

TOPLISTÁIM



Írd be! A három kedvenc...

...helyem a világon:

... ételem vagy italom:

... filmem:

... sorozatom:

... zeneszámom:

... együttesem vagy énekesem:



... könyvem:

... idézetem:

... dolgom, amit kimentenék a házunkból tűz esetén:

Mit mondanak a meghatározásaid, a hobbijaid és a toplistáid rólad?

TIPP

Nézd meg magad a tárgyaid tükrében!

Tudattalanul is olyan dolgokkal vesszük körül magunkat, amelyek a személyiségünket szimbolizálják, tehát a tárgyaink is mesélnek rólunk valamit. Így csináld!

1. Nézz körül a szobádban úgy, mintha először látnád!

Válassz ki egy tárgyat, ami örömmel tölt el, ha csak ránézel! Ez lehet bármi: egy kép, egy ékszer, de akár egy kő is.

2. Érintsd meg! Alaposan nézd meg! Mit látsz? Milyen történet rejlik mögötte? Mit gondolsz és mit érzel, amíg a figyelmed ráirányítod?

3. Mit mond rólad ez a tárgy?

FEJLŐDÉSI ÉS RÖGZÍTETT SZEMLELET

AVAGY: **TEHETSÉGES** VAGYOK?

Mint már tudod, az agyunk is fejleszthető egész életünkön át a már említett „ösvények” bejárásával. Senki sem úgy születik, hogy tud gyököt vonni vagy futni. Einstein, a relativitáselmélet kidolgozója sem tudott először számolni, és Messi vagy Ronaldo focibajnokok sem tudtak születésükkor járni!

Carol S. Dweck, a Stanford Egyetem professzora, ennek ellenére mégis azt figyelte meg a kutatásai során, hogy kétféle szemlélet létezik: a rögzített és a FEJLŐDÉSI.

A rögzített látásmódot követők azt hiszik, hogy a velük született képességeik a sikerük alapja. Ezzel ellentétben a FEJLŐDÉSI SZEMLELETűek azt gondolják, hogy az adottságaik csak a kezdőpontot mutatják meg; megfelelő hozzáállással és kitartó munkával fejleszteni tudják azokat.

Tehát ezen gondolkodás lényege, hogy hiszünk abban, hogy TEHETünk valamit azért, hogy jobbak legyünk valamiben, tehát elhisszük, amit a kutatás mára bebizonyított: képességeinket az agyi ösvényeink kitaposásával fejleszthetjük.

Vagyis a válasz a címben lévő kérdésre: **Igen, TEHETSÉGES vagy**, mint mindenki! Ha Einstein nem is lehet mindenkiből, de mindenki lehet JOBB matekból, vagy amiből csak AKAR!

RÖGZÍTETT

Ezt nem tudom.

Ezt is elrontottam.

Sosem fogom megtanulni.

Hülye vagyok hozzá.

Úgysem fog sikerülni!

Ezt még nem csináltam,
inkább meg sem próbálom!

Mennyire jól megy ez Rékának,
nekem meg nem sikerül!

Butább vagyok.

Nekem ehhez született tehetségem
van, ezért ezt nem kell tanulnom.

FEJLŐDÉSI

Ezt nem tudom MÉG.

Elszúrtam, de tanulok a hibámból.

Hogyan próbáljam ezt másképp tanulni?

Ha naponta gyakorlok, menni fog!

Ha megpróbálom, sikerülhet!

Egy lehetőség, hogy újat tanuljak.

Rékának jobban megy. Megpróbálom
megfejtetni, hogy lett ilyen jó ebben.

Jó úton haladok, nézzük, mit tudok
kihozni magamból!

Rád melyik szemlélet gondolatai a jellemzőbbek: rögzített vagy FEJLŐDÉSI?

Ha valami nehéznek tűnik, vagy hibáztál, mit mondasz magadnak? Valame-lyik fenti mondatot? Jelöld bel! Valami mást?

Ezek a gondolatok eredhetnek abból, hogy mit hallottál sokat a környezetben. Melyik csoportba tartozó mondatokat hallod vagy hallottad legtöbbször má-soktól? Kitől/ kiktől?

Van olyan, amit el sem kezdél, mert ezt gondoltad: „ezt én sosem fogom tudni”, vagy „én nem születtem erre”?

Jelöld, hogy az alábbi területek közül, hol jellemzett eddig téged a rögzített (R), és hol inkább a FEJLŐDÉSI (F) szemlélet!

Matematika - Informatika - Mobilalkalmazások

Idegen nyelvek - Kommunikáció - Előadás tartása

Tánc - Zene - Rajzolás - Sport

Karakterjegyek (mint például kedvesség, kitartás, önbizalom stb.)

Időgazdálkodás/Tervezés - Háztartásvezetés/Főzés



A JÓ KAPCSOLATOK JELLEMZŐI

Kommunikáció

Őszinték vagyunk egymáshoz.

AKTÍVAN MEGHALLGATJUK egymást.

Megosztjuk az örömünket és a bánatunkat.



Együtt töltött idő

Legtöbbször jól érezzük magunkat együtt.

Szánunk időt a másikra,

de nem akaszkodunk egymásra.

Hagyjuk egymást másokkal

és más dolgokkal is foglalkozni.



Bizalom és tisztelet

Megbízunk egymásban.

Számíthatunk egymásra jóban-rosszban.

Tiszteljük a másik véleményét, még akkor is,

ha nem értünk mindenben egyet.

Egymás háta mögött is pozitívan beszélünk

a másiktól.



Konfliktusmegoldás

A konfliktusainkat sikeresen megoldjuk.

A másik felé felsőfokon FELELŐsek vagyunk

tetteinkért.

Megbocsátunk egymásnak.

Akkor is támogatjuk egymást, ha a másik hibázott

(akár velünk, akár másokkal szemben).



Egyenrangúság

Egyenrangúak vagyunk a kapcsolatban.

Együtt hozunk döntéseket a kapcsolatunkról

(mit csinálunk, hogyan, mikor stb.).

Támogatjuk egymást az egyéni célok elérésében.





KAPCSOLATI MÉRGEK

AVAGY AMI GARANTÁLTAN ELRONTJA A KAPCSOLATOT

Az előző oldalakon olvashattad, hogy mitől jó egy kapcsolat. John Gottman a jó kapcsolatok titkát kutatja 40 éve. Ez alapján azt állapította meg, hogy vannak olyan dolgok, amelyek biztosan ártanak egy kapcsolatnak. Szerinte a következő 4 kapcsolati mérreg létezik: **KRITIKA, VÉDEKEZÉS, MEGVETÉS, FALÁLLÍTÁS.**



Mivel ezek a kapcsolatot garantáltan tönkreteszik, jó, ha tudsz róluk! Szerencsére „ellenmérgekkel” meg tudjuk állítani romboló hatásukat. Így:

SZEX

A szex a felnőtt élet természetes része. Egy csodálatos és izgalmas módja a másikhoz és önmagunkhoz való kapcsolódásnak. De olyan kockázatokkal jár, mint a szexuális úton terjedő betegségek és a nem kívánt terhesség.



Sajnos a szex sokszor **tabutéma**. Ha mégis teret kap, a felnőttek gyakran hamis vagy elodázó válaszokat adnak a kíváncsi fiataloknak. Jellemzőbb, hogy a barátok, az internet és a pornófilmek elégítik ki a kíváncsiságot. De sajnos ezek a források gyakran félreinformálnak. Tudtad például, hogy a pornófilm nézése jellemzően csökkenti az önbizalmat a szex területén, és teljesíthetetlen elvárásokat generál? Főleg akkor, ha gyakran nézed, mielőtt még valódi tapasztalatod lenne. Ezt kutatások sora bizonyította már!

Nincs abban rossz, ha nézelődsz az interneten, természetes, hogy kíváncsi vagy. A probléma az, hogy a legtöbb pornófilm a valóságtól elrugaszkodott. Ezen kívül hiányzik belőle az érzelem: a szerelem, a gyengédség, az intimitás. Pedig pont ezek teszik a szexet még élvezhetőbbé! Nem mindenkinek tartoznak feltétlenül össze ezek a dolgok, de mindenki jobban élvezi a szexet egy olyan kapcsolatban, ahol ezek is jelen vannak.

Szerencsére sok jó internettartalom és könyv áll rendelkezésre, ami segíthet az igazi tájékozódásban, csak keresni kell! Te honnan szerzel információt?



Egy szerelem vagy egy jó kapcsolat még nem jelenti azt, hogy itt az ideje elkezdni a szexet. Sok más módja is van annak, hogy jól érezzétek magatokat együtt, felfedezzétek egymást, és kimutassátok a szereteteteket. Bármit is tesztek, legyen az csókolózás, ölelés vagy szex, a legfontosabb, hogy azt mindketten akarjátok.

Mikor kezd el a szexet (újra)?

Természetesen akkor, amikor te akarod, és kész vagy rá.

Ha erről akarsz dönteni, akkor válaszold meg a következő kérdéseket:

TE KÉSZEN VAGY RÁ? BIZTOS VAGY ABBAN, HOGY...

I N

te akarod? Izgatott vagy, ha erre gondolsz, vagy inkább félsz tőle?

I N

kész vagy rá érzelmileg? És arra, hogy utána milyen érzelmeid támadhatnak?

I N

valóban ez az az ember, akivel az első/következő alkalmat át akarod élni? Avagy: Szereted azt, akivel el akarod kezdeni?

Biztonságban érzed magad vele? Számíthatnál-e rá, ha az említett kockázatok miatt bajba kerülsz?

MINDKETEN AKARJÁTOK?

I N

Biztos vagy abban, hogy viszontszeret téged a másik?

I N

Biztos vagy abban, hogy ő is akarja?

I N

Megbeszéltétek őszintén, hogy ki mit akar?

I N

Megegyeztetek-e abban, hogy ha bármelyikőtök is úgy érzi, bármikor megálljt mondhattok az egyezés ellenére is?

KÉSZEN VAGYTOK A BIZTONSÁGOS SZEXRE?

I N

Tudod, hogy mit kell tenned a biztonságos szexhez?

I N

Megbeszélted a kedveseddel, hogyan védekeztek?

I N

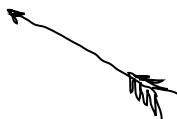
Megtettétek a megfelelő lépéseket?

Ha ezekre a kérdésekre igennel válaszoltál, akkor lehet, hogy elérkezett az idő.





CÉLKITŰZÉS



Van-e nagy célod, amit szeretnél elérni? Ha még konkrétan nincs, akkor lehet, hogy e könyv eddigi gyakorlatai alapján már tudod, hogy min kéne még dolgoznod, milyen célokat érdemes kitűznöd. Ha már vannak, sorold fel őket!

Nagy célok elérése sok időráfordítást és kellő összpontosítást igényel. Most még elérhetetlennek és félelmetesnek tűnik az általad meghatározott cél? **Mégis a tiéd lehet, lépésenként! A következőt megtéve máris közelebb kerülsz a célhoz!**

A SIKERES TERVEZÉS NÉGY TITKA

1. **Légy konkrét!** Ugyanúgy, mint a szokásoknál, itt is pontosan fogalmazd meg a célt! Nem elég az, hogy azt mondod: „meg akarok tanulni angolul”, a célod legyen konkrét! Milyen szintet szeretnél elérni? Mikorra?
2. **Tűzz ki rövid távú célokat!** Például ahhoz, hogy megtanulj angolul, először kis lépésekkel kell kezdened. Az első cél lehet egy jó mobilos alkalmazás vagy egy tanár keresése. Ezt követően hétről hétre határozz meg további konkrét célokat: hány szót fogsz megtanulni hetente? Hányat fogsz tudni egy hónap múlva? És két hónap múlva? Mikorra szeretnél tudni beszélgetést folytatni az időjárásról, és mikorra egy komolyabb témáról, mint például a politika?
3. **Döntsd el azt is, hogy milyen szokás segítene!** Angol esetén ez lehet az, hogy mindennap tanulsz 45 percet, és minden héten három órát töltesz angol filmek nézésével. Ehhez használd a **SZOKÁSALAKÍTÓ**!
4. **Ne csak a célt akard, hanem az odavezető utat is!** Sokszor van úgy, hogy lelkesedünk a célért, de az odavezető lépésekre és a szokásokra úgy tekintünk, mint szükséges rosszra. Ha az utat nem akarjuk eléggé, az megakadályozhat abban, hogy kitartsunk a tervünk mellett. Továbbá a

kutatók azt is megállapították, hogy azok, akik nem a végeredményre, hanem az odavezető útra fókuszáltak, sokkal nagyobb eséllyel tartották meg az útközben kialakított jó szokásaikat a cél elérése után is.

Most te! Válaszd ki a legfontosabb célokat és tervezd meg a megvalósítást!

Kezdheted így:

A célom....

Egy hét múlva...

Egy hónap múlva...

X idő múlva...

TIPP

Használd a már ismert módszerek kombinációját Életfázis-tervezésre, ha egy új tanulmányt, sportot stb. kezdesz! Így csináld!

ÉRTÉKRENDEM – Tisztázd, hogy mik az értékeid!

IDŐUTAZÁS A JÖVŐBE – Tudj meg többet az előtted álló fázishoz kapcsolódó vágyaidról az álomnap-álmodozás segítségével!

CÉLKITŰZÉS – Az első két lépés alapján határozd meg a célokat, és tervezd meg a szükséges lépéseket!

SZOKÁSALAKÍTÓ – Használd az „Oszd meg valakivel a szándékokod!” TIPP-et, sőt tegyél „hivatalos bejelentést” a céljaidról a családod és a barátaid előtt!

A Rotterdami Erasmus Egyetemen azon elsőévesek között, akik használták a fenti lépéseket, 40%-kal csökkent a kiesők száma.

A következő oldalon már tervezheted is részletesen, hogy mit akarsz elérni havonta vagy hetente a célig tartó időszakokban.

Tartalom

ÉN

12

Villámválaszok I. – Én... 14

A tulajdonságaimra nyíló Johari-ablak 16

Családi örökség 20

Időutazás a múltba 24

Gyerekkori ELSŐK és LEGEK 26

Életvonalam 28

Madarat tolláról, embert barátjáról... 30

Villámválaszok II. – Az én meghatározásaim... 32

Mit szeretek csinálni? 34

Toplistáim 36

Érték-hozomány 38

ÉRTÉKRENDEM 40

Önbizalomfa 48

ÉN²

	50
Agyi fagy – avagy amit az agyról mindenkinek tudnia kell(ene)	52
Csavar a fagyiban	55
Érzelmek	58
Átalakítás alatt – avagy amit a kamasz agyról minden kamasznak tudnia kell(ene)	62
Érzelemszelídítés az ÁTKERETEZÉS módszerével	66
Nyugi	70
Érzelmi túszejtés	72
Rögzített és FEJLŐDÉSI SZEMLELET , avagy: Tehetséges vagyok?	76
Hibázni emberi dolog – avagy keresd a hibáid napos oldalát!	80
Belső párbeszéd	84
Önbizalom-bombázás	88
A média üzenetbombái	90
Dicséret-diéta, avagy a Belső Mentor táplálása	92
FELELŐSSÉG FELSŐFOKON	94
Egyenletből körforgás – avagy a gondolataink hatalma	100
GONDOLAT-OK , avagy min múlik, hogy mit gondolunk egy helyzetről?	102
Szokások rabjai vagyunk?	104
SZOKÁSALAKÍTÓ	108
Nehéz helyzet, DÖNTÉSHOZÁS	112
TANULJ tanulni a jövődért!	116
Villámválaszok III. – HÁLAADÁS	120
MEDITÁCIÓ és JELENLÉT	124

ÉN MÁSOKKAL

126

Kapcsolati köreim 128

KAPCSOLATI MINŐSÉG-ELLENŐRZŐ – avagy mitől jó egy kapcsolat 130

Kapcsolati mérgek – avagy ami garantáltan elrontja a kapcsolatot 133

Két fülünk, de csak egy szánk van, avagy a jó kommunikáció
a meghallgatással kezdődik 136

A zsiráf és a sakál története, avagy kritika és konfliktus másképp:
ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓVAL 140

Ki nevet a végén? Mindeki! Avagy NYER-NYER megoldások 156

Hogyan lehet eljutni a NYER-NYER megoldáshoz?
Avagy **EGYEZÉSÉKERESEÉS** 160

KINCUGI, megbocsátás és bocsánatkérés 164

NEM-et mondani = Határt szabni 168

Csoportnyomás 173

Előítélet 176

SZERETETNYELVEM 178

Kapcsolati bankszámla 182

Szerelem 185

Honnan tudod, hogy Ő az IGAZI? 187

Szerelmi bánat 190

Ismerkedés 192

Szex 194

ÉN A JÖVŐBEN 198

Boldogságterv 200

BOLDOGSÁGHORMON-TERÁPIA 206

Bakancslista 208

Időutazás a jövőbe - A tökéletes napom 210

Villámválaszok IV. – Ha... 212

ÉLETKERÉK 214

CÉLKITŰZÉS 216

IDŐGAZDÁLKODÁS 220

POMODORO 222

ENERGIAGAZDÁLKODÁS 224

ÉLETCÉL 228

További könyvajánlat 232