtól, hogy:
tökéletesen csináljam / végleges választ adjak / mindig
motivált legyek stb.”*

“Most elég, ha jelen vagyok ebben a döntésben”

A „jó elég” döntés

Gyakran azért nehéz dönteni, mert a legjobb megoldást keresed.
A tökéleteset.
A hibátlant.
Azt, amiben nem lehet kételkedni.
És amíg ezt keresed, addig nem lépsz.
Pedig a legtöbb helyzetben nincs tökéletes döntés.
Csak olyan, ami elég jó ahhoz, hogy tovább tudj haladni.
A „jó elég” döntés nem igényel teljes bizonyosságot.
Nem garantál mindent.
Nem zárja ki a hibázás lehetőségét.
Viszont mozgásba hoz.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- addig halogatsz, amíg teljesen biztos nem leszel
- túl sok információt próbálsz összegyűjteni döntés előtt
- nehezen engeded el a tökéletesség igényét
- gyakran érzed, hogy „még nem áll össze teljesen a kép”
- emiatt sokszor nem indulsz el

Amikor elfogadod a „jó elég” döntést,
lehetőséget adsz magadnak a továbblépésre.

Melyik döntésemet halogatom azért, mert tökéletes választ keresek?

Mi lenne ebben az esetben a “jó elég” döntés, ami mozgásba hozna?

(bármennyi opciót felsorolhatsz, legyen veled azonos)

Mit adna, ha megengedném magamnak, hogy döntés közben tanuljak? Mit gondolok, hogy érezném magam közben?

Mit jelent számodra a “jó elég”?

Csak fejtsd ki úgy és annyira, amennyire jól esik.
Tudsz vele azonosulni?
Ha igen, miért?
Ha nem, miért? Ez változhat?

Testi jelzések és döntések

A döntéseket gyakran csak fejben próbálsz meghozni.

Érvekkel. Listákkal. Átgondolással.

Közben a tested már rég reagál. Feszül. Összehúzódik.

Vagy éppen megkönnyebbül.

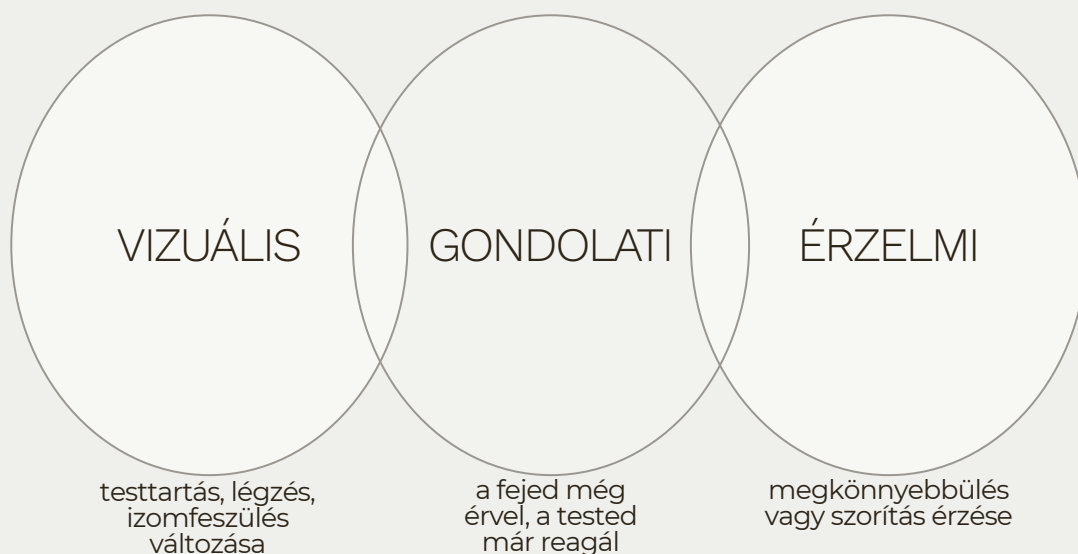
A test sokszor hamarabb tudja, merre lenne jó menni, mint a gondolataid.

Csak nem tanultad meg figyelni.

A testi jelzések nem logikusak.

Nem magyaráznak.

Csak jeleznek. Olyanok, mint a tények.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- döntési helyzetben feszül a gyomrod vagy a mellkasod
- bizonyos lehetőségeknél megkönnyebbülsz, másoknál beszűkülsz
- nehéz megfogalmaznod, miért érzel ellenállást egy opcióval szemben
- sok gondolkodás után is bizonytalan maradsz
- nem szoktál figyelni arra, mit jelez a tested

Amikor megtanulsz észrevenni a testi jelzéseidet,
a döntés nem csak fejben történik meg.

Milyen testi jelzést érzek, amikor egy döntésemre
gondolok?

(hol, milyen formában, milyen erősen)

Ha nem kellene most döntenem, vajon változna-e ez az
érzés? Ha igen, milyen irányba? Ha nem, miért nem?

Volt már olyan helyzet, amikor összekevertem a
szorongást az intuícióval? Mi történt akkor?

Az elkülönítés gyakorlása

Írd le egy előtted álló döntés kapcsán, vagy egy olyan döntés kapcsán, amin már túl vagy, de nem hagy nyugodni:

- Mit mond a tested?
- Mit mond az elméd?
- Melyik hang sürget, melyik hagy teret?
- Ha várnál 24 órát, mit súgna a csend?

Itt nem kell meghoznod a döntést. Ez a rész a megkülönböztetés felismeréséről szól. Ne nyomásként éld meg, hanem felismerésként.

Intuíció vs szorongás checklist

Intuíció, ha:

- ☐ csendes, nem sürget
- ☐ akkor is marad, ha vársz
- ☐ nem gyárt forgatókönyvet
- ☐ egyszerű, rövid

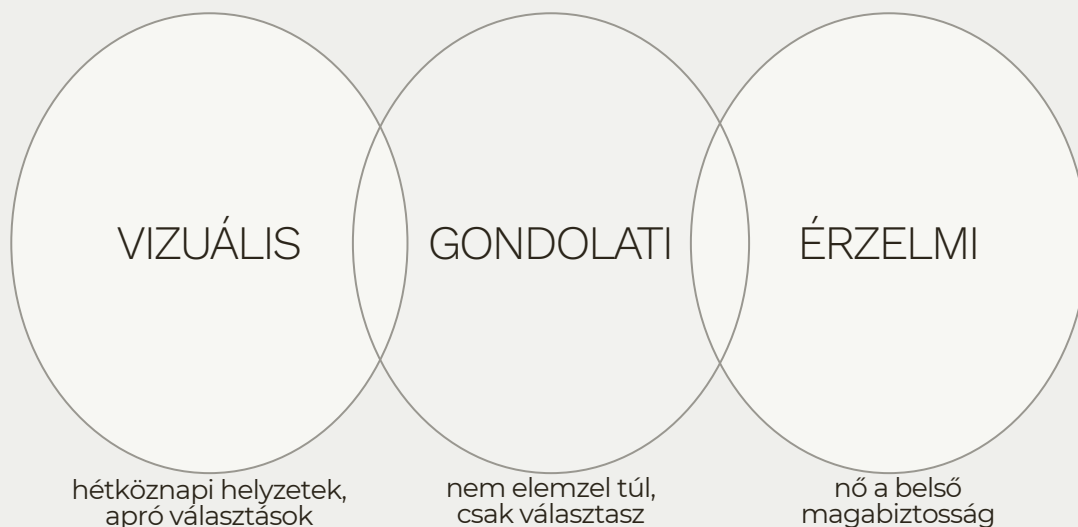
Szorongás, ha:

- ☐ hangos, zaklatott, sürget
- ☐ csökken ha cselekszel, de visszatért
- ☐ “mi van, ha...” gondolatok
- ☐ testi tünetekkel jár

Használj ezt a mini check listát mindig, amikor nem tudod eldönteni, mivel állsz szemben. Nem dönt helyetted, de segíthet tisztábban látni.

Kis döntések gyakorlása

A döntésképeség nem nagy helyzetekben épül.
Hanem a kicsikben.
A mindennapi, jelentéktelennek tűnő választásokban.
Mit veszel fel.
Mit eszel.
Mikor állsz fel.
Mire mondasz igent vagy nemet.
Ezek aprónak tűnnek, de az idegrendszer számára mind gyakorlás.
Minden kis döntés egy üzenet magad felé:
Képes vagyok választani.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- a legegyszerűbb helyzetekben is sokáig mérlegelsz
- gyakran másokra bízod az apró döntéseket
- bizonytalannak érzed magad jelentéktelen kérdésekben is
- halogatsz olyan dolgokat, amikhez csak egy kis döntés kellene
- kimerít a folyamatos mérlegelés

Amikor elkezded tudatosan gyakorolni a kis döntéseket,
a nagyok is könnyebbé válnak.

Mely döntéseket próbálom most túl nagy jelentőséggel felruházni?

Milyen apró döntést tudnék ma meghozni anélkül, hogy túl sokat elemeznék?

Mit tapasztalok magamban, amikor egy döntést meghozok?

Döntök, 1 héten át!

A következő 7 napban gyakorolhatod a választást.

Egy héten keresztül minden nap hozz meg egy apró döntést gyorsan, elemzés nélkül. Nem nagy választást, csak kicsi, hétköznapi helyzetekre gondolj.

Ez lehet pl: mit eszel, mikor indulsz el, mikor fekszel le, igent vagy nemet mondasz egy egyszerű kérdésre, melyik napi feladatod csinálod meg először stb.

Ha megcsináltad, a hét végén reflektálj, ehhez a következő oldalon találsz segítő kérdéseket.

Ezen a héten erről döntöttem:

Döntöttem, 1 héten át! Hétvégi reflektálás

Milyen érzés volt dönteni?

Melyik nap volt könnyebb, melyik nehezebb? Miért?

Milyen érzések voltak a testemben?

Változott valami a testemben vagy a gondolataimban?

Mi lepett meg legjobban a gyakorlat során?

Integráció

Eddig a pontig nem azt tanultad, hogyan kell tökéletesen dönteni.
Hanem azt, hogyan tudsz kapcsolatban maradni magaddal döntési helyzetben.

Felismerted az elakadást.

Megértetted a túl sok lehetőség hatását.

Ránéztél a hibázástól való félelemre.

Megkülönböztetted a döntést az elköteleződéstől.

Megengedted a „jó elég” választást.

Elkezdted figyelni a tested jelzéseit.

És gyakoroltad a kis döntéseket.

Ez együtt ad egy új alapot.

Nem azt, hogy mindig biztos leszel.

Hanem azt, hogy akkor is tudsz választani, amikor bizonytalan vagy.

A döntés nem tökéletességet igényel, hanem jelenlétet.

A bizonytalanság nem akadály, hanem természetes része a választásnak.

A tested segít, ha figyelsz rá.

A kis döntések építik a nagyokat.

Az elköteleződés stabilitást ad, nem korlátoz.

Talán hamarabb észreveszed, amikor elakadsz.

Talán kevésbé félsz a rossz döntéstől.

Talán könnyebben választasz a hétköznapiakban.

Talán jobban figyelsz a testi jelzéseidre.

Talán elfogadod, hogy nem kell tökéletesen döntened

Mihez tudsz visszatérni, ha újra elbizonytalanodsz?

A „jó elég” döntéshez. A kis választások gyakorlásához.

A tested jelzéseire.

Ahhoz a felismeréshez, hogy a döntés nem vesz el lehetőségeket —
hanem irányt ad.

Miben lettem bátrabb? Ez milyen érzést ad?

Milyen döntést hoztam meg végül? Mennyire volt nehéz?

Mi változott az önmagamba vetett bizalmamban?

Jegyzeteim