

Önismeret és értékek

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!

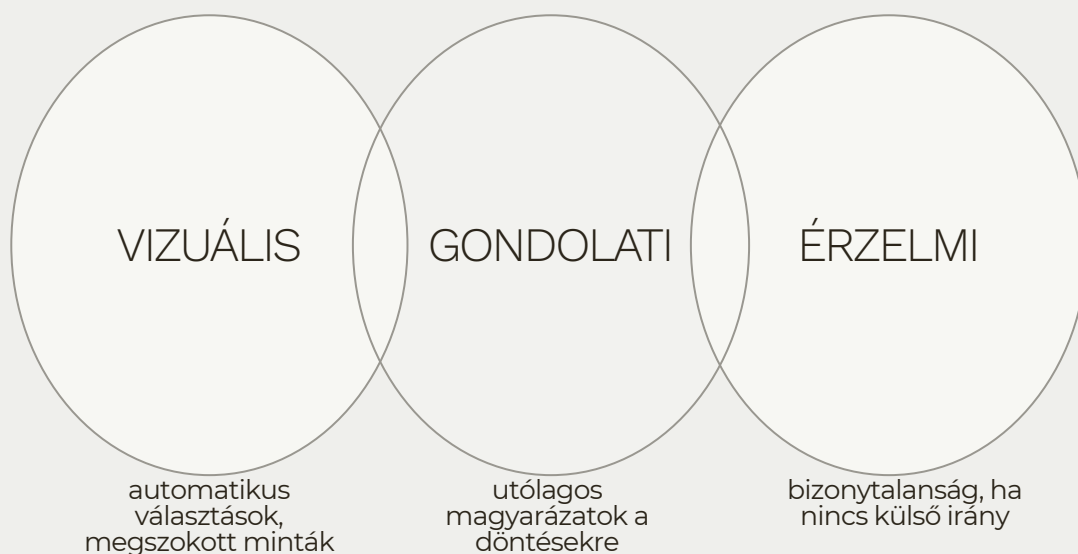
Ibolya

TARTALOM

<i>Mi alapján hozol döntéseket?</i>	03
<i>Amikor utólag érzed, "ez nem volt igazán én"</i>	05
<i>Külső vs belső iránytű</i>	07
<i>Értékek mint irány, nem mint szabály</i>	10
<i>Mi marad fontos?</i>	12
<i>Döntések utólagos nyugalma</i>	15
<i>Saját életirány - nem cél, nem terv</i>	17
<i>Integráció és lezárás</i>	21
<i>Jegyzeteim</i>	23

Mi alapján hozol döntéseket?

Sok döntésed nem tudatos mérlegelés eredménye.
Hanem belső mintáké.
Korábbi tapasztalatoké. Elvárásoké. Megszokásoké.
És olyan értékeké, amiket talán sosem fogalmaztál meg magadnak.
Mégis ezek irányítanak.
Gyakran nem azt választod, ami valóban fontos neked, hanem azt,
ami ismerős.
Ami biztonságos.
Ami megfelel másoknak.
És ez sokszor csak utólag derül ki.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- utólag érzed, hogy nem igazán azt választottad, amit szerettél volna
- nehezen tudod megfogalmazni, mi fontos számodra valójában
- gyakran mások véleménye alapján döntesz
- bizonytalan vagy, amikor nincs külső kapaszkodó
- sokszor érzed, hogy „valami nem stimmel”, de nem tudod megmondani miért

Ez azt jelenti, hogy még nem váltak tudatossá az értékeid.

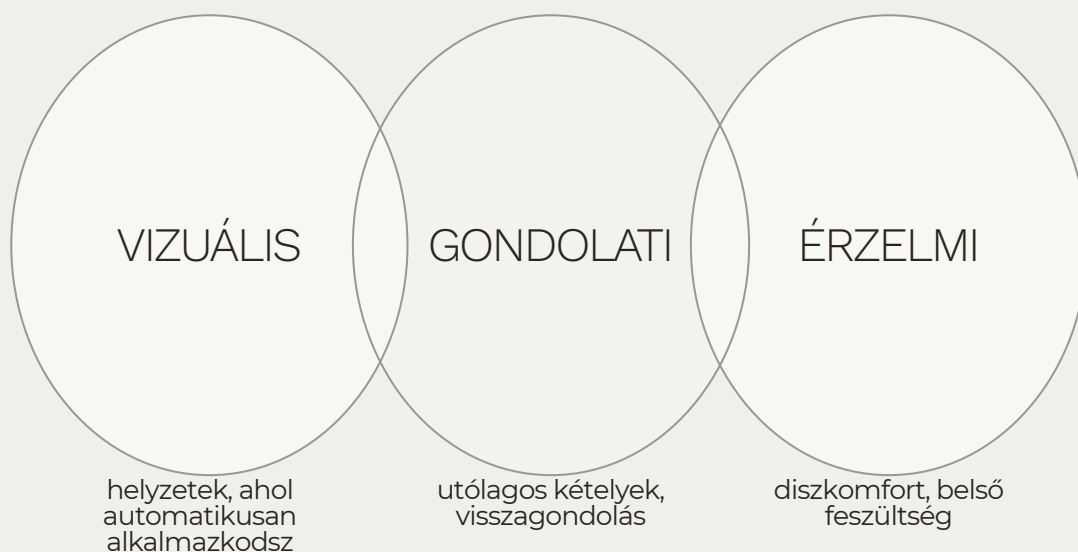
Milyen döntések térnek vissza az életembe újra és újra?

Mi az, amit ezek a döntések megvédenek bennem?

Mi hiányzik leginkább egy “rossz érzésű döntés után?

Amikor utólag érzed, "ez nem volt igazán én"

Vannak helyzetek, amikor csak később érzed meg:
valami nem stimmelt.
Kimondtál valamit.
Belementél valamibe.
Elvállaltál egy szerepet.
És utólag jelenik meg az érzés: ez nem volt igazán én.
Nem azért, mert rosszat tettél.
Hanem mert nem a saját belső iránytűd szerint működteél.
Hanem megszokásból.
Alkalmazkodásból.
Elvárásból.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- egy beszélgetés vagy döntés után kellemetlen érzés marad benned
- visszagondolva nem érted, miért mondtál igent valamire
- úgy érzed, szerepet játszottál egy helyzetben
- utólag jut eszedbe, mit szeretnél volna valójában mondani
- gyakran érzed, hogy nem önazonosan viselkedtél

Amikor elkezdted észrevenni ezeket a helyzeteket,
egyre könnyebb lesz előre is felismerni őket.

Volt mostanában olyan döntésem, amit nem bántam meg, mégis gyakran visszagondolok rá? Milyen érzés kíséri?

Melyik jel volt jelen ezek közül: magyarázkodás, megerősítés keresése, feszültség, kifelé figyelés?

Ha ezt jelzésnek érzem. Mit mond a belső irányomról?

Külső vs belső iránytű

A külső iránytű akkor működik, amikor azt figyeled:

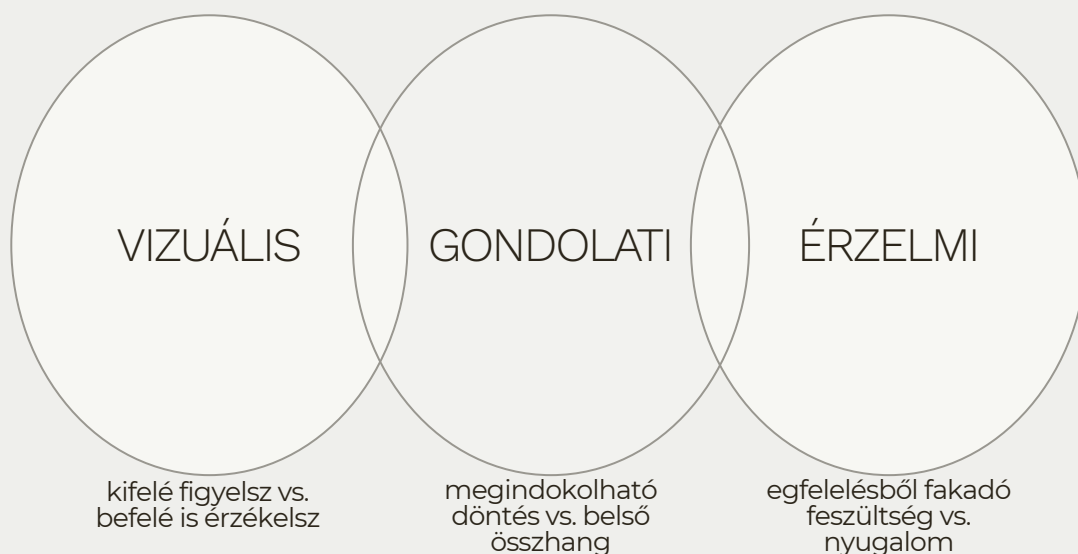
mi a helyes,
mi az elfogadott,
mi az, ami illik.

Segít eligazodni a helyzetekben,
de közben könnyen háttérbe szorítja azt, amit te érzel.

Nem az a probléma, ha számít, mi van körülötted.

Hanem ha közben teljesen elveszíted a kapcsolatot a saját jelzéseiddel.

Az önazonosság azt jelenti, hogy a kettő egyszerre tud jelen lenni.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyorsan tudod, mi lenne az „elfogadott” döntés
- nehezen hallod meg, te mit érzel valójában
- gyakran utólag jelenik meg a belső feszültség
- bizonytalan vagy, ha nem kapsz külső megerősítést
- megkönnyebbülsz, amikor végre a saját érzésed szerint döntesz

És nem az a cél, hogy eltűnjön.

Hanem az, hogy tudd: mikor melyik vezet.

Milyen helyzetekben veszem észre, hogy automatikusan
kifelé igazodom?

Milyen jelből tudhatom utólag, hogy nem a belső
iránytűm vezetett?

Mikor éreztem legutoljára nyugalmat egy döntésem
után? Mi vezetett akkor?

Iránytű térképem

Írj le néhány iránytűdet, amit fel tudsz ismerni. Nem kell mindet, nem kell sokat. Éppen annyit, amennyi könnyen jön. Később is vissza térhetsz, ha az jobb neked.

Ez a kis térkép nem elemzés, nem értékelés és nem végleges. Arra szolgál, hogy láthatóvá tedd a mintáid, tudd, mikor reagálsz és mikor választasz, felismerd, melyik iránytűd az aktív.

Amikor leírod, nem megváltoztatod a működésed, csak nevet adsz neki.

És amit meg tudsz nevezni, ahhoz később könnyebb visszatérni.

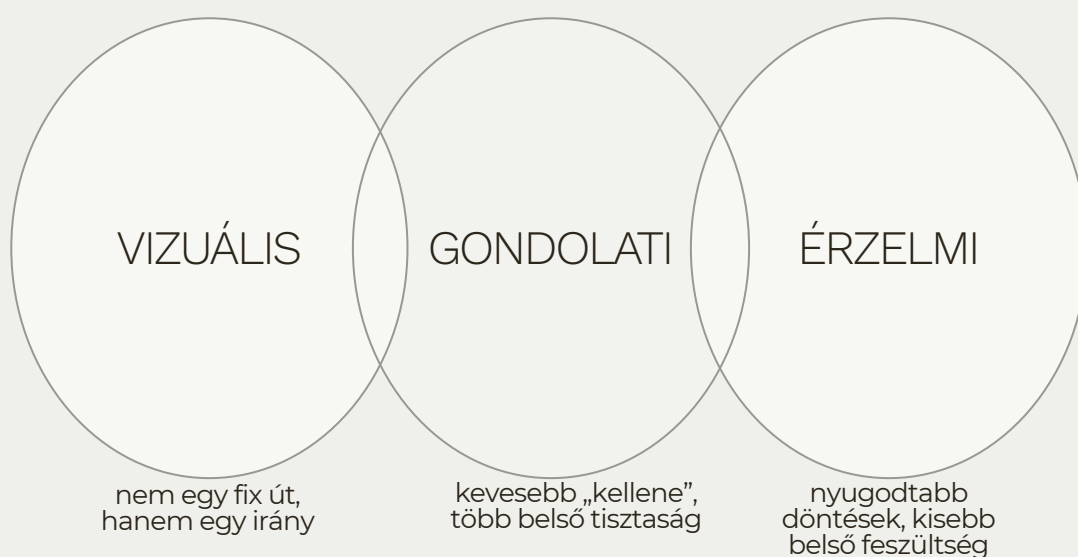
A cél hogy tudd, most épp melyik vezet.

Külső iránytűim -
tipikus jelek:

Belső iránytűim -
tipikus jelek:

Értékek mint irány, nem mint szabály

Az értékek nem előírások.
Nem arról szólnak, hogy mit kellene tenned.
Hanem arról, hogy mi felé érdemes haladnod.
Amikor szabályként tekintesz rájuk, könnyen merevvé válnak.
Megjelenik a megfelelés, az önkritika, a „jól csinálom-e?” kérdése.
Pedig az érték nem korlátoz.
Hanem irányt mutat.
Segít eligazodni akkor is, amikor nincs egyértelmű jó válasz.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- bizonyos helyzetekben természetesen tudod, mit esik jól választani
- megkönnyebbülést érzel, amikor egy döntés összhangban van veled
- kevésbé fontos mások véleménye, amikor érzed a belső irányt
- egyes dolgok mellett könnyebb kitartanod
- nyugodtabb vagy akkor is, ha a választásod nem a legegyszerűbb

Amikor az értékeidre irányként kezdesz tekinteni,
a döntéseid rugalmasabbak és önazonosabbak lesznek.

Volt olyan helyzet, ahol nem tudtam megindokolni a döntésem, mégis “helyesnek” éreztem? Mi vezette akkor azt a választásom?

Mikor érzem azt utólag, hogy egy döntés beszorított, nem pedig felszabadított?

Ha nem szabályt keresnék, hanem irányt, mit kérdeznék meg magamtól egy nehéz helyzetben?

Mi marad fontos?

Az élethelyzetek változnak.

A szerepeid változnak.

A körülményeid változnak.

A prioritásaid változnak.

Te változol.

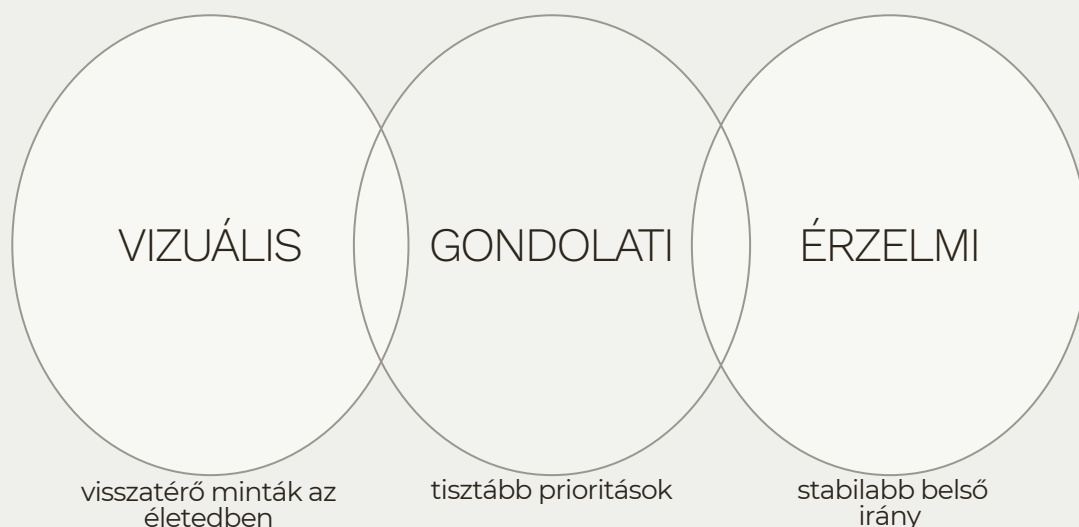
Mégis vannak dolgok, amelyek újra és újra visszatérnek.

Amik akkor is fontosak, amikor minden más átrendeződik.

Ezek mutatják meg igazán, mi számít számodra.

Nem a pillanatnyi döntések.

Hanem az, ami hosszabb távon is megmarad.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- bizonyos dolgokhoz újra és újra visszatérsz
- egyes tevékenységek vagy kapcsolódások tartósan feltöltenek
- vannak helyzetek, ahol természetesen érzed, hogy „ez fontos nekem”
- könnyebb dönteni, amikor ezek jelen vannak
- hosszabb távon ezek adják a legnagyobb elégedettséget

Ez segít tisztábban látni, mi az, ami valóban megmarad fontosnak számodra.

Egy nehéz időszakban mi volt az, amit mindenképpen próbáltam megőrizni magamból vagy az életemből?

Milyen helyzetekben éreztem azt, hogy “ez már nem fér bele” - és mi sérült ott valójában?

(Ha ez nehéz, nyugodtan térj vissza rá később!)

Mi az, amit stressz alatt sem vagyok hajlandó teljesen elengedni?

“Ami megmaradt”

Írj le 3 konkrét helyzetet az életedből, amikor nehéz volt.
Mindegyikhez csak ezt a két mondatot válaszold meg: Mi volt a legnehezebb? Mi maradt mégis fontos?

Ez nem lista. Nem értékeszt. Nem önértékelés. Nem kell szépen, okosan.

Csak őszintén.

Ez a feladat nem lezár, hanem megnyit.

(Amit itt leírsz, arra még vissza fogunk térni)

1.) Helyzet:

Mi volt a legnehezebb? Mi volt az, ami mégis fontos maradt?

.....

.....

.....

.....

2.) Helyzet:

Mi volt a legnehezebb? Mi volt az, ami mégis fontos maradt?

.....

.....

.....

.....

.....

3.) Helyzet:

Mi volt a legnehezebb? Mi volt az, ami mégis fontos maradt?

.....

.....

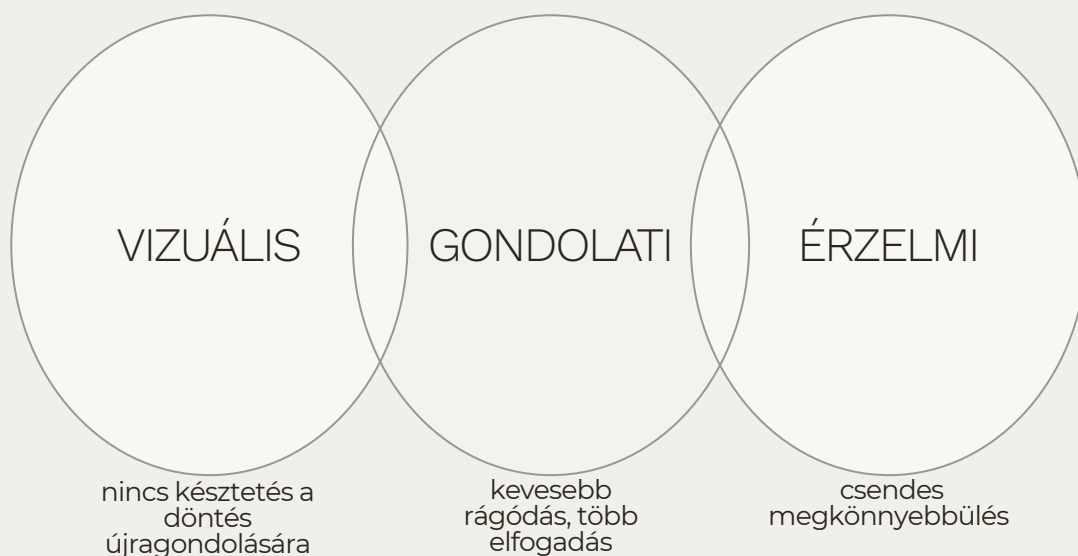
.....

.....

.....

Döntések utólagos nyugalma

Nem minden döntésnél érzed azonnal, hogy jól választottál.
Sokszor csak később jelenik meg egy csendes érzés:
rendben van.
Nem eufória.
Nem lelkesedés.
Hanem nyugalom.
Ez a nyugalom gyakran annak a jele, hogy a döntésed összhangban volt veled.
Akkor is, ha közben nehéz volt.
Akkor is, ha nem ez volt a legegyszerűbb út.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nem térsz vissza újra és újra fejben a döntéshez
- nem keresel folyamatos megerősítést másoktól
- könnyebb együtt élni a választásoddal
- nincs benned belső feszültség miatta
- természetesnek érzed azt az irányt, amit választottál

Ez gyakran annak a jele, hogy a döntésed a belső iránytűddel volt összhangban.

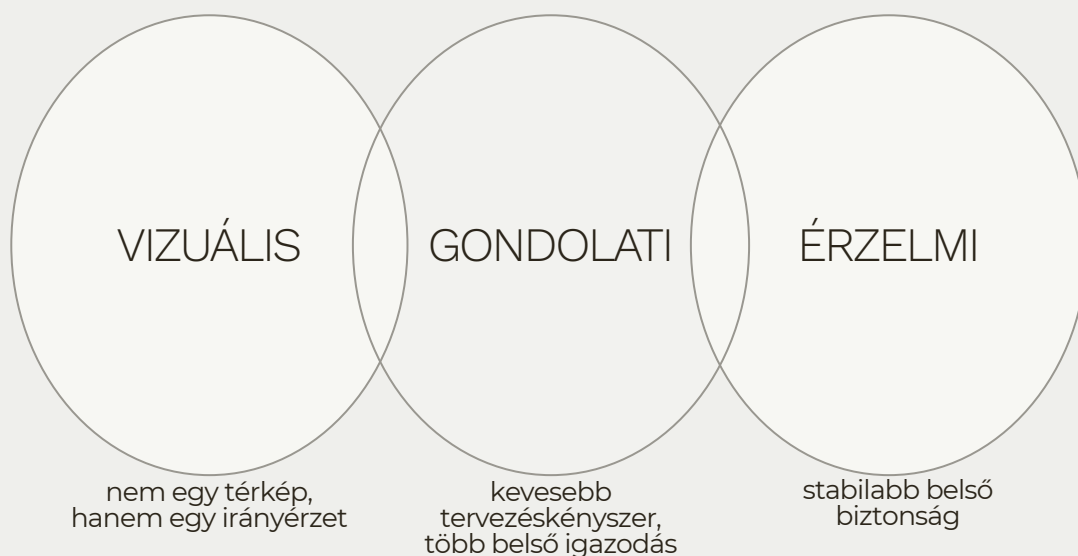
Volt olyan döntésem, ami nehéz maradt, de belül mégsem feszített tovább? Hogy éltem ezt meg?

Mely döntéseim igényelnek folyamatos magyarázatot magamnak, vagy másoknak? Tudnék ezen változtatni? Ha igen - hogyan? Ha nem - miért?

Milyen érzés számomra a belső nyugalom? Hogyan ismerem fel?

Saját életirány - nem cél, nem terv

Az életirány nem egy konkrét cél.
És nem is egy részletes terv.
Inkább egy belső érzés arról, merre tartasz.
Nem azt mondja meg, pontosan hova kell eljutnod.
Hanem azt, milyen irányba esik jól haladnod.
Ez az irány akkor is létezik, amikor éppen nincs előtted tiszta út.
Nem lépéseket ad.
Hanem tájékozódási pontot.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- bizonyos irányok természetesen vonzanak
- könnyebb igent mondani olyan dolgokra, amik ebbe az irányba mutatnak
- kevésbé zavar, ha nincs minden előre megtervezve
- nyugodtabb vagy akkor is, ha még nem látod a teljes képet
- érzed, hogy „jó felé haladsz”, akkor is, ha lassan

Ez annak a jele, hogy már kapcsolatban vagy a saját életirányoddal.

Mely céljaim felé haladok most nyugodtan, és mitől érzem ezt összhangban lévőnek?

Volt olyan cél az életemben, ami eltávolított magamtól? Mi hiányzott belőle?

Ha egy célhoz hozzáadom az értékeimet, mi változik a hozzáállásomban?

Saját életirány

A cél az, hogy nevet adj annak, ami eddig csak érzés volt. Nincs jó vagy rossz válasz. És semmi nem végleges.

1) A modul elején, a Mi marad fontos? részben ezekre a kérdésekre válaszoltál: “Mi volt a legnehezebb?” “Mi maradt mégis fontos?”

Most kérlek menj oda vissza. Ne javítsd ki! Ne egészítsd ki! Csak olvasd el!

Ha elolvastad, gyere vissza!

2) Most nézd meg új szemmel, és válaszolj ezekre a kérdésekre:

Mi az, ami ebből most is igaz rád?

Mi az, ami nem múlt el, nem halványult?

Mi az, ami akkor is fontos maradt, amikor kényelmetlen volt?

Amit itt megtalálsz, az nem véletlen nehézség volt, hanem egy érték, vagy életirány első jelzése.

3) Most nézd meg ebben a részben adott válaszaidat a fenti kérdésekre.

Melyik “megmaradt” dolog kapcsolódik az életirányodhoz?
Mi az, amit már akkor sem tudtál elengedni? Most már érted miért?
Írd le:

Ami akkor megmaradt, az most számomra azt jelenti, hogy...

4) “A saját életirányom számomra nem ott kezdődik, ahol könnyű, hanem ott, ahol valami fontos akkor is megmarad, amikor nehéz”

Tudsz ezzel azonosulni?
Mit jelent számodra az, hogy “megmarad”?
Mi az, ami a nehézség ellenére is értékes marad?

Integráció

Ebben a modulban nem új szabályokat kerestél magadnak.
Hanem elkezdted felismerni, mi az, ami belülről irányít.
Ránéztél arra, mi alapján hozol döntéseket.
Felismerted azokat a helyzeteket, amikor utólag érzed, hogy „ez nem volt igazán én”.
Megkülönböztetted a külső és a belső iránytű működését.
Ráláttál az értékeidre mint irányra, nem mint szabályra.
Megfigyelted, mi az, ami hosszú távon is fontos marad.
És észrevetted a döntések utólagos nyugalmat.
Kapcsolatba kerültél a saját életirányoddal.
Ez együtt egy belső tájékozódási ponttá áll össze.

Nem minden döntés tudatos mérlegelés eredménye.
A belső irány csendes, de következetes.
Az értékek nem korlátoznak, hanem vezetnek.
A nyugalom gyakran utólag jelzi az önazonosságot.
Az életirány nem terv, hanem érzés.

Talán könnyebben felismered, mi van összhangban veled.
Talán kevésbé sodródsz külső elvárások szerint.
Talán tisztábban látod, mi fontos számodra hosszú távon.
Talán nyugodtabban hozol döntéseket.

Mihez tudsz visszatérni, ha újra elbizonytalanodsz?
A belső iránytűdhöz.
Az értékeidhez.
Hoz az érzéshez, amikor egy döntés után csendes nyugalmat érzel.

Hogyan változott a kapcsolat önmagammal?

Hogyan változott a kapcsolatom a döntéseimmel?

Hogyan változott a kapcsolatom az életirányommal?

Jegyzeteim