

# Színezd újra az életed!



Úgy érzed, beleszürkültél a hétköznapokba? Minden porcikád azt súgja, hogy életed színdarabjában nem ártana egy újrendezés? Valószínűleg valahol útközben elvesztetted az egyensúlyt. A boldogító arányok megtalálásához nincs egységes recept, neked kell felismerned, mitől pompázhatnának szebb színekben a szürke hétköznapok!

■ *Bakos Zsuzsanna írása*

**I**dőnként, amikor fáradtan elmerengsz, már azt sem tudod pontosan, miért is olyan rossz most neked. Egyszerűen csak jó lenne más bőrébe bújni. Aztán visszatérsz a kötelességeidhez, és közben figyelmezteted magad arra, hogy a papírforma szerint boldognak kéne lenned. Egészséges vagy (bár most nagyon sápadtnak látszol), nem vagy egyedül (bár a párkapcsolatod már nem a régi), és tiéd álmaid állása – igaz, mintha mostanában túl sok időt rabolna el az életedből. Egészen pontosan „mindent visz”, és csak olyan áron tudsz megfelelni az elvárásoknak – legalábbis azt hiszed –, ha a saját szükségleteidet szorítod háttérbe, vagyis a pihenésre, a feltöltődésre, a szórakozásra, a magánéleti kiteljesedésre irányuló törekvéseidet. Ami pedig leginkább elvész az örökös bizonyítási vágy és a kapkodás közepe, az éppen az élet könnyedsége. És mindaz, amit szeretsz önmagadban.

## FÁRASZTÓ SZORONGÁS

A hajszoltság és az elégedetlenség mind annak bizonyítékai, hogy valahol elcsúsztak az arányok. Ám sokszor csak akkor vesszük észre, hogy valamilyen túl sok vagy túl kevés van, ha a szervezetünk már segítségért kiált. Azt gondoljuk, a régóta hurcolt elégedetlenség nem tesz bennünk károkat, sőt egy idő múlva már észre sem vesszük, hogy örökké feszültek vagyunk. Ennek tünetei lehetnek a borús gondolatok, a foly-

tonos nyugtalanságérzet, a fáradékony-ság, a koncentrációs zavarok, a gondolkodási nehézségek, az izomfeszülés, az ingerlékenység vagy az állandósuló alvási problémák.

Ahhoz, hogy képesek legyünk kiszakadni ebből az állapotból, először saját magunkra kell időt szakítanunk. Még akkor is, ha úgy véljük, az efféle „lustalkodás” bojkottálja hatékonyságunkat.

A szorongás nem csupán a sokat dolgozó, teljesítménykényszer alatt élő nők „betegsége”. Ugyanígy elveszíthetik az egyensúlyt a gyeseen lévő anyukák is, akik a kis embernek rendelik alá az életüket, háttérbe szorítva saját vágyaikat, igényeiket. Hasonlóan szenved az egyensúly hiányától az a nő is, aki nem szeret tükörbe nézni, mert nagydarabnak, soványnak, görbe hátúnak, szürkének stb. látja magát. Az ő gondolatai folyton saját tökéletlensége körül forognak, és szép lassan kiszorulnak életéből a boldog, önfeledt percek. Elfelejt örülni, mert csak a rosszat, csak a hibákat látja. Mintha az életnek nem is volna napos oldala...

## ÜGYELJ AZ ARÁNYOKRA!

Korunk luxuscikke az önmagunkra fordítható idő. Mert igenis szükségünk van időre, hogy saját gubancainkat kibogozzuk, gondolati akadálypályáinkat lebontogassuk. Ám többnyire nem ezt tesszük, hanem amikor végre van egy szusszanásunk, mert a gyerek alszik,

a kollégák elvonultak ebédelni, a párunk még nem ért haza este, ahelyett hogy egy jó könyvvel bekuporodnánk a fotelba, már azon jár az agyunk, mi hasznossal múlathatnánk azt a kis köztes időt. Mert a tételesség, a befelé figyelés, az önvizsgálat elől inkább a homokba dugjuk a fejünket. Pedig ahhoz, hogy hatékony újrendezővé váljunk, meg kell találnunk az aktív és a passzív időtöltés helyes arányát. Például határozzuk el, hogy a vasárnap a semmittevés napja, vagy azt, hogy szerda esténként másra bizzuk a gyereket, és kimozdulunk a párunkkal. Ugyanígy fektessük le azt a szabályt is, hogy csak keddenként és csütörtökönként maradunk tovább az irodában, a többi napon nem. Fontos az is, hogy a pihenőidő jól elhatárolódjon az elfoglaltságainktól, ezért „saját időnk” minden alkalommal kezdjük kisebb elválasztó rituáléval. Például tegyük fel egy kellemes CD-t, vagy mossuk meg az arcunkat hideg vízzel. Ahhoz, hogy este ne rongybabaként dőljünk a kanapéra, napközben is szükségünk lesz apró szünetekre! Ne keressünk azonnal kifogásokat, miért lehetetlen negyed órát lecsípni az ebédtől. Ez csak szervezés kérdése! Ráadásul bizonyított tény, hogy az agyunk csak akkor lesz befogadó az újra, ha időnként pihenőt adunk neki. Ezzel annak a valószínűsége is nő, hogy nyitottá válunk olyan dolgokra, amelyeket fáradtan, leharcoltan észre sem vennénk.

## A KIÉGÉS VESZÉLYE

Az egyensúly felborulása gyakran annak tudható be, hogy nem ismerjük saját szükségleteinket. Például azért, mert túlságosan másokéra – a párunkéra, a gyerekére, a szüleinkére, a barátokéra, a kutyáéra – koncentrálunk, és még azon is folyton görcsölünk, hogy nekik maradéktalanul megfeleljünk-e. Amikor ezen kapjuk magunkat, nem árt hadba állítanunk



belső detektívünket, és feltenni a kérdéseket: „Biztos, hogy én ezt akarom?“, „Milyen áron tudom mindezt véghezvinni?“, „Mi történne, ha ma én lennék magam számára az első?“

Sokszor abba a hibába esünk, hogy az előttünk álló lehetőségekre is társadalmi elvárásként tekintünk. Másodlagossá válik, hogy az adott tevékenység ad-e számunkra pozitív töltést, az a fontos, hogy

bármilyen megerőltetés árán is, de helyt álljunk mindig és mindenhol. Folyton teljesíteni, bizonyítani, remekelni, a legjobb formánkat hozni, vagyis folytonosan száz fokon lángolni nagyon kimerítő.

Mert ha állandóan égünk, könnyen kiégünk, ennek esélyét pedig csak tovább fokozzuk, ha az életünk túlságosan egy terület felé billen el, például mindent alárendelünk a munkának, a családnak,

a habzsolásoknak vagy a szórakozásnak. Ha számunkra ez az ideális állapot, akkor nincs is semmi baj, de ha inkább csapolja az energiáinkat, mint hogy feltöltene, akkor ideje színesítő-rendező akcióba lendülni!

Az elégedett életvezetés tudatos döntésekkel jár, ugyanakkor szabadságot ad, méghozzá annak szabadságát, hogy merjünk néha mások lenni. ♦

## Kell egy terv!

Ha úgy érzed, mostanában fárasztó, egyhangú és örömtelen az életed, tudatosan tenned kell azért, hogy a különböző szerepeid a helyükre kerüljenek, és maradjon energiád az önmagával harmóniában élő éned felszabaddítására. A következő gyakorlatok ebben segítenek.

### \* UTAZZ AZ IDŐBEN!

Kalandozz vissza fejben egy olyan életszakaszodhoz, amikor boldog és elégedett voltál. Mi volt más akkoriban? Gondold át, mely pillanatokban érezted különösen jól magad, és hogyan csempészhetnél hasonlóakat a jelenbe. Talán itt az ideje visszatérni egy régi hobbihoz, vagy felismerni, hogy a munkád már nem tartogat kihívást számodra! Gyakran nagy lépések kellenek az újraszínezéshez, de a bátorság mindig megtérül.

### \* VEZESS LÉLEKNAPLÓT!

Egy héten keresztül tarts magadnál egy noteszt, és mindig jegyezd fel, ha vala-

milyen erős érzés (legyen negatív vagy pozitív) tör fel belőled. A hét lejártával nézd át a leírtakat, és máris eléd tárulhatnak olyan gondolkodási minták, amelyek eddig nem voltak tudatosak számodra. Kiderülhet, mi aggaszt igazán, és az is, mi csal mosolyt az arcodra.

### \* TÖRD MEG A RUTINT!

Csak úgy lehetsz a saját hajó kapitánya, ha rendezel egy-egy olyan napot, amikor valóban kizárólag a magad ura vagy! Vegyél ki egy nap szabadságot, és csinálj mindent másként és más sorrendben, mint egy átlagos munkanapon. Aludj sokáig, reggelizz az ágyban, menj koccogni délben, ülj be egy kávézóba délután, rúgj ki a hámból este! A lényeg, hogy minden porcikádban érezd: ez a nap a tiéd!

### \* KÉSZÍTS BAKANCSLISTÁT!

Talán láttad a Bakancslista című filmet, amiben két súlyos beteg férfi valósítja meg megálmodott vágyait. Az or-

vosi tiltás ellenére felkerekednek, és nekivágnak a világnak. Gondold végig te is régóta halogatott álmaidat, és tégy a megvalósulásukért, mintha csak hónapok lennének hátra az életedből. Egyszerűen hagyd, hogy a vágyaid vezéreljenek!

### \* MINDENNAP LEGYEN CÉLOD ÉS ÖRÖMÖD!

Hogy milyen lesz az adott napod, mindig azon múlik, miként vágsz neki. Ébredés után gondold át, mit szeretnél az adott napon elérni, mi az, ami elhalasztható, és mivel kényeztethetnéd magad. Minden napra legyen célod, és legyen örömforrásod is, így töltheted meg tartalommal az időt.

### \* VIZUALIZÁLJ!

A múltba már utaztál időben, most tekints a jövőbe! Képzeld el, hogy fogsz kinézni öt év múlva, kivel fogsz élni és mi lesz a munkád. Jegyezd fel a víziódat, és ezzel máris növeled az esélyét annak, hogy mindez valóra váljon.

### \* TARTS CSENDŐRÁT!

Jelölj ki heti egy estét, amikor magad lehetsz. Kapcsold ki a telefont, és keresd meg a legkényelmesebb pontot a lakásodban. Hangolódj rá néhány mély lélegzetvétellel a nyugalomra, és legalább egy órára rekeszd ki a külvilágot, ne foglalkozz senki mással, csak magaddal. Ücsöröghetsz egy kád meleg vízben, olvasgathatsz vagy meditálhatsz, a lényeg, hogy senki se zavarjon közben.

### \* NE GÖRCSÖLJ!

Mi az, ami minden alkalommal feszültséget vált ki belőled? A forgalmi dugó? A tömeg? A várakozás? A határidők? Biztosan a helyükön kezeled őket? Próbáld meg kicsit a távolba helyezni ezeket a helyzeteket! Valóban annyira megnehezítik az életedet? Nem csak te nagyítod fel őket? A túlzott görcsösség rontja a koncentrációt és a teljesítményt, míg ha magadban bízva és nyugodtan kezeled az adott helyzetet, csak jól járhatasz!