

TÖBB VAN BENNED!

Használd szárnyként a szavaim,
hogy a gyengeségből az erőbe repülj!

A történet nem a hibátlan életről szól, hanem arról az útról, amin mindannyian végigmegyünk. A botlásokról, a csalódásokról, a veszteségekről és a nehézségekről, és arról, hogy mindezek után hogyan lehet mégis felállni, újrakezdeni és erősebbé válni.

A 37 idézetemmel és a hozzájuk tartozó kérdéseimmel kísérlek végig téged ezen az úton. Nem adnak kész válaszokat, hanem tükröt tartanak: arra hívnak, hogy állj meg, és gondold át a saját történeteidet, döntéseidet.

Minden fejezet végén egy tanács vár téged. Rövid, letisztult üzenetek, amelyek segítenek tisztábban látni, kapaszkodót adnak a mindennapokhoz, és erőt, amikor úgy érzed, elfogytál.

Ez nem csupán olvasmány, hanem beszélgetés önmagaddal. Ha voltál már mélyen, ha kerested a választ arra, hogyan tovább, akkor tudnod kell: nem vagy egyedül. A bölcs tanácsok itt vannak, hogy segítsenek, hogy szárnyat adjanak. Ez a te MonDanivalód!



“
Önfejlesztés
”

“
100 millió
megtekintés TikTok-on
”

“
Motiváció
”



TÖBB VAN BENNED!

Használd szárnyként a szavaim,
hogy a gyengeségből az erőbe repülj!



MonDanivalóD

Több van benned!

Használd szárnyként a szavaimat,
hogy a gyengeségből az erőbe repülj!



MonDanivalód

Több van benned!

Használd szárnyként a szavaimat,
hogy a gyengeségből az erőbe repülj!

2025

Copyright: © MonDanivalóD, 2025
© Schneller Béla, Értékeskönyvek, 2025

Kiadja: Schneller Béla, Értékeskönyvek
www.ertekeskonyvek.hu

Minden jog fenntartva.

A könyv – a szerző írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében,
sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető,
semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus
vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy
tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést,
a fénymásolást, a rögzítést vagy
az információrögzítés bármely formáját.

Szerkesztő: Drabon Ditta
Tördelő: Horváth Andrea Lilian
Korrektor: Kocsis Noémi
Könyvborító tervezése: Mészáros Gabriella
Nyomtatta és kötötte: Premier Nyomda Kft.

ISBN 978-615-6426-35-2

TARTALOM

ELŐSZÓ	9
HIBÁK ÉS TANULSÁGOK	11
1. „Soha ne beszélj túl sokat magadról, mert ne feledd: az irigység pillanataiban a vak látni kezd, a süket hallani, a néma beszélni”	13
2. „Túl gyakran tettem vesszőt oda, ahol pontnak kellett volna lennie”	17
3. „Sok hibát követtem el az életemben, de ott kaptam büntetést, ahol a leghúsegebb voltam”	21
4. „A jó soha nem jó, mindig jobb kell, és amikor nincs a jobb, akkor már a jó sincs”	25
5. „A probléma az, hogy az emberek akkor értékelnek valamit, amikor már túl késő”	29
6. „Valaki egyszer azt mondta nekem: ha szomorú vagy, akkor a múltban élsz, ha aggódsz, akkor a jövőben, és ha boldog akarsz lenni, a jelenben kell élned”	33
TANÁCS	37
ERŐ ÉS KITARTÁS	39
7. „Az elmédnek erősebbnek kell lennie a szívednél, különben veszíteni fogsz”	41
8. „Sosem fogsz legyőzni egy embert, aki mosolyog a fájdalomra”	45
9. „Ha egyszer sikerül, ne nevezz szerencsésnek! Dolgoztam, amíg te aludtál”	49



TARTALOM

10. „Ne feledd: a gyenge elvárja a tiszteletet, az erős viszont megkapja, anélkül, hogy kérné!”	53
11. „Azért kell megcsinálni, mert azt mondták, nem lehet”	57
12. „A legjobb visszatérés, amikor azt hiszik, végleg elested, pedig csak most állsz fel”	61
TANÁCS.....	65
CSALÓDÁSOK ÉS VESZTESÉG	67
13. „Megpróbáltam megadni neked azt, amid sosem volt. Most már értem, miért nem volt meg soha!”	69
14. „A legrosszabb az egészben, hogy a család azt hiszi, lusta vagyok, pedig csak szomorú, és fáradt mindenhez”	73
15. „Megöltem a saját boldogságom azzal, hogy valakit jobban szerettem, mint saját magam”	77
16. „Ha valakit jobban szeretsz, mint amennyire megérdemli, biztosan jobban fog bántani téged, mint amennyire megérdemled”	81
17. „A szívemen egyetlen heg sem származott az ellenségtől, hanem olyan emberektől, akik azt mondták, hogy szeretnek engem”	85
18. „Senki sem fog bocsánatot kérni azért, ahogyan veled bánt, de biztosan hibáztatni fognak azért, ahogyan reagálsz”	89
TANÁCS.....	93
KAPCSOLATOK ÉS HŰSÉG	95
19. „Nem csábít a test, ha a lélek otthont keres, nem ágyat”	97
20. „A hűség vonzóbb, mint egy szép arc”	101



21. „Soha ne add el a házad, hogy egy éjszakát szállodában aludj”	105
22. „Ne ragaszkodj ahhoz, aki bánt, csak azért, mert néha boldoggá tesz”	109
23. „Azok, akik a kényelmet választják a hűség helyett, végül elveszítik mindkettőt”	113
24. „Egy mély beszélgetés valakivel, aki megért téged, a legcsodálatosabb érzés”	117
25. „A jó élethez kellene a rossz napok, a rossz napokhoz meg egy jó barát”	121
26. „Sosem felejttem el azokat az embereket, akik lámpával jöttek, amikor sötétben voltam”	125
27. „Tudom, hogyan kell szeretni, de nem tudom, hogyan higgyem el, hogy szeretnek”	129
28. „A világ összes keze, amelyik tapsolt a sikerednél, nem ér annyit, mint az a kéz, amelyik letörölte a könnyeidet, amikor nehéz sorod volt”	133
TANÁCS.....	137
ELENGEDÉS ÉS VÁLTOZÁS.....	139
29. „A legrosszabb érzés, amikor rengeteg mondandód lenne még, de csendben maradsz, mert belefáradtál”	141
30. „Jobb elmenni és hiányozni, mint ott lenni és semmit sem jelenteni”	145
31. „Ha már nincsenek kérdéseim, az azért van, mert már nem érdekelnek a válaszok”	149
32. „Ne feledd: a büntetés legfelsőbb foka a csend, és a legeleghátsó bosszú a semmibevétel”	153



TARTALOM

33. „Ne félj újratekdeni, mert ezúttal nem a nulláról kezdod, hanem abból, amit tanultál”	157
TANÁCS.....	161
KARMA ÉS KÖVETKEZMÉNYEK	163
34. „Merj élni, mert a legnagyobb hiba az, ha félsz hibázni. – Ha élsz, hibázni is fogsz”	165
35. „Az emberek addig feszegetik a határaidat, amíg felrob- bansz, és amikor ez megtörténik, te leszel a hibás”	169
36. „Nem félek a karmától, tudom, hogy mivel tartozom neki, de azt is tudom, ő mivel tartozik nekem”	173
37. „A karma így szólt: nézd csak végig azt a boldogságot, amit nem értékeltél”	177
TANÁCS.....	181
VÉGSZÓ	183

ELŐSZÓ

Mindig hittem abban, hogy a szavak képesek gyógyítani. Nem azért kezdtem el írni, mert tudtam mindenre a választ, azért írtam, mert volt bennem valami, amit már nem tudtam magamban tartani.

Érzések, amiket nem lehet elhallgatni – csak leírni, hogy egy kicsit könnyebb legyen a léleknek. Voltak napok, amikor a csend is nehéz volt, és éjszakák, amikor csak a gondolataim maradtak mellettem. De rájöttem, hogy minden seb egy üzenetet hordoz: hogy mindig képesek vagyunk újra felépíteni önmagunkat. Ez a könyv erről szól. Nem a tökéletességről, hanem az útról, amit bejárunk, miközben próbálunk jobb emberek lenni.

Ebben a könyvben 37 idézetet és gondolatot találsz. Mindegyik egy darabot rejt arról az útról, amin végigmentem. Nemcsak leírtam őket – minden idézetet mélyebben kibontottam, hogy megmutassam, honnan születtek, mit tanítottak, és hogyan segítettek tovább. Talán köztük lesz az a mondat, ami neked is erőt ad, amikor épp nehéz hinni valamiben. Lesz, amelyikben magadra ismersz, és lesz, amelyik emlékeztet majd arra, honnan jöttél, és mennyit bírtál ki.



Nem ígérhetem, hogy minden választ megtalálsz benne, de azt igen, hogy őszinte szavakat olvasol. Olyanokat, amik talán pont akkor találhatnak meg, amikor a legnagyobb szükséged van rájuk.

Ha most a kezvedben tartod ezt a könyvet, az nem véletlen. Lehet, hogy te is keresel valamit – egy mondatot, egy érzést, vagy csak egy kis erőt, hogy továbbmenj. Bármilyen is az, remélem, itt megtalálod. Mert néha elég egyetlen gondolat, hogy megváltozzon bennünk minden. A szavaim nem megoldások, hanem kapaszkodók. Eszközök, amelyek segíthetnek abban, hogy feldolgozd a saját veszteségeidet, felismerd az erődöt, és megtaláld az irányt, amerre tovább tudsz lépni. Ezért minden idézet után egy hozzá kapcsolódó kérdést fogsz találni. Arra kérlek, hogy ne csak olvasd a könyvet, hanem válaszolj is magadnak ezekre a kérdésekre. Légy bátor, és írd le a válaszaidat – mert amit leírsz, azt már nem tudod elrejteni önmagad előtt.

Ez az utazás a nulláról indul, ahogy az én történetem is. A belső békéhez vezető ösvényen nemcsak szép és jó dolgok kísérnek, hanem sebek, hibák és tanulságok is. Ha most úgy érzed, hogy a saját utad éppen rögös és meredek, emlékezz rá: minden lépés közelebb visz a célhoz. És nem számít, hányszor esel el – mindig van lehetőség felállni.

Ez a könyv nemcsak az én történetem, hanem a tiéd is – mert mindketten benne vagyunk valahol.



HIBÁK ÉS TANULSÁGOK

Az életem során sokszor botlottam el. Hibáztam másokkal és önmagammal szemben, illetve hibáztam abban is, hogy kit engedtem be a szívembe. Sokáig haragudtam magamra emiatt, mert gyengének láttam magam. Úgy éreztem, hogy minden rossz döntés, minden téves út csak újabb bizonyítéka annak, hogy kevés vagyok. De ma már másként tekintek erre: minden hiba egy tanító.

Ha elég bátor vagyok szembenézni ezekkel a ballépésekkel, akkor nem ellenségek lesznek, hanem útmutatók. Mindegyik egy jelzés: változásra várt valami bennem, valamit még nem értettem meg önmagamból, vagy valamit rosszul hittem az emberekről. És bár akkor fájdalmas volt, ma már hálás vagyok ezekért az élményekért.

Mennyivel jobb lenne az életed, ha soha nem hibáznál, ugye? Segíték, NEM! Ha elsőre minden tökéletesen sikerülne, semmit nem fejlődnél. A tévedések mutatják meg, hol vannak a határaid, kik azok az emberek, akik valóban melletted állnak, és mennyire vagy képes felállni, amikor összetörsz.



Én sokáig menekültem a hibáim elől. Próbáltam elrejtteni őket, letagadni vagy másra hárítani. De rá kellett jönnöm, hogy addig, amíg nem vállalom őket, mindig újra és újra elém kerülnek. Az élet olyan, akárcsak a volt magyartanárom: addig feleltet a leckéből, míg meg nem tanulom.

Nem az a kérdés, hogy hibázunk-e, mert hibázni fogunk. Az igazi kérdés az, hogy mit kezdünk vele. Felállunk-e, okulunk-e belőle, és képesek vagyunk-e acélozottabban továbblépni, vagy sem.

A hibák nem végállomások, hanem irányjelzők. Ha van bátorságod szembenézni velük, akkor az élet legjobb tanítómesterei lesznek.



” 1. ”

„Soha ne beszélj túl sokat magadról, mert ne feledd: az irigység pillanataiban a vak látni kezd, a süket hallani, a néma beszélni”

Jobban belegondolva, a saját múltam tükröződik ezekben a sorokban. Sokszor elkövettem azt a baklövést, hogy bárkinek, aki egy kicsit is közel került hozzám, mindent elmondtam magamról. Az volt az elképzelésem, illetve a meggyőződés, hogy a nyitottság és az őszinteség majd megerősíti a kapcsolatokat. Úgy véltem, ha kitárom a szívemet, azzal csak közelebb hozom magamhoz az embereket.

De rá kellett jönnöm valamire: nem mindenki képes a szívünket úgy tartani a kezében, hogy ne ejtsen rajta sebet. Van, aki azért hallgat, hogy később beszélhessen. Van, aki addig vak marad, amíg nem lát benned valamit, amit fegyverként fordíthat elened. És van, aki süket, amíg nem hall tőled egy olyan kijelentést, amelyet idézhet, amikor épp rosszat akar rólad mondani.

Veled hányszor esett meg, hogy bizalmasan beszéltél a problémáidról, majd később visszahallottad a saját szavaid? Hányszor fordult elő, hogy azt, amit gyengeségként vallottál be, valaki fegyverként használta fel ellened?

Én is átéltem. Volt, amikor a legjobb barátomnak hitt személy fordította ellenem a titkaimat. Előfordult, hogy azok kezdtek el rólam pletykálni, akiknek csak annyit mondtam: „fáradt vagyok”. A világ tele van olyan emberekkel, akik a te fegyvereddel felszerelve akarnak erősebbé válni, és ha nem figyelsz, te adod kezükbe az eszközt.



Ez nem azt jelenti, hogy zárkózz el, és soha senkivel ne közölj semmit. Azt sem sugallom, hogy falakat építs, és többé élő embert a közeledbe se engedj, hanem azt állítom, hogy a szavaknak súlya van. És nem mindenki érdemli meg, hogy hallhassa őket.

Tedd fel magadnak a kérdést: kinek a kezébe helyeznéd a legféltebb titkodat? Kinek engednéd, hogy lássa a sebeidet? Biztos vagy benne, hogy aki most melletted áll, holnap nem válik árulóddá?

A valódi erő sokszor abban rejlik, hogy képes vagy hallgatni. Hogy tudsz válogatni. Hogy nem osztod meg másokkal a történeted minden részletét. Mert a történeted kincs. És aki kincset kap tőled, annak méltónak kell lennie rá.

Aki igazán szeret, annak nem szükséges mindent kimondanod. Ő érteni fogja a csendet is. Aki viszont a szavaidat fürkészi, hogy irigységből vagy rosszindulatból használja fel őket, az nem méltó arra, hogy megismerje a lelked mélyét.

Most hozzád fordulok: tanulj meg különbséget tenni a valódi társak és a kíváncsiskodók között. Ne legyél mindenki könyve, amit bárki fellapozhat. Te döntöd el, ki olvashatja a személyes mesédet, és ki az, akinek csak a borítót mutatod meg.



” 2. ”

„Túl gyakran tettem
vesszőt oda, ahol pontnak
kellett volna lennie”

“
Önfejlesztés
”

“
100 millió
megtekintés TikTok-on
”

“
Motiváció
”



A BELSŐ KULCS

Rendszer, mellyel 1 év alatt megteremtéd a belső rendet.

0
5
6
7
2

MonDanivalód

MINDSET!

A BELSŐ KULCS

Rendszer, mellyel 1 év alatt
megteremted a belső rendet.

Ez a munkafüzet egy tudatos folyamat része. Egy rendszeré, amely segít
rendet tenni a belső működésedben.

Minden hét egy kártyával indul. Egy rövid feladat. Egyetlen fókusz.

A munkafüzet arra szolgál, hogy tovább vidd ezt a fókuszt. Itt válik
a felismerés gondolattá, a gondolat döntéssé, a döntés pedig szokássá.

Nem kell sietned. Nem kell megfelelned. Csak jelen lenned.

Ez a rendszer nem ígér gyors megoldásokat. Cserébe ad egy stabil keretet,
amelyen keresztül tisztábban látsz rá önmagadra.

Ha következetesen haladsz, észrevétlenül alakul ki az a belső rend, amire
később is támaszkodhatsz.

Ez a belső kulcs. A többi már benned van.



MonDanivalóD

A belső kulcs

1 éves rendszer íve
(52 hét)



2026

Copyright: © MonDanivalóD, 2026
© Schneller Béla, Értékeskönyvek, 2026

Kiadja: Schneller Béla, Értékeskönyvek
www.ertekeskonyvek.hu

Minden jog fenntartva.
A könyv – a szerző írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében,
sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető,
semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus
vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy
tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést,
a fénymásolást, a rögzítést vagy
az információrögzítés bármely formáját.

Szerkesztő: Drabon Ditta
Tördelő: Horváth Andrea Lilian
Korrektor: Kocsis Noémi
Könyvborító tervezése: Mészáros Gabriella
Nyomtatta és kötötte: Premier Nyomda Kft.

ISBN 978-615-6426-38-3

KÁRTYA + MUNKAFÜZET

A belső kulcs

1 éves rendszer íve (52 hét)

ALAPELV:

Egy kártya = egy hét.

Egymásra épülő belső folyamat, nem motiváció, hanem gyakorlati önmunka.

KEZDET (1–2. HÉT)

Ráhangolás, rendszerhasználat, lassítás

1. BLOKK – CSEND (3–8. HÉT)

Belső zaj csökkentése, figyelem visszahozása

2. BLOKK – TISZTÍTÁS (9–14. HÉT)

Régi gondolatminták, érzelmi maradványok rendezése

3. BLOKK – HATÁROK (15–20. HÉT)

Önérték, nemet mondás, belső tartás kialakítása

4. BLOKK – KAPCSOLÓDÁS (21–26. HÉT)

Őszinte jelenlét önmagaddal és másokkal

5. BLOKK – ÁTÁLLÁS (27–32. HÉT)

Döntések, felelősségvállalás, mozgás

6. BLOKK – STABILITÁS (33–38. HÉT)

Egyensúly, visszaesések kezelése, belső erő

7. BLOKK – BEÉPÜLÉS (39–44. HÉT)

Új működés természetessé válása

8. BLOKK – ÚJ ALAP (45–50. HÉT)

Összegzés, hosszú távú beépítés

VISSZATEKINTÉS (51–52. HÉT)

VÉGCÉL:

Menet közben észlelhető változás, kézzelfogható belső átalakulás az év végére.



TARTALOM

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	6
KEZDET (BEVEZETÉS)	7
1. HÉT	8
2. HÉT	10
KEZDET (ZÁRÁS)	12
CSEND (BEVEZETÉS)	13
3. HÉT	14
4. HÉT	16
5. HÉT	18
6. HÉT	20
7. HÉT	22
8. HÉT	24
CSEND (ZÁRÁS)	26
TISZTÍTÁS (BEVEZETÉS)	27
9. HÉT	28
10. HÉT	30
11. HÉT	32
12. HÉT	34
13. HÉT	36
14. HÉT	38
TISZTÍTÁS (ZÁRÁS)	40
HATÁROK (BEVEZETÉS)	41
15. HÉT	42
16. HÉT	44
17. HÉT	46
18. HÉT	48
19. HÉT	50
20. HÉT	52
HATÁROK (ZÁRÁS)	54
KAPCSOLÓDÁS (BEVEZETÉS)	55
21. HÉT	56
22. HÉT	58
23. HÉT	60
24. HÉT	62
25. HÉT	64
26. HÉT	66
KAPCSOLÓDÁS (ZÁRÁS)	68

ÁTÁLLÁS (BEVEZETÉS)	69
27. HÉT.....	70
28. HÉT.....	72
29. HÉT.....	74
30. HÉT.....	76
31. HÉT.....	78
32. HÉT.....	80
ÁTÁLLÁS (ZÁRÁS)	82
STABILITÁS (BEVEZETÉS)	83
33. HÉT.....	84
34. HÉT.....	86
35. HÉT.....	88
36. HÉT.....	90
37. HÉT.....	92
38. HÉT.....	94
STABILITÁS (ZÁRÁS)	96
BEÉPÜLÉS (BEVEZETÉS)	97
39. HÉT.....	98
40. HÉT.....	100
41. HÉT.....	102
42. HÉT.....	104
43. HÉT.....	106
44. HÉT.....	108
BEÉPÜLÉS (ZÁRÁS)	110
ÚJ ALAP (BEVEZETÉS)	111
45. HÉT.....	112
46. HÉT.....	114
47. HÉT.....	116
48. HÉT.....	118
49. HÉT.....	120
50. HÉT.....	122
ÚJ ALAP (ZÁRÁS)	124
VISSZATEKINTÉS	125
51. HÉT.....	126
52. HÉT.....	128

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ez egy egyéves folyamat, amely arra hív, hogy **hetente egyszer megállj**, és ránézz arra, hogyan működsz a mindennapokban. Nem sűrget, nem minősít, és nem ígér azonnali fordulatot. A hatása nem lesz egyik napról a másikra látványos – de észrevehető, ahogy telnek a hetek.

A rendszer kártyákból és munkafüzetből áll.

Minden kártya egy hétre szól, rajta egy rövid, egyszerű feladattal (1. kártya → első hét). Nem magyaráz túl, nem vezet kézen fogva. Éppen annyit ad, hogy elindítson benned egy belső folyamatot. A valódi munka a munkafüzetben történik.

Minden héthez két oldal tartozik.

Az első oldalon skálák, arányjelölések és rövid feladatok segítenek tisztábban látni egy adott helyzetet. A második oldalon kifejtős kérdések vezetnek végig azon, hogy mit ismertél fel, és hogyan tudod ezt a mindennapokban használni. A hét végén pedig egy rövid gondolat segít megállni, és lezárni a hetet.

Ez nem napló, és nem önvád.

Ez egy **gyakorlati tér**, ahol kitapasztalod a saját működésedet – és ahol idővel megjelennek az alternatívák is.

Az év nyolc egymásra épülő szakaszból áll. Minden szakasz hat héten át kísér végig egy belső állapotban. A blokkok elején rövid bevezető támogat a ráhangolódásban, majd a végén egy összegző oldal segít felismerni, mi változott benned ez alatt az idő alatt.

A rendszer akkor működik a legjobban, ha sorrendben haladsz, de akkor is hat, ha néha csak felhúzol egy kártyát, és az adott oldalnál dolgozol. Nem a tökéletes kivitelezés számít, hanem az, hogy **visszatérsz**.

Heti egy megállás.

Heti egy feladat.

Heti egy tudatos pillanat.

A folyamat végére nem válsz más emberré. De nagy eséllyel nyugodtabb leszel a saját döntéseiddel kapcsolatban. Gyorsabban felismered, mi az, ami nem szolgál, és egyre biztosabban választod azt, ami igen.

Ez a rendszer nem ígér csodát.

De esélyt ad arra, hogy egy év múlva visszanézve azt mondd: **érdemes volt végigmenni rajta**.



KEZDET

Maga a folyamat nem a változtatással indul, hanem a megállással.
Mielőtt bármit rendbe tennél, elengednél vagy felépítenél,
először észre kell venned, hogyan működsz most.

Az első blokk célja nem az, hogy megoldásokat adjon,
hanem hogy teret nyisson a felismerésnek.

Itt még nem kell jól csinálni semmit.
Nem kell fejlődni, nem kell erősebbnek lenni, nem kell választ adni.
Elég annyi, hogy nem reagálsz azonnal, és elkezdesz figyelni arra,
mi történik benned és körülötted.

A figyelmed eddig sokszor automatikusan ment kifelé: helyzetekre,
elvárásokra, zajra, mások reakcióira.
Ez a két hét arról szól, hogy ezt a figyelmet visszahozd magadhoz.

Ha itt türelmes vagy, a következő blokkok sokkal
mélyebben tudnak majd működni.
Ez az alap. Innen indul minden.



1. HÉT – KEZDET

Állj meg, mielőtt reagálnál!

1–5 SKÁLA

Jelöld be, mennyire jellemző rád jelenleg:

Amikor történik velem valami, azonnal reagálok.

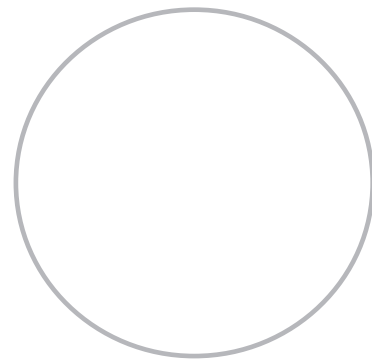
1 5

(1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = teljesen jellemző)

ARÁNYDIAGRAM – REAKCIÓIDŐ

Oszd el 100%-ra a következőket (érzés szerint):

- Azonnali reakció
- Rövid megállás, gondolkodás
- Tudatos válasz



VÁLASZOLJ A KÉRDÉSEKRE:

- Milyen helyzetekben reagálsz a leggyorsabban?

- Mi történik ilyenkor a testedben?

- Mitől félsz leginkább, ha nem reagálsz azonnal?



KIFEJTŐS ÖNREFLEXIÓ:

1. Írj le egy konkrét helyzetet az elmúlt időszakból, amikor azonnal reagáltál – és utólag megbántad.

2. Mit mondtál vagy tettél akkor? Mit mondtál volna, ha megállsz pár másodpercre?

3. Mi lett volna a legrosszabb következmény, ha nem reagálsz azonnal?

4. Mit tanít neked ez a helyzet a működésedről?

A megállás nem gyengeség.
A megállás az első pont, ahol választani kezdesz.



2. HÉT – KEZDET

Figyeld meg, mi viszi el a figyelmedet napközben!

1–5 SKÁLA

A figyelmem szétszórt a napjaim során.

1 5

(1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = teljesen jellemző)

VÁLASZTÁS – MI VISZI EL LEGGYAKRABBAN A FIGYELMED?

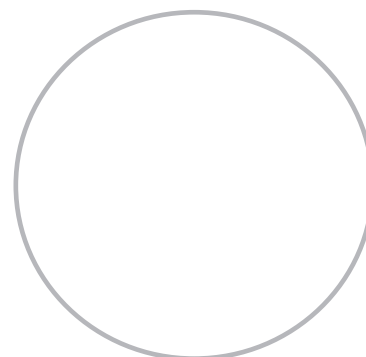
Jelölj ki maximum 3-at:

- Telefon/értesítések
- Mások problémái
- Saját gondolatok, aggodalom
- Halogatás
- Külső zaj, környezet
- Egyéb:

ARÁNYDIAGRAM – REAKCIÓIDŐ

Oszd el 100%-ra:

- Ami igazán fontos neked
- Ami sürgős, de nem fontos
- Ami csak megszokás



KIFEJTŐS ÖNREFLEXIÓ:

1. Legutóbb mikor vetted észre, hogy nem arra figyelsz, amire szeretnél?

2. Mit ad neked az, ami elviszi a figyelmedet? (Megnyugtat, eltereli a figyelmed.)

3. Mitől venné el a figyelmedet, ha arra fókuszálnál, ami valóban fontos?

4. Ha csak egyet tarthatnál meg a figyelmedből, mi lenne az?

Amire figyelsz, az növekszik.
Amit nem veszel észre, az irányít.



KEZDET

Ha ezt a két hetet végigcsináltad, már történt valami fontos. Lehet, hogy nem látványos. Lehet, hogy nem érzed „sikernek”.
De elkezdted nem automatikusan működni.

Talán észrevetted:

- milyen gyorsan reagálnál bizonyos helyzetekben,
- mennyi minden viszi el a figyelmedet napközben, és hogy
- milyen ritkán állsz meg igazán.

Ez még nem változás.
Ez a változás előtti pont.

A KEZDET blokk nem lezár valamit, hanem megnyit.
Megmutatja, hol vagy most, anélkül, hogy minősítene.

A következő szakaszban már erősebb feladatokat kell megoldanod.
De ezek csak azért fognak működni,
mert itt időt adtál magadnak a megállásra.

Innen már nem ugyanonnan indulsz, mint az elején.
És ez számít.



CSEND

Ez a szakasz nem a hallgatásról szól, hanem a tudatos jelenlétről. Arról a térről, amely a reakció és a válasz között van.

Sokan ösztönösen kitöltik az üres pillanatok: szavakkal, magyarázatokkal, gyors reakciókkal, visszajelzésre töltött várakozással.

Nem azért, mert szükséges – hanem mert szokatlan egyedül maradni a csenddel.

Ebben a hat hétben nem az a cél, hogy kevesebbet mondj. Hanem hogy tudd, mikor miért szólalsz meg – és mikor nem.

Megfigyeled majd:

- mikor reagálsz azonnal, pedig várhatnál,
- mikor mondasz többet, mint amennyi valóban kell, és hogy
- mikor maradsz csendben nem nyugalomból, hanem bizonytalanságból.

Ez a blokk segít különbséget tenni a visszafogottság és az elhallgatás között.

A valódi erő sokszor nem a hangosságban, hanem a megtartott térben jelenik meg.

