

# „IMMÁR KÉSZ A LEJTÁR”

Szöveg - Szőnyi Lídia

- ◆ Az év vége, illetve az újév beköszöntö remek alkalom arra, hogy lejtárt készítsünk az eltelt időszakról és végiggondoljuk, hogy merre halad az életünk. A hétköznapiak során gyakran sem időnk sem energiánk távlati célokkal foglalkozni, összesíteni, áttekinteni, de a ciklikusan ismétlődő ünnepek és rituálék lehetőséget adnak a szembenézésre, az egy helyben toporgás vagy éppenséggel a bekövetkezett változások tudatosítására, illetve arra, hogy megfogalmazzuk a céljainkat. Szilveszter a nagy fogadalmak éjszakája, s ilyenkor hajlamosak vagyunk olyan nagyszabású döntéseket meghozni, illetve fogadalmakat tenni, amelyek bár igen jól hangzanak, gyakran nem valósulnak meg. Ez nem jelenti azt, hogy teljesen el kellene vetnünk az újévi számvetés és tervezés szokását, de érdemes lehet több időt szánni az áttekintésre és körültekintőbben megtervezni a céljainkat.



## SZÁMVETÉS

- › **Engedjük el a múlt negatív történéseit!** Az elmúlt időszakra való visszatekintésnek nem az a célja, hogy az életünk nehézségei felett siránkozzunk, vagy azokon a hibákon tépelődjünk, amiket elkövettünk, esetleg azokon a szörnyűségeken rágódjunk, amiket mások vétettek ellenünk. Ugyanakkor érdemes feltárni ezeket a történéseket is, mivel az ezekhez kapcsolódó negatív érzelmeken, a haragon, a szomorúságon vagy a büntudaton való túllépés fontos eleme a szembenézés, a tudatosítás, majd az elengedés, illetve hogy a megbocsátás különböző fokozatait végigéljük.
- › **Nézzünk szembe a kudarcainkkal!** A hibáink feltérképezése hozzájárulhat ahhoz, hogy felismerjük, melyek azok a viselkedési formák, megnyilvánulások, esetleg mulasztások, amelyeken a jövőben érdemes változtatnunk.
- › **Vizsgáljuk meg az időbeosztásunkat!** Milyen tevékenységekkel töltjük ki a mindennapjainkat, mely dolgokra szánunk kevesebb időt, mi marad ki teljesen a napirendünkéből. Ezt összevethetjük a céljainkkal, illetve az értékrendünkkel és megvizsgálhatjuk, hogy mennyire vannak összhangban.



- › **Fejezzük ki a hálánkat!** Lényeges, hogy azokról az eseményekről se feledkezzünk meg, amelyekért hálásak lehetünk, esetleg köszönettel tartozunk valakinek. Akár papírra is vethetjük az ezekkel kapcsolatos gondolatainkat és levélben is kifejezhetjük a másik fél számára.
- › **Ismerjük fel a sikereinket!** Összegyűjthetjük azokat az eredményeket, sikereket vagy egyszerű eseményeket, amelyekre büszkék vagyunk. Fontos, hogy a részeredményeket is elismerjük, ne csak a célsiker elérését. Akár meg is jutalmazhatjuk magunkat, illetve nyugtázhathatjuk, hogy jó irányba haladunk.
- › **Gyűjtsük össze azokat tényezőket, amelyek hozzájárultak a céljaink eléréséhez!** Mindnyájunk életében vannak olyan segítők, akik bátorítanak, akikre támaszkodhatunk, valamint vannak olyan belső tulajdonságaink, személyiségvonásaink, amelyek segítik a nehéz helyzetekkel való megküzdést. Az újabb és újabb kihívások esetén hasznos elővenni a listánkat és ismételten rádöbbenni, hogy nem vagyunk védtelenek, számtalan erőforrás lapul a tarsolyunkban.



## ÚJRATERVEZÉS

- Az előttünk tornyosuló kihívások gyakran egy hatalmas, kacskaringós ösvénnyel teli erdőhöz hasonlítanak, telve olyan csapásokkal, amelyek zsákutcának bizonyulnak, de a kivezető utak sem ugyanahhoz a célhoz vezetnek el. Nem spórolhatjuk meg sem a végcél, sem az addig vezető út megtervezését, mindkettőre szükség van ahhoz, hogy oda jussunk, ahova szeretnénk.
- › **Merjünk nagyot álmodni!** Mit szeretnénk elérni és mivel szeretnénk tölteni az előttünk álló évet?
  - › **Fogalmazzuk meg az álmainkat reális, konkrét célkitűzésekként!** Akkor járunk a legjobban, ha közepes nehézségű feladatokat tűzünk ki, melyekhez megvannak a képességeink, ugyanakkor tennünk is kell azért, hogy megvalósuljon. Ahogy haladunk előre, folyamatosan növelhetjük a tétet és nehezíthetjük az előttünk álló feladatot.

› **Térképezzük fel az esetleges halogatás mögött meghúzódó okokat!** Lehetséges, hogy szorongunk az előttünk álló kihívásuktól, vagy éppen a saját magunkkal szembeni túlzott elvárásaink, illetve félelmeink akadályozzák meg, hogy nekivágjunk a megvalósításnak. Máskor túl sok tennivalóval bástyázzuk körbe magunkat és már azt sem tudjuk, hogy mihez kapjunk. Olykor pedig egyszerűen semmi kedvünk kitartóan küzdeni egy olyan célért, amit nem érezünk fontosnak, nem látjuk a hasznát.

› **Vágjunk bele!** Nem érdemes az ideális pillanatra várni, amikor minden tökéletes lesz, és hibázás nélkül végrehajthatjuk a terveinket. A döntés és az ebből fakadó szándék, illetve az első lépés megtétele lendületet ad, mivel egy olyan belső feszültséget teremt, ami a befejezésre, a cselekvés elvégzésére készíti bennünket. A jelenség leírása Bluma Zeigarnick nevéhez fűződik, aki abból az egyszerű megfigyelésből, hogy a pincérek azokra a számlákra emlékeznek jobban, amelyeket még nem fizettek ki, leírta, hogy a befejezetlen dolgok a feladat véghezvitelére motiválnak bennünket.

› **Motiváljuk magunkat!** Bizonyára mindnyájunkkal megesezt már, hogy nagy lendülettel nekivágtunk az elhatározásunk megvalósításának, de idővel elvesztettük a motivációkat és feladtuk a küzdelmet. Az önkontroll, valamint a vágyaink fegyelmzésének, illetve késleltetésnek a képessége nem csak a céljaink eléréséhez járul hozzá, hanem a kapcsolataink minőségére is pozitív hatást gyakorol. A belső telkesedés, a kitartás és az önbizalom a kulcsa annak, hogy ne adjunk fel a céljainkat. Ha csak azért teszünk, vagy nem teszünk valamit, mert tartunk a negatív következményektől, vagy jutalmat remélünk, hamar elveszíthetjük a motivációkat. Akkor tudunk leginkább kitartani a céljaink mellett, ha maga a célig vezető út válik örömforrássá, például azért mert kielégíti a kíváncsiságunkat, kellemes élményt nyújt, tanulunk belőle, megértünk általa valamit, vagy leküzdjük önmagunkat és megélhetjük az éhhatékony-ság érzését.



www.p  
0191

› **A kevesebb néha több!** A céljaink hajszolása olykor annyira beszippant bennünket, hogy túlvállaljuk magunkat és számtalan fontos dolog mellett rohanunk el, miközben az álmainkat kergetjük. A „Slow Life” kezdeményezés Olaszországból indult el, kezdetben egy gyorséttermi lánc elleni tiltakozásként. A lassabb, minőségi életre és étkezésre vonatkozó elképzelés lassanként kibővült, már nem csak a hagyományos ízek és étkezési stílus kerültek középpontba, így ma már léteznek mozgalmak, amelyek a lassabb utazást, a lassabb gyerekevelést vagy a lassabb, élhetőbb város képét tűzték ki a cégérükre. Közös céljuk, hogy felhívják a figyelmet arra, hogy a mai rohanó világban is képesek legyünk fékezni és tartalmasabb életet élni. A célok, eredmények, sikerek vagy teljesítmények kipipálása helyett fókuszáljunk az élmények megélésére, az ezekben való elmerülésére. ♦

hirdetés



**Köszönjük, ha nemcsak hallgat, hanem segít is bennünket!**

**Országos Katolikus Rádió Alapítvány**  
Adószámunk:  
**18183674-1-42**

[www.katolikusradio.hu](http://www.katolikusradio.hu)



NÁLUNK MINDEN NAP  
ÚJ ÉLMÉNY VÁR!



## TÉLI WELLNESS HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN



- aktív kikapcsolódás, történelmi környezet
- megfizethető ár, 4 csillag superior minőség
- egyedi élmények, családi pihenés
- kalandozás az időben – egészen a középkorig!



### Induljon pihenéssel az Újév!

- Hétköznapi kényeztetés...
- csodálatos wellness fürdő...
- középkori hangulat...
- történelmi programok...  
...2015 Év Szálláshelyén!



**2 vagy 3 éjszaka félpanzióval, lovagi torna bemutatóval már 10 900 Ft/fő/éjtől!**

*Az ajánlat 2016. február 26-ig foglalható, vasárnap-péntek között, kivéve kiemelt ünnepi időszakok!*



*Legyen részese Ön is egy középkori varázslatnak, vegyen részt lovagi torna bemutatókon, kóstolja meg az ínycsiklandó középkori lakomát, fedezze fel velünk egy csodás középkori vár rejtélyei, ismerje meg e távoli kor életét, a középkori mindennapokat, harcokat, és közben pihenjen szállodánkban!*

**HOTEL KAPITÁNY★★★★SUPERIOR WELLNESS**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. · Tel./Fax: +36 87 550 166 · +36 87 550 167

E-mail: [sales@hotelkapitany.hu](mailto:sales@hotelkapitany.hu) · [foglalas@hotelkapitany.hu](mailto:foglalas@hotelkapitany.hu) · [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)