



10+1 TIPP, HOGYAN TARTSD MEG, NÖVELD VAGY ÉPÍTSD ÚJRA AZ ÖNBIZALMAD

KÁTAI HAJNALKA

*"Sose gondolj magadról
kevesebbet, mint ami vagy és ne
mondd magadról másoknak, hogy
gyenge vagy!"*

Bevezetés

Kátai Hajnalka vagyok, az **Önmegvalósítás Akadémia** társalapítója. Nagy Bélával közösen, azzal a céllal hoztuk létre az akadémiát, hogy **bárki számára elérhetővé** váljon céljainak megvalósítása, és ezáltal a **személyes sikeresség és boldogság** elérése.

Korábbi életünket nézve, jómagam 14 éve foglalkozom azzal, hogy másoknak segítek abban, hogy sikeresek és boldogok legyenek és meg tudják valósítani az álmaikat. Béla, pedig 22 éve dolgozik ezért nap, mint nap.

https://comline.hu/nagy-bela-ertekesitesi-%20szakterto/?utm_source=E-%20book&utm_medium=Onmegvalositas

Sok tapasztalatunk van abból, hogy mit is okoz rövid és hosszú távon, ha valakinek **nincsenek céljai**, álmai és vágyai. Láttuk azt is, mit eredményez, ha valakinek vannak, de az **életét nem úgy éli**, nem úgy teremti, hogy az abba az irányba haladjon.

A **végeredmény** mindkét esetben ugyanaz: **kiégett, célja vesztett, boldogtalan**, morcos, a világra IS haragos **ember**, aki az élete egy vagy több területén küzd és mindig a körülmények áldozata. Ugye láttál már, találkoztál már ilyenekkel? Van előtted kép róla?

Szerencsére sok-sok olyan személlyel is dolgoztunk együtt, aki pontosan látta mit szeretne elérni, és kereste a segítséget, a megoldásokat ehhez.

Láttuk az örömet, amikor egy-egy akadályt az úton leküzdött és nagyon sok telefont, e-mailt, fotót kaptunk azokról a pillanatokról, amikor a **kitűzött cél megvalósult**, számos alkalommal pedig ott voltunk személyesen is.

Nem kérdés, hogy a második esetet jobban szerettük, jobb megélni, jobb érzés abban segíteni és részese lenni.

A két szituáció között van egy **alapvető különbség**, amiért úgy döntöttem, hogy billentyűk elé ülök.

A sok-sok év alatt nagyon jól láthatóvá vált (tudom, kanálban a mélyedés lesz most, amit írok!), hogy azok az emberek, akiknek **van önbizalmuk**, vagy

több van belőle, mint másoknak, könnyebben, **gyorsabban haladnak**. De ezt Te is tudod, hogy sokszor tépázzák meg, megpróbálják letörni.

Ezért állítottam össze számodra **10 tippet** ahhoz, hogy minden akadály ellenére miként tudod megtartani, vagy akár **növelni az önbizalmadat** és ezzel közelebb kerülni a céljaidhoz. Igyekszem mindent nagyon **gyakorlatiasan** bemutatni Neked. Én ennek a híve vagyok, ez látni fogod az egész könyvben, ahogy olvasod. Sok példát fogok hozni az élet minden területéről.

Egyet kérek: próbálj ki minden pontot! Nézd meg mi működik az életedben és mindazt, amit használni tudsz építsd bele és add át másoknak is. **Örömmel veszem majd a visszajelzéseidet** is, a **sikereket** és a **kérdéseket**.

Csapjunk is bele és haladjunk. Lássuk az első pontot!

1.

**SOSE GONDOLJ
MAGADRÓL
KEVESEBBET, MINT AMI
VAGY ÉS NE MONDD
MAGADRÓL MÁSOKNAK,
HOGY GYENGE VAGY!**

Mit is jelent ez? Nézzük!

Jön egy gondolat, hogy valamit el akarsz érni és meg akarsz valósítani. Lehet ez egy kisebb cél, de lehet akár egy nagyobb is, vagy egy hatalmas, nincs különbség. Ott van előtted! Megfogalmaztad! Le még nem írtad, csak dédelgeted a fejedben és ízlelgeted, akár már azt a képet is látod, hogy milyen, amikor elérted, megvan, megvalósult.

Mi ilyenkor az első gondolat? Mi ugrik be rögtön, szinte azonnal? Mi az, ami **MINDIG** belejön a fejedbe?

Általában az, hogy:

- nekem nem fog menni!
- majd valaki más megcsinálja!
- nem érdemlem meg!
- rengeteg akadály lesz benne!
- miért pont nekem jönne össze!
- már más megcsinálta!
- nem fog sikerülni!
- és még számos verzió....

Ha képként akarnám leírni és megmutatni Neked ez az a pont, amikor a válladon, ahogy anno Tom és

Jerry mesékben megjelenik egyik oldalon az angyal, másik oldalon az ördög és bár még nem tettünk semmit, csak kitűztünk egy célt, mégis ez az ördög ráül a válladra és mondja a magáét. Megvan a kép, ugye?

De ez az ördög nem valaki más ördöge, hanem a Tiéd. Nem valaki más fejéből jön a gondolat, hogy nem fog menni, hanem a Tiedből. Nem valaki más mondja, hogy nem fog menni, hogy kevés vagy hozzá, hanem Te magad.

Így az **első tippem**, nagyon egyszerűen az, hogy **mondd meg az ördögnek a válladon, hogy menjen el!** Mondhatnám drasztikusan is: Húzzon el onnan jó messzire!

Azaz, ahogy jött a gondolat, úgy kérlek, engedd is el, küldd el messzire. Helyette tedd vissza a célt, tedd oda inkább azt a kérdést azonnal, hogy jó, de hogyan csináljam?

Ez még a gondolat első fele volt csak. Nézzük a második részt. Sokszor látom, hallom, és be kell valljam velem jó párszor, jó sok éven keresztül előfordult, hogy saját magamról mondtam, állítottam, tényként kijelentettem, hogy valamiben nem vagyok jó, nem értek hozzá, kevés vagyok

hozzá, gyenge vagyok benne, és ennek különböző verziói. A hangsúly azon van, hogy nem mások mondták rólam, hanem ÉN voltam az, ÉN voltam, aki tényként tudtam ezt állítani.

Természetesen van olyan dolog, amiben ez tényleg igaz, például ma nem tudnék felemelni több száz kilót, vagy megtervezni egy felhőkarcolót és sok példát tudnék még mondani. De miért is?

Mert ahhoz a dologhoz nincs tudásom, nincs szakmai ismeretem. És nem azért mert gyenge vagyok benne. Érzed a kettő közötti különbséget?

Nézzük még rá példát, klasszikusokat:

- nem tudok kommunikálni az emberekkel: biztos? egyetlen egy ember sincs, aki barátod lenne, vagy akivel szeretsz beszélgetni, együtt lenni? Ugye nincs így! Mert vannak, jó páran, sokan.

Szóval tudsz kommunikálni az emberekkel, max. nem minden típussal. Az meg szerencsére tanulható, hogy a nem kedvelt típusokkal, hogyan kommunikálj.

- nem vagyok „olyan” típus: az „olyan” szó helyére sok dolog beilleszthető, bármi beilleszthető. Legutóbb egy kedves ügyfelünkkel beszélgettem, aki

az új projektjében videókat kell készítsen és elmondta, hogy ő nem olyan típus és ezért az egész projekt nem neki való, gyengének érzi magát ebben.

Kérdeztem, tényleg nem? Meg tudod tenni azt, hogy csak a kezed látszik a felvételen, ahogy számos Facebook videót látsz ilyen módon (főzés, tippek, stb.)? Tágra nyílt a szeme, hát azt simán. Szóval mégis csak olyan típus vagy? És már mosolyogtunk is!

Ha az élet egy területén hiányosságod van, akkor ne állítsd magadról azt, hogy 100%-ban béna vagy hozzá, vagy gyenge vagy benne. Ne állítsd magadról, hogy teljesen képtelen vagy rá. Nézd meg, hogy pontosan miben nem vagy toppon, mit nem tudsz, vagy nem akarsz pontosan megcsinálni és arról tanulj, gyakorolj.

Annyi tanfolyam, képzés, könyv vesz minket körül és mindenféle árfekvésben. Ezért tanulj és fejlődj! De **NE állíts magadról 100%-os gyengeséget és képtelenséget!**

Ha Te magadról állítasz valamit tényként, azt a környezet el fogja fogadni? Egyet fognak érteni vele? **IGEN.**

Fognak azzal vitatkozni, hogy neeeem, ez nem így van és nézd meg ezt a helyzetet, vagy azt amikor, stb. stb. Pár alkalommal megteszik azok, akiknek fontos vagy, és akiknek az a célja, hogy Te haladj a céljaid felé, de a többség nem teszi.

A többség el fogja fogadni, mint tény, azt, amit Te állítottál magadról.

Ha azt mondod magadról, hogy „én egy önbizalomhiányos, semmihez nem értő, szerencsétlen, csak kis dolgokra hivatott, csak ennyit érdemlő, csúnya, buta személy vagyok”, és még számos jelzőt használhatnék, akkor a környezet így fog elfogadni, pontosan ezt fogja gondolni rólad, és így is fognak kezelni.

Kérlek figyelj arra, hogy milyen képet alakítasz ki magadról másokban!

Tehát a **TIPP**, vagy **szabály**:

Ha kitűztem egy célt, a helyes kérdés az, **hogyan fogom elérni és elkergetni a vállamról az ördögöt.**

Soha **nem állítok magamról olyat, amivel gyengítem az erőmet.** Megfigyelem, vagy

segítséget kérek, hogy miben nem rendelkezem kellő tudással, gyakorlattal és fejlesztem magam.

2.

NE AZÉRT CSINÁLJ
VALAMIT, HOGY
MÁSOK AZT MONDJÁK
ÜGYES VAGY, JÓL
CSINÁLTAD, EZ ÍGY
HELYES! CSINÁLD
AZÉRT, MERT TUDOD,
HOGY JÓL CSINÁLOD
ÉS HELYES.

Nagyon egyszerűen annyit lehetne mondani ehhez a ponthoz, hogy **magadért tedd, amit teszel**, a magad akaratából, de ez így nem lenne teljes.

Nagyon szeretem a meséket, nagyon jó tanítók és nagyon jól tudnak szimbolizálni, megjeleníteni dolgokat, helyzeteket.

Példaként,-ami zseniálisan példázza, hogy mit is szeretnék mondani, átadni Neked ennél a pontnál-nézd meg az Eszeveszett birodalom 2. című mesét, tanulságos.

Ebben van Kronk, akit egy dolog „motivál” az életében, ez pedig az, hogy az apjától, „Papitól” egy elismerő hüvelykujjat kapjon, egyszerűen mondva Likeot, csak amikor a mese készült, akkor még nem létezett Like.

És persze emiatt egy csomó dolgot megtesz, sok olyat, amit nem akar, amivel belülről nem ért egyet. Csak azért teszi, hogy megfeleljen Papi elvárásának, Papi értékrendjének. De nem tud igazán önmaga lenni, épp ezért kerül bajba.

Persze a mese vége happy end, ha teheted, nézd meg. Sokat fog adni!

Az életben is igaz, amit a mesében látsz.

Amikor kizárólag az motivál minket, hogy más kedvében járjunk, hogy halljuk azt a mondatot, hogy ügyesek vagyunk, hogy ez az, amit vártunk Tőled, hogy nem okoztunk csalódást, hogy lám-lám mégis csak igazuk volt. Nos, ez sokszor hoz minket olyan helyzetbe, hogy nem a magunk értékei szerint cselekszünk, kisebb vagy nagyobb mértékben feladjuk magunkat.

Azt kezdjük el nézni, mit tenne, mit várna el a másik, mivel érzük el, hogy dicséretet, jó szót, elismerést, LIKE-ot kapjunk.

Mindezek helyett, kérlek tedd meg, hogy megvizsgáld, hogy amit teszel az másoknak értékes-e, jót hoz-e, többek lesznek-e tőle, ha a válaszod IGEN, akkor csak tedd és ne vágyj elismerésre, ne várj köszönetet és ne várj dicséretre. Ne Várj! Jönni fog magától!

Tényleg jönni fog magától! Hidd el, a jó emberektől, akik nem felejtik el, hogy kitől mit kaptak, hogy ki segített nekik, vagy kitől lett jobb az életük kisebb vagy nagyobb mértékben, azoktól MINDIG jönni fog.

A többieknek az elismerésére pedig hiába vársz, nem fog jönni. De nem azért, mert Te rossz vagy, vagy rosszat vagy rosszul tennél, hanem azért, mert a

másik fél nem érzi szükségességét annak, hogy dicsérjen, köszönjön, elismerjen.

Íme a **2. tipp** vagy **szabály**:

Bízz magadban és abban a meggyőződésben, **hogyan amit teszel**, az jó! Cselekedj úgy, hogy tudod az, amit teszel, legyen az bármi is, **értékes mások számára**. Ebben legyen rendíthetetlen bizonyosságod.

3.

**SOHA NE HAGYD, HOGY
FEL KELLJEN ADNOD,
MINDAZT, AMIBEN
HISZEL, ÉS AMI IGAZ
SZÁMODRA!**

Biztosan voltál már úgy, hogy volt **egy véleményed**, egy gondolatod, amiben nem, hogy 100%-ig, hanem **1000%-ig biztos voltál**, hogy helyes, ahogy Te gondolod, és **Te érzed jól**. De valamiért a **környezet elkezdett lebeszélni** arról, hogy az helyes, igaz.

Akár még konfliktus is lett belőle, de mégis a másik fél, addig mondta a magáét, amíg beadtad a derekad és elindultál abba az irányba, bár belül még mindig érezted, hogy nem az a helyes út. Biztos vagyok abban, hogy ilyen helyzetben számtalanszor történt meg, hogy a **végén kiderült** mégis csak **azt kellett volna tenni, amit Te gondoltál**.

Nagyon szemléletesen úgy szoktam példázni, hogy ezekkel a helyzetekkel csak az a baj, hogy szándékunk ellenére letérdeltünk a nyaktiló elé, belehelyeztük a fejünket és bár nem akartuk, de meghúztuk a kart, amivel az éles borotva elindult lefelé. Tudom, hogy nem szép látvány, de azért használom ezt, hogy ne csináld.

Ne csináld azt, hogy feladod az igazadat!

Ez nem jelenti azt, hogy mással való beszélgetés, vagy egy könyv, cikk olvasásának hatására ne

változtathatnád meg a véleményed. De megteheted, sőt, sokszor kell is. Ezekben az esetekben azonban lesz egy belső meggyőződésed, hogy igen, most már másként látom, gondolom, csinálom és ez nem fog változni se. Nem lesz az a rossz érzés benned, mint máskor, hogy a csudába, már megint hagytam, hogy megdumáljanak.

Amit a fenti példa mutat azok a helyzetek, amikor nincs meggyőződés, csak tesszük, mert más(ok) azt mondja(ák) úgy kell, vagy úgy a helyes. De lehet, hogy egyszerűen csak nincs kedvünk csatázni, csatázni. Lusták vagyunk kiállni önmagunkért. De kell!

Azért kell, mert ha egyszer hagytad, másodszor is fogod, harmadszor és negyedszer és sokadszor is, és ahhoz szoktatod hozzá a környezeted, hogy Veled meg lehet tenni, nálad könnyű lesz elérni dolgokat, Téged lehet befolyásolni, úgyis azt teszed, amit mások akarnak.

Te pedig évek múltán majd úgy emlékszel vissza, hogy ha akkor magamra hallgatok, ha akkor azt tettem volna, amit éreztem, ma máshol tartanék.

Emlékszel a Mézga családból Paulára, szálló igével vált a mondata, hogy „Miért nem a Hufnágel Pistihez

mentem feleségül?!” Nevettünk rajta és persze a sorozat végén megtudtuk miért nem hozzá ment feleségül, de legyünk őszinték, sok helyzetben hasonlóan cselekszünk.

Szerencsére **pozitív példáink** is vannak, akik **megtartották a saját igazukat**, akkor sem hátráltak meg, amikor kinézték őket, eretneknek tartották gondolatukat, netán akár meg is szégyenítették őket.

Egyik kedvencem Semmelweis Ignác, aki a saját korában szélmalomharcot vívott az akkori orvostársadalom tekintélyes képviselőivel. Valószínű, hogy számos alkalommal fejezték ki orvos társai, hogy mit gondolnak az elméletéről, az írások alapján nem lehetett túl pozitív. Mégis kitartott, tartotta az igazát! Ma már az „anyák megmentőjeként” emlékszünk rá, arra, aki sokakat megmentett a gondolatával, amiből nem engedett.

Szívesen megnéznék egy olyan beszélgetést, ahol a régi ellenzőkkel a mában beszélgetnek.

Tehát a **3. tipp és szabály** a jövőre nézve:

Ha belülről **azt érzed**, hogy egyszerűen **megalkudni készülsz** az igazaddal kapcsolatban,

akkor **ne hagyd, ne engedd. Védd a magad igazát**, képviseld azt, amit Te gondolsz, és amit Te helyesnek tartasz.

4.

NE HAGYD, HOGY
LETÖÖRJÉK A JÓ KEDVED
ÉS A SZERETETET
BENNED!

A mai világ **nem** feltétlen az **optimizmusra épül**. Nem azt támogatják, nem azt látjuk példaként, hogy az élet szép, hogy igenis érdemes felkelni és jó, hogy új nap indul. Ahogy azt sem látjuk, hogy az emberek szeretik, segítik és támogatják egymást.

Nézd meg mit „kell” néznünk a tévében, milyen filmeket játszanak a moziban. Ül fel egy tömegközlekedési eszközre és menj vele egy kört. Menj egy szakrendelőbe és csak ülj ott 1-2 órát. Ül be egy kávézóba, egy étterembe, a fodrászhoz, stb.

Lépten-nyomon azt látod, hogy **az a sikk**, ha nem vagyunk vidámak, ha inkább **belerúgunk a másikkba**, minthogy segítsük. A **konfliktusokat gerjesztjük**, tápláljuk, ahelyett hogy megoldanánk. **Divat a fáradtság**, az enerváltság is. Politizálni nem szeretnék, de szerintem látod, érted, mire célok ezen a téren is.

Van egy **szabályom, csak olyan** fodrászhoz, kozmetikushoz, körmöshöz **járok, aki vidám, aki mosolyog**, és aki nem azzal tölti el az időt, hogy másokat pocskondiázzon. Feltöltődni megyek ezekre a helyekre és nem azért, hogy fáradtabban, kedvetlenebben jöjjenek ki.

Szeretem az életet és az életemet. Boldog vagyok, energikus, szeretem az embereket, szeretek segíteni és teszem is. **Szeretem, ha körülöttem az emberek mosolyognak,** nevetnek, jól érzik magukat. Szeretem, ha azt érzik, hogy hozzá tudnak járulni másnak a boldogságához, sikeréhez.

Tudod, azt látom, hogy sokan nem gondolják végig, hogy **gyűlölni,** utálni, nem szeretni sokkal, de **sokkal több munka,** mint szeretni. Miért mondom ezt?

Mert ha valakit vagy valamit nem szeretek, utálok, akár gyűlölök, azt el kell mondani akár minden nap, hogy miért érzem vagy gondolom így. El kell mondani magamnak és persze másoknak. Megfigyelted már, hogy az emberek sokkal többet beszélnek arról, hogy kit miért nem szeretnek, miért nem akarnak neki segíteni, mint arról, hogy miért szeretik.

A szeretetet nem bizonygatjuk magunknak, az jön, az áramlik. Az utálat az olyan dolog, amit valamiért fenn akarunk tartani, de ahhoz, hogy fennmaradjon, táplálni kell. Az pedig sok energia. Nagyon sok!

A boldog emberek, a sikeres emberek nem panaszkodnak arról, hogy fáradtak, hogy nehéz, stb. A boldogtalanok, a kevésbé sikeresek viszont rendszeresen és igyekeznek ezt minél szélesebb körben megtenni.

Íme, a **4. tipp és szabály** ezzel kapcsolatban:
Mosolyogj, szeresd és csodáld az embereket, a világot!

5.

**SEGÍTS MINDEN NAP A
KÖRNYEZETEDNEK!**

Az 5. pont nekem sokat jelent!

Minden nap érdeemes **kiválasztani valakit, akinek aznap jót teszel.** Én ezt minden nap alkalmazom az életemben. Ezek nem biztos, hogy nagy dolgok kell legyenek. A minap az egyik 4 betűs áruházban egy idős bácsi odajött hozzám, a keze remegett, látszott, hogy nem lát jól. Kérte, hogy olvassam el az üvegen az összetevőket.

Természetesen megtettem. Legalább 5 üveget így végigolvastam, segítettem a választásban, aztán zacskóba tettük. Megköszönte és hozzátette, hogy ígéri, hogy ha legközelebb találkozunk, akkor is én leszek a szemüvege. Édes volt!

De van, hogy a segítségem az, hogy valakit meghallgatok. Tudod, sokan mondják, most nincs időm rád. Nekem is sokszor van ilyen, de este hazafele az esetek többségében van időm, és ilyenkor többeket visszahívok, meghallgatom az aznapot, vagy épp, ami a lelküket nyomja.

Nagyon nagyon nagyon sokféle módon tudsz segíteni! Építsd be a mindennapjaidba. Ha csak ezt a pontot megfogadod, már növeled az önbizalmad. Hiszen **a segítség,** az hogy látod, hogy TUDSZ adni,

tenni másért, **bizonyosságot ad abban, hogy JÓ vagy!**

Én régóta élek ezzel a szabállyal és imádom! Ha azt kérdezik tőlem, tudod, azon a „szép” hangon, ahogy tudják egyesek, hogy „Te minek örülsz? Minek mosolyogsz?” Csak annyit mondok, annak, hogy tudom, hogy ma is lesznek olyanok, akiknek örömet fogok okozni, vagy segíteni fogok és mosolygok tovább!

Tehát az 5. tipp és szabály csak ennyi: **MINDEN nap válassz ki valakit, akinek segíteni fogsz és segíts, tegyél érte, hogy jobb legyen a napja!**

5. pont nekem sokat jelent!

Minden nap érdeemes kiválasztani valakit, akinek aznap jót teszel. Én ezt minden nap alkalmazom az életemben. Ezek nem biztos, hogy nagy dolgok kell legyenek. A minap az egyik 4 betűs áruházban egy idős bácsi odajött hozzám, a keze remegett, látszott, hogy nem lát jól. Kérte, hogy olvassam el az üvegen az összetevőket.

Természetesen megtettem. Legalább 5 üveget így végigolvastam, segítettem a választásban, aztán zacskóba tettük. Megköszönte és hozzátette, hogy ígéri, hogy ha legközelebb találkozunk, akkor is én leszek a szemüvege. Édes volt!

De van, hogy a segítségem az, hogy valakit meghallgatok. Tudod, sokan mondják, most nincs időm rád. Nekem is sokszor van ilyen, de este hazafele az esetek többségében van időm, és ilyenkor többeket visszahívok, meghallgatom az aznapot, vagy épp, ami a lelküket nyomja.

Nagyon nagyon nagyon sokféle módon tudsz segíteni! Építsd be a mindennapjaidba. Ha csak ezt a pontot megfogadod, már növeled az önbizalmad. Hiszen a segítség, az hogy látod, hogy TUDSZ adni,

tenni másért, bizonyosságot ad abban, hogy JÓ vagy!

Én régóta élek ezzel a szabállyal és imádom! Ha azt kérdezik tőlem, tudod, azon a „szép” hangon, ahogy tudják egyesek, hogy „Te minek örülsz? Minek mosolyogsz?” Csak annyit mondok, annak, hogy tudom, hogy ma is lesznek olyanok, akiknek örömet fogok okozni, vagy segíteni fogok és mosolygok tovább!

Tehát az 5. tipp és szabály csak ennyi: MINDEN nap válassz ki valakit, akinek segíteni fogsz és segíts, tegyél érte, hogy jobb legyen a napja!

6.

A TEGNAPOT CSAK A
TAPASZTALÁSRA,
TANULÁSRA HASZNÁLD,
NE ARRA, HOGY AZ
ELKÖÖVETETT HIBÁK A
MÚLTBAN TARTSANAK.

Azt látom, tapasztalom, hogy az emberek jelentős része a **múlt hibái**, döntései miatt **nem tesz meg dolgokat**. Azért nem tesz meg, mert korábban rosszul sült el a dolog, csalódás, veszteség, bizalomvesztés, nehézség, konfliktus lett a dologból. Igen, van, hogy így alakul. **Nem vagyunk tökéletesek, hibázhatunk.**

Képzeld el, ha például egy úszó az első versenyén nem azt az eredményt éri el, amit szeretett volna, és soha többet nem ugrana vízbe.

Másik példaként mondhatnám a gyerekeket. Biztos láttál már gyerkőcöt járni tanulni. Mi lett volna, ha az első esése után eldöntötte volna, hogy nekem ez nem kell, én ugyan nem fogok megmozdulni, felállni és járni. Jó itt nekem lent a földön, kúszva-mászva is megszerzek magamnak mindent, ami kell.

Másik példa lehet, a világ fejlődése. Biztos, hogy sok „próba autó” kellett, hogy legyen egy olyan, ami

tényleg eljuttat A-ból B-be. És még ma is fejlesztik. Ahogy sok repülő le is zuhant sajnos az elején, amíg nem lett biztonságos a repülés. Mondták volna azt a fejlesztők, hogy bocs, nem jött össze, úgyhogy nem csinálom, nem fejlesztem tovább.

Szinte hallom, ahogy mondod, jó-jó, de az élet más! A fenti példák, mind az élet példái. Mi a különbség?

Az úszó, ha nem érte el azt az eredményt, amit szeretett volna, az edzővel **végignézik**, hogy hol vesztett időt, hol nem mozdult úgy, mit evett, edzés, alvás, stb. És **meghozzák a döntést**, hogy mit csinálnak **másként és csinálják**. Majd elemeznek újra és újra.

A **gyermek, aki járni tanul** az esés után, nem gondolkodik, gondoljuk mi, de igenis másként fog csinálni dolgokat. Vár kicsit, látszik a tekintetén, hogy **agyal valamin** nagyon, de nagyon. Aztán egyszer csak feláll és **újrapróbálja**, és sikerül és boldogság van.

A fejlesztők az úszóhoz hasonlóan elemeznek, megnézik, mi jó, mi nem és korrigálnak.

Nos, mi ezt nem tesszük. A gyermek példáját használva csak ülünk a földön, és eldöntjük, hogy már nem állunk fel, mert nem akarunk újra hibázni, úgyhogy jobb, ha elkerüljük az összes ilyen és ehhez hasonló helyzetet. Ha pechesek vagyunk, akkor olyan „edzőnk” van még pluszban, aki azt sugallja, jobb ha a földön ülsz és nem akarsz felállni.

Istenem, hány dologtól esünk így el, hány bukott célunk lesz így és mindez, hogy hat az önbizalmunkra, az önbecsülésünkre.

Mindezek miatt kérlek, hogy épp ezért alkalmazd a következő szabályt, amit a motorosok, a lovasok alkalmaznak, azaz a 6. tipp és szabály:

Ha **elestél** a motorral, **leestél** a lóról, **ülj vissza azonnal!**

Tedd meg, hogy **ha hibáztál, megnézed mi volt a hiba**, mit nem tudtál, mit rontottál el, mi nem ment, és tanulj róla, **tanulj belőle**, hozz döntést mit fogsz másként csinálni legközelebb, és **FOLYTASD!**

Próbáld újra, tedd meg újra, CSINÁLD! Meg lesz az eredménye! Tuti!

A gyerek is előbb utóbb jár, aztán szalad.

7.

LÉGY BECSÜLETES!

A becsületes szó jelentése: szilárd jellemű személy, aki képes felelősséget vállalni tettei következményeiért. A helyes tettekhez és alapelvekhez ragaszkodó személy, akinek kifinomult érzéke van a helyes és helytelen megítélésében.

Azért ez nem könnyű! Nem könnyű mindig meglátni, hogy mi helyes és helytelen. Miként lehet mégis eldönteni, hogy mi helyes?

Ma azt látom, hogy a **helyes azt jelenti az emberek többségének, hogy ami neki jó**, ami neki kedvez, ami neki hoz többet, az rendben van, az a helyes. A többi meg „kit érdekel”, „nem számít”, „mások is így csinálják”, stb. De valóban így van ez? Vagy érdemes más szempontokat is figyelembe venni?

Igen, érdemes. **Érdemes megnézned a döntéseidnél, hogy az életed hány területének hoz jót**, vagy javulást, hány területének okozol vele kárt.

Csak egy, az életből kiragadott, hétköznapi példát fogok használni, de így érthető lesz teljesen az üzenet.

A boltban vásárol valaki sok mindent, megy a pénztárhoz fizet, készpénzzel és a pénztáros rosszul ad vissza. Rosszul, többet ad vissza, mint amennyit kellene, a példa kedvéért 5.000 Ft-tal. Fogja magát és elteszi a pénzt, mondván volt egy jó napom, végre nekem is lehet szerencsém. Aki nem becsületes, így tesz.

A becsületes ember pedig látja, tudja, hogy lehet, hogy én most jól jártam, de este hiánya lesz a pénztárosnak, saját pénzből be kell tegye. Látván, hogy mennyit keresnek, hiányozni fog a családi kasszából, akár az ő gyereke emiatt nem kap meg abban a hónapban valamit, vagy a pénztáros von meg magától valamit emiatt.

Mindemellett mivel hiánya volt kap egy figyelmeztetést, vagy akár szigorúbb büntetést, ő is és a vezetője is ideges lesz emiatt, konfliktusuk lesz. Hazamegy a pénztáros és otthon elmondja mi történt, a párja is ideges lesz miatta és egy jót vesznek is.

Másnap újra munkába megy, de rossz kedvű a tegnap történetek miatt, a vevők ezt észreveszik, stb. stb. Nos, a példában egy ember járt jól. De a másik

oldalon egy család, egy vezető, és maga a pénztáros veszélybe került.

Rövidebb-hosszabb távon viszont érdekes dolog történik azzal is, aki eltette a pénzt. Mi is? Bemegy a boltba újra, látja a pénztárost, hogy dolgozik, de most nem a pénztárban ül, hanem épp tölti fel áruval az egyik polcot.

Még a tekintetét is kerüli emberünk. Valahogy úgy jár-kezel a boltban, hogy ne kelljen találkozni vele. Egy másik alkalommal ismét bemegy a boltba és most a pénztáros a pénztárban ül. Az a leggyorsabban haladó sor, mégis átáll a lassabb sorba. Belül tudja, hogy nem volt helyes, amit tett. Már tudja, csak nehéz odamenni, odatenni az 5.000- est és elnézést kérni.

Számos példát lehetne még hozni erre, és biztos vagyok benne, hogy a te fejedben is megjelentek hasonló szituációk.

A 7. tipp és szabály: Cselekedj **MINDIG úgy, hogy azt nézd a tetteid a lehető legtöbb terület számára jól eredményezzenek**, vagy a legkevesebbnek ártsanak.

8.

FEJLESZD MAGAD!

Albert Einstein mondását nagyon igaznak érzem:
„Csak a hülyék tudnak mindent, a többiek életük végéig tanulnak!”

Az esetek 99,9%-ban **azért kerülünk bajba, mert valamihez nincs elegendő tudásunk**, vagy épp aktuális információnk. Tapasztalom, hogy a tudást sokszor pusztán a szakmai területeken tartják fontosnak.

De kimarad a nagybetűs ÉLET, a mindennapokban használt tudás.

Pedig ha megnézed, hogy valaki miért nem éri el a céljait, miért rombolható le az önbizalma, miért fél dolgokat megtenni, akkor leginkább azt találod majd:

- hogy nincs jó emberismerete,
- nem tudja, hogy hogyan kommunikáljon,
- nem tudja miként kezeljen konfliktusokat,
- nincs tudása hozzá hogyan dolgozza ki, hogy elérje a céljait,
- nem tudja kiben bízson és kiben nem,
- nem tudja mit kezdjen azzal, ha mások kritikusak vele,

- hogy beszéljen több ember előtt, miként tegye értékessé mások számára az elképzeléseit, céljait, gondolatait,
- hogyan érje el, hogy jobb anyagi körülményei legyenek.

Ahogy látod ezek nem kifejezetten szakmai kérdések, ezek leginkább a más emberek kezelésének képességei.

Nagyon sok időt szánok arra, hogy folyamatosan fejlesszem magam, képességeimet, tudásomat, ismereteimet. A nagyon sok idő, az heti több órát jelent, akár 12-15 órát is.

A mai világban még az anyagiakat sem hozhatjuk fel kifogásként. **Sok ingyenes és nagyon jó képzés elérhető ma már a neten keresztül.** A könyvek, az e-bookok szintén alacsony költség mellett rengeteget tudnak adni. És persze ott vannak a drágább képzések is.

Akiktől én tanultam és szeretek tanulni, és számomra és a munkámra nézve meghatározóak (természetesen vannak mások is, csak nekem ők a legfontosabbak):

- tulajdonos társam, Nagy Béla. Ő az értékesítés szakértője. Amit ezen a téren tudok, azt Tőle tanultam. Évekkel ezelőtt el sem tudtam képzelni, hogy én valaha értékesíteni fogok. Béla nagyon gyakorlatiasan közelíti meg ezt a témát és nagyon sok eredményt értem el a tudásával, hálás vagyok e z é r t .

https://comline.hu/sales-klub/?utm_source=E-book&utm_medium=Onmegvalositas

- Soós Zoltán, akitől annak a technikáját tanultam meg, hogy miként adjak elő kevés ember, vagy akár tömeg előtt. Zseniális a könyve és a CD anyaga. A gyakorlati képzése pedig szerintem verhetetlen. Őszintén azt gondolom, hogy ezt MINDEN embernek tudnia kell, nemcsak akkor ha tréner, vagy előadó. Szülőként, munkatársként, vezetőként, hálózatépítőként, Nőként, Féfíként, és még számos szerepben rendkívül jól használható.
- GAZDAGMAMI képzéseit folyamatosan figyelem, jelenleg is tanulom a rendezvényekkel kapcsolatos képzését, gyakorlatias, nagyon jól követhető, egyszerű és jól alkalmazható. Az ember igazán azt érzi, hogy támaszt nyújt, van kihez fordulni.

- Csatlós Csaba e-book könyvének köszönhetem, hogy végre írok. Nagyon gyakorlatias, saját példán keresztül mutatja be, hogy mit ért el. Amiért nagyon tetszett még a könyv, hogy alap informatikai ismeretekkel is jól érthető és adaptálható. Az ilyen típusú anyagokat kb. az 5. oldalnál leteszem, ezt végigolvastam. <http://www.1000ebook.hu/?ref=77>

- L. Ron Hubbard munkái pedig meghatározzák mindazt, amit az emberekről gondolok, és ahogy eredményesen segíteni tudok nekik már sok-sok éve.

A 8 tipp és szabály csak annyi: **napi minimum 15 percet szánj a saját képességeid, tudásod fejlesztésére!**

9.

LEGYEN EGY SZEMÉLYI
EDZŐD!

Nagyon kevés olyan sportolóról tudok, aki segítő, edző nélkül bajnok lett volna.

Ahhoz, **hogy megvalósítsd a céljaid** vagy önmagad, ahhoz nagyon **sokszor kell komfortzónát átlépned**. Nos, ez viszont nem könnyű, egyedül, kontroll és segítség nélkül nem is biztos, hogy megteesszük.

Az egyik kedvenc mesém a Shrek. Miért említem meg? Van benne egy rész, ami annyira megmutatja, mit lehet elérni egy edzővel.

A jelenet a Shrek első részében kb. a film 30 percénél kezdődik, amikor Shrek és Szamár elindul a hídon a vár felé, ahol a sárkány lakik és Fiona, akit meg kell menteni.

Szamár nagyon fél átmenni a hídon, tériszonya van és persze csak úgy simán majrészik is. Shrek egy „speciális technikával” átvviszi a hídon a szamarat, aki közben hisztizik, folyamatosan azt kiabálja, hogy „neee, meghalok, meghalok”. Aztán mégis csak élve átér.

Amikor átér Shrek megdicséri, és persze mindketten örülnek. Szamár pedig csak annyit mond: Húú, KIRÁLY!

Boldog és tudja, hogy megcsinálta és többet ez már nem akadály.

A sportolók egy-egy edzés alkalmával akár többször is átlépik a saját komfortzónájukat. Mennyit tud megemelni, hányszor emeli meg, mennyi idő alatt tud valamit megcsinálni. Ha csak 1 tized, vagy század másodpercet javít, már akkor is jobb.

És van mellette valaki, aki segíti őt ebben.

A „Végtelen Hit” című film egyik jelenete is zseniálisan szimbolizálja ezt. Biztosan láttad, ha nem, akkor YouTube-n elérhető, beírod azt, hogy motivációs videók és máris ott lesz.

Az edző az egyik fiút bekötött szemmel, a hátán egy sporttársával küldi végig a pályán. Zseniális jelenet!

Az életben is így zajlik ez, az akadályokon, nehézségeken, kihívásokon, nem várt helyzeteken, a teljesítményfokozáson egyszerűbb átjutni, ha van, aki segít, aki hisz bennünk, aki motivál, aki támogat.

Van egy mottóm, amit vezetőknek és szülőknek is, illetve bárkinek, aki emberekkel foglalkozik, mindig elmondok: **MINDIG többet látok az emberekben, mint ők maguk saját magukban.** MINDIG! És minden esetben efelé a több felé edzem őket!

A szabály ennél a pontnál: **Válassz edzőt, akit átjuttat a saját határaidon!**

10.

**FIGYELD MEG A
KRITIKUSÁIDAT!**

Ha a célod feléd haladsz, **MINDIG lesznek olyanok, akiknek ez nem tetszik, vagy nem érdekük, hogy Te haladj.**

Sokféle módon meg tudják, vagy próbálják akadályozni azt, hogy haladj, illetve azt is, hogy azt gondold, hogy helyes, amit csinálsz, vagy értelme van.

Az egyik módja az, hogy kritikusak veled, vagy azzal kapcsolatban, amit és ahogy teszel. A **kritikának van** egy pozitív jelentése, úgy is hívjuk, hogy építő kritikát fogalmaz meg, amiktől a másik személy, vagy a tevékenység jobb lesz.

De emellett létezik **egy negatív jelentése is**, amiben most itt használjuk: olyan személy, aki értékelő magatartású, véleményű, jellemében értékelő hajlamú.

Az értékelni szó is több jelentéssel bír. Ebben az értelmezésében annyit tesz, hogy a saját gondolatait, véleményét erőlteti másra azaz rád.

Tehát **ebben az értelmében** cseppet sem építő és **nem pozitív tevékenység**, ha valaki így viselkedik velünk.

Nagyon érdekes, figyeld meg kérlek! Ha valaki kritikus veled, elmondja mit, hogy kéne tenned, miért rossz, ahogy teszed, vagy miért nincs is értelme, érdekes, de éppen abban a dologban vagy nem lesznek eredményei, vagy rossz eredményei lesznek!

Ezért kérlek légy résen! És **alkalmazd a 10. szabályt!**

Ha valaki kritikus Veled, nézd meg mit ért el azon a területen. Ha nincsenek, vagy rosszak az eredményei, egyszerűen ereszd el a füled mellett!

+1.

TARTSD BE A
MAGADNAK TETT
MINDEN ÍGÉRETET,
FOGADALMAT, AMIT A
CÉLJAIDDAL
KAPCSOLATBAN HOZOL.

Ragaszkodj a céljaidhoz és tegyél meg értük MINDENT!

Mondhatnánk, hogy nem szorul magyarázatra, mégis engedj meg pár gondolatot.

A legnagyobb önbizalom romboló hatással az van ránk, ha mi magunk azt gondoljuk a céljainkról, hogy nem fontosak. Ha mi magunk eltunyulunk és nem teszünk értük.

Nézzünk konkrét példát. Biztosan láttad már, amikor valaki **szilveszter éjjel megfogadja**, hogy idén más lesz, **most le fogok fogyni**, nem eszem cukrot és legalább heti háromszor elmegyek edzeni. **Majd jön az alkudozás**: csak azt eszem meg, ami még itthon van, és utána nem veszek, se kekszet, se csokit. Amit kinéztem edzés sajnos korábban kezdődik, mint ahogy oda tudnék érni.

Keresnem kell másikat, az még kb. egy-két hét. Rá egy hétre elindul egy új sorozat a tévében, amit nagyon szeretnék nézni, mert végre egy jó sorozat. És így telnek a hetek, hónapok, a súly nem változik, izmosabbak nem lettünk. Ismerős?

És a **végén eljutunk oda, hogy a cél már nem számít**, már nem fontos, ááá igazán sose akartuk.

Ezért kérlek, hogy **tartsd be a +1 szabályt! Tartsd be a magadnak tett MINDEN ígéretet**, fogadalmat, amit a céljaiddal kapcsolatban hozol.

Íme **ezek azok a szabályok, amiket én alkalmazok**. Tudnod kell rólam, hogy magamon teszteltem, mert **nem voltam mindig önbizalommal teli** ember, nem haladtam mindig a céljaimon, sőt volt idő, mikor azt sem tudtam mi az én utam, mit kell tennem.

Ez az évek során szerencsére **jó edzőválasztással megváltozott** és ma már nagyon más az életem.

Kérlek tedd meg, hogy magadért elkezded alkalmazni a fentieket. **Próbáld ki, csináld és várom a sikereidet, kérdéseidet!**

Megtalálasz!

Remélem tetszett a könyv és hasznosnak találod a leírtakat, örömmel veszem a visszajelzésed, akár a gyakorlati tapasztalataidat is.

Miben lehetek a segítségedre az olvasottakon kívül?

- Képességfelmérés: egy nagyon egyszerű teszt segítségével fel tudjuk mérni a jelen helyzetet.

Milyen képességeidet használod, miket nem. Mik az erősségeid és mik azok a területek, ahol elfér több tudás, akár több gyakorlás. A tesztet irodánkban tudod kitölteni. Időben kb. 2 órát vesz igénybe. Sokan azt jelezték vissza, hogy már ez a lépés annyi segítséget adott nekik, hogy tudják merre induljanak, vagy pontosan miben van szükségük segítségre, tudásra. Van, aki már azonnal elkezdte használni azokat a tippeket, amiket kapott és azonnal javulás állt be például a párkapcsolatában. Szóval javaslom, hogy következő lépésként látogass el oldalunkra vagy írd egy emailt nekünk és kérj időpontot:

<https://onmegvalositasakademia.hu/tananyagok/kep-essegfelmero-teszt/>

- Nagyon kedvelt programunk az Önbizalom, vagy amit takartok előadásunk. Erről is olvashatsz bővebben az oldalunk és jelentkezni is tudsz az előadásra. Várunk szeretettel, találkozzunk személyesen is!

<https://onmegvalositasakademia.hu/tananyagok/onbizalom-vagy-amit-takartok-trening/>

- Megtalálasz minket a Mex online rádió műsorán is. Állandó rovatban, heti 2 alkalommal igyekszünk értékes és hasznos tartalommal feltölteni a rádió műsorát. Minden műsorunkat megtalálasz a youtube csatornánkon is. (Önmegvalósítás Akadémia néven)

- ide írhatasz nekünk kérdést, ötletet, sikert és kérhetsz konzultációs időpontot is:
info@onmegvalositasakademia.hu

Remélem, találkozunk személyesen is!

Kátai Hajnalka

Alapító

Önmegvalósítás Akadémia