



IRÁNYOK

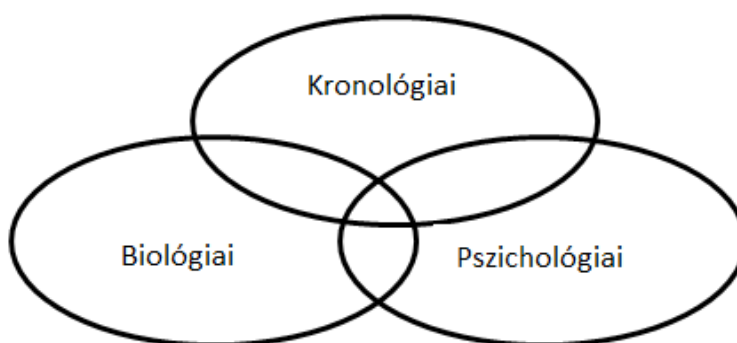
IRÁNYOK

Siklós Barbara: Az idő urai

A kor jelentése

Akornak három megnyilvánulási formája van. Kronológiai korunk, az a kor, ami a személyi igazolványunk-

ban szerepel. Biológiai korunk függ fizikai jólétünktől, illetve attól, hogy belső szerveink mennyire öregednek. Ez nagyrészt életvitelünk függvénye. Pszichológiai korunkat befolyásolja az, ahogyan látjuk saját magunkat, ahogyan az életre tekintünk, és ahogyan az öregedés folyamatáról vélekedünk. Kronológiai korunkon nem tudunk változtatni, de mind pszichológiai, mind biológiai korunk befolyásolható.



Függetlenül attól, hogy valóság-e vagy sem, mindenkinek vannak elképzelései arról, mit jelent fiatalnak, illetve öregnek lenni. Egyesek úgy gondolják, hogy „fiatal” az, aki 1 és 30 év közötti, mások számára pedig az 1 és 60 év közöttiek a fiatalok. Mitől függ tehát, hogy fiatalok vagy öregek vagyunk-e? A születés évétől, a kinézettől, vagy az élethez való hozzáállásunktól?

Vannak, akik azt állítják, annyi idős vagy,

amennyinek érzed magad. Vannak, akik azt gondolják, engedelmeskedni kell a szabályoknak, miszerint egy bizonyos kor felett már nem viselkedhetsz így vagy úgy. Sokunkat úgy nevelték, hogy az öregedés egy folyamat, amitől félni kell, és amit mindenáron meg kell akadályozni. A televízió, a filmek, a magazinok, mind ugyanazt az üzenetet közvetítik: a fiatalság vonzóbb, és ha megöregszel már nem vagy többé a „rivaldafényben”.



Az egyik leggyakoribb téma a stílus coaching területén a „nem vagyok elég fiatal” kijelentés körül forog. Ez adódhat abból, hogy megjelentek az első ráncok, vagy az első ősz hajszálak, vagy csak nem érezzük már annyira formában magunkat. A legtöbb ügyfél csak picit szeretne fiatalabb lenni, de vannak, akik megszállottan szeretnék visszaforgatni az idő kerekét, így aztán nem veszik észre a korosodás szépségeit, azokat a csodálatos dolgokat, melyek „vele járnak”.

A stílus coaching ezen a területen több megoldást is kínál. Mivel a coaching eme irányzata a külsővel és belsővel, illetve azok kapcsolatával egyaránt foglalkozik, így ebben az esetben is két oldalról közelíti meg a dilemmát.

BELSŐ

Negatív belső hiedelmek és önkép

A stílus coaching hisz az elme és a test tudatalatti kapcsolatában. Különböző technikák léteznek, hogy belülről fiatalodjunk. A belső énkép az a személy, akit belső szemeinken keresztül látunk. Az énkép az ÉN, melyet az évek folyamán a különböző tapasztalatok, értékek, gondolatok, külső behatások formáltak. A magunkról kialakított képet nagyban befolyásolja továbbá a belső dialógus. Talán nem is vagyunk tudatában, de folyamatosan belső párbeszédünk zajlanak le bennünk. Ha ez a belső hang gyakran negatív, túl kritikus, akkor rossz irányba befolyásolhatja énképünket.

A korral kapcsolatosan a következő kijelentésekre érdemes mindenképpen odafigyelni:

„Túl öreg vagy, hogy ezt felvedd!”

„Nem vagy te már teenager!”

„Nem illik ilyet tenni a te korodban!”

„Be kell, hogy lásd: nem vagy már elég fiatal!”

A stílus coaching ezekkel a belső kijelentésekkel dolgozik. Sokszor ezek a gondolatok automatikusan jönnek, nehéz megállítani őket, de elsajátítható egyfajta „letiltási” módszer. Az első lépés a tudatosság növelése: nyakon csípni a negatív párbeszédet, végig gondolni, majd átfogalmazni a negatív kommentet pozitív kijelentéssé.

Elmének ugyanis azt törekszik beteljesíteni, amire mi a legjobban fókuszálunk. Ha például, mindig azt mondogatjuk magunknak, hogy „Túl öreg vagyok”, tudatalattink igyekszik ezt „végrehajtani”. De szerencsére belső párbeszédünk tudatosítással és folyamatos odafigyeléssel, gyakorlással irányítható, így a jelen időben megfogalmazott pozitív állítások gyógyító hatással bírnak. És mivel elme és test kölcsönhatásban állnak egymással, a következő mondatok ismételtetése segíthet a negatív hiedelmek eltüntetésében.

Legjobban hangosan és magabiztosan ki-mondva teszik meg hatásukat.

„Napról-napra egyre fiatalabbnak érzem magam!”



„Hangom tele van energiával!”
„Könnyedén, légiesen mozgok!”

Persze ez nem azt jelenti, hogy mindenki számára éppen ezek a mondatok lesznek a legmegfelelőbbek, fontos, hogy mindenki megtalálja a saját pozitív kijelentéseit.

Nagy jelentőséggel bírnak a hiedelmeink is, ha korról beszélünk, ugyanis gondolataink nagyban befolyásolják testünket. Fizikai állapotunk tükrözi azt, ahogyan magunkról vélekedünk. Sokan abban a hitben élnek, hogy az öregedéssel leépülünk, de valójában mindenki máshogyan éli meg ezt a folyamatot. Az öregedéssel kapcsolatos gondolatok nagyban meghatározzák azt, ahogyan érezzük magunkat, és ahogyan kinézünk az egyes kor-szakaszokban.

A stílus coaching segít megvizsgálni hiedelmeinket és átformálni azokat. Kérdéseket tesz fel és ellenpéldákkal bizonyítja be, hogy amit hiszünk, az nem minden esetre igaz, a dolgok nem csak feketék-fehérek.

Példa hiedelem: „Ha megöregszel, vissza kell vonulnod, és átadnod másnak a terepet.”

Ellenpélda: „Coco Chanel még 85 évesen is a saját divatházát vezette.”

Példakép

Egy kutatás során a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a szépen öregedő emberek mind a következő állításban hisznek:

„A fiatalság megtartható, függetlenül a kronológiai korunktól.”

Stílus coachingban gyakran alkalmazzuk a Példakép eszközt. Ilyenkor kiválasztunk embereket, akik elérték azt az eredményt, amit mi is szeretnénk, és megvizsgáljuk, hogyan csinálták. Ha megfigyelünk egy fiatalos személyt, remek ötleteket kaphatunk arról, hogyan lehetünk pszichológiailag és biológiailag is fiatalabbak. De melyek is a fiatalos emberek legfőbb jellemzői, amelyekről példát vehetünk?

- lelkesedéssel, dinamikusan beszélnek
- energikusan mozognak
- vidámak, könnyedek, gondtalanok
- mosolygósak
- pozitív a felfogásuk

KÜLSŐ

Energia

Ha a fiatalság megnyilvánulásáról teszünk fel kérdést, sokan válaszként az energiát és a lelkesedést, az élet szeretetét emlegetik. Természetesen nem kell húszéveseknek lennünk ahhoz, hogy tele legyünk energiával. A stílus coaching az egészséges életmódra és étrendre buzdítja ügyfeleit.

Ennek legfőbb összetevői a következők:

- egészséges ételekből többször keveset egy nap
- koffein és kemikáliák elhagyása étrendünkben



- finomított cukor fogyasztása mértékkel
- zöldséges, szénhidrátos étrend bevezetése
- sok víz fogyasztása
- só bevitel csökkentése
- mozgásban/sportban gazdag életmód
- dohányzás-mentes életvitel
- túlzott napozás elhagyása

Megjelenés

A stílus coaching szerint a fiatalság megtartásának egy másik módszere a szépségápolásban rejlik. Megfelelő bőrápolás-

sal, hajápolással, kézápolással nagymértékben csökkenthetjük biológiai korunkat. Külön ki kell hangsúlyoznunk az arc tornáját is.

Szintén nagy hangsúlyt kell helyoznünk a fiatalos öltözködésre is, ami nem a tinédzser divatot hivatott követni, hanem egy kortalan, de igényes ruhaválasztást javasol, kiemelve egy jó farmernadrág jelentőségét.

Stílus coachként elsődleges feladatunk, hogy támogassuk ügyfelünket abban, hogy a pozitív dolgokra fókuszáljon saját magában, és az élete során általában. Nem kell plasztikai sebészhez szaladnunk, ha fiatalabbnak szeretnénk látszani: elég megváltoztatni életvitelünket, gondolatainkat, és a napi rutinunkat.

Kovács Judit Erzsébet: Az időgazdálkodás fejlesztése lovak segítségével

Első megközelítésre talán távolinak tűnik egymástól a két terület: lehet-e időgazdálkodást javítani lovas coachinggal, tanulhatunk-e ezen a téren valamit a lovaktól?

Az **élet mindennapi gyakorlati ágán** vizsgálódva valószínű, hogy aki már valaha is kapcsolatba került az állatokkal, a fenti kérdésre igennel fog válaszolni, hiszen a velük való foglalkozás időt és felelősséget kíván meg, mégpedig rendszeresen. Ebből már az is következik, hogy átszerveződik miattunk a napirendünk – hiszen őket évszaktól, ünnepnaptól függetlenül el kell látni. Végző soron mindez az egész életformánkra is kihat, vagyis megkívánja a jó időgazdálkodást. Az állatokkal való bánásmód szinte rákényszerít a napi prioritások megkeresésére, majd csak